

et aju mõistuse ja kõrgemal tasemel kognitiivsete funktsioonide asupaik mängib emotsioonides sama olulist rolli nagu limbiline süsteem. Uuringud, mis ma olen mediteerijate põhjal teinud, on näidanud, et vaimne treening võib muuta ajuaktiivsuse mustreid nii, et tugevnevad empaatia, kaastunne, optimism ja heaolutunne – see on parim, mis ma olen saavutanud, täitmaks oma lubadust uurida nii meditatsiooni kui ka positiivseid emotsioone. Ning minu afektiivse neuroteaduse peavoolusuunas tehtud uurimistöö on näidanud, et just needsamad kõrgema taseme mõttetegevuse kolded mängivad sellises ajuaktiivsuse mustrite muutmises pearolli.

Niisiis, see raamat on minu isikliku ja teadusliku muundumise lugu, kuid ma loodan, et see on juhend teie enda muundumise teel. Sanskriti keeles tähendab sõna „meditatsioon“ ka „tuttavaks saamist“. Oma emotsionaalse stiiliga rohkem tuttavaks saamine on esimene ja kõige tähtsam samm selle muutmises. Kui see raamat ei teegi midagi enamat, kui suurendab teie teadlikkust teie enda ja teid ümbritsevate inimeste emotsionaalsest stiilist, siis ma loen asja õnnestunuks.

1. peatükk

Üks aju ei sobi kõigile

Kui uskuda enamikku eneseabiraamatuid, populaarteaduslikke psühholoogiaartikleid ja televisioonis esinevaid terapeute, siis tuleks ilmselt eeldada, et see, kuidas inimesed tähtsatele elusündmustele reageerivad, on üsna hästi etteaimatav. „Ekspertide“ jutu järgi mõjutab kindel kogemus enamikku meist üsna samamoodi: igaüks teeb läbi *kindla* leinamisprotsessi, *kindel* sündmuste jada leiab aset armumise korral, *kindel* standardne vastus tekib hüljatuse korral ning on olemas üsna standardne viis, kuidas peaaegu iga normaalne inimene reageerib sellele, kui tal sünnib laps, kui teda töö ei hinnata, kui talle laotakse selga talumatu töökoorem, kui tal tuleb rinda pista teismeliste kasvatamisega või kui ta seisab silmitsi vananemisega kaasnevate vääramatute muutustega. Needsamad eksperdid soovivad enesekindlalt samme, mida me kõik võime astuda, et taastada oma emotsionaalne tasakaal, ületada elus või armastuses ette tulevad komistuskivid, muuta end tundlikumaks või tundetumaks, tulla nagu muuseas toime ärevusega ... ja üleüldse saada selliseks inimeseks, nagu me tahaksime olla.

Minu 30 ja enam aastat kestnud uurimistöö on aga näidanud, et need üks-suurus-sobib-kõigile-eeldused kehtivad emotsioonide vallas veelgi vähem kui meditsiini vallas. Meditsiinis on teadlased avastanud, et inimese DNA kujundab seda, kuidas tema organism reageerib (peale kõige muu) näiteks retseptiravimile. Hoogsalt on peale tungimas isikutatud meditsiini ajastu, mis tähendab, et ühe kindla haiguse vastu saab üks patsient ühtmoodi ravi ja teine teistmoodi – ning selle põhjuseks on fundamentaalne asjaolu, et ühegi patsiendi geenid ei ole teise omadega identsed. (Toon selle kohta olulise näite: see, kui palju võib patsient trombide tekke vältimiseks ohutult võtta vere vedeldajat varfariini, sõltub sellest, kui kiiresti ta geneetiliselt seda ravimit omastab.⁵) Mis aga puudutab seda, kuidas inimene reageerib elus ette tulevatele olukordadele ning kuidas ta saab arendada ja soodustada oma võimet tunda rõõmu, luua armastavaid suhteid, saada hakkama tagasilöökidega ja üleüldse elada tähendusrikast elu, siis peab siin retsept olema täpselt sama isiklik. Põhjus ei ole mitte ainult see, et meie DNA on erinev – kuigi ka see on kahtlemata tõsi ja päris kindlasti mõjutab DNA meie emotsionaalseid omadusi –, vaid et meie ajutegevuse mustrid erinevad. Samuti nagu homse päeva meditsiinis hakkab tooni andma patsiendi DNA lahti mõtestamine, võib tänase päeva psühholoogias tooni anda see, et hakatakse mõistma neid inimestele ainuomaseid ajutegevuse mustreid, mis on emotsionaalsete omaduste ja seisundite taga ning määravad meie kõigi olemuse.

