

Keel ja emotsioonid – tagasiside viisid energia transformatsiooniprotsessidest ?

Primitiivne mudel

Et paremini aru saada sellest, kuidas emotsioonid keeles väljenduvad (või ei väljendu) oleks hea mõelda järele, mis on õieti emotsioonid. Hakkamata siinkohal pikemalt süüvima sõna *emotsioon* etümoloogiasse või mõiste kujunemislukku, nendiks ma, et tegemist on keeleliselt väljendatud MÕISTEGA teatud nähtusteklassi kohta. Ja küllalt üldise ja abstraktse mõistega, umbes nagu PUUVILIGI – on suhteliselt kerge ette kujutada õuna, pirni ja ploomi ja teada, et need on puuviljad, kui kujutada ette puuviljade klassi, ilma neist ühegi peale konkreetselt mõtlemata. Kuid mõistus saab sellega hakkama, ta suudab astuda eemale sammu puuviljade söödavusest ja näha, et õuna pirni ja ploomi eristab muust söödavast kraamist ja ühendab omavahel “puu viljaks” olemine...,st neil on mingi ülesanne ka puu, mitte ainult tarbiva inimese seisukohast vaadetes.

Mis on see mis ühendab viha, rõõmu ja kurbust ja veel paljusid teisi nähtusi, mida me emotsioonideks kutsume? Milline on see ülesanne, mis emotsioonidel on kogeva subjekti seisukohast lähtudes? Sellele küsimusele pole kindlasti ühte ja ainumast õiget vastust, sest nii kompleksset nähtust, nagu emotsioonid saab kindlasti vaadelda mitmel tasandil: füsioloogilisel, neurokeemilisel, sotsiaalsel jne ja iga tasand pakub tõenäoliselt erineva seletuse ka emotsioonide eesmärgist või ülesandest. Üks on aga selge – emotsioonid kuuluvad inimese juurde.

Inimest saab vaadelda kui omaette tervikut, kui keeruka struktuuriga süsteemi – ühiskonna – suhteliselt jagamatut algaatomit. Samuti saab vaadata inimest kui organite, organsüsteemide või ka rakkude, molekulide ja ionide ülikeerukat süsteemi, mille kirjelduse võib leida anatoomia ja füsioloogiaõpikust. See, et see süsteemide süsteem enamuse ajast tõrgeteta toimib – kasvab, areneb ja paljuneb – on üks elu imedest.

Elu ülesanne jälle omakorda (vastavalt entroopia kasvu seadusele) on transformeerida Päikeselt kiirgavat energiat madalamatesse energialiikidesse, kuni see lõpuks soojusena planeedi pinnalt hajub. Inimese elu peamine ülesanne on transformeerida energiat (ökonoomselt ja efektiivselt) mitte üksnes soojuseks, vaid erinevatesse energia vahepealsetesse liikidesse, need on tegevused, mis tagavad liigi säilimise ja edasikestmise. Nii, et mida iganes me ka ei tee, energiat transformeerime

ikka. See pole midagi inimesele spetsiifilist, see on kogu orgaanilise maailma ühine omadus. Inimene ei tööta Päikese energiat ümber vahetult (ei fotosünteesi), metabolism tarbib “kütusena” toitu – muud orgaanikat (eelnevalt transformeeritud energiat) – ning keskkonnast katalüsaatorina vett ja hapnikku. Primitiivne kommunikatsioon keskkonnaga ongi eelkõige ainete vahetus metabolismi tagamise eesmärgil.

Kuid et see ainete vahetamine – uue kütuse tankimine – toimiks, on organismil vaja jällegi kulutada osa oma energiast—sooritada mingeid tegevusi (hankida toitu, jooki, süüa, seedida ja hingata). Saadav ja kasutatav energia hulk peab olema tasakaalus (vähemalt enamuse ajast, väga suured kõikumised energiatulvas sunnivad organismi seda rasvarakkudesse “varuks koguma”, mis on tarbimiskultuuris probleemiks väga paljudele).

Energia transformeeritakse mitte üksnes soojuseks, vaid ka tegevusteks, seejuures nii füüsilisteks kui vaimseteks (nt. oma tegevuste ette planeerimine ja teistega suhtesse astumine ühistes ellujäämise eesmärkides). Eeliseid ellujäämisel ja soojätkamisel on neil indiviididel, kes energiat transformeerivad ökonoomselt ja nendeks liikideks, mis ettetulevas olukorras on optimaalne, nt tühja kõhuga on primaarne küll toidu hankimine, kuid tegevus, millega seda saavutada, võib olla erinev: võib minna korjama, kerjama, vahetada regulaarne ninaesine välja osa vastu oma tööjõust, panna nõu või jõu või kaastundele lootmisega teised indiviidid ennast toitma. Inimesele on omane osa energia transformeerimine vaimuenergiaks, tegemaks plaane selle kohta, kuidas tagada püsiv täiskõhutunne ja piisava koguse soojuse kiirgumine.

