

David Robson

Ennako-
odo

tusten
vaikutus

Miten ajattelutapasi
voi muuttaa elämäsi

tuuma



Sisällys

Robertille

Johdanto	9
1 Ennustuskone	19
2 Hurskas petos	45
3 Älä aiheuta haittaa	69
4 Joukkohysterian alkuperä	94
5 Nopeammin, voimakkaammin, kovakuntoisemmin	119
6 Ruokaparadoksi	148
7 Ei stressiä stressistä	176
8 Rajaton tahdonvoima	205
9 Hyödyntämätön nerous	230
10 Super-ikäntyjät	259
Loppusanat	285
Viitteet	294
Kiitokset	353
Kiitokset kuvista	355
Hakemisto	357

Johdanto

*”On henki oma kotinsa, se Hornan
luo Taivaaksi tai Taivaan Helvetiksi.”*

– JOHN MILTON, *KADOTETTU PARATIISI*

Odotuksemme ovat kuin ilma, jota hengitämme. Ne seuraavat meitä kaikkialle, ja silti olemme niiden läsnäolosta harvoin tietoisia. Saat olettaa, että kehosi on sitkeä tai että se on altis sairauksille. Ehkä ajattelet olevasi luonnostasi hoikka ja urheilullinen tai että sinulla on taipumus lihoa. Saatat uskoa, että elämäsi stressitekijät vahingoittavat terveyttäsi ja että huonosti nukuttu yö tekee sinusta seuraavana päivänä kävelevän zombin.

Nämä oletukset voivat vaikuttaa vääjäämättömiltä objektiivisilta totuuksilta. Tässä kirjassa haluan kuitenkin osoittaa, että nuo uskomukset *itsessään* muokkaavat terveyttäsi ja hyvinvointiasi perusteellisesti. Kun opettelemme nollaamaan näihin asioihin liittyvät odotuksemme, sillä voi olla todella merkittäviä vaikutuksia terveyteemme, onnellisuuteemme ja tuottavuuteemme.

Etkö usko minua? Ajattelepa erästä Harvardin yliopiston huomiota herättänyttä tutkimusta. Osallistujat olivat hotellisiistijöitä, joiden työ on usein fyysisesti raskasta mutta tuntuu silti hyvin erilaiselta kuin kuntosalilla liikkuminen. Muuttaakseen siistijöiden käsitystä

omasta kunnostaan tutkijat selittivät heille, kuinka lattioiden imuroinnissa, lakanoiden vaihdossa ja huonekalujen siirtelyssä kulunut energia vastasi viikon aikana helposti samaa liikunnan määrää, jota suositellaan hyvään terveyteen tähtäävälle. Kuukautta myöhemmin tutkijat saivat selville, että siistijöiden kunto oli kasvanut huomattavasti ja heidän painonsa ja verenpaineensa olivat muuttuneet merkittävästi. Kuin ihmeen kaupalla muutos kehoon liittyvissä uskomuksissa ja uudet työhön liittyvät odotukset olivat saaneet aikaan todellisia fysiologisia hyötyjä – ilman minkäänlaista elämäntapamuutosta.¹

Tässä kirjassa saamme selville, miten tämänkaltaiset ennako-odotukset voivat vaikuttaa myös sairastumisalttiuteemme, kykyymme pitää kehonpaino tasaisena sekä stressin ja unettomuuden lyhyt- ja pitkäaikaisiin seurauksiin. Kuten seuraava tarina osoittaa, ennako-odotuksen voima on niin vahva, että se voi määrittää jopa sen, kuinka pitkään pysyy hengissä.

* * *

1970-luvun puolivälissä Yhdysvaltain tautikeskus CDC alkoi saada ilmoituksia, että huolestuttava määrä vasta maahan muuttaneita laosilaisia kuoli nukkuessaan. Heistä lähes kaikki olivat 25–45-vuotiaita miehiä, ja useimmat kuuluivat vainottuun etniseen ryhmään, hmong-heimoon, jonka jäsenet olivat paenneet Laosista sen jälkeen, kun kommunistiliike Pathet Lao oli noussut valtaan. Ainoa varoitus, jonka heidän läheisensä saivat, oli hengen haukkomisen ääni ja toisinaan huuhotus, valitus tai parkaisu. Avun saapuessa paikalle he olivat jo kuitenkin kuolleet.

