

VADIN

Ethan Kross

VADIN

Hääl meie peas
ja kuidas seda kasutada



elav teadus

Originaali tiitel:

Ethan Kross

Chatter

The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It

Copyright © 2021 by Ethan Kross

All rights reserved.

Tõlkija Raul Kilgas

Toimetaja Triin Olvet

Keeletoimetaja Katrin Ringo

Kujundaja Jan Garshnek

Küljendaja Erje Hakman

Tõlge eesti keelde © Raul Kilgas ja kirjastus Argo, 2021

Kaanefoto © Shutterstock

Kõik õigused kaitstud

www.argokirjastus.ee

ISBN 978-9949-688-63-0

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

*Isale, et ta õpetas mind enda sisse minema,
ja
Larale, Mayale ja Danile, kes on parimad vastumürgid mu vadinale*

SISUKORD

SISSEJUHATUS	11
Kiri ja vadin	12
Enda sisse minemine	14
Meie vaikes seisund	18
Mõistatus	21
1. MIKS ME ISEENDAGA RÄÄGIME	23
Oivaline rööprä hkleja	28
Minek õndsuse maale	34
2. KUI ISEENDAGA RÄÄKIMINE ON KAHJULIK	39
Lahtise ostamine ja maagiline number neli	42
Sotsiaalne tõrjevahend	46
Klaver rakkudes	53
Kasu või kahju?	57
3. VAADE EEMALT	59
Muutuda kärbseks seinal	62
Saalomoni paradoks	68
Ajaränd ja sulepea jõud	73
4. KUI MINUST SAAB SINA	77
Ütle oma nimi	81
Hakka pihta, Fred!	86
Universaalne „sina“	90
5 TEISTE JÕUD JA OHT	95
Aristotelesest Freudini	97
Üheskoos rumineerimise lõks	100

Kirk või Spock	103
Nähtamatu toetus	107
6. VÄLJASPOOLSE MÕJU	113
Looduse jõud	116
Mina kahanemine	121
Nadali printsiip.....	125
7. MÕTTEMAAGIA	131
Murenukkudest ninaspreideni	134
Suured ootused	137
Haidega kalastamise maagia	142
Mõtlemise maagia	148
KOKKUVÕTE	149
TÖÖRIISTAD	157
Võtted, mida saab kasutada üksi	157
Võtted, millesse on kaasatud teised inimesed	160
Võtted, milles kaasatakse keskkonda	163
TÄNUSÕNAD	165
MÄRKUSED	169

*Kõige raskem, ma arvan, on hoida alati korras oma moraalne kompass.
Selleks on mu sisemine kõnelus iseendaga. Ma kaalun oma tegusid selle alati
kuuldava ja toimiva sisehääle abil, tema ütleb, kus ma olen õigel teel ja kus
olen õigelt teelt hälbinud.*

Barack Obama¹

Hääl mu peas on igavene sitapea.

Dan Harris²

SISSEJUHATUS

Seisin keset pimedat elutuba, sõrmed pigistamas pesapallikurika kleepjat kummikäepidet nii et sõrmenukid valged, ning vahtisin üksisilmi pingsalt aknatagusesse pimedusse, täis meeleheitlikku otsustavust kaitsta oma naist ja äsjasündinud tütart tundmatu maniaki eest. Kogu keha halvav hirm oli hävitanud igasuguse võime ennast kõrvalt näha ja ettekujutuse, mida ma tegelikult teeksin, kui maniakk tõesti välja ilmuks. Peas kihutasid järelejätmatult ühed ja samad mõtted.

Kõik on minu süü, ütlesin endale. Ülakorrusel on mind armastav naine äsja ilmaletulnud imelise terve beebiga. Ma olen mõlemad ohtu seadnud. Mida ma olen teinud? Kuidas seda parandada? Need mõtted keerlesid mu peas vastiku karussellina ja ma ei saanud neist lahti.

Siin ma nüüd olin, löksus – ja mitte ainult pimedas elutoas, vaid ka omaenese seesmisel õudusunenäos. Mina, teadlane, enesekontrolli uurimisele spetsialiseerunud labori juht, ekspert negatiivsete mõtete lakkamatu voo taltsutamise alal, jõllitan kell kolm öösel aknasse, pesapallikurikas käes, ja mind ei piina koll, kes mulle selle vaimuhaige kirja saatis, vaid koll, kes istub mu peas.

Kuidas ma niikaugele jõudsin?

KIRI JA VADIN

Too päev algas nii nagu iga teinegi.

Tõusin vara, riietusin, aitasin tüdruku sööta, vahetasin mähkmed ja sõin kiiruga hommikust. Siis suudlesin naist, väljusin uksest ja hakkasin sõitma oma töökohale Michigani ülikooli kampuses. Ilm oli külm, aga rahulik, 2011. aasta päikesepaisteline kevadpäev, mis töötas samasuguseid rahulikke ja päikselisi mõtteid.

Jõudnud päratu suurde telliskivivooderdusega hoonesse East Halli, Michigani ülikooli kuulsusrikka ajaloo psühholoogiaosakonna asupaika, leidsin kirjashtlist midagi tavatut. Teadusajakirjade lademe peal lebas ümbrik, millele oli käsitsi kirjutatud minu nimi. Uudishimulikuna ümbriku sisu vastu – seda juhtub harva, et töö juurde tuleb mulle kiri käsitsi kirjutatud aadressiga – avasin kirja ja hakkasin seda kabineti poole kõndides lugema. Siis, enne veel kui taipasin, et mu keha üleni õhetab kuumusest, tundsin higi joana mööda kaela allapoole nõrgumas.

See kiri oli ähvardus. Esimene ähvarduskiri minu elus.

Nädal tagasi olin esinenud põgusalt uudistesaares „CBS Evening News“¹ ning rääkinud äsja koos kolleegidega avaldatud neuroteaduslikust uuringust, millest selgub, et füüsilise ja emotsionaalse valu seos on palju suurem kui varasemates uuringutes väidetud. Aju registreerib emotsionaalset ja füüsilist valu tegelikult tähelepanuväärselt ühtemoodi. Südamevalu osutus füüsiliseks reaalsuseks.

Rõõmustasime kolleegidega tulemuste üle, aga ei arvanud, et need võiksid ajendada midagi rohkemat kui mõne telefonikõne teadusajakirjanikelt, kes otsivad väikese loo tarvis materjali. Meie suureks üllatuseks levis info neist avastustest laialdaselt. Ühel hetkel pidasin psühholoogiaüliõpilastele loengut armastuse psühholoogiast, järgmisel hetkel läbisin ülikoolilinnaku telestuudios meediaalast välkkursust. Intervjuuga tulin toime suuremate komistusteta ning paari tunni pärast läks meie tööst kõnelev saatelõik eetrisse – teadlase 15 minutit kuulsust, mis tegelikult kestis umbes 90 sekundit.

Mis kirja kirjutajat meie uuringus täpsemalt riivas, polnud selge, kuid ähvardavad joonistused tekstis, tigidad märkused ja ebameeldivad sõnumid ei jätnud palju võimalusi selle inimese minusse suhtumise mitutpidi tõlgendamiseks, andes samas piisavalt võimalusi kujutleda, millise vormi see õelus võib võtta. Hullem veel oli see, et kiri ei tulnud kusagilt kaugelt. Postitempli kiire guugeldamine näitas, et see oli saadetud vaid paarikümne kilomeetri kauguselt. Mu peas hakkasid ohjeldamatult keerlema igasugused mõtted. Õela saatusepöörde tõttu pidin nüüd ise kannatama emotsionaalset valu, mis oma ägeduses tundus lausa füüsiline.

Pärast samal päeval hiljem toimunud mitut jutuajamist ülikooli juhtidega istusin kohalikus politseijaoskonnas, oodates ärevalt juhtivohvitseri jutule pääsemist. Politseinik, kellele ma lõpuks oma loo ära rääkisin, oli küll lahke, aga ei mõjunud eriti julgustavalt. Ta andis kolm soovitus: helistada telefonifirmasse ja paluda oma telefoninumber salastada; tähelepanelikult jälgida, ega mu töökoha läheduses ole liikumas kahtlasi inimesi, ja – seda eelistasin isiklikult kõige rohkem – sõita iga päev töölt koju eri teed mööda, et keegi ei saaks teada mu tavapärast marsruuti. Oligi kõik. Eriüksust kohale ei saadetud. Olin jäetud iseenese hooleks. Kindlasti polnud see seda laadi lohutav reageering, mida olin kuulda lootnud.

Tol päeval mööda Ann Arbori puudega palistatud tänavaid pika ringiga koduteel olles püüdsin välja mõelda lahendust, kuidas selles olukorras käituda. Mõtlesin endamisi: *vaatame üle faktid. Kas on põhjust muretsemiseks? Mida on vaja teha?*

Politseiniku ja mitme teise inimese arvates, kellele ma oma lugu rääkisin, olid neile küsimustele olemas selged vastused. Ära selle pärast erutu. Selliseid asju juhtub. Ega siin olegi muud teha. Hirm on täiesti loomulik. Lihtsalt rahune maha. Tuntud inimesed saavad alatasa tühje ähvardusi ja midagi ei juhtu. Küll see asi soikub.

Aga iseendaga ma nii ei rääkinud. Peas keerlev meeleheitlik heietus oma lõputus kordumises hoopis võimendus. *Mida ma teinud olen?* kisendas sisehää, muutudes sisemiseks painajaks. *Kas lasta paigaldada*

signalisatsioon? Kas muretseda relv? Kas peaks ära kolima? Kui ruttu ma uue töökoha leian?

Ühel või teisel moel kordus see kõnelus mu peas järgmised kaks päeva ikka ja jälle ning lõpuks olin täielik närvipundar. Mul polnud söögiisu, rääkisin ähvarduskirjast lakkamatult naisega (ilma et see kuhugi viinuks), kuni see hakkas juba meie suhteid pingestama. Iga lastetoast kostva pisimagi piuksu peale võpatasin hirmuvärinaga, silme ette tõusmas tütrekese koletu lõpp, aga hoopiski mitte sootuks ilmselgem seletus nagu voodi nagin või imiku gaasivalud.

Ja ma aina kõndisin edasi-tagasi.

Sel ajal kui naine ja tütar rahulikult oma voodis magasid, valvasin mina kaks ööd alumisel korrusel pidžamaväel, pesapallikurikas käes, ja piilusin elutoa aknast, ega keegi maja ligi hiili, ilma et mul olnuks mingit plaani seks puhuks, kui tegelikult kedagi kodu ümber luusimas näen.

Kõige piinlikum oli, kui ma teisel ööl ärevuse tipnedes arvuti taha istusin ja kavatsesin guugeldada „ihukaitsjad ülikooli õppejõududele“ – tagantjärele tundub see absurdne, aga tol hetkel näis hädavajalik ja loogiline.

ENDA SISSE MINEMINE

Ma olen eksperimentaalpsühholoog ja neuroteadlane. Michigani ülikooli emotsioonide ja enesekontrolli uurimise laboris, mille ma lõin ja mida juhin, uurin ma introspektsiooniteadust. Me uurime inimeste hääletuid kõnelusi iseendaga, mis mõjutavad elu väga tugevasti. Olen uurinud neid vestlusi terve teadlasekarjääri – mis need vestlused on, miks need meil on ja kuidas inimesed nende abil õnnelikumaks, tervemaks ja tootlikumaks saaksid.

Meile kolleegidega meeldib pidada endid hingeelu mehhaanikuteks. Me toome inimesed laborisse, kus nad osalevad keerukates eksperimentides, samuti uurime neid igapäevaelu „loomulikus keskkonnas“.