Oma neuroteadlase karjääri vältel olen näinud tuhandeid inimesi, kellel on sarnane taust, kuid kes reageerivad samale elusündmusele igaüks ise moel. Mõni talub näiteks stressi

väga hästi, samal ajal kui teised langevad masendusse. Viimased muutuvad ärevaks ja depressiivseks ega suuda toimida, kui kohtavad takistusi. Säilenõtked inimesed ei suuda mitte ainult teatud stressirohkeid sündmusi taluda, vaid nad oskavad neist lausa kasu lõigata ja takistuse enda kasuks pöörata. See ongi lühidalt kokkuvõttes mõistatus, mis on mu uurimistööd kannustanud. Olen tahtnud teada saada, mis määrab selle, kuidas keegi reageerib lahtusele, armastatud inimese surmale, töökaotusele või mis tahes muule tagasilöögile – ja samavõrd, mis määrab selle, kuidas inimene reageerib tööalasele saavutusele, oma ihaldatu südame võitmisele, tajumisele, et sõber on valmis tema pärast kas või üle kuumade süte käima, või teistele õnneallikatele. Miks ja kuidas erinevad inimesed nii suurel määral oma emotsionaalsete reageeringute poolest, mis elu tõusudele ja mõõnadele vastuseks tekivad?

Minu enda tööst koorunud vastus on, et inimestel on erinev emotsionaalne stiil. See on tüübi, intensiivsuse ja kestuse poolest erinevate emotsionaalsete reaktsioonide ja toimetulekumehhanismide kogum. Igal inimesel on ainuomane sõrmejalg ja nägu ning samamoodi on tal ka unikaalne emotsionaalne profiil. See kuulub nii lahutamatuks meie olemuse juurde, et need, kes meid hästi tunnevad, teavad sageli ette, kuidas me mingile emotsionaalsele väljakutsele vastame. Mina olen emotsionaalse stiili poolest näiteks pigem optimistlik ja edumeelne, innukas väljakutseid vastu võtma, kiire löökidest toibuma, kuid vahel kaldun muretsema asjade pärast, mis ei allu minu kontrollile. (Minu ema, keda mu päikeseline loomus jahmatas, tavatses kutsuda mind oma „rõõmurulliks“.) Emotsionaalne stiil määrab selle, miks üks inimene valulikkust lahtusest üsna kiiresti toibub, samas teine

jääb pikaks ajaks enesesüüdistuste ja meeleheite mutta tam-muma. Sellepärast võib üks õdedest-vendadest töökaotusest kiiresti välja tulla, samal ajal kui teine tunneb end aastaid väärtusetuna. Sellepärast kehitab üks isa vaid pahaselt õlga, kui pesapalli noorteliiga kohtunik ebaõiglaselt ta tütre teisest pesast välja vilistab (kuigi ta jõudis sinna vaieldamatult puh-talt!), samal ajal kui teine toolilt püsti kargab ja kohtuniku peale lõugama pistab, ise näost punane ja vihast leemendav. Emotsionaalne stiil on põhjuseks, miks üks sõber on kõigi lähikondsete jaoks ammendamatu tröösti allikas, samas teine ei anna ennast kätte – ei otseses ega emotsionaalses mõttes –, kui tema sõbrad või sugulased vajavad kaastunnet ja tuge. Sellepärast suudab mõni inimene lugeda kehakeelt ja hääle-tooni sama selgesti kui suurt reklaamtahvli, teiste jaoks aga on need sõnatud vihjed võõras keel. Ning sellepärast mõistab mõni inimene omaenda meele, südame ja keha seisundeid niimoodi, nagu teised üldse võimalikukski ei pea.

Iga päev pakub loendamatu hulga võimalusi emotsio-naalseid stiile toimimas näha. Ma veedan palju aega lennu-jaamades ja väga harva tuleb ette reisi, mis ei paku võimalust teha väikest välitööd. Nagu me kõik teame, paistab lennu-graafiku nässu minemise võimalusi olevat rohkem, kui on reede õhtul Chicago O'Hare'i lennuväljalt väljuvaid lende: halb ilm, lennumeeskonna eelmise lennu hiline mine, tehni-lised probleemid, kokpitis põlev hoiatustuli, mille põhjust keegi ei suuda välja selgitada ... seda nimekirja võib lõputult jätkata. Seega on mul olnud hulganisti võimalusi jälgida rei-sijate (sealhulgas ka minu enda!) reaktsiooni, kui väljalendu oodates saabub kardetud teade, et lend on tunni või kaks või ka määramatult edasi lükatud või hoopis ära jäetud. Ühest

