

Mielen automaatit

Stressin aikana mieli toimii monesti automaattiohjauksella.

Toimitaan ja tehdään asioita ilman, että oltaisiin siitä edes kovin tietoisia.

Silloin toimintatavat menevät vanhan kaavan mukaan, totutusti.

Silloin se totuttu käyttäytymismalli on helpoin valinta.

Miten me toimimme automaattisesti, tai miten se tietty toiminta meille syntyy ja määräytyy. Nämä mallit ovat syntyneet aikojen kuluessa, ihan lapsuudesta tähän päivään pitkin matkaa elämän varrella. Mallit voivat syntyä yksittäisessä tilanteessa, joka vaikuttaa meihin syvemmin tai jatkuvana toistona. Ne ovat syntyneet mielemme vastauksena erilaisiin tilanteisiin ja mielen tulkintoina näistä tilanteista. Perustuvat siis mielen toiminnalle. Hyvä olisi pohtia, palvelevatko nämä mallit meitä vielä, perustuvatko ne todellisuudelle vai jollekin muulle.

Jos vaikka lapsena on saanut palkintoina herkkuna. Aina, tai ainakin monesti, kun joku hyvä asia tapahtunut, meitä on palkittu sokerilla. Monesti toteutetaan samaa sitten aikuisena. Joskus on totuttu, että yhdessäolon hetket ruokapöydässä, ovat ainoita tilanteita, joissa koko perhe on yhdessä. Mieli voi keksiä, että ne asiat kuuluu yhteen. Aikuisena se voi toimia niin, että kun on yksinäinen, niin siihen reagoi syömällä, koska ne tilanteet yhdistyvät niin tiukasti toisiinsa, vaikka oikea tarve olisi ihan jollekin muulle. Tämä voi tapahtua lukuisten toistojen kautta, kun tietyt aivojen hermosolut toimivat yhdessä, ne oppivat syttymään ja sammumaan yhtä aikaa. Ja mieli näin yhdistää kaksi eri asiaa, jotka eivät milläänlailla oikeasti kuulu yhteen.

Tottakai osa automaatioista on tosi hyviä - jos ne edistävät hyvinvointiamme. Silloinhan se on vaan hyvä, että nämä ovat arjessa automaattisesti mukana. Silloin ne eivät vie myöskään energiaa, jota päätösten ja valintojen teko tarvitsee. Mutta monesti me kannetaan mukana myös automaattista toimintaa, joka kaipaasi päivittämistä. Pysähtymistä siihen, että onko oma tulkinta johonkin ärsykkeeseen ihan ajan tasalla. Onneksi mielen automaatioita voi purkaa ja luoda uusia, paremmin palvelevia malleja ja toistaa niitä. Mieli oppii tekemään paremmista malleista silloin vähitellen automaatioita.

Mieti vaikka, mitä kuuluu tehdä silloin, kun on nälkä - syödä. Jos on yksinäinen - ota yhteys johonkin ystävään (ruoka ei silloin vastaa ärsykkeeseen), kun väsyttää - lepää (ruoka ei auta tähänkään). Jos on paha mieli - mitä voi tehdä? Onko reaktio ärsykkeeseen toimiva tilanteeseen (todellisuuteen) nähden vai kaipaisiko oma malli päivitystä. Jos ei tietoisesti muuta näitä tapoja, sama ärsyke jatkossakin aiheuttaa aina saman reaktion.

Automaattinen reaktio voi aiheuttaa pohdintaa jälkikäteen -miksi toimi niinkuin toimi. Haluamme kuitenkin oppia ennakoimaan ja reagoimaan toimivammin meille haastavissa tilanteissa. Kun tulee jokin ärsyke (tunne, ajatus, tilanne), niin pieni stoppi - mitä oikeasti kaipaamme. Läsäolon kautta oppii ensin huomaamaan näitä omia malleja. Huomaamaan, että vanhat mallit toimivat menneisyyden ohjaamina. Omalle valinnalle ei jää silloin tilaa eikä aikaa. Silloin automaattinen reaktio ohjaa sitä, mihin oma huomio suuntautuu, eikä meille jää tilaa omalle valinnalle.

Reaktiot voivat vaikuttaa meihin myös tunteiden kautta. Tilanne, joku vanha merkitys ärsykkeelle tuo kehoomme tunteen. Tähän tunteeseen sitten liittyy oma toiminta, joka määrittää reaktiomme. Mitä enemmän näitä on toistettu, sitä todennäköisemmin me valitsemme saman toiminnan. Tai mitä voimakkaampi tunnekokemus johonkin ärsykkeeseen liittyy, niin sitä nopeammin ja voimakkaammin valitsemme oman reaktion. Voi olla esim. että lapsuudessa vanhemmat on riidelleet, lapsen mielen (sen hetkisen parhaan ymmärryksen) ratkaisu tähän on ollut mennä piiloon vaikka pöydän alle. Tämä oppi voi johtaa siihen, että aikuisena samankaltainen tapahtuma, joskus pienikin erimielisyys, saa meidät piiloutumaan. Ehkä emme aikuisena mene enää pöydän alle, vaan poistumme henkisesti paikalta, laitamme verhot eteen. Tämä voi ilmetä mököttämisenä, sulkeutumisena... mutta ei välttämättä ole se toimivin ratkaisu tämän hetken tilanteeseen, sellainen joka edistäisi hyvinvointiamme.

Tähän auttaa tietoinen pysähtyminen näissä tilanteissa, tietoinen pohdinta, mikä voisi toimia paremmin. Aikuisen mielellä voi pohtia ratkaisua. Muista, että muiden, vuorovaikutuksessa kanssamme olevien reaktiot saattavat olla näitä myös. Reaktiot voivat tulla vanhojen automaatioiden ohjaamina, eivätkä ole itse valittuja siihen hetkeen. "Älä ole noin lapsellinen" -reaktiot tulevat monesti lapsuudesta. Tunteiden väistäminen eri tilanteissa saattaa pahentaa tilannetta, pakata tunteet, jotka samankaltaisissa tilanteissa puskevat päälle sitten myöhemmin. Välttämättä tilannetta ja omaa reaktiota ei osaa edes yhdistää toisiinsa. Voi tulla hämmästelyä, mistä eri reaktiot tilanteisiin tulevat.

Mielellä on tapana rakennella kaikenlaisia tarinoita. Työpaikalla käytävällä pomo tulee vastaan eikä tervehdi. Alamme pohtia, mitä olen tehnyt väärin, saanko potkut. Voi kamalaa, jos saan potkut, niin millä maksan lyhennykset lainasta, mieli jatkaa tarinaa omalla voimallaan eteenpäin. Mitäs sitten, kun ei makseta lainoja, talo menee ulosottoon, missä me sitten asutaan... Ei varmaankaan saada edes asuntoa ja joudutaan kadulle... kohta ollaan kassialmana kadulla.

Tämä kaikki on vaan mielen luomaa tarinaa, mutta tunne joka tällaisista tarinoista syntyy, ei välttämättä ole kovin hyvä tai eteenpäin vievä. Vaikka se on vain tarina, keho saattaa reagoida hyvinkin voimakkaasti. Omien ajatusten kautta aiheuttaa itselleen stressireaktion, vaikka aito tilanne oli ainoastaan se, että pomo ei vaan huomannut. Pomolla oli kiire tai huono päivä. Pomon käytös ei liity meihin millään tavalla, se ei ole edes meidän asiamme. Se ei varsinkaan tarkoittanut sitä, että meiltä menee kämppä alta.

Kun reagoimme automaattisesti asioihin vanhojen kaavojen mukaan, olemme samalla silloin toisten ohjailtavissa. Toiminta ja kontrolli ei olekaan enää omissa käsissä, vaan ulkopuoliset ärsykkeet ohjaavat valintojamme. Muut ihmiset voivat tällöin määräillä myös tunteitamme. Voi ajatella, että tuntuu pahalta jonkun toisen takia, on ehkä helpompi laittaa syy muualle kuin itseensä. Silloinhan syy ja vastuu meidän olostamme on jollain toisella. Emme voi olla silloin tietoisesti näissä hetkissä läsnä, vaan meitä ohjailee joku ulkopuolinen voima. Eikä se toinen ihminen osaa edesauttaa hyvinvointiamme niin hyvin kuin itse osaisimme. Vaikka osaisikin, vastuu omasta toiminnastamme ja tunteistamme on kuitenkin meillä itsellämme. Onneksi. Jo jossain tilanteessa tämän huomaaminen voi auttaa omaa oloa.

