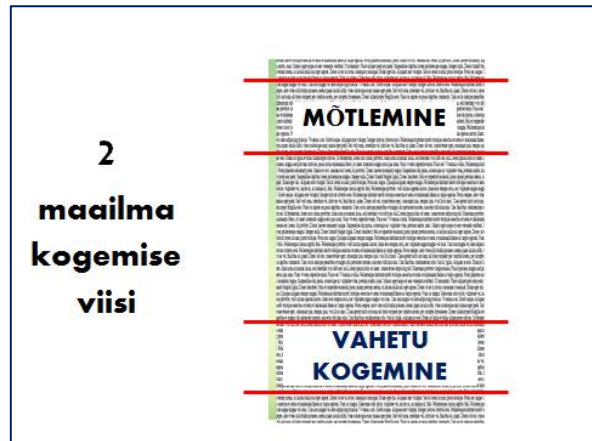


## Valge Elevandi nõuandevihik nr 5

Täna tuleb juttu **TÄHELEPANUSEISUNDITEST**. 2007.a. uuris Norman Farb Toronto koos kuue teadlasega, kuidas kogevad inimesed käesolevat hetke ning nad avastasid, et me kasutame välismaailmaga suhtlemisel kaht erinevat närvivõrku.

Esimesse neist on „vaikevõrk” ehk narratiivvõrgustik. See võrk osaleb plaanide koostamisel, unistamisel, mõtisklemisel, NLP-s nimetatakse seda **TÄISPEA-SEISUNDIKS (downtime seisund)**. Nimetus „vaikevõrk” tuleb sellest, et see aktiveerub siis, kui parajasti suurt midagi muud ei toimu. Jalutades ilusal päikeselisel päeval läbi Kadrioru pargi, lähevad mõtted oma teed uitama, kuni ühtäkki leiame end ikka ja jälle lahkamas hiljutist masendavat koosolekut tööl. **Vaikevõrk hoiab koos narratiivi ehk lugu, milles tegelased omavahel suhtlevad.** Kogedes maailma narratiivvõrgu kaudu, selmet lihtsalt näha, puudutada või kuulda, võime võtta välismaailmast informatsiooni ning luua selle põhjal otsekohe omaenda loo ehk narratiivi. Nii näiteks võib lume nägemine meelde tuua autoõnnetuse, mille põhjustas juhitavuse kaotamine libedal teel, see omakorda viib mõtted kallile autokindlustusele ning järgmisena meenub telereklaam, mis lubas odavamaid kindlustusmaksid ... jne.



Kuid on olemas ka **teine, vahetu kogemise moodus**, nagu tõestab Farbi uurimus. **Vahetu kogemise võrgu** kasutamisel aktiveeruvad hoopis teised ajuosad, mis on seotud kehaaistingute tajumisega ja tähelepanu ümberlülitamisega. Kui see võrk on töös, siis me lihtsalt võtame oma meelte kaudu infot vastu parasjagu käesoleval ajahetkel. Jalutades päikeselisel päeval läbi pargi on meie tähelepanu koondunud pargipuudele, päikesele ja tuulepuudutusele põskedel. Sellist kogemise viisi võime nimetada **tähelepanelikkuseks, NLP-s nimetatakse seda TÜHIPEA-SEISUNDIKS (uptime-seisund)**.

Teised teaduslikud uuringud on näidanud, et **narratiiv- ja vahetu kogemise närvivõrgid on omavahel pöördsõltuvuses**. Kui üks neist on aktiveerunud, kipub teine olema passiivne. Järelikult, kui meie mõtted on pargis jalutamise ajal hõivatud ebaõnnestunud koosolekuga, on tõenäosus, et jääne koht teerajal jääb kahe silma vahele ning me libastume ja kukume, suurem kui vahetu kogemise puhul, mil meil tõenäoliselt õnnestub jäist rada märgata ja kukumist vältida.

**Aju narratiivvõrk on vajalik plaanide koostamiseks, eesmärkide seadmiseks ja strateegiatega väljatöötamiseks.** Sellist ajutegevuse režiimi oleks hea rakendada teadlikult. **Ent ümbritseva maailma vahetum kogemine aitab koguda rohkem aistingute kaudu saadavat teavet.** Vahetu kogemise võrgu abil jõuame tegelikkusele palju lähemale. Keha ja meeled saavad täpsemat ja vahetumat informatsiooni, mis **aitab olla reageerimisel paindlikum**. Nii oleme vähem oma mineviku, harjumuste, ootuste ja oletuste kammitšais ning suudame paremini reageerida sündmuste käigule.

Paraku on nii, et ilma harjutamata me enamasti ei märkagi hetke, millal narratiivvõrk aktiveerub ja meele üle kontrolli võtab, ning ühtäkki leiame end oma harjumuste ja oletuste meelevaldast, mistõttu meie otsused on suure tõenäosusega vähem edukad.

Sherlock Holmes ja doktor Watson, olles matkamas, sättisid õhtul telgi püsti ja läksid magama. Mõni tund hiljem äratab Holmes oma ustava sõbra üles.

“Watson, vaadake taevast ja öelge mulle, mida te näete.”

“Ma näen miljonit tähte.”

“Ja mis see teile ütleb?”

Watson kogus ennast minuti.

“Astronoomiliselt rääkides, ütleb see mulle, et seal on miljoneid galaktikaid ja tõenäoliselt miljardeid planeete. Astroloogiliselt ütleb seda, et Saturn on Lõvis. Ajaliselt tundub, et kell on umbes 15 minutit kolm läbi. Teoloogiliselt võttes on selge, et Jumal on kõikvõimas ja meie oleme väikesed ja ähtsusetud. Meteoroloogiliselt lähenedes paistab homme ilus ilm tulevat. Mis see teile ütleb?”

Holmes on hetke vait ning ütleb: “Watson, te loll, keegi on meie telgi ära varastanud.”

Igal sekundil töötleb meie aju mitmesuguseid infoühikuid. Need infoühikud koosnevad piltidest, sõnadest, helidest, lõhnadest ja maitsetest. Meie aju võtab kogu selle juhusliku informatsiooni ja konfigureerib koostisosad teatud järgnevustesse ja seejärel käivitab (mängib ette) need järgnevused, et luua tulemus, mida me nimetame kogemuseks. **Kogemus** võib olla **tunne, reageering või käitumine**. Tulemus võib olla ka **arvamus** või **uskumus**.



Kui inimene kordab mingit tegevust mitu korda, salvestub aju selle tegevuse juhtimiseks vajalik närviimpulsside teekond. Esimene kord ohtu märgates tegutsen instinktiivselt, teisel korral sama ohtu kohates hakkavad minus tööle teatud närviotsused, mis käivitavad võimalikult kiiresti võimaliku kaitsereaktsiooni. Kolmandat korda tegutsen juba automaatselt, ilma mõtlemata.

**Inimesel on (10<sup>10</sup>)<sup>11</sup> neuroloogilist ühendust – see on number 10 kümne nulliga kirjutatud 11 korda.** KORDAMINE tugevdab ühendusi. Nii vormuvad meie HOIAKUD ning EMOTSIONAALSED HARJUMUSED. Needsamad kogemustega salvestunud „teed“ meie ajus on kogemuste läbi ka muudetavad. **Siit ka praktika osatähtsus enesemuutmisel.** Mida rohkem aju stimuleeritakse, seda rohkem loovad närvirakud omavahel ühendusi. Nii saame ka treenida erinevaid tähelepanuseisundeid. Näiteks tühi seisundi sagedasel kogemisel närviringid tugevnevad ja see tähelepanuseisund on edaspidi kergesti soovi korral kättesaadav.



### **Proovi järgi: TÜHIPEA-SEISUNDISSE ANKURDUMINE**

1. Leia rahulik, omaette koht. Istu, lõdvestu ja naudi maailma enda ümber.
2. Jälgi ümbritsevat. Seda tehes proovi süüvida enda sisemusse ja seejärel uuesti suunata tähelepanu ümbruskonnale. Jätka tähelepanu fookuse vahetamist (oma sisemuselt ümbruskonnale) seni, kuni oled saanud täiesti teadlikuks sellest, mismoodi tundub keskenduda ümbritsevale. Keskendu ümbritsevale kõiki meeli kasutades. Proovi mitte luua sisemisi kujutluspilte ja sisedialooge. Suuna tähelepanu maailmale enda ümber.

a. **Pane tähele, mida füüsiliselt tajud.** Kompa enda ümber olevate esemete pinda, nende ääri, materjali jne. Pane tähele, kuidas tunduvad need asjad, mida puudutad, millel istud, milline tundub sinu nahk jne.

b. **Pane tähele, mida näed.** Vaatle kõike liikuvat ja liikumatut, igasuguseid värve, toone, varjundeid, asjade vahemaid ja kaugusi. Näe detaile ja suurt pilti.

c. **Pane tähele, mida sa kuuled.** Kuula erinevaid helisid ja toone. Pööra tähelepanu helide asukohale. Kui läheduses on teisi inimesi kuula nende kõnerütmi ja tempot. Kuula, kuidas sa hingad sisse ja välja.

d. **Pane tähele, milliseid lõhnu sa haistad.** Kas lõhn tuleb kaugelt või lähedalt? Kas lõhn on vänge või mahe?

e. **Pane tähele, kas sa tunned oma suus mingit maitset.**

3. Kui sa oled saanud täiesti teadlikuks sellest, mis sinu ümber toimub, vajuta oma parema käe sõrmedega vasaku käe seljale. Korda seda vajutust (samasse kohta) iga meele puhul eraldi: vajuta käele, kui oled keskendunud füüsilistele aistingutele; seejärel uus vajutus nähtava puhul; seejärel kuuldava puhul; lõhnade ja maitsete puhul.

4. Nüüd kasuta kõiki oma meeli korraka ja keskenda tähelepanu täielikult endast väljaspoole. See on seisund, kus puuduvad igasugused sisemised kujutluspildid, sisemised tunded ja sisedialoogid. Endast väljapoole keskendudes puuduta samaaegselt oma vasakut käeselga.

5. Nüüd liigu pisut ringi, muuda oma hingamisrütmi ja mõtle millelegi muule.

6. Mõne hetke pärast puuduta oma vasakut käeselga. Kui sinu tähelepanu suundub automaatselt väljapoole ilma, et teeksid selleks teadlikke jõupingutusi, siis on sul õnnestunud luua puhas ja mõjus "tühipea" ankur. Kui ankur ei tööta veel hästi, tee uuesti läbi ülalpooltoodud sammud.

Erinevatest tähelepanuseisunditest on kasulik mõelda kui **töövahenditest** erinevate asjade tegemiseks. Sobiv tähelepanuseisund võimaldab meil hoida oma meeled avatud märkama ümbritsevate inimeste reageeringuid. Igapäevaelus kasutame harva teadlikult TÜHIPEA- või TÄISPEA-seisundit. Me suuname oma meeled väljapoole või sissepoole sõltuvalt olukorrast, milles oleme. Enamjaolt toimub see automaatselt, meie teadliku kontrollita.

Malet mängides ja süües oleme absoluutselt erinevates tähelepanuseisundites. Me ei saa mängida hästi tennist, kui kasutame sama seisundit, mida malemängu puhul. **Pole olemas sellist asja nagu vale tähelepanuseisund, ent on olemas tagajärjed.** Ja need võivad olla katastroofilised, kui me näiteks püüame ületada sõiduteed samas seisundis, mida kasutame magama jäämiseks. TÜHIPEA-seisund on päris kindlasti tänava ületamiseks parim.

**Kui järgmine kord endast välja lähed, siis meenuta, et sind ei vihasta mitte inimesed, vaid see, mida sa neist mõtled.**

*Andrew Mattews*

**Teadlikke valikuid soovides,  
Sinu Valge Elevant**