

CHRISTEL PETITCOLLIN

MA MÖTLEN LIIGA PALJU

Kuidas rahustada meeli

Prantsuse keelest tõlkinud Liina Perroy



Sisukord

Sissejuhatus	7
I OSA. Loomupäraselt keerukas vaimne süsteem	17
I peatükk. Ülitundlikud andurid	18
Hüperesteesia	19
Eidetism	25
Sünesteesia	26
Esteesia keerdkäigud	27
Informatsiooni inhibiitorid	27
II peatükk. Ülitundlikkusest ülimalt selguseni	30
Ülitundlikkus	30
Hüperafektiivsus	33
Hüperempaatia	37
Ülim meeleselgus	40
III peatükk. Teistsugune neuroloogiline võrgustik	46
Parema ja vasaku ajupoolkera erinevus	46
Vaimne üliefektiivsus	50
Vaimse üliefektiivsuse eri vormid	68
Kas IQ testid on vajalikud?	74
II OSA. Originaalne isiksus	79
I peatükk. Identiteeditühimik	80
Enesehinnang	82
Hirm tõrjutuse ees	85
Kohanemisstrateegiad	86
Võltsmina	91
II peatükk. Idealism	97
Absoluudijanu	97

III peatükk. Keerulised suhted	105
Vaimne üliefektiivsus ja psühholoogiline mõjutamine	106
Häiriv intelligentsus	113
Elu tavamõtlemisega inimeste hinnangute all	127
Leidke oma hingesugulased	129
Armastus suure A-ga	130
Elukutse: helihark	134
III OSA. Hea läbisaamine oma üliefektiivsusega	137
I peatükk. Avastuse šokk	138
Kergendus	138
Ameerika mäed	139
Nututoa lõplik sulgemine	142
II peatükk. Mõtete korrastamine ja organiseerimine	146
<i>Mind maps</i> oma mõtete korrastamiseks	147
Loogikatasandid	149
III peatükk. Kuidas taastada oma terviklikkus	160
Kuidas taastada oma enesehinnang?	161
IV peatükk. Kuidas optimeerida aju töö	168
Elamine kerge ülekoormatusega	168
Parema ajupoole viis põhivajadust	169
V peatükk. Kuidas elada ühiskonnas üliefektiivsena	176
Tehke üksindusest oma sõber	177
Kriitikaga toimetulek	178
Ravige enda tõrjutusest tekkinud hingehaavu	179
Oma heatahtlikkuse piiramine	181
Oma üliefektiivsusega paarisuhtes elamine	182
Kokkuvõte	185
Bibliograafia	190

Sissejuhatus

Camille on kahekümnendates tudeng. Ta käib minu juures nõustamisel, sest „tal on puudu enesekindlusest“. Kui ta hakkab mulle oma probleemi kirjeldama, voogavad ta tunded üle pea. Ta närib huuli, surub rusika suu ette, hoiab pisaraid tagasi ja vabandab pidevalt oma ülitundlikkuse pärast, püüdes meeletult end kokku võtta ja selgitustega edasi minna. Vähehaaval koorub tema jutust pilt silmapaistvast ja loomingulisest noorest daamist, kellel pole ette näidata ühtegi olulist läbikukkumist. Vastupidi – endalegi üllatuseks läbib ta ülikoolis edukalt ühe semestri teise järel. Objektiivselt läheb kõik hästi, kuid hoolimata sellest kahtleb ta endas üha enam ja enam. Teised üliõpilased paistavad õpingute edenedes koguvat aina enam enesekindlust ning leiavad tasapisi oma koha ühiskonnas. Camille tunneb end seevastu üha vähem oma kohale sobivat ja küsib endalt, kas ta ikka valis õige eriala. Temas kinnitab üha enam kanda tunne, et ta on teeskleja.

Ka sotsiaalses suhtluses tunneb ta end teistest erinevana. Tema kaaslaste huvid ja vestlused on pidevalt nihkes sellega, mis temale tõeliselt tähtis ja huvitav tundub. Õhtustel väljaskäimistel tekib tal sisimas järsk ja kummuline eemaldumine.

Äkitselt küsib ta endalt, mida ta seal teeb ja miks teised näivad nii väga nautivat seda pealiskaudset ja mõttetut õhtut. Kogu

õhkkonna lõbusus näib teeseldud ja teda valdab vaid üks soov: minna võimalikult kiiresti koju.

Camille püüab juba pikemat aega mõista, mis temaga lahti on. Teda haaravad kahtlused, küsimused ja absurdsed ideed; ta peas tiirlevad segased mõtted ning ta ahastus ja ebakindlus aina kasvavad. Depressioon ei ole enam kaugel.

Camille ei ole mingi erandjuhtum. Temaga sarnaselt tulevad paljud teisedki eri vanuses inimesed minu nõustamisele tundega, et nad on ümbritsevaga nihkes, et nad pole midagi väärt ja kannatavad sellest tuleneva vaimse pinge all.

Nagu kõik mu raamatud, on ka käesolev eelkõige minu erialase töö tulemus. Tundidest, mil ma kuulan inimesi endast rääkimas, on nüüdseks saanud aastad. Ma kuulan, vaatlen ja püüan igäühte mõista juba seitseteist aastat. Ma õppisin ära selle, mida transaktsionaalse analüüsi looja Eric Berne nimetab „marslaslikuks kuulamiseks“. Nagu katkine magnetofon registreerivad kõrvad teatud sõnu või lauseosi, mis kostavad valjemini kui teised. Selline kummaline kuulamiskiis laseb eristada muust kõnest tähtsad sõnad, võtmelaused ja olulised mõtted.

Nii kõitsid mõne inimese jutus ikka ja jälle ilmnunud lühikesed laused üha rohkem ja rohkem mu tähelepanu.

- ◆ Ma mõtlen liiga palju.
- ◆ Mu lähedased ütlevad, et minuga on keeruline ja et ma esitan endale liiga palju küsimusi.
- ◆ Mu peas ei lõpe see kunagi. Mõnikord tahaksin ma oma vaimu välja lülitada ja enam mitte millelegi mõelda.

Sellistele põhijoontele lisandusid teised võtmelaused:

- ◆ Mul on tunne, et ma olen pärit mingilt teiselt planeedilt.
- ◆ Ma ei suuda oma kohta leida.
- ◆ Mul on tunne, et mind ei mõisteta.

Väikeste lausete haaval tekkis mu ette justkui nende liiga palju mõtleivate inimeste fotorobot. Mul õnnestus vähehaaval nende kannatuste koostisosad kindlaks teha ja ma sain hakata neile lahendusi pakkuma. Kui otsustasin kirjutada selle raamatu, hakkasid nad mind lisainfoga aitama. Mul on neile alati mõni küsimus, et saada paremini aru nende vaimust ja selle toimimisest, et mõista nende väärtusi ja motivatsiooni, ja kuna üks nende põhiväärtusi on info jagamine, siis soovisid nad alati südamest mind aidata. Selles raamatus on palju nende abi ja ma olen neile selle eest lõpmata tänulik.