Vaikka epidemiologit kuinka yrittivät, he eivät kyenneet löytämään hyvää lääketieteellistä selitystä tälle ”äkillisen ja odottamat-

toman yökuoleman syndroomalle”. Ruumiinavauksissa ei havaittu merkkejä myrkytyksestä, eikä menehtyneiden ruokavaliossa tai mielenterveydessä ollut mitään erityisen epätavallista. Kuitenkin hmong-heimoon kuuluvien miesten kuolleisuusaste oli korkeimmillaan niin suuri, että kyseinen syndrooma oli syynä useampaan kuolemaan kuin kaikki viisi muuta yleisintä kuolinsyytä yhteensä. Miksi niin monet terveiltä vaikuttavat aikuiset menehtyvät nukkuessaan?

Lääketeieteelliseen antropologiaan erikoistuneen Shelley Adlerin tutkimukset ratkaisivat lopulta arvoituksen. Hmongien kansanperinteen mukaan paha henki nimeltään *dab tsog* vaeltaa öisin ympäri maailmaa. Kun henki löytää uhrinsa, se halvaannuttaa heidät makaamalla uhrin päällä ja peittämällä heidän suunsa, kunnes he eivät enää pysty hengittämään.

Kotona Laosin vuorilla hmongit pystyivät pyytämään shamaania valmistamaan suojelevan kaulakorun tai uhraamaan itse eläimiä rauhoitellakseen esi-isiään, jotka häätivät *dab tsogin* tiehensä. Nyt miehet olivat kuitenkin Yhdysvalloissa, jossa ei ollut shamaaneja, eivätkä he pystyneet toteuttamaan rituaaliuhrejaan rauhoitellakseen esi-isiään, joten heillä ei ollut suojaa *dab tsogilta*. Monet olivat kääntyneet kristinuskoon ja laiminlyöneet vanhat rituaalinsa kokonaan integroituakseen paremmin amerikkalaiseen kulttuuriin.

Syällisyys omien perinteiden hylkäämisestä oli jo itsessään kroonisen stressin lähde, joka olisi voinut vahingoittaa heidän yleisterveystään, mutta juuri yöllä *dab tsogin* pelosta tuli todellisuutta. Järkyttävät painajaiset aiheuttivat unihalvauksen kokemuksen, jossa mielestä tulee tietoinen aivan kuin henkilö olisi kokonaan hereillä mutta keho on silti liikuntakyvytön. Unihalvaus ei sinänsä ole vaarallinen – se koskettaa noin 8 prosenttia ihmisistä.² Hmong-maahanmuuttajista vaikutti kuitenkin siltä, että *dab tsog* oli tullut kostamaan. Adler päätteli, että seurauksena oli niin voimakas paniikki, että se saattoi pahentaa sydämen rytmihäiriötä ja johtaa sydänpysähdykseen.³ Kuolemantapausten lisääntyessä hmong-miehet kävivät yhä pelokkaam-

miksi ja synnyttivät väestön keskuuteen eräänlaisen hysterian, joka saattoi aiheuttaa vielä enemmän kuolemia. Monet tutkijat ovat nyttemmin hyväksyneet tämän selityksen.⁴

Tuon aikaisissa uutiskatsauksissa kuvattiin heimoon kuuluvien ”kulttuurista alkukantaisuutta” ja heitä pidettiin ”menneisyyteen jämähtäneinä” ja ”taikauskon ja myyttien hallitsemina”. Nykyään tutkijat kuitenkin väittävät, että olemme kaikki alttiita uskomuksille, jotka ovat aivan yhtä vahvoja kuin dab tsog. Emme ehkä usko pahoihin henkiin, mutta kuntoiluun liittyvillä ajatuksilla ja pitkän aikavälin terveysodotuksilla voi olla todellisia vaikutuksia pitkäikäisyyteen, mukaan lukien sydänsairauksien riskiin. Tämä on ennako-odotusten vaikutuksen valtava voima. Vasta sen tunnistettuumme voimme alkaa käyttää sitä omaksi hyödyksemme taataksemme itsellemme pidemmän, terveemmän ja onnellisemmän elämän.

