

Pysähdy pieneen hyvään

Syvempää unta, vähemmän stressiä...
 kiitollisuus on tunne, joka tekee meistä
 terveempiä. Se on myös taito, jota voi treenata.
 Ensin pitää karistaa vanhentuneet mielikuvat.

Teksti NOORA VALKILA Kuvat SHUTTERSTOCK

Päivä alkaa kahvin läikkymisellä paidalle ja päättyy sovittujen saunatreffien peruuttamiseen. Arkikiireiden keskellä voi tuntua absurdilta raivata aikaa kiitollisuusharjoituksille. Myönteisen ajattelun voiman hehkuttaminen alkaa pikemminkin ärsyttää.

Monelle kiitollisuus tuo mieleen lapsuusajan opetukset. Piti olla kiitollinen, että oli puurolautanen edessä, vaikka Afrikan nälkäisillä lapsilla ei ollut ruoan muruakaan. Tai oli väännettävä naama messingille, kun sai kummitädiltä lahjaksi pyjaman, vaikka oli toivonut peliä.

Usein kiitollisuuteen on liittynyt pakkoa, syyllisyyttä ja häpeää siitä, ettei ole ymmärtänyt tai pystynyt tuntemaan kiitollisuutta. Samat kielteiset tunteet linkittyvät helposti kiitollisuuteen aikuisenakin, lääketieteen tohtori ja positiivisen psykologian asiantuntija **Riitta Marjamaa** kertoo.

– Ei siis ihme, jos vakuuttelut kiitollisuuden merkityksestä hyvinvoinnille eivät resonoi. Marjamaalla on kuitenkin lohdullisia uutisia.

– Kiitollisuutta ei voi pakottaa, eikä aitoa tunnetta saa kiireessä puserrettua esiin. Kannattaa keskittyä arkisen läsnäolon harjoitteluun, joka on edellytys kiitollisuuden kokemiselle.

Läsnäoloharjoituksilla Marjamaa ei tarkoita vaativia tai pitkäkestoisia meditaatio-rupeamia vaan sitä, että oppii rauhoittamaan mielen sei-lausta ja havainnoimaan päivittäin pieniä valon-pilkahduksia.

Ajatus tähän hetkeen

Lyhykäisyydessään kiitollisuus tarkoittaa sen huomaamista, mitä hyvää ympärillämme on. Usein siihen liittyy voimakas myönteinen tunnetila.

Kiitollisuudella on vahva vaikutus hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Kiitollisilla ihmisillä on todettu olevan vähemmän ahdistusta ja masennusta. Kiitollisuus laskee myös kierroksia: se helpottaa stressiä ja parantaa esimerkiksi unen laatua.

– Jos mieli on eilisen murheissa tai huomisen hulinassa, kiitollisuuden aiheet kiitävät ohi.

Kiivaan suorittamisen sijaan on siis pitkin päivää tuotava mieli tähän hetkeen. Se onnistuu >>>

TASAPAINOTTAA HARMITUSTA

Esimerkiksi yllättävästä työtehtävästä saa olla näreissään, mutta tunnetta voi tasapainottaa ja laimentaa ilahtumalla vaikkapa kodin siisteydestä. Kun on opetellut olemaan pienistä asioista kiitollinen, sietokyky vaikeuksien edessä on suurempi. Jatkuvaa hyvässä olossa hymistelyä ei vaadita.