suust kostvat ohet võib selgelt kuulda. Kui aga iga reisijat hoolikalt eraldi jälgida, võib näha väga mitmesuguseid emot-sionaalseid reaktsioone. Kapuutsiga pusas üliõpilane, kes kõrvaklappidest kostva muusika taktis pead nõksutab, tõstab vaevu pilgu ja sukeldub siis taas oma iPadi. Noor ema, kes üksi virila põngerjaga reisib, pomiseb: „Oh issand!“, haarab siis lapse ja sammub puhveti poole. Ärinaise välimusega, kostüümis proua astub krapsakalt väravas seisva töötaja juurde ning nõuab rahulikult, ent tungivalt, et ta paigutataks otsemaid ükskõik millisele teisele lennule, peaasi, et ümber-istumine poleks kaugemal kui Katmandu – ta peab oma koh-tumisele jõudma! Hallipäine rätsepaülikonnas mees tormab lennujaamatöötaja juurde ja pärib üle saali kaikuva häälega aru, kas too ikka mõistab, kui tähtis tal on õigeks ajaks kohale jõuda. Ta nõuab ülemuse kohale kutsumist ja – olles nüüd-seks näost üleni punane – karjub, et olukord on täiesti välja-kannatamatu.

Olgu, ma olen valmis uskuma, et reisi viibimine on mõne inimese jaoks hullem kui teise jaoks. Kui kaalul on sureva ema voodiveerele jõudmine, on olukord muidugi terav, kaht-lemata on ka vanaisa asutatud firma elu ja surma üle otsus-tavale ärikohtumisele mitte jõudmine hullem kui see, et üli-õpilane saabub talvevaheajaks koju pool päeva kavatses-tust hiljem. Ma kahtlustan siiski väga, et sellel, kuidas inimesed lennu vihale ajava viibimise peale reageerivad, on vähem pistmist väliste asjaoludega ja rohkem nende emotsionaalse stiiliga.

Emotsionaalse stiili olemasolu tõstatab hulganisti asja-kohaseid küsimusi. Kõige ilmsem küsimus on, millal emotsio-naalne stiil esimest korda avaldub: kas varases täiskasvanueas,

kui jääme pidama kindlate mallide peale, mis meid edaspidi iseloomustavad, või juba enne sündi – nagu geneetilise suuna esindajad kindlasti pooldaksid? Kas need emotsionaalse vastuse mallid jäävad terve elu vältel samaks ja muutumatuks? Vähem ilmne on küsimus, mis tõusis minu uurimistöö käigus: kas emotsionaalne stiil mõjutab füüsilist tervist? (Ühe põhjuse seda kahtlustada annab asjaolu, et kliinilise depressiooni all kannatavad inimesed haigestuvad palju suurema tõenäosusega teatud füüsilistesse haigustesse, näiteks infarkti ja astmasse, kui need, kellel haigusloos depressiooni ei ole.) Ja viimaks ehk kõige fundamentaalsem küsimus: kuidas aju eri emotsionaalseid stiile tekitab – kas need on meie neuronaalsetesse võrgustikesse sisse programmeeritud või on meil võimalus neid kuidagi muuta ja seega mõjutada seda, kuidas me oma elu rõõmude ja heitlikkusega toime tuleme ning kuidas me neile reageerime? Ja kui me oleme võimelised kuidagi oma emotsionaalset stiili muutma (11. peatükis soovitan ma mõnda meetodit, mille abil seda teha), kas see toob siis ühtlasi ajus kaasa mõõdetavaid muutusi?

Kuus mõõdet

Et mitte pinget liiga kaua kruvida – ja teha täpselt selgeks, mida ma emotsionaalse stiili all silmas pean –, koorin nüüd selle luudeni paljaks. Emotsionaalsel stiilil on kuus mõõdet. Nende kuue mõõtmega olemasolu ei löönud mulle lihtsalt äkki pähe, ka ei koorunud need välja varases uurimisjärgus, rääkimata sellest, et ma oleksin võtnud vastu mingi range otsuse, et kuus on kena arv. Need kuus mõõdet selgusid hoopis

emotsioonide neuronaalsete aluste uurimise käigus. Kõigil kuuel mõõtmel on spetsiifiline kindlaks tehtav neuronaalne alus – see viitab tugevasti sellele, et need mõõtmed on reaalsed, mitte tühipaljast teoreetilised tuletised. On mõeldav, et leidub enam kui kuus mõõdet, kuid eriti tõenäoline see ei ole: nüüdseks on aju peamised emotsiooniringid hästi läbi uuritud, ja kui me usume, et emotsioonide puhul on ainsad teadusliku väärtusega aspektid need, mille saab taandada ajus toimuvatele sündmustele, siis katavad need kuus mõõdet emotsionaalse stiili täielikult.