Iga tegevuse kasulikkusest või kahjulikkusest saab organism tagasisidet. Positiivne tagaside tunnistab tegevuse sobivaks energia transformeerimise viisiks, negatiivne sunnib korrigeerima. Positiivne tagaside on nagu gaasipedaal ja negatiivne nagu pidur. Positiivne tagaside annab tee energia tõrgeteta transformatsioonile ja seisneb selle pidevas pealevoolus kasulikuks tunnistatud tegevusele (subjektiivselt tunneme seda innuna), negatiivne seisab osa energia signaalina tagasipöördumises selle vallandumise kohta, eesmärgiga pärssida lisaenergia pealetulvamist (seda tunneme frustratsioonina).

Kuid kui energia on juba mingil tasandil vallandunud (on juba transformeeritud nt keemilisest elektriliseks või koguni füüsikaliseks), siis tagasi keemiliseks seda enam transformeerida ei saa ning organism peab selle energiaga

midagi ette võtma. Seda, kuidas tegevuseks varutud energia kehas transformeerub mitmesuguste füsioloogiliste protsessidena võib subjektiivselt kogeda. Võib näiteks tunda, kuidas lähed ülekere kuumaks, võib tunda halvatusetaolist võimetust liigutada, võib tunda lihaspingeid ja värinaid, mis meenutavad külma keskkonnaga toimetulekut. Kuid energia võib transformeeruda ka kineetiliseks: vallanduda võib põgenemise või ründamise reaktsioon.

Neid organismi olemuslikult autokommunikatiivseid signaale tunnemegi me emotsioonidena ja nad on loomult mitmekesisemad, kui lihtsalt mõnu või valu, kuna nendega kaasnevad muutused organismi energiatasemes ja liikuvuses. Kuid kaugeltki mitte kogu organismisisene kommunikatsioon ei ole teadvusele kättesaadav, teadvustatav on vaid osa autokommunikatsioonist – see mille tajumiseks meil on meeled ja millist informatsiooni me seetõttu suudame vastu võtta ja töödelda. Eelkõige see osa autokommunikatsioonist, mis tekib läbi tahtlikult kavandatava tegevuse, protsessidest, mida ohjab kesknärvisüsteem.

Organismi sisemise kommunikatsiooniga kaasnevad ka mõningad väliselt jälgitavad iseloomulikud asendid ja “emotsioonide väljendustegevused”, millel on algselt oma funktsioon subjekti ja keskkonna vahelises infovahetuses, nt “suurte silmade” (üllatus, hirm, uudishimu) olemus on nägemisvälja avardamine, saamaks rohkem informatsiooni pinge olukorras, kus seda pole piisavalt. Pilukil silmad, lõõgastunud nägu ja kehaasend (mõnu, rahuldus) osutavad energiatarbimise optimaalsele režiimile turvalises keskkonnas. “kulmu kortsutamine” (viha, kontsentratsioon) osutab nägemisvälja ahendamisele “liigse” informatsiooni väljajätmiseks, et suunata oma energia peamisele. “Longus” kehaasend (kurbus, abitus ja jõuetus) tuleneb energiapuudusest – seda kas pole või pole see kättesaadav (pidurdus ületab erutuse ja energiat “hoitakse kinni”). Huvitav on energiataseme languse mõju organismi vee ja soola tasakaalule, mis puhul osa vett ja soola pisaratena väljub (kurbus, liigutus, heldimus, härdus), sisekommunikatsiooniga kaasneb ainete vahetus.

