

DAVID J P PHILLIPS

**KEHAKEEMIA:
KUUS
ELUMUUTVAT
AINET**

Rootsi keelest tõlkinud Heidi Saar



SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
1. OSA. PALUN ÜKS INGLIKOKTEIL!	13
DOPAMIIN – EESMÄRGID JA NAUTIMINE	21
OKSÜTOTSIIIN – ÜHTEKUULUVUS JA INIMLIKKUS	49
SEROTONIIN – SOTSIAALNE STAATUS, RAHULOLU JA TUJU	77
KORTISOOL – KESKENDUMINE, PINGE VÕI PAANIKA?	101
ENDORFIINID – EUFOORIA	135
TESTOSTEROON – ENESEKINDLUS JA VÕIDUD	147
INGLIKOKTEILI ALUS	159
KURADIKOKTEIL	189
2. OSA. LOO OMA TULEVIK	195
UUS ELU	202
RAAMATU VÕIMALUSTE PAKETT	206
ALLIKAVIITED	207

SISSEJUHATUS

Mõnikord palume asju, mida hiljem saame – aga mitte oodatud viisil.

Kõik muutus novembrikuu pilvisel sügispäeval. Olime abi-kaasa Mariaga parasjagu meeldival jalutuskäigul, kui mind täiesti tühja koha pealt tabas ebatavaline tunne. Šokist kivis-tununa jäin seisma. Maria vaatas mind, pea kallutatud, nagu ta alati teeb, ja küsis: „Mis on, kallim?“ Püüdsin seda tunnet kirjeldada, nii hästi kui oskasin. Ta naeris veidi üllatunult ja ütles: „Aga see kõlab ju nagu rõõm.“ Viis minutit hiljem oli tunne kadunud ja asendunud tumeda tühjusega, mis minus tavaliselt valitses. Tol hetkel sain aru, et ma ei mäleta, et oleksin täiskasvanuelus kunagi varem seda emotsiooni tundnud. Kuid meie lugu algab tegelikult veidi varem.

Mõne kuu eest olin tavapäraselt Göteborgis loengut pidamas. Seekord oli teemaks suhtlemine, mis muudab selle juhtumi veelgi piinlikumaks. Esimene pool loengust sai läbi ja tuli lühike vaheaeg. Seisin niisama arvuti juures. Lektorid teevad mõnikord pausi ajal nii, lootes, et keegi tuleb olale patsutama ja kiitma. Nii saame teiseks pooleks energiat juurde. Märkangi silmanurgast, et läheneb üks naine. Ebakindla kõnnaku ja eriti selle järgi, kuidas ta lähemale kummardudes mu turvatsooni tungis, taipan, et komplimenti teha pole tal plaanis. Selle asemel lausub naine: „Tahtsin lihtsalt teada anda, et mainite näidetes meie nime asemel meie konkurendi oma.“ Pidin maa alla vajuma ... Kuidas see üldse võimalik oli? Ma olen retoorik,

kaalun iga sõna kuldsel kaalul, enne kui see suust väljub. Aga seda oli juba mitu korda juhtunud.

Rongiga koju sõites mõtlesin: „Minu karjäär on läbi. Kui ma isegi ei tea, mida ütlen, kuidas ma üldse midagi öelda saan?“ Göteborgi juhtum oli viimane piisk karikas ja panin kinni aja perearsti juurde. Jälle.

„Aga David, *mida ma sulle öelnud olen?*“ Arsti sõnad polnud kaugeltki kaastundlikud. „Kaks aastat tagasi rääkisid sa, et nägu tõmbleb. Mina vastasin, et see on stress ning sa pead rahunema, vähem tegema ja rohkem puhkama. Eelmisel aastal kurtsid probleeme kõhu ja südamega. Ma vastasin, nagu eelmiselgi korral. Nüüd oled jälle siin ja räägid, et *stress* mõjutab sind neuroloogiliselt! Mida ma pean ütlema, et sa mõistaksid? Kui sa kohe oma elu ei muuda, võivad stressil olla pöördumatud tagajärjed. Minu hinnangul vajad sa taastumiseks vähemalt kolme aastat ja seda ei tohi tagant kiirustada!“

Saba jalge vahel ja pisarad põskedel voolamas, läksin ma – võitmatu mina – koju ja heitsin voodisse. Kaks kuud ei tulnud sealt välja. Depressioon tabas täie jõuga ja nii sügavale põhja polnud ma eales vajunud. 2016. aasta suvel nutsin iga päev. Iga päev näis eelmisest veel mõttetum. Kõik tundus masendav. Ainsa harjumusena säilitasin igaõhtuse palve – et ma ei peaks hommikul ärkama ja võiksin lihtsalt igavesti magada. Paljud olid minu pärast mures, paljud tahtsid aidata, kuid miski ei toimunud. Kuni ühe päevani suve lõpus. Mida Maria siis mulle

ütles, muutis mu elu ning pani aluse esimesele ja kõige olulisemale tööriistale, mille lõin oma enesejuhtimise koolituse ja siinse raamatu jaoks: stressikaardile.

Oleme tagasi lause juures, millega siinne raamat algas: *mõnikord palume asju, mida hiljem saame – aga mitte oodatud viisil*. Olen ametilt rahvusvaheline lektor, treener ja koolitaja. Selle punktini olin oma täiskasvanuelu pühendanud kommunikatsioonile neuroteaduse, bioloogia ja psühholoogia vaatepunktist. Seitse aastat olin koos oma meeskonnaga muu hulgas uurinud viit tuhandet lektorit, esinejat ja moderaatorit, et tuvastada 110 erinevat viisi, kuidas me kõik suhtleme. Kaks aastat olin kirjutanud praegu maailma enim vaadatud TEDx kõnet *loo jutustamise* kohta. Sellega sai minust üks esimestest, kes sõltuvalt jutustatavast loost vabastas kuulajates mitmesuguseid signaalaineid ja hormone. Siinkohal pole mul kavatsust üksikasjalikult oma CV-d kirjeldada, vaid selgitada, et hoolimata kõigist neist tööriistadest, tehnikatest ja meetoditest, mida olin õppinud, õnnestus mul kliente tõsta kümnest pallist ainult seitsmeni. Mis puudus, et jõuda kümneni? Ma andsin neile kõik! See kõik oli kohutavalt frustreriv. Ligi kümme aastat olin kogu maailmast otsinud võtit, mis avaks maksimaalse potentsiaali inimestes, keda õpetasin loengutel, koolitustel või nõustamistel. Ent ma ei saavutanud sellist edu, mida pidasin võimalikuks. Kuni leidsin võtme sealt, kust ma kõige vähem ootasin – ei raamatust ega spetsialistilt, vaid enda seest.

Osalt ei olnud too võti mitte alati minu sees olnud ja osalt poleks ma kindlasti olnud valmis seda leidma. Et võti kuningas Arthuri mõõga kombel järveveest tõuseks, läks minu puhul vaja depressiooni, korduvaid enesetapumõtteid, täielikus pimeduses nutusuve ja lõpuks viit minutit rõõmu sillal. Kuid sel hetkel ei saanud ma aru, et olin võtme leidnud. Nii et mingem tagasi sillale viie rõõmuminuti manu. Justkui oleksin elus esimest korda värve näinud või lõhnu tundnud. Arva ära, kas ma tahtsin seda

„Justkui oleksin esimest korda värve näinud või lõhnu tundnud. Arva ära, kas ma tahtsin seda tunnet uuesti kogeda, kui see oli kadunud? Minus süttis säde või pigem vulkaanipurse, mida polnud võimalik peatada.“

tunnet uuesti kogeda, kui see oli kadunud? Minus süttis säde või pigem vulkaanipurse, mida polnud võimalik peatada.