Psühholoogia ja teiste teaduste, sealhulgas selliste erinevate valdkondade nagu meditsiini, filosoofia, bioloogia ja arvutiteaduse vahendite abil püüame vastata niisugustele pead murdvatele küsimustele: miks mõnele tuleb enda sisse vaatamine ja oma tunnete mõista püüdmine kasuks, teised aga lähevad täpselt samamoodi talitades hoopis katki? Kuidas halvava stressi tingimustes arukalt mõelda? Kas on olemas õige ja vale iseendaga rääkimine? Kuidas suhelda lähedaste inimestega nende negatiivseid mõtteid ja tundeid üles kütmata ning iseendas samasuguseid mõtteid piitsutamata? Kas loendamatud „teiste hääled“ sotsiaalmeedias mõjutavad meie sisehäält? Neid küsimusi hoolikalt uurides oleme teinud hulga üllatavaid avastusi.

Oleme teada saanud, et see, mida me konkreetselt ütleme või teeme, võib meie sisekõnet parandada. Oleme õppinud lahti muukima aju „maagia“ tagauksi – näiteks seda, kuidas platseebosid, õnnetoovaid amulette ja rituaale õigesti kasutades saada juurde jõudu ja vastupidavust. Oleme välja uurinud, milliseid pilte tasub emotsionaalsete üleelamiste puhul oma töölaual hoida (vihje: trööstivalt võib mõjuda nii emake loodus kui ka ema foto), miks on eksistentsiaalses masenduses abi kaisuloomast, kuidas ei tohiks pärast kurnavat päeva partneriga rääkida, mida sotsiaalmeediasse sisse logides sageli valesti tehakse ja kuhu probleemide üle järele mõtlemiseks kõndima minna.

Mu huvi iseenesega kõnelemise emotsionaalse mõju vastu algas ammu enne seda, kui ma hakkasin mõtlema teadlasekarjäärile. See sai alguse veel enne seda, kui ma üldse aru sain, mis on tunded. Sügav huvi kahe kõrva vahelise rikka, hapra ja muutliku maailma vastu sai alguse mu elu esimesest psühholoogialaborist: perekonnast, kus ma kasvasin.

Minu kasvatajaks Brooklynis Canarsie töölisrajoonis oli isa, kes tegi mulle kummaliselt noores eas selgeks eneserefleksiooni tähtsuse. Kui enamiku kolmeaastaste vanemad arvatavasti õpetasid lapsi regulaarselt hambaid pesema ja inimeste vastu kena olema, olid minu isal teised prioriteedid. Johtuvalt oma tavapärasest iseäralikkusest huvitasid teda üle kõige mu sisemised valikud ja kui mul oli mingi probleem, soovitas ta alati enda sisse minna. „Küsi seda iseendalt,“ armastas ta öelda.

Millist küsimust ta silmas pidas, jäi mulle tabamatuks, aga mingil tasandil ma mõistsin, mille poole ta mind suunas: *otsi vastust enda seest*.

Isa oli mitmeski mõttes kehastunud vastuolulisus. Kui ta parajasti New Yorgi tänavail lärmakais liiklusummikuis teistele juhtidele keskmist sõrme ei näidanud või kodus teleka ees oma pesapallimeeskonnale kaasa ei elanud, võis teda leida magamistoas mediteerimas (tavaliselt vuntsipuhmas tolkneva sigaretiga) või „Bhagavadgītā“ lugemas. Sedamööda, kuidas ma vanemaks sain ja mul tuli ette keerukamaid olukordi kui keelatud küpsise söömine või keeldumine oma tuba koristamast, omandasid tema nõuanded üha enam kaalu. Kas kutsuda keskkooliaegne sümpaatia kohtama? (Kutsusin; tüdruk ütles ei.) Kas minna tülli sõbraga, keda nägin varastamas rahakotti? Millisesse ülikooli astuda? Olin oma kainele mõtlemisele uhke ja mu usk „enda sisse minemisse“ õigete otsuste tagajana lõi harva kõikumata (ning ühel päeval vastas üks mu sümpaatiaist mulle jah; ma abiellusin temaga).

Ülikooli minnes polnud sellepärast üllatav, et psühholoogia valdkonna avastamine näis ettemääratuna. Olin leidnud oma kutsumuse. Siin uuriti seda, millest olime isaga mu kasvueas ühtelugu rääkinud, kui me parajasti ei rääkinud lemmik-pesapallimeeskonnast; ühteaegu näis see seletavat mu lapsepõlve ja näitavat teed täiskasvanuikka. Psühholoogia andis mulle ka uue sõnavara. Ülikooli loengutes õppisin paljude muude asjade hulgas ära selle, mille ümber isa kõik oma *zen*-lapsevanema aastad tiirles ja mida mu eriliselt mitteiseäralik ema vaikides talus – introspektsiooni mõiste.

Kõige lihtsamas mõttes on introspektsioon ehk enesevaatlus aktiivne tähelepanu oma mõtete ja tunnete suhtes. Enesevaatluse oskus võimaldab kujutleda, meenutada, järele mõelda, selle vaimutegevuse abil saame lahendada probleeme, teha uuendusi, luua. Paljud teadlased, ja mina nende hulgas, peavad seda üheks tähtsamaks evolutsiooniliseks eeliseks, mis eristab inimesi teistest liikidest.²

Nõnda siis oli isa tagamõte algusest peale, et enesevaatlusoskuse arendamine aitab tulevikus ületada mistahes raskeid olukordi. Hoo-

likas eneseanalüüs viib tarkade ja kasulike valikuteni ning sealtseda positiivsete emotsioonideni. Teisisõnu oli enda sisse minek tee hakkama saamise ja täisväärtusliku elu juurde. Täiesti mõistlik. Ainult et, nagu ma peagi teada sain, paljude inimeste jaoks oli see täiesti vale.

Viimastel aastatel on soliidse hulga uute uuringute varal näidatud, et distressi korral teeb enesevaatlus tihti rohkem halba kui head.³ See halvendab tööga toimetulekut, häirib õigete otsuste tegemise võimet ja mõjub negatiivselt suhetele. Samuti võib see soodustada vägivalda ja agressiooni, põhjustada mitmeid vaimseid häireid ning suurendada füüsilise haigestumise riski. Mõtlemise abil oma mõtete ja tunnete valesti juhtimine võib profisportlastel lõppeda sellega, et kaovad oskused, mida nad terve oma karjääri vältel on lihvinud. Muidu igati ratsionaalsed ja teistest hoolivad inimesed võivad teha ebaloogilisemaid ja isegi ebamoraalsemaid otsuseid. Tagajärjena hakkavad nii reaalse kui ka sotsiaalmeedia maailma sõbrad põgenema. Romantilised suhted võivad paradiisi asemel muutuda lahinguväljaks. See võib koguni tuua kaasa kiirema vananemise nii väliselt kui ka sisemiselt, DNA tasandil. Lühidalt öeldes, väga sageli ei pääse mõtlemisega oma mõtete käest. Sellest mõtlemisest tekib hoopis midagi salakavalat.

Vadin.

Vadin koosneb tsüklilistest negatiivsetest mõtetest ja emotsioonidest, mis muudavad meie ainulaadse enesevaatlusvõime õnnistusest needuseks. Sellega satub ohtu nii meie tegutsemine, otsustamine, suhted, õnn kui ka tervis. Mõtlemise tööprobleemile või lähedase inimesega suheldes tekkinud arusaamatusele ja lõpuks on tuju täiesti nullis. Seejärel mõtleme sellest jälle. Ja jälle. Me vaatame endasse ja loodame abi saada sisemiselt tejuhilt, aga kohtume hoopis sisemise kriitikuga.

Küsimus on loomulikult: *miks?* Miks mõnikord on distressisundis sisse minek ja mõtlemine tulemuslik ja mõnikord mitte? Teine sama tähtis küsimus: kui enesevaatlus tundub rappa minevat, siis kuidas juhtida see õigele rajale tagasi? Neid küsimusi olen uurinud terve oma teadlasekarjääri vältel. Olen teada saanud, et vastuseks on meie teadliku elu ühe tähtsaima kõneluse, iseendaga vestlemise olemuse muutmine.