Iga mõõde hõlmab pidevskaalat. Mõni inimene jääb selle skaala ühte, mõni teise otsa, samas mõni langeb kuhugi keskele. Inimese emotsionaalse stiili moodustab nende kuue skaala kombinatsioon.

Teie Säilenõtkuse stiil. Kas te suudate tavaliselt tagasilöökidega toime tulla või kukute kokku? Kui seisate silmitsi mõne emotsionaalse või muud laadi katsumusega, kas suudate siis leida endas vastupidavust ja sihikindlust edasi rühkida või tunnete end nii abituna, et annate lihtsalt alla? Kui olete oma armsamaga tülitlenud, kas see heidab varju kogu ülejäänud päevale või suudate end kiiresti koguda ja tüli seljataha jätta? Kui teid mõni hoop tabab, kas ajate end püsti ja sööstate taas elu poksiringi või vajute masendunult ja lööduna kokku? Kas vastate tagasilöökidele energiliselt ja sihikindlalt või annate alla? Selle mõõtmega ühte otsa kuuluvad inimesed on Kiirelt Taastuvad, teises otsas on Aeglaselt Taastuvad, kelle takistused jalust löövad.

Teie Hoiaku stiil. Kas lasete harva emotsioonipilvedel oma päikeselist ellusuhtumist varjutada? Kas säilitate energilisuse ja pühendumuse isegi siis, kui asjad ei lähe plaani-

päraselt? Või kaldute küünilisuse ja pessimismi poole ning teil on raske näha midagi positiivset? Hoiaku spektri ühte otsa kuuluvaid inimesi võib nimetada Positiivseteks tüüpideks, teise otsa kuuluvaid Negatiivseteks.

Teie Sotsiaalse Vaistu stiil. Kas suudate inimese keha-keelt ja hääletooni lugeda nagu raamatut, järeldades sellest, kas ta tahab vestelda või üksi olla, kas ta on nii pinges, et ähvardab peagi murduda, või tüünes olekus? Ehk ajavad inimeste vaimsele ja emotsionaalsele seisundile viitavad välised märgid teid aga hoopis segadusse – või te isegi ei märka neid? Selle spektri ühte otsa kuuluvad inimesed on Sotsiaalselt Vaistlikud, teise otsa kuuluvad aga Segaduses inimesed.

Teie Eneseteadlikkuse stiil. Kas te olete oma mõtetest ja tunnetest teadlik ning häälestatud vastu võtma keha saadatud teateid? Või tegutsete ja reageerite teadmata, miks ja mida te teete, sest teie sisemine mina on teadvusele suletud? Kas teie lähedased küsivad, miks te ei süüvi kunagi endasse, ja imestavad, miks te paistate olevat täielikus teadmatuses sellest, et olete ärev, armukade, kannatamatu või hirmul? Selle spektri ühes otsas on Eneseteadlikud inimesed, teises otsas Teadmatuses inimesed.

Teie Kontekstitundlikkuse stiil. Kas te suudate üles noppida sotsiaalse suhtluse kirjutamata reeglid, nii et te ei räägi oma ülemusele sedasama räpast anekdooti, mida rääkisite oma mehele, ega püüa peielauas flirtida? Või olete jahmunud, kui inimesed ütlevad teile, et teie käitumine on kohatu? Kui olete Kontekstitundlikkuse stiili ühes äärmuses, olete Häälestatud, kui olete teises, siis Häälestamata.

Teie Tähelepanelikkuse stiil. Kas te suudate välja lülitada emotsionaalsed häirivad tegurid ning muud tähelepanu

kõrvale juhtijad ja jääda keskendunuks? Kas videomäng haarab teid nii väga endasse, et te ei pane tähele, kuidas koer õue küsib, kuni ta hunniku põrandale laseb? Või lendavad teie mõtted käesolevalt ülesandelt sellele, kuidas te hommikul oma abikaasaga tülitsete või millist ärevust te eeloleva esitluse pärast tunnete? Tähelepanelikkuse spektri ühes otsas on Keskendunud stiiliga inimesed, teises otsas Hajevil inimesed.

Meis kõigis on emotsionaalse stiili iga mõõtme elemente. Mõelge nende kuue mõõtme peale, nagu oleksid need teie emotsionaalse kompoti retsepti koostisosad. Teis võib olla üks kõva näpuotsatais Keskendunud tähelepanustiili, noaotsatais Häälestatud olekut ja pisut vähem Eneseteadlikkust, kui teile meeldiks. Teil võib olla selline Positiivne hoiak, et see jätab varju kõik muud omadused, kuigi sotsiaalsetes olukordades löövad sageli läbi teie Säilenõtkuse puudumine ja Segaduses olek. See, kes te emotsionaalses mõttes olete, on nende kuue komponendi eri annuses kokku segamise tulemus. Kuna nende kuue mõõtme kombineerimiseks on nii palju võimalusi, leidub arvutu hulk emotsionaalseid stiile – igaüks meist on ainukordne.

Äärmused

Ma avastasin emotsionaalse stiili kuus mõõdet pooljuhuslikult, kui uurisin afektiivse neuroteaduse meetoditega seda, millel inimese emotsioonid ajus põhinevad. Ei olnud nii, et ma oleksin ühel päeval maha istunud ja eri emotsionaalsed stiilid välja mõelnud ning siis kavandanud uurimistöö nende olemasolu tõestamiseks. Juba teadlasekarjääri algusest peale on mind köitnud hoopis inimeste individuaalsed erinevused – seda ma selgitan lähemalt järgmises peatükis.

Kui loete teadustöid, eriti psühholoogia ja neuroteaduse alal, siis te tõenäoliselt ei märka – isegi kui olete hoolikas ja vilunud lugeja –, et peaaegu iga uuringu järeldus kehtib ainult keskmise või suurema osa uurimisaluste kohta. Võib-olla leiti uuringu tulemusel, et liiga suur hulk valikuid tõkestab otsusele jõudmist või et eetilisi hinnanguid antakse emotsionaalsel, mitte ratsionaalsel pinnal; võib-olla tehti järeldus, et kui inimesed on käed puhtaks pesnud, siis on nad varmad sooritama mõnd ebaeetilist tegu või mõtlema ebamoraalseid mõtteid või et pikemat kasvu poliitilist kandidaati kaldutakse eelistama lühemale. Väga harva loete te välja, et keskmine vastus hõlmab vastuste laia skaalat, just nagu teie kodukandi täiskasvanute keskmine kehakaal. Ainult sellele keskmisele keskendumine kannab endas väga huvitavate nähtuste kahe silma vahele jätmise riski. Jäetakse kõrvale äärmused. Selle lihtsa näite puhul jäävad tähelepanuta need inimesed, kes on ohtlikult üle- või alakaalulised. Nende olemasolu ei oskaks te isegi kahtlustada, kui näeksite ainult, et keskmine kaal on, ütleme, 80 kg.

Täpselt samuti on ka psühholoogilise käitumise ja emotsionaalsete vastustega. Peaaegu alati leidub autsaidereid

– leidub inimene, kes *ei hinda* omaenda etnilisse või rahvuslikku kogukonda kuuluvaid inimesi lahkemalt kui neid, kes on temast erinevad; leidub inimene, kes *ei allu* korraldusele anda ekraani taga olijale elektrišokk, et aidata tal „paremini õppida“. Mind on alati need autsaiderid huvitanud, olen olnud veendunud, et inimese käitumist, mõtteid ja emotsioone puudutav uurimistöö peab hõlmama kõiki individuaalseid erinevusi. Veelgi enam, jõudsin juba ammu järeldusele, et individuaalsete erinevuste olemasolu on emotsioonide kõige silmatorkavam omadus.

See jõudis mulle kohale juba uurimistöö varases järgus. Ilmutus tabas mind juhusliku avastusega, et prefrontaal-korteksi aktiivsuse poolest erinevad inimesed kuni 30 korda. Sellise aktiivsuse poolest, mis on seotud õnne ja lähenemisega või hirmu, vastikuse, ärevuse või eemaletõmbumisega. Sellest ajast peale keskendusin oma uurimistöös individuaalsetele erinevustele ning see viis mind emotsionaalse stiili ja selle koostisosadeks olevate mõõdete kontseptsioonini.

Me kõik vastame emotsionaalsetele päästikutele isemoodi, ja kui räägime „enamikust inimestest“ või „keskmisest inimesest“, siis paneme täiesti märgist mööda. Tundsin, et selle varieeruvuse olemuse mõistmine võimaldab meil järgida klassikalist soovitusi: „Tunne iseennast.“

Sellel on ka teine reaalne tagajärg. Emotsionaalse vastuse varieeruvuse uurimine võimaldab meil ette näha, kes võib olla vastuvõtlik psüühilisele haigusele. Me võime ette näha isegi sellist ärevuse ja kurbuse taset, mis ei vasta veel kliinilise haiguse kriteeriumitele. Ja võime näha ka seda, kes võiks olla takistuste korral vastupidav.