Mäletan, kuidas jooksin pärast jalutuskäiku oma kabinetti visandama kõike, mida olin hiljuti teinud ja mis võis selle tunde esile kutsuda. Kasutasin tööriista, mis lahendab kõik maailma probleemid – Excelit –, ja kirjutasin üles kõik, mida olin teinud, kui palju olin teinud ja millal teinud. Ootuspäraselt äratas too säde minu energilise, maniakaalse poole ning viis ööd ja päeva ei maganud ma silmatäitki. Nende päevade jooksul lugesin sel teemal arvukalt uuringuid ja raamatuid, pidasin tahvlitel ajurünnakuid, tegin märkmeid ja koostasin Excelis üksikasjalikke ajakavasid. Kui ka suutsin aeg-ajalt suigatada, siis ärkasin tunnike hiljem, et enesejuhtimise kohta edasi lugeda ja uurida. Viis päeva hiljem olin loonud oma lunastuse: „Elu 2.0“ retsepti.

* * *

Järgnevatel kuudel jätkasin saavutatuga tegelemist, kui korraga tabas mind taas justkui välgusähvatus: ma tundsin kümne minuti jooksul rõõmu. Varsti kogesin seda veel 20, 40 ja suisa 60 minutit. Minutid muutusid tundideks, tunnid päevadeks ja uue aasta jaanuaris – kuus kuud pärast silla peal tehtud avastust – oli tasakaalupunkt nihkunud. Tundsin sama palju rõõmsaid hetki, kui varem oli olnud kurbi. See aasta oli parim, mida olin eales kogunud, justkui oleks mulle ulatatud võti imedemaale. Kordamööda käisid mööda selga külmavärinad ja näol voolasid rõõmupisarad.

Uudishimulikuna hakkasin ka klientidele õpetama tehnikaid, mida olin kasutanud enda peal. Just siis see juhtuski: mõistsin – ja nüüd täiesti teadlikult –, et olen lõpuks leidnud võtme, mida olin otsinud suure osa elust. Kliendid, keda juhendasin ja koolitasin, edenesid kiiremini ja jõudsid oma täieliku potentsiaalini liidri, õpetaja, arsti, lektori või müügimehena. Kuid see polnud veel kõik. Avastasin, et nad kasvasid ka indiviidide ja kaaskodanikena oma isiklikus elus. Nad saavutasid kümme palli. Enda teadmisi ja kogemusi võisin tõesti jagada ka teistega!

Just selle võtme – või õigemini, need võtmed – tahan sulle selles raamatus anda. Saad tutvuda minu kogemustega; õppetundidega kümnetelt tuhandetelt inimestelt, keda olen kogu maailmas enesejuhtimise alal koolitanud ja juhendanud; samuti uuringutega, millele toetub suurem osa sellest teekonnast. Lugeja, luban sulle, et kui kasutad selle raamatu kõige olulisemaid tehnikaid ja tööriistu ning teed seda iga päev, siis kuue kuu jooksul koged endast ja maailmast versiooni, millega sa pole juba pikka aega kontaktis olnud või mis on sulle senitundmatu.

* * *

Järgmistel lehekülgedel mainin sageli enesejuhtimise mõistet. Põhimõtteliselt sellest siinne raamat kõnelebki. Kuidas õppida end juhtima. Kuidas õppida valima oma tundeid ja seisundeid, kui soovid ja vajad. Näiteks koosolekul, kus pead olema kindla-meelne, sõltub tulemus paljuski sellest, kui enesekindel sa oled ruumi astudes. Rääkides meie kuue aine keeles, sõltub tulemus sellest, kas sa otsustad enne koosoleku algust oma testosterooni- ja dopamiinitaset tõsta või langetada.

Võib-olla mõtled, mis on enesejuhtimisel ja juhtimisel üldse ühist? Kas oled kunagi kohtunud inimesega, kes oskab end kindlalt juhtida? Ehk siis inimesega, kes igas olukorras oskab olla oma parim mina – sinu, ümbritsevate inimeste ja iseenda jaoks? Sellise eneseteadvuse ja enesejuhtimise tasemega inimene muutub peaaegu automaatselt igas rühmas loomulikuks liidriks. Teised järgivad teda omal soovil, mitte kohustusest. Tema vastandiks on puuduliku enesejuhtimisoskusega inimene, kellel on tunded kontrolli alt väljas. Inimene, kes pigem *reageerib*, mitte ei *tegutse*. Sageli tekitab ta teisteski segadust. Niisugust juhti järgivad inimesed teevad seda mitte vabatahtlikult, vaid kohustusest.

1. OSA. PALUN ÜKS INGLIKOKTEIL!

Sa istud baaripukil, mille kulunud nahk annab aimu paljudest mõtetest, mida aastate jooksul on üritatud alkoholi uputada, ja võib-olla ka tähistamistest, kuid neid on ilmselt märksa vähem. Lõhnab veidi hapukalt, veidi vanalt, nagu paljudes teisteski baarides. Nõjatud üle leti ja üsna varsti on baarmeni tähelepanu sinu päralt. „Üks inglirikokteil, palun!“ Baarmen vaatab sind uudishimulikult. „Huvitav, seda uut siis! Loomulikult, mida sa sinna soovid?“ Vastad, et vajad veidi motivatsiooni ja tujutõstmist. „Palun pane dopamiini ja serotoniini.“ Hetke pärast naaseb ta sinu klaasiga pidulikult kuldsel kandikul. Ebatavaliselt ilus martiiniklaasis on jook, kokteilitiku otsa pole aga torgatud mitte klassikaline roheline oliiv, vaid tükk värsket kollast ananassi. „Loodan, et meeldib!“

Kujuta ette, kui enesetunnet olekski just nii lihtne muuta? Kujuta ette, kui selleks polekski vaja muud teha, kui minna lähimasse baari, tellida sobiv enesetunne, natuke maksta, klaasi tõsta ja siis koju kõndida, täiesti uue tundega kehas! Kujuta ette, kui see oleks veelgi lihtsam? Kujuta ette, kui su ajus oleks keemiateshas, mis valmistab kuut ainet, mida saad kasutada, et toota soovitud tunnet, millal iganes tahad – ja veel täiesti tasuta! Sest täpselt nii ongi. See on teadmine, mida tahan sulle siinses raamatus anda, et saaksid hakata omaenda baarmeniks ja ise otsustada, kuidas soovid end tunda ja millal sa seda tahad! Millal soovid olla dopamiini ja noradrenaliini toel täiega laetud? Millal tahad oksütotsiini varal süvitsi keskenduda? Millal soovid tänu serotoniinile olla harmooniline? Millal tahad endorfiinide mõjul olla eufooriline ja millal testosterooni najal enesekindel?

**„Kujuta ette, kui enesetunnet
olekski just nii lihtne muuta?
Kujuta ette, kui selleks polekski
vaja muud teha, kui minna
lähimasse baari, tellida sobiv
enesetunne, natuke maksta,
klaasi tõsta ja siis koju kõndida,
täiesti uue tundega kehas!
Kujuta ette, kui see oleks
veelgi lihtsam?“**

Imelikul kombel, aga võib-olla ka mitte ... meie ühiskonnas segavad paljud inimesed kokku pigem kuradikokteili ja kallavad selle endale kurku. Kuradikokteili metafoor tähistab seda, kui keegi seab end pideva ja intensiivse stressi meelevalda, tihti muretseb, pettub ja üle mõtleb. Seda seisundit kirjeldatakse sageli kui emotsionaalselt tuima ja hallides toonides elu – nagu elaksid mullis, kus kõik päevad on ühesugused ja mingeid erilisi rõõme pole. Liiga palju kuradikokteile pikema aja jooksul võib viia masenduse, ärevuse ja kestva depressioonini. Võib tõepoolest küsida, miks? Miks inimesed joovad seda kuradikokteili? Peamiselt näen kolme põhjust (ehkki loomulikult on neid rohkem):

- Esimene ja peamine põhjus on see, et neil pole kunagi olnud võimalust õppida vastupidist. Haridusteel ei saanud me õpetust elu kõige olulisemas aines: mis on tunne, millised on minu emotsioonid, kuidas need toimivad, ja mis kõige tähtsam – kuidas õppida neid mõjutama? Tunded mõjutavad kõike, mida teeme, muutes selle oskuse tähtsamaks kui kõik teised kooliained kokku.
- Teine põhjus on ühiselt loodud ühiskond, kus edu mõõdetakse rahas ja mõnusale rahulolule eelistatakse pidevat tormamist.
- Kolmas põhjus on see, et muutume sarnaseks nendega, kellega end ümbritseme. Kui sõbrad ja kolleegid joovad oma igapäevast kuradikokteili – stressi, surve, negatiivsete uudiste, võrdluste, pideva tormamise ja harva saavutatava rahulolu varal –, siis on väga tõenäoline, et koged ka ise midagi sarnast. Nagu passiivne suitsetaja.

