

MARKKU OJANEN



# *Positiivinen psykologia*

MARKKU OJANEN



# *Positiivinen psykologia*

Markku Ojanen

# Positiivinen psykologia

SAGA Egmont

*Positiivinen psykologia*

Cover image: Shutterstock

Copyright © 2007, 2021 Markku Ojanen and SAGA Egmont

All rights reserved

ISBN: 9788726918915

1st ebook edition

Format: EPUB 2.0

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor, be otherwise circulated in any form of binding or cover other than in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

[www.sagaegmont.com](http://www.sagaegmont.com)

Saga is a subsidiary of Egmont. Egmont is Denmark's largest media company and fully owned by the Egmont Foundation, which donates almost 13,4 million euros annually to children in difficult circumstances.

## Toisen painoksen esipuhe

Ensimmäisen kirjan julkaisemisesta tulee kohta seitsemän vuotta. Onko tämä lyhyt vai pitkä aika positiivisen psykologian historiassa? Se on sekä lyhyt että pitkä, sillä toisaalta tuon ajan kuluessa on julkaistu vain vähän todella merkittäviä tutkimuksia, mutta toisaalta pitkä siinä mielessä, että tutkimusta on tehty erittäin paljon. Reuben Rusk ja Lea Waters (2013) ovat arvioineet perusteellisesti positiivisen psykologian laajuutta ja vaikutuksia. Vuonna 1992 positiivisen psykologian osuus tutkimuksista oli 1 %, 2000 1,7 %, 2007 3 %, ja vuoteen 2011 päättyvää käyrää projisoiden se tulee olemaan vuonna 2014 noin 7-8 %. Positiivisen psykologian kasvu on ollut voimakasta myös suhteellisesti arvioiden. Tutkimuksen painopisteiden muutoksesta kertoo sekin, että vuonna 1992 sana "happiness" esiintyi tutkimuksissa vain muutamia kertoja, mutta vuonna 2010 yli 400 kertaa.

Ensimmäisen painoksen jälkeen on ilmestynyt monia merkittäviä teoksia positiivisen psykologian piiriin kuuluvista aiheista. Näistä mainittakoon *The Encyclopedia of Positive Psychology* (2013), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2011), *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (2011), *Applied Positive Psychology. Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society* (2011), *Designing Positive Psychology. Taking Stock and Mowing Forward* (2011). Nämä kirjat ovat monipuolisia ja laaja-alaisia, mikä sekin kertoo tutkimuksen jatkuvasta laajenemisesta.

Uuden painoksen laatiminen osoittautui vaikeaksi tehtäväksi. Aika ajoin tuntui siltä, että olisi ollut helpompi aloittaa alusta. Olen tehnyt satoja sivuja muistiinpanoja lukemieni katsausten ja tutkimusten pohjalta, mutta mitkä näistä uusista tutkimuksista ovat niin merkittäviä, että ne on syytä ottaa mukaan? Koska onnellisuus on jo useiden vuosien ajan ollut ominta tutkimusalueettani, olen hiukan lisännyt siihen liittyvää materiaalia. Mukana on hieman lisää positiivisen psykologian kritiikkiä, sillä tätä laajaa kritiikkiä on mahdotonta sivuuttaa. Myös yhä vahvistuva hyveiden näkökulma on vaatinut joitakin lisäyksiä. Positiivinen psykologia ei vieroksu uskontoa ja spiritualiteettia, mikä on minulle mieluinen asia.

Ensimmäisen painoksen rakenteen olen säilyttänyt lähes sellaisenaan. Arvelen, että täysin uutta materiaalia olen lisännyt noin 10-15 %.

Kiitän kustantajaa mahdollisuudesta tehdä *Positiivisesta psykologiasta* uudistettu, ajan tasalla oleva painos. Puolisoani Markettaa ja poikiani Marttia ja Ristoa kiitän tähänastisista yhteisistä vuosista. Elämässäni ovat toteutuneet sekä autonomian että läheisyyden tarpeet. Yhdessä ne ovat antaneet mielekkyyttä elämääni.

*Lempäälässä helmikuussa 2014*  
*Markku Ojanen*

## JOHDANTO

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Se tutkii keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää. Millaisia ovat ne ympäristöt ja ihmisen kehittämät instituutiot, jotka edistävät hyvää elämää? Mikä saa ihmisen tuntemaan elämänsä elämisen arvoiseksi, jopa kukoistamaan?

Termi positiivinen psykologia tuo herkästi mieleen positiivisen ajattelun, mutta aihepiiri on paljon laajempi. Positiivinen ajattelu on populääripsykologian käsite, kun taas positiivinen psykologia nojautuu tutkimustuloksiin. Positiivisen ajattelun idea mahtuu positiivisen psykologian piiriin sillä edellytyksellä, että tutkimukset osoittavat positiivisen ajattelun riittävän tarkasti määriteltynä edistävän ihmisen hyvinvointia.

Psykologiassa on kiinnitetty paljon huomiota ihmisen kielteisiin tunteisiin, ajatuksiin, häiriöihin, sairauksiin ja itsetuntemuksen puutteeseen, väkivaltaan ja ihmissuhteiden ongelmiin. Nämä ovat luonnollisia tutkimuskohteita: takana on ajatus, että asiat voisivat olla toisin. Tällä hetkellä tiedetään paljon siitä, millaiset tekijät aiheuttavat ahdistusta, masennusta, aggressiivisuutta, kielteisiä asenteita tai psyykkisiä häiriöitä. Sen sijaan taka-alalle on jäänyt se, mikä tuottaa hyvää mieltä, kuten onnellisuutta, ja miten hyveitä ja vahvuuksia voitaisiin edistää. Psykologiassa on syntynyt paljon tietoa siitä, miten huonosta elämästä päästään neutraaliin, siedettävään elämiseen. Tarjolla on

paljon vähemmän tutkittua tietoa siitä, kuinka siedettävässä elämässä edistytään.

Suurin syy tutkimuksen vinoutumaan on ollut se, että hyvinvoivat ihmiset pärjäävät itsekseen eivätkä kaipaa elämäänsä ulkopuolista apua tai tukea. Tavallisten ihmisten ilot ja surut ovat jääneet vähälle huomiolle.

" Psykologia on toisen maailmansodan jälkeen kehittynyt parantamista kuvaavaksi tieteenksi. Se keskittyy korjaamaan vaurioita nojautumalla ihmisen toimintaa kuvaavaan sairausmalliin. Tämä lähes yksinomaan patologiaan kohdistuva huomio unohtaa hyvin selviytyvän yksilön ja kukoistavan yhteisön. Positiivisen psykologian tavoite on saada aikaan muutosta psykologian tutkimuskohteissa siten, että liiallinen kiinnostus elämän huonoimpien asioiden korjaamiseen täydentyisi positiivisten ominaisuuksien kehittämällä.

