

DANIEL J. SIEGEL

# AJUTORM

TEISMELISE AJU JÕUD JA SIHT

Originaali tiitel:

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

The edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing

Group, a division of Penguin Random House LLC.

Inglise keelest tõlkinud Aet Karolin

Sisutoimetaja Pille Varmann

Keeletoimetaja Tiina Vihmar

Kujundaja Mai Grepp

Trükkinud Print Best

Helios kirjastus 2018

[www.helios.ee](http://www.helios.ee)

ISBN 978-9949-610-41-9

DANIEL J. SIEGEL

# AJUTORM

TEISMELISE AJU JÕUD JA SIHT



*Madeleine'ile ja Alexanderile, kes heitsid valgust noorukiea põhiolemusele.*

*Caroline'ile, kes on sellel meeletul ja imepärasel teekonnal mulle kaasa elanud.*

*Minu emale, kes on hoidnud oma hinge noore ja tervena ning pakkunud sellega eeskuju meile kõigile.*

# SISUKORD

- 11 I OSA. NOORUKIEA PÕHIOLEMUS
- 16 Noorukiea eelised ja väljakutsed
- 19 Kuidas säilitada noorukiea meele võimsust ja sihikindlust täiskasvanueas
- 23 Põhjalikult noorukieast
- 28 Risk ja preemia
- 33 Eemaldumine
- 35 Puberteedi ajastus, seksuaalsus ja noorukiiga
- 37 Pikaleveninud noorukiea häda ja viletsus
- 40 Noorukiea üleminekud ja meie suhete tähtsus
- 49 MEELEVAATE TÖÖRIISTAD nr 1.  
Sisemise mere nägemine ja kujundamine
- 52 Meelevaate maakaardi kolm põhitüüpi
- 53 Kuidas vaadata sisemerd
- 56 Harjutus A: Taipamine ja meele sõelumine
- 58 Materiaalse maailma füüsiline nägemine versus sisemaailma meelevaade
- 60 Harjutus B: Valgustatud meelevaade
- 61 Empaatia
- 62 Harjutus C: Empaatia
- 63 Integratsioon
- 66 Harjutus D: Integratsiooni harmoonia tunnetamine
- 67 Kui integratsioon puudub: kaos või jäikus
- 68 Harjutus E: Nimeta ja taltsuta

69	Harjutus F: Kaose või jäikuse märkamine ning meele tasakaalustamine
71	Meelevaade tugevdab meelt, aju ja suhteid
73	II OSA. SINU AJU
75	Dopamiin, otsused ja tung preemia järele
80	Perekond, sõbrad ja lollitamine
81	Noorukiea eesmärk
85	Otsuste langetamine
87	„Ära tee!” ei tööta ehk positiivsusele pühendumise jõud
89	Aju integreerimine
92	Käepärane ajumudel
97	Noorukiiga – sisenemine loova avastamise maailma
103	Põlvkondadeülese koostöö loomine
104	Haavatavus ja võimalus
108	Kui aju ümber kujuneb ja katus sõidab
112	Noorukiiga integreerib aju
113	Aju emotsioonide piirkond
115	Seiklusteks ja seotuseks loodud
119	MEELEVAATE TÖÖRIISTAD nr 2. „Aeg endaga“
120	Aeg endaga, meelevaade ja teadlik tähelepanu
125	Olla toimivas kohal just praegu
126	Meelevaate harjutus A: Teadlikkus hingamisest
133	Meelevaate objektiivsuse ehitamine
135	Teadvuse integreerimine teadlikkuse ratta abil
138	Harjutus B: Teadlikkuse ratas
145	III OSA. KIINDUMUSSUHTED

- 150 Turvaline sadam ja hüppelaud
- 156 Kiindumise viisid
- 156 Turvaline kiindumussuhe
- 157 Vältiv kiindumussuhe
- 159 Ambivalentne kiindumussuhe
- 160 Kaootiline kiindumussuhe
- 161 Reaktiivne kiindumushäire
- 162 Töö turvalise kiindumuse ja aju integreerituse nimel
- 167 Kiindumussuhte mustrite analüüs ja elu lahtimõtestamine
- 169 Kiindumussuhte mustrite üle mõtisklemise küsimused
- 173 Meie kiindumuslood ja ajupoolkerad
- 182 Vältimine, emotsionaalne distants ja aju vasak poolkera
- 188 Ambivalentsus, emotsionaalne segadus ning parem ajupoolkera
- 193 Kaootiline kiindumussuhte muster ja dissotsieerunud aju
- 199 Turvalise sadama ja stardiplatvormi ehitamine noorukitele
- 203 MEELEVAATE TÖÖRIISTAD nr 3 „Ühine aeg“ ja peegeldav vestlus
- 204 Kuidas kiindumussuhete mustrid meie olevikku kujundavad?
- 207 HARJUTUS A: Mõtisklus selle üle, kuidas mõjutavad kiindumussuhete mustrid peegeldavaid vestlusi
- 208 Eneseanalüüs, lõiming ja empaatia läte
- 211 HARJUTUS B: Peegeldavad vestlused
- 212 Kuidas me iseennast suhte kaudu loome



