
Info aikuisille: Matkakohde 4: Myönteisten tunteiden manner

Tunteet ovat kaikki yhtä tärkeitä ja arvokkaita. Tunteita on perinteisesti jaettu positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. En kuitenkaan kannata näiden termien käyttämistä, sillä tämä luo harmillisia mielikuvia siitä, että negatiivisia tunteita pitäisi jotenkin karsia tai vältellä. Voimme puhua esimerkiksi mielihyvän ja mielihyvän tunteista, koska usein tunteet aiheuttavat jompaa kumpaa. Itse käytän myönteisiä ja vaikeita tunteita. Myönteisistä tunteista puhun energiaa nostavina ja eteenpäinvievinä. Ne ovat tunteita, joita kohti haluamme kulkea ja tuntea niitä usein. Vaikeista tunteista pysäyttävänä ja toimintaa hankaloittavina. Ne ovat tunteita, joilla on tärkeä tehtävä, mutta usein vaatii meiltä vaivannäköä niiden käsittelemiseksi.

Jaon tekeminen ei ole aivan yksinkertaista, koska monet tunteet voivat eri tilanteissa tai eri voimakkuuksilla vaikuttaa eri tavalla aivoihin ja käyttäytymiseen. Vihastuminen voi saada meidät asettamaan rajojamme, mutta jos viha saa meistä vallan ja tipahdamme aivojen punaiselle alueelle, ei siitä usein seuraa mitään hyvää. Siksi kaikkein parasta on puhua vain tunteista ja käsitellä niitä aina tilannekohtaisesti.

Tutkimuksissa tunteet jaetaan ja niitä tutkitaan kuitenkin kahdessa kategoriassa, joten siksi myös tällä matkalla kohteet on jaettu myönteisten tunteiden mantereeseen ja vaikeiden tunteiden valtamereen.

Myönteisten tunteiden tutkimuksissa on löydetty monia hyötyjä. Myönteiset tunteet kasvattavat sisäistä motivaatioita. Teemme asioita sen takia, että ne tuntuvat hyvältä, eikä ulkoisten palkkioiden takia. Kognitiiviset eli ajatukselliset kyvyt kasvavat. Ne lisäävät mielen joustavuutta ja kehittävät erilaisia ajattelutapoja. Näiden lisäksi ongelmanratkaisukyvyt paranevat ja on helpompi katsoa ”laatikon ulkopuolelle”. Olemme myös vastaanottavaisempia uudelle tiedolle eli opimme paremmin. Toipumiskykymme parantuu eli selviämme paremmin vaikeista tunteista ja vastoinkäymisistä.

Siksi myönteisistä tunteista kannattaa puhua ja niihin pysähtyä. Meidän aikuisten malli on taas paras lähtökohta. Kun kotona puhutaan paljon ja eri tilanteissa myönteisistä tunteista ja niistä pysähdytään nauttimaan, oppii lapsi tekemään samoin.

Kaikkien tunteiden kohdalla on tärkeää ottaa koko keho mukaan. Tarkastella tunteen aiheuttamia kehollisia kokemuksia ja pysähtyä kokonaisvaltaisesti tunteen äärelle.

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

- ★ Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja voivat saada meidät toimimaan tunteiden ja toiminnan eri tiloissa
- ★ Myönteiset tunteet voimauttavat, lisäävät energiaa ja hyvää oloa
- ★ Myönteisiin tunteisiin kannattaa pysähtyä
- ★ Myönteisiin tunteisiin ja kokemuksiin voi myös palata myöhemmin
- ★ Myönteiset tunteet auttavat haastavissa tilanteissa
- ★ On tärkeää, pitää kehon ja mielen yhteys vahvana, tutkia miltä tunne tuntuu kehossa