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5.)

Psykologiassa on toki sen satavuotisen historian ajan tutkittu myös ihmisen myönteisiä puolia, kuten suorituskykyä ja älykkyyttä. Monet tärkeät tutkimusaiheet ovat kuitenkin jääneet

tutkimatta. Lähes uusia tutkimusalueita ovat muun muassa viisaus, elevaatio eli ylentymisen tunne, anteeksianto, kiitollisuus, uteliaisuus, toiveikkaus, kukoistaminen ja nöyryys.

Positiivisen psykologian tutkijat haluavat korjata käsityksen, jonka mukaan vaikeissa olosuhteissa elävien ihmisten elämä olisi silkkaa kurjuutta. Kalkutan kaduilla elävät voivat kokea aitoa onnellisuutta, ja skitsofreniapotilaiden elämässä on myönteisiä tunteita kuten muillakin ihmisillä (Gable & Haidt, 2005). Tämä ei tarkoita, että positiivisen psykologian edustajat väheksyisivät elinolosuhteiden merkitystä, sillä yksi positiivisen psykologian tavoite on etsiä ja kehittää ympäristöjä ja olosuhteita, jotka edistävät ihmisen myönteistä kasvua ja kehitystä.

Vaikka esimerkiksi rakkaussuhteita on tutkittu jo varsin kauan, monissa tutkimuksissa kohteena ovat olleet ihmissuhteiden ongelmat. Hyviä tutkimusaiheita ovat puolisoiden yhteiset ilonaiheet tai se, miten he ilmaisevat kiintymystä toisilleen tai pitävät hauskaa keskenään (Gable & Haidt, 2005). Tällaiset aiheet voivat tuntua triviaaleilta, mutta niistä voi olla apua silloin, kun halutaan kehittää ja syventää rakkaussuhdetta. On hyödyllistä tutkia esimerkiksi ennakkoluuloja, mutta yhtä tärkeää on tutkia suvaitsevaisuutta ja empatiaa erilaisia ihmisiä kohtaan.

Positiivisen psykologian kiinnostuksen aiheita ovat:

- Mitä on hyvä elämä ja miten sitä voidaan edistää?
- Kummat ovat ihmiselle tunnusomaisempia, positiiviset vai negatiiviset tunteet?
- Voiko vaikeista traumaista toipua, ja voivatko ne jopa johtaa henkiseen kasvuun?
- Millaiset kasvuolosuhteet ovat lapsen kannalta kaikkein parhaita?
- Millä edellytyksillä ihmisten välinen vuorovaikutus toimii parhaiten?
- Millaisia ovat ihmisten lahjakkuudet ja vahvuudet, ja miten luovuus heissä ilmenee?
- Mikä saa ihmisen luopumaan itsekkyydestä ja tekemään hyviä tekoja eli noudattamaan hyveitä?
- Voiko ihminen oppia elämään myönteisellä tavalla ja kokea elämänsä onnelliseksi ja mielekkääksi?
- Mitä ovat ne poliittiset järjestelmät ja organisaatiot, jotka edistävät ihmisen hyvää elämää?
- Minkälaisia kertomuksia ihmiset rakentavat elämänsä tueksi; mikä merkitys esimerkiksi uskonnolla on ihmisen elämässä?
- Tulkitsevatko ihmiset omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan pikemminkin myönteisesti kuin kielteisesti?
- Miten terapiassa voidaan hyödyntää asiakkaiden myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia?

Miksi psykologia on keskittynyt kielteisten tunteiden, ongelmien, sairauksien ja häiriöiden tutkimiseen?

Ensinnäkin takana on aitoa sääliä ja huolenpitoa niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat joutuneet vaikeuksiin. Toiseksi rahoitusta on ollut paljon helpompi saada ongelmien kuin vahvuuksien tutkimukseen, sillä psykologit ovat joutuneet hyväksymään lääketieteen oirekeskeisen näkökulman. Ehkäisevä näkökulma jää helposti hoitotutkimusten jalkoihin.

Kolmanneksi olemme herkistyneet pahojen asioiden havaitsemiseen. Ne antavat ihmisen selviytymisen kannalta tärkeämpää informaatiota kuin myönteiset asiat, koska kielteiset asiat viestittävät usein jostakin uhasta tai vaarasta. Pahantekijöiden ja petturien tunnistaminen on yhteiselämän kannalta tärkeää toisin kuin altruistien, epäitsekkäiden ihmisten, jotka ovat hyödyllisiä, mutta eivät vaadi erityistä huomiota. Yhtä pahaa tekoa on vaikea korvata kymmenilläkään hyvillä teoilla. Pahan vahvuuteen voi olla syynä myös se, että me odotamme hyviä asioita, joihin nähden pahat asiat ovat poikkeuksia (Gable & Haidt, 2001; Snyder, Lopez & Teramoto Pedrotti, 2011).

Kun kohtaamme tyytyväisen, onnellisen ihmisen tai tyytymättömän ja onnettoman, kumpi herättää enemmän huomiota? Ilman muuta jälkimmäinen, sillä hänen olemuksensa vaatii meiltä jotakin toisin kuin edellinen, jonka voimme – kenties hiukan hymyillen – todeta. Onneton ihminen herättää sääliä, myötätuntoa ja halua auttaa, mutta usein myös ärtymystä ja suuttumusta tai ainakin uteliaisuutta. Ihmisen havaintojen kentässä poikkeavuudet herättävät aina huomiota. Äkilliset äänet, valon välähdykset, rytmin muutokset, oudot ja erikoiset asiat herättävät huomiotamme.

Positiivisten tulkintojen ja tunteiden merkityksestä on saatavilla yllättäviä tuloksia. Vuonna 2001 LeeAnne Harker ja Dacher Keltner julkaisivat tutkimuksen, joka herätti paljon huomiota. He arvioivat 114 naisen hymyn luontevuutta erään collegen vuosikirjasta vuosilta 1958 ja 1960. Aitoa hymyä nimitetään Duchenne-hymyksi. Se on hyvin kokonaisvaltainen ilme, jossa korostuu silmien alueen rypyt. Pakotetussa hymyssä korostuu lähinnä vain suun alue. Hymyjen luonnollisuutta arvioitiin asteikolla 1–10. Keskiarvo oli niinkin matala kuin 3,8, joten valtaosa oli tekohymyjä. Julkaisuhetkellä näiden naisten elämäntilanne

oli tiedossa. Tutkijat halusivat tietää, näkyikö hymyn luonnollisuus vielä kymmenien vuosien kuluttua. Aika kova vaatimus! Niin erikoiselta kuin se vaikuttaakin, aidoimmin hymyilevät olivat useammin naimisissa ja myös tyytyväisempiä liittoonsa kuin tekohymyn kasvoilleen ottaneet.

Miten tuo yksittäinen tilanne 40 vuotta aikaisemmin voi tuottaa tällaisen tuloksen? Se ei tunnu oikein uskottavalta. Vaikuttiko naisten ulkoinen viehättävyys tuloksiin? Ei vaikuttanut, sillä kauneuden arviolla ei ollut yhteyttä tuloksiin. On siis pakko ajatella, että nämä kuvassa hymyilevät naiset hymyilivät yleensä enemmän ja että hymyn takana oli hyväntahtoisuutta ja ystävällisyyttä sekä kykyä ottaa toinen ihminen huomioon.

Tarjolla on onneksi toinenkin tutkimus, jossa arvioitiin vuoden 1952 baseball-liigan valokuvia (Abel & Kruger, 2010). Kuvat jaettiin kolmeen ryhmään: ei hymyä, ei aitoa hymyä ja Duchenne-hymy. Prosentuaalisesti jakautuma oli 42 %, 43 % ja 15 %. Analyysi kohdistui niihin 150 pelaajaan, jotka olivat kuolleet vuoteen 2009 mennessä. Hymyilemättömät elivät 72-vuotiaiksi, hiukan hymyilevät 75-vuotiaiksi ja Duchenne-hymyn väläyttäneet 80-vuotiaiksi. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä ja tietenkin ainutlaatuisia. Tällaista tulosta on aika vaikea hyväksyä. Oliko hymyily joillakin niin luontaista, että se näkyi eliniän pituudessa?

Danner, Snowdon ja Friesen (2001) osoittivat, että nunnien noviisina kirjoittamien lyhyiden elämäkertojen sävy ennakoii pitkäikäisyyttä 50 vuoden kuluttua. Positiivisia asioita kirjoittaneet (25 %) olivat 2,5 kertaa todennäköisemmin elossa kuin negatiivisin ryhmä (alin 25 %).

Ongelmakeskeisen tutkimuksen hallitsevuus voi johtua myös siitä, että psykologian keskeiset ammatit painottuvat

terapeuttiseen työhön. Negatiivisiin asioihin painottuva tutkimus on lisäksi ollut tuloksellista, joten sen merkitystä ei pidä väheksyä. Ongelmaihmiset näkyvät, ja heitä on helpompi tavoittaa kuin hyvin menestyviä ihmisiä. Monet ovat vuosikausia hoidossa, josta heidät on mahdollista saada mukaan tutkimukseen.

Positiivisessa psykologiassa suhtaudutaan myönteisesti entisaikojen viisaiden ajatuksiin, olivatpa he sitten filosofeja, teologeja tai vaikka kalastajia. Monet keskeiset positiivisen psykologian ideat ovat 2000:n tai jopa 3 000 vuoden ikäisiä. Monille psykologian suunnille on ollut tärkeää näyttää, miten harhaisia viisaiden ajatukset ovat olleet. Positiivinen psykologia lähtee liikkeelle näistä vanhoista opetuksista. Koska elämme kristinuskon rakentamassa kulttuurissa, on luontevaa tarkastella, miten juutalais-kristillinen traditio on kuvannut ihmisen elämää ja hyvän elämän edellytyksiä.

Hyvän määrittely ei psykologiassa ole yhtä selkeää kuin lääketieteessä. Tarjolla on kolme hyvän teon tai valinnan kriteeriä (Gable & Haidt, 2005):

1. Jotakin asiaa suositaan muiden kustannuksella. Ihmisten mielipaikat ovat useammin luontoon kuin kaupunkiin liittyviä. Siisti ravintola on miellyttävämpi ruokapaikka kuin likainen.
2. Valintaan ollaan tyytyväisiä ja siitä nautitaan. Jos ruoka ravintolassa on ollut hyvää, menemme sinne uudestaan.
3. Hyväksi arvioitu on yleisten moraalinormien mukaista. Joitain vuosikymmeniä sitten säästäväisyys oli ilman muuta hyvä asia. Sen mukaisesti eläminen oli luonnollista.

Elämän monimutkaisuutta kuvastaa se, että nämä kolme eivät aina mene yksiin. Jokin nautintoa tuottava asia, kuten varhaisnuorten seksisuhteet, voi tuottaa mielihyvää, mutta se on, tai on ainakin ollut, kulttuurin normien vastaista.

Jokin asia, vaikkapa ympäristöstä huolehtiminen, voi olla tylsää, mutta se on eettisesti oikea tapa toimia.

## ONGELMAKESKEISESTÄ AJATTELUSTA VAHVUUKSIEN PSYKOLOGIAAN

Jokainen uusi lähestymistapa tarvitsee vahvoja vastustajia. Termi positiivinen psykologia viittaa siihen, että sen vastakohta on ”negatiivinen psykologia”, jonka edustajia löytyy erityisesti psykoanalyysin, sosiobiologian ja medikalistisen mielenterveysmallin alueilta. Etenkin psykoanalyysiä ja sosiobiologiaa yhdisti ihmiskuva, jossa ihmisen kielteiset puolet painottuivat. Ne kuvasivat ihmisen aggressiivisuutta, vallanhalua, neuroottisuutta ja alttiutta monenlaisille harhoille ja oireille. Psykoanalyysi kuvasi kehityksen hyvin häiriöalttiina ja näki ihmiselämän monin tavoin ongelmallisena, koska ihminen ei tiedosta omia itsekkäitä vaikuttimiaan. Sosiobiologia kuvasi samoin ihmisen ”itsekkäiden geenien” hallitsemana ja luonnollisesta tilasta vieraantuneena. Sosiobiologit näkivät esimerkiksi miesten ja naisten erojen häivyttämisen tuhoisana. Yleensäkin kulttuurin vaikutukset nähtiin kielteisinä. Lääketieteeseen nojautuva mielenterveyden tutkimus ja hoito korostaa ihmisen alttiutta häiriöille ja tulkitsee herkästi erilaisuuden, tyytymättömyyden sekä korostuneet persoonallisuuden piirteet psyykkisiksi häiriöiksi. Tämä vinoutuma on lääketieteen piirissä tiedostettu, mikä näkyy esimerkiksi elämän laadun ja sosiaalisen pääoman tutkimuksen lisääntymisenä.

Mikään edellä mainituista lähestymistavoista ei kuvaa ihmisen suurta sopeutumiskykyä, kykyä kestää vaikeuksia ja suoranaisia traumoja. Ne eivät myöskään kuvaa niitä hyveitä ja vahvuuksia, joiden avulla ihminen selviää vaikeissakin olosuhteissa. Nämä suuntaukset eivät ole

kiinnittäneet riittävästi huomiota siihen, että ihmiset ovat keskimäärin hyvinvoivia ja onnellisia.

