

Aivoravistelu - opas ja harjoituksia aivojen käyttötaitojen kehittämiseen

“Zeal for doing, lust for action, leaves many a person, especially in this hurried and impatient human environment in which we live, with experience of an almost incredible paucity, all on the surface. No one experience has a chance to complete itself because something else is entered upon so speedily”,
John Dewey, *Art as experience*, 1934.

Ville Ojanen

Aivoravistelu

Opas ja harjoituksia aivojen käyttötaitojen kehittämiseen

© 2014 Ville Ojanen

Kuvitus: Linda Saukko-Rauta

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN:978-952-286-867-1

SISÄLLYSLUETTELO

<u>OSA 1: MITÄ AIVOISTA ON HYVÄ TIETÄÄ?</u>	<u>7</u>
SAMAT AIVOT, UUSI YMPÄRISTÖ	10
KOLME TAPAA AJATELLA AIVOISTA	11
TUNNE AIVOSI - VIISI PERSOONALLISUUSPIIRRETTÄ	13
AIVOJEN TOIMINTA - VIISI HERMOVERKKOJA	14
AIVOT JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ – NELJÄ TOIMINTATILAA	17
AIVOSI NYT – LÄSNÄOLO JA KOKEMUKSEN KOLME TASOA	20
AIVOJEN MUUTTAMINEN - KAKSI STRATEGIAA	24
MIHIN SUUNTAAN AIVOJA PITÄISI KEHITTÄÄ?	27
<u>OSA 2: AIVOJEN KÄYTTÖTAIDOT</u>	<u>28</u>
KESKITTYMISKYKY	28
TAVOITE	30
MOTIVAATIO	36
ARVOT	38
AJAN KÄYTÖN HALLINTA	40
PAINEENKÄSITTELYKYKY	46
PALAUTUMISKYKY	55
VAIKUTTAVA AIVOJEN KÄYTTÖ	64
YHTEISTYÖTAIDOT	82
<u>LOPUKSI</u>	<u>94</u>
<u>LÄHTEET JA VAIKUTTEET</u>	<u>95</u>

OSA 1: MITÄ AIVOISTA ON HYVÄ TIETÄÄ?

Aivosi muuttuvat joka hetki. Hermosolujen toiminta ja yhteydet muuttuvat, solut aktivoituvat tai hiljenevät, ne uudistuvat, kuolevat, syntyvät ja muodostavat uusia yhteyksien verkostoja. Aivot ovat jatkuvassa liikkeessä. Siksi myös se mitä sinä olet, se mitä koet ja se mitä teet on jatkuvassa liikkeessä, sillä maailmasi on kokemus, jonka aivosi tuottavat. Kysymys kuuluu: haluatko vaikuttaa siihen mihin suuntaan ja kuinka nopeasti aivosi - ja maailmasi - muuttuvat?

Jos haluat, niin käsissäsi on opas, joka tiivistää aivojen käyttötaitojen kehittämisen perusasiat yksinkertaistaen ja ytimekkäästi sekä ennen kaikkea motivoi ja ohjaa sinua tekemään laadukkaita, keskittyneitä toistoja, joiden kautta aivosi muuttuvat. Aivoissasi nimittäin piilee hämmästyttävä oppimis-, uudistumis- ja sopeutumiskyky.

Aivojen mukana, samassa paketissa, tulee mieli – subjektiiviset kokemukset itsestä ja ympäristöstä. Ihminen kokee olemassaolonsa jonkinlaisena, toisin kuin vaikkapa tämä tietokone. Aivot ja mieli ovat saman kolikon kaksi puolta, vaikuttavat toisiinsa ja ovat paljon joustavampia kuin uskotkaan. Mieli on käyttöliittymä, jonka kautta pääset suoraan vaikuttamaan aivojesi tapaan toimia. Harjoittelun lopputuloksena aivot muuttuvat ja se tuntuu mielessä joltakin.

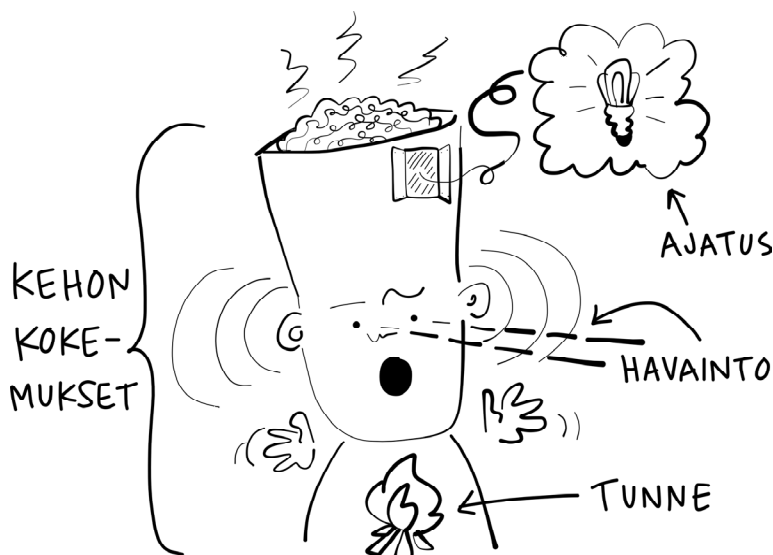
Mutta miten aivosi nyt toimivat? Mitä koet? Kokemuksesi muodostuu neljästä osasta:

Havainnot: Se mitä aisteillasi näet, kuulet, haistat tai maistat.

Ajatukset: Se mitä sanoja, lauseita, mielikuvia tai ideoita pyörittelet mielessäsi.

Tunteet: Se mikä tunnetila sinulla on, oletko esimerkiksi iloinen, surullinen, pelokas, vihainen, tai hämmästynyt.

Kehon kokemukset: Esimerkiksi oletko virkeä ja rento vai väsynyt ja jännittynyt?



Pysähtyminen ja kokemukseen keskittyminen ei ole aivan turhaa. "Mitä mielessä?" -kysymykseen vastauksen hakeminen omasta kokemuksesta tässä ja nyt kertoo siitä miten käytät aivojasi. Pitkällä aikavälillä tapasi kokea asiat ratkaisee sen, mitä saat aikaan ja saavutat aivoillasi. Aivoilla on erityiskyky: tuottaa kokemuksia – havaintoja, ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Ihmisellä on kokeva mieli – oletettavasti nimenomaan siksi koska meillä on aivot. Aivoissa syntyvä, subjektiivinen, hetkestä toiseen alati muuttuva *Kokemus* määrittää sen mikä olet ja mitä teet. Siksi kokemuksiin on tärkeitä pysähtyä. Eikä vain pysähtyä, vaan myös vaikuttaa niihin.

Pysähdy hetkeksi ja tarkastele tämänhetkistä *Kokemustasi*. Mikä on päällimmäinen kokemuksesi nyt (esimerkiksi loistava – tekisi mieli laulaa tai ynseä - ei voisi vähemmän kiinnostaa)? Keskity lisää - poraudu syvemmälle ja laajenna leveämmälle: tarkastele kaikkea kokemuksessasi; havaintoja, ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Miltä sinusta tarkemmin ottaen myös tuntuu?

Omiin kokemuksiin – ja sitä kautta aivoihin - voi vaikuttaa, mutta vain jos

tiedät miltä nyt *ensisijaisesti* tuntuu ja ehkä miltä samalla *myös* tuntuu. Kokemuksessa on monia samanaikaisia ja ristiriitaisia tasoja, eritasoisia ja muuttuvia. Ei tarvitse olla, mutta usein on.

Pohdi nyt mitä sinun pitäisi tehdä. Oletko oikeassa mielentilassa? Vastaako kokemuksesi sitä mitä pitäisi tehdä? Jos vastaus on kyllä, on hyvä hetki ryhtyä hommiin, jos vastaus on ei, mieti miten käännät aivosi toiseen asentoon.

Miten sitten aivojen moodia vaihdetaan? Hyviä peruskeinoja ovat esimerkiksi mielikuvat, paikan vaihtaminen, musiikki, huumori, keskustelu, kahvi ja liikkuminen mutta oikeastaan vain itsetuntemus ja mielikuvitus asettavat rajat sille miten voit aivojesi toimintatilaan – ja niiden tuottamaan kokemukseen – vaikuttaa.

Jos kokemusten tarkastelu tuntuu sinusta turhanpäiväiseltä, oudolta tai kertoo mielestäsi lähinnä nykypäivän narsismista ja itseensä käpertymiseltä, niin unohda sellainen! Avain aivojen kehittämiseen löytyy omasta mielestäsi ja siellä piilee myös mahdollisuus onnellisempaan, terveempään ja tasapainoisempaan elämään.

Tämän oppaan lähtökohtana on omiin kokemuksiin tutustuminen, niiden notkistaminen ja muovailu. Menetelmä on yksinkertainen:

1. Mitä mielessä? Tunnista aivojesi toimintatila tässä ja nyt.
2. Mitä teet? Miten vaikutat aivojesi toimintaan tässä ja nyt?

Nyt kun olemme oikeassa ulottuvuudessa – kokemuksissa – ja saaneet pientä alkulämpöä, voimme pohtia miksi informaatioajan ihmisen aivotointa pitäisi ravistella.

SAMAT AIVOT, UUSI YMPÄRISTÖ

Meillä on ikivanhat aivot. Viimeisin päivitys on kymmenien tuhansien vuosien takaa. Aivojen elinympäristö oli tuolloin hyvin erilainen, hyvässä ja pahassa. Elämä oli lyhyt ja vaarallinen, toisaalta oletettavasti yksinkertainen ja mielekäs. Informaatioajan ihmisen aivot ovat peräisin tuolta ajalta.

Jokainen aika tuottaa sille tyypillisellä tavalla onnellisia ja onnettomia ihmisiä. Nykymaailma on täynnä informaatiota, muutoksia, virikkeitä, mahdollisuuksia ja erilaisuutta. Se tuottaa kasvavaa hyvinvointia, riemua ja onnellisuutta mutta myös aivoähkyä ja stressiä, ihmisen ikävää itsensä ja toisen luo sekä haasteen sulattaa sitä valtavaa maailmankuvien, ajattelutapojen, kokemusten ja käyttäytymistapojen rikkautta, jota vapaa ja avoin maailma tuottaa. Aivot ovat luoneet informaatioajan ympäristön ja nauttivat sen mahdollisuuksista, mutta samaan aikaan kantavat mukanaan muinaisiin olosuhteisiin kehittyneitä koodinpätkiä, jotka aiheuttavat harmeja. Aivojen tehtävä on luovia myös tässä uudessa ympäristössä, ohjata kantajansa toimintaa ja tuottaa tälle koherentti ja jatkuva kokemus elämästä.

Tästä syystä aivot on syytä ravistella tälle vuosituhannelle. Ei ole pakko, mutta se kannattaa. Aivot kyllä pärjäävät, ei hätää. Meillä on kallon sisällä huikean sopeutumiskykyinen ja tehokas masiina, joka menestyy useimmiten mainiosti ihan omin avuin. Kaksituhattaluvun informaatioaika kuitenkin haastaa aivot muutamalla sellaisella tavalla, johon ne eivät ole erityisen hyvin varustettu. Kiinnittämällä huomiota näihin haasteisiin ja harjaannuttamalla aivojaan saa palkintona entistä tyytyväisempänä hyrräävän kaalin. Informaatioajan ihmisen aivoissa piilee huikea potentiaali, jonka vapauttamalla voi saavuttaa itselle tärkeitä asioita. Mitä ne kenellekin ovat, se jääköön jokaisen itse määriteltäväksi, mutta ainakin nämä kolme ovat ulottuvillasi; luovuus, tehokkuus ja onnellisuus. Luovuus on kykyä tuottaa uutta, tehokkuus on kykyä saada aikaan ja onnellisuus on erityislaatuinen kokemus, jonka aivot tuottavat käyttäjälleen palkintona hyvästä aivojen käytöstä. Yhtään en ihmettele vaikka joku voisi hyvän aivojenkäytön seurauksena saada myös vaikkapa rahaa, ystäviä ja

vaikutusvaltaa.

KOLME TAPAA AJATELLA AIVOISTA

Aivojen toimintaa voi ajatella kolmella tasolla: hermosolujen ja aivoalueiden sekä niiden välisten yhteyksien tasolla, toimintaa ohjaavien hermoverkkojen ja niiden säätelyn tasolla, sekä aivotoiminnan tuottamien kokemusten tasolla. Vähän samaan tapaan kuin rock-bändin toimintaa voi tarkastella kolmella tasolla: kuten laitteista ja soittimista vastaava äänitekniikko tai kuten lavasoundia säätävä miksaaja tai kuin bändiä kuunteleva fani.

Tekniikko lähestyy musiikkia soittimina, niiden osina ja ominaisuuksina. Tekniikko selvittää miten mikäkin osa toimii ja miten ne ovat yhteydessä toisiinsa. Tekniikko tietää mitä instrumentteja, laitteita ja johtoja lavalla on. Hän tuntee niiden osat ja osien osat. Hän tietää miten osat on kytketty toisiinsa. Hän tietää laitteiden ja soittimien toimintaperiaatteet ja osaa korjata niitä.

Miksaaja säätää bändin lavasoundia miksauspöydällä. Kaikkien soittimien ja mikrofoniin signaalit syötetään pöytään, jossa on pitkä rivi säätimiä ja nappuloita, joilla signaalien suhteellista tehoa toisiinsa muutellaan. Miksaaja voi lisätä sekoitukseen myös muita digitaalisia ääniä ja tehosteita. Miksaamisessa on kyse näiden äänilähteiden tehojen ja kestojen säätämisestä suhteessa toisiinsa. Miksaaja säätää soundia soittimien vuorovaikutuksen summana. Lopputuloksena syntyy bändin lavasoundi.

Fani keskittyy kokemukseen. Jotkut haluavat ja kykenevät analysoimaan kokemustaan keikalta ja kirjoittamaan vaikka arvosteluja musiikkilehtiin. Aivojen tuottama kokemus syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa – aivojen toiminta tuntuu joltakin. Aivot elävät, toimivat ja muuttuvat suhteessa ympäristöön. Koska ympäristö on jatkuvassa liikkeessä, myös aivot ovat liikkeessä ja tämän vuorovaikutuksen tuottama kokemus on jatkuvasti muuttuva. Aivojen toiminnan tuottaman kokemuksen ekspertteja ovat henkilöt, jotka ovat tietoisesti perehtyneet kokemukseen. Tunnetko sinä aivosi ja sen miten niiden toiminta ilmenee kokemuksessasi?

Tähän meillä kaikilla on mahdollisuus ja tätä kannattaa harjoitella. Siinä on mahdollisuus kehittyä ja samalla saada aivonsa ja kokemuksensa haltuun. Samalla tavoin kuin kykyään kokea musiikkia voi kehittää, voimme kehittää kykyämme kokea aivojemme toimintaa. Voimme tulla yhä paremmin tietoiseksi kaikesta siitä mitä kokemuksessamme on ja miten aivot toimivat juuri tällä hetkellä.

Aivotutkimuksen perusta on luotu tutkimalla aivoja tekniikon otteella. Tämän ansiosta tiedämme aivoista valtavan paljon – miten hermosolut toimivat, miten aivot käsittelevät aisti-informaatiota, miten aivot muuttuvat tai muistavat, tuottavat puhetta, ohjaavat liikkeitä, käsittelevät tunteita. Aivojen toimintaa voidaan pilkkoa osiin yksittäisten hermosolujen toiminnan tasolle asti.

Tähän tietoon perustuen ja uusien tutkimusmenetelmien kehittymisen ansiosta aivotutkimus on viimeisen kymmenen vuoden aikana alkanut selvittää kokemusten ja toiminnan taustalla olevien hermoverkkojen toimintaa ja nähdä aivojen toiminnan lavasoundin miksaamisena. Mutta aivotutkijoiden haasteena on tietää miltä tutkittavan henkilön aivojen toiminta tuntuu. Se vastaa tilannetta jossa miksaaja säätää soundia kuulosuojaimet korvilla.

Sen sijaan aivojaan käyttävällä ihmisellä – sinulla ja minulla – on merkittävä etu aivotutkijaan nähden: me tiedämme miltä aivojen toiminta tuntuu ja siksi meillä on mahdollisuus vaikuttaa niiden toimintaan. Mutta meidän haasteemme taas on, että meillä ei ole selkeää käsitystä siitä mitä säätimiä aivoissa on ja miten niitä pitäisi säätää. Tarvitaan siis kumpaakin: kokemus aivoista ja tieto siitä miten aivot toimivat.

Se miten sinun – omien aivojesi käyttäjän ja kehittäjän - kannattaa aivojasi tutkia, on juuri tämä. Aivojesi toiminta ilmenee kokemuksessa ja avain niiden muuttamiseen piilee kokemuksessasi. Miksaajan näkökulma auttaa ymmärtämään mistä aivojen toiminnassa on kyse kokemuksen alla – mitä säätimiä aivoissasi on. Harjaantuneen musiikin ystävän näkökulma auttaa ymmärtämään mitä kokemuksessasi on.

TUNNE AIVOSI - VIISI PERSOONALLISUUSPIIRRETTÄ

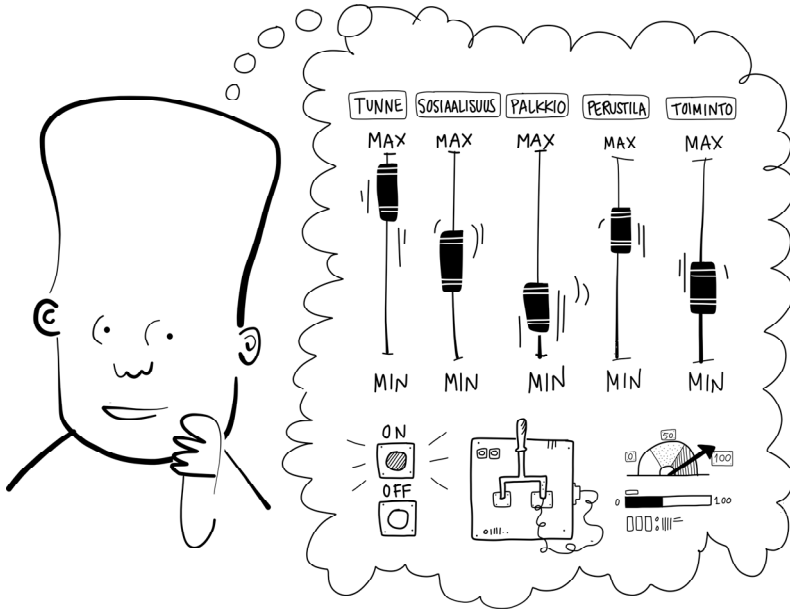
Yksi tapa tutkia sitä millaiset aivot sinulla on, on arvioida persoonallisuuttasi, so. sitä tapaa, jolla todennäköisesti toimit tavanomaisissa tilanteissa. Eniten tutkitun persoonallisuusteorian mukaan persoonallisuutemme voidaan parhaiten kuvata viiden piirteen suhteen, joista jokainen on jatkumo kahden ääripään välillä: reagointiherkkyys (mihin asetut välillä tyyni - herkkä), ekstroversio (miten aivosi toimivat ihmisten välisessä kanssakäymisessä), uutuushakuisuus (kehitätkö uutta vai säilytätkö toimivaa), sopeutuvuus (oletko vahvatahtoinen vai sopeutuva) ja päämäärähakuisuus (oletko määrätietoinen vai joustava).

Noin kolmasosa ihmisistä on selvästi jommassakummassa päässä jatkumoa ja jäljelle jäävä kolmasosa on keskivaiheilla, ts. ei selvästi kummassakaan päässä vaan keskellä. Esimerkiksi kolmasosa on introvertteja, kolmasosa ekstrovertteja ja kolmasosa niiden väliltä, eli ambivertteja.

Geenit määrittävät persoonallisuutta ja siten ohjaavat aivojen vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Geeneistämme riippuen olemme eri tavoin taipuvaisia reagoimaan tiettyihin ympäristön tilanteisiin juuri itsellemme tyypillisellä tavalla. Geenit määrittävät miksauspöytäsi perusasetukset, ympäristö säätää loput. Nykyisin ajatellaan, että 60% persoonallisuudesta on geenien ohjaamia luontaisia taipumuksia ja 40%:n vaikuttaa ympäristö ja oma toiminta.

Tiedetään myös, että iän myötä persoonallisuus tasaantuu, siis keskimäärin ihmisten aivot muuttuvat sellaiseen suuntaan, että kaikilla viidellä dimensioilla ääripäiden osuus vähenee ja ihmisten persoonallisuus painottuu jatkumon keskiosaan. Tämä siis keskimäärin, jos et aktiivisesti vaikuta siihen 40%:n, joka määrää mihin suuntaan ja kuinka nopeasti aivosi muuttuvat. 40%:n kuuluvat yksilölliset kyvyt ja tavat, joita olet elämäsi aikana oppinut. Siihen kuuluu myös sellaiset aivoihisi muodostuneet kytkennät, jotka estävät sinua voimasta hyvin, kasvamasta ihmisenä, toteuttamasta itseäsi tai saavuttamasta tavoitteitasi. Näihin voimme tarttua ja vaikuttaa tapaan jolla toimimme ja suuntaan johon aivomme muuttuvat.