Kes oleks võinud arvata, et intelligentsus võib panna kannatama ja teha õnnetuks? Aga just selle üle nad kurdavad. Esiteks ei tunne nad end intelligentsena. Ja teiseks ütlevad nad, et nende vaim ei jäta neid kuidagi rahule, isegi mitte öösel. Nad on tüdinud kahtlustest ja küsimustest, asjadest nii teadlik olemisest, oma liiga arenenud tundlikkusest, mis ei jäta kahe silma vahele ühtegi detaili. Nad tahaksid oma vaimu välja lülitada. Ja nad kannatavad eriti just sellepärast, et tunnevad end teistest erinevana, mittemõistetuna ja tänapäeva maailmas nii haavatavana. Sellepärast järeldavad nad sageli: „Ma ei ole pärit sellelt planeedilt!“ Nende peas tiirlevad pidevalt mõtted lõpututes assotsiatsioonides, kus iga uus mõte toob kaasa üha uued. Kõik käib nende peas liiga kiiresti. Tempoga kaasa minek paneb nad kogelema või jäävad nad päris vait, olles infotulvast heidutatud. Sõnad on liiga piiratud, et nende mõtete peensusi ja keerukust väljendada. See, millest nad kõige

rohkem puudust tunnevad, on kindlustunne, millele toetuda. Pidev kahtluse alla panek muudab nende uskumuste süsteemi sama ebastabiilseks ja ängistavaks nagu vesiliiv. Kõige kriitilised on nad aga just iseenda suhtes: „Miks teised ei tunneta asju, mis on minu jaoks nii ilmsed? Ja mis siis, kui hoopis mina analüüsin asju valesti? Äkki saan mina kõigest valesti aru?“

Tundlikkus, emotsionaalsus ja afektiivsus on loomulikult proportsioonis intelligentsusega. Need inimesed on tõelised nitroglütseriinipudelid. Vähimgi müks, ja nad plahvatavad vihast ja frustratsioonist, aga eelkõige kurbusest. Meie maailmas on nii vähe armastust!

Täieliku idealismi ja äärmusliku vaimuselguse vahel on neil üliefektiivsetel intellektuaalidel valida kas autism või vastuhakk. Seepärast pendeldavad nad pidevalt peenekoeliste unistuste ja pealesurutud reaalsuse, naiivsuse ja lootusetuse vahel. Nad on kaotanud lootuse leida abi, sest tunnevad, et kõige heatahtlikumadki ei mõista nende probleeme. Ümbritsevate inimeste nõuanded ajavad nad veel suuremasse segadusse, selle asemel et abiks olla. Küsida endalt vähem küsimusi? Ainult seda nad ju sooviksidki! Aga kuidas? Leppida sellega, et maailm polegi täiuslik? Võimatu!

Ka psühholoogi juures käia on problemaatiline. Neil on hirm, et neid peetakse hulludeks, ja sellel hirmul on kahjuks alust. Kuidas saaksidki tavalise ajutegevusega inimesed aru neist, kelle vaimutegevus on erakordne? Psühholoogiliste testide tulemustabelid pihustavad selle peene ja võimsa mõttejõu põrmuks, näidates seda ebanormaalse, patoloogilise. Kooliajast peale tekitab nende olemus probleeme. Vaimselt üliefektiivseid peetakse hüperaktiivseteks ja võimetuteks keskendumata, sest nende multifunktsionaalne aju hakkab igavlema kohe, kui tegeleb vaid ühe asjaga. Arvestades nende kiirust, arvatakse, et nad ei süvene ja

lendavad faktidest lihtsalt üle, kuid nad on suutelised süvenema mitmesse teemasse korraga ja kiiresti. Paljud neist on kuulnud düs-liidete lugulaulu, mis on pannud neid arvama, et nende ajul on midagi viga: düsleksia, düsortograafia, düskalkuulia, düsgraafia*... Täiskasvanueas võivad kaela sadada diagnoosid, nagu piiripealne isiksusehäire, skisofreenia, bipolaarsus, maniakaal-depressivsus. Seal, kust nad lootsid abi ja lõpuks lahendusi leida, tunnevad vaimselt üliefektiivsed end veelgi vähem mõistetuna ja neile pannakse külge silt „ebafunktsionaalne“. See käib risti vastu sellele, mida nad vajavad enese mõistmiseks ja aktsepteerimiseks sellisena, nagu nad on: mitte kuidagi ebafunktsionaalsed, vaid lihtsalt teistsugused.

Muuseas, kuna vaimset üliefektiivsust veel väga hästi ei tunta, puudub ka selle olemust täpselt kirjeldav termin. Võiks kasutada terminit „üliandekas“ või „kõrge vaimse potentsiaaliga“. Aga need terminid on nii ära leierdatud, et neil on pretensioonikas kõrvalmaik. Ja see on vaimselt üliefektiivsete väärtustele täielik vastand. Neid häirib nende väljendite puhul sügavalt see sisse kodeeritud „teistest rohkem/parem“. Nii sobib termin „vaimselt üliefektiivsed“ paremini: see väljendab nende silmis just seda intellektuaalset pulbitsemist, seda vaimset kihamist, mis neid valdab. Mõiste „parema ajupoolkera domineerimine“ meeldib neile samuti, sest kuigi nad keelduvad tunnistamast, et neil on kõrgem intelligents, on nad ometi nõus tunnistama, et neil on eriline intelligents. „See on kindel – ma ei mõtle nii nagu teised!“ on üks neid väikseid võtmelauseid, mida ma sageli kuulen. Aga lisaks sellele, et on raske leida nende iseloomustamiseks sõna, mida nad aktsepteeriksid, on eriti selge nende tohutu vajadus täpsuse järele. Esiteks ei saa

* Täpsemalt lugege Marie François Neveu raamatust „Lapsed, kes on autistlikud, hüperaktiivsed, düsleksikud, düs... Ja kui see on hoopis midagi muud?“, kirjastus Editions Exergues 2010.

üks sõna peaaegu kunagi olla teise sünonüüm, sest igal sõnal on oma personaalne nüanss. Ja teiseks on nende olemust võimatu kirjeldada vaid ühe sõnaga. Aga mida siis teha?

Raamatu „Üliandekas laps“ (vt bibliograafiat) autor Jeanne Siaud Facchin loobus nende nimetamisest üliandekateks ja valis hoopis sõna „sebra“. See on hästi valitud: sebra on ebatüüpiline loom, kodustamatu ja unikaalne, kes oskab ümbritsevasse keskkonda sulanduda. Aga kui juba hakkasime loomadega võrdlema, siis ei väljenda see nende koeralikku aspekti, sest nad on truud, lojaalsed, kiinduvad ja pühenduvad. Ega kirjelda see ka kassilikku elegantsust, teravaid tundemeeli ja vastuvõtlikkust. Samuti jääb kirjeldamata nende kaamelile omane uskumatu vastupidavus ja eriti hamstri võime tiirelda oma rattas ringi tohutu kiirusega!

Ühing GAPPESM (*Groupement Associatif de Protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale**) kutsub neid PESMideks**. Kindlasti on see üsna täpne nimetus, võttes hästi kokku nende seisundi, aga kõik nad ei tunne, et selle all kannatavad. Ma tunnistan, et see lühend on kohane, aga mul on raskesti selle kasutamiseks, sest see ei kõla eriti meloodiliselt. Ja olla üliefektiivne ei tähenda, et kellelgi on surmav haigus!***

Minu arvates võiks neid kutsuda üliandekateks, sest objektiivselt võttes on termin kõige täpsem, aga kui ma räägin „üliandekusest“, tekib enamikul mu lugejaist tõrge ja nad panevad selle raamatu kiiresti kinni.

Teised vaidlevad mulle vastu, öeldes, et kui nad oleksid nii andekad, oskaksid nad ka ühiskonnas kohaneda. Ükski neist ei tunneks end aga ära selles tänapäeval nii palju kasutatud klišees,

* Vaimse üliefektiivsuse all kannatavate isikute kaitse ühing.

** Vaimse üliefektiivse all kannatavad isikud.

*** Lühendi PESM häälduse sarnasus prantsuskeelse sõnaga *peste*, eesti k. „katk“ (tlk märkus).

mida sisaldab endas termin „üliandekas“: silmapaistev laps, prentensioonikas, klassi priimus, kes seda teistele nina alla hõõrub. See on täiesti vastupidine sellele, kes nad on!

Kui ma selle vaimse üliefektiivsuse nähtuse avastasin ja kuna mulle meeldis kutsuda asju õigete nimedega, siis ma rakendasin kõhklemata terminit „üliandekad“ ja surusin selle oma üliefektiivsetele klientidele halastamatult peale. Oma innukuses unustasin ma ära, et nad on ülitundlikud. Ma lõin nii mõnegi neist rivist välja, panin mõne paanitsema ja mõne minema jooksmas. Kasutan selles raamatus juhust, et nende ees vabandada. Täna tunnetan ma oma avastuse rohkemaid külgi, rääkides neuroloogiliste juhteede erinevusest ja parema ajupoolkera domineerimisest. Kogu see teadmine viib aga ikkagi tasakaalust välja. Kuigi nad intuitiivselt teavad, et on teistest erinevad, valmistab neile ikkagi raskust objektiivselt selle reaalsusega leppida.

Ma otsisin pikka aega sõna, mis võtaks kõige paremini kokku nende olemuse. Tegime lähedastega paar ajurünnakut. Hetkeks meeldis meile meeoleu tõstev termin ADSL ja „kiire andmeside“. Mina oleksin valinud *spidermind*, mis väljendab nende mõtete kiirust ja ämblikuvõrguga sarnanevat ülesehitust. Aga lõpuks tundub, et termin „üliefektiivne“ on kõige asjalikum ja sobilikum. See tundub mulle hea kompromissina, kuigi on osaliselt puudulik, ja see ei tekita enamikus tõrget. Igal juhul ei ole raamatu eesmärk teid sildistada, vaid aidata end mõista, end aktsepteerida sellisena, nagu te olete, ja eelkõige aidata teil selle pideva mõttetulvaga rahulikult elada.

Kuna te mõtlete liiga palju, siis tunnete end suure tõenäosusega selles vaimselt üliefektiivse kirjelduses ära. Teie liiga palju mõtlev aju on tõeline varandus. Tema üksikasjalikkus, keerukus ja kiirus on kaasahaaravad. Tema võimsus on nagu vormel 1 mootoril! Aga vormel 1 ei ole tavaline auto. Kui usaldate selle mõne kobakäpa

kätte või kasutate külavaheteedel, osutub see õrnukeseks ja ohtlikuks. Et see saaks väljendada oma tegelikku potentsiaali, tuleb seda väga oskuslikult juhtida selleks loodud ringrajal. Seni juhtis teie aju teid ühest kraavist teise. Nüüd on teie kord kontroll enda kätte võtta.

Jaotasin selle raamatu kolme ossa, et tuua välja üliefektiivsuse kõige iseloomulikumat küljed:

- ♦ ülitundlikkus ja vaimne pulbitsemine,
- ♦ idealism ja enamiku inimestega võrreldes selge nihe
- ♦ ning kolmas osa võtab kokku lahendused, mida teile pakun.

Vaimselt üliefektiivsed armastavad raamatuid lugeda diagonaalis. Üldiselt saavad nad nii ülevaate kogu raamatu sisust ja üsna sageli ei olegi neil vaja seda lõpuni lugeda, sest neile piisab teemast arusaamiseks lugeda jupp siit, jupp sealt. Sellepärast juhin teie tähelepanu sellele, et kui asute kohe raamatu viimase osa juurde, jääb teil liiga palju elemente puudu, et te saaksite välja pakutud lahenduste sobilikkust objektiivselt hinnata. Soovitan teil seega järgida raamatu ülesehitust ilma etappe vahele jätmata, nii nagu ma olen selle teekonna teile koostanud. Võtke endale aega, et jõuda selgusele oma ülitundlikkuse täielikult neuroloogilises päritolus, et vaadelda oma mõtete pulbitsemist ja kihamist, et saada aru, mil määral teie intelligentsus tõepoolest teiste omast erineb. Teie idealism on üks teie isiksuse märkimisväärsed külgi. Teie võltsmina on teie erilistest külgedest teine ja mitte vähem tähtis ja suhtluses võib see osutada piiravaks või sandistavaks. Nihe, mida te ümbritseva suhtes tunnete, on objektiivselt olemas. Parem siis juba lõplikult mõista, millistest konkreetsetest erinevustest see

koosneb. Kui te olete kõik need probleemsed aspektid läbi uurinud, ilmneb väljapakutud lahenduste mõttekus.

Kui te pärast raamatu lugemist olete endaga rahu teinud ja oma suurepärase aju leppinud, on mu eesmärk saavutatud. Et oma ajust maksimumi võtta, tuleb teil õppida seda juhtima. Sellest raamatust leiате te selleks (neuroloogilised) mehaanikatunnid, (emotsionaalsuse ja suhete) liikluseeskirjad ja (vaimsed) sõidutunnid.

Kui te mõtlete liiga palju, leiате sellest raamatust kõik vajalikud selgitused enda funktsioneerimisele. Ja loomulikult ka palju lahendusi!

Terves raamatus viitan ma hea meelega teistele autoritele, kellelt sain inspiratsiooni ja kelle kirjutistele tuginesin. Oleks väga keeruline lisada lehekülje allserva tsiteeritava raamatu viide iga kord, kui sellest räägin. Nii on kõik raamatud ja autorid, kellele raamatus viitan, loetletud raamatu bibliograafias. Eriti südame lähedased on mulle Jill Bolte Taylor, Daniel Tammet, Tony Attwood ja Béatrice Millêtre, keda tänan nende väärtusliku täienduse eest minu teadmistele. Arielle Adda ja Jeanne Siaud Facchini raamatud olid mulle samuti väga kasulikud. Suur tänu ka neile.

I OSA

LOOMUPÄRASELT
KEERUKAS
VAIMNE SÜSTEEM

I PEATÜKK

Ülitundlikud andurid

„See tüüp on lihtsalt *too much*, no lihtsalt üli... Üli, üli, üli!“ laulis 80ndatel tüdrukutebänd Coco-girls. Ainuüksi see refrään võtab kokku kogu vaimse üliefektiivsuse probleemi. Kõike on liiga palju: liiga palju mõtteid, liiga palju küsimusi, liiga palju emotsioone... ja kõik see on ülivõrdes või lausa üliras võrdes: hüperreaktiivne, ülitundlik, üliafektiivne... Vaimselt ülitõhusad elavad oma elusündmuse läbi erakordse intensiivsusega. See, mis neid puudutab – nii positiivses kui negatiivses mõttes –, paneb nad vastu kajama nagu kristalli. Isegi väiksed vahejuhtumid võivad võtta tohutud mõõtmed, eriti kui need puudutavad nende väärtushinnanguid. Tajud, emotsioonid, tundlikkus: kõike on mitmekordselt. Kogu nende sensoorne ja emotsionaalne süsteem on tegelikult ülitundlik. Ja see tajude peensus on neuroloogiline ning algab reaalsuse tajumisest.

Me tajume asju viie meelega. Me teame, et on inimesi, kes on kõva kuulmisega või veidi kõõrdsilmsed. Aga ometi kujutame ette, et meil kõigil on sellegipoolest sarnane reaalsustaju. Tegelikult on asi sellest kaugel. Teie viis näha maailma on unikaalne ja

subjektiivne. Viige kümme inimest sama korterit vaatama. Laske neil seejärel kirjeldada ja täpsustada, mida nad tajusid, ja teile jääb mulje, et nad külastasid kümmet erinevat korterit.

Igaühel on oma eelistatud meel. Inimene, kel domineerib nägemine, keskendub sellele, mida ta nägi: esteetika, värvid, valgus, vaade jne. Teine, kes eelistab kuulmismeelt, tajus korteris müra või vaikust. Hea kinesteesiatajuga inimesed räägivad teile soojust, ruumist või mugavusest. Mõned kasutavad oma lõhnatunnet ja ütleksid võibolla, et seal oli suitsuhais või seisnud lõhn. Nii valib igaüks reaalsusest selle osa, mis talle on oluline ja huvipakkuv, ja jätab kõik muu välja. Samamoodi pöörab iga inimene rohkem tähelepanu just teatud tajudele. Võibolla leiab üks, et korter on „veidi mürarikas“, teine aga, et seal oli „tohtu lärm“, samas kui kolmas ei pööra mürale üldse tähelepanu. Ja lõpuks valib igaüks infost vaid talle vajaliku ja piisava, et anda kohale hinnang. Vaimselt üliefektiivne tajub rohkem informatsiooni kui tavaline inimene ja ka palju intensiivsemalt. Seda nimetatakse hüperesteesiaks. Kui sama korterit külastab vaimselt üliefektiivne, jääb talle meelde palju rohkem detaile kui enamikule inimestest ja ta näeb ära ka kõige pisemad ja väheolulised eripärad, väiksed asjad, millele keegi teine tähelepanu poleks pööranud.

Hüperesteesia

Toon siin ära meili, mille sain François'lt peale esimest nõustamist minu kabinetis.

„Tahan teile rääkida kõigest sellest, mida ma iga päev läbi elan. Näiteks esimesest päevast, kui ma teie juurde tulin (ärge saage pahaseks).

Pargin auto. Küsin endalt, kas teie pargite oma autot väljas või sees. Lähen läbi värava, püüan ära arvata, milline on teie auto. Kas

teile meeldivad autod? Ma arvan, et meeldivad. Aga mulle ei jää silma ühtegi huvitavat autot. Ja arvan seega, et ma eksin. Jõuan digikoodiga ukсени. Postkastil ja uksekella juures on teie nimi kirjutatud teistmoodi kui osteopaatide omad. Te ei asunud siia tööle seega samal ajal kui nemad. Miks? Kus te enne töötasite? Kodust kaugemal? Kodus? Kas teie patsientidele ei olnud tüütu, kui te aadressi vahetasite? Lähen sisse. Teise ukse kell ei tööta. See tuleks ära parandada. Miks seda pole ära parandatud? Astun ootesaali. Mitte kedagi. Kas osteopaatidel pole tööd? Tundub, et olete hästi organiseeritud, kui ei lase inimestel oodata. Ajakirjad lugemiseks on veidi aegunud. Päris suur protsent ajakirju on „...“, minu maitsele pisut liiga „...“. Kas te olete selle ajakirja tellinud? Kas te hääletasite „...“ poolt? Kohutav! Vaatan aknast välja: mitte eriti kena. Tunnen ängistust. See aknale liiga lähedal kasvav hekk piirab vaate. Kuulen teie häält, kujutan ette, milline te välja näete. Ma arvan, et te olete pikka kasvu, kena kehakujuga. Kuulen te kontsasid lamineeritud parketil (mulle ei meeldi see heli, see on külm, selles pole soojust). Aga miks te kontsi kannate, kui olete pikka kasvu? Ja ma näen teid – bingo, täpselt selline nagu ma arvasin. Te surute mul kätt. Ma annaksin teile hea meelega põsemusi, et rohkem infot saada, aga loomulikult ei tee ma seda. Ma olen rahul teie käepigistusega. Ma hindan seda, see on kindel käepigistus, aga mitte liialt. Te ei kasuta parfüümi või siis õige vähe, mingit kerget lõhna. Ma eelistan nii, ma vihkan tugevaid lõhnu või liiga palju parfüümi. Ma järgnen teile teie kabinetti. Ma küsin endalt, kus siis need osteopaadid on, kuidas nad töötavad. Esimene ruum on teie kabinet. See on korras, minu jaoks isegi liiga, nagu ka teie töölaud. Minu jaoks on siin liiga külm, siin peaks olema mõni suur toataim, vaade on sama, rõhuv. Teie laual pole palju asju, aga seal on palju pastakaid, pea kõik erinevad, miks? Teises ruumis on õhkkond parem. Mulle meeldib punane tugitool, see tundub olevat vanem kui muu mööbel. Kas see oli teil eelmises kabinetis? Arvatavasti. Me istume. Vaatan teid huviga. Analüüsin teie kleiti

(ma hakkasin seda tegema juba koridoris), palju värve, see hakkab silma, see liibub vastu keha. Teil ei ole oma kehaga mingeid probleeme, te meeldite endale, seda on tunda. Te meeldite ka teistele, seda on ka tunda. Võrdlen teie soengut nende kahe fotoga, mis on teie raamatutel, mis mul olemas on. Mulle meeldib. Olete päevitunud, ma arvan, et teile meeldib rand. Teil on vähe ehteid. See sobib teile. Ma arvan, et teile meeldivad käsitöökäevõrud rohkem kui kuld või midagi väga silmapaistvat. Analüüsin teie käsi, ma teen seda iga inimese puhul. Teie omad meeldivad mulle. Minu jaoks on see väga tähtis. Lasen end veidi lõdvemaks. Ma olen endiselt väga umbusklik. Ma arvan, et teil on lihtne minuga manipuleerida. See ei käi ainult teie kohta, ma elan iga päev niiviisi. Enne meie kohtumist käisin teie kabineti tänava nurgal kioskis. Olin seal kolm minutit. Ma küsisin endalt vist umbes kakskümmend küsimust...“

Just nii elab üliefektiivne oma igapäevaelu, infotulvast pommitatud, jättes meelde tohutult detaile, üritades selle info abil ette näha ja ära arvata, mis edasi tuleb, esitades endale tuhandeid küsimusi ja olles tavaliselt just sellises emotsionaalses umbusu ja pinge seisundis, eriti esimesel kohtumisel.

Nii et kui te mõtlete liiga palju, siis teie aju esimene iseloomulik joon on hüpersteesia. See on teaduslik termin tähistamaks seisundit, kus kõik viis meelt on erakordselt teravad. See on seisund, kus inimene on äraootavas olekus, valvas, pidevas pinge-seisundis. Nagu François'lgi on teil suur võime tajuda pisikesi detaile ja enamikule inimestele märkamatuid nüansse. Isegi kui neid häirib müra, valgus ja lõhnad, siis hüpersteesiaga inimesed ei adu, et nende sensoorne tundlikkus on erakordne. Ma räägin neile sellest. Nad kuulavad mind alguses üllatunult. Ja siis hakkavad nad vähehaaval meie vestluse käigus endale aru andma, et tõepoolest on neil detailitaju, et nad suudavad muusikapala juba esimestest nootidest ära tunda või arvata ära toidu koostisosad...

Aga nad ei oleks osanud kunagi ette kujutada, et teised inimesed ei ole sellised nagu nemad, kuigi nad kogevad seda kümme korda päevas. Need, kes on oma hüperesteesiaga kursis, kalduvad seda läbi elama millegi negatiivsena ja heidavad endale ette oma ebatoolerantsust, kui üleküllastunud sensoorne stimulatsioon nad viimase piirini viib. „Ma ei talu, kui poodides on liiga vali muusika, see sunnib mind välja jooksuma!“ kinnitab Nelly. Pierre'i jaoks on ebamugavus visuaalne: „Kontoris on meil liiga tugevad päevavalguslambid. Need on silmale agressiivsed. Aga mina üksi kaeban selle üle. Mind peetakse virisejaks.“ On neid, kellele tekitavad ebameeldivust kõik meeled.

Visuaalne hüperesteesia

Nagu selgitab François, on visuaalne hüperesteesia eelkõige täpne nägemine, kus detaile nähakse sageli enne tervikut. Oleks huvitav kontrollida, mida nägid teised kliendid, võrreldes tema kogemusega. François püüdis kinni terve rea väikseid detaile: pasta- kad, tugitooli kulumine, vaade aknast, ootesaali ajakirjad. Tema pilk on läbitungiv, tõeline laserikiir, mis skaneerib pidevalt kõiki andmeid. Mind analüüsiiti pealaest jalatallani: ehted, kleit, soeng, käed... Igapäevaelus tajuvad selle pilgu alla sattuvad inimesed seda sageli häirivana, läbi uurivana, isegi ahistavana. Ometi ei ole selle eesmärk hinnanguid anda, vaid mõista, ja François' juhtumi puhul enesekindlust saada. Mõnikord jäetakse meelde tähtsuse- tuid detaile. Visuaalse hüperesteesia üks külg võib olla ka suur valgustundlikkus.

Auditiivne hüperesteesia:

Hüperesteesiaga inimene võib kuulda mitmeid helisid korraga. Ta võib kuulata raadiot ja vestelda samal ajal, kui teda häirib

kõrvalruumist kostev nõude kolin, mis on tema arvates kõigist teistest helidest valjem. On nauding kuulda muusikat niivõrd täpselt, et suudetakse eristada teiste pillide seas saksofoni õrna partiid. See aga ei ole enam nauding, kui ei suudeta abstraherida väljas töötava muruniitja heli, kui ollakse ainus inimene, kes seda kuuleb. Sageli kuulevad auditiivse hüperesteesiaga inimesed madalaid helisid paremini kui kõrgeid. Sama kehtib kaugete helide suhtes, mida nad kuulevad paremini kui lähedal asuvaid. See tähendab seda, et neid segab vestluse jälgimisel taustamuusika. Nii tele- kui ka raadiouudiste pealkirjad loetakse enamasti ette saate tunnusmuusika taustal. Paljude vaimselt üliefektiivsete jaoks on selline kuulamine vaevaline, sest nad peavad pingutama, et kuulda ajakirjaniku häält selle müra keskel. François kuulab ootusärevalt mu häält, kikitab kõrvu mu sammude peale, leiab, et parketiheli on külm, ja märkab, et uksekella pole.

Kinesteetiline hüperesteesia

Mingi koha õhkkond, õhuniiskus või -kuivus, soojus, pehmus või karmus puudutusel, kontakt rõivastega – sellist informatsiooni haaratakse õhust pidevalt. François ütleb, et ta oleks soovinud mulle põsemusi anda. Ta ei julgenud. See oli meie esimene seanss, kuid üsna sageli paluvad hüperesteesiaga kliendid minult peagi, kas nad tohivad mulle põsemusi teha. Mõnes emotsionaalses olukorras soovivad nad mind kallistada või et ma neid kallistaksin. Sellises palves ei ole midagi kahemõttelist. Nad vajavad sooja kallistust, ühte korralikku ameerikalikku *hug*'i. Selle abil tulevad nad toime oma tunnete rohkusega ja – nagu ütleb François – „saavad rohkem infot“. Traditsiooniline psühhoteraapia, kus on reeglilik, et patsiente ei puudutata, nende puhul ei tööta. Nad on liiga taktiilsed.

Olfaktiivne hüperesteesia

Lõhnataju, mida enamik inimesi kasutab vähe, on väga loomalik meel, täis informatsiooni. Ma õrritan selle hüperesteesiaga inimesi, öeldes neile, et neil ei ole mitte nina, vaid koon. Nagu François, tulevad nad minu kabinetti, lõhnameel täistuuridel töötamas, analüüsivad mu parfüümi, krimpsutavad nina, kui tunnevad eelmisest inimesest jäänud tubakalõhna või tema riietest õhkunud higistamist.

Florence palub mul isegi ruume õhutada neil päevadel, kui ta tunneb, et seal lõhnab „ära hingatud õhu järele“. Olfaktiivne hüperesteesia on õnn, kui nuusutate suurepärase veini või lille lõhna. Aga see võib muutuda õudusunenäoks, kui lõhn on iiveldust tekitav või kui nuusutate kunstlikke essentse, nagu vanill või kannike. François vihkab uimastavaid lõhnu.

Gustatiivne hüperesteesia

Maitse käib lõhnaga kaasas. Selle hüperesteesiaga inimesed on sageli suured gurmaanid. Kui nad oma vaistu usaldavad, on nad võimelised eristama kaneeli või paprika vähimagi järelmaitse ja ära arvama kohvi või šokolaadi geograafilise päritolu. Üldjuhul on nad kaitstud toidumürgituste eest, sest võivad tajuda vähimatki kahtlast kõrvalmaitset.

Enamik inimesi tajub vaimselt üliefektiivsetega võrreldes väga vähe informatsiooni. Aeg-ajalt peavad üliefektiivsed sellest endale ka aru andma. Neile tundub äkitselt, et ümbritsevad inimesed on rumalad ja tuimad. Aga see mõte häirib neid ja nad lükkavad selle kiiresti kõrvale. Mingil juhul ei taha nad teistele hinnanguid anda, mitte kuidagi niivõrd tasakaalust välja viivat erinevust tunnistada. Ometi on see erinevus neuroloogiline ja objektiivne. Seda on teaduslikult uuritud ja mõõdetud. Julgege selle reaalsusega

silmitsi seista. Sellest saavad alguse selgitused nihke kohta, mida te pidevalt enamiku inimeste suhtes tunnete. Vaadeldge ümbritsevad inimesi ja veenduge ise, kui palju tähelepanu pööravad erinevad inimesed oma ümbruskonnale. See on üllatav. François jõudis ootamatu avastuseni: „Siis sellepärast ongi mul sageli imelik tunne, et minu ümber on kõik inimesed nagu magama jäänud!“

Eidetism

Hüperesteesias on olemas kvantitatiivne aspekt: tajutud elementide arv ja nende eristamise peensusaste. Selles on ka kvalitatiivne aspekt: kahe peaaegu sama värvitooni eristamine või muusikapala pisikese valenoodi tajumine. Tähelepanu intensiivsus ja mällusööbimine on samuti hüperesteesia osad, nii nagu ka vähem tuntud sensoorse tundlikkuse eidetism. Olete te vaadelnud lepatriinut jälgivat last? Tema pilk on nagu mikroskoop. See näeb iga detaili, ta imestab kõige üle. Kitiinkesta helkimine, selle peened sooned, mitmetahulised silmad, võbelevad tundlad, imepärase tehnoloogiaga kattetiivad, mis avanevad kaheks, et lasta välja läbi paistvad lennutiivad. Seda taju kvalitatiivset peenust tähistabki eidetism. Milline rõõm on tajuda marmelaadi sametist tekstuuri keelel, imetleda puulehe läiget, roosi kroonlehe sametist pehmust või kastepiisa pärlmutrihelki, judiseda mõnust, tõmmates selga kašmiirkampsunit, naudiskleda klaverihelide põimumisel peeneks helipitsiks. See hüperesteesia kätkeb muuhulgas ka seda võimet, seda tähelepanu peenust, mis kannab otse luuleni, kunsti, imepäraseni. Kui jätate välja väga väiksed lapsed, kui palju on teie ümber inimesi, kellel on selline rafineeritud ja meeleline maailmataju?

Sünesteesia

Enamikul vaimse üliefektiivsuse juhtudel on hüpersteesia kombineeritud sünesteesiaga, see tähendab meelte risttoimimisega ajus. Sünesteesiaga inimesed näevad näiteks sõnu värvilisena ja numbreid reljeefsena. Catherine ütleb mulle: „Ma kuulan nahaga. Õiged sõnad tekitavad minus judinaid juba enne, kui ma nende mõttest aru saan.“ François tunnetab parketi heli soojuse puudumisena (heli ja taju kombineerumine) ja minu häält kuulates näeb minu kujutist (ta kujutab mind ette pikakasvulisena ja kena kehakujuga). Sünesteesia soodustab meeldejätmist. Tänu sellele mäletavad vaimselt üliefektiivsed tohutut hulka detaile, mis tunduvad enamikule inimestest tähtsusetud.

Sünesteesia on kõige sagedamini alateadlik võime. Kui ma küsin vaimselt üliefektiivselt, kas tal on sünesteesia, siis on vastus ette arvatavalt: „Ei. Kindlasti mitte.“ Ma loomulikult ei usu teda. Oma praktikast tean öelda, et hüpersteesia ja sünesteesia käivad sageli käsikäes. Nii et ma küsin keset vestlust korraga: „Mis värvi on sõna teisipäev?“ ja vastus tuleb spontaanselt: „Kollane!“ (või roheline, see polegi tähtis!). Oma vastusest üllatunud, hakkab mu vaimselt üliefektiivne end kaitsma. Ta üldse ei mõelnud, ta ütles seda lihtsalt niisama, ta tegelikult ei tea sellest midagi... Nii jääb mul üle vaid veel üks kontroll teha. Veidi hiljem vestluse käigus küsin ette hoiatamata: „Ja sõna „laud“, mis värvi see on?“ Ning vastus tuleb sama kiiresti: „Roheline“. Küsitav on sellest täiesti segaduses. Jah, ta näeb tõesti sõnu värvilisena. See on irratsionaalne, aga nii see on! Nii hakkavad pinnale kerkima lapsepõlvemälestused: täht B, millel oli suur kõht; number 2, mis meenutas kuldset luike; number 1 musta harpuuniga. Kosekohin, mis vibreeris kõhuõõnes, ja – püüdke ise aru saada, sest see on tõeliselt tobe – kanalõhn, mis oli kollane... Lõpetage seega enda tsenseerimine!

Mõelge rahulikult kõigi oma lapsepõlve kummaliste mõtete peale. Need olid tõenäoliselt sünesteesia ilmingud.

Esteesia keerdkäigud

Vastavalt sellele, kuidas üliandekus end väljendab, võib hüperesteesia võtta väga kummalisi vorme. Näiteks kuulmise tasandil: inimene on tundlik vaid teatud helidele ja mitte teistele. Puutemelega on samamoodi: teatud tekstuurid ja kontaktid kutsuvad esile ligitõmmet ja vaimustust või vastupidi – kutsuvad eemale tõmbuma ja vältima. Sellest võivad tulla toitumisprobleemid. Näiteks pehme ja keedetud tekitab iiveldust ja oranž on söömiseks vastuvõetamatu.

Williamile, kellel on Aspergeri sündroom, tundub tsikaadide laul peadpööritav ja ta ütleb, et see ajab ta hulluks, samas kui teised taustahelid, ka kõige valjemad, jätavad ta ükskõikseks. Ta ei tunne valu ega ole tundlik ebameeldivate lõhnade suhtes, tema jaoks on teatud sünteetilised rõivad eemaletõukavad, kuid ta lausa hullub, puudutades karusnahka või pehmeid karvaseid mänguasju, mida ta ei saa jätta mudimata.

Informatsiooni inhibiitorid

Teatud piirini on hüperesteesia tohutu vedamine. See võimaldab saada ümbritsevast keskkonnast väga palju teavet. See tekitab teatud ärkvelolekutunde ja innuka uudishimu välismaailma vastu. See määratu multisensoorsus tekitab erakordse meelelisuse. Aga hüperesteesia võib muutuda kurnavaks ja lausa sandistavaks, kui andurid on liiga tundlikud ja tajud liiga võimsad. Mõnikord valgus pimestab. Liiga värvikirev või külluslik taust koormab silma. Heli on liiga tugev või müra väljakannatamatu. On liiga palav,

liiga niiske. Õhk on liiga kuiv või täis elektrit. Kaeluses olev silt, mis kraabib kaela, ärritab pidevalt. Liiga lõhnastatud või pese-mata inimesed tekitavad iiveldust. Lisaks kõigele ei suuda vaimselt üliefektiivne kõiki neid tajusid abstraherida ega oma sensoorset süsteemi välja lülitada. Seletus on selgi korral neuroloogiline. Neil on latentne inhibiitorite häire.

Enamiku inimeste puhul toimib olemasoleva sensoorse info valik automaatselt. Ebavajalik teave pannakse loomupäraselt uinuvasse olekusse. Nõnda on aju fookustatud olulisele. Selline stiimulite automaatne hierarhia võimaldab ilma pingutuseta keskenduda sellele, mis on hetkel kohane. Vaimselt üliefektiivsete puhul sellist automaatset valikut ei ole ja valik tuleb teha n-ö manuaalselt. Inimene peab ise otsustama, mis väärib tähelepanu, ja tegema vaimse pingutuse, et jätta ülejäänud tagaplaanile. Nii-moodi manuaalselt hierarhiat luua on keeruline. Selleks on vaja teadlikku pingutust. Üldjuhul on vaimselt üliefektiivsetel raske igapäevaelus valikuid teha ja otsustada, mis on oluline ja mis ei ole. See tuleb nende puhul esile juba sensoorsel tasandil. Lõppude lõpuks on väsitav püüda nii tajustiimuleid tagaplaanile jätta kui neid vastu võtta. Isegi väsinuna, meelte tajutud informatsioonist üleujutatuna, elavad nad ikka hüperesteesiaga koos, nii päeval kui öösel. Just sellepärast unistavad vaimselt üliefektiivsed sellest, et nad suudaksid end välja lülitada.

Tavamõtlemisega inimene sellist tajudetulva ei mõista ja ütleb õlgu kehitades: „No aga ära pööra sellele tähelepanu!“, nagu oleks see iseenesestmõistetav, sest tema jaoks see nii on. Talle piisab tõesti vaid sellest, et ta ei pööra tähelepanu. Tavalised inimesed ei anna endale aru, mida elab läbi vaimselt üliefektiivne. Näiteks linnas jalutamise ajal tõmbab iga automürin, iga möödakäija, iga poevaateaken endale vahetpidamata nende tähelepanu. Nende

tähelepanu hajub tuhandes suunas ja nad peavad keskendumiseks pidevalt pingutama.

Õhtu algusest peale tundub Nellyle, et restorani taustamuusika on liiga vali. Ta tajub ka muud restoranimüra, naaberlaudade vestlusi, mida ta ei saa mitte kuulda, lauanõude kolinat, ettekandjate edasi-tagasi käimist, mis paneb pea ringi käima, toidulõhnasid, saabuvate ja lahkuvate küllastajate liikumist, liiga tugevat valgust. Ta peab tegema tohutuid pingutusi, et keskenduda vestlusele ja tunda huvi oma kaaslaste vastu. Veeta nendes tingimustes tore õhtu tundub mõnikord kangelasteona.

Elu jõuab meieni viie meele kaudu. Kui teil on hüpersteesia, olete seega hüperelus. Elurõõm on käesolevas hetkes, üleküllastades teie meeled meeldiva infoga: kujutised ilust, meloodilised helid, meelised tajud, parfüümid ja maitsed. Vaimselt üliefektiivsed on igal hetkel valmis nautima, olema liigutatud päikeseloojangust või linnulaulust. Neil hetkedel suudavad nad kõige paremini tajuda oma erinevust. Nad püüavad oma vaimustust lähedastega jagada ja pörkuvad mõistmatusega. „Jah, on tõesti ilus, aga see on vaid päikeseloojang. Sa oled neid ju ennegi näinud. Kas lähme edasi?“ ohkavad lähedased, juhul kui nad lausa ei nori: „Oi, tsiu-tsiu, oo väiksed linnukesed! Kui vana sa oled?“

Kuid hüpersteesia seletab ka seda, miks vaimselt üliefektiivsed, isegi kui neil on depressiivseid episooide, säilitavad ikkagi varjatud tumma ja piiritu elurõõmu, mis esimese päiksekiirega uuesti ärkab.

II PEATÜKK

Ülitundlikkusest ülima selguseni

Ülitundlikkus

Hüperesteesia laiendab tohutult maailmatunnetust ja süvendab tundlikkust. Hüperesteesiaga inimesed on seetõttu ülitundlikud. Nad on tundlikud valgusele, helile, soojusele, külmale ja eriti stimulatsioonide üledoosile. Nad lähevad sageli arust ära täiesti arusaamatul moel. Äkitselt nad lihtsalt plahvatavad: „Pange ometi see telekas kinni, kui keegi seda ei vaata!“ või „Kas keegi võiks selle akna lahti teha (või kinni panna)?“

Tänu oma meelte tundlikkusele kogevad vaimselt üliefektiivsed igas olukorras palju selliseid aistinguid, millest me teised teadlikudki pole. Neil tulevad heldimust tekitavates olukordades kiiresti pisarad silma, nad tõmbuvad stressirohkes olukorras pingesse ja hakkavad ebaõiglust tunnetades mässama. Nad on tundlikud nii ümbritsevate inimeste hääletoonile, sõnadele, näoilmetele kui ka žestidele. Selline tundlikkus muudab nad väga aplaks täpsuse suhtes. Nende jaoks on ühel sõnal väga harva sünonüümi, kuna igal

neist on oma nüanss. Nii on nad võimelised mingi ligilähedase või lihtsalt ebatäpse väljenduse kallal norima. Nad on vastuvõtlikena väga tundlikud kaasvestleja kriitikale, etteheidetele, pilgetele või varjatud tagamõttele, mida nad tajuvad instinktiivselt. On väga nõrritav võtta vastu selline suur infotulv ja tunda, et lähedased, kes seda ei tajunud, seda ei mõista. „Aga ei, sa lihtsalt kujutad seda endale ette!“ on üks neid lauseid, mida vaimselt üliefektiivsed sageli kuulevad ja mis neid masendab, kui nad üritavad teistega oma muljeid jagada.

Nende huvi sügavus, tähelepanu kvaliteet ja võime tunda end ümbritsevaist asjust puudutatuna on proportsionaalselt vastavuses nende hüpersteesiaga. Ühes intervjuus selgitas Amélie Nothomb ajakirjanikule, kes on ühteaegu nii lõbustatud kui üllatunud, et ta tunneb end kohe süüdi, kui maailmas juhtub mingi katastroof. Ta lisas: „Olgu tegemist maavärina, sõja või näljahädaga, mul on tunne, et see on minu süü ja et mul on selles oma osa.“ Kogu informatsioon, mida vaimselt üliefektiivsed saavad, puudutab neid sügavalt, sest nad tunnevad, et kogu maailma asjad on nendega seotud. Nagu Amélie Nothomb, tunnevad vaimselt üliefektiivsed sageli end süüdi maailma halvast toimimisest ja enda passiivsuses.

Me näeme edaspidi, et vaimselt üliefektiivsete mõtteviisi juhib parem ajupoolkera. Parema poolkera on aga just emotsioonide ja afektide valitseja. Võiks öelda, et informatsioon läbib enne südame ja jõuab siis ajju. Sellises olukorras rahulikuks ja ratsionaalseks jääda on peaaegu võimatu. Ülitundlikke haaravad emotsioonid kontrollimatu tormihoona. Tujukõikumised veavad neid kaasa, nad sõidavad ängi, raevu, vihahoogude ning kurvameelsuse Ameerika mägedel. Aga nad võivad ka vaimustuda, eufoorialainetel liuelda ja tunda tõelisi puhta rõõmu hetki.

Selline ülitundlikkus põhjustab palju probleeme. Kõigepealt see ebamugav võimetus end kontrollida, seejärel võimetus enda

funktsioneerimise mehhanismidest aru saada ja lõpuks ka lähedaste hukkamõist. Meie ühiskonnas peetakse ju tundlikke, emotsionaalseid ja afektiivseid inimesi sageli liiga õrnukesteks, ebaküpseteks ja impulsiivseteks. Seega on nad kindlasti ka naiivsed, rumalad ega mõtle asju läbi. Isegi psühholoogias on tendents neid kiiresti „piiripealseteks“ nimetada.

Kui te kuulute samuti nende tundlike ja emotsionaalsete hulka, siis te teate seda kõike isegi. Ümbritsevad inimesed loevad teile moraali ja hurjutavad teid nagu last. On ju rumal nutta või nii väikse asja pärast endast välja minna. Asju ei pea nii väga südamesse võtma. Tuleb tugevam olla. Lühidalt – kui kuulata ülitundlikele ikka ja jälle öeldud mõtteid, kriitikat ja nõuandeid, on justkui parem olla igas olukorras karm, külm ja tundetu. Kas see on tõesti lahendus? Alles hiljuti arvatigi nii. See, mis lugesi, oli ratsionaalne mõtlemine, loogika ja emotsioonideta otsused. Tunded olid meie vaenlased ega tohtinud meid meie valikutes ja järelduste tegemises eksiteele viia. Õnneks on viimastel aastatel asjad muutunud ja on hakatud märkama, et emotsioonidel on oluline roll mõtlemisprotsessis ja otsuste vastu võtmises. Nüüd räägitakse EQ-st (emotsionaalsest kvoodist) just selle emotsionaalse intelligentsuse tähistamiseks. EQ-ga mõõdetakse indiviidi võimet oma impulsse kontrollida, end motiveerida, olla empaatiline või teistega läbi saada. Vaimselt üliefektiivsetel on suur emotsionaalne potentsiaal, mis on neile pigem koormaks kui rahuloluks niikaua, kuni nad pole õppinud seda taltsutama.

Ülitundlikel, keda mõistetakse hukka, keda kritiseeritakse, kellel on häbi selle pärast, kes nad on, on seetõttu endast kurvastav kuvand. Aga püüdke vaid ette kujutada sellise süvitsi mineva tundlikkuseta maailma. Selles poleks ei loomingulisust, ei empaatiat, ei huumorit. Kogu rahvastik oleks ratsionaalne, pidevalt ennast kontrolliv, külm. Mis saaks inimkonnast ilma võimeta nõrdimust

tunda, ilma mässumeelsuseta ja eriti ilma selle sageli hullumeelse entusiasmita, mis on nii nakkav? Ülitundlikkus on sellele reaalse vastukaal.

Ülitundlikkus on osa tervikust. Kui te olete ülitundlik, on teil oma puudused ja tõenäoliselt ka kõik järgnevad iseloomujooned. Te olete suhetes heatahtlik, altruistlik ja südamlilik. Te olete enese vastu nõudlik, alati valmis end kahtluse alla seadma ning võimeline eneseirooniaks. Teie intelligentsuse jõud seisneb teie avatuses, uudishimuses, huumoris ja teatud värskendavas ja samas loovas süütuses. Teil on esmaklassiline õiglustunne, sirgjoonelisus, ausus ja autentsus. Mida rohkem te end sellisena aktsepteerite, seda paremini hakkate oma suurepärasest tundlikkusest valitsema. Et osata oma EQ-d tõhusalt juhtida, tuleb end tunda. Mida rohkem end tundma õpitakse, seda paremini saadakse endast aru, osatakse enda emotsionaalsetele tormidele nimi anda ja neid isegi hindama hakata. Nii saavad tunnetest teie sõbrad ja suunanäitajad.*

Hüperafektiivsus

Üliefektiivsete aju juhivad afekt, seega ei abstraherita ajus ühtegi olukorda. Vaimselt üliefektiivsetel on realselt vaja afekte, julgust, inimlikku soojust, kontakti ja isegi kallistusi, head ja harmoonilist suhtekliimat. Kuna nende ego on väga nõrk, on nad haiglaselt tundlikud teiste hinnangu suhtes, mida nad ei oska suhtelisena võtta, ja neil on vaja pidevalt teiste heakskiitu. Tavalised inimesed peavad seda vastuoluliseks. Kuid raamatus „Reis minu aju teispoolsusesse“ jutustab Jill Bolte Taylor**, kuidas ta oma insuldi järel, kui vasak ajupoolkera ei toiminud ja ta funktsioneeris vaid parema poolkera abil, tundis äkitselt väga tugevalt seda

* Samalt autorilt „Emotsioonid. Kasutusjuhend“, kirjastus Jouvence.

** Vt bibliograafiat.

ego puudumist, vajadust läheduse, õrnuse ja julgustuse järele. Esimest korda elus tunnetas ta teiste inimeste heatahtlikke kavatsusi või kaasvestlejate stressi ja ta oli nende suhtes eriti tundlik. See oli tema jaoks täielik avastus. Vaimselt üliefektiivsete jaoks on see aga igapäev.

Just õppimine on võimalik vaid siis, kui nii õpetaja kui õpitav aine puudutavad tundeid. Seetõttu on täiesti mõttetu öelda vaimselt üliefektiivsele, et ta õpib endale, mitte õpetajale või vanematele.

Kui ma selgitasin seda Christine'ile, siis ta naeratas ja jutustas mulle: „Kümnendas klassis olin ma oma füüsikaõpetajasse armunud. Mu keskmine hinne oli terve aasta 18/20. Järgmisel aastal oli mu füüsikaõpetajaks üks vanem daam. Pettumusele, et mul ei ole enam oma silmarõõmust õpetajat, lisandus tõsiasi, et uus õpetaja oli külm ja reserveeritud. Lisaks oli tal halb hingeõhk. Tegin seega kõik, et vältida temaga lähikontaktis rääkimist. Ta oli mu õpetaja kaks aastat ning mu füüsika keskmine hinne kukkus 4/20 peale. Lõpueksamite tulemuste teadasaamise päeval tuli ka mu õpetaja vaatama oma õpilaste hindeid, mis olid seinale üles pandud. Ta oli ainuke õpetaja, kes kohale tuli. Endiselt reserveeritud, oli tal siiski pisar silmas ja rahulolu meie tulemustega kiirgas selgelt ta näost vastu. Kui ma oleksin teadnud, et me läheme talle nii väga korda ja et tema külmus oli vaid väline, siis ma arvan, et oleksin saanud väga hea keskmise hinde kuni lõpueksamiteni välja. Süüdistasin end veel pikka aega, et olin teda nii valesti hinnanud.“ Arvatavasti te juba aimate – kui Christine jutustamise lõpetas, hoidis ta vaevu pisaraid tagasi.

Ettevõtetes on vaimselt üliefektiivsetel eriti raske siis, kui töötatakse troostitus või negatiivses õhkkonnas ja kui tuleb alluda rumala ülemuse käskudele, kellele on võim pähe hakanud. Nad on tema karjumistest, noomimisest või survest täiesti blokeeritud.

Idealis tuleks vältida üliefektiivsete kritiseerimist, neid sageli tunnustada ja rahustada ning näidata neile, et neid usaldatakse. Nende parimaks motivaatoriks on soov olla meie ootuste tasemel ning tõestada meile, milleks nad võimelised on. Kuid vähe on selliseid ettevõtteid, kus etteheidetele eelistatakse julgustamist.

Stressiga toimetulek

Tänu psühhotraumadele spetsialiseerunud psühhiaatri Muriel Salmona töödele tuntakse paremini stressi mehhanismi aju tasandil. Üks meie ajus olevates nääretest – amügdala ehk mandeltuim – paneb tööle häiresüsteemi. Selle ülesandeks on dekodeerida välismaailmast tulev info ja otsustada, kas paanikaks on põhjust või mitte. Füüsilise või psühholoogilise rünnaku olukorras see aktiveerub ja käivitab neerupealistes selliste stressihormoonide tootmise nagu kortisool või adrenaliin. Tänu amügdala toimimisele läheb kogu keha pingesse, et olla valmis põgenemiseks või võitluseks. Stressihormoonid muudavad hetkega meie keha ressursid kättesaadavaks, tõstes meie sensoorset tundlikkust, reflekside kiirust ja lihastugevust. Verevool, südamerütm ja hingamine kiirenevad ning lihased tõmbuvad pingesse, valmis tegutsema. Edasi on võimalik vaid kas võidelda või põgeneda.

Paljudes stressiolukordades pole aga võimalik või kohane ei põgeneda ega võidelda. Sel juhul käivitab amügdala oma toimemehhanismi ilmaasjata ja see kuumeneb üle. Korteksi närviskeskused, mis peavad reaktsioone analüüsima ja vahendama, on häiresignaalidest üle küllastatud. Et amügdala ületoomimise tõttu inimene adrenaliini üledoosist või neerupealiste kortisoolimürgitusest tekkivasse südameatakki ära ei sureks, käivitab aju teatud lühiühenduse ja eritab teist tüüpi keemilisi aineid: morfiini ja ketamiini, mis häiresüsteemi lahti ühendavad. Amügdala läheb puhkeolekusse. Ja kui amügdala on neutraliseeritud, tunneb