213	HARJUTUS C: Suhete parandamine
217	IV OSA. KOHALOLU SÄILITAMINE MUUTUSTE JA VÄLJAKUTSETE AJAL
219	Austa inimest, kelleks nooruk sirgub
221	Kodunt lahkumine
228	Puberteet, seksuaalsus ja identiteet
232	„Skoorimine“
235	Esimene armumine ja armastus
241	Kohalolu kõigepealt
244	Muutused ja lõimingu proovikivid
246	Leppimine, ootustest lahtilaskmine ja seksuaalne orientatsioon
259	Meelemürkide (kuri)tarvitamine
270	Tagasi kodus: mõtisklused, ümberkorraldused ja sidemete taastamine
277	MEELEVAATE TÖÖRIISTAD nr 4 Meelevaate selge seitse
278	Meelevaate harjutus A: „Aeg endaga“
280	Meelevaate harjutus B: Uneaeg
283	Meelevaate harjutus C: Keskendumisaeg
285	Meelevaate harjutus D: Puhkeaeg
286	Meelevaate harjutus E: Mänguaeg
289	Meelevaate harjutus F: Liikumisaeg
290	Meelevaate harjutus G: Suhtlemisaeg
293	KOKKUVÕTE „Minust meieks“ ja identiteedi lõiming
303	Tänu sõnad



# I OSA.

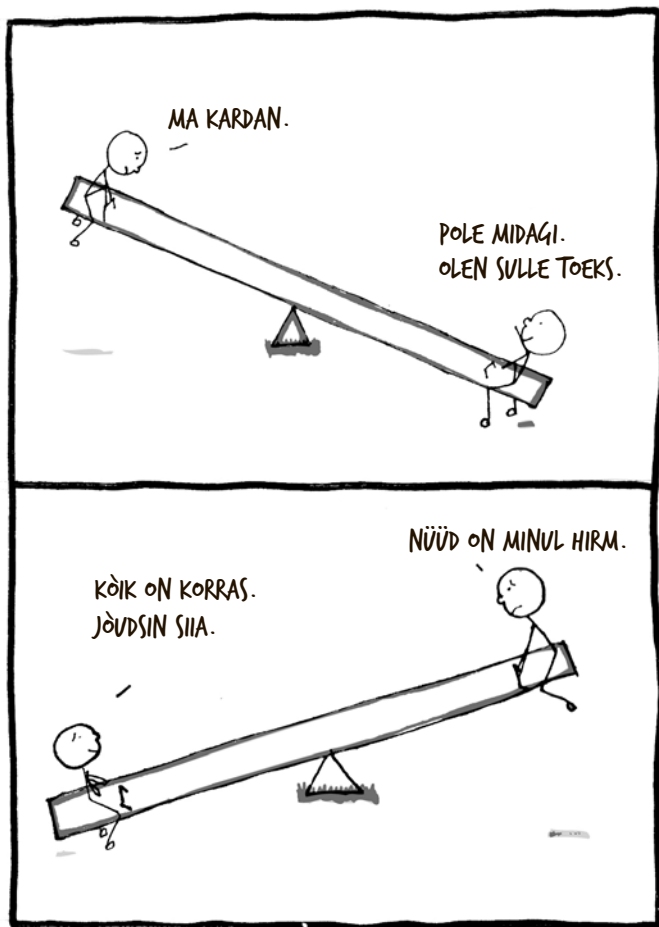
## NOORUKIEA PÕHIOLEMUS

Noorukiiga on ühtaegu nii segadusttekitav kui ka imepärane eluetapp, mis kestab laias laastus kaheteistkümnendast kuni kahekümne neljanda eluaastani (jah, lausa nii pikalt!). Ole-memata kultuuritaustast esitab see periood suuri nõudmisi nii noorukitele kui ka nendega seotud täiskasvanutele. Kuna noorukiiga on kõigi asjaosaliste jaoks parajalt kõva proovikivi, tahaksin pakkuda tuge kummalgi pool põlvkondade rindejoont olijatele. Kui loed seda raamatut noorukina, siis loodan, et saan aidata sul hakkama saada neil rasketel ja põnevatel isikliku arengu radadel, mis noorukiikka jäävad. Kui aga oled nooruki lapsevanem või õpetaja, nõustaja, treener või noorsootõtaja, siis sooviksin, et minu avastused aitaksid sul veelgi rohkem noortele toeks olla, et nad puberteeti kui etappi, mis edasist elu uskumatul määral kujundab, lihtsalt „üle ei elaks“, vaid sellest ka innustust saaksid.

Ütlen kohe alguses ära: noorukiea ümber hõljub hulgaliselt müüte, mida tänapäeva teadus suudab vaevata ümber lükata. Paljud müüdid ei vasta lihtsalt tõele ja kõige hullem on see, et valed uskumused võivad noorukite ja täiskasvanute elu veelgi keerulisemaks muuta. Seega teeme mõne valeväitega kohe sotid selgeks.

Üks kõige võimsamaid noorukiiga puudutavaid müüte väidab, et hormoonide möll ajab teismelised „peast segi“ või „hulluks“. See on täiesti vale. Hormoonide tootmine sel perioodil küll hoogustub, ent noorukiga toimuvat ei määra ära sugugi mitte hormoonid. Tänapäeval me teame, et seda, mida teismelised üle elavad, põhjustavad eelkõige muutused aju arengus. Kui sa neist arengutest pisut põhjalikumalt tead, saad rahulikumalt elada, oled sa siis nooruk või täiskasvanu, kes puutub kokku teismelistega.

Teise müüdi järgi on noorukiiga vaid ebaküpsuse aeg ja teismelised peavad lihtsalt „suureks kasvama“. Taolise piiratud arusaama tõttu pole imestada, et puberteeti suhtutakse kui millessegi, mille igaüks peab lihtsalt „üle elama“, selle käigus kuidagimoodi ellu jääma ja selle perioodi võimalikult väheste haavadega seljataha jätma. Jah, noorukiikka jõudmine võib tekitada segadust ja olla hirmuäratav, kuna nii paljud nähtused on sel ajal uudsed ja sageli intensiivsed. Täiskasvanutele võib teismeliste tegevus näida mõistetamatu ja isegi arutu. Uskuge mind, kahe teismelise isana ma tean seda tunnet. Arvamus, et noorukiiga on lihtsalt miski, mille peame kuidagi välja kannatama, on äärmiselt piiratud. Tegelikult on hoopis vastupidi: teismelised ei pea puberteedist lihtsalt eluga välja tulema, vaid tänu sellele tähtsale perioodile võiks elu hoopis parema hoo sisse saada. Mida ma sellega mõtlen? Keskne teema, millele me siin edaspidi põhjalikult keskendume, on see, et oma „tööga“ – piiride kompamine, kirglik soov uurida tundmatut ja põnev – ehitab teismeline aluspõhja oma peamiste iseloomujoonte arengule; need jooned võimaldavad aga elada suurepäraselt, seiklusrikast ja eesmärgipäraselt elu.



KORDAMÖÖDA

Kolmanda müüdi järgi hakkab nooruk puberteedia alguses täiskasvanutest eemalduma ja jõuab lõpuks neist täieliku eraldumiseni. Kuigi see, et täiskasvanud noort inimest iseseisvumise poole juhivad, on igati loomulik ja vajalik, tuleb suhe täiskasvanutega noorukite jaoks ikkagi kasuks. Normaalne üleminek täiskasvanuella eeldab pigem noorte ja vanemate vastastikust sõltuvust kui täielikku „saa-ise-hakkama“ isolatsiooni. Puberteedi ajal muutub noorukite ja nende kiindumuse objektideks olevate täiskasvanute vahelise seotuse olemus ning tähtsamaks

kujunevad hoopis sõbrad. Lõpptulemusena jääb seljataha lapsepõlv, mil me vajasime teiste inimeste hoolitsust. Selleks tõugatakse puberteedi ajal eemale vanemad ja teised täiskasvanud ja õpitakse rohkem oma eakaaslastelt ning jõutakse viimaks seisu, kus osatakse ise teiste eest hoolt kanda ja teistelt abi vastu võtta. See ongi vastastikune sõltuvus. Siin raamatus kaevume sügavamale kiindumussuhete olemusse ja näeme, et vajadus lähisuhte järele ei kao elu jooksul kuhugi.

Kui müüdid sinnapaika jätta, on nende taha peitunud tõdesid paremini näha ning noorukite ja neid ümbritsevate täiskasvanute elu saab sellest ainult paremaks muutuda.

Kahjuks on nii, et see, millistena meid nähakse, mõjutab seda, kuidas me käitume ja endasse ise suhtume. Eriti selgelt peab see paika teismeliste puhul, kuna nad „võtavad vastu“ tavaliselt negatiivseid hoiakuid, mida paljud täiskasvanud neile (kas otseselt või kaudselt) projitseerivad. Nende hoiakute järgi on teismelised „kontrolli alt väljunud“ või „laisad“ või „hajevil“. Uuringutest on selgunud, et kui õpetajatele öeldi, et nende õpilased on „piiratud vaimse võimekusega“, siis olid kõnealuste õpilaste tulemused halvemad võrreldes õpilastega, kelle õpetajatele noorukite kohta midagi ei öeldud. Ent kui õpetajatele anti teada, et samadel õpilastel on silmapaistvad võimed, ilmutasid noored teadmiste kontrollis hoopis paremaid tulemusi. Noorukid, kes imavad endasse negatiivseid sõnumeid oma olemuse ja neile esitatavate ootuste kohta, võivad hakata endast nii halvasti arvama, et nende sooritusvõime langeb tegelikust potentsiaalst madalamale. Johann Wolfgang von Goethe soovitas kunagi kohelda inimesi nii, nagu nad juba oleksid sellised, nagu neilt oodatakse, sest nii saavad esile tulla nende parimad võimed. Puberteet ei ole „hulluks minemise“ ega „ebaküpsuse“ aeg, vaid ülioluline periood, mis hõlmab emotsionaalset intensiivsust, suhtlusringi avardamist ja loovust ehk moodustab tuuma sellele, millised me olema „peaksime“, milleks suutelised oleme ning mida indiviididena ja osana inimkonnast vajame.



Raamatu „Ajutorm“ ülesehitus on järgmine: esimeses osas vaatleme lähemalt noorukiea olemust; kuidas puberteedi oluliste tasandite mõistmine annab elujõudu nüüd ja läbi kogu elu. Raamatu teises osas uurime, kuidas kasvab noorukieas aju. Aju arengu mõistmine aitab kasutada parimal moel neid võimalusi, mida see eluperiood meile toob. Kolmandas osas keskendume sellele, kuidas suhted meie minapilti ja enesetunnetust kujundavad ja mida me saame teha, et sidet teistega, samuti isendaga tugevamaks muuta. Neljandas osas süveneme viisidesse, mis aitavad parimal võimalikul moel noorukieaga kaasnevate muutuste ja nõudmiste vahel navigeerida – kuidas olla kohal ja toimuvale vastuvõtlik ning sisemiste kogemuste ja inimestevaheliste suhete aspektidest täiesti teadlik. „Meele tööriistade“ alajaotustes pakun välja praktilisi näpunäiteid, mis teaduslikult tõestatud parandavad meie ajutegevust ja suhteid.

Meil kõigil on tõhusaks õppimiseks eri viisid ja vahest leiad pärast esimese osa läbilugemist endale sobiva lähenemise. Kui sulle meeldib uusi teadmisi ammutada nii, et sobitad eri käsitlusi ja fakte kokku teaduse ja tõestisündinud lugudega, siis soovitan sul lugeda seda raamatut algusest. Aga kui sul õnnestub kõige paremini õppida praktiliste harjutuste käigus, siis oleks kõige kasulikum alustada neljast meele tööriista alajaotusest; neid toetavate teaduslike seisukohtade ja lugudega saad tutvuda hiljem. Kirjutasin selle raamatu nõnda, et kui soovid mingisse teatud teemasse süveneda, siis saadki alustada vastavast peatükist – näiteks suhteid käsitleb kolmas osa, ajule keskendub teine osa. Kui õpid kõige tõhusamalt eri juhtumeid kirjeldavatest tõestisündinud lugudest, siis oleks sul hea alustada hoopis neljandast osast ning siirduda esimeste osade ja harjutuste juurde alles hiljem. Vaata, mis sulle kõige paremini sobib. Raamatu peatükid ja tööriistade rubriigid moodustavad terviku; saad ise valida, kuidas neid proovida nii, et see vastaks sinu vajadustele.