Neid sisekommunikatsiooni väliselt jälgitavaid ilminguid on õpitud ära tundma ja ka tahtlikult esile kutsuma ning jäljendama. Organismi autokommunikatsiooni signaalid on tänu ühiskonnale semiotiseeritud ning saanud märkideks inimestevahelises kommunikatsioonis, kus neid verbaalse kommunikatsiooni kõrval (pool)tahtlikult vahetatakse. Oleme õppinud olema sõbralikud ja naeratama, andes niiviisi märku, et meil on turvaline olla ja ühtlasi on ka

meiega turvaline olla, koos saame oma energiat kasutada millekski kasulikumaks kui vastamisi valvelolekuks. Nii lapse arengus kui inimese kui liigi arengus eelneb emotsioonisignaalidega suhtlemine keelelise suhtlemisele. Teatud üldistusega võib öelda, et vastsündinu nutt tühja kõhu või unisusega või ebateadlik naeratus ümbritsevale keskkonnale on viisiks, kuidas energiatase kõneleb läbi tema hooldaja teadvusega, kuna imiku enda teadvus pole veel välja kujunenud. Hiljem õpib imik ise oma signaalidest aru saama ja nende abil vanemaid ning veelgi hiljem iseennast juhtima.

Eri kultuurides ja eri ajaloo perioodidel on autokommunikatsiooni semiotiseerimine toimunud ja toimub edasi erinevate rõhuasetustega (nt hinnangulisus, kehakesksus, suhtluskeskus, staatusekeskus,), kuid vastavalt väliste olude situatsioonitüüpide ja iseloomulike liigutuste-näoilmete korrelatsioonidele on enamuses kultuuridest “välja eraldatud” ja nimetatud mõned emotsioonid kui “põhilised”, samas kui mõned silmnähtavad autokommunikatsioonisignaalid (nt haigutamine) on jäetud semiotiseerimata. Haigutuste “vahetamine” grupis on jäänud vähemalt meie kultuuris ebateadlikuks infovahetuseks energiatasemest, mille sünkroonsus aga tihtipeale lõbusat elevust põhjustab.

Verbaalne kommunikatsioon on ainult osa kommunikatsioonist ja isikutevaheline kommunikatsioon on samuti ainult üks kiht sellest. Palju sellest, mida tuntakse kõne mitteverbaalsete parameetritena (intonatsiooni, hääle tugevuse, tämbri muutused) on kõneleja autokommunikatsiooni (emotsioonide) ilmingud. “Hääle tõstmine” on olemuselt vallanduva ekstra-energia suunamine akustilisse kanalisse. Võimalik, et sellele on eelnenud pinge-olukord, kus osaga energiast on püütud teist osa kinni hoida. Pinge võib vallanduda aga ka liikumisse –žestid ja kõnet saatev “kehakeel” on märgiks sellest. Elavalt žestikuleerime me ju eelkõige siis, kui teema meid erutab – energia on kasutamise eesmärgil transformeeritud ja vallandub esimesel võimalusel. Mõned inimesed tajuvad ümbrust peaaegu kogu aeg ebaturvalisena ja räägivad väga aeglaselt või vaikselt, justkui varudes energiat põgenemiseks.

Energia transformeerimise edukus oleneb esiteks organismisisestest teguritest: sellest, kui palju seda on varutud ja kuidas on selle kättesaadavus ning loomulikult ka keskkonnatingimustest, näiteks sellest, kas tegevuseks valitud objekt ei osuta vastupanu. Ööpäevaringselt esineb erinevaid “energiatarbimisrežiime” – öösel on organism säästurežiimil (uni), tagades vaid kehatemperatuuri hoidmise, hingamise ja aju hoidmise madalatel elektrilise aktiivsuse võnkesagedustel. Päeval “väsitab”

meid juba pelk ärkvel püsimegi sedavõrd, et õhtu saabudes tahame minna säästurežiimile, olenemata sellest, kas oleme midagi “teinud” või ei. Piisava hulga päevavalguse olemasolu näib reguleerivat energiatransformatsioonide kiirust – paljudel inimestel meie laiuskraadil oleks tahtmine pimedad talvekuud “talveunes” mööda saata, kui selleks võimalus oleks.

Teadvus (millega kaasnevad aju elektrilise aktiivsuse kõrged võnkesagedused) on energia suurtarbija (transformeerija), sest loob negentroopiat – korda ja seoseid – üksikaistingute kaootilisse tulva. Korra loomine ja ülal pidamine süsteemi ühes osas võtab ressursi selleks mujalt samast süsteemist või paneb kogu suursüsteemi hankima ressursi väljastpoolt. Tänu teadvusele – teadmisele endast siin ja praegu – on meie käsutuses ka vahendid sellest “siin ja praegu”-st distantseerumiseks ning mentaalseks opereerimiseks kujunditega (esindustega) asjade asemel. See on nn operantne mõtlemine, mis laseb tegevust mitmeid samme ette planeerida.

