

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 3: Aihe 5: Sosiaaliset suhteet voimavarana

George Vaillant: *“Suhteemme muihin ihmisiin merkitsevät, ja ne merkitsevät jopa enemmän kuin mikään muu tässä maailmassa.”* Ihminen on laumaeläin ja voimme hyvin kun saamme olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Tämä aiheuttaa aivoissamme aivan omanlaisen hyvänolon reaktion, jolloin aivoissamme erittyy mielihyvähormonia, oksitosiinia. Evoluutio on ohjelmoinut aivoimme luomaan ihmissuhteita. Siksi koemme hyvää oloa, kun saamme auttaa toista tai jopa siitä kun näemme toista autettavan. Samoin stressi vapauttaa aivoissamme oksitosiinia, joka saa meidät kaipaamaan toisia ihmisiä ympärillemme. Kehomme on rakennettu viisaaksi. Se haluaa meidän kertovan stressistä muille ja hakevan tukea toisista. Oksitosiinista puhutaankin usein ihmissuhteiden liimana.

Olemme kuitenkin erilaisia siinä miten paljon tai miten kauan viihdymme toisten ihmisten seurassa. Klassisesti puhutaan introverteista ja ekstroverteista (sekä ambivertti), ajatellen, että toisille ihmisille ihmisten kanssa oleminen tuo energiaa ja toisilta vähentää. Useinkaan jako ei ole näin mustavalkoinen, vaan kokemus voi myös vaihdella paljon kenen kanssa vietämme aikaa. Voi olla, että pienessä porukassa viihdymme vaikka kuinka kauan, mutta isompi väkijoukko kuormittaa meitä niin paljon, että vuorovaikutus hankaloituu. Meidän on vaikea olla läsnä ja keskittymisemme häiriintyy. Tärkeintä on, että itse tietää millaiset ihmissuhteet ja kanssakäymisen määrä on meille sopiva.

Meillä on elämässämme monenlaisia erilaisia ihmissuhteita. Läheisimmät usein löytyvät kotoamme ja siihen lisäksi muu suku, ystävyys-suhteet, työkaverit ja harrastuksista tutut ihmiset. Kaikki ihmissuhteet eivät kuitenkaan aina ole voimavarojamme. Usein ympäriltämme löytyy myös joitain ihmissuhteita, jotka tuntuvat enemmän ottavan kuin antavan. Jos mahdollista, kannattaa vähentää kanssakäymistä näiden ihmisten kanssa, koska ne usein kuormittavat meitä enemmän ja syövät hyvinvointiamme.

Niissä ihmissuhteet, jotka koemme voimavaroiksi, toteutuu yleensä kaksi tarvetta: Turva ja aitous. Läheisiä ihmisiä yleensä kuvataan sellaisiksi, joiden kanssa voimme olla oma itsemme. Hyvissä ihmissuhteissa vahvistuu turvan tunne ja monet hyvinvoinnin alueet. Saamme nauraa ja jakaa ilon aiheemme. Saamme itkeä ja turvautua vaikeuksissa. Hyvät ihmissuhteet ovat samalla energiavarasto ja turvaverkko. Meillä on niissä turvallinen kiintymyssuhde toiseen.

Hyvien ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä on paljon hyötyjä. Ihmiset, joilla on hyvät ihmissuhteet, elävät usein pidempään. Heidän kokonaisvaltainen hyvinvointi on parempi. Heillä on matalammat stressitasot ja he kokevat olevansa onnellisempia. He kokevat elämänsä merkitykselliseksi ja ovat terveempiä. Näiden tulosten valossa kannattaa pitää yllä hyviä ihmissuhteita.

Ydinajatuksukset

- Ihminen voi hyvin yhteydessä toisiin ihmisiin
- Ihmissuhteiden laatu on tärkeämpi kuin niiden määrä
- Meitä kannattelevissa ihmissuhteissa toteutuvat kaksi tärkeintä tarveitamme, turva ja aitous
- Ihmissuhteiden ylläpitäminen vahvistaa hyvinvointia
- Joskus oman hyvinvoinnin turvaamiseksi täytyy rajoittaa kontakteja tiettyihin ihmisiin

Pohdi

- Millainen rooli ihmissuhteilla on elämässäsi?
- Millaisia elämää kannattelevia ihmissuhteita sinulla on?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta