

vaikkapa lämpöistä teekuppia kädessä pyörittelemällä, vanhoja valokuvia kännykästä selaimella tai lempibiisiä kuuntelemalla. Näin mieleen muistuu jokin pieni hauska juttu, joka tuo mukanaan lämpimän ailahduksen.

– Tarkoitus ei ole raivata pois hankalia tunteita, mutta houkuttelemalla rinnalle kivoja tunnelmia mieli tyyntyy ja rauhoittuu. Se ruokkii huomaamaan lisääkin kiitollisuuden aiheita.

Keksitty kiitollisuudenvelka

Ihan aluksi kiitollisuuden negatiivinen kaiku pitää tietoisesti ravistella pois. Esimerkiksi kiitollisuudenvelka on keksitty taakka, sillä tosielämässä homma ei toimi niin, että sinä autat minua tunnin ja minä sinua saman verran.

– Kun itse ymmärsin olevani kitsas, ellen anna toiselle tilaisuutta auttaa, avun vastaanottaminen ja kiitollisuuskin saivat aivan uuden ulottuvuuden, Marjamaa kertoo.

Kiitollisuudella on myös tapana lähteä vyörymään niin, että ajatus sinnikkäästä yksin pärjäämisestä unohtuu ja kun saa itse apua, syntyy voimakas halu auttaa muita. Tämä parantaa läheisiä ihmissuhteita, mikä taas petraa hyvinvointia edelleen.

Minun ja meidän tunne

Kiitollisuus ei ole vain yksilön sisäinen voima, sillä tunne kohdistuu ulospäin, ympäröiviin ihmisiin.

– Fysiologinen, mielelle hyvää tekevä perusta syntyy kiitollisuuden osoittamisesta ja vastaanottamisesta. Tällainen vuorovaikutus kiihdyttää rakkaushormonina tunnetun oksitosiinin erityystä. Se yhdistää ihmisiä toisiinsa, Riitta Marjamaa kertoo.

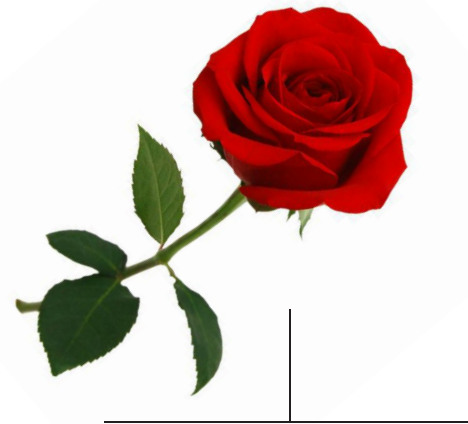
Jo se, että sanoo toiselle ääneen kiitos, saa aikaan myönteisiä tunteita. Toisen kiittäminen vie huomiota pois itsestä ja auttaa keskittämään ajatukset ympärillä oleviin. Silloin huomaa toisten merkityksen.

Lääkärinä Marjamaa arvostaa rutiinia, jossa he leikkaussalitiimin kesken kiittävät toisiaan työpäivän päättyessä sanomalla kiitos päivästä. Samaa voisi kokeilla omassa perhepiirissä ilta-palan aikaan.

– Vaikka olisi kuinka kurja päivä takana, se luovittiin yhdessä loppuun.

Näillä mennään nyt

Kiitollisuus ei näy sädekehänä pään päällä. Riitta Marjamaa on lääkärinä tavannut vaikeiden



SELVISIN SIITÄKIN

Viime vuosina on puhuttu post-traumaattisesta kasvusta, joka tarkoittaa ihmisen myönteistä henkistä kehittymistä kriisin jälkeen. Tässä kasvussa kiitollisuudella on osansa. Epäonnistumisen, koettelemuksen tai kriisin hetkellä on hankala tuntea kiitollisuutta mistään, mutta pitkän ajan kuluessa kurjatkin kokemukset voivat osoittautua arvokkaiksi. Ne ovat mahdollista maaperää kiitollisuuden kasvulle.

kroonisten sairauksien kanssa eläviä ihmisiä, joiden kiitollisuus on lakonista mutta syvää, tyyliin: ”Näillä mennään nyt.”

– Syvässä kriisissä, kuten onnettomuudessa, sairastuessa tai avioeron ahdistuksessa on vaikea nähdä kiitollisuuden aihetta, eikä sitä pidä vaatiakaan. Silloin voi keskittyä niihin asioihin, joista kaikesta huolimatta voi iloita.

Terveys nousee puheissa paraatipaikalle, mutta sen arvon ymmärtää vasta, kun sen menettää.

– Oma tai läheisen vakava sairaus saa ymmärtämään elämän rajallisuuden. Tällainen kriisi avaa silmät sille, mikä meille lopulta on tärkeää. Läheisistä, ystävistä ja vaikka kädenpuristuksesta huomaa olla kiitollinen.

Aaltomaisuus kuuluu elämään. Monesti kriisin jälkeen arki vie mennessään ja ote kiitollisuuteen lipsuu.

– Välillä itseään pitää muistutella valonkajeista. Ymmärrys, että ihan jokaiselle on jotain aihetta kiitollisuuteen, innostaa taas etsimään ja huomaamaan pieniä iloja, Marjamaa sanoo. ♦



Kiitollisuustaukoja arkeen

PYSÄHDY AAMUUN

VAIKKA unet olisivat jääneet lyhyiksi ja kalenteri olisi täyteen buukattu, ota tavaksi pysähtyä aamulla hetkeksi kahvi- tai teekuppi kädessäsi. Laske hartiat ja tasaa hengitystäsi. Mieti, mikä juuri siinä hetkessä on hyvin tai mitä mukavaa näet tai kuulet ympärilläsi. Lyhytkin seisahtuminen auttaa huomaamaan muutaman mukavan asian ja seesteisemmän olon ansiosta on helpompaa syöksähtää kohti päivän touhuja.

SELAA VANHOJA KUVIA

PLÄRÄILE reissu- ja juhkakuvia. Mieti, mitä silloin teitte? Keitä oli mukana? Mitä tunsit? Samalla voit miettiä, millaisia tapaamisia, hetkiä tai matkoja toivoisit seuraavaksi. Vaikka mieli vaeltaa menneiden muistelussa ja tulevaisuuden suunnittelussa, olet silti kuvien ansiosta läsnä hetkessä ja mieli on virittynyt tuntemaan kiitollisuutta siitä, että kokemuspankkiin on kertynyt mukavia muistoja ja lisääkin on varmasti tulossa.

VILJELE KIITOSTA

MUISTA kiittää rutiinitilanteissakin, kun joku ojentaa sinulle servietin tai antaa tilaa metrossa. Kiitos virittää sanojan ja kuulijan myönteiselle taajuudelle ja muistuttaa, kuinka pienet eleet luovat hyvää oloa ympärille. Voit harjoitella kiittämistä syvemmin esimerkiksi lähipiirissä kertomalla, kuinka onnellinen olet, että juuri he kuuluvat elämääsi. Mietteiden äänen sanominen vahvistaa tunnetta.

KOLME KIVAA JUTTUA

MUISTA nukkumaan mennessäsi kolme mukavaa asiaa päivän varrelta. Ehkä juttutuokio ystävä kanssa piristi, kaalilaatikko onnistui, ulkovalot loivat tunnelmaa tai sait töissä paljon aikaan. Se, että onnistut palauttamaan mieleesi lähiaikoina nähtyjä tai koettuja hyviä asioita, vie mielestä sijaa niiltä ikävämiltä ja rauhoittaa unten maille.