

Panksepp soovib mängu, möllu ja hoolimist, kuid mitte ainult

Jaan Kõrgesaar^a

^a *Tartu ülikool, sotsiaalteaduste valdkond*

Panksepp, J., Biven, L. (2022). *Vaimu arheoloogia: inimemotsioonide neuro-evolutsiooniline algupära*. Tallinn: TLÜ kirjastus, 972 lk.

Tegemist on Krista Kallise tõlgitud teosega, mille esmaväljaanne ilmus inglise keeles 2012. aastal. Tartus sündinud maailmanimega neuroteadlane Jaak Panksepp (1943–2017) tõusis oma karjääri alustades Ohio Bowling Greeni osariigiülikoolis viie aastaga täisprofessoriks. Teosel on suurepärane teooriat ja selle konteksti avav saatesõna professor Jaanus Harrolt. Ka kümnend hiljem haakub teos nii vaimse tervise teemade kui üldise kasvanud ajulembusega, sobides lugeda kõrvuti nii Jaan Aru kui Tuul Sepa tekstidega, ehkki avaldamisest möödunud ajaga on lisandunud nii teadust kui psühhofarmakone. Ilmunud on teos, mis aitab täita lünka eestikeelses teadusloos. Keskendun siinkohal otse või kaude kasvatust puudutavatesse mõttekäikudesse, ehkki sõltuvuse, ärevuse, depressiooni ja hüperaktiivsuse kasv on toonud tavakäibesse ka teoses süvitsi puudutatava psühhofarmakonide teema.

Panksepp-Biveni teooria (edaspidi PBT) kajastab meie seitset ürgset afekti, mida autorid nimetavad primaarseteks emotsioonisüsteemideks (PES). Need seitse on otsing (ootus), hirm (ärevus), raev (viha), iha (seksuaalne erutus), hoolitsus (hoolivus), paanika/kaotusvalu (kurbus) ja mäng (sotsiaalne rõõm). Igaühte neist seitsmest toetavad erinevad ajustruktuurid, närvierutuse voolusängid ja igaühel neist on eriomane ajukeemia. PBT järgi on inimesel loomadega ühised primaarsed tunded. Evolutsiooni põhjustatud detailierinevuste tõttu pole loomade tunded inimtunnetega identsed ja tunnete tugevus erineb liigiti. PES-mehhanismide tundmine võimaldab reguleerida raevu, seista vastu paanikale, kohaneda hirmudega, nautida mängu, rahuldada ihasid väärikal moel, laiemalt – läheneda elule optimistliku ootusärevuse, kaastunde ja andestusvõimega, kusjuures inimesel ei piisa vaid kognitiivsetele võimetele toetumisest. PES-id kodeerivad meie väärtusi, tootes kogemusi, mis juhivad kognitiivsete strateegiate teket. Nimelt mõjutab indiviidi arengut lisaks vanematelt saadud

pärilikule pagasile epigenees, mis tähendab sünnijärgseid geneetilisi muutusi. Epigenees koos õppimise ja mälu aitab mõista, miks me oskame ja teame üht-teist ning oleme isiksustena keerulised ja muutlikud. Vaid mehaaniline ja teatud tüüpi protseduuriline mälu toimivad afektideta.

Otsinguga leitakse ellu jäämiseks ressursse ja see avaldub ootusärevusena. Otsing mõjutab ka meie hasartmängurlust, ostu- ja röövellikku käitumist. Eri-nevalt inimestest pole loomade otsing kavatsuslik. Inimeste otsingukogemuste ühistunne on tungiv positiivne tahan-ja-suudan-teha-tunne. Healu-ühiskonnas, kus esmavajadusi on kerge rahuldada, soosib otsingusüsteem ka liialdusi. Õppimine on automaatne, *teadvustamata* protsess, mis soodustab ja täiustab meie loomulikku kalduvust tegelda maailmaga üha tundlikumal viisil, kui meie teadvus küpseb.

