

# Raamatu "Harjumuse jõud" arvustus

## Autori tutvustus ja lühikokkuvõte

Raamatu autor on Charles Duhigg. Ta töötab reporterina New York Times'is alates 2006. aastast. Ta artikliseeria Apple'ist, mida kutsuti "The iEconomy", võitis 2013. aastal Pulitzeri auhinna. Ta on võitnud varem veel erinevaid auhindu. Ta õppis Yale'i ülikoolis ajalugu ja lõpetas Harvard Business School'i.

Praktilisel tasandil põhineb raamat ideel, et iga harjumuse taga peitub selline tsükkel või mehhanism: päästik-rutiinne tegevus-preemia.

See meie ajudes toimuv protsess on kolmeosaline tsükkel. Esiteks, päästik, vihje, mis annab ajule märku automaatselt režiimile lülitumiseks ja ütleb, millist harjumust kasutada. Seejärel, rutiinne tegevus, mis võib olla kas füüsiline, vaimne või emotsionaalne. Lõpuks, preemia, mis aitab ajul selgusele jõuda, kas tasub käesolevat tsüklit tuleviku tarvis meeles pidada.

Aja jooksul muutub see tsükkel – päästik, rutiinne tegevus, preemia; päästik, rutiinne tegevus, preemia – järjest automaatsemaks. Päästik ja preemia sulavad ühte, kuni kerkib esile võimas ootusärevuse ja ihasegune tunne. Viimaks vormub harjumus.

Harjumuse tsükli avastamine on nii tähtis seepärast, et selle kaudu avaldub üks elementaarne tõde: kui harjumus tekib, ei osale aju otsuste tegemises enam piisava intensiivsusega. Aju lõpetab tõsise töötegemise või suunab tähelepanu teistele ülesannetele. Kui te just vabatahtlikult mingi harjumusega ei võitle – ei leia uusi rutiinseid tegevusi –, kulgeb kogu protsess automaatselt.

Just nii luuaksegi uusi harjumusi: kõigepealt pannakse paika päästik, rutiinne tegevus ja preemia, ning siis kujundatakse välja iha, mis selle tsükli käivitab. Võtkem näiteks suitsetamine. Kui suitsetaja näeb päästikut – ütleme Marlboro pakki –, hakkab tema aju nikotiinipahvaka järele igatsema.

## Sissejuhatus ja autori eesmärk

Sissejuhatuses ütleb autor, et raamat on jaotatud kolmeks osaks. Esimeses osa vaadeldakse, kuidas üksikisikute harjumused tekivad (neuroloogiliselt). Teises osas uuritakse edukate organisatsioonide harjumusi. Kolmandas osas vaadeldakse erinevaid ühiskondlikke harjumusi.

Autor ütleb sissejuhatuses, et kogu meie elu on harjumuste kogum. Suurem osa meie igapäevastest valikutest võivad näida olevat hästi kaalutletud otsustusprotsessi tulemus, kuid ei ole seda teps mitte. Nad on harjumused. Igal harjumusel eraldi pole erilist kaalu. Kuid aja jooksul mõjutab see, mida sööme, mida ütleme oma lastele, kas säästame raha või kulutame, kui sageli spordime ning kuidas oma mõtteid ja töövõtteid korrastame suuresti meie tervist, tööviljakust, majanduslikku turvatunnet ja õnnetaju.

Kogu raamatu keskmes on väide, et harjumusi on võimalik muuta, kui saame aru, kuidas nad toimivad. Harjumused on valikud, mida teeme tahtlikult, kuid millele mingist hetkest enam ei mõtle ja mida teeme automaatselt tänu närvisüsteemi mustritele.

## Ülesehitus ja stiil

Mind häirib sõnastuse ja stiili puhul, et autor kirjutab tarbekirjanduslikku teksti natuke

ilukirjandusliku stiiliga. Hästi palju lugusid ja ilukirjandusele sobiv kirjeldav stiil. Näitena sobib selline lõik raamatust: "Ta oli vanemaealine, pisut üle 1,80 meetri pikk ja kandis ontlikku sinist päevasärki. Tema paks hall juuksepehmakas oleks kadestust tekitanud igal keskkoolilõpu 50. aastapäeva kokkutulekul. Ta lonkas kergelt artriidi tõttu, kui ta oma naisel käest kinni hoides läbi labori fuajee kõndis. Ta astus aeglaselt, nagu poleks kindel, mida järgmine samm endaga kaasa võib tuua."