Positiivisen psykologian piirissä esitetyt tulkinnot poikkeavat myös behavioristisen ja humanistisen psykologian edustajien näkemyksistä. Behavioristinen tutkimus nähdään liian kapea-alaisena, sillä se keskittyy toiminta-palaute-suhteeseen ja laiminlyö ihmisten ominaisuuksien tutkimisen. Positiivinen psykologia tunnustaa ihmisten väliset erot ja hyväksyy sellaiset käsitteet, jotka perustuvat ihmisen tulkintoihin, kokemuksiin ja asenteisiin. Behaviorismia edustavat tutkijat selittävät käyttäytymistä ulkoisilla, ympäristöön liittyvillä tekijöillä. Humanistista psykologiaa arvostellaan käsitteiden epämääräisyydestä sekä tilan antamisesta ihmisen itsekkyydelle. Humanistiset psykologit näkevät ihmisen mahdollisuudet epärealistisen suurina. Kuitenkin positiivisen psykologian piirissä arvostetaan sitä, että tämä suuntaus toi esille monia positiivisia ominaisuuksia, kuten elämän mielekkyyden.

Positiivisen psykologian halutaan erottuvan positiivisesta ajattelusta ja muista populääripsykologisista suuntauksista. Tarjotun tiedon tulee nojautua tutkittuun tieteelliseen tietoon. Edelleen positiivisessa psykologiassa arvostetaan ihmisen hengellisiä tulkintoja ja pyritään suhtautumaan niihin neutraalisti ilman ennakoasenteita.

Positiivinen psykologia on herättänyt myös kritiikkiä. Maailmassa on suuri määrä erilaisia ongelmia ja suoranaista pahuutta. Positiivista psykologiaa on arvosteltu siitä, että se on länsimaista, ylioptimistista ja sulkee silmät elämän varjopuolilta. Seuraavia havaintoja on mahdotonta työntää syrjään (Schumaker, 2007):

1. Suuri osa maailman väestöstä kärsii suoranaista nälkää, ja valtaosa maailman ihmisistä elää

epäoikeudenmukaisissa ja epädemokraattisissa olosuhteissa.

2. Myös rikkaissa, demokraattisissa maissa on paljon hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Hyvinvoinnin selvää vajeista on tutkimusten mukaan noin 20-25 prosentilla väestöstä.
3. Monet ongelmat näyttävät lisääntyneen viime vuosisadan aikana. Selvin esimerkki on masennus, jonka arvioidaan lisääntyneen viisin- tai jopa kymmenkertaisesti. Psykkisistä syistä aiheutuva työkyvyttömyys on jatkuvasti lisääntynyt.
4. Avioliittoinstituutio ei tilastojen valossa voi hyvin. Avioerojen määrä lähestyy 50 prosenttia, ja avoliitoista purkautuu vielä suurempi osuus. Ihmisten on yhä vaikeampi sopeutua yhteiselämään.
5. Luonnon ja ympäristön saastuminen on monin paikoin saavuttanut hälyttäviä mittasuhteita. Lukuisia eläimiä on sadan vuoden aikana kuollut sukupuuttoon.
6. Yksilökeskeisyys näyttää rikkaissa länsimaissa vahvistuvan niin, että luonnollinen ihmisten välinen yhteistoiminta vaikeutuu ja kilpailu korostuu.
7. Vastakohtaisuudet ovat maapallon monilla alueilla suuria. Usein nämä vastakohtaisuudet liittyvät uskontoihin.
8. Globalisaatio vahvistaa suurten yritysten osuutta tuotannosta ja kaupasta. Keskittyminen lisääntyy hälyttävästi. Energian hinta nousee jatkuvasti ja vaikeuttaa etenkin köyhien maiden taloutta.
9. Työllisyyden ylläpitäminen länsimaissa vaikeutuu automaation ja tuotannon siirtymisen vuoksi.
10. Alkoholin kulutus lisääntyy jatkuvasti. Varsinkin nuoret miehet käyttävät Suomessa runsaasti alkoholia. Samalla myös alkoholihaitat lisääntyvät.

11. Passiivisen viihteen osuus ihmisten ajankäytöstä on jatkuvasti lisääntynyt. Ihmiset ovat tulleet riippuvaisiksi raakaa väkivaltaa tai seksuaalisuutta sisältävästä materiaalista.
12. Yritysten välinen ankara pudotuskilpailu johtaa lakien rikkomiseen. Liike-elämässä on paljon rikollista toimintaa, jota yritysten kansainvälistyminen helpottaa.

Individualistinen kulttuuri hyväksyy erot ja lähtemiset, tuottaa paljon nuorisorikollisuutta ja muutakin poikkeavuutta, kuten itsemurhia. Silti koettu hyvinvointi on korkealla tasolla. Individualistinen kulttuuri tuottaa sekä patologiaa että onnellisuutta. Positiivisen psykologian todellinen vaara voi piillä siinä, että kuva maailmasta muotoutuu liian myönteiseksi. Monet rakenteelliset, syvällä olevat ongelmat voivat jäädä vaille riittävää huomiota.

Psykologian sovellusten painopiste on 100 vuoden aikana ollut ihmisen patologiassa, vaikka myös toisinajattelijoita on esiintynyt. Lääketieteen vaikutus kulttuuriin on ollut vahva, joten sen mallia on kannattanut seurata. Lääketieteessä sairaus on luonnollinen lähtökohta, ja koska lääketiede on saavuttanut menestystä, sen piiriin kuuluva alue on koko ajan laajentunut.

Monenlaiset ongelmat on tulkittu sairaudeksi. Ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia on nimitetty läheisriippuvuudeksi, joka on sairaus tai ainakin sairauden kaltainen tila. Sana riippuvuus määrittyy länsimaisen kulttuurin arvostuksissa kielteiseksi, vaikka riippuvuus on myös myönteinen asia. Tuorein sairauskandidaatti on kiltteys. Lehdissä mainostetaan kursseja, jotka on tarkoitettu "kiltteyteen sairastuneille".

Sairauskäsitteen kriitikko psykiatri Thomas Szasz (2006) päätyi tyyliin arvioon: "Psykologia on samaa huijausta kuin psykiatria." Szasz arvostelee erityisesti tieteen nimissä tapahtuvaa vallankäyttöä. Hänen mielestään on

rehellisempää tarvittaessa rangaista ihmistä poikkeavasta käyttäytymisestä kuin toimittaa väkisin hoitoon.

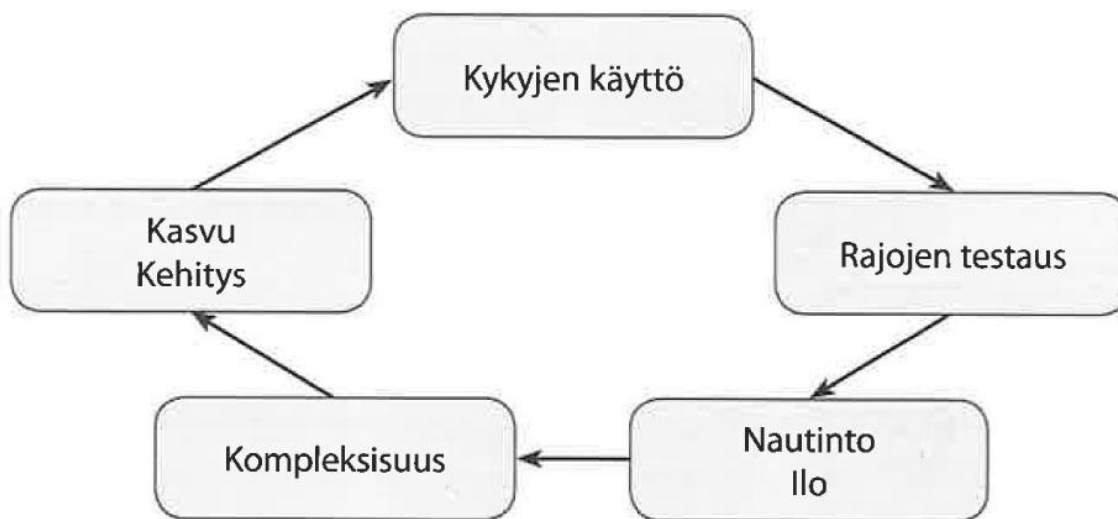
Psykologia ja muut ihmistä tutkivat tieteet ovat tulkinneet ihmisen epäsosiaaliseksi, itsekkääksi olennoiksi. Psykologian eri suuntauksat ovat olleet tästä lähes yksimielisiä.

Psykoanalyysin ihmiskuva lieene synkin, mutta myös sosiobiologit näkevät ihmisluonnon taustalla "itsekkäät geenit". Behavioristit ja sosiaalisten kognitioiden tutkijat eivät ota vahvasti kantaa ihmisen olemukseen, mutta taustalla on ajatus, että ihminen on omaa etua ajava olento. Sosiaaliset, altruistiset tarpeet ovat jääneet taka-alalle. Jopa humanistisen psykologian edustaja Carl Rogers korosti ihmisen luontaista itsekkyyttä. Ihmisen egoistisuutta pidetään siten itsestään selvyytenä. Tätä kuvastavat käsitteet vahvistaminen, mielihyväperiaate, hyödyn maksimointi ja sosiaalinen vaihto. Taustalla on Thomas Hobbesin tulkinta, jonka mukaan ihmisen itsekkyydelle ja pahuudelle ei voida tehdä paljoakaan. Ainoa keino on rajoittaa sitä yhteisin sopimuksin.

Jean-Jacques Rousseau sen sijaan kuvasi ihmisen moraalisenä olentona, joka pyrkii hyvään, kunhan vain ympäristö antaa sille tukea. Tällä näkemyksellä ei ole psykologiassa ollut kovin paljon kannattajia. Spencer (1871–1939) ja McDougall (1820–1903) olivat poikkeuksellisia ja kuvasivat ihmisen myönteisiä puolia. Jälkimmäinen käytti termiä empaattinen vaisto kuvatessaan ihmisen taipumusta auttamiseen. Juuri Freudin pessimismi sai Jungin ja Adlerin lähtemään omille teilleen. Heidän lisäksi humanistisen psykologian edustajat ovat korostaneet ihmisen myönteisiä puolia.

Martin Seligmanin (2002, s. 211) mukaan on ollut yleinen uskomus, että positiivinen syntyy negatiivisesta. Ihmisen itsekkyyys voidaan ohjata hyvään eli sublimoida, kuten Freud tätä prosessia nimittää. Seligmanin mukaan mikään ei tue

tällaista näkemystä, sillä positiivinen on aivan yhtä luontaista ihmiselle kuin negatiivinenkin. Ihmiset ovat yhteistoiminnallisia, sosiaalisia ja moraalisia. Vaikka pahaa on paljon, myönteistä on se, että kaikissa kulttuureissa sitä kauhistellaan ja siihen halutaan puuttua.



ARISTOTELEEN IDEAT VAPAASTI TULKITEN

*Kuvio 1.1. Aristoteleen näkemys eudaimoniaan, onnellisuuteen, pyrkivästä ihmisestä.*

Aristoteleen mukaan on olemassa kahdenlaisia hyveitä: ajattelun ja luonteen hyveitä. Edelliset perustuvat opetukseen ja jälkimmäiset syntyvät teoista. Hyveitä on vaalittava, sillä ihmisen onnellisuus on hyveiden noudattamisen tulosta. Toteuttaessaan omia potentiaalejaan ihminen tulee onnelliseksi. Ihmiselle on luontaista kehittyä, tulla paremmaksi, koska hän luonnostaan pyrkii hyvään. Hyveet ovat päämääriä, joita kohti ihminen kulkee. Tätä sanotaan teleologiseksi tulkinnaksi, koska jokin tuleva päämäärä ohjaa käyttäytymistä. Aristoteleen käsitystä on

kuvattu kuviossa 1.1. Siinä lähtökohdaksi voidaan ottaa kykyjen käyttö, joka lopulta johtaa kasvuun ja kehitykseen.

Aristoteleen *eudaimonia* voidaan tulkita ihmisen optimaaliseksi toiminnaksi. Ihminen eheytyy ja vahvistuu käyttäessään kykyjään ja taitojaan. Yhä vaativammat haasteet kehittävät taitoja, johtavat kasvuun ja kehitykseen. Aristotelisen tradition mukaan juuri optimaalinen, hyveisiin tähtäävä toiminta johtaa hyvään elämään ja onnellisuuteen.

Aristoteleella oli jo Kreikassa vastustajansa, hedonistit, jotka painottivat mielihyvän merkitystä. Filosofi Jeremy Bentham on tullut tunnetuksi tämän periaatteen korostamisesta (MacMahon, 2006, s. 217-221).

Psykologi D. J. W. Strümpfer (1995) on halunnut termin positiivinen psykologia asemasta käyttää käsitettä fortologia tai psykofortologia. Lati-



*Kuvio 1.2. Positiivisen psykologian eli fortologian historialliset juuret.*

nan sana fortis tarkoittaa vahvaa. Sana kuvastaa positiivisen psykologian pyrkimystä etsiä vahvuuksia ja tukea niiden olemassaoloa ongelmien ja häiriöiden painottamisen sijaan. Kuviossa 1.2 on esitetty joitakin fortologian keskeisiä nimiä.

Martin Seligman (2002, s. 261–263) erottaa neljä antiikin traditioihin perustuvaa hyvän elämän tulkintaa:

1. Miellyttävä elämä, jossa mielihyvä ja positiiviset tunteet korostuvat.
2. Autenttinen elämä, jossa ihminen vahvuuksiensa avulla tekee elämästään tyydyttävää.
3. Mielekäs elämä, jossa vahvuudet palvelevat jotakin ihmistä suurempaa periaatetta.
4. Täysi elämä, jossa edellisten lisäksi on mukana optimaalisen toiminnan periaate.

Positiivisen psykologian lähtökohta on universalismi, jonka mukaan ihmiset ovat kaikkialla tarpeittensa ja ominaisuuksiensa suhteen samanlaisia. Vaikka jokainen yksilö on ainutkertainen, ihmisillä on kuitenkin niin paljon yhteistä, että heitä voidaan kuvata samoilla käsitteillä ja periaatteilla. Seligman työryhmineen korostaa, että kaikissa kulttuureissa arvostetaan oikeudenmukaisuutta, viisautta, humanisuutta, rohkeutta, kohtuullisuutta ja itsehillintää sekä hengellistä ulottuvuutta. Myös filosofiassa on viime vuosina tutkittu paljon ihmisen moraalisuutta.

Monet asiat kietoutuvat yhteen tasaveroisiksi hyvän elämän piirteiksi. Tällaisia ovat onnellisuuden ohella toiveikkuus, mielekkyys, autonomia ja liittyminen. Ihmiselle on ominaista kiinnostus ja aktiivisuus. Kenties epäonni, tuska ja kielteinen kiinnostavat ihmistä sen vuoksi, että ne ovat poikkeuksia. Vaivatta saatu mielihyvä ei näytä riittävän. Optimaalisen toiminnan hyväksi joutuu näkemään vaivaa. Omaehtoinen tekeminen tuottaa mielihyvää toisin kuin pakosta tehty.

Ihminen arvostaa sisäistä motivaatiota eli funktionaalista autonomiaa ja omaehtoisuutta, joskin tässä kulttuurierot ovat suuria. Flow-tilassa on kyse juuri omaehtoisuudesta ja haasteellisuudesta. Sillä tarkoitetaan voimakasta, ajantajun vievää keskittymistä johonkin asiaan tai tehtävään, joka on niin mielenkiintoinen ja haastava, että tarkkaavaisuus kohdistuu vain siihen. Hyvä esimerkki on shakinpeluu. Kun kaksi samantasoista pelaajaa on shakkilaudan ääressä, aika menettää merkityksensä.

Silti elämässä on monia tärkeitä asioita, kuten vastuullisuus, sitoutuminen, oikeudenmukaisuus ja itsehillintä, joiden vaaliminen voi ainakin hetkellisesti vähentää omaa onnea, mutta jotka ovat yhteisen onnen edellytyksiä. Yhteiselämä vaikeutuu suuresti, jos näissä hyveissä on merkittäviä ongelmia.

Kulttuurien vertailu osoittaa, että lännessä hyvään elämään kuuluvat olennaisena osana juuri myönteiset tunteet, mutta idässä tunteiden lisäksi normien noudattaminen tuottaa onnellisuutta.

## POSITIIVISIA SUUNTAUKSIA

Humanistisen psykologian edustajat ovat usein esittäneet samanlaisia ajatuksia kuin positiivisen psykologian edustajat. Positiivisen psykologian kritiikki on kohdistunut kahteen asiaan. Humanistinen psykologia on tuottanut melko vähän sellaista empiiristä tutkimusta, jolla on ollut vaikutusta psykologiassa. Toiseksi positiivisen psykologian edustajat ovat arvostelleet humanistista psykologiaa liiallisesta yksilökeskeisyydestä. Autonomia ja itsensä toteuttamista on korostettu yhteisöllisten arvojen kustannuksella. Tämän humanistiset psykologit ovat torjuneet, sillä Maslow, Rogers ja monet muut ovat aina korostaneet ihmissuhteiden merkitystä. Kuitenkin jo Wallach

ja Wallach osoittivat teoksessaan *Psychology's sanction for selfishness* (1983), että Maslow ja Rogers näkevät pahan tulevan ihmisen ulkopuolelta eikä hänen sisältään, jossa on vain hyviä asioita. Heidän käsityksensä mukaan omista tarpeista huolehtiminen johtaa automaattisesti hyvään myös muiden kannalta. Rogers korosti vaihdon tasapainoa ihmissuhteissa. Jos ihminen ei saa, mitä hän tarvitsee, hänen on syytä luopua epäsuhteisista suhteista. Maslow'lle ainoa tärkeä kysymys kuului: Elänpö tavalla, joka on minulle syvästi tyydyttävää ja mikä todella ilmaisee minua? (s. 332-333). Wallach ja Wallach pitävät tällaista suoranaishana itsekkyyden oppina.

Sosiaalinen konstruktionismi on viime vuosina saavuttanut melkoista suosiota erityisesti sosiologian ja naistutkimuksen piirissä. Myös psykologiassa sillä on omat kannattajansa. Kyseessä on traditionaalisen tieteen vastainen lähestymistapa, sillä sen mukaan objektiivista tietoa maailmasta on mahdotonta saavuttaa. Tieto on aina subjektiivista, arvoihin sidottua, mistä seuraa, että traditionaalinen tiede rajoittaa tarpeettomasti ihmisten oikeutta valita vapaasti tulkintojaan. Ihmisellä tulee olla vapaus rakentaa omat tulkintansa, mitä voidaan käyttää esimerkiksi terapiassa hyödyksi. Tuhoisalta kuulostava uhrin tai syntipukin kertomus voidaan rakentaa myönteiseksi.

Positiivisen psykologian kritiikki ei kohdistu niinkään kertomuksia muuttavaan terapiaan kuin taustalla olevaan tiedekäsitykseen. Positiivinen psykologia nojautuu traditionaaliseen tieteeeseen, joten sen edustajat uskovat, että todellisuus on olemassa ja että sitä voidaan tieteen avulla lähestyä, vaikka ihmisen tutkimiseen liittyy aina ongelmia. Sosiaalinen konstruktionismi ajautuu umpikujahan torjumalla tieteen mahdollisuuden tutkia objektiivista

todellisuutta, koska konstruktivismi voi tuottaa vain lukemattoman määrän mielipiteitä.

Narratiivinen terapia samoin kuin monet muut uudet terapiat, kuten ratkaisukeskeinen terapia ja NLP-terapia, voivat silti tuoda rakentavan näkemyksen terapiaan, sillä ne keskittyvät ihmisen vahvuuksiin. Nämä uudet terapiat ovat optimistisia ja uskovat ihmisen muutokseen, mikä saattaa olla yksi tärkeimpiä terapiassa vaikuttavia tekijöitä. Muutoksen mahdollisuutta ja ihmisen omaa panosta voidaan tosin korostaa niin vahvasti, että ihminen suorastaan nujertuu niiden alle.

## POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN KRITIIKKI

Positiivista psykologiaa on useissa kirjoissa ja artikkeleissa arvosteltu seuraavista asioista:

- Positiivinen psykologia ei ole mitään uutta, eikä aikaisempien ideoiden historiaa kunnioiteta.
- Kuka osaa sanoa, mikä lopulta on positiivista? Mikä on sitä yhdelle, voi olla negatiivista toiselle.
- Positiivinen psykologia korostaa liikaa positiivisuutta.
- Positiivisen psykologian soveltaminen on ennen aikaista.
- Tuloksia yleistetään liikaa.

Kaikki nämä ovat todellisia vaaroja, mutta ne osuvat vain osaksi oikeaan. Psykologian historia ulottuu aina historian alkulähteille asti. Monet positiivisuuden tutkijat ovat tuoneet sen esiin toisin kuin kielteisten puolien tutkijat. Positiivisuuden määrittely on lopulta yksiselitteisempää kuin kriitikot haluavat myöntää. Kuka tahansa järkevä ihminen valitsee onnellisuuden ja haluaa välttää masennusta. Terveys on parempi kuin sairaus, ja kaikki arvostavat hyviä ihmissuhteita.

Positiivisuutta voidaan korostaa liikaa, mutta se ei ole ihme, kun ajatellaan, miten negatiivista psykologia on ollut. Ei tarvitse kuin katsoa kymmenen vuoden takaisten oppikirjojen sisällysluetteloja ja sanastoa. Kärsimys on osa ihmisen elämää, mutta entä jos juuri positiivisten puolien tutkimus ja siihen perustuvat hyvää elämää edistävät keinot ja ohjelmat lievittävät parhaiten kärsimystä? On toki tiedettävä, mikä ihmiselle on hyvää, jotta kärsimystä voitaisiin poistaa.

Tutkimusten soveltaminen on aina ennen aikaista siinä mielessä, että koskaan ei aivan varmasti tiedetä, miten jokin tieteellinen tulos kääntyy sovellukseksi. Psykologiassa monet tärkeät tulokset perustuvat korrelaatioihin tai laboratoriotutkimuksiin, joista ei suoraan voida päätellä, miten hyvin sovellus arkielämässä onnistuu. Kun sovelluksia toteutetaan eettisesti hyväksyttävällä tavalla, juuri niistä opitaan paljon.

Tulosten liiallinen yleistäminen on ihmistieteissä yhteinen ongelma. Tulokset ovat aina todennäköisyyksiä. Psykoterapian tutkimus on ollut opettavaista. Esimerkiksi masentuneet hyötyvät keskimäärin terapiasta, mutta tämän tuloksen alle kätkeytyy suurta vaihtelua. Osa hyötyy erittäin paljon, osa kohtalaisesti, osa hiukan ja osa ei yhtään. Terapiasta voi olla vahinkoakin. Monet eri tekijät vaikuttavat tuloksiin.

Psykoteraapeutti Barbara Held kuvaa artikkelissaan (2002) osuvasti amerikkalaisen kulttuurin positiivisuuspakkoa, joka on tulossa myös Eurooppaan. Hänen artikkelinsa otsikko on ”Positiivisen asenteen tyrannia”. Sitä kuvastavat tuhannet itseapukirjat, joissa kaikissa korostetaan positiivisuutta. Positiivisuuspakon juuret ovat syvällä amerikkalaisessa kulttuurissa. Sen merkittävä edustaja oli Benjamin Franklin, jolta monet iskulauseet ovat peräisin: Saavuttamisen toivo vähentää kipua. Älä välitä pikkuasioista. Pidä

tyytymättömyytesi salassa, sillä jos maailma tietää sen, se inhoaa sinua.

Historioitsija-filosofi Alexis de Tocqueville pani positiivisuuden merkille kiertäessään Yhdysvalloissa. Tasa-arvo antaa kaikille mahdollisuuden kehittää itseään ja tulla yhä täydellisemmäksi. Monissa positiivisuuden oppaissa kerrotaan, kuinka köyhästä pojasta tulee sitkeän työn avulla rikas ja menestyvä ihminen. "Self-made man" on ollut ideaali, johon on uskottu. Ihanteena on ihminen, joka hymyilee, vaikka elämä olisi kovaa. Hän ei anna periksi, vaikka mitä tapahtuisi. Huomaamme tässä eron vanhaan suomalaiseen mentaliteettiin. Suomalainenkaan ei anna periksi, mutta hän ei hymyile, vaan pikemminkin vääntää suunsa tiukaksi ja kiroaa karkeasti. Ihmisellä on oikeus näyttää pahaa oloaan. Ilo ja onni ovat tuosta tilasta kaukana.

Barbara Held pelkää, että positiivinen psykologia ei pysty irtautumaan positiivisen ajattelun traditiosta. Puhe "negatiivisesta psykologiasta" on hänen mukaansa epäasiallista, koska ihmisen ongelmat ovat todellisia ja niihin tulee kiinnittää huomiota. Ihmisen elämässä positiivinen voi olla tuhoisaa ja negatiivinen rakentavaa. Rasisti voi olla monin tavoin myönteinen ihminen, mutta hän toimii silti eettisesti väärin. Kielteisten asioiden esiintuominen voi palvella epäkohtien korjaamista. Ihmisen toiminnan kielteiset piirteet ovat niitä, joita vuorovaikutuksessa pannaan merkille. Niiden tutkiminen on senkin vuoksi tärkeää, Held toteaa.

Positiivisen psykologian keskuksena on hyvinvointi ja onnellisuus. Helposti pidetään itsestään selvänä, että esimerkiksi itsearvostus tai -luottamus on hyvä asia hyvinvoinnin kannalta. Tämä on kuitenkin kulttuurisidonnaista, sillä esimerkiksi Japanissa itsearvostus ei ole yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Japanissa on

luontevaa esittää itsekritiikkiä, koska sitä pidetään yksilön kehityksen ehtona. Hyvinvoinnin ehto on kielteisten ominaisuuksien välttäminen, ei myönteisten ominaisuuksien esiin tuominen kuten länsimaissa. Länsimaista asennetta kuvaa itsensä vahvistaminen, idän kulttuureita itsensä kehittäminen. Positiivinen psykologia voi Helden mukaan sokeutua tällaisille kulttuurieroille.

Itsearvostuksen, optimismin ja itsensä toteuttamisen korostaminen ruokkii länsimaisen ihmisen harhaista suhdetta omaan itseensä. Tutkimusten mukaan länsimainen ihminen yliarvioi myönteisiä piirteitään enemmän kuin itäinen ihminen. Positiivisuuden ja onnellisuuden paine on niin kova, että hyvä kuva itsestä voi toteutua vain harhaisen minäkäsityksen avulla. Tämä itsensä vahvistamisen taipumus on omiaan ruokkimaan paranoidisia piirteitä, sillä psyykkinen järjestelmä ei kestä realiteetteja. Vainottuna oleminen lisää omaa arvokkuutta, sillä eiväthän työtoverit, työnantajat, poliisit ja naapurit vainoa mitätöntä ihmistä.

Negatiivisia tunteita ilmaisevat ihmiset, joilla on taipumusta ahdistukseen, syyllisyyteen, häpeään, pelokkuuteen, aggressiivisuuteen ja masennukseen, eivät objektiivisten terveystarkastusten perusteella ole sen sairaampia kuin positiiviset ihmiset. Kielteisten ihmisten subjektiivinen terveys ja onnellisuus ovat selvästi matalampia kuin myönteisten ihmisten, sillä he valittavat enemmän ja epäilevät sairastavansa jotakin tautia, vaikka sillä ei ole yhteyttä todelliseen terveydentilaan.

Vaikka positiivisuutta on Yhdysvalloissa korostettu yhä enemmän, kansakunnan onnellisuus ei ole 50 vuoden aikana lisääntynyt. Samaan aikaan Yhdysvallat on vaurastunut ja positiivinen ajattelu ja optimismi ovat olleet lähes virallisia ideologioita. Näillä ei kuitenkaan ole ollut vaikutusta onnellisuuteen. Kenties paine positiivisuuteen ja onnellisuuteen kääntyy jo itseään vastaan ja tarve

kaikenlaisten konstien käyttämiseen lisääntyy. Tarjolla on muun muassa onnellisuuspillereitä, joiden uskotaan nostavan kansan onnellisuutta.

Sosiologi Arlie Hochschild alkoi käyttää termiä tunnetyö (1983), jolla hän tarkoitti sitä, että työnantaja ei osta vain ihmisen työpanosta, vaan myös hänen hymynsä. Kohta kaikki työnantajat ovat lähettäneet työntekijänsä kursseille, joilla heidän on opittava tunneälyä, positiivisuutta ja palvelualttiutta, mutta ennen muuta heidän on jaksettava hymyillä. Joitain vuosikymmeniä sitten virastoissa ja joskus kaupoissakin palvelu oli suorastaan tylyä. Virkamies ja myyjä saivat mököttää juuri niin paljon kuin heitä huvitti. Työnantajan vaatimukset hymyilystä olisivat johtaneet laksoon. Selvää näyttöä väkisin omaksutun myönteisen asenteen vahingollisuudesta ei vielä ole, mutta on mahdollista, että se aiheuttaa stressiä varsinkin niille, joiden persoonallisuuteen se ei sovi.

Jos negatiivisten tunteiden ilmaiseminen olisi sallittua, tarvittaisiinko niin paljon terapeutteja, Barbara Held kysyy. Kuitenkin ihmiset ilmaisevat niin paljon negatiivisia tunteita, että heidän on vaikea tulla toimeen keskenään. Herää kysymys, tulevatko tunteet silloin hallitsemattomina purkauksina, koska niitä ei ole osattu ilmaista luontevalla tavalla. Johtuuko tunteiden torjunnasta, että ihmiset ovat halukkaita purkamaan tunteitaan julkisesti televisiossa, ja suuri joukko ihmisiä seuraa kiinnostuneina näitä purkauksia? Kyseessä on samalla kaupallinen ihmisten ongelmien ja tunteiden raaka hyväksikäyttö.

Heldin kritiikki voidaan tiivistää toteamalla, että positiivisen psykologian tulee varoa positiivisuuden markkinointia ja torjua näkemys, jonka mukaan ihmisen hyvinvoinnin edistäminen olisi helppoa. Samantapaista kritiikkiä ovat esittäneet myös John Schumaker (2007), Pascal Bruckner (2010) ja Oliver Burkeman (2012).

Esimerkiksi Schumaker pitää länsimaisen kulttuurin onnellisuustulkintaa pinnallisena. Aitoa onnellisuutta hän on löytänyt Etelä-Amerikan eristyneistä kulttuureista.

Tunteiden ja selviytymisen tutkija, psykologi Richard Lazarus haluaa positiivisen psykologian kritiikissään asettaa kyseenalaiseksi käsityksen, jonka mukaan ”jatkuvaa onnellisuutta tulisi pitää oleellisena tai edes tärkeänä hyvän elämän kannalta” (2003, s. 177). Positiivinen ja negatiivinen kietoutuvat hänen mukaansa toisiinsa. Positiivisesta voi tulla negatiivista ja negatiivisesta positiivista. Jälkimmäistä kuvastaa trauman jälkeinen kasvu. Toivo liittyy usein pelkoon ja ahdistukseen. Syöpätutkimuksen tuloksia odottava sekä pelkää että toivoo. Toivo on Lazarukselle pikemminkin koko ajan elävä prosessi kuin persoonallinen vahvuus, jollaisena monet positiiviset psykologit sitä pitävät. Lazaruksen kritiikin ydin tiivistyy seuraavassa näkemyksessä: ”Meidän ei pidä perääntyä näkemyksestä, jonka mukaan elämä on kamppailua useimmille ihmisille joskus ja muille ihmisille enimmäkseen” (s. 184).

Tarjolla on myös tutkimus, joka antaa tukea edellä esitetylle kritiikille. Myönteisten itseen liittyvien lauseiden toistaminen heikensi Joanne Woodin (2009) tulosten mukaan itsearvostusta silloin, kun itsearvostus oli heikkoa. Hän havaitsi, että ne, joiden itsearvostus on matala, eivät hyötyneet joutuessaan toistamaan lausetta ”Olen rakastettava ihminen”, vaan heidän mielialansa aleni tämän keinon jälkeen. Yritys vakuuttaa itseään omasta positiivisuudesta tuotti kielteisen vastavaikutuksen.

Tämän kirjan tavoitteena ei ole kuvata yksinomaan elämän aurinkoista tai positiivista puolta, sillä elämässä on yllin kyllin sellaista, mikä ahdistaa ja masentaa. Useimmissa kirjan luvuissa kuvataan myös ongelmia, joihin positiivinen psykologia tuo uusia näkökulmia ja joskus uusia ratkaisujakin.