Raev on aidanud meid kaitsta ja teeb seda siia maani, ehkki viha on väga sageli otstarbekas talitseda. Kõik imetajad kogevad raevu nende suhtes, kes nendega ressursside pärast võistlevad. Paraku puuduvad ikka veel vahendid patoloogilise vägivalda ohjamiseks. Raev põimub õppides kognitiivsete mõjudega. Raevu vaigistab asjaomaste sotsiaalsete tagajärgede mõistmine ning positiivsete suhete ergutamine. Aidatagu inimesel tunda rõõmu perekonnast ja sõpradest!

Hirm on nii loomade kui inimeste ajus loomupäraselt kaasa sündinud, kuid omandab tegeliku ühenduse maailmaga erinevate objektide ja olukordade kogemise tulemusel. Hirm ja ärevus tekivad ürgses ajusüsteemis, mis sunnib vahetu ohu korral ummisjalu põgenema. Hirmu leebemad vormid on higistamine, pulsi kiirenemine, tardumine ja muretsemine, intensiivsem aga surmahirm. Valu erutab hirmu, kuid hirm võib valutunnet pärssida. Õnneks võib paljudes aspektides küpseda igas eas ja ebaõnne kogenud lapsed osutuvad mõnikord märkimisväärselt säilenõtkikeks. Mõni nn bioloogiline aken aga sulgub, kui jääb kriitilisel perioodil stimuleerimata. Lapsed võivad olla pealtnäha kartmatud, kuid sisemiselt ärevad või kogenematud, neil võib hirm raevuks (vihaks) maskeeruda; mõnikord aitab selliseid hoogusid ületada ühismäng.

Tahtlik õppimine on edukaim, kui selleks on huvi, kuid kõige tähtsamaid asju õpivad nii inimesed kui loomad automaatselt. Teadliku õppimisega kõrvuti õpime paljusid, nt kehalisi oskusi n-õ protseduuriliselt ja omandame uusi reaktsioone emotsioonide mõjul.

Sugupooltevahelisi suhteid vaagides eelistavad autorid tuua näiteid rottidelt ja teistelt loomadelt-lindudelt, seda eriti alalõigus „mees naise kehas, naine mehe omas“. Meeste ja naiste ajud erinevad oma psühholoogilise nüansirikka mitmekesisuse, närvi-voolusängide ja hormoonide, samuti seksuaaltungide ja rahulduse poolest. Tsiiviliseeritud ühiskondades põevad rahuldamata noorukid seksuaalset frustratsiooni, mis viib agressiivsuse ja sobimatute lähenemiskatseteni. Keha sugu ja vaimu sugu arenevad mõnevõrra sõltumatult juba alates

loote-east, mis vahel teostub naise vaimuga mehe kehas ja naise vaimuga mehe omas. Võimalused muutuvad veelgi keerukamaks, kui pidada silmas individuaalset identiteeti. Armastust määratletakse neurofüsioloogilise kohastumusena, mille roll on tagada järglaste saamine võimalikult sobiva partneriga. Esmase kaheaastase kirehoo lõppedes võivad toimida hormoonid, mis tagavad mõlema vanema poolt järglaste eest hoolitsemise nende iseseisvumiseni käsi-käes vastastikuse püsikiindumuse, vaigse õnne, rahu ja stabiilsusega (näiteks preeria-uruhiirtel). Teisalt astuvad kõik paarisuhte-loomad võimaluse korral valimatult suguühtesse, pühendumata partneritele vähimalgi määral.

Emalik hoolitsus järeltuleva põlve eest tagab imetajate kestmise. Hoolitsus pärsib kaotusvalu, kaotusvalu vähendab mängu; koos ihaga loovad need neli PES-i põhialuse imetajate ja lindude sotsiaalsetele kiindumustele ja – vähemalt inimestele puhul – ka armastuse erinevatele vormidele. Emalikes tungides etendavad kesket rolli paljud neurokemikaalid; paljud keemilised muutused kuulutavad ette sünnitust, suurendades muuhulgas ärevustaluvust. Samas on õppimine iga emotsioonisüsteemi osa ja asjaomane keemia võib minna rappa. Mõned kogemused laiendavad, teised kitsendavad hoolitsust. Vanemlik hoolitsus tagab meile altruismi, kaastunde ja empaatia.

