



**Suomen Aivosäätiön Syysaivot-luentosarja Kuopiossa 5.10.2011  
MUUTTUVAT AIVOT**

**Professori Jari Karhu Itä-Suomen yliopisto**  
[jari.karhu@uef.fi](mailto:jari.karhu@uef.fi)

**Professori Jari Karhu:**  
**AIKUISEN NOTKEAT AIVOT**  
**Uskalla, halua ja toimi - kaikki on mahdollista**

**Kun nuoruus on ohi, aivot ovat valmiit. Sillä, mitä on saanut, on tultava toimeen.  
”Ei pidä paikkaansa”, professori Jari Karhu Itä-Suomen yliopistosta sanoo.  
Aivot säilyvät notkeina läpi elämän ja niiden kyky oppia on rajaton. Ainoa mikä estää on ihmisen oma historia: hän luulee, ettei enää opi.  
”Se on surullista, koska silloin jokaisella olemassa oleva kyvykkyyden pankki ja kaikki lukemattomat mahdollisuuden jäävät hyödyntämättä.”**

Käsitys siitä, että aikuisen aivot lakkaisivat muovautuvasta, perustuu Karhun mukaan kahteen jo vanhentuneeseen tutkimukseen.

Totta on, että käden ja lihasten yhteistyö hidastuu noin 70-vuotiaana, mutta kielellinen, looginen ja matemaattinen päättely vain paranevat vuosien ja kokemuksen mukana kuin vanha viini – jos niin haluaa.

Aivot ovat plastiset. Niissä ei ole yhtä paikkaa tai pistettä tiettyä taitoa varten, vaan ne ovat ääretön verkosto, joka muovautuu jatkuvasti sen mukaan, kuinka sitä käytämme.

Esimerkiksi muusikoilla on konkreettisesti muusikon aivot. Niissä musiikin edustus voi kasvaa hyvin suureksi.

Karhu vertaa aivoja pyramidiin. Vanha tieto ja kokemus on perustus ja uusi on sen päälle laskettu kivi, jonka myötä koko rakennus nousee toisiin korkeuksiin.

**Mitä laajemmat kytkökset, sitä vahvemmat aivot**

Ideaalina Jari Karhu pitäisi sitä, että tietojen ja taitojen pohja olisi mahdollisimman laaja.

Hänen mielestään on tuhoisaa kasvattaa kapea-alaisia politiikan, talouden tai minkä tahansa alan broilereita: ihmisiä, jotka piiskataan liian nuorina yhteen ainoaan uraan.

Yhtä tuhoisaa on jatkuva stressi. Se vaikuttaa suoraan aivoreseptoreihin. Aivot eivät pysty yhdistelemään asioita luovalla tavalla vaan ajattelu kulkee kaikkein luotuneimman kaavan mukaan.



”Suomessa on vallalla luterilainen ajattelumoraali: olemme parhaita tekemään sitä, mitä muut käskevät.”

Sen sijaan olisi hyvä osata käytännön käden taitoja, tuntee kirjallisuutta ja musiikkia, opiskella kieliä, matematiikkaa, filosofiaa ja historiaa. Mitä tahansa – ja opetella vielä väittelemään.

Mitä useampien taitojen ja kulttuurin lajien kanssa olemme kytköksissä, sitä monipuolisemmat verkostot aivoihin muovautuvat. Ajattelu kehittyy.

Laaja-alaisuus myös suojaa aivoja. Jos jonkin alueen menettää vaikka vamman tai aivoinfarktin seurauksena, on enemmän on verkkoja, joista pitää kiinni.

Kapeaa pohjaa kannattaa alkaa Karhun mukaan laajentaa missä iässä hyvänsä. Siitä on aina hyötyä.

”Esimerkiksi viisikymppisellä on elämää edessään hyvinkin 30-40 vuotta. Se on enemmän kuin muutama sukupolvi sitten oli kaksikymppisellä.”

### **Päätä aloittaa äläkä anna periksi**

Jos suurin syy keski-ään pysähtyneisyyden tilaan on harha, ettei enää kannata, toinen on puhdas mukavuudenhalu. On helpompi pysyä tutussa joskin kalutussa karsinassa kuin kiivetä tuntemattomaan ja alkaa opetella sitä.

Kaikki oppiminen vaatii motivaatiota ja työtä. Jos on tahtoa, myös oppii.

”Mutta inspiraatio tulee harvoin itsestään”, Jari Karhu sanoo.

Usein ainut tapa saada jotain aikaan on se, että päättää aloittaa eikä anna periksi.

”Kalle Päätalo päätti istui joka aamu tuoliin ja kirjoittaa kahdeksan tuntia. ”Siitä syntyi Iijoki-sarja. Karhu tarjoaa kolmen kohdan ohjelmaa: Uskalla, halua ja toimi.

”Aloita joka lukukausi yksi uusi kurssi vaikka kansalaisopistossa äläkä keskeytä sitä. Ota askel ulos tutusta. Riko rutiinit.”

Mikä tahansa herätys tekee aivoille hyvää.

## LÄHDE SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