AIVOJEN TOIMINTA - VIISI HERMOVERKKKOA



Aivojen toiminta on usean samanaikaisesti aktivoituvan hermoverkoston toimintaa, joista kukin ohjaa jotain tiettyä kokemuksen ja käyttäytymisen piirrettä. Ehkä parhaiten tunnetaan nämä viisi: aivojen perustilaa ylläpitävä verkosto, palkintohakuisen toiminnan verkosto, tunteiden säätelyn hermoverkko, toiminnan kontrolloinnin hermoverkko sekä sosiaalisen ajattelun hermoverkko. Kokemuksesi ja toimintasi määräytyvät näiden (ja monien muiden) hermoverkkojen aktiivisuuden perusteella – miksauspöydän säätimien asennosta riippuen.

Perustilaa ylläpitävä verkosto on valveilla ollessamme aina toiminnassa. Tämän verkoston toiminta korostuu silloin kun ajatukset harhailevat. Tässä tilassa aivot käsittelevät omaa toimintaansa, eivät aistien kautta tulevaa uutta informaatiota - aivot kykenevät irtautumaan ulkoisen ympäristön ärsykkeiden käsittelystä oman tilansa reflektointiin. Aivot tarvitsevat tyhjää aikaa, kohdistumatonta toimintaa. Perustilaa ylläpitävän verkoston toiminta ei ole tuottamatonta vaan aivot tekevät aktiivista

ongelmanratkaisua ”vapaalla”. Perustilan aktivoituessa aivokuoren prosessit irtautuvat ulkoisen todellisuuden analysoinnista (havainnoinnista ja ajattelusta) ja aivot alkavat käsitellä myös sisäisen kokemusmaailman piirteitä; tunteita ja intuitioita. Joutilaisuuden on todettu liittyvän luovuuteen ja ihmisten itseriittoisuuden, onnellisuuden ja motivaation tunteeseen. Usein perusverkon aktivaatiotilassa ihminen keksii ratkaisun johonkin hänelle merkitykselliseen ongelmaan.

Palkintohakuisen toiminnan hermoverkon osuus kokemuksessamme ja käyttäytymisessämme kasvaa silloin kun on mahdollisuus saavuttaa palkintona mielihyvää ja tyydytyksen kokemuksia. Sen tiedetään virittyvän päih-teillä ja rahalla, mutta myös reiluus, uteliaisuus, kiitos, sosiaalinen hyväksyntä ja status virittävät sen. Reilun ja tasapuolisen yhteistyön kulttuurin kehittäminen, uteliaisuuden ruokkiminen ja runsaan sosiaalisen hyväksynnän tarjoaminen virittävät palkintohakuisen toiminnan hermorataa. Informaatioajan toimintaympäristö on haasteellinen - toisaalta ympäristö on täynnä mahdollisuuksia kokea elämyksiä, toisaalta kaiken tämän vuoksi on vaikea tunnistaa asioita jotka tuottavat syvempää tyydytystä.

Toiminnan kontrolloinnin hermoverkko mahdollistaa valinnat ja keskittymisen erilaisten ylykkeiden keskellä. Sen toiminta mahdollistaa luontaisten tapojen ja impulssien säätelyn ja ohjaamisen. Kontrollihermoverkko siirtää energiaa palkintohakuisen toiminnan hermoverkolta nykyhetken tehtäviin. Tavoitesuuntautunut ja keskittynyt toiminta perustuu paitsi kontrolloinnin hermoverkon aktiivisuuden voimistumiselle myös perusverkon aktiivisuuden laskemiselle. Kontrollihermoverkko varmistaa, että keskitymme nykyhetkeen, emmekä vaeltele menneessä emmekä tulevassa.

Tunteiden säätelyn hermoverkko analysoi ympäristön muutosten tuottamia fysiologisia reaktioita ja kytkee niihin tulkinna - tunteen. Elimistössä voi syntyä voimakas fysiologinen kiihtymystila vaikkapa Linnanmäellä, jolloin tunteiden hermoverkko reagoi mielihyvää tuntien. Täsmälleen samat fysiologiset muutokset voivat laukaista paniikin tunteen sosiaalisessa tilanteessa ja pelon tunteen pimeässä.

Tunteiden säätelyn hermoverkko liittää kokemuksiin emotionaalisia

sisältöjä. Tunteet toimivat suojausmekanismina, joka varmistaa että reagoimme kriittisiin tilanteisiin niiden edellyttämällä tavalla. Aikaisempien voimakkaiden tunnekokemusten seurauksena syntyneiden kytkentöjen vuoksi tunteiden säätelyn hermoverkko kykenee ohittamaan nykytilanteen analysoinnin ja oikaisemaan suoraan aikaisemmassa tilanteessa liitettyyn tunteeseen. Tästä syystä jokin tapahtuma voi automaattisesti tuottaa epäilyä, ahdistusta, onnellisuutta tai jännitystä. Jopa aikaisempaan tapahtumaan objektiivisesti liittymätön, mutta ihmisen subjektiivisessa kokemuksessa siihen kytkeytyvä havainto tai ajatus voi tuottaa saman reaktion. Tilannetta ei käsitellä rationaalisesti, tunne määrittää kokemuksen.

Tunteiden hermoverkko pysäyttää meidät kriittisten tilanteiden äärelle ja helpottaa päätöksentekoa. Aikaisempiin kokemuksiin perustuva tilanteiden automaattinen luokittelu auttaa tekemään nopeita päätöksiä. Tätä tarvitaan, ettei kriittiseen päätöksentekoon mene liikaa aikaa ja energiaa. Toisaalta tunteiden säätelyn hermoverkon toimintaan liittyy suuri mahdollisuus tehdä virhearvioita ja automatisoituneet tunnereaktiot aiheuttavat myös paljon haittaa – voimme olla tunnereaktioidemme vietävänä tavalla joka ei edistä hyvinvointia tai sopeutumista. Tunteiden säätelyn hermoverkon toiminnan tunteminen omista kokemuksista ja hermoverkon toiminnan ohjaaminen ovat tärkeitä aivojenkäytön taitoja.

Ihminen on sosiaalisista eläimistä sosiaalisin. Meillä on näin suuret aivot siksi, että meistä tuli yhä sosiaalisempia. Yhteisö ja vuorovaikutus ovat ihmisen aivoille elintärkeitä. Sosiaalinen eristäminen ja yksinäisyys tuottavat kipua – aivoissa aktivoituvat samat alueet kuin fyysisen kivun aikana.

Aivot tarvitsevat vuorovaikutusta ja kykenevät hämmästyttämällä tavalla virittymään samaan toimintatilaan toisten aivojen kanssa. Pystymme tunnistamaan toisen ihmisen toimintaa ohjaavan näkymättömän voiman – kokemuksen. Kykymme samaistua toisiin ihmisiin sekä aivojemme luontainen tarve vuorovaikutukseen ja kokemustemme jakamiseen tekevät meistä sosiaalisia. Sosiaalisen ajattelun hermoverkko toimii muiden verkkojen vahvistimena. Ihmisen kyky oppia, johtaa, ratkaista ongelmia ja ohjata omaa toimintaansa tehostuvat, kun taustalla on sosiaalinen motivaatio.

AIVOT JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ – NELJÄ TOIMINTATILAA

Kokemustasi miksatessaan aivot säättävät erilaisia aivotoimintoja toteuttavien hermoverkostojen toiminnan tehoa ja kestoja suhteessa toisiinsa. Kulloisestakin miksauspöydän säätimien asennosta syntyy kokemus itsestä ja ympäristöstä. Aivot eivät tee tätä säätämistä itsekseen vaan aina suhteessa ympäristöön. Ympäristö muuttuu ja asettaa erilaisia vaatimuksia ja painetta asetusten säätämiseen siten että sinä sopeudut kulloiseenkin tilanteeseen.

Persoonallisuus asettaa miksauspöytäsi säätimet tiettyyn lähtöasentoon mutta kulloisellakin toimintaympäristöllä on myös merkittävä vaikutus kokemukseemme ja käyttäytymiseemme. Tästä syystä persoonallisuutemme ilmenee erilaisena toimintana eri tilanteissa sen mukaan millaisia vaatimuksia ympäristö asettaa toiminnallemme. Toimintatapamme muuttuu ympäristön vaatimusten kasvaessa.

1. Persoonallisuutemme mutkaton puoli ilmenee silloin kun asiat sujuvat odotustemme mukaan, omalla painollaan. Aivoihin ei kohdistu painetta vaan toimimme luontaisten kykyjemme ja taipumustemme mukaisesti. Meillä ei myöskään ole tarvetta venyä itsellemme epämieluisiin suuntiin.

2. Aivojen miksauspöydän asetukset muuttuvat kun ympäristö asettaa toiminnallemme tavoitteita, sääntöjä tai vaatimuksia. Energiataso nousee ja haemme tehokkuutta suoritus tilanteessa keskittymällä omiin vahvuuksiimme. Aivot ryhtyvät optimoimaan energian käyttöä. Opittujen automaattisten taitojen ja tapojen merkitys alkaa korostua. Meille luontainen tapa toimia vahvistuu ja aivot säättävät paljon energiaa vieviä toimintamalleja pienemmälle. Tässä tilassa aivot kykenevät vielä kuitenkin joustamaan ja siirtymään tarvittaessa pois mukavuusalueelta. Itsensä kehittäminen, toisten erilaisuuden kohtaaminen, omien toimintamallien haastaminen ja asioiden aikaansaaminen syntyvät tässä toimintatilassa.

3. Yllättävissä muutos- ja ristiriitatilanteissa, kovan paineen alaisena, asiat eivät enää sujukaan odotetulla tavalla. Myöskään aikaisemmat toimintamallit ja tavat eivät enää toimi. Tämän seurauksena aivot ja elimistö

menevät stressitilaan. Aivot viestittävät uhkaa ja toimintatapamme muuttuu. Tämän muutoksen hyödyllisyys riippuu siitä kuinka harjaantuneita olemme toimimaan stressaantuneina. Ilman harjaannusta aivot jäävät jumiin uhkakuviin ja tavoitteellisen toiminnan käyttäytymismalleihin. Tämän tuloksena toimintakyky laskee ja alamme tehdä asioita jotka eivät edistä tilanteessa selviämistä. Resilientti henkilö, eli ihminen joka on omaksunut kyvyn toimia paineenalaisena, kykenee irtautumaan uhkakuvista ja toimimaan tavoilla jotka edistävät omaa ja ympäristön selviytymistä tilanteessa.

4. Ylikuormitustilanteessa aivot suistuvat raiteiltaan. Meistä paljastuu puoli, jonka perimmäinen tarkoitus on liian raskaassa tilanteessa suojata minua ja yrittää vielä viimeisenä keinona saada asiat parempaan suuntaan, mutta käytännössä ilmenee huonona käytöksenä, joka ei auta tilanteessa. Ylikuormittuneet aivot reagoivat kolmella eri tavalla: pakenemalla ("pois"), taistelemalla ("kohti") tai suojautumalla ("lähelle"). Tämä ilmenee käyttäytymisessä monin eri tavoin. Ihmisen käyttäytyminen ja etenkin sen "pimeä puoli" on monisyistä, mutta yleisiä käyttäytymismalleja on pyritty tunnistamaan.

Pakenemis-strategiaan liittyviä käyttäytymistapoja ovat ailahtelevuus, epäilevyys, välttely, eristäytyminen ja passiivinen aggressiivisuus.

Ailahtelevaan käytökseen taipuvainen henkilö käsittelee voimakasta stressiä jättämällä, katkaisemalla tai lopettamalla haastavat projektit, työtehtävät tai ihmissuhteet. Ailahteleva henkilö on usein ollut innokkaana käynnistämässä uusia hankkeita, mutta päätyy pakenemaan ratkaisuun pettyessään.

Epäilevään käytökseen taipuvainen henkilö käsittelee stressiä uhmaten, kritisoiden ja syyttäen. Taustalla on usein terävä äly ja nokkeluus, joka saa heidät tiukan paikan tullen epäilemään muiden motiiveja. He kokevat helposti tulleen petetyiksi tai huonosti kohdelluiksi.

Välittelevä reagoi asettumalla puolustusasemiin sekä välttämällä virheitä ja kritiikkiä. Taustalla voi olla itseluottamuksen puute, ujous ja

epäonnistumisen pelko. Välttelevä tukeutuu tuttuihin ja turvallisiin keinoihin, sääntöihin ja järjestykseen sekä karttaa aloitteellisuutta. Välttelyyn taipuvainen henkilö on luontaisesti varovainen ja hyvin vähän uutuushakui- nen.

Eristäytyvä reagoi sulkeutumalla kuoreensa. Tällaisen käyttäytymismallin taustalla on riippumattomuus ja itsenäisyys, joka ylikuormittuneena ilme- nee itseriittoisuutena ja syrjään vetäytymisenä, sekä vuorovaikutuksessa it- sekeskeisyytenä, sekä tunteettomuutena ja epäsensitiivisyytenä muiden mielialojen ja tunteiden suhteen.

Passiivisen aggressiivinen henkilö reagoi pitkittämällä, jarruttamalla ja kiel- täytymällä yhteistyöstä. Taustalla on halu toimia itsenäisesti, omien aika- taulujen ja preferenssien mukaan. Tällaiset henkilöt asettuvat vahvasti omaan uomaansa ja vastustavat painetta tehostaa toimintaa tai muuttaa suuntaa. He reagoivat ärtymällä, kyseenalaistamalla ja viivästyttämällä it- selleen epämieluisia asioita.

Taistelu-strategiaan liittyviä käyttäytymistapoja ovat ylimielisyys, manipu- lointi, dramaattisuus ja eksentrisyys.

Ylimielisyyteen taipuvainen henkilö on hyvin itsevarma. Tällaiset henkilöt käsittelevät stressiä sivuuttamalla muut ja korostamalla omaa pätevyyttään ja suorituksiaan. Itsevarmuus ajaa heidät yliarvioimaan omat kyvyt ja antaa heille itseoikeutuksen tunteen.

Manipuloiva henkilö ottaa riskejä, ei kadu mitään, osaa vetää roolia ja on usein kärsimätön. Hän käsittelee stressiä korostamalla omaa riskinottoky- kyä, rohkeutta ja pelottomuutta. Manipuloivan henkilön tavoite on käytök- sellään saada muut toimimaan hänen omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. Manipuloivan käytöksen taustalla on sosiaalinen viehättävyys ja kyky vai- kuttaa ihmisiin.

Dramaattinen henkilö on hyvä ilmaisemaan itseään, aktiivinen ja taidoillaan loistava. Dramaattiset henkilöt käsittelevät stressiä pyrkimällä saamaan muut ihastumaan itseensä ja oivaltamaan heidän kykynsä. He ovat

taitavia myymään ajatuksiaan muille. He ovat usein valloittavia, hauskoja ja vilkkaita ihmisiä mutta toisaalta heillä on taipumus epävakaisuuteen, pinta-puolisuuteen ja hankaluuteen.

Eksenttrinen henkilö antaa älykkään ja luovan vaikutelman itsestään. Käyttäytymismalliin kuuluu impulsiivisuus, joustavuus ja avoimuus uusille ideoille. Tällainen henkilö käsittelee stressiä pyrkimällä tekemään vaikutuksen muihin epätavallisella älykkyydellään ja luovuudellaan. Ideat voivat kuitenkin olla hyvin erikoisia, outoja ja joskus vaikeaselkoisia. Usein heillä voi olla vaikeuksia saada ideat hyväksytyiksi ja viedä ne loppuun asti. Eksentrisyyteen taipuvaiset henkilöt ovat idearikkaita ja parhaimmillaan hyviä innovaattoreita.

Suojautumis-strategiaan liittyviä käyttäytymistapoja ovat perfektionismi ja epäitsenäisyys. Perfektionistinen henkilö on tunnollinen, työteliäs, suunnitelmallinen ja itsenäinen. Perfektionistinen käyttäytymismalli käsittelee stressiä tekemällä vielä enemmän töitä, panostamalla tavoitteiden saavuttamiseen ja ylittämällä itsensä. Perfektionismi ilmenee turhantarkkuutena, kriittisyytenä ja itsepäisyytenä.

Epäitsenäinen henkilö antaa periksi, tarvitsee apua, haluaa olla pidetty ja tulee helposti laiminlyödyksi. Tällaiset henkilöt käsittelevät stressiä mielisitelemällä, hakemalla tukea ja kannustusta sekä mukautumalla muiden tarpeisiin. He ovat hyviä joukkuepelaajia mutta tukeutuvat liiaksi muihin eivätkä kykene tekemään itsenäisiä valintoja.

AIVOSI NYT – LÄSNÄOLO JA KOKEMUKSEN KOLME TASOA

Aivot ovat säätöjärjestelmä: se ohjaa käyttäytymistä saamansa informaation pohjalta. Aivojen tuottamassa kokemuksessa on kolme tasoa, jotka vastaavat kolmea aivoanatomian kerrosta ja kolmea tiedon lajia, joiden avulla aivot säätelevät toimintaa. Havainnot ja ajattelu syntyvät aivokuorella ja tunteet tunneaivokuorella. Kehollinen – intuitiivinen – tieto muodostuu tahdosta riippumattomassa hermostossa ja välittyy aivoihin selkärangan ja aivoanatomian alimpien rakenteiden kautta.

Pääasiassa emme tiedä miksi toimimme kuten toimimme, koska emme ole tietoisia kuin osasta aivojen tuottamasta tiedosta. Aivot onnistuvat tehtävässään sitä paremmin mitä tietoisempia olemme kaikesta siitä tiedosta jota kokemuksessamme kunakin hetkenä on. Tätä aivojen käyttötaitoa kutsutaan läsnäoloksi tai nykytermein mindfulnessiksi.

Aivot ovat luontaisesti hanakasti kiinni kehon ulkopuolisessa maailmassa - aisti-informaation tarkkailemisessa ja käsittelyssä sekä tämän tiedon analysoinnissa ajattelemalla. Tämä kaikki tapahtuu pääasiassa aivojen ylimmässä kerroksessa, aivokuorella. Aivokuori on ihmisellä pinta-alaltaan erityisen suuri ja pitkälle kehittynyt. Ihmisen kyky ottaa maailma haltuun perustuu aivokuoren toimintaan.

Nykyihmisen kokemusmaailma on täynnä informaatiota ja analyttistä ajattelua, aivan eri tavalla kuin muinoin. Ärsykkeiden määrä ja aivotyö ovat kasvaneet räjähdysmäisesti vasta aivan viime vuosikymmeninä. Evoluutiolla ei ole ollut mitään mahdollisuuksia pysyä kyydissä. Joka puolelta puskee viriä, yllykkeitä, tietoa, ärsykettä – monikanavaisesti 24/7. Aivokuori on omassa elementissään, porhaltaa täyttä höyryä ja murskaa dataa uskomattomalla vauhdilla. Tähän meitä on myös systemaattisesti kouluttu – meitä ympäröivän todellisuuden ajatteluun.

Tämä on loistavaa, mutta sitä on myös vaikea hallita ja siitä on vaikea päästä irti. Ulkomaailma vie meitä kuin pässiä narussa, ellei meillä ole riittäviä taitoja hillitä aivokuoren tempoilua. Lisäksi ympäristön havainnointi ja ajattelu ovat ylikorostuneet kokemuksessamme sisäisen maailmamme kustannuksella: emme ole riittävän tietoisia siitä mitä muuta kokemuksessamme on. Kokemuksen pinnan – havaintojen ja ajattelun – alla ovat tunteet ja intuitio.

Aivokuori oli toki monimutkaisten tiedonkäsittelyn haasteiden äärellä myös kymmeniä tuhansia vuosia sitten. Nykymaailma on kuitenkin ratkaisevasti erilainen: aivojen saama tieto on sirpaleista; teknologian myötä tieto ei ole enää aikaan, paikkaan tai tilanteeseen sidottua. Tästä syystä myös aivokuoren tuottama kokemus ympäristöstä on sirpaleinen. Ympäristö myös muuttuu aivan eri tahtiin. Näistä syistä johtuen

mieli täyttyy kokemuksista, jotka eivät kasaudu tai kehity; tällaiset kokemukset eivät vie meitä eteenpäin, kehittä tapaamme kokea itsemme ja ympäristömme.

Tunteet ohjaavat käyttäytymistämme ajattelua voimakkaammin, mutta olemme niistä ajattelua vähemmän tietoisia. Tämä epätietoisuus on hidaste matkalla luovuuteen, tehokkuuteen ja onnellisuuteen, koska tunteisiin varastoituu valtava määrä hyödyllistä tietoa ja energiaa.

Tunne-energian käsittely ja hyödyntäminen on vaativa, mutta palkitseva prosessi. Vaativa, koska tunteissa ei näyttäisi olevan mitään järkeä ja ne eivät kaikki ole kivoja, mutta palkitseva, koska lopulta niiden käsittely vie meitä eteenpäin ja uusiin suuntiin.

Intuitio on kokemuksen syvä pohjavirta, joka syntyy kehossamme. Kaikille kehoon levittäytynyt tahdosta riippumaton (autonominen) hermosto prosessoi informaatiota hyvin pitkälle ja syöttää sen selkärankaa pitkin syvälle aivoihin. Tämä informaatio koetaan intuition (eng. gut feeling), joka orientoi havaintoja, ajattelua, tunteita ja toimintaa.

Läsnäolo on kykyä liikkua joustavasti kokemuksen kolmella tasolla ja hyödyntää tätä tietoa siten että kokemuksesi itsestäsi ja ympäristöstäsi eheytyy ja kehittyy. Läsnäolon taidot kehittävät kykyä ottaa omat kokemukset haltuun ja tunnistaa oman käyttäytymisen vaikuttimet (ajatukset, tunteet, intuitio). Se antaa mahdollisuuden tehdä entistä tietoisempia valintoja. Läsnäoloon kannattaa panostaa: hallitset aivokuoren säntäilyä ja olet mahdollisimman tietoinen siitä mitä kaikkea muuta aivoissasi on meneillään. Tutkimukset ovat osoittaneet, että läsnäolon taitojen kehittäminen tekee ihmisistä terveempiä ja onnellisempia.