Kui suutsin enda süngest seisundist üle saada, oli selles otsustava tähtsusega uus teadmine oma tunnete ning nende bioloogilise ja

neuroteadusliku päritolu kohta. Aga isegi kui tunned end normaalselt või suurepäraselt, pakuvad siinses raamatus sisalduvad teadmised sulle – inimese, liidri, partneri, sõbra ja vanemana – väärtuslikku ja silmiavavat vaadet elule. Igal koolitusel ütleb mõni osaleja ikka: „Uskumatu, et pidin enne pool elu ära elama, kui teada sain, mis on tunne ja et tegelikult saan seda ise valida.“ Keegi teine lausus: „See on nagu näeksin telekast esimest korda värvilist pilti.“ Mõlemad nutsid, kui seda ütlesid.

Kõige enam liigutab mind aga lapsevanemate tagasiside. Viimati ühelt isalt, kelle kuueaastane poeg Theodor oli tige nagu herilane ega osanud oma vihast lahti lasta. Isa selgitas, et tunded võivad tulla mõtetest ja me saame oma mõtteid valida. Ta pakkus, et nad võiksid proovida koos mingit teist mõtet mõelda. Theodor tõstis innukalt pilgu ja vastas: „Hea küll.“ Juba paar minutit hiljem tõmbus poisil nägu laiale naerule ja ta kuulutas: „Vaata, vaata, see toimis! Vaata mind, isa! Vaata, kui õnnelik ma olen!“ Ammuta Theodorist ja tema isast Joakimist inspiratsiooni ning õpeta oma lastele ja teismelistele seda, mida sa sellest raamatust õpid. Mõelda vaid, millises maailmas elaksime, kui kõik mõistaksid, et me ei ole meie tunded, vaid et tunded on meie enese ja maailma ajutised tajud. Tajud, mida saame tegelikult vabalt valida.

Need tunded, mida me oma mõtete kaudu enamjaolt valida saame, tulenevad peamiselt neuromodulaatorite-nimelistest ainetest, mis „tõukavad“ mingeid neuronite rühmi eri suundades. See omakorda kutsubki esile tunnete kogemise. Kaasatud on aga palju rohkemgi kui neuromodulaatorid. Su kehas leidub umbes 50 hormooni ja 100 virgatsainet ning paljud raamatud ja muud väljaanded kirjeldavad neid aineid üksikasjalikult. Soovitan soojalt sukelduda biokeemia maailma, see võib rohkem kaasa haarata kui menukas krimipõnevik! Siinne raamat pole siiski mõeldud neile, kes armastavad detaile ja akadeemilisi süvauuringuid teaduslike seoste kohta.

**„Mõelda vaid,
millises maailmas elaksime,
kui kõik mõistaksid,
et me ei ole meie tunded,
vaid et tunded on meie enese ja
maailma ajutised tajud.
Taju, mida saame tegelikult
vabalt valida.“**

Käesolevas populaarteaduslikus raamatus on teemat lihtsustatud, nii et igaüks mõistaks, kuidas meie enda keemia saab meid mõjutada ja kuidas omakorda meie seda mõjutada saame. Kui asjad muutuvad liiga keeruliseks, siis tekib oht, et sinu jagatavad teadmised pigem heidutavad rahvast, mitte ei peibuta. Sellest teemast on sageli räägitud raskesti mõistetaval moel. Püüan seda viga nüüd parandada. Olen näinud nende teadmiste mõju kümnetele tuhandetele inimestele, keda olen koolitanud. Nüüd on käes aeg, et nendele teadmistele pääseksid ligi kõik. Tahan kirjutada lihtsa ja kergesti haaratava raamatu sinu elu kõige olulisemast asjast – sinu tunnetest. Kui soovid süveneda või laiendada oma teadmisi valdkonnas, millest kirjutan, leiad raamatu lõpust põhjaliku viidete ja lisakirjanduse loetelu.