Kaotusvalust kirjutamiseks on Jaak Panksepal väga isiklik taust. Kaotusvalu eest ei kaitse meid paljud kaasaegsete kultuuriinstitutsioonide turvavõrgud. Kaotusvalu kogevad nii imetajad kui linnud ning see kogemus on hädavajalik järeltulijate ellujäämiseks. Ellu jäädakse sugulasrühmasisestest ja õigesti valitud indiviididega sõlmitud sotsiaalsete sidemete toel ja vastastikuse sõltuvuse kogukondades. Kaotusvalu vastuvõtlikkus väheneb järk-järgult puberteediga ning muutub isastel tundetumaks kui emastel. Pikaajalised vähesed sotsiaalsed võimalused varajases nooruses võivad kahjustada vaimu arengulist küpsemist.

Autismispektri häire ehk ASH kohta osutavad autorid, et sekkumiskatsete kordamised ja laiendamised kipuvad ebaõnnestuma. Ühe ASH põhjusena nähakse muutunud sotsiaalset või füüsilist keskkonda, sh jõulise füüsilise arendava mängu nappust lapseas. Depressiooni ravimisel tuleks eelistada sõltuvust mittetektitavaid ravimeid, kuid kõige paremini ravib seda armastussuhe.

Rottide kōditamisele kaasnenud naeru avastajana tähelepanu pälvinud Jaak Panksepp avab koos kaasautoriga mängu, keskendudes mõllamisele ja müramisele. Autorite väitel võtavad nii lapsed kui loomad mängides kordamööda domineerivaid või alistuvaid rolle. Mäng jätkub, kui kaotajale jääb 30% juhtudest võimalus lõpetada võitjana. Kui nii võitja kui allajääja aktsepteerivad sellist eelisekaotust, on osalistel lõbus ja nad naudivad sellist ühistegevust. Kui aga võitja tahab kogu aeg võitja olla, siis sarnaneb käitumine kiusuga. Laste mängu tõlgendades kirjutavad autorid, et selle üks dilemmasid on suunata lapsed pahuksisse oma emotsioonidega. Ebameeldivuste vältimiseks laste omavahelise

mängu ajal peab neid valvama ja juhendama. Täiskasvanul on võimalus arendada iga kiusamisohtlik olukord edasi positiivseteks sotsiaalseteks kontaktideks. Taunitakse jõulisemate mängude keeldu, sest napp füüsiline mäng võib lõppeda halvasti ohjatatavate hüperaktiivsete tungidega. Need tungid võivad muutuda niivõrd raskekujulisteks, et diagnoositakse aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH). Lapsi, kes ilmutavad liigset aktiivsust, saab ohjeldada ravimite, näiteks amfetamiiniga. ATH-diagnoosiga lastele kulub rohkem mängu kui ravimeid. Teisalt võib selliste psühhostimulantide nagu metüülfenidaadi (ritaliini) pikaajaline manustamine mõjuda kahjulikult laste isiksustele. Vaid vähestel ATH-ga lastel on probleeme ajuga. Paljudel neist on lihtsalt raske nõustuda, et neil ei lasta mängida. Neil tuleks võimaldada määrata varahommikul enne tunde, ja seda lustlike noorte täiskasvanute silma all, kes on valmis õppimist soodustama ning kenasti sekkuma, kui peaks midagi halba juhtuma. Nii tunnidistsipliin kui ka õpiedu võidaksid füüsilise mängu süsteemse kasutamisega autasuna õpitulemuste eest.

