

Minkä takia rutiinit ja tasainen päivärhythmi tuntuvat tekevän tyytyväisemmäksi? Onko kyse siitä, että rutiinit vähentävät kognitiivista kuormitusta, vai jostain muusta? (Santtu, 25v)

Virpi-Liisa Kyyri ja Tiina Parviainen:

Tarvitsemme elämäämme niin rutiineja kuin vaihteluakin. Mieltymyksissämme on myös yksilöllisiä eroja. Kun yksi nauttii suuresti samanlaisena toistuvien rutiinien meditatiivisesta rytmistä, toinen on onnellisimmillaan, jos päivät ovat vaihtelevia ja täyttyvät yllätyksistä sekä erilaisista virikkeistä. Tähän yksilöiden väliseen eroon vaikuttaa ihmisen psykologiset ja fysiologiset ominaisuudet, joiden taustalla on taas sekä perittyjä ominaisuuksia, että kasvuympäristön vaikutusta.

Rutiinit ja tasainen päivärhythmi tuovat elämään ennustettavuutta ja luovat turvallisuutta. Etenkin pikkulapsiperheissä rutiinien rikkoutumisen aiheuttaman harmin huomaa heti. Jos päivärhythmi sekoittuu, lapsista tulee nopeasti kärtyisiä. Leikit eivät suju ja nukahtaminen voi olla vaikeaa. Koska tunteet tarttuvat herkästi, ärtynyt ja levoton tunnelma leviää myös aikuisiin. Lopputuloksena voi olla lastenlaulusta tuttu känkkäränkkäpäivä. Paluu tuttuihin rutiineihin auttaa rauhoittumaan. Kokemus hyvästä arjesta ja elämän hallinnasta vahvistuu, ja se synnyttää tyytyväisyyttä.

Samanlaisina toistuviin rutiineihin voi tietysti myös kyllästyä. Tähän on moni törmännyt koronavuoden aikana – elämä tuntuu pysähtyvän, kun samana toistuva päivärhythmi ei muutu edes viikonloppuna. Pienetkin muutokset rutiineihin näyttävät lisäävän tyytyväisyyttä. Tämän havaitsivat äskettäin Aaron Heller ja kollegat Miamin ja New Yorkin yliopistoissa tehdyssä tutkimuksessa. Muutosten ei tarvitse olla suuria tuottaakseen iloa. Erilainen reittivalinta töihin tai kauppaan, tai kaunis kattaus aamupalapöydässä voivat jo lisätä tyytyväisyyttä.

Rutiineilla ja toisaalta yllättävillä käänteillä on molemmilla merkitys ihmisen toiminnallisten resurssien järkevälle käytölle. Aivot reagoivat eri tavalla toistuviin ja yllättäviin ärsykkeisiin ja tilanteisiin. Erityisesti lapsuuden aikana samana toistuvat ilmiöt juurrutetaan osaksi kehittyvien aivojen järjestelmää. Lapsen aivot on ikään kuin virittyneet löytämään ympäristöstä säännönmukaisuuksia, joiden pohjalta voi rakentaa käsityksensä maailmasta. Tällaisia säännönmukaisuuksia on tietenkin hyvin eri tasoilla; kielessä esiintyvissä käsitteissä, koulupäivän rytmisissä, tai siinä, millaisten ihmisten kanssa on hyvä ja turvallinen olo. Toisaalta uudet tapahtumat, tilanteet ja ilmiöt ovat merkki siitä, että maailmasta on vielä jotakin uutta opittavaa. Rutiinit rikkova ja yllättävä tapahtuma herättää myös aivoissa erilaisen tilan, koko hermosto valmistautuu ja valpastuu. Tällainen on tärkeä reaktio uuden oppimisen ja jopa vaaran välttämisen kannalta, mutta se toisaalta vaatii paljon enemmän resursseja kuin tuttuina toistuvat tapahtumaketjut.

Jatkuva kokeilu, vertailu ja päätöksenteko sitovat energiaa ja vaativat paljon ajattelua ja muistia. Rutiinit säästävät energiaa, kun voi toimia tutulla tavalla. Tällöin resursseja voi suunnata muuhun, kuten luovaan ideointiin tai vaikkapa hankalien ongelmien ratkaisuun. Rutiinit vapauttavat mielen vaeltelemaan, unelmoimaan ja luomaan uutta. Esimerkiksi silittäminen on kotiaskare, jota tehdessä ajatukset helposti lähtevät liittämään ihan uusiin ulottuvuuksiin. Luultavasti siis hyvän olon ja tyytyväisyyden taustalla on itselle sopiva tasapaino rutiinien ja toisaalta uudenlaisten herätteiden välillä.