Miks ma aga siinses raamatus keskendun vaid kuuele ainele, kui neid on üle saja? Sest mul oli ainetele kolm selget nõuet:

1. Aine peaks avaldama sulle kohe märgatavat mõju.
2. Sa peaksid saama ainet soovi korral ise luua.
3. Ainet peaks olema võimalik luua lihtsa praktilise tööriista abil.

Ülejäänud 144 ainet ei pääsenud nimekirja sellepärast, et need ei suuda lihtsa praktilise tööriista abil vaimu mõjutada, kui sul selleks soov tekib. Näiteks östrogeen ja progesteron on kõigi inimeste jaoks tähtsad hormoonid, aga neid on kohe mõju avaldava lihtsa tööriistaga palju raskem ja piiratum luua.

Et raamat oleks veel kasutajasõbralikum, kõnelen valitud kuue aine puhul vaid kõige olulisemast vaimsest mõjust igale tegevusele. Nimelt vabaneb iga tegevuse juures tavaliselt mitu ainet korraga, kuid nende ulatus ja oluline vaimne mõju on erinev. Võib-olla otsid lähedust, kui armsat inimest soojalt kallistad. Selle juures vabaneb nii oksütotsiini kui ka dopamiini, aga sina otsisid just oksütotsiini (inimlikku lähedust). Praegusel juhul avaldab aga sulle kõige olulisemat mõju oksütotsiin. Seetõttu olengi raamatu vastavalt üles ehitanud.

Enne kui üheskoos teekonda alustame, tahan veel selgitada, miks sinu jaoks võib kõige tähtsamaks osutuda just raamatu teine osa. Esimene osa räägib sinu bioloogiast ja sellest, kuidas kuue aine abil saad õppida inglükokteili segama igal pool ja igal ajal. Siiski kestab inglükokteili mõju lühikest aega. Saad seda piskut kasutada koosolekul, kohtamisel, enne esitlust või muus situatsioonis. Parimal juhul kestab mõju paar tundi ja vahel harva üks-kaks päeva.

Siin tulebki mängu raamatu teine osa. Esimese osaga võrreldes on seal küll vähem lehekülgi, kuid selle sisuga saad luua endale rohkelt väärtust. Nimelt kirjeldan, kuidas kordamise

ja neuroplastilisuse abil saad endas luua püsivamaid muutusi. Teisisõnu: segada kokteili, mida ei pea juurde valama, sest see on sinus alati olemas. Need kaks osa annavad sulle hindamatud teadmised, mida vajad oma isiksuse kasvatamiseks ja arendamiseks viisil, mida sa tõenäoliselt ei pidanud võimalikuks. Suureks boonuseks ja täpiks i peal on see, et ma õpetan sind valmistama inglilikokteili ka teistele. Sellest oskusest on sulle kasu nii juhirollis kui ka kõige tähtsamates isiklikes suhetes.

Et raamat sulle koormavaks ei muutuks, pea meeles, et sa ei pea igal ärkveloleku hetkel mediteerima, trenni tegema, tervislikult toituma, endorfiinide teket stimuleerima, end külma vette kastma, oma laste pilte vaatama, tänulikkuse meditatsiooni praktiseerima, öösiti viibima sügavas unes vähemalt 19% ajast, oma bakterikultuuri rikastamiseks mitmekesiselt sööma ja kõigiga alati heldelt käituma. Parem on võtta seda raamatut kui teatmeteost, käsiraamatut või Rootsi lauda. Soovitan sul siit aeg-ajalt valida üks või paar ettepanekut, mida praktiseerida, nii et neist saaksid tasapisi ja järk-järgult sinu elustiili loomulikud osad.

Rõhutan, et siinses raamatus leiduvad meetodid ja tööriistad aitavad sul saada paremaks versiooniks iseendast. Minu jagatud arusaamad ja teadmised suudavad sinu elu põhjalikult muuta. Aga kui sa tunned ennast liiga halvasti, kannatades tõsiste tervisehäädade all või maadeldes depressiooniga, siis peaksid kindlasti otsima abi arstilt.

Nüüd hakkame pihta!