Hinge võib PBT järgi kasutada ise-keskme poeetilisema nimena. Ise-kese on aju universaalfunktsioon, mis soodustab aju küpsuse suunas arenedes erinevate kogemuses viimistletud „isede“ ilmumist. Ise-kese ja seitse emotsioonisüsteemi on vastastiktoimes aju kõrgemate funktsioonide, nt töömäluga. Otsing, raev, hirm ja iha on fülogeneetiliselt varasemad kui hoolitsus, kaotusvalu ja mäng, mis aga põhinevad otsingul. Ajukoore kõrgemad funktsioonid võivad luua kõrgema tasandi tundeid, näiteks julgus, kadedus, süü, armukadedus, uhkus, häbi ja sotsiaalne põlgus. Enesega seonduva info töötlemine on tihedalt seotud aju kalduvusega tegutseda instinktiivselt.

Jaak Panksepp arendab oma teooria alusel ideed afektiivse tasakaalu teraapiast. Autor rõhutab, et emotsionaalselt vastupidavaks kasvatatava inimese elukaares on määrav tähtsus nii varajastel kogemustel kui elukestvalt üksteisesse lugupidavalt suhtumisel. Noorte puhul tuleb rohkem arvestada nii nende suure sooviga näha oma elus tegelikke mänguvõimalusi kui aidata välja elada nende kõikehaaravat viha ja ebarealistlikke hirme.

Lisaks põhisõnumile meie, imetajate ja lindude seitsme ürgtunde loomusest pean PBT teiseks suureks väärtuseks seoseid teooriate, loomkatsete, etoloogia ning inimeste haiguste ja käitumisvaatluste vahel. Jaak Panksepa haare on olnud muljetavaldav ja Lucy Biven on seda haaret täiendanud. Muude argumentide kõrval toetatakse ka lokaalsete ajukahjustuste ja puudega lapse näidetele. Muidugi edendatakse neid argumente lõimides eeskätt psühhofarmakoloogiat ja (psühho)teraapiat, sh usuna ratsionaalse valgustuse eneseabi-võimu.

PBT referaadilt mõttega lugejaks ümber kehastudes möönan, et teoses leidub hoogsalt loetavaid peatükke või nende osi, kuid tervikuna nõuavad pikad keerulised laused lugemispingutust isegi siis, kui aju skeem on silme ees

ja neurokeemia mällu talletatud. Jagan autorite endi soovitus lugeda sõnumi mõistmiseks arusaamatuks jäänud lauseid neid ümber sõnastades mitu korda üle. Oldagu valmis korduvateks mõttekäikudeks!

Mõni vigane lause on jäänud toimetamata ja siinkirjutaja eelistanuks lühemaid lauseid. Tõlget tuleb aga igati tunnustada terminite, laiemalt sõnakasutuse eest, erandiks ehk „säilumine“ säilimise tähenduses, „hüpotalamus“ ja „aruharva“, kuid need on maitseasi.

Neurofüsioloogiat ehk aju ehitust, närviringe, voolusänge ja seal toimetavaid kemikaale pole teost lugedes mõeldav eirata, kaotamata PBT ülesehituse loogikat. Igatahes sobib teos neurofüsioloogiasse pealiskaudselt süvenevate psühholoogia ja eripedagoogika üliõpilaste proovile panekuks samavõrd kui 50 aastat tagasi Aleksandr Luria raamat aju kõrgematest funktsioonidest.

Mõllamissoovitus on öeldud parimate kavatsustega. Jätkugu meil siis saale ja õuealaid, kus kaasnev kisa jääb talutavaks ning noored lustlikud täiskasvanud sekkuvad õigel ajal õigel ehk lapsevanematelegi vastuvõetaval viisil.

Lõpuks arvan, et aju(keemia) mõistmine lisab meie igapäevasele toimimisele küllaga vürtsi ja jutuainet. Ometi pean pelgaks eputamiseks keskendumist kasvatuse ja poliitika, seksi ja spordi, meelelahutuse ja äri hoobadena dopamiinile ja oksütotsiinile, rääkimata neutraalsest laenglemisest, retikulaarformatsioonist ja ajuveejuhaümbrise hallainest PAG. Või pole me veel piisavalt humanoidid...

Teost on tutvustanud ka Toomas Raudam (Mõttekõditaja. *Tartu Postimees*, 08.02.2023) ja Priit Penjam (Tort portfellis. *Sirp*, 13.10.2023).