Tällaiset provosoivat väitteet saattavat kuulostaa vaarallisen samankaltaisilta kuin monien new age -itseapukirjojen sisältö. Yksi esimerkki on Rhonda Byrnen 35 miljoonan niteen myyntimenestys *The Secret* (suom. *Salaisuus*), jossa Byrne mainosti ”vetovoiman lakiä” eli ajatusta, että esimerkiksi kuvittelemalla itsensä rikkaaksi voi saada elämäänsä enemmän rahaa. Vastaavat ajatukset ovat pelkkää näennäistiedettä, kun taas tämän kirjan sisältö perustuu luotettaviin tutkimuksiin, jotka on julkaistu vertaisarvioituissa julkaisuissa ja joista kaikki voidaan selittää laajasti hyväksytyillä psykologisilla ja fysiologisilla mekanismeilla, kuten hermoston ja immuunijärjestelmän toiminnalla. Kirjassa opimme, kuinka omat uskomuksemme voivat vaikuttaa monella tavalla siihen, mihin elämässä päädyimme – ilman pienintäkään turvautumista ylikuonnolliseen.

Saatat myös ihmetellä, miten ajatustemme sisällöllä voi olla minikäänlaista merkittävää vaikutusta nyky maailman kaaoksessa. Kirjoitin valtaosan tästä kirjasta koronapandemian keskellä, jolloin monet meistä surivat lähimmäisiään ja pelkäsivät oman henkensä puolesta. Olemme niin ikään kohdanneet vakavaa poliittista epävarmuutta

ja levottomuutta, ja useat painiskelevat yhä valtavan rakenteellisen epätasa-arvon kanssa. Saattaa vaikuttaa siltä, että omilla odotuksillamme ja uskomuksillamme on hyvin vähän valtaa tällaisia esteitä kohdatessamme.

Olisi tyhmää väittää, että ”positiivinen ajattelu” pystyisi poistamaan kaiken onnettomuuden ja ahdistuksen, ja itse olen viimeinen henkilö väittämään näin. (Tieteellisessä tutkimuksessa osoitetaan edelleen, että yksistään vaikeuksien kieltäminen johtaa vain huonompiin lopputuloksiin.) Pian kuitenkin huomaamme, että omiin kykyihin liittyvät uskomuksemme voivat vaikuttaa siihen, miten selviämme haasteista ja kuinka ne verottavat fyysistä ja psyykkistä terveyttämme. Vaikka monet nykyajan kriiseistä ovat vaikutusvaltamme ulottumattomissa, reagoititapamme vaikeisiin tilanteisiin on usein ennako-odotustemme tuotetta. Tämän tosiasian ymmärtäminen antaa meille mahdollisuuden kasvattaa resilienssiämme eli kriisinkestävyttämme ja reagoida kohtaamiimme ongelmiin mahdollisimman rakentavalla tavalla.

On ratkaisevaa – ja tätä painotan koko kirjan ajan – että näissä luvuissa kuvatut ennako-odotusten vaikutukset koskevat pikemminkin *tiettyjä* uskomuksia kuin yleistä optimistisuutta tai pessimistisyyttä. Kun käyttää tukenaan tieteellistä tietoa siitä, miten ennako-odotukset muovaavat elämää, voi oppia arvioimaan ja muotoilemaan uudelleen omaa ajattelua ilman itsepetosta eikä tarvitse muuttua lytöoptimistiksi näistä ajatuksista hyötyäkseen.

* * *