Vaimne distantseerumine ajalisest samasusest olemise ja tegemise hetke vahel (energia transformatsiooni praegune ja planeeritav või meenutatav viis) tekitab organismis tagasisidereaktsioone, ligilähedaselt nii, nagu oleks tegu tõeliste tegudega. Näiteks võib mõnda oma kooliaegset lollust meenutades täiesti reaalne häbipuna palgesse tõusta, või tõmbab eelseisvale kohtamisele mõeldes juba ette kurk erutusest kuivaks. “Ennetava tagasiside” võime on võtmetähtsusega, sest laseb “tunda” juba ette, kas mingi tulevikus planeeritav tegevus rahuldab organismi suursüsteemi energiaringkäigu vajadusi ja vastavalt sellele saab teadvus langetada teadliku otsuse tegevuse kas sooritamisest või mitte.

Ennetav negatiivne autokommunikatiivne tagasiside on tuntud ärevusena ja tänu sellele väldime mitmeid potentsiaalselt mõnu asemel valu või kannatusi toovaid tegevusi. Teatud hulk ärevust on psüühikas sama vajalik nagu vererõhk, sest vastasel korral tegutseksime ainult katse ja eksituse meetodil, ning kulutaksime hulga energiat tühja. Ärevus aitab ära hoida eksistentsile ohtlikke eksimusi.

Ennetava või meenutava tagasisidega on võibolla seotud ka unenäod – teadvuse ja mitteteadvuse vaheline energia transformeerimise vorm, kus olukorrad mängitakse läbi visuaalsete, auditivsete, kineetiliste, maitse või lõhnakujunditena. Oluline on, et puudub “siin ja praegu” sundus – aktuaalse, lineaarse ning järjepideva sündmusruumi asemel võib liikuda vabalt nii aja kui ruumi suhtes, võimalikud on erinevad perspektiivid ka isikusamasusele. Võib arvata, et energia transformeerimine

unekes või meditatiivseks seisundiks (madalasageduslik aju elektriline aktiivsus) on “ökonomsem” kui ärkvelolek energia tarbimise mõttes (säästurežiim), teadvus aga kui energia suurtarbija, mis “hoiab üleval” tajutava sündmusruumi pidevust ja ajalist lineaarsust (mälu ja selle sidusus) on efektiivsem seisund uute ressursside hankimise ja liigi säilitamise seisukohast (magava kassi suhu hiir ju ei jookse). India joogid, kes kuni 9 päeva söömata ja hingamata veetünnis suudavad veeta, on ennast treeninud teadvust välja lülitama ning kõiki teisi energiatransformatsiooniprotsesse miinimumini aeglustama, muutudes osaks Päikese kiirgust tagasipeegeldavast keskkonnast.

Keel kui inimestevaheline arenenud suhtlusvahend kujutab endast inimgrupi “ühist teadvust” – energia transformatsiooni signaalideks (helilained), mille vahendusel saab vahetada ülikomplekseid ja keerukaid edasi- ja tagasiside signaale grupis kui teatud tinglikus terviksüsteemis. Nagu individuaalsele teadvusele, on ka keeles väljenduvale kollektiivi ühisteadvusele omane võimalus “lahti haakida” aja-, koha, ja isikusamasuse nõudest. Saame vahetada sõnumeid üle pika aja ja ruumilise distantssi ning rääkida kellest tahes lisaks iseendale. Keel võimaldab energiatransformatsioone (selle hankimist ja tarbimist) grupisisest kooskõlastada, luua ning arutada omavahel tegevusplaanid. See on keelele kui kollektiivsele teadvusele omane ennetava tagasiside funktsioon, mis on samuti võtmetähtsusega. Keel ja kõnelemine on grupile sama, mis emotsioonid on üksikisikule – autokommunikatsiooni signaalid, mis teatavad energiatransformatsiooni sujuvusest (positiivne tagasiside, õieti edasiside) või tõrgetest sellel teel (negatiivne tagasiside).

Et mõista keele ja emotsioonide seoseid, tuleb seega mõista, et sotsiaalsete ja kõnelevate olenditena oleme meie energiatransformatsiooniprotsesside mitmekihiliste ja topelt tagasiside mehhanismide paiknemise kohaks. Emotsioonid on viisiks, kuidas organism (inimese suursüsteem) energiatarbimist reguleerib, keel (kõne) on viisiks, kuidas seda teeb sootsiumi supersüsteem. Et individuaalne teadvus paikneb nendes mõlemas ruumis, siis tulebki igal üksikisikul igapäevaselt toime tulla mõlema süsteemi haldamisega.