Läsnäolon taitojen harjoittamiseen liittyy monenlaisia mielikuvia, traditioita, elämäkatsomuksia, oppisuuntia, uskomuksia ja uskontoja. Tämä kertoo asian tärkeydestä ja nykyaikana se on tärkeämpää kuin koskaan! Meditaatio, mindfulness, retriitti, jooga, hengitysharjoitukset, zen, tuleen tuijottelu, saunominen, korpivaellus, juoksulenkki – mikä

tahansa voi olla läsnäoloharjoitus... mutta ei välttämättä! Ulkoinen ei tässä tapauksessa kerro mitään sisäisestä. Harjoittamistapaa tärkeämpää on sen laatu – se mitä pään sisällä tapahtuu.

Silloin kun mielesi on pitkäjäksoisesti (sanotaan vaikka alkajaisiksi yli 5 minuuttia) samaan tilaan keskittynyt, kyse on läsnäoloharjoituksesta. Aivoja opetetaan hillitsemään aivokuoren tempoilua ja olemaan mahdollisimman tietoinen kaikesta kokemuksesta kunakin hetkenä.

Mikä tahansa tehokas harjoittelu edellyttää hyvät ja helposti saatavilla olevat olosuhteet harjoittelulle. Jos harjoittelu vaatii monenmoista menemistä, virittelyä, rekvisiittaa, investointeja ja vaivannäköä, todennäköisyys riittävälle toistojen määrälle pienenee. Yksinkertainen on kaunista ja tehokasta! Keskity vaikka hengitykseen.

Hengitysharjoituksen tekee haastavaksi läsnäolon harjoitukseksi se, että hengitys on tahdosta riippumattoman hermoston ohjaama automaattinen toiminto. Hengitysharjoituksessa kuitenkin käytämme aivojamme siten, että tietoisesti suuntaamme tarkkaavuuden hengitykseen. Sitä tulee harvemmin tehtyä, koska useimmiten tarkkaavuuteemme suuntautuu itsemme ulkopuolelle; ääniin, esineisiin, tekstiin – mihin vain, joka automaattisesti kiinnittää huomiomme tai johon sen itse tahdonalaisesti suuntaamme. Hengitys on erityisen haastava kohde tarkkailla, koska se reagoi tarkkailuun ja muuttuu tarkkailun seurauksena. Yhtäkkiä jokin niin luonnollinen ja automaattinen asia kuin hengitys tulee tietoisin tarkkailun kohteeksi ja muuttuu sen myötä hitaaksi, nopeaksi, katkonaiseksi, syväksi, pinnalliseksi tai ylipäänsä jonkinlaiseksi. Harjoituksen haasteena on olla tietoinen hengityksestä, mutta samaan aikaan antaa sen olla. Hengityksen tarkkailu hillitsee ajattelua, tiivistää kokemuksen ja auttaa keskittymään. Se on aivojumbppaa! Pitkään tätä tehneiden ihmisten aivot toimivat eri tavoin.

AIVOJEN MUUTTAMINEN - KAKSI STRATEGIAA

Aivot muuttuvat koko ajan. Informaatioajan ihmisen kysymys kuuluu: mihin suuntaan ja kuinka nopeasti ja voiko tähän vaikuttaa? Aivojen muutokseen voi vaikuttaa. Aivot muuttuvat muodostamalla uusia kytkentöjä, eli oppimalla uusia taitoja ja korvaamalla vanhoja kytkentöjä uusilla, eli muuttamalla tapoja.

Uuden oppiminen

Aivojen muutoksen ytimessä on uuden oppiminen. Tämän kyvyn taustalla on kolme tekijää: laadukkaat, keskittyneet toistot. Laatu tarkoittaa, että siinä on oikea harjoitustekniikka, tiedät mitä teet, miksi teet ja miten teet. Keskittyminen on oppimistilanteen ominaisuus. Keskittyminen suuntaa toistojen vaikutuksen tehokkaasti juuri harjoittelun kohteena oleviin aivotointoihin. Toistot ovat välttämätön hermosolujen välisten yhteyksien kehittymisen ja vahvistumisen mekanismi.

Oppiminen on hyvin yksilöllinen prosessi ja sen laadun kriteerit vaihtelevat yksilöltä toiselle. Olennaista on kiinnostus, motivaatio. Siinä on kaksi vaihetta: kiinnostuksen herättäminen ja kiinnostuksen ylläpitäminen. Vuorovaikutus ja yhteisöllisyys herättävät ja ylläpitävät kiinnostusta sekä tehostavat oppimista. Sosiaalisen ajattelun hermoverkon aktivoiminen voimistaa kiinnostusta ja toistojen vaikutusta. Ihminen oppii tehokkaasti, jos oppimiseen liittyy vuorovaikutusta, tarkoitus on opettaa muita tai vaikuttaa oppimansa perusteella muihin.

Tunteiden säätelyn hermoverkon kytkeminen osaksi oppimista vahvistaa uusia kytkentöjä. Siksi kokemuksellisuus, pelillisuus ja luovuus paitsi synnyttävät ja ylläpitävät kiinnostusta, myös tehostavat ja vahvistavat oppimista. Nykypäivän teknologia tarjoaa monia mahdollisuuksia lisätä näitä elementtejä oppimistilanteeseen. Lisäksi oppimistilanteiden joustavuutta ja monimuotoisuutta voidaan kasvattaa. Oppija voi hakeutua itseään kiinnostavan materiaalin äärelle itselleen sopivalla hetkellä sekä nauttia ja itse tuottaa opittavaa ainesta haluamansa kokoisissa paloissa, haluamillaan välineillä, haluamissaan muodoissa. Parhaimmillaan moderneissa oppimisympäristöissä yhdistyy tämä kaikki.

Keskittynyt toisto perustuu toiminnan kontrolloinnin hermoverkon aktiivisuuteen oppimistilanteessa. Uusien taitojen oppimiseen tarvittavien toistojen määrää on riippuvainen luontaisista taipumuksistamme. Populaarin väitteen mukaan kuka tahansa voi tulla ekspertiksi millä tahansa alueella toistamalla 10 000 kertaa. Realistisemman näkemyksen mukaan kaikista ei tule huippuja millä vain alueella, mutta jokaisesta voi laadukkaiden, keskityneiden toistojen kautta tulla huippu jossain.

Tapojen muuttaminen

Aivot muodostavat tapoja – automaattisia käyttäytymismalleja – säästääkseen energiaa. Tapa on rutiini, jonka läpiviemiseen aivojen ei tarvitse nähdä juurikaan vaivaa. Tavat muodostuvat erityisesti tilanteissa, joissa käyttäytyminen on suoraviivaista ja se johtaa helppoon lopputulokseen, joka palkitsee aivot. Tapojen muodostumista ohjaa palkintohakuisen toiminnan hermoverkko ja mitä helpommin jokin tyydytystä tuottava asia on saatavissa, sitä helpommin sen ympärille muodostuu tapa.

Tavan laukaisee tietty tilanne, tapahtuma, havainto, ajatus tai tunne, joka aktivoi aivoissamme johonkin palkintoon ja sen tuottamaan tyydytykseen suuntautuvan tarpeen. Vihje siis aktivoi tarpeen, tarve käynnistää rutiinin ja rutiini tuottaa tarpeen tyydyttävän palkinnon. Rutiiniin on vaikea vaikuttaa. Olemme autopilotilla ja peli on menetetty. Sen sijaan vihjeen, tarpeen ja palkinnon suhteen on paljon tehtävissä.

Otetaan esimerkki. Yksi yleisimpiä huonoksi koettuja ja osoitettuja tapoja on liiallinen makean ja hiilihydraattien syöminen. Sokeri koukuttaa, koska se on aivojen energiatalouden kannalta välttämätöntä. Aivot viestittävät usein tarvetta saada sokeria ja tarttuvat hanakasti kaikkiin mahdollisuuksiin saada sitä. Kun aivot saavat mitä ne haluavat, ne antavat sokerin syöjälle tyytyväisen olon ja poistavat energiaa vievän ja ajatukset täyttävän tarpeen. Aivot kiusaavat meitä tarpeella niin kauan kunnes annamme sille mitä se haluaa. Tapa on muodostunut, kun tästä prosessista tulee täysin automaattinen, emmekä ole edes tietoisia siitä tai sen vaiheista. Riippuvuus on hallinnasta ryöstäytynyt tapa, joka aiheuttaa ongelmia, esimerkiksi ylipainoa ja diabetesta.

Vihjeeseen voi vaikuttaa siirtämällä vihjeet pois silmistä ja pois mielestä. Konkreettisella tasolla sokerihiiren kannattaa tyhjentää kaapit herkuista ja mielikuvien tasolla esim. ajatella kaupassa, että kaikki lisättyä sokeria sisältävät elintarvikkeet ovatkin itse asiassa tehty muovista ja vain koristeita. Joillekin toimii säännöt tai rangaistukset: karkkia vain kerran viikossa tai häviän vedon. Vihjeisiin vaikuttaminen toimii, mutta se ei aina yksin riitä.

Tarpeeseen vaikuttaminen on usein välttämätöntä, mutta vaikeampaa, koska emme aina tiedosta tarvetta tai sen kohdetta. Tarve liittyy aina palkintoon, ne kulkevat käsi kädessä. Tarve sisältää ajatuksen palkinnosta ja meillä on usein tarpeen herätessä käsitys siitä mitä tarvitsemme. Tapojen luonteeseen tosin kuuluu, että usein tämä kaikki on tiedostamatonta. Emme tunnista vihjeitä, tarvetta tai palkintoa. Usein tapa on lisäksi syntynyt automaattisesti, helpoimman kautta. Aivomme luulee, että vain sokeri voi täyttää tämän tarpeen, vaikka itse asiassa tarve poistuu myös muilla tavoin.

Tiedostamattoman, automaattisen tarpeen ja palkinnon välisen yhteyden voi rakentaa aivoihin uudestaan. Ensimmäinen askel on tehdä tapa näkyväksi kokemuksessasi ja pilkkoa se palasiin.

Mikä kokemuksessasi kertoo tarpeen heräämisestä? Miltä se tuntuu, mitä ajatuksia, havaintoja ja tunteita siihen liittyy? On vaikea tarttua johonkin sellaiseen, joka ei ole näkyvillä. Tarve saattaa laantua jo pelkästään sen esiin tuomisella, mutta todennäköisesti se etsii kanavaa purkautua. Miten saat purettua tarpeen? Sokeria? Kyllä, mutta mitä muuta voisit tehdä? Oletko väsynyt ja tarvitset energiaa, vai kyllästynyt ja tarvitset stimulaatiota? Oletko rauhaton, huolestunut? Mistä saat energiaa ja stimulaatiota? Mikä sinua rauhoittaa? Sokerin sijaan huomaat, että tarve kanavoituu monella muullakin tavalla, vaikkapa puhumalla, ihmisillä, huumorilla, liikunnalla, ideoinnilla tai suunnittelulla.

Tämän jälkeen kuvaan astuvat laadukkaat, keskittyneet toistot. Sinun täytyy opettaa aivoillesi, että tarve purkautuu myös muilla tavoilla. Aivot oppivat tämän toiston kautta. Tarve ei poistu, mutta tapa muuttuu ja tarvekin

muuttaa luonnettaan. Sokerinhimossa ei ole enää kyse sokerista, vaan esim. tarpeesta piristyä, levätä tai liikkua.

Samaa aivojen uudelleenkytkennän tekniikkaa hyödynnetään myös tapojen muuttamista haasteellisemmissä tilanteissa psykoterapian menetelmänä. Tavoitteena on selvittää sotkuja kytkennöissä ja purkaa sellaisia, jotka estävät ihmistä kokemasta hyvinvointia ja onnellisuutta ja jotka aiheuttavat masennusta, ahdistuneisuutta ym. psyykkisiä oireita. Menetelmää kutsutaan hyväksymis- ja omistautumisterapiaksi ja sen ytimessä on aivan sama prosessi, jota tehostetaan kiinnittämällä huomiota omien kokemusten tunnistamiseen ja hyväksymiseen sekä uusien tapojen löytämiseksi arvojen mukaiseen elämään sitoutumista. Myös tapojasi muuttaessasi prosessia tehostaa, jos tunnistat ja hyväksyt tarpeesi sellaisina kuin ne ovat ja pyrit kanavoimaan tarpeen valintoihin, jotka vievät sinua kohti arvojesi mukaista elämää.

MIHIN SUUNTAAN AIVOJA PITÄISI KEHITTÄÄ?

Mihin suuntaan aivojaan sitten pitäisi kehittää? Vastaus on tässä ja nyt – kokemuksessasi. Aivojasi kehittämällä vaikutat siihen miten koet itsesi ja ympäristösi ja lopulta siihen mitä teet ja saavutat aivoillasi. Nämä ovat hyvin yksilöllisiä kysymyksiä, joihin vastaus löytyy vain omista kokemuksistasi. Mitä sinä haluat? Mikä sinulle on tärkeää ja miksi?

Meillä kaikilla on vanhat aivot uudessa maailmassa. Tässä kirjassa suositellaan kaikille tasapuolisesti viiden aivojen käyttötaidon harjaannuttamista: keskittymiskyvyn, paineensietokyvyn, palautumiskyvyn, vaikuttavan aivojen käytön sekä yhteistyötaitojen. Kirjan toisessa osassa olevien konkreettisten harjoitteiden toistamisen kautta aivot oppivat ja kehittyvät näissä taidoissa, mutta samalla myös tapasi kokea itsesi ja ympäristösi kehittyä suuntaan, joka tukee informaatioajan ihmistä olemaan entistä tehokkaampi, luovempi ja onnellisempi.

OSA 2: AIVOJEN KÄYTTÖTAIDOT

KESKITTYMISKYKY

Keskittymiskyky on kykyä suunnata energiaa tärkeisiin asioihin siten että asiat edistyvät ja tulevat tehdyiksi. Keskittymiskyvyn vastakohtia ovat lykkääminen ja sähläily. Silloin suuntaamme energiaa kaikkeen muuhun kuin siihen mitä pitäisi tehdä. Ilman keskittymiskyvyn kehittämistä lykkääminen ja sähläily määrittelevät toimintaa informaatioajan toimintaympäristössä enemmän kuin napakka keskittyminen.



Terveet aivot pyrkivät saamaan asioita aikaan – tekemään asioita jokin lopputulema, päämäärä, tavoite tai tarkoitus mielessä. Aivoja ohjaa vahvasti tarkoituksellisuus – intentio – halu, tahto ja sen kohteen toteutuminen.

Tämä ilmenee hyvin eri tavoin eri ihmisillä. Toiset ovat luontaisesti määrätietoisia, kunnianhimoisia ja perfektionistisia – tarkoituksellinen toiminta ilmenee selkeinä tavoitteina ja päämäärinä. Toiset taas ovat rennompia ja joustavampia – tarkoituksellisuus on abstraktimpaa ja liittyy epämääräisempään tarkoituksen toteutumiseen. Joskus meillä jokaisella tarkoitus on hukassa ja hämärän peitossa. Jokaisen ihmisen elämässä on asioita, joihin he suuntaavat merkittävän osan energiastaan, toiset vain tekevät sen erittäin tavoitteellisesti, toiset vähemmän.

Tämän lisäksi aivot ovat hyvin arvo- ja merkitysorientoitunut elin. Aivan kuten tavoitteellisuuden, myös tekemisen merkityksen ja mielekkyyden painoarvo vaihtelee yksilöltä toiselle, mutta on meille kaikille tärkeää.

Aivot ovat tavoite- ja merkityshakuisuuden lisäksi myös hyvin käytännöllinen elin. Aivojen käyttö kuluttaa valtavasti energiaa ja aivot eivät pidä siitä että energiaa kuluu hukkaan ja pyrkivät siksi välttämään turhien asioiden tekemistä ja tekemään tärkeät asiat tehokkaasti. Toimintatyö vaihtelee tässäkin: osa meistä on hyvin keskittyneitä, järjestelmällisiä ja suunnitelmallisia, osa hajottaa energiaansa moniin asioihin, vaihtaa lennosta ja toimii spontaanisti.

Keskittymiskyvyn haasteet ovat siis erilaisia meillä kullakin, mutta tavoite on sama: kyky suunnata energiaa tärkeisiin asioihin siten että ne edistyvät ja tulevat tehdyiksi. Kyetäksesi keskittymään, sinun täytyy hallita kolme keskittymiskyvyn osaitaitoa, jotka vastaavat kolmeen aivoille tärkeään kysymykseen:

1. Mitä olen tekemässä? Tavoite
2. Miksi olen tekemässä? Motivaatio ja arvot
3. Miten toimin? Ajan käytön hallinta

TAVOITE

Arkikokemuksen näkökulmasta ”tavoite” pitää sisällään paljon erilaisia, toisistaan erillisiä asioita. Tavoite voi olla tarve: ruokaa! Se voi olla missio: heal the world, make it a better place. Joskus se on intentio: tarkoitus on saada kirja valmiiksi. Toisinaan tahtotila: meillä on yhteinen tahto saada asia sovitua. Joskus se on konkreettinen, mitattava, kunnianhimoinen, aikaan sidottu ja realistinen: laihdutan 5 kiloa kesään mennessä. Se voi olla pitkän (Suomi jalkapallon EM-kisoihin) tai lyhyen aikavälin tavoite (nyt tarvitaan uusi valmentaja). Aivojen toiminnan tukemisen näkökulmasta oleellista tavoitteessa ei ole se mikä se on, vaan se miten se vaikuttaa – selkiyttääkö tavoite sitä mitä sinun pitäisi tehdä, suuntaako se tekemiseen ja auttaa pääsemään eteenpäin?

Tavoite on kokemus – suunta kirkastuu, usva hälvenee, näet asiat selvemmin. Se aktivoi toimintaan, saa aivot käyntiin, liikkeelle, kääntymään kohti jotain suuntaa. Informaatioajan tavoitteet ovat muuttuvia, liikkeessä. Pikemminkin kuin kiinteä maali, tavoite on liikkuva kohde. Sen luonnetta, sijaintia ja kokoa on arvioitava, samoin kuin reittiä, strategiaa ja taktiikkaa, jolla sitä lähestytään.

Aivot eivät ole tähän erityisen hyvin varustetut. Maailma on ollut paljon yksinkertaisempi ja ennustettavampi paikka – tämän päivän monimutkaisessa ja muuttuvassa maailmassa on paljon vaikeampaa löytää aivoillemme sopivia, yksinkertaisia ja ennustettavia tavoitteita. Informaatioajassa keskittyminen edellyttää tavoitteiden joustavaa määrittelyä ja uudelleenarviointia sekä samaan aikaan järjestelmällistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Tämä on vaativa temppu aivoiltamme, ja vaatii hurjan määrän energiaa. Toisaalta oikeaan osuva tavoite antaa löytyessään sen tarvittavan energian, jolla pääsee eteenpäin.

”Tavoite on kokemus!”



Harjoitus 1. Varaa tunti aikaa ja pyydä ystävääsi käymään kanssasi keskustelu, jossa hän kysyy sinulta ao. kysymykset. Nauhoita keskustelu älypuhelimellasi ja kuuntele jälkikäteen. Mitä opit itsestäsi?

Mitä haluat saavuttaa 10 vuoden kuluessa?

Mitä haluat saavuttaa seuraavan vuoden kuluessa?

Mitä haluat saavuttaa tänään?

Mitä haluat tehdä?

Mihin haluat vaikuttaa?

Mikä on tärkein työtehtäväsi?

Mistä sinulle maksetaan palkka?

Mistä sinut muistetaan ihmisenä?

Mistä saavutuksistasi sinut muistetaan?

Mikä on tekemistesi tarkoitus?

Miltä sinusta tuntuu kun onnistut?

Ketkä ovat sankarihahmojasi (historiasta, nykypäivästä, elokuvista)?

Millaisia ominaisuuksia arvostat ystävissä?

Mitkä ovat sinun ainutlaatuiset ominaisuutesi ja lahjasi?

Mitkä ovat parhaita ominaisuuksiasi ihmissuhteissa?



Harjoitus 2. Hyvän elämän suunta. Jatka lauseita:

Haluan elää maailmassa, jossa _____

Minulle parhaiten sopivassa työssä _____

Olen ylpeä, jos minä _____

Jos maailma muuttuisi paremmaksi, niin _____



Harjoitus 3. Mikä ohje olisi auttanut 15-vuotiasta sinua suuntaamaan energiaa tärkeisiin asioihin siten että asiat edistyvät ja tulevat tehdyiksi?



Harjoitus 4. Päivän tärkein asia. Pohdi joka päivä aamulla 5 minuuttia: mikä on tämän päivän tärkein asia, johon minun tulee suunnata energiaani?



Harjoitus 5. Selkeytä tavoitettasi GROW –mallin avulla. Siinä on neljä vaihetta: Goal, Reality, Options ja Way forward.

G = Goal: Tärkeä henkilökohtainen tavoite?

Tavoitteeni on: _____

Aseta selkeä tavoite! Arvioi, kuinka hyvin seuraavat kriteerit toteutuvat tavoitteesi kohdalla:

Konkreettinen	1	2	3	4	5
Mitattava	1	2	3	4	5
Realistinen	1	2	3	4	5
Mielekäs	1	2	3	4	5
Aikaan sidottu	1	2	3	4	5

R = Reality: Missä ollaan?

Mitä olet jo tehnyt?

Mikä on toiminut/ei ole toiminut aiemmin?

Esteet?

O = Options: Mahdollisuudet edetä? Toimintasuunnitelma.

Mitä teen ja missä järjestyksessä:

1. _____

2. _____

3. _____

Seuraava, pienin mahdollinen askel kohti tavoitettasi?

Tukijoukot; mistä saat tukea?

W = Will: Motivaatio edetä?

Mitä saat, kun olet saavuttanut tavoitteen?

Tunteet kehiin! Kuvittele itsesi tilanteessa, jossa olet saavuttanut tavoitteen.

Miltä tuntuu?

Kuinka sitoutunut olet tavoitteeseen (1-10)?

Tavoitteen saavuttamisen tärkeys (1-10)?

Tavoitteen saavuttamisen todennäköisyys (1-10) ?

Mikä saa sinut onnistumaan?

Miten palkitset itsesi?

MOTIVAATIO

Motivaatio vastaa kysymykseen Miksi? Tavoite määrää suunnan ja potkaisee liikkeelle, motivaatio antaa syyn jatkaa ja voittaa vaikeudet sekä tuottaa mielihyvän tunteen maalissa.

Kymmeniä tuhansia vuosia sitten elämä oli yksinkertaista ja motivaatiota ei juuri tarvinnut pohtia. Hengissä säilyminen oli päivittäinen haaste. Ainakin osa ihmiskuntaa on jo vuosituhansia ollut vapaa etsimään ja toteuttamaan itseään. Informaatioajan ihminen ei ole enää vain vapaa, vaan suorastaan pakotettu etsimään ja toteuttamaan itseään.

Mikä aivoja sitten ajaa? Mikä meitä motivoi, mitä me tavoittelemme? Tämän ajan ihmisen motivoitumiselle on kolme edellytystä: mahdollisuus määrittää oma suunta ja reitti, mahdollisuus kehittyä sekä tekemisen mielekkyys.

Oma suunta – autonomia – on hieno mahdollisuus mutta samalla iso haaste. Toisaalta olemme itsenäisiä ja itseohjautuvia, toisaalta aivot ovat hukassa mahdollisuuksien maailmassa. Tämä vaatii paljon itsensä johtamisen kykyä ja samalla myös muiden johtamisesta on tullut entistä haasteellisempaa.

Tarve itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen on sisäänrakennettu nykyihmisen kokemukseen itsestään. Myös tämä aiheuttaa ristiriitoja – toisaalta tunne siitä että polkee paikoillaan on kammoksuttava, mutta toisaalta jatkuva eteenpäin pyrkiminen on raskasta ja aiheuttaa turvattomuutta. Enkö kelpaa sellaisena kuin olen?

Tekemisen mielekkyys kumpuaa yksilöllisistä motivaatiotekijöistä. Motivaatiotekijät korostuvat ihmisillä eri tavoin eri elämävaiheissa. Tyypillisiä motivaatiotekijöitä ovat:

Arvostus – tarve tulla nähdyksi, saada kiitosta ja huomiota

Valta – tarve menestyä, saavuttaa, onnistua, edetä uralla ja vaikuttaa

Mielihyvä – tarve iloita, saada mielihyvää ja nautintoa

Altruismi – tarve auttaa muita ja edistää yhteistä hyvää

Liittyminen – tarve kuulua hyvään porukkaan ja yhdessä viihtyminen

Perinteet – omistautuminen, vahvat periaatteet ja velvollisuus

Turvallisuus – tarve ennustettavuuteen, järjestykseen ja kestäväan rakenteeseen

Talous – kiinnostus rahaan, tuottoon, sijoituksiin ja liiketoimintamahdollisuuksiin

Estetiikka – kokemus ja kiinnostus siihen miten asiat koetaan, esim. tuotteiden, palveluiden, brändien muotoilu; look&feel

Tutkimus – kiinnostus tietoon, tutkimukseen, teknologiaan ja dataan

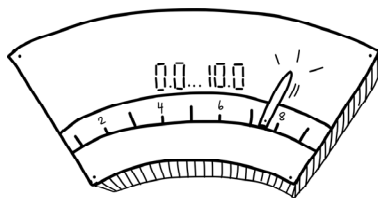


Harjoitus 6. Arvioi kutakin motivaatiotekijää asteikolla 1-10

Missä määrin em. asiat ovat sinulle tärkeitä?

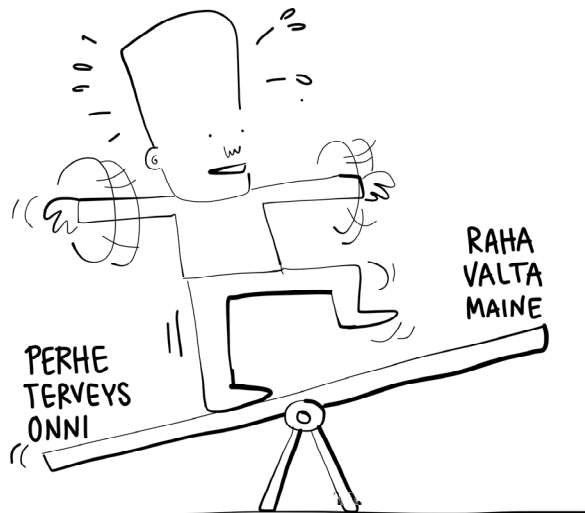
Missä määrin tärkeät asiat toteutuvat työssäsi?

Miten lisää motivaatiota, miten saat kehittyä työtäsi siten että saat siitä enemmän itsellesi tärkeitä asioita?



ARVOT

Arvot ovat asioita, joita pidämme hyvinä tai tärkeinä. Aivot haluavat että pitkällä aikavälillä energia suuntautuu meille tärkeisiin asioihin; että arvot ohjaisivat valintoja tai olisivat itsessään toiminnan päämääriä. Arvojen tunnistaminen, selkiyttäminen ja pohtiminen on aivojen tehokkaan toiminnan edellytys.



Arvoja ovat arvokkaat inhimilliset kokemukset: esimerkiksi musiikki, luonto, ystävyys, terveys, rakkaus. Nämä kokemukset ovat ihmisille hyvin pysyvästi arvokkaita. Myös arvostukset, kuten tavaroiden, taitojen, rahan tai aseman arvostus ovat arvokkaita tietyille ihmisille tai organisaatioille. Ne ovat aikaan ja tilanteeseen sidottuja ja helposti muuttuvia. Ihanteet ovat pysyviä, kulttuuriin sidottuja arvostuksia, kuten rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen, hyödyn maksimointi yms. Klassiset arvot ovat yleisiä, filosofisia arvoja kuten totuus, kauneus, hyvyys, oikeudenmukaisuus.

Ihminen on sosiaalinen eläin ja vertaa itseään muihin. Olemme olemassa suhteessa muihin ja mittaamme omaa arvoamme, onnellisuuttamme, menestystä ja ulkonäköä suhteessa muihin. Informaatioajan ihminen ei ole

vapaa määrittämään itselleen riittävän hyvän elämän rajoja, vaan pakotettu peilaamaan itseään suhteessa jatkuvassa liikkeessä olevaan sosiaaliseen normiin, joka luo jatkuvasti uusia tarpeita ja määritelmiä hyvälle elämälle. Viime kädessä meillä on kuitenkin kaikilla samat aivot, joiden perustarve on vastaus kysymykseen kuka olet ja mitä haluat?

Informaatioajan ihminen on pakotettu tähän pohdintaan, johon hänen on ilman arvojen selkiyttämistä mahdoton antaa tyydyttävää vastausta ainaakaan kovin pitkäksi aikaa. Ja silti usein käy niin että juuri kun on ajatellut olevansa jotain ja tyytyvänsä johonkin, kuvaan astuu jokin uusi arvo, merkitys tai tarve.

Eri suunnista sisään tunkevien arvojen, merkitysten ja tarpeiden ristituli antaa mahdollisuuden luoda nahkansa ja määrittää identiteettiään kuin sukkia vaihtaisi. Sellainen mahdollisuus on voimakkaasti energisoiva ja antaa huikean elossaolon tunteen. Informaatioajan ihminen määrittää itseään ja vaihtaa identiteettiään ostamalla tuotteisiin ja palveluihin rakennettuja mielikuvia; arvot, tarpeet ja merkitykset ovat kytköksissä kulutustavaraan. Kulutuksen määrittelemä arvomaailma heijastuu lopulta kokemukseen ristiriitoina ja aiheuttaa stressiä. Vastapainona aivojen poimuista nousee syvä tarve ankkuroida elämä johonkin pysyvään.

Meillä on monia samanaikaisia, päällekkäisiä ja ristiriitaisiakin arvoja. Informaatioajan ihmisen suurin haaste ei ole naulita arvoja vaan oppia elämään ristiriitaisuuden kanssa, käymään vuoropuhelua itsensä ja muiden kanssa siitä mikä on tärkeää, oikein, väärin, merkityksellistä, mielekästä ja toiminnan tarkoitus. Miksi tässä ponnistellaan? Ennemmin kuin omaksu- maan ulkoa määritetyt arvot, tavoitteet, missiot ja strategiat, nykyihminen on haastettu kokeilemaan, arvioimaan ja jakamaan muiden kanssa. Vain kokeilemalla ja muilta oppimalla voi saada kokemuksen siitä mikä toimii sinun elämässäsi ja mikä ei toimi.



Harjoitus 7. Pohdi arvoja, joita sinulla on pyrkimys edistää elämässäsi. Mikä on sinulle henkilökohtaisesti tärkeää juuri nyt? Mikä ohjaa valintojasi? Oletko tyytyväinen siihen, miten sinulle tärkeät asiat ohjaavat valintojasi? Elätkö arvojesi mukaisesti? Tee joka päivä ainakin yksi tietoinen, arvojenmukainen valinta.



Harjoitus 8. Mihin suuntaan koet vaatimuksia suunnata energiaasi? Miten toimit kokeillaksesi tätä motivaatiotekijää ja sen vaikutusta?

AJAN KÄYTÖN HALLINTA

Aikaa ei voi hallita. Ajan käyttöä voi sen sijaan hallita – voit itse valita mihin ja miten käytät aikasi. Vähän samaan tapaan kuin voit itse valita mihin ja miten käytät rahasi.

Aikaa (ja rahaa) käytellään kahdella hyvin erilaisella tavalla: kulutetaan ja investoidaan. Kuluttaminen on ajan käytön perusmuoto: sitä vain menee. Ajan investointi sen sijaan on paljon tietoisempaa ja tavoitteellista ajan käyttöä. Ajan käytön hallinta tarkoittaa käytettävissä olevan ajan suunnittelua siten, että sinulla on riittävästi investoitua aikaa ja sopivasti aikaa ajan kuluttamiseen. Se tarkoittaa myös ajan investoinnin hallintaa: miten ja mihin sijoitan aikaani?

Ajan sijoittaminen on monella tavalla rahan sijoittamista helpompaa. Rahan investoimiseen tarvitaan pääomaa – kasa rahaa. Rahasta poiketen

aikaa ei tarvitse etukäteen ansaita, sitä saa joka päivä uutta ja jokaisella on sama määrä aikaa. Joka päivä sinulla on mahdollisuus investoida sinulle annettua aikaa.

Keskittymiskyvyn kannalta on tärkeää hahmottaa tietty aika sijoituksena. Suhtaudut investoitavaan aikaa aivan eri tavalla kuin kulutettavaan aikaan. Aivan kuten suhtaudut rahallisiin investointeihin eri tavoin kuin kulutukseen.

Keskittyminen on ajan ja energian sijoittamista. Keskittyen käytetty aika kasvaa korkoa ja sillä on tuotto-odotus. Aivojen näkökulmasta tuotto ilmenee onnellisuutena; sinulle merkitykselliset asiat edistyvät. Sinulla on aikaa ja energiaa kaikelle tärkeälle elämässäsi.

Ihmisillä on hyvin erilaisia taipumuksia ja tapoja ajan käytön hallintaan. Toiset ovat äärimmäisen taitavia kun taas toiset äärettömän huonoja. Kyse ei kuitenkaan ole vain persoonallisuuden eroista vaan myös motivaatiosta ja taidoista – joskus rooleista.

Kaikki eivät koe tärkeäksi ajatusta ajankäytön hallinnasta pääasiassa siksi että eivät näe aikaa investointina. Eikä kaikkea ajan käyttöä pidäkään nähdä investointina. Toisaalta, kaiken ajan ei voi antaa myöskään vain kulua, etenkin silloin kun haluaa keskittyä tärkeisiin asioihin niin että ne tulevat tehdyiksi.

Suunnittelu

Suunnittelun tarkoitus on tunnistaa asiat joihin aikaa täytyy investoida ja varata niille oma aika. Tämä aika täyttää osan päivistä ja viikoista. Ylitse jäävää aikaa ei tarvitse erikseen suunnitella, se kuluu. Suunnittelu myös säästää energiaa. Ihmisen työmuistin kapasiteetti on rajallinen. Mielessämme pysyy noin 2-4 irrallista asiaa kerrallaan.

Kunnollinen suunnitelma – esimerkiksi arjen pyörittämisen viikkosuunnitelma – vapauttaa työmuistin käsittelemään muita asioita kuin kuka vie ja kenet ja minne. Entä kuka käy kaupassa ja laittaa ruokaa?



Harjoitus 9. Suunnittele tuleva viikko etukäteen. Käy läpi päivät, aikataulut, tekemiset, logistiikka, hoidettavat ja suunniteltavat asiat. Käy nämä läpi kaikkien osapuolten kanssa ja selvitä kunkin henkilön viikon rakenne ja sisältö. Kasaa palapeli, jaa tekemiset, varaa kaikelle tekemiselle aika ja varmista että suunnitelma on realistinen. Suunnitella voi paitsi työn ja tiimin tekemiset, myös kodin ja perheen viikon.

Konkretisointi

Aivot pitävät konkreettisista asioista. Suurin osa nykypäivän hulinasta menee aivoilta yli hilseen. Aivot eivät saa kiinni siitä mitä teemme ja kuluttavat valtavasti energiaa tämän ihmettelyyn ja mielessä pitämiseen. Aivot kehittyivät hyvin yksinkertaisten ja konkreettisten asioiden tekemiseen. Nykyihminen pyörittää mielessään isoja abstrakteja asioita, mahdollisia skenaarioita ja alustavia aikatauluja – ja ihmettelee miksi arki on kaaosta. Ota kynä käteen ja kirjoita asiat paperille. Selkeytä kokemuksiasi.

Kun olet kirjoittanut mitä, kirjoita myös miten ja mahdollisesti jopa miksi. Tee asiat kokemuksesi näkyviksi ja konkreettisiksi. Pilko ne paloiksi ja aseta palat peräkkäin. Aivojen on paljon helpompi suhtautua niihin ja pysyä arjen rytmissä kiinni, kun kokemusta on jäsentänyt mustaa valkoiselle pään ulkopuolelle.



Harjoitus 10. Pidä päivä- tai lokikirjaa. Kirjoita joka päivä jotain kokemuksestasi. Alkuun riittää ranskalaiset viivat ja yksittäiset ajatukset. Anna ajatusten virrata ja kirjoita. Tarkoitus on purkaa mieltä paperille, antaa tulla. Mitä ajattelet, mitä on meneillään, mitä tunnet? Jäsennä kokemustasi kirjoittamalla. Voit myös puhua – äänittää ajatuksiasi. Kynä ei ole välttämätön, voit myös naputella.

Mitä on tapahtunut edellisen lokimerkinnän jälkeen?

Mitä olet oppinut? Missä olet onnistunut? Missä on menty vikaan?

Mitä tekisit toisin ja miksi?

Priorisointi

Aivot pitävät luokitteluista. Aivot ruuhkautuvat jos kaikki tekemiset ovat samanarvoisia ja -aikaisia. Luokittele tekemisiä. Pohdi esimerkiksi seuraavan päivän kaksi tärkeintä työtehtävää, joihin sinulta kuluu tunti tai kaksi kunakin hoitamiseen (palaveri, dokumentti, materiaali tms.). Pohdi myös ne asiat joihin menee vähemmän aikaa, mutta jotka ovat oleellisia (sähköposti, puhelu, keskustelu tms.). Paketoi tämän jälkeen viisi ikävää – mutta pakollista – rutiinitehtävää nippuun ja sijoita ne aamuun. Säästät merkittävästi energiaa hoitamalla ne alta pois ja bonuksena kicksit siitä että tulipa tehtyä! Tämän jälkeen jäsennä vapaa-aika; kotihommat, auton pesu, parturiaika.

Suunnittele seuraava päivä edellisenä iltana. Aivot työstävät asioita yön aikana aivan ilmaiseksi. Kun teet edellisen kohdan luokittelun illalla, aivosi

alustavat sinulle yön aikana valmiin pohjan seuraavalle päivälle ja jopa käsittelee asioita. Sinulla saattaa olla esimerkiksi jo paljon pidemmälle viety ajatus tavasta jolla otat jonkin tärkeän asian esille seuraavan päivän palaverissa. Tämä ei rasita aivojasi, päin vastoin: saat todennäköisesti helpommin unen päästä kiinni ja nuket levollisemmin.



Harjoitus 11. Ota paperi ja jaa se neljään osaan. Kirjoita yhteen seuraavan päivän kaksi tärkeintä työtehtävää, toiseen neljä yhtä tärkeää asiaa, joihin menee vähemmän aikaa, kolmanteen rutiinitehtävät ja neljänteen vapaa-ajan hommat. Tarkista lista aamulla, lounaalla ja päivän päätteeksi, kun alat alustaa seuraavaa päivää aivoihisi. Toista kaksi viikkoa joka päivä, kuuri loppuun.

Lisäharjoitus. Kaikilla on haaveita ja unelmia. Aivot tarvitsevat unelmia, koska niissä kiteytyy niin moni aivoille tärkeä asia: arvot, motivaatio, mielekkäisyys ja itsensä toteuttaminen. Keskity arjen alle helposti unohtuvan unelmasi pohtimiseen, suunnittelemiseen ja toteuttamiseen 15 min jaksoissa, joka päivä. Kirjoita tulevaa romaaniasi, suunnittele seuraavaa matkaa, vertaile myytäviä purjeveneitä, suunnittele unelmiesi keittiötä.

Joutilaisuus

Jos kaikki aika menee vain konemaiseen suorittamiseen, ihmisestä tulee ankea: all work and no play makes Jack a dull boy. Pitkällä aikavälillä keskittymiskyvyn edellytyksenä ovat asioita eteenpäin vievät joutilaisuuden jaksot.

On tärkeää kyetä erottamaan toisistaan lykkääminen ja joutilaisuus. Lykkääminen kuluttaa energiaa eikä johda mihinkään. Se on aktiivista – vaikka usein tiedostamatonta – välttelyä. Toisinaan sisäinen ääni ajaa meitä tekemään ja toimimaan, vaikka keskittyneelle toiminnalle ei ole edellytyksiä. Tuloksena on sähläily. Silloin aivot lyövät tyhjää. Olo on kuin hiihtäisi lipsuvilla suksilla.

Joutilaisuus on välttämätön osa keskittymiskykyä, koska silloin keskitytään hyvillä mielin vain olemiseen. Kyetäkseen keskittymään, aivojen ei tarvitse olla välttämättä pitkiä aikoja joutokäynnillä.

Tämä riippuu ihmisestä, tilanteesta ja työn alla olevasta asiasta. Esimerkiksi luova työ vaatii paljon joutilaisuutta, erittäin keskittyneiden ja kurinalaisten työjaksojen välillä. Lyhimmillään joutilaisuus on hetkittäistä irtipäästämistä, aivojen palauttavaa ravistelua, rentoutumista aktiivisten toimintajaksojen lomassa. Arkitermein kyse on aivojen nollaamisesta. Joutilaisuus on luovuutta ja itsetuntemusta vaativa taitolaji, jossa voi kehittyä.

Lykkäämisen, joutilaisuuden ja sähläilyn tunnistaminen ja erillään pitäminen on vaikeaa, koska niiden välinen ero on veteen piirretty viiva. Lisäksi olemme taipuvaisia huijaamaan itseämme. On helppoa huijata itsensä joutilaisuuteen vaikka oikeastaan lykkää ja välttelee ja toisaalta itseään on helppo ajaa sähläykseen koska ei anna itselleen lupaa olla joutilas. Ihmiset ovat myös hyvin erilaisia tässä suhteessa. Laiska lykkää mielellään ja suorittaja sählää pipo kireällä. Kikkakolmoset ovat tässäkin vähissä: ainoa tie itsensä kehittämiseen on itsetuntemuksen kehittäminen.



Harjoitus 12. Minkälaiset tilanteet ja kokemukset ajavat minut lykkäämään tai sähläämään?

PAINEENKÄSITTELYKYKY



Aivot ovat ennusteita tuottava elin. Kyky ottaa maailma haltuun ja luoda ennakkokäsityksiä edesauttavat ihmisen toimintaa muuttuvassa ja monimutkaisessa ympäristössä. Aivot luovat yleistyksiä ja ennustuksia siitä mihin suuntaan asiat todennäköisesti kehittyvät ja mitä on odotettavissa. Silloin kun havaintomme ympäristöstä vastaavat ennakko-oletuksia aivot säästävät energiaa ja toimivat leppoisissa tunnelmissa. Näin ei usein kuitenkaan jatku kovin kauan, vaan jokin havainnoissamme on ristiriidassa odotusten kanssa: tapahtuu äkillinen, merkittävä muutos, joka vaatii sopeutumista ja energian käyttämistä tilanteessa selviämiseen.

Elimistö menee stressitilaan: aivot tunnistavat tasapainoa uhkaavan muutoksen, elimistössä käynnistyy biokemiallinen tapahtumasarja jonka seurauksena kierrokset nousevat. Ajattelu- ja huomiokyky kaventuvat ja keskittyvät uhkaan, hengitys- ja sydämen lyöntitaajuus kasvavat ja elimistö valmistautuu selviytymään.

Energisoituminen palvelee edelleen myös informaatioajan ihmisen toimintakykyä ristiriitatilanteissa – se saa meidät työskentelemään

kovemmin, venymään ja tarttumaan toimeen tarpeen vaatiessa. Stressireaktion toinen vaihe – aivojen toimintarepertuaarin kaventuminen – toimii vastakkaiseen suuntaan: taistele, pakene tai näyttele kuollutta ovat täysin riittämättömiä keinoja tämän päivän ristiriitatilanteissa.

Evoluution näkökulmasta ihmistä ovat pääasiassa stressanneet ulkomaailman fyysiset uhkatekijät. Siksi olemme niin voimallisesti kiinni havainnoissa ja ajattelussa; mikä tuolla liikkuu, onko se vaarallinen ja miten pääsen pakoon? Informaatioajan ihmistä eivät uhkaa pedot ja aggressiiviset lajitoverit, vaan sisäiset ristiriidat: ajattelun, tunteiden ja tuntemusten vastakkaisuudet. Kohtaamme jatkuvasti tilanteita joiden synnyttämät kokemukset vaativat energiaa, koska ne eivät ole linjassa odotuksiemme kanssa; joku on eri mieltä kanssamme, jollakulla on erikoinen tapa kommentoida muiden tekemisiä, asiakaspalvelijan negatiivinen asenne on ristiriidassa oman tunnetilasi kanssa tai palaverissa joudutkin jostain syystä oudon ahdistuneeseen olotilaan.

Stressaannumme pääasiassa sisäisen maailman tasapainoa uhkaavista kokemuksista. Kukaan ei ole niihin kuollut, mutta elimistö reagoi sisäisiin ja ulkoihin ristiriitoihin täsmälleen samalla tavoin; valmistaudumme sopeutumaan, selviytymään.

Tällaisessa tilanteessa toimimme hyvin erityisellä tavalla. Kyky toimia äkillisissä, merkittävässä muutostilanteissa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan opittu kyky, jota voi kehittää. Ihmiset ovat eri tavoin kyvykkäitä toimimaan paineen alaisena. Ihmisen temperamentti ja persoonallisuus määrittävät niitä sopeutumiskyvyn alueita, joiden kehittäminen on haastavinta ja toisaalta niitä alueita, joissa ihminen on kehittynyt hyväksi ihan omia aikojaan, altistumisen ja oppimisen kautta.

Ulkomaailman uhkatekijät koettelivat sopeutumiskykyämme aikoinaan varmaan useinkin, mutta se ei ole mitään siihen verrattuna kuinka taajaan sisäisen maailman ristiriidat koettelevat nykyihmistä. Kyky toimia paineen alaisena ja äkillisissä muutostilanteissa, silloin kun odotukset eivät vastaa havaintoja, on tärkeä informaatioajan aivojen käyttötaito.

Kyky sopeutua nopeasti muutostilanteeseen vähin vaurioin perustuu seitsemään osatekijään. Pohdi omaa toimintatapaasi esimerkkitalanteen valossa: Olet osa viiden hengen työryhmää, joka on juuri saanut tietää että kauan jatkunut haastava työprojekti uhkaa epäonnistua viime hetkellä. Haaste on vaikea, huoneessa on paljon ristiriitoja ja tilanteeseen pitää pystyä reagoimaan. Mitä päässäsi tapahtuu, miten toimit?



Harjoitus 13. Arvioi kutakin osa-aluetta. Tunnista vahvuutesi ja heikkoutesi. Varmista itseanalyysisi osuvuus keskustelemalla asiasta sellaisen henkilön kanssa, joka tuntee toimintatapasi ja pystyy objektiivisesti arvioimaan heikkouksiasi ja vahvuuksiasi.

Asenne

Kuinka nopeasti pääset kiinni johonkin myönteiseen syyhyn toimia rakentavasti ristiriitatilanteessa? Yllättävässä ristiriitatilanteessa jokaisen ihmisen v-käyrä nousee raketin lailla. Sopeutumiskykyinen henkilö pääsee nopeasti irti kielteisistä ajatuksista ja tunteista. Sillä hetkellä aivot ja mieli vapautuvat tuottamaan ajatuksia ja toimintaa, joka johtaa sopeutumiseen. Mitä pidempään tuhkan päälle ripottelu ja ihokkaan repiminen jatkuvat, sitä kauemmin olet kyvytön sopeutumaan. Myönteisyys auttaa paitsi sinua itseäsi, myös muita.

vahvuus heikkous

Itseluottamus

Luotatko omiin kykyihisi toimia rakentavasti ristiriitatilanteissa? Mitä nopeammin tunnet saavasi voimaa ja tunnistat tilaisuutesi näyttää kyntesi, sitä paremmin sopeudut. Mitä pidempään epäilet kykyjasi ja pelkäätki siksi

**”Myönteisyys auttaa paitsi
itseäsi, myös muita!”**

toimia, sitä pidempään sopeutuminen kestää.

vahvuus heikkous

Kokonaiskuva

Pyritkö hahmottamaan tilanteen kokonaisuuden, suuntaamaan toiminnan olennaiseen ja pysyt suunnassa määrätietoisesti vai onko toimintasi helpposti poukkoilevaa? Kokonaisuuden hahmottaminen, suunnan määrittäminen ja määrätietoinen toiminta nopeuttavat sopeutumista.

vahvuus heikkous

Joustavuus

Ajatteletko paineenalaisena mustavalkoisesti (joko/tai) vai kykenetkö laajentamaan keskustelua ja ajattelua myös vaihtoehtoisten toimintatapojen suuntaan (sekä/että). Silloin kun odotukset eivät vastaa havaintoja, vika ei ole maailmassa vaan odotuksissa. Kyky tuottaa vaihtoehtoisia toimintamalleja on uuden suunnan löytymisen ja sopeutumisen edellytys.

vahvuus heikkous

Sosiaalisuus

Vetäydytkö ristiriitatilanteessa kuoreesi vai avaudutko jakamaan tilannetta ja siihen sopeutumista muiden kanssa? Erilaisten näkökulmien, tunteiden ja kokemusten jakamisessa ja hyödyntämisessä piilee tehokkaan sopeutumisen mahdollisuus. Harvat aivot kykenevät hahmottamaan monimutkaisia tilanteita yksin ja vaikka kykenisivätkin, muut täytyy saada joka tapauksessa mukaan.

vahvuus heikkous

Järjestelmällisyys

Ryhdytkö nopeasti jäsentämään kaaosta vaiheisiin, tekemisiin, rooleihin ja aikatauluihin (kuka tekee, mitä ja mihin mennessä) vai lähdetkö soitellen

sotaan vain huomataksesi että olisi kannattanut suunnitella? Tehokas toiminta monimutkaisissa tilanteissa edellyttää järjestelmällisyyttä ja kykyä huomioida yksityiskohdat. Järjestelmällisyys, huolellisuus ja suunnitelma muodostavat sopeutumisen tukirakenteen, joka säästää energiaa itse toimintaan.

vahvuus heikkous

Proaktiivisuus

Odotatko ja pelaatko varman päälle vai tartutko toimeen ja otat myös riskejä? Hallittu kyky toimia ennakkoluulottomasti ja rohkeasti auttaa saamaan arvokasta kokemusta tilanteesta ja korjaamaan suuntaa tarvittaessa. Liiallinen varovaisuus lamaannuttaa toiminnan.

vahvuus heikkous

Kehittäminen

Aivojen toimintakykyä paineenalaisena voi kehittää. Tässä tapauksessa keskittynyt, laadukas toisto tarkoittaa sitä, että tietoisesti valitset osa-alueen, jota haluat kehittää. Tämän jälkeen pohdit millä tavoin ja missä tilanteissa voit kehittää kykyäsi.



Harjoitus 14. Kehittämissuunnitelma

Kehitettävä toimintatapa: _____

Miten nyt toimin: _____

Miten haluan toimia: _____

Mitä esteitä tunnistan kehittymiselleni: _____

Miten esteet voitetaan?: _____

Missä tilanteissa voin harjoitella uutta toimintamallia? Seuraavan kerran kun:

Miten toimin, kun tunnistan tilaisuuden: _____

Esimerkki, kehittämissuunnitelma

Kehitettävä toimintatapa: järjestelmällisyys

Miten nyt toimin: suunnittelu ja aikataulutus jäävät aina viimeiseksi ja puolitiehen

Miten haluan toimia: järjestää kaaosta ja toimia suunnitelmallisemmin

Mitä esteitä tunnistan kehittymiselleni: järjestelmällisyys on raskasta ja ikävää, sen mieluiten unohtaisi

Miten esteet voitetaan?: varaan aikaa suunnittelulle, havainnoin suunnitelmallisuuden vaikutuksia

Missä tilanteissa voin harjoitella uutta toimintamallia? Seuraavan kerran kun minulla on kalenterissa varattu tunnin aika ”suunnittelu”, käyn kalenterini ja tehtäväni läpi seuraavan viikon ajalta ja pohdin miten ohjaan toimintaani, mm. muistutukset, kalenterimerkinnot, yksityiskohtaiset tarpeelliset tiedot ja tekemisten priorisointi

Miten toimin, kun tunnistan tilaisuuden: Puren hammasta, käytän ajan suunnitteluun, enkä ajattele että voisin tehdä jotain hyödyllisempääkin.

Vko 1: Lämmittely

Tartu viikon aikana vähintään kerran päivässä tilaisuuteen kehittää toimintakyäsi. Arvioi onnistumistasi asteikolla 1-5.

Arvio

1

2

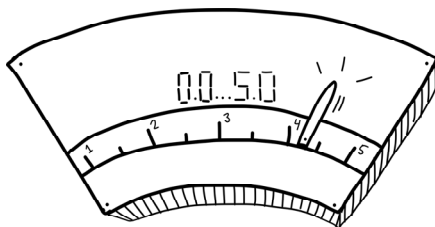
3

4

5

6

7



Viikot 2-3: Reflektointi

Tartu vähintään kerran päivässä tilaisuuteen kehittyä. Käytä n. 10 minuuttia päivässä aikaa tilanteen pohtimiseen:

Kuvaile tilanne:

Miten toimit:

Miten koit tilanteen:

Mitä kokemuksia tilanne nyt sinussa herättää:

Miten voisit toimia seuraavalla kerralla:

Viikot 4-5: Palaute

Tartu vähintään kerran päivässä tilaisuuteen kehittyä. Tilanteen jälkeen, käy keskustelua jonkun läsnäolevan henkilön tai muun sinut ja

toimintatapasi tuntevan ihmisen kanssa. Pyydä kommentteja seuraaviin kysymyksiin:

Onko toimintatapani mielestäsi muuttunut?

Mistä sen huomaa?

Mikä siinä on hyvää?

Mitä siinä voisi vielä kehittää?

Lisätehtävä: ylikäytön ja ylivertaisuuden vaarat

Vahvuuksissa piilee ylikäytön vaara. Olemme tottuneet luottamaan vahvuksiimme ja se on meille helppoa. Seurauksena saattaa kuitenkin olla epärealistinen optimismi, liian suuri ego, jääräpäinen puskeminen, hedelmätön ideointi, ompeluseura, kuoliaaksisuunnittelu tai impulsiivinen toiminta. On tärkeää tiedostaa myös taipumuksensa ylikäyttää itselleen tyypillistä toimintatapaa.

Mitä vahvuuttani saatan ylikäyttää:

Miten se ilmenee:

Miten saan itseni kuriin:

On paljon henkilöitä, jotka ovat merkittävästi muita sopeutumiskykyisempiä kaikilla osa-alueilla. Voit olla kahdella hyvin erilaisella tavalla muita parempi: kypsällä ja epäkypsällä tavalla. Kypsällä tavalla muita etevämpi henkilö sietää muiden epätäydellisyyttä sopeutumiseen kuuluvana asiana. Epäkypsällä tavalla muita etevämpi turhautuu muiden sopeutumisen hitauteen pitäen sitä tahallisenä.

Miten opit sietämään toisten epätäydellisyyttä, virheitä ja hitautta?

Miten voisit vielä paremmin hyödyntää kykyäsi toimia paineenalaisena kehittämällä ympäristösi kykyä sopeutua?

PALAUTUMISKYKY

Palautumiskyky tuo varmasti mieleesi sellaisia asioita kuin uni, liikunta ja ravinto. Nämä ovat välttämättömiä aivojenkäytön perustaitoja – eivätkä aivan helppoja. Etenkin nukkuminen on monelle suuri haaste. Uni, liikunta ja ravinto ovat osa laajempaa kokonaisuutta; kykyä tunnistaa ja ohjata mentaalisen energian suuntaa ja liikkeitä.



Aivoilla on erityinen kyky muuttaa biologinen energia toiseen muotoon; mentaaliseksi energiaksi. Sanapari ”mentaalinen energia” ei ole paras mahdollinen, mutta paremman puutteessa käytän sitä. Jokainen kuitenkin tietää mistä on kyse: on hetkiä jolloin energia virtaa meistä ulos ja hetkiä, jolloin saamme energiaa. Esimerkiksi riitely kuluttaa energiaa ja nauraminen lisää energiaa. Korkea energiatila on voimaa, liikettä, vireyttä, matala energiatila on voimattomuutta, pysähtyneisyyttä, väsymystä.

Aivojen polttoaine on sokeri, veren sokeri ja sen sisältämät kalorit. Aivot kuluttavat jopa neljänneksen kaikista ravinnon kaloreista. Huikea määrä, jos ajatellaan että aivot ovat vain noin 2 % kehon massasta. Kalorit ovat fyysikaalista energiaa, joka noudattaa fysiikan lakeja. Fyysinen energia on hyvin suoraviivaista, mitattavaa ja ennustettavaa. Mentaalinen energia on kaikkea muuta; se ei kulu tai keräänny suoraviivaisesti, eikä sen määrää voi mitata.

Informaatioajan ihmisen olosuhteet poikkeavat tässäkin suhteessa suuresti siitä mihin aivot kehittyivät. Olemme jatkuvasti intensiivisesti tekemisissä tiedon, havaintojen, muutosten, ajatusten, tunteiden ja tuntemusten parissa, jotka monisyisesti ja usein ennakoimattomasti vaikuttavat mentaalisen energian määrään. Informaatioajan maailma on rikas, täysi, vahva, dynaaminen. Nämä kaikki ovat arvokkaita ominaisuuksia, mutta aivot tarvitsevat myös lepoa. Toisaalta rauhallisinkin hetki alkaa pian puuduttaa, loma alkaa tuntua ajan hukkaamiselta. Intensiivisinkin elämys menettää tehonsa ja alkaa kyllästyttää. Rakkainkin ihminen voi muuttua vihatuimmaksi. Kokemus virtaa ja muuttuu.

Kyse ei ole niinkään siitä mitä ja miten koemme, vaan siitä, miten kokemus vaikuttaa mentaaliseen energiaan. Nykyihmisen aivojen tuottama mentaalinen energia on paljon enemmän liikkeessä: sisään ja ulos, ylös ja alas, edestakaisin. Siihen vaikuttavat asiat ovat voimallisempia, niitä on enemmän ja useampaa eri laatua. Informaatioajan ihmisen haasteena on ottaa mentaalinen energia haltuun: tunnistaa vuodot ja tukkia ne, löytää keinot ladata ja purkaa energiaa, suojautua ylilataukselta ja riippuvuuksilta.

Eräs asiakkaani, venäläinen tehtaanjohtaja, oli vaikeuksissa mentaalisen energian hallitsemisen kanssa. Lubomir, iso karhumainen mies, voimakas auktoriteetti ja pidetty johtaja oli vahvojen tunteidensa riepoteltavana. Hänen ongelmansa oli nopeasti nouseva voimakas kiihtymystila aina silloin kun joku oli eri mieltä hänen kanssaan. Hänen kykynsä johtaa ja vaikuttaa ihmisiin perustui suurelta osin voimakkaisiin tunteisiin, empatiaan ja sitoutumiseen, mutta tässä tapauksessa ne aiheuttivat harmia. Hänet koettiin aggressiivisena, räjähdysherkkänä, jopa

vaarallisena. Ja Lubo tiesi tämän, ja kärsi asiasta. Mitä siis tehdä tällaiselle energialle? Sitä ei kannata yrittää painaa pois – sellaisesta ihminen tulee sairaksi. Siihen ei kannata yrittää suhtautua välinpitämättömästi ja olla kuin ei olisikaan, koska kaikki sen kuitenkin huomaavat ja tietävät, että asia ei ole loppuunkäsittely, ennenkuin tämä energia on käsitelty. Ainoa vaihtoehto on alkaa tutkia energiaa ja ottaa se haltuun.

Ryhdyimme työstämään asiaa kokemuksesta käsin. Mitä kehossasi tapahtuu, kun tämä tunne alkaa nousta? Asiakas pohti hetken ja totesi, että hän tunnistaa reaktion siitä että käsi puristuu nyrkkiin ja otsalla alkaa tykyttää. Seuraavaksi alkaa tuntua siltä kuin pää olisi painekattila. Pyysin häntä pohtimaan vertauskuvaa tunteelle. "It's like a volcano, it erupts and kills people!" Mikä energia, mieletön lataus! Pyysin häntä katsomaan ulos ikkunasta ja kuvittelemaan maisemaan tulivuoren. Millainen se on? Hän kuvaili räjähtämisillään olevan kilometrien korkuisen tulivuoren, jonka varjo kaartuu uhkaavana kaikkien päälle.

Pyysin häntä ojentamaan kätensä, tarttumaan tulivuoreen ja siirtämään sen sisälle huoneeseen. Pitkän hiljaisuuden jälkeen: "It's here, it is smaller, but still dangerous – you would not survive." Seuraava vaihe: siirrä se pöydälle. Silloin Lubomir sai kiinni ideasta. Hän alkoi itse aktiivisesti työstää mielikuvaa. Hän kertoi nostavansa tulivuoren pöydälle teräslaatikkoon. Tulikuuma laava ei pääse sieltä pois, mutta toisaalta laatikko on tulikuuma ja edelleen kohtalaisen vaarallinen.

Silloin koitti ahaa-hetki: "Ville, now I got it. I will put it in my tea cup!" Hänellä oli tapana juoda teetä kokouksissa ja tämä astia oli sopivasti käsillä. Teekupissa tulivuori olisi enää vaaraton, savua tuprutteleva leikkitulivuori, joka saattaa aiheuttaa joitain palovammoja Lubomirille itselleen, mutta ei uhkaa enää ketään muuta. Mielikuvien avulla mentaalinen energia on otettu haltuun; se on edelleen olemassa mutta toisessa muodossa, käsiteltynä ja henkilö on valmis jatkamaan vuorovaikutusta.

Esimerkkejä on lukemattomia, hyvin monenlaisia; mielikuviin liittyviä ja konkreettisia. Eräässä valmennustilaisuudessa kysyin osallistujilta, onko heillä itse kehiteltyjä keinoja ottaa haltuun ja käsitellä mentaalista energiaa. Eräs naishenkilö viittasi ja sanoi: "Nyt ymmärrän miksi minulla on

”Mielikuvat käyttöön!”

keittiössä kaappi, joka on omistettu yksinomaan teen ja kahvin valmistuksen ja tarjoilun välineistölle. Kaappi on viimeisen päälle siisti ja järjestyksessä, eikä kenelläkään muulla ole lupa koskea siihen.” Taustaksi hän kertoi olevansa hyvin pedantti ja järjestelmällinen ihminen, joskin nykyisessä elämäntilanteessa kolmen pienen lapsen äitinä, nämä asiat ovat hyvin kaukana arjesta. ”Aina kun tunnen maailman kaatuvan päälleni ja kaiken energian valuvan kodin kaaokseen, kävelen keittiöön, avaan tämän kaapin ja tuijotan sitä kohtaa maailmassa joka vielä on täydellisesti järjestyksessä ja hallussani”, hän kuvaili.

Biologis-fysiologisen energian palautuminen on säännönmukaista. Fyysisen rasituksen jälkeen palautumiseen kuluva aika on suhteellisen vakio, puhutaan tunteista tai päivistä. Ihmisen täytyy nukkua pitkiä aikoja kerran päivässä palautuakseen fyysisesti ja henkisesti. Sen sijaan mentaalisen energian dynamiikka vaihtelee: joskus energia liikkuu nopeina hyökyinä, silmänräpäyksellisinä ryöpsähdyksinä, jotkin asiat taas kestävät vuosia.

Tom Cruisen tähdittämän elokuvan Collateral juoni on yksinkertainen: palkkamurhaaja kaappaa taksin ja pakottaa kuljettajan ajamaan Los Angelesin yössä kohteesta toiseen. Elokuvan taksikuskillla on mielenkiintoinen keino saada nopea ryöpsähdys energiaa. Elokuvassa on kohta, jossa kuljettaja tuskaillee ruuhkassa riitelevä pariskunta takapenkillä. Tällaisten tilanteiden varalle hänellä on aurinkolippaan kiinnitetty kuva Malediiveilta jonka hän kääntää esiin. Kuva edustaa hänelle unelmia, lepoa ja rauhaa.



Harjoitus 15. Mieti kolme eläintä. Ihan mitkä vain ensimmäisenä mieleen pölähtää. Ensimmäinen eläin kuvastaa energiaa, joka liittyy unelmiin, haaveisiin ja tavoitteisiin: siihen millainen haluat olla. Toinen eläin symboloi energiaa, jota välität ympärillesi: millaisena ihmiset sinut kokevat. Kolmas eläin symboloi sitä mitä todella olet.

Tämä on hömppää, ellet tee siitä merkityksellistä. Tämä harjoitus on

potentiaalisesti voimallinen keino ottaa merkittävä määrä energiaa haltuun. Voit onnistuessasi tehdä tästä itsellesi mielikuvan, harjoituksen, jonka kautta saat iloa ja energiaa, toisaalta tunnistat asiat jotka kaappaavat sinusta virtaa. Mikä eläin jäi sinua eniten mietityttämään? Selaile Googlen kuvahaulla kuvia tästä eläimestä ja valitse niistä jokin. Mitä haluaisit lisätä tai poistaa tästä kuvasta niin että se olisi täydellinen? Vai onko se jo täydellinen? Miksi?

Aivoruiske

Kehitä itsellesi aivoruiske, eli asia josta saat nopeasti energiaa ja jolla saat aivosi nyrjähtämään toisen asentoon. Se voi olla jokin esine tai kuva, musiikkia, maku tai tuoksu, ihminen, aktiviteetti tai paikka.



Harjoitus 16. Pysähdy hetkeksi, tarkastele tämänhetkistä *Kokemustasi*:

Päällimmäinen fiilis nyt (esimerkiksi loistava – tekisi mieli laulaa tai ynseä – ei voisi vähempää kiinnostaa).

Pohdi nyt mitä sinun pitäisi tehdä. Oletko oikeassa mielentilassa? Vastaa-
vatko fiiliksesi sitä mitä sinun pitäisi tehdä? Jos vastaus on kyllä, on hyvä
hetki ryhtyä hommiin, jos vastaus on ei, mieti miten käännät aivot toiseen
asentoon. Miten vaihdan aivojeni moodia?

Keskity tähän harjoitukseen ja käytä siihen aikaa noin 10 minuuttia. Harjoit-
uksen kaikki vaiheet ovat tärkeitä, mutta todellinen pihvi piilee moodin
vaihtamisessa. Mitä taitavammasi siinä kehityt, sitä enemmän saat aikaan.
Nyt on lupa olla luova!

Mentaalinen energia ei synny tyhjästä. Aivojen peruskunnon ja hyvinvoinnin täytyy olla kunnossa. Tärkein aivokunnon osa-alue on riittävä ja hyvälaatuinen uni.

Ihmiselle kehittyi suuret aivot, jotka tarvitsevat paljon unta. Nukkuminen oli kymmeniä tuhansia vuosia sitten vaarallista. Vallitsevat olosuhteet olivat silloin hyvin erilaiset. Ihmisen keskimääräinen eliniän odote oli alle kolmekymmentä vuotta. Arjessa oli paljon fyysisiä uhkatekijöitä, joista selviytymiseen täytyi varata pääosa energiasta.

Nukkuminen ja nukahtaminen eivät voineet noissa olosuhteissa kehittyä helpoksi hommaksi. Aivoihin piti kehittyä unta säätelevä yövahti, joka vaaran uhatessa estää yksilöä nukahtamasta, herättää syvästäkin unesta ja ravistelee hereille kun on nukuttu jo riittävän pitkään. Valitettavasti tämä vahti siellä pitää jöötä tänäkin päivänä.

Yövahti on suhteellisen yksinkertainen kaveri. Se on kiinnostunut vain siitä onko nyt turvallista nukkua vai ei. Sillä on edessään yksi mittari, jonka lukee se tuijottaa – kehon stressihormonitaso. Stressi on elimistön tapa reagoida uhkaan ja univahti päätti luottaa aivojen tulkintaan: uhka mikä uhka! Ihan sama mitä tässä stressataan, nyt ei nukuta. Nykypäivän ihmisen kokemat uhkatilanteet ovat harvoin hengenvaarallisia. Eniten meitä stressaavat ajatukset ja tunteet. Ja ne meitä myös valvottavat.

Kun puhutaan tavanomaisista, ei lääketieteellistä apua vaativista nukkumisen ongelmista, niin hyvä uni on usein useamman pienen asian summa. Stressin hallinta on avain parempiin yöuniin. Myös säännöllinen unirytmii ja nukkumiselle otolliset olosuhteet ovat tärkeitä. Samoin se, miten käytät aivojasi päivän aikana ja illalla, silloin kun elimistö alkaa jo valmistautua uneen.



Harjoitus 17. Arvioi unesi laatua kahden viikon ajan joka aamu asteikolla 0-100. Onko niin, että sitä saa mitä mittaa? Paraniko unen laatu sitä mittamalla?



Harjoitus 18. Ota kaikki keinot käyttöön unen määrän ja laadun parantamiseksi, tässä tarkistuslista.

Mitä enemmän liikut sitä paremmin nuket, ei kuitenkaan kovalla teholla klo 19 jälkeen.

Varmista hyvä nukkumisympäristö; pari astetta normaalia viileämpi makuuhuone, hyvä tuuletus sekä mukava sänky, sopiva tyyny ja miellyttävä peitto.

Makuuhuoneen on tärkeää olla pimeä – säkkipimeä. Telkkarin tai tietokoneen virtavalokin on liikaa!

Älä tuo tietokoneita tai muita laitteita makuuhuoneeseen.

Älä kannata töitä sänkyyn tai makuuhuoneeseen.

Kokeile saraste-lamppua. Se alkaa nostaa huoneen valoisuutta ennen heräystä, jolloin aivosi univaihe muuttuu luonnollisesti heräämiselle otollisemmaksi.

Kokeile unen laatua mittaavaa älypuhelinsovellusta. Opit ehkä jotain uutta unestasi.

Pidä kynää ja paperia yöpöydällä – kirjoita stressaavat asiat paperille.

Opettele rentoutumisharjoitus tai kuuntele sellainen vaikkapa netistä juuri ennen nukkumaanmenoa.

Hengitä! Hengitysharjoitus on tehokas keino stressinhallintaan. Vaikutus perustuu tietyn autonomisen hermoston osan, vagus -hermon toimintaan. Hermo aktivoituu vetämällä syvään henkeä, pidättämällä hetken hengitystä ja puhaltamalla sitten ilman ulos.

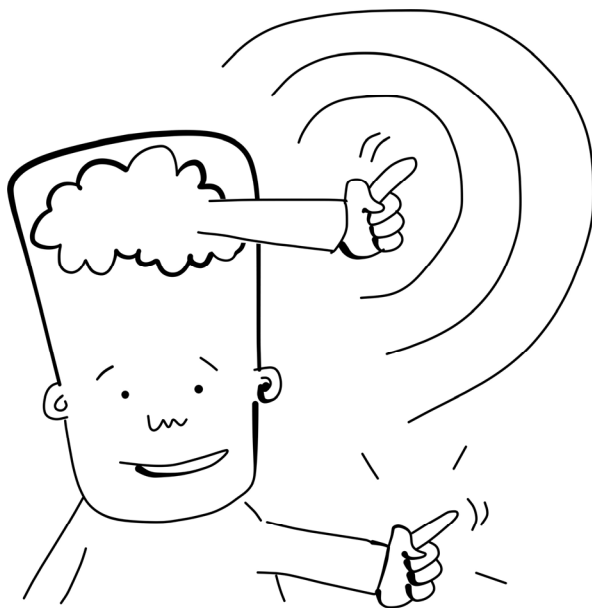
Älä mene nukkumaan liian täydellä tai tyhjällä vatsalla. Nauti kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala.

VAIKUTTAVA AIVOJEN KÄYTTÖ

Ihmisen aivotoiminnan kehittynein muoto on sosiaalinen ajattelu. Ihmisten ja yhteisöjen välinen vuorovaikutus ja yhteistyö perustuvat sosiaalisen ajattelun hermoverkon toimintaan.

Pitkälle kehittyneiden sosiaalisen ajattelun aivomekanismien ansiosta ihmisen aivot kykenevät virittymään samaan toimintatilaan. Tämä tapahtuu automaattisesti aivojen välisessä vuorovaikutuksessa. Aivojen miksauspyötä hakee puolin ja toisin samankaltaisia säätöjä, jolloin myös samankaltainen kokeminen tulee mahdolliseksi.

Aivot kykenevät paitsi virittymään samaan toimintatilaan, myös vaikuttamaan toisiinsa. Vaikuttava aivojen käyttö on erityinen aivojen käyttötaito. Aivojen huikaimmat saavutukset perustuvat niiden kykyyn vaikuttaa toisen ihmisen tapaan kokea – ajatuksiin, tunteisiin, intuitioon.



Toisen ihmisen aivoihin voi vaikuttaa monella eri tavalla. Uhkailu, lahjonta, palkitseminen, kiristäminen, käskeminen, kontrollointi ja manipulointi ovat perinteisiä ja tehokkaita, mutta nykypäivän vaatimuksiin nähden riittämättömiä keinoja. Vaikuttava aivojen käyttö on tarpeen silloin kun on tarkoitus johtaa, motivoida, saada aikaan muutos tai uudistuminen, rohkaista, valaa uskoa, lisätä vaativan asiantuntijatyön tehokkuutta tai luovuutta tai sitouttaa ihmiset laadukkaaseen ja tehokkaaseen työhön pitkällä aikavälillä.



Harjoitus 19. Pohdi elämäsi varrelta henkilöitä, jotka ovat vaikuttaneet sinuun. Sellaisia ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa kanssasi kysyneet sanomaan tai tekemään asioita, jotka ovat jättäneet jäljen sinuun, liikauttaneet sinua uuteen suuntaan, auttaneet valitsemaan oikein. Miten he tekivät sen? Miten toiseen ihmiseen vaikutetaan siten että se jättää positiivisen muistijäljen ja aiheuttaa liikahduksia?

Tutkimusten valossa vaikuttava aivojen käyttö perustuu vuorovaikutuksessa ilmeneviin kahteen samanaikaiseen ominaisuuteen: sosiaaliseen taitavuuteen ja määrätietoisuuteen. Merkittävä osa henkilön karismasta ja vaikuttavuudesta selittyy näiden kahden ominaisuuden perusteella. Nämä ominaisuudet määrittävät myös ensivaikutelmaa ja yleistä arviotamme ihmisistä. Henkilö, joka tekee vaikutuksen ja kykenee vaikuttamaan on sekä lämmin että vahva. Hänet koetaan empaattisena, kuuntelevana, avoimena ja lähestyttävänä mutta samaan aikaan määrätietoisena ja aikaansaavana. Silloin kun vaikuttava aivojen käyttö ilmenee lämpimytenä, siihen liittyy sellaisia toimintatapoja kuin kuunteleminen ja arvostava vuorovaikutus. Silloin kun se ilmenee vahvuutena, siihen liittyy resilienssi ja vastuullinen asenne.

Johtamisen tutkimiseen erikoistunut konsulttiyhtiö selvitti noin 60 000 työntekijän käsityksiä hyvästä johtajasta. Tutkimus keskittyi erityisesti

sosiaalisten taitojen ja määrätietoisuuden vaikutukseen työntekijöiden arvioihin. Hyvin määrätietoisen henkilön todennäköisyys tulla arvioiduksi hyvänä johtajana oli vain 14 %, ja vastaavasti hyvin sosiaalisella henkilöllä todennäköisyys oli vain 12 %. Kun nämä kaksi ominaisuutta nähtiin yhdistyvän henkilössä, todennäköisyys arvioida tämä hyväksi johtajaksi pomppasi 72%:n.

Tämän tutkimuksen innoittamana tehtiin toinen tutkimus, jossa selvitettiin kuinka moni johtaja on sekä lämmin, että vahva. Tulos oli hämmästyttävä: alle 1%:lla johtajista yhdistyy nämä vaikuttavan aivojen käytön kaksi taitoa. Vaikuttavan aivojen käytön kehittämiselle on siis merkittävä tarve ja siinä piilee valtava potentiaali.

Hämmästyttävä tulos selittyy toisaalta sillä miten ihmisen aivot toimivat ja toisaalta miten organisaatiot toimivat. Sosiaalisen ajattelun ja tavoitehakuisen toiminnan hermoverkkojen samanaikainen käyttäminen on aivojen toiminnan näkökulmasta haasteellista, ellei jopa mahdotonta. Näiden hermoverkkojen toiminta nimittäin näyttäisi olevan lähtökohtaisesti toisensa poissulkevaa: kun toinen aktivoituu, niin toinen väistämättä hiljenee. Lisäksi nykyistä informaatioaikaa huomattavasti yksinkertaisemmassa maailmassa määrätietoisuus on ollut johtajan tärkein ominaisuus, mutta tämän päivän toimintaympäristössä sillä ei pääse alkua pidemmälle. Toisaalta, pelkät sosiaaliset taidot eivät kannata yhtään sen pidemmälle.

Miten nämä taidot yhdistetään? Mistä syntyy kyky säädellä sosiaalisen ajattelun ja tavoitesuuntautuneen toiminnan hermoverkon toimintaa vuorovaihtuksessa? Aivojen toiminnan näkökulmasta vaikuttava aivojen käyttö perustuu näiden kahden hermoverkon toiminnan joustavaan säätelyyn – taitavaan aivojen toiminnan ohjaamiseen. Vaikuttava henkilö ei kykene käyttämään toisiaan poissulkevia hermoverkkoja samaan aikaan, vaan hän kykenee vaihtamaan niiden välillä sujuvasti ja tilanteen vaatimalla tavalla.

Tämän taidon ytimessä on läsnäolo. Läsnäolo on kykyä liikkua joustavasti kokemuksessa ja hyödyntää tätä tietoa siten että kokemuksesi itsestäsi ja ympäristöstäsi eheytyy ja kehittyy.

**”Vaikuttava ihminen on
sekä lämmin että vahva!”**

Läsnäolon taidot kehittävät kykyä ottaa omat kokemukset haltuun ja tunnistaa oman käyttäytymisen vaikuttimet. Se antaa mahdollisuuden tehdä entistä tietoisempia valintoja omien aivojen käytön suhteen.

Läsnäolo vaikuttamisen keinona

Toiseen ihmiseen vaikuttamisen edellytys on että sinulla on tietoa siitä, miten toinen kokee itsensä ja ympäristönsä juuri sillä hetkellä. Tällainen tieto ei ole selkeää, analyttistä, oikeaa tai väärää tietoa, vaan aivojen tuottama käsitys, näkemys, oivallus – kokemus, joka sinun aivoissasi syntyy vuorovaikutuksessa; ajatuksia, tunteita, intuitiota, jotka kertovat toisen ihmisen tavasta kokea – siinä määrin kuin sellaisen tiedon saaminen on ihmisen aivoille mahdollista.

Meillä on vahva taipumus asettua vuorovaikutukseen ajattelu edellä. Ajatuksesi auttavat ohjaamaan ja selkeyttämään toisen ajattelua. Ajattelu ja aivokuoren käyttäminen ovat tärkeä osa vaikuttavaa aivojen käyttöä mutta se ei yksin riitä; vielä tärkeämpää on saada toinen motivoitumaan, pohtimaan, pysähtymään, epäilemään, kyseenalaistamaan ja arvioimaan käsityksiään. Ajattelun alle unohtuu helposti kaksi vaikuttavan aivojen käytön kannalta olennaisen tärkeää kokemuksen dimensiota: tunteet ja intuitio.

Tunteesi kertovat paitsi omasta reaktiostasi vuorovaikutuksessa myös toisen osapuolen tunteista, jotka joskus ovat piilossa henkilölle itselleen. Tunteet ovat siksi vahva vaikuttamisen väline ja lahja jonka voi toiselle antaa. Tunteiden peilaaminen on taitolaji ja vaati paljon itsetuntemusta ja kokemusta vaikuttavasta aivojen käytöstä: helposti sekoitamme omat tunteemme ja toisen tunteet. Tämä on varmasti kaikille tuttua riitelyn tiimelyksestä: kuka tässä nyt oikeastaan tuntee mitäkin?

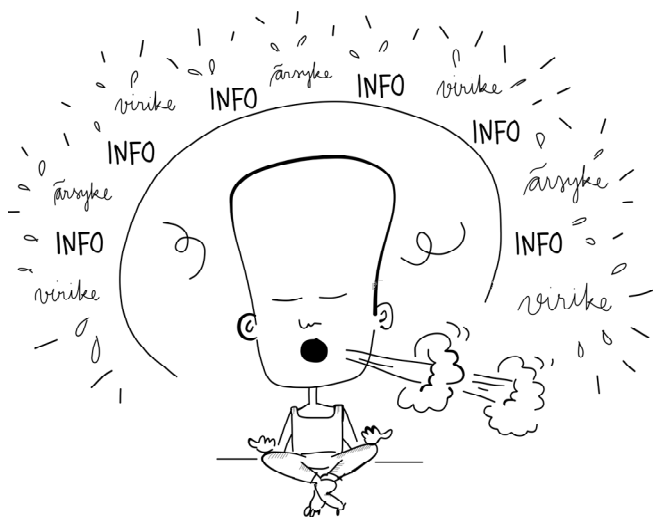
Oman intuition kuunteleminen saa sinut kysymään avoimia kysymyksiä,

pohtimaan, ihmettelemään: voisiko olla, minusta tuntuu, oletko miettinyt? Intuutioon luottaminen auttaa sinua esittämään rohkeita tulkintoja ja näkökulmia, jotka saattavat avata toisen ihmisen ajattelua ja tapaa kokea – auttaa näkemään itsensä toisen silmin.

Miten läsnäoloa sitten harjoitellaan? Mindfulness, tietoinen läsnäolo, on tunnetuin läsnäolon taitoon ja sen kehittämiseen liittyvä viitekehys. Menetelmän tausta on lääketieteessä, mutta se on saavuttanut paljon suosiota myös suuren yleisön parissa elämänlaatua parantavana harjoituksena ja aivojen käyttötaitona. Vaikka perusajatuksia on lainattu buddhalaisesta filosofiasta, menetelmä ei sisällä uskonnollista eikä hengellistä puolta. Sen tavoitteena on opettaa mieltä ja aivoja luomaan uudenlainen tapa suhtautua kokemuksiin.



Harjoitus 20. Yksinkertaisin tapa harjoitella läsnäoloa on istua selkä suorana, hartiat rentoina, katse suunnattuna eteenpäin, alaviistoon. Katso seinää, tai vaikkapa pistettä seinässä. Hyvät olosuhteet tarkoittavat rauhallista paikkaa (aluksi kannattaa olla yksin aivan hiljaisessa paikassa), rauhallista hetkeä (ei aikapainetta: jos haluat tehdä 15 minuutin harjoituksen, varaa aikaa 30 minuuttia) ja hyvää asentoa. Voit istua tyynyllä lattialla jalat ristissä, jakkaralla, tuolissa, säkkituolissa tai jopa seistä tai kävellä – ihan sama, kunhan asento on sinulle sopiva. Tärkeintä on saada oman kehon asento tukemaan oman mielen harjoittamista.



Hyvä perusohje on istua lattialla tyynyn päällä jalat ristissä, kädet sylissä, silmät puoliavoimena, katse n. metrin päässä lattiassa. Monen keho ja mieli asettuvat näin oikeaan asentoon, mutta se ei toimi välttämättä kaikille. Silmät voivat olla auki tai kiinni. Joku nukahtaa jos silmät ovat kiinni, toinen tulee rauhattomaksi silmät auki. Maatessaan yksin hiljaisessa paikassa ihminen rentoutuu ja helposti nukahtaa, kun taas kumarassa kyykistellen alkaa lihaksia kolottaa ja asentoa on pakko vaihtaa jatkuvasti. Läsnaoloharjoitus ei ole rentoutumis- eikä kivunsietoharjoitus! Se ei myöskään ole ajatteluharjoitus; tarkoitus ei ole keskittyä ajatuksiin ja ratkoa keskittyneesti ongelmia, vaan päästää irti ajattelusta ja keskittyä kokemukseen. Tavoitteena on hakea hyvää, keskittyynyttä, levollista mutta energistä mielentilaa.

Anna aivojesi toimia omalla painollaan, omia aikojaan, älä aktiivisesti kiihdytä tai vaimenna mitään kokemuksessasi (ajatuksia, havaintoja, tunteita, tuntemuksia), anna mielentilojen nousta ja laskea omaan tahtiin. Kannattaa huomata, että joku voi kaivata hiljaista musiikkia tai kovaäänistä heviä hyvään keskittymiseen. Joillakuilla toimii kehon liike (kävely) tai liikkuvan kohteen tuijottelu (tuli, vesi tms). Ensimmäisen harjoitusviikon tarkoitus on kokeilla ja kehittää oma tapa harjoitella.

Voit tehdä harjoitusta sellaisenaan tai liittää siihen hengityksen tarkkailun. Hengitysharjoitus toimii monella, ja siksi se onkin niin yleinen tapa harjoitella läsnäoloa. Homma on hyvin yksinkertainen: noudata edellä kerrottuja ohjeita, mutta suuntaa huomio hengitykseen. Tarkkaile kuinka se liikkuu sisään ja ulos. Voit kuvitella nenänpäähän pienen propellin, joka muuttaa pyörimissuuntaa hengityksen suunnan mukana. Keskity siihen hetkeen kun propelli muuttaa suuntaa. Vaikka liike on jatkuva, niin sen on kuitenkin pysähdyttävä ennen kuin se muuttaa suuntaa, vai mitä?

Viikko 1: On-ramp

Kokeile ensimmäisen viikon aikana eri asentoja ja etsi itsellesi sopiva tapa harjoitella. Tee harjoitus joka päivä viikon ajan. Arvioi harjoituksen laatua ja mittaa sen kesto. Tavoitteena on päästä 5 minuutin harjoitukseen, jonka laatu on vähintään tyydyttävä, eli 3 asteikolla 1-5.

	Kesto	Laatu	Asento	Olosuhteet
--	-------	-------	--------	------------

1				
---	--	--	--	--

2				
---	--	--	--	--

3				
---	--	--	--	--

4				
---	--	--	--	--

5				
---	--	--	--	--

6				
---	--	--	--	--

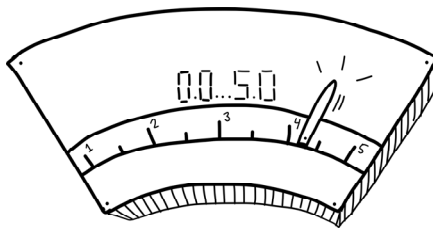
7				
---	--	--	--	--

Viikot 2-3: Vakiinnuttaminen

Tee sinulle parhaiten sopiva harjoitus päivittäin. Mikä tahansa vähintään viiden minuutin keskittynyt, laadukas toisto lasketaan harjoitukseksi. Tee viisi pidempää vähintään kymmenen minuutin harjoitusta kahden viikon jakson aikana.

Lyhyet

kesto laatu



1

2

3

4

5

6

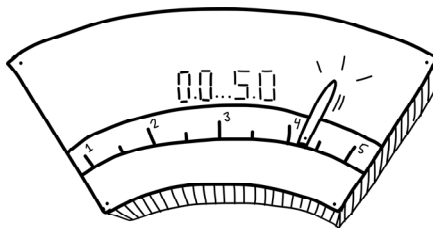
7

8

9

Pitkät

kesto laatu



1

2

3

4

5

72

Viikot 4-5: Ylläpito ja kehittäminen

Riittävän määrän harjoitusta saat jatkamalla viikkojen 2-3 ohjelmalla. Tee päivittäisestä keskittymisharjoituksesta itsellesi rutiini. Tapaa ei tarvitse omaksua loppuelämäksi, viiden viikon harjoittelu riittää mainiosti alkuun. Voit ottaa keskittymisharjoitusta kuuriluontoisesti aina tarvittaessa.

Harjoitusta on mahdollista kehittää ja tuoda se saataville mihin tahansa sopivaan hetkeen ja paikkaan. Tärkeintä on se mitä pään sisällä tapahtuu. Hyviksi havaittuja tilanteita arjen keskellä harjoittelulle ovat erilaiset puuhut, kuten tiskaaminen, siivoaminen, kokkailu, askartelu, monenlainen näprääminen. Samoin pysähtymisen hetket bussissa, metrossa, autossa sekä erilaiset liikuntalajit: kävely, lenkkeily, pyöräily ym. Muista kuitenkin, että perusharjoituksen ulkopuolella harjoittaminen on vaativaa ja se saattaa olla ajanhukkaa, koska keskittyneiden, laadukkaiden toistojen saaminen vaikeutuu.

Sinulla voi tietämättäsi olla jo oma pitkälle kehittynyt keskittymisharjoitus, vaikka et ole sitä sellaiseksi mieltänyt. Monella ihmisellä on tekemisiä, joiden aikana aivot menevät ns. flow –tilaan: ajan- ja paikantaju hämärtyy, tekeminen soljuu vaivatta ja olotila on huikea. Flow-tilassa intensiivinen aivotointi antaa energiaa! Jos tunnistat tällaisen tilan ja siihen liittyvän tekemisen, tartu tilaisuuteen tietoisesti kehittää siitä itsellesi vielä tehokkaampi läsnäoloharjoitus.

Monelle toimiva, tehokas tapa kehittää harjoitusta on hakeutua ryhmään, jossa läsnäoloa harjoitetaan jonkin viitekehyksen puitteissa. Yleisimpiä ja helpoiten tavoitettavia ryhmiä ovat erilaisiin meditaatio-perinteisiin tukeutuvat ryhmät, kehoon keskittymällä harjoitettavat perinteet kuten jooga tai erilaiset mielenhallintaa korostavat urheilulajit.

Kaiken lähtökohtana on kuitenkin oma kokemus. Usko vain omia aivojasi ja tee sitä minkä koet mielekkäänä ja toimivana. Ohjeet ja opastus auttavat matkalla ja ovat joissain mutkissa välttämättömiä, mutta lopulta vain sinä tiedät mikä sopii sinulle. Tässä ei ole kyse mistään monimutkaisesta rakettiteiteestä tai käsityskyvyn ylittävistä uskomuksista. Kyse on aivoista.

Oikea harjoittelu tuottaa tuloksia nopeasti. Oman mielen kehittämisessä voi mennä vaikka kuinka pitkälle, mutta sinun ei tarvitse mennä säännöllisen perusharjoituksen omaksumista pidemmälle muuttaaksesi aivojasi ja ollaksesi luovempi, tehokkaampi ja onnellisempi.

Kuunteleminen

Kuunteleminen on vaikuttavan aivojen käytön kannalta olennainen sosiaalinen taito. Englannin kielessä on mainio ilmaisu, joka kuvaa hyvää kuuntelemista: let it sink in. Kuunteleminen on erityinen tapa käyttää aivojaan. Hyvä kuuntelu perustuu siihen että kuulemasi uppoaa aivoihisi. Siinä on kolme vaihetta: mitä toinen sanoo, mitä hän tarkoittaa, ja mitä se merkitsee?

Aivokuori ottaa puheen vastaan ja analysoi sitä: Mitä toinen sanoo? Määrätietoinen ja tavoitehakuinen hermoverkko haluaa tämän tiedon varassa tuottaa nopeasti ratkaisuja ja mennä eteenpäin. Sen toimintaa on hillittävä. Sosiaalisen ajattelun hermoverkon aktivoiminen päästää viestin uppoamaan tunneaivokuorellesi: Mitä hän tarkoittaa? Mitä kehon kieli ja äänenpainot kertovat? Mitä tunteita minussa herää? Vastapuolen aivot rekisteröivät muutoksen vuorovaikutuksessa ja kokevat sen lämpimyytenä.

Kyky haastaa ja avata toisen ajattelua, motivoida ja suunnata ihmisen toimintaa syntyy, kun viesti tavoittaa aivojen alimmat kerrokset ja alkaa resonoida kehollisten, intuitiivisten tuntemustesi kanssa: mitä tämä merkitsee? Alkaako jokin tässä asiassa vaivata, energisoida, ahdistaa, jännittää tai tyyntyttää kehoani ja mieltäni? Mitä se on? Näihin kokemuksen piirteisiin luottaminen saa sinut reagoimaan rohkeasti ja määrätietoisesti, mutta kuulemaasi ja toista ihmistä ymmärtäen.



Harjoitus 21. Harjoittele läsnäolevaa kuuntelemista kerran päivässä kuukauden ajan tilanteissa joihin liittyy tarve vaikuttaa. Kiinnitä huomiota seuraaviin viiteen vaiheeseen:

1. Keskity

Anna puhujalle jakamaton huomiosi. Kiinnitä huomiota omaan ja puhujan ei-verbaaliseen kommunikointiin.

- Katso suoraan puhujaan
- Pysy kiinni puhujan viestissä, huomaa omat häiritsevät ajatuksesi ja sulje ne pois
- Älä suunnittele vasta-argumenttejasi tai seuraavaa puheenvuoroasi kuunnellessasi
- Sulje mielesi ulkopuolelle ympäristön häiriötekijät
- Kuuntele puhujan kehon kieltä

2. Osoita keskittyväsi

Käytä kehon kieltä:

- Nyökkäile
- Hymyile
- Vastanota puhe avoimessa ja hyväksyvässä asennossa
- Käytä hyväksyviä ja jatkamaan kannustavia verbaalisia vihjeitä: niin, kyllä, joo, okei

3. Anna palautetta

Osoita pyrkiväsi ymmärtämään toistamalla viesti omin sanoin ja kysymällä tarkennuksia.

- "Ymmärsin, että tarkoitat..."
- "Tarkoitatko, ymmärsinkö oikein, mitä tarkoittit sanoessasi...?"
- Tee ajoittain yhteenveto kuulemastasi
- Osoita olevasi kartalla omista tunnereaktioistasi: "Huomaan että tämä on minulle tärkeä asia ja olen eri mieltä..."

4. Älä keskeytä

- Anna toisen puhua, keskity kuuntelemaan
- Kysy kysymyksiä, älä tarjoa vasta-argumentteja

5. Vastaa arvostaen

Läsnäoleva kuunteleminen perustuu arvostukseen. Osoita arvostavasi toisen näkemystä.

- Ole avoin, suora ja rehellinen
- Tuo omat ajatuksesi esiin toista arvostaen
- Kohtele toista, kuten ajattelet hänen haluavan tulla kohdelluksi

Vaikuttavan johtajan lämpimyys syntyy paitsi läsnäolevasta kuuntelemisesta, myös arvostavasta suhtautumisesta toisiin ihmisiin ja erilaisiin näkökulmiin. Vuorovaikutuksen osapuolet kokevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Arvostuksen viljely tehostaa yhteistyötä sosiaalisessa todellisuudessa. Yhteisön kyky selvittää vaikeuksista paranee, samoin kuin yhteishenki ja yksilöiden sitoutuminen tehtyihin ratkaisuihin. Luovuuden käyttö, yhteisvastuullisuus ja toisten tukeminen lisääntyvät.

Arvostava vuorovaikutus lähtee siitä, että useiden totuuksien läsnäolo on mahdollista. Maailma näyttää erilaiselta riippuen, siitä mistä sitä katsoo. Vuorovaikutus nähdään prosessina, jossa kasvanut yhteisymmärrys johtaa parempiin ratkaisuihin.

Vuorovaikutus ei ole pelkkää reagointia, vaan myös läsnäolevaa kuuntelua ja reflektointia. Osapuolien on mahdollista hyväksyä tätä kautta saavutetut ratkaisut ja niihin on helppo sitoutua. Toisin kuin väittelyssä, jossa tavoite on johtopäätöksen tekeminen mahdollisimman nopeasti. Tämän jälkeen osallistujien sitouttamiseen ja motivoimiseen kuuluu usein kohtuuttomasti energiaa ja usein sitoutumista ei lopulta edes tapahdu.

Arvostavassa vuorovaikutuksessa keitetään epävarmuutta ja erilaisia mielipiteitä pidempään. Siinä vältetään kypsymättömien ratkaisujen tekoa. Keskustelun annetaan laajeta ja kasvaa. Usein kypsymisen tulos on jonkin yhteisen motiivin löytyminen, tavoitteen kirkastuminen.

Arvostava vuorovaikutus vaatii tiedostamista ja harjoittelua.



Harjoitus 22. Mikä asia vaatii kypsyttelyä? Miten voisit vaikuttaa prosessiin arvostavan vuorovaikutuksen keinoin? Laadi suunnitelma:

Tavoite:

Keihin ihmisiin minun pitää vaikuttaa?:

Miten vaikutan heihin arvostavan vuorovaikutuksen keinoin?:

Mitä teen seuraavaksi?:

Resilienssi vaikuttamisen keinona

Vaikuttavan aivojen käytön toinen puoli, määrätietoisuus, ilmenee vuorovaikutuksessa kahdella tavalla; resilienssinä ja vastuullisena asenteena. Resilientti henkilö on ympäristön silmissä sinnikäs, rohkea ja sitoutunut.

Sinnikkyys on kykyä suunnata energiaa tehokkaasti ja ratkaista ongelmat tässä ja nyt. Se on kykyä venyä ja toimia vähilläkin resursseilla ja epätäydellisin välinein. Tällainen asenne toimii esimerkkinä. Esimerkki asettaa standardit ja vaatimustason toiminnalle. Erilaiset toimintamallit tarttuvat – hyvässä ja pahassa.

Rohkeus on kykyä säilyttää toimintakyky epävarmuudesta ja uhkakuvista huolimatta. Rohkeus tarttuu, valaa uskoa ja saa ihmiset toimimaan.

Sitoutuminen ilmenee pitkän aikavälin tavoitteellisuutena ja kunnianhimonä. Se saa ihmiset uskomaan, että lopussa kiitos seisoo ja että tätä ihmistä kannattaa seurata.



Harjoitus 23. Palaa henkilökohtaiseen resilienssin kehittämissuunnitelmaasi. Pohdi omaa vaikuttavuuttasi ja miten resilienssin kehittäminen edistää sitä:

Sinnikkyys

Rohkeus

Sitoutuneisuus

Vastuullinen asenne

Oletko vastuussa asioista vai olosuhteiden uhri? Vastuullinen asenne kiteytyy Barack Obaman vaali-sloganissa: Yes we can! Asioihin ja tilanteisiin voi suhtautua kahdella tavalla; joko niin että niille ei voi mitään tai niin että niille voi jotain. Ja jos ei voi, niin asennettaan voi aina muuttaa.

Uhrin asenne on helppo ottaa, koska se on turvallinen ja mukava. Uhri saa myötätuntoa ja kavereita – aina on mukavampi valittaa yhdessä. Uhri voi asettua passiiviseen asemaan, uhrin ei tarvitse toimia. Syyttävä sormi ei kohdistu siihen, jolla ei ole vastuuta. Epäonnistuminen ei ole mahdollista, koska se ei ollut minun vastuullani. Muiden syyttäminen on helppoa ja jos se ei onnistu, niin olosuhteita voi aina syyttää. Päätöksiä ei tarvitse tehdä.

Omista ajatuksista, tunteista ja teoistaan ei tarvitse ottaa vastuuta: se että olen tällainen, on oikeastaan sinun syytäsi. Uhri voi rauhassa keskittyä pohittimaan, että miksi kaikki ikävät asiat sattuvat aina minulle. Uhrin asenne lamaannuttaa ja sairastuttaa.

Vastuullinen asenne tarkoittaa sen oivaltamista että minä olen vastuussa kokemuksistani ja teoistani. Minulla on aivot, jotka tuottavat nämä kokemukset. Minulla on vastuu ilmapiiristä, hyvinvoinnista, tästä hetkestä ja huomista. Vastuun ottaminen levittää vastuunottamisen ilmapiiriä ympärilleen. Vastuullinen asenne voimaannuttaa, mutta myös vaatii voimaa.

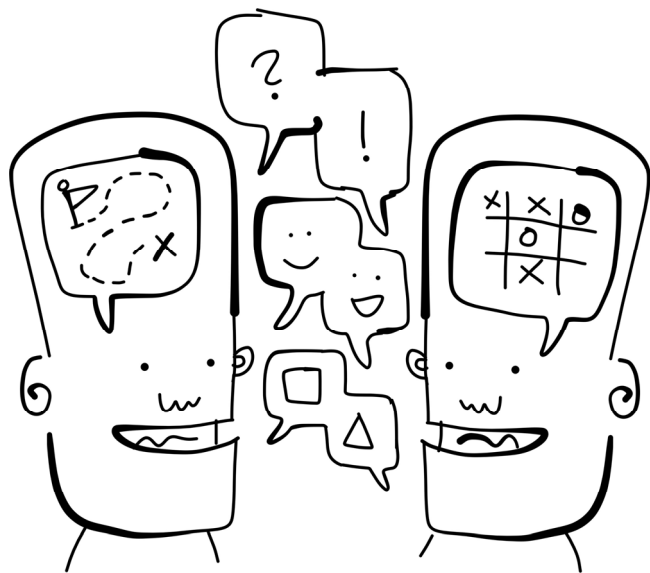
Vastuullinen asenne tarkoittaa myös vastuuta itsestään, kykyä olla aito, oma itsensä. Aitous on vaativaa, se edellyttää itseluottamusta ja pokkaa. Kuinka moni uskaltaa olla oma itsensä, ilman rooleja ja näyttelemistä? Kun kannat vastuun jostain asiasta, olet sitoutunut siihen, puolustat sitä ja olet valmis kohtaamaan vastustuksen. Vastuullinen asenne tuo väistämättä mukanaan tilanteita joissa täytyy haastaa muiden ajattelua, asenteita ja toimintaa – joskus tiukastikin. Yksi yrityshistorian vaikuttavimpia ihmisiä on ollut Steve Jobs. Vastuullisen asenteensa vuoksi hän oli äärettömän vaativa ja tinkimätön.

Siksi vaikuttavan aivojen käytön kohteena ei ole aina mukava olla. Muutokseen ja uudistumiseen kuuluu haastaminen. Vaikuttajan täytyy asetella peiliä vaikutettavan nenän eteen ja joskus potkia tätä sellaiseen suuntaan johon tämä ei välttämättä ole valmis menemään. Toisaalta innostamalla, luottamalla ja kannustamalla saa ihmiset yltämään suorituksiin, joihin he eivät olisi uskoneet kykenevänsä.



Harjoitus 24. Tunnista jokin vaikea tilanne, josta syytät muita tai

olosuhteita. Kirjoita asia ylös uhrin näkökulmasta aivan kuin lähettäisit sen sähköpostilla ystävällesi purkaaksesi mieltäsi; anna palaa! Pohdi mitä hyvää uhrin näkökulma palvelee. Pohdi mitä haittaa siitä on. Kirjoita nyt vastaus itsellesi vastuullisesta näkökulmasta. Mitä kirjoittaisit ystävällesi tukeaksesi häntä ottamaan vastuun tilanteesta ja kokemuksistaan? Pohdi tämän jälkeen mitä hyvää on vastuullisessa asenteessa ja miksi se on vaikeaa.



Ihmisten välinen erilaisuus on järkyttävää! Kuinka usein olenkaan ihmetellyt, että miten voi olla tuollanen tyyppi ja ajatella tuolla tavalla! Hyvin voi olla ja nimenomaan pitää olla. Evoluutio ei ratkaissut sosiaalisista eläimistä sosiaalisimman vuorovaikutushaasteita tekemällä meistä samanlaisia. Onneksi! Jos kaikki olisivat kuten minä tai sinä, olisimme kuolleet sukupuuttoon jo aikoja sitten. Evoluutio ratkaisi asian kehittämällä aivot, jotka geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksesta kehittyvät jokaisella erilaisiksi – ainakin siinä suhteessa että ne tuottavat kunakin hetkellä jokaiselle yksilöllisen, erityislaatuisen tavan kokea itsensä ja ympäristönsä. Tästä rikkaudesta on aina syntynyt kaikki ihmisen aikaansaama uusi, mielenkiintoinen ja tuotava. Toisaalta myös paljon sota, vihaa, tuskaa ja hampaiden kiristelyä.

Erityisen haastavaa erilaisuuden kanssa eläminen on nykyihmiselle. Ilman erilaisuutta ja sen käsittelyn taitoja olisimme edelleen kivikaudella ja paremmalla aivojen käytöllä, politiikalla ja johtamisella olisimme jossain ihan muualla. Onneksi siihen on aina mahdollisuus. Vaikka onkin vaikeaa, niin rakentava vuorovaikutus on aina valinta, ja mahdollisuus valita oikein toistuu kymmeniä, ellei jopa satoja kertoja joka päivä.

Kymmeniä tuhansia vuosia sitten ihmiset elivät pienissä heimoissa maantieteellisesti rajatulla alueella, rajatussa ekologisessa lokerossa, jakaen suurin piirtein samanlaiset uskomukset, ihmiskuvan ja maailmankuvan. Noissa olosuhteissa yksilöllisyys ja erilaisuus oli vaarallista ja uhkaavaa. Nykyään olemme kaikki tähän verrattuna erilaisia kuin Saaristomeren täplittämät luodot ja saaret.

Kokevan ja älykkään tunne-eläimen – ihmisen – sosiaalisen vuorovaikutuksen voimakenttä on niin monimutkainen, että sen hallitsemiseen tarvitaan ylisuuret aivot. Näyttää siltä, että meille kehittyi tällaiset jättiaivot juuri siitä syystä että yhteiselämän haltuunotto on niin järkälemäinen haaste. Monimutkaisuus on tähtitieteellistä ja erilaisuuden hallinta vuorovaikutuksen keinoin on todella haastavaa.

Kuka uskoo mihinkin, kenen elämää määrittävät minkäkinlaiset ydinkokemukset lapsuudesta, nuoruudesta, kirjallisuudesta, elokuvista, musiikista, harrastuksista, opiskelusta, työelämästä, you name it. Kaikki määritämme itsemme jonkinlaisiksi, erilaisiksi, samanlaisiksi – ja näistä lähtökohdista käsin käymme yhteistyöhön.

Eräässä tärkeässä suhteessa olemme kaikki kuitenkin samanlaisia. Kaiken ytimessä on hetkestä toiseen muuttuva, yksilöllinen kokemus itsestä ja ympäristöstä; kaikki se tieto, jota aivot tuottavat kunakin hetkenä toiminnan ohjaamiseen. Tieto! Jokaisen aivot tuottavat hyödyllistä tietoa, erilaisia näkemyksiä, tunteita ja tuntemuksia. Ja kaikki tämä tieto on arvokasta. Vuorovaikutus on tapa saada tämä tieto käyttöön.

Erilaisuuden rakentava käsittely on nykyihmiselle välttämätön aivojen käyttötaito. Se on vaikeaa, mutta täysin mahdollista. Läheskään aina se ei

onnistu, mutta hyvä tahto, sinnikkyys ja taito vievät pitkälle. Joskus on vain nostettava kädet ylös ja todettava faktat, mutta periksiantaminen ilman to-
tista yritystä on heikkoutta.

Ensimmäinen askel on oppia jollakin tavoin jäsentämään itseään ja muita. Missä suhteissa olemme erilaisia? Millainen minä olen ja millainen joku muu on? Miten tämän erilaisuus selittää vuorovaikutustamme? Miksi tuo ihminen vaikuttaa minuun juuri näin? Aivojen käyttötaitojen kehittämisen näkökulmasta meidän on ohitettava sellaiset ylätasen rakenteet kuin uskomukset, kieli ja kulttuuri. Niiden käsittelyyn on vaikea päästä suoraan kiinni. Niiden ymmärtäminen on välttämätöntä, mutta niitä on vaikea kehittää, muuttaa. On aloitettava syvemmältä, aivoista.

Keskittymiskyky-luvussa kuvatut arvot ja motivaatorakenteet ovat tärkeä meitä erottava tai yhdistävä tekijä, josta käsin voi lähteä liikkeelle.



Harjoitus 25. Pohdi tyyppiä, jonka kanssa sinun on vaikea toimia. Miksi?

Kyseisen henkilön arvot:

Kyseisen henkilön motivaatorakenne:

Mistä tiedät, että henkilöllä on mainitsemasi arvot ja motivaatiot? Voiko olla, että hän ei vain toimi arvojensa ja motivaatiotekijöidensä mukaisesti? Vai syntyykö ristiriita siitä että et tunne henkilöä sittenkään riittävän hyvin? Rakentava keskustelu voisi auttaa selvittämään asiaa. Keskustele rohkeasti ja jätä arvailu vähemmälle.

Mitä hyvää hänen arvoissaan ja motivaatorakenteessaan on? Miten voisit osoittaa tätä arvostustasi?

Yksinkertaista: kyky ymmärtää, halu ymmärtää, taito arvostaa.

Arvojen ja motivaatorakenteen alla piilee persoonallisuus, yksilöllinen tapa kohdata maailma ja toimia siinä. Tämä on toinen mahdollinen kohta lähteä liikkeelle!

Työssäni usein kohtaan asenteita, joista paistaa läpi uskomus siihen että persoonallisuus on kiveen hakattu ja ikuinen: olen tällainen. Tämä on liian jäykkä ja rajoittava käsitys. Se mitä yleensä arkikielessä kutsutaan persoonallisuudeksi, on melko pysyvä kokonaisuus, mutta liikkeessä kuitenkin. Persoonallisuudessa on monta tasoa: maailmankuva, minäkäsitys, itse-tunto, arvot, luonne ja temperamentti. Persoonallisuuden pysyvin osa on temperamentti, joka on ihmistä lapsesta asti määrittävä ominaisuus: on helppoja, haastavia ja hitaasti lämpeneviä – ja kaikki yhtä arvokkaita.

Muut osat persoonallisuutta kehittyvät ja muuttuvat. Persoonallisuus on elävä ja liikkeessä ja jos ei ole, niin siihen on saatava liikettä, HETI! Taitavan, rakentavan vuorovaikutuksen ytimessä on ymmärrys omasta mielestä ja kokemuksista – sen suhteellisuudesta ja muuttuvuudesta – sekä halu ymmärtää muiden erilaisuutta ja sen arvostaminen. Ei itseään voi kieltää ja muuttaa, eikä pidäkään, mutta nykyistä kehittyneempää suhteellisuudentajua ja ymmärrystä on pakko kehittää kyetäkseen entistä rakentavampaan vuorovaikutukseen. Jos päätyy siihen että ei kerta kaikkiaan ole riittävästi suhteellisuudentajua, silloin pitää ymmärtää tämä tosiasia ja käyttäytyä sen mukaisesti: olen jääräpäinen, jyräävä, vahvatahtoinen ihminen – ellei minua estetä. Loistavaa – juuri sinunlaisiasi tarvitaan!

Millaisia persoonallisuuksia sitten voi olla? Nykyään vallitsevin persoonallisuusteoria on ns. viiden suuren persoonallisuuspiirteen teoria, ("big five"). Siinä persoonallisuutta kuvataan viiden ulottuvuuden, yhdistelmänä: reagoitiherkkyys, ekstroversio, uutuushakuisuus, sopeutuvuus ja päämäärä-keskeisyys. Nämä selittävät merkittävän osan ihmisten välisistä eroista, mutta ei tietenkään kaikkea. Mikään malli ei voi kokonaan selittää ihmisen moniulotteisuutta.

Arvioi kutakin osa-aluetta. Kuulutko kyseisen persoonallisuuspiirteen

suhteen selvästi jompaan kumpaan päähän (olet + tai –), vai oletko keskivä-liltä (+–). Kolmasosa ihmisistä on + ja kolmasosa –, loput kolmasosa on kes-kivaiheilla.

1. Reagointiherkkyys

Reagointiherkkyys kertoo sinulle luontaisesta tavasta reagoida asioihin. Kuinka voimakkaasti ympäristö ja ihmiset – ylipäättään *asiat* vaikuttavat si-nuun? Asteikon toisessa päässä ovat luontaisesti tyynet ja rauhalliset ihmi-set, joiden sisäinen kokemusmaailma on tyyne, voimakkaiden kokemusten liipaisukynnys on korkea ja aallot matalia. Vastakkaisessa päässä ovat reaktiiviset ihmiset, joilla liipaisukynnys on matala ja aallot lyövät korkeina ja kovaa. Kumpiakin tarvitaan. Reaktiiviset ihmiset kokevat asiat ja tarttuvat niihin, tyynet selviävät kovemmistakin myrskyistä. Toisaalta reaktiiviset stressaantuvat helposti ja voimakkaat kokemukset voivat ottaa yliotteen toiminnasta, kun taas tyyniltä saattaa jäädä havaitsematta reagointia vaati-vat asiat tai reaktio on liian hidas. Reagointiherkyyteen liittyvät sellaiset asiat kuin huolestuneisuus, kokemusten intensiivisyys, haavoittuvuus ja loukkaantuvuus sekä pitkä palautumisaika voimakkaista kokemuksista. Tyynet ihmiset kokevat tätä kaikkea huomattavasti harvemmin.

On aivan mahdollista että koet olevasi yleisesti ottaen vaikkapa selvästi re-aktiivinen (eli +), mutta kuitenkin olet esimerkiksi nopea palautumaan. Näin voi aivan hyvin olla joidenkin reaktiivisuuteen liittyvien ominaisuuksien suhteen. Tämä pätee kaikkiin muihinkin piirteisiin.

Tämän lisäksi kukin piirre voi esiintyä ”puhtaana”, ts. henkilö on lähes joka tilanteessa reaktiivinen tai sitten piirre voi esiintyä hyvin tilannekohtaisesti. Joissain tilanteissa olet reaktiivinen ja toisissa tyyne.

2. Ekstroversio

Toinen ihminen on aivoille voimakkain yksittäinen ärsyke. Ekstroversio on ominaisuus johon liittyy kyky sietää suuria määriä tätä ihmisiin ja vuorovai-kutukseen liittyvää aistiärsytystä. Introverttien mitta tulee täyteen

nopeammin. Ekstrovertti myös energisoituu vuorovaikutustilanteista kun taas introvertti kokee ne nopeammin uuvuttavina. Näiden välissä on ambivertti; ihminen joka usein nauttii vuorovaikutuksesta mutta tarvitsee kohdullisesti myös omaa tilaa.

Ekstroversion liittymiä ominaisuuksia ovat lämpimyys, eli kuinka avoin ja tunteita ilmaiseva olet, sekä sosiaalisuus, eli kuinka paljon nautit muiden seurasta. Myös fyysinen energiataso liittyy tähän. Ekstrovertit ovat usein jatkuvassa liikkeessä – introvertit ovat myös liikkeissään pidättyvämpiä. Johtajuuden ottaminen liittyy ekstroversion, eli luontainen taipumus tunnistaa johtajuuteen liittymä rooli ja tarve johtaa muita. Myös luottamus toisiin ja hienotunteisuus vuorovaikutuksessa ovat tyypillisiä ekstroverttien ihmisten ominaisuuksia.

3. Uutuushakuisuus

Uutuushakuisuus liittyy siihen miten avoimia olemme uusille kokemuksille tai uusille tavoille tehdä asioita. Uudistaja on kiinnostunut monista eri asioista laaja-alaisesti. Hän pohdiskelee ja visioi mielellään. Säilyttävä henkilö on usein jonkin alan erityisosaaja, jalat maassa ja käytännönläheinen.

Uutuushakuisuuteen liittymiä ominaisuuksia ovat vilkas mielikuvitus ja idearikkaus, taipumus monimutkaistaa ja laajentaa ajattelua, myönteinen suhtautuminen muutokseen sekä taipumus katsella asioita laajasta näkökulmasta. Säilyttävät ihmiset ylläpitävät nykyistä ja toimivaa, osaavat yksinkertaistaa ja toteuttaa suunnitelmia.

4. Sovinnollisuus

Sovinnollisuus liittyy taipumukseen mukautua toisten mielipiteisiin ja tarpeisiin. Sovinnollisen vastakohta on haastaja, jolla on vahvat omat mielipiteet. Haastaja on kilpailuhenkinen, tiukka ja periksiantamaton. Sovinnollinen on auttavainen ja hyvä tiimipelaaja. Sovinnollisuuteen liittyy korkea muiden tarpeiden huomioiminen sekä mukautuvuus ja harmonian hakeminen. Sovinnollinen henkilö kokee julkiset kehut epämiellyttävänä ja pitää mielipiteensä omana tietonaan, kun taas haastaja kaipaa tunnustusta ja ilmaisee mielipiteensä.



5. Päämääräkeskeisyys

Päämääräkeskeinen henkilö on tavoitehakuinen, aikaansaava, kurinalainen ja luotettava. Tekeminen etenee ennalta suunnitellusti vaihe vaiheelta kohti tavoitteita. Joustava henkilö suhtautuu tavoitteisiin rennosti ja toimii spontaanisti. On monessa mukana ja vaihtaa lennossa projektista toiseen.

Päämääräkeskeisyyteen liittyy usein perfektionismi ja kova kunnianhimo. Tekeminen on luonteeltaan järjestelmällistä, suunnitelmallista ja yhteen asiaan kerrallaan keskittyntä.



Harjoitus 26. Millaisen ihmisen kanssa sinun on helppo tehdä töitä? Millaisia ihmisiä tarvitset ympärillesi saadaksesi mahdollisimman paljon

aikaan? Millainen henkilö olisi sinulle vaikein kohdata? Arvioi asteikolla 1-5 kuinka helppoa tai vaikeaa sinun on arvostaa tällaista henkilöä. Mitä hyvää tällainen henkilö voisi tuoda? Voiko hänellä olla jotain arvokasta osaamista tai kokemusta? Miten sinun pitäisi suhtautua tähän tyyppiin, jos haluaisit saada yhteistyön toimimaan? Voisitko ymmärtää ja arvostaa tätä henkilöä sellaisena kuin hän on? Miten tämä arvostus ilmenisi ja millaisia vaikutuksia sillä on?

Enemmän kuin osiensa summa

Hetkessä tapahtuva, ihmisten välinen suora vuorovaikutus on aivotoiminnan kruunun jalokivi. Välittömän kanssakäymisen taidot mitataan pienessä mittakaavassa; kahden ihmisen vuorovaikutuksesta pienen ryhmän, tiimin, vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on voiteluaine joka pitää yksilöt, ryhmät ja organisaatiot liikkeessä ja tehokkaina, luovina ja onnellisina. Sosiaalisen kognition aivotutkimus on osoittanut että samassa tilassa ja tilanteessa olevilla aivoilla on hämmästyttävä kyky virittyä samaan toimintatilaan. Kahden aivon kohdatessa alkaa molemminpuolinen virittyminen, jossa haetaan samaa taajuutta. Tämä ei ole vain kielikuva. Vuorovaikutuksen seurauksena aivoissa tapahtuu toiminnallisia muutoksia, niissä aktivoituu samoja hermoverkkoja ja aivoalueita. Kun aivot virittyvät samaan taajuuteen, meille syntyy kokemus toisen ihmisen ymmärtämisestä. Joku toinen kokee saman kuin minä. Näemme toisemme, tulemme nähdyiksi ja kuulluiksi. Ei tietenkään aina, mutta halutessamme se on mahdollista.

Eikä siinä kaikki! Virittymisen lisäksi aivot lähettävät signaalia. Kykenemme vaikuttamaan toisiimme. Vuorovaikutuksen keinoin voimme vaikuttaa siihen mitä toinen ihminen kokee, millainen hänen maailmansa on: havainnot, ajatukset, tunteet, tuntemukset.

Vuorovaikutuksen monimutkaisuus kasvaa räjähdysmäisesti ryhmän koon kasvaessa. Kahden hyvin keskenään toimeen tulevan ihmisen välillä asiat sujuvat parhaimmillaan kuin itsestään ja toinen täydentää toista. Kolmen ihmisen vuorovaikutus on usein jo haasteellisempaa, puhumattakaan neljästä, viidestä tai kuudesta. Yksittäiset aivot kykenevät ottamaan haltuun pienryhmän monimutkaisuuden ja välittömästi vaikuttamaan sen

dynamiikkaan, mutta se on haastavaa ja vaatii pitkälle kehittyneitä vuorovaikutustaitoja. Ei ole ollenkaan omituista, että ihmiset hakeutuvat samankaltaisten seuraan. Se on paljon helpompaa! Luovan ja tuottavan yhteistyön näkökulmasta siinä kuitenkin hukataan mahdollisuuksia.

Ryhmät muodostuvat eri syistä ja eri tilanteisiin. Ihmisten välinen erilaisuus – diversiteetti – on tehokkaan, luovan ja kukoistavan ryhmän edellytys silloin kun ryhmä muodostetaan jotain tehtävää varten. Samanlaisuus on paikallaan silloin kun on tarkoitus viihtyä ja levätä, vaikka eipä niissäkään ryhmässä aina välttämättä ristiriidoilta.

Pohdi jotain tehtävää varten perustettua ryhmää, jonka jäsen olet:

Onko ryhmässä riittävästi erilaisia ihmisiä?

Ryhmä toimii sitä paremmin mitä parempi tavoite sillä on. Lisäksi jokaisen ryhmän jäsenen täytyy olla motivoitunut yhdessä työskentelemään tavoitteen eteen. Työssäni johtoryhmien kehittämisessä olen huomannut, että lähes poikkeuksetta tavoite on liian yleinen (se ei oikeasti motivoi ketään) tai liian suppea (se motivoi vain muutamaa, usein tulorientoituneita). Jos tavoite ei motivoi kaikkia ryhmän jäseniä henkilökohtaisella tasolla, se ei energisoi ryhmää riittävästi haluamaan yhteistyötä, siis kohtaamaan erilaisuuden ja yhteistyön haasteet. Liian moni ryhmä hiihtää lipsuvilla suksilla, koska ryhmän jäsenten aivot eivät saa kiinni syystä ponnistella yhdessä, arvostaa muiden erilaisuutta ja sietää yhteistyön haasteisiin liittyvää painetta.

Pohdi edelleen samaa ryhmää. Missä määrin siinä toteutuvat:

1. Hyvä tavoite
2. Henkilökohtainen motivaatio
3. Yhdessä tekemisen motivaatio

Kolmas kukoistavan ryhmän toiminnan edellytys on vaikutusvalta. Jokaisella ryhmän jäsenellä täytyy olla valtaa ja samaan aikaan jokaisen

täytyy kokea olevansa riippuvainen muista. Toimivassa ryhmässä jokaisella on kaikkien tärkeäksi kokema rooli, joka on ansaittu. Samoin jokainen kantaa oman vastuunsa: paitsi että on mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, myös kantaa vastuun siitä että osallistuu päätöksentekoon.

Arvioi ryhmääsi. Missä määrin siinä toteutuvat kaikkien ryhmän jäsenten osalta kokemus

1. Vaikutusmahdollisuudesta
2. Keskinäisriippuvuudesta

Kumpaan seikkaan on tärkeää pohtia kahdesta näkökulmasta – ongelman ydin voi piillä henkilöissä tai ryhmässä. Ryhmässä voi olla jäseniä jotka eivät osallistu (kanna vastuutaan) tai käyvät omaa sotaansa (eivät halua olla osa keskinäisriippuvuuden verkostoa). Vai onko kyse siitä että ryhmässä on jäseniä jotka eivät anna muille tai joillekin vaikutusmahdollisuutta (saa osallistua mutta suljetaan päätöksenteon ulkopuolelle) tai joitakin ryhmän jäseniä ei oteta keskinäisriippuvuuden piiriin tai joiden ei koeta ansaitsevan paikkaansa siinä? Erilaisuus, motivaatio ja vaikutusvalta ovat toimivan ryhmän edellytyksiä, jotka määrittävät ryhmän tavan toimia. Synergistisessä – jäsenten yhteenlaskettua kykyä paremmassa – ryhmän toiminnassa on neljä vaihetta.

Ensimmäinen varsinainen toimintavaihe on asioiden, näkökulmien, tiedon, ajatusten, tunteiden ja tuntemusten esilletuominen. Kyse on siitä saadaanko kaikki esim. päätöksenteon kannalta tärkeä ja olennainen tieto esiin. Onko keskustelu avointa, rohkeaa, relevanttia ja keskittynyttä? Saako ryhmä käyttöönsä kaiken jäsentensä kokemuksessa olevan tiedon?

Seuraavassa vaiheessa punnitaan ryhmän kykyä käydä erilaisuutta arvostavaa keskustelua esiin tulleista näkökulmista. Käyttääkö ryhmä aikaa näkökulmien pureskeluun, arviointiin ja yhteiseen keskusteluun siitä mikä niissä on hyvää ja huonoa?

Kolmas vaihe on haastavaa aivotyötä. Ryhmän täytyy muodostaa yhteinen näkemys käydyn keskustelun pohjalta, tehdä hyvin perusteltuja, yhteisesti hyväksyttyjä valintoja ja päätöksiä, joiden tekemisessä myös vastalauseet ja eriävät mielipiteet on otettu huomioon. Tämän jälkeen kaikki sitoutuvat yhteiseen päätökseen. Kuinka hyvin ryhmä muodostaa yhteisiä näkemyksiä käydyn keskustelun pohjalta?

Viimeisenä vaiheena ryhmän on vietävä päätös käytäntöön. Pohdittava on sitä kuka tekee, mitä tekee ja milloin. Myös sitä miten toimeenpanoa seurataan ja suuntaa korjataan jos tarvetta ilmenee. Saako ryhmä vietyä päätöksen käytäntöön tehokkaasti?

”Toimivan ryhmän edellytykset: erilaisuus, motivaatio ja vaikutusvalta!”

LOPUKSI

Kun kaikki on sanottu ja tehty, niin poikkeuksetta enemmän on sanottu kuin tehty. Tämän kirjan tarkoitus on kertoa perusasiat ytimekkäästi sekä motiivoida ja ohjata tekemään laadukkaita, keskittyneitä toistoja. Harjoittelun lopputuloksena aivot muuttuvat ja se tuntuu joltakin. Muista, että se miltä tuntuu on kiinni siitä kuinka paljon olet tehnyt, ei siitä kuinka paljon olet sanonut (tai lukenut).

Tuntuiko missään?



Tee tämä nyt!

Kirjoita tähän yksi asia, jonka teet heti, toinen jonka teet huomenna ja kolmas jota toistat seuraavan viikon ajan.

Heti

Huomenna

Viikon ajan

Keskittymiskyky

Paineenkäsittelykyky

Palautumiskyky

Vaikuttava aivojen käyttö

Yhteistyötaidot

LÄHTEET JA VAIKUTTEET

Tämä kirja ja sen sisältämät harjoitukset ovat synteesi vuosien varrella lue-
tusta, opitusta, tutkitusta ja koetusta. Kaikkea taustalla olevaa tietoa ja ko-
kemusta on mahdoton ja turha tässä yhteydessä yrittää yksilöidä, mutta tä-
hän olen koonnut muutamia lähteitä, jotka ovat paitsi lukijoille mahdolli-
sesti kiinnostavia, myös joko suoraan tai epäsuorasti vaikuttaneet kirjan si-
sältöön.

Neuroplastisiteetti

John B. Arden; Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life.

Norman Doidge; The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph
from the Frontiers of Brain Science.

Jeffrey M. Schwartz, Sharon Begley; The Mind and the Brain: Neuroplasticity
and the Power of Mental Force.

Alvaro Fernandez, Elkhonon Goldberg, Misha Pavel and Gloria Cavanaugh;
The SharpBrains Guide to Brain Fitness: How to Optimize Brain Health and
Performance at Any Age.

Oliver Sacks; The Man Who Mistook His Wife For A Hat: And Other Clinical
Tales.

Sosiaalinen neurotiede

Matthew D. Lieberman; Social: Why Our Brains Are Wired to Connect

Susan Fiske, Shelley Taylor; Social Cognition: From Brains to Culture.

Amy Cuddy, Matthew Kohut; "Connect, Then Lead", HBR 2013

Keskittymiskyky/läsnäolo/meditaatio

Daniel Siegel; Mindsight: the new science of personal transformation.

Dusana Dorjee; Mind, Brain and the Path to Happiness: A guide to Buddhist mind training and the neuroscience of meditation.

Resilienssi

Daryl R. Conner; Managing At the Speed of Change.

Mark Kelly, Linda Hoopes, Daryl Conner; Managing Change with Personal Resilience: 21 Keys for Bouncing Back & Staying on Top in Turbulent Organizations.

John Kotter; Our Iceberg is Melting: Changing and Succeeding Under Any Conditions.

Synergia

Eduardo Salas, Scott Tannenbaum, Deborah Cohen, Gary Latham; Developing and Enhancing Teamwork in Organizations: Evidence-Based Best Practices and Guidelines

www.connerpartners.com

Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Steven Hayes, Spencer Smith; Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää Hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla.

Arto Pietikäinen: Joustava mieli.

Persoonallisuus

Daniel Nettle; Personality: What Makes You the Way You Are

Jesse J. Prinz; Beyond Human Nature: How Culture and Experience Shape the Human Mind.

www.hoganassessments.com

www.centacs.com

Motivaatio

John Medina; Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School

Daniel H. Pink; Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.

Positiivinen psykologia

Martin Seligman; Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.

Martin Seligman; Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.

