

## Hoiakut ja emotsionaalset seisundit saab treenida



**Tallinna ülikooli psühholoogia emeriitprofessor Mare Pork räägib peatselt ilmuvast Richard Davidsoni raamatust „Aju emotsionaalne elu“.**

### Nimetate Davidsoni raamatut oluliseks versta-postiks. Mis selle eriliseks teeb?

Davidsoni raamat on juba selle poolest eriline, et on kokkuvõtte pikaajalistest, ligi 30 aastat kestnud aju-uuringutest, mis on tehtud just nende inimeste peal, kes on regulaarselt praktiseerinud vaimseid meetodeid. Kõige suuremat elevust tekitab sõnum, et regulaarse treeninguga saab muuta oma aju ehitust soovitav suunas. Davidson tõestab, et inimesel on võimalik oma pingetaluvust suurendada, ja mis isegi veel olulisem: ise saab juhtida oma negatiivsuse-positiivsuse vahetust. Richard Davidsoni ja Daniel Golemani ühine arusaam on, et kui inimene õpib eri viisidel keskenduma, siis ta on nii oma mõtete parem juhtija kui ka tunnete parem valija.

Oma kogemuse põhjal võin öelda, et teadveloleku põhiühik on suure tõenäosusega seisund, kontaktisolek iseendaga. Oma seisundit on võimalik ära tunda ja mõelda, kas tahame või ei taha seda suunata. Kui inimene suudab hüpleva mõtlemise asemel kindlustada keskendunud oleku, siis on kogu tema tegevus tulemuslikum.

### Davidsoni meetodid tuginevad paljuski hinnanguvabale teadvelolekule. Mida hinnanguvaba suhtumine meile annab?

Idamaiste tehnikate üks idee on, et inimene on energaetiliselt kõige rohkem tasakaalus, kui ta on oma suhtumises neutraalne. Vajadused liidavad meie kogemustele negatiivse või positiivse hinnangu. Kui oleksime vajadusvabad, siis ei tekikski ühtki negatiivset ega positiivset hinnangut selle kohta, kas läheb hästi või ei lähe. Enda jälgimine, mis sind kui palju negatiivse või positiivse poole lükkab ja mis sa siis sellega teed, annab võimaluse vabastada hästi palju lisaressursse.

### Millised on teie kogemused Davidsoni käsitlemise rakendamisel?

Davidson näitab, et mingeid baasoskusi, baasemeid on võimalik muuta. Selle üle, kui palju inimene on või ei ole muudetav, on väga palju vaieldud. Oma psühhoteeraapia kogemuse kaudu tean, kui palju inimene tegelikult on võimeline kriiside ületamise, üle-elutähtsate sündmustega kaasneva tugeva motivatsiooni korral olulisi eluhoiakuid muutma. Kui vaadata rahulikult, mis iseenda sees toimub, on kindlasti võimalik õppida suurendama pingetaluvust ja tulema kiiremini välja tupikseisunditest. Alati on võimalik ka aru

”

**Kui inimene suudab hüpleva mõtlemise asemel kindlustada keskendunud oleku, siis on kogu tema tegevus tulemuslikum.**

saada, et kui inimene midagi ei suuda, siis miks ta praegu ei suuda ja kuhu sellega edasi võiks minna.

Töö tõttu olen kogu aeg kasutanud mitmesuguseid pingetaluvusharjutusi. Kui sa teistele õpetad, siis õpid kogu aeg ka ise juurde. Mina usun et selge teadvus või teadvelolek annab nii parima võimaliku energiakäepärasuse kui ka parima võimaliku infokäepärasuse, kusjuures paljud arvavad, et need on omavahel otse seotud või on üks ja seesama. Kui inimesel õnnestub raskel hetkel olla võimalikult teadvus, siis ta on oma parimas vormis

### Kui palju on üldse vaja aju emotsionaalset plastilisust kasutada?

Esimene vastus on, et kui mitte miski ei sunni, siis vaja ei ole. See annab lihtsalt uude harjumuste muutmise võimaluse. Väga oluline aga on tähele panna, et kui inimene on kogu aeg end halvasti tundnud – ta on harjunud olema dep-

ressiivne, pahur, vihastama iga väikese asja peale –, siis ta ei tea, mis tunne on, kui seda pole üldse vaja. Paljud head asjad jäävad sellepärast tegemata, et inimene ei tea neid tahta. Ta ei tea tahta paremat seisundit, sest tal pole sellist kogemust või on seda lootusetult vähe. Sellepärast on täiskasvanul vaja kindlasti proovida, ja siis vaadata, kas see talle sobib või ei.

### Varasemast on tuttav üldine seisukoht, et negatiivsete emotsioonide, näiteks viha puhul, on kaks võimalust, kas neelata see alla või elada välja. Kuidas on siiski ka kolmas võimalus?

Oli aeg, kui õpetati, et kõik tunded on õigustatud ja vajalikud, et inimene peaks saama tundeid „välja elada“. See on oma aja teadmiste järgi õigustatud vaade (tunnete väljatõrjumine lisab ärevust). Kuid negatiivne emotsioon ei pea tingimata tekkima. Kui mingi olukord tekitab ärevuse ja see saab näiteks

seletuse „See, mis toimub, on ebaõiglane“ või „Sa ei täitnud oma lubadust“ või „Sa ei saanud minust õigesti aru“ vms, siis see tekitab „õiglase“ viha. Palju parem on see hetk ära tunda – mis eeldab, et kontakt iseendaga on väga hea – ja saada aru, et see olukord hakkaks sind vihastama, kui sa ei võtaks kohe selle tugeva emotsiooni kontrolli enda kätte. Kui tabad ära ärevuse tekkimise hetke ja sellele reageerid, siis viha ei pruugi tekkida ning see on sinu enda ja teiste jaoks mõistlikum.

### Mida kokkuvõtteks öelda?

See raamat on kindlasti üks meie aja versta-poste. Neile, kes võtavad enese juhtimise võimalusi tõsiselt, leidub selles raamatus palju argumente, mis viitavad, mida tehes milliseid püsima-dusi muuta saab. Mina tõstaksin eriti esile kaks praeguse aja märki: pingetaluvuse ja positiivsuse-negatiivsuse mõjutamise võimalused.

Küsis Signe Rummo

## Aju emotsionaalne sõrmejalg

Neuroteadlane Richard J. Davidson on 30-aastase teadustöö tulemusena leidnud, et igapäev elus on oma emotsionaalne stiil, mille moodustavad säilenõtkuse, hoiaku, sotsiaalse vaistu, eneseteadlikkuse, kontekstisundlikkuse ja tähelepan-eelikkuse mõõde. See, kuhu me nende kuue mõõde pidevskaaladel langeme, määrab meie emotsionaalse sõrmejälje. Mõni inimene toibub tagasilöökidest väga kiiresti, teine jääb kauaks põdema. Mõni tunnetab teisi nii sügavalt, et näib, nagu oleks ta selgelt nägija, teine ei oska vastu võtta kõige ilmsemaidki vihjeid. Mõni näeb ikka asja helget poolt, samal ajal kui teine kannatab depressiooni all.

Davidson on avastanud, et emotsionaalne stiil põhineb suure osas igapäev aju eriomastel toimimismehhanismidel ja neid on vaimse treeningu abil võimalik soovitud suunas mõjutada. See, kui teravalt ja kui positiivselt või negatiivselt me maailma tajume, on paljuski meie enda teha. Raamat pakub meile võimalust ennast ja teisi paremini mõista – ja elada tähendusrikkamat elu.

Richard Davidson on Daniel Golemani ja Daniel Kahnemani kõrval tänapäeva tunnustatumaid psühholoogiateadlasi. Ajakiri Time valis ta 2006. aastal maailma 100 kõige mõjukama inimese hulka.



KUU KLUBIRAAMATUST LOOBUMISE TÄHTAEG ON 20. JUUNI