Raamat on osades kohtades liiga korduv ja üksluine. Kordamine on tarkuse ema, aga lugeja saab korrata lehti tagasi keerates ja uuesti lugedes. Osad ideed on piisavalt lihtsad ja lihtsalt seletatud, et neid ole vaja mitu korda korrata. Näiteks, kui räägitakse võtmeharjumustest, öeldakse korduvalt, et võtmeharjumused panevad aluse ka teiste harjumuste muutmiseks. Tänapäeva infokülluses on see lugeja aja raiskamine.

Viidete sektsioon on selle poolest suurepärase, et seal on infot autori meilivestlustest tema allikatega erinevatel selgitavatel teemadel. Kahjuks on viidete osa aga organiseerimata; viited on üksteise järel väga segases jorus. Lugeja peab natuke rohkem selle tõttu vaeva nägema, et endale huvitav üles leida.

## Sisu

Vaieldamatult oli kõige huvitavam osa raamatust mulle esimene, kus selgitati, miks harjumused tekivad. Autor pakkus välja, et harjumused on neuroloogilised mustrid. Seda selgitas ta läbi loomadel tehtud eksperimentide, kus uuriti nende ajutegevust. Hiljem selgitati seda sama ka inimestel baseeruvate uurimuste alusel, kuigi eelkõige läbi mõne üksiku patsiendi.

Teine ja kolmas osa raamatust olid igavamad, sest pakkusid sisuna uut materjali vähem. Pigem olid need kinnistamiseks eluliste ja äriliste näidete näol. 6. ja 7. peatükk on minu arvates lihtsalt mingid suursündmuste lood. Väga vähe on juttu harjumustest ning väga vähe on tegelikult nendega pistmist.

Selle raamatu üldine kontseptsioon – meie igapäevased otsused on automaatsed tänu harjumustele ja et saavutada muutusi elus, tuleb muuta harjumusi – ei olnud minu jaoks midagi uut, sest olen lugenud harjumuste kohta erinevaid materjale, nagu näiteks raamat "Klõps: kuidas teha muutusi, kui muutused on rasked". See raamat on muidugi teistsugune ja annab juurde teadmisi harjumuste muutmise kohta.

2011. aasta uurimus "A Critical Review of Habit Learning and the Basal Ganglia" väidab, et basaalganglia ei ole ainus ajuosa, mis osaleb harjumuste õppimises, vaid et mitmed süsteemid teevad selleks koostööd. Kuna antud raamatu autor keskendub ainult basaalgangliale, on ta jätnud olulise osa harjumuste teadusest uurimata. Raamat avalikustati 2012. aastal, nii et see 2011. aasta uurimus oli sellel ajal juba olemas. Sellegi poolest tundub autori välja toodud harjumuste tsükkel (päästik-rutiin-preemia) korrektne, sest eelnevalt mainitud uurimuse alusel esineb see enamuse harjumuste kujunemises.

Mida siis on vaja harjumuste muutmiseks? Üks aspekt on uue rutiinse tegevuse loomine. Teine aspekt on preemia ja iha leidmine. Kolmas aspekt on mingi "päästik", mis paneb konkreetset rutiini/tegevust tegema. Neljas aspekt on ära tunda, mis põhjustab halba harjumust, ehk millised päästikud panevad tegema tegevust, mida ei tahaks teha. Viies aspekt võib olla mingisse gruppi kuulumine, et häid rutiine regulaarselt korrata. Kuues aspekt võib olla usk, et muutumine on võimalik (seda tunnet võimendab ka gruppi kuulumine).

Raamatu autor räägib uurimustest, mis võtavad kokku, et tahtejõud/enesekontroll on piiratud ressurss ja iga tegevusega, mis nõuab seda ressurssi, väheneb tahtejõud järk-järgult. See kõik vastab tõele, sest sellest on psühholoogias häid ülevaateid, nagu "Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model".

Üpris palju on raamatus juttu jumalast. Usku iseenda muutumisse aetakse aeg-ajalt sageli usuga jumalasse. Ma ei usu jumalasse, küll aga usun ma iseendasse. Õnneks on raamat teaduslik ja religiooni osa tuleb mängu siis, kui räägitakse, et selleks, et harjumusi muuta, tuleb uskuda selle muutumise võimalusse. See kõik on õige, aga lihtsalt, kas sellel on jumalaga mingit pistmist?

Autor teeb raamatus ebakorrekse väite: "... kuna uