DI Jari Saarenpää

Kirjoittaja on LUONTAISET TAIPUMUKSET™ TypeOne oy:n toimitusjohtaja.

Kuva: **Irina Kolomijets, Valokuvaamo Luova**

Mitä ajatuksia päästät aivoihisi?

TYÖYHTEISÖ- JA URAVALMENTAJANA törmään kasvavaan joukkoon ihmisiä, jotka voivat pahoin työyhteisöissään. Kun kysyn, oletko pysähtynyt miettimään, mistä pahanolon tunteet ovat tulleet, harva vastaa kovin vakuuttavasti. Monet painavat tukka putkella pahoinvoinnin kierteen kasvaessa.

Psykologian lisensiaatti **Laura Sokka** osoitti tuoreessa väitöskirjatutkimuksessaan, että työssään uupunut herkistyy negatiivisille viesteille. Mutta voiko omaa ajatteluaan jotenkin hallita?

Jo 5 000 vuotta sitten itämaisissa viisausperinteissä, Veda-kirjoituksissa, kuvattiin ihmisen mielen toimintaa. Nykypsykologia – siis tiede, joka pyrkii selittämään ihmisen toimintaa mahdollisimman paljon luonnontieteiden avulla – ei osaa selittää ajatteluprosessia juuri sen paremmin.

Olen peruskoulutukseltani diplomi-insinööri. Koulutukseni ja yli 20-vuotinen työurani ovat auttaneet minua hahmottamaan asioita teknisesti – kuutioiden ja viipaloiden. Siitä on joskus apua, mutta yleensä ei. Yritän siitä huolimatta.

Teknisesti katsottuna ajatukset ovat joukko signaaleja, jotka saapuvat aistiesi kautta työstämättöminä aivoihisi. Valtaosa ihmisistä käyttää melko tehokkaasti viittä aistiaan eli näköä, kuuloa, hajua, makua ja tuntoa tiedon keräämiseen ajatteluprosessin käynnistämiseksi. Osalla ihmisistä on lisäksi kehittyneempi sisäinen aisti; intuitio, eli kuudes aisti. Aistien kautta tulevat signaalit käyvät aivoissa läpi johdantoprosessin, jota kutsumme ajattelemiseksi. Tätä voisi verrata ruoan pureskelemiseksi suussa ennen nielaisua.

Tämän jälkeen mielemme lisää ajatuksiin tunteita, jotka koemme usein fyysisesti sydämen alueella. Teknisessä mielessä ”sydämellä” ei ole pienintäkään mahdollisuutta valita ajatuksia, joita aivot sinne syöttävät. Voit ajatella mielikuvassa sydämesi vatsalaukkuna, jonne suu syöttää ruokaa – vatsalaukku joutuu ottamaan kaiken vastaan, mitä suu sinne tumppaa! Ongelma on siinä, ettemme anna tunteillemme riittävästi tilaa, vaan yliajattelemme tunteemme. Järki kaappaa vallan elämässämme, jolloin kaikki ajatukset tulevat analysoiduksi ulkopuolisista, käytännöllisistä ja sosiaalisista lähtökohdista. Tämä on yksi keskeinen syy tämän päivän ihmisen uupumukseen ja ahdistukseen; unohdamme elää tunteidemme ja arvojemme kautta!

Pysähdy miettimään, mitä syöt joka päivä. Ajattele niitä huomattavan monia valintoja, joita voit tehdä. Voit valita pikaruoan ja einesten sijaan itse kiireettömästi valmistamaasi lähiruokaa. Samalla tavoin voit valita, mitä ajatuksia kulutat ja käytät juuri siinä elämäntilanteessa, jossa olet nyt. ×

MONET PAINAVAT TUKKA PUTKELLA PAHOINVOINNIN KIERTEEN KASVAESSA.