

# UUDISED

MAAILMA PARIMAD ÄRIRAAMATUD

DETSEMBER 2014

Äripäeva raamatuklubi detsembriraamat on **Ilona Boniwelli „Positiivne psühholoogia“**. Erinevalt tavapsühholoogiast ei ole positiivne psühholoogia suunatud probleemide lahendamisele, vaid nende aspektidega tegelemisele, mis teevad elu elamisväärseks: emotsioonid, õnn, heaolu, motivatsioon, valikuvabadus, võimed ja armastus, aga ka näiteks sellised seisundid nagu teadvelolek või kulgemine. Raamatus annab autor ülevaate, milliste avastusteni ollakse positiivse psühholoogia vallas jõutud, ning toob ohtralt praktilisi näpunäiteid, kuidas neid oma ellu rakendada, et olla õnnelikum, saavutada edu ja heaolu.

## Positiivsust saab õppida

### Raamatust ja positiivsest psühholoogiast laiemalt räägib positiivse psühholoogia tunnustaja, Tallinna Ülikooli psühholoogiaprofessor Mare Pork.

#### Mis raamatuga on tegu ja kellele see on mõeldud?

Selles raamatus annab autor lugejale hea ülevaate, mis kõik positiivse psühholoogia alla mahub. Raamat ei lihtsusta õnneks seda teemat liigselt. Ei ole kindlasti nii, et kui tahad, et tuleks hea päev, siis tuleb vaid peegli ette seista ja öelda: „Olen ilus, tark ja saale ja mul tuleb hea päev.“ Nõnda oma peegelpilti vaadates võib tulemus olla oodatule hoopis vastupidine. Tihti alahinnatakse seda teadmist, kuidas enesesisendus tegelikult kujuneb ja mis tingimustel su enda mõte tundeid ja kehalisi aistinguid kaasa veab. Positiivne psühholoogia ei vaata ainult positiivset poolt. Pigem on taotlus vaadata elu tema mitmekülguses ja võimalikult realistlikult, seejuures ikka eesmärgiga inimeste maailma negatiivset tajunihet vähendada. Seda muret maailmal vähemalt ei ole, et oleks positiivsust liiga palju. Ikka on kõike liiga vähe ja ikka on kõik halvasti – hala lõppu ei paistaks, kui seda ise ei otsusta lõpetada.

#### Kellele võiks raamat huvi pakkuda?

Kõigile enesejuhtimispsühholoogia huvilistele. Haritumas maailmas osas vast ei pääse inimene enda sisse vaatamisest ja oma sisemaailmaga tuttavaks saamisest. Oluline on teada, millised on parimad viisid iseendast mõelda. Hiina vanasõna ütleb, et inimene võib mõelda, et ta suudab või et ta ei suuda – mõlemal juhul

on tal õigus. Selle kaudu tekib teha tahtmine. Üks olulisemaid inimese oskusi on aru saada, kuidas minu tunded ja mõtlemine olukorrast, kus ma parajasti olen, mõjutab minu teha tahtmist ja seda, mida ma selles olukorras tunnen. Seda oskust õpetavad paljud nõustamise liigid.

Positiivne psühholoogia õpetab kindlasti seda, et inimene saab oma seisundeid ja tundeid valida. Kui sa sellel tasemel ennast nii juhid, et oskad jälgida, kuidas tunded annavad sinu olukorra tajule tähenduse, kuidas see tähendus mõjutab sinu meeleolu ja tegutsemist, siis saad sa iseenda paremaks peremeheks, sa saad juurde väga palju seda nii vajalikku argumenteeritud enesekindlust. Kui suudad oma sisemaailma seirata ja kaitsta, ei saa välisilma stressorid sind enam niisama lihtsalt kätte.

#### Mis on positiivse psühholoogia idee?

Kui inimene negatiivseid mõtteid lõputult kordab, siis tal tekivad automaatsed tahtele allumatud negatiivsed reaktsioonid. Positiivse psühholoogia ühe rajaja Martin Seligmani idee põhineb aju-uuringute faktidel: nii nagu õpitud abituse on negatiivsete tunnete ja kogemuste kordamine, on võimalik õppida ka positiivseid asju märkama, salvestama, neile keskendumisele. Positiivses meeleolus püsimine on võimalik õppida. Me ei pääse



Mare Pork leiab, et positiivsust on vaja eelkõige realistliku maailmapildi jaoks – negatiivsuse tervist kahjustava mõju leevendamiseks.

### Sinu sisemaailm on see kindlus, kus sul on oluline olla ise oma peremees. Inimene saab ise valida, mida maailmast võtta ja mida mitte.

negatiivsetest kogemustest, aga neid on võimalik paljudel viisidel leevendada. Inimese saatuse määrab olulises osas see, mil määral ta oskab muuta oma negatiivseid tundeid neutraalseks ja konstruktiivseks.

Inimesele on loomumane maailma lihtsustada ning sellega tuleb leppida. Daniel Kahneman on öelnud: „Me ei saa midagi parata, et suhtume oma käsutuses olevasse piiratud infosse, nagu olekski see kõik, mis on teada. Me loome kättesaadava info põhjal

parima võimaliku loo, ja kui see on hea, siis usume seda. Paradoksaalselt on sidusa loo konstrueerimine lihtsam, kui teame vähe – kui tükke, mida puslesse sobitada, on vähem. Meie lohutav veendumus, et maailm on arusaadav, toetub tugevale vundamendile: meie peaaegu piiramatu võimele eirata oma teadmatus.“

Kahnemanile võiks lisada, et lugu võib olla inimesele hästi mõjuv või halvasti mõjuv ja seda saab ikka varem või hiljem selgelt teadvustada.

## Kommentaar

### TEGU ON SISUKA RAAMATUGA

„Parim sissejuhatus positiivsesse psühholoogiasse!“, „See on raamat, mis kaardistab lühidalt ja selgelt kogu positiivse psühholoogia olemuse!“ – selliseid kiitvaid hinnanguid võib leida internetist selle raamatu ingliskeelsele versioonile. Tõepoolest, raamat ise on üsna õhuke, kuid sisu on selles äärmiselt palju. Lugejad võivad ilma suurema vaevata saada vastused küsimustele „kas selleks, et me elaksime oma elu hästi, on vaja üldse olla õnnelik?“ või „kuidas parandada tervist ja heaolu, kasutades selleks oma tugevate külgede arendamist?“. Huvitavat lugemist jätkub selles raamatus nii neile inimestele, kelle tööülesanded on kasvõi natukenegi seotud teiste inimestega, kui ka neile, kes on huvitatud ainult iseenda arengust ja oma elust parima võtmisest.

Kogu raamat põhineb teaduslikel faktidel ja seepärast võivad seda alustuseks lugeda ka kõik need, kellel plaanis õppima hakata psühholoogiat. Kuid need pole mitte kuivad faktid, mis on laborisügavusest ja teadlaste töödets avalikuse ette tiritud, vaid Boniwelli on võrdsustanud oma raamatu ka ohtrate praktiliste ülesannete ja näidetega. Iga peatükk on jagatud teoreetilisteks ja praktilisteks osadeks ning alati järgneb ka lugemissoovitus neile, kes soovivad mõnest teemast rohkem teada saada. Loomulikult on need teadmised oma värskusastmelt sellised, et sünnivad kohe patta panna – uuemaid uurimistulemusi positiivse psühholoogia kohta saab vaid teadlaste kirjutatud teadusartiklitest.

Kindlasti on see raamat teretulnud kõigi nende lugemisiulil, kes on huvitatud eneseabiraamatutest, kuid armastavad praktiliste käitumisjuhiste taga näha ka tõsisemaid fakte.

Toivo Aavik, psühholoogiadoktor  
TÜ positiivse psühholoogia õppejõud



on ka teda ümbritsev õhkkond parem. Pahur juht ei mõju ka ümbruskonnale kahtlaselt, suure tõenäosusega mitte väga hästi.

#### Kuidas on Eestis subjektiivse heaolu ja õnnega seis?

Eestlane eelistab kindlasti olla realist. Klaas on nii pooltäis kui ka pooltühi. Ei pea üles kruttima ei üht ega teist. Suu kõrvuni vedamine tundub rumal. Ka õnnelik olek ei tundu soliidne, õnn on eestlase jaoks üle eksploateeritud. Pigem on subjektiivne heaolu, oma eluga rahulolu see, mida võib endale tunnustada, et seda võiks julgenda tahta küll.

#### Küsis Signe Rummo

Täismahus intervjuud saab lugeda internetis aadressil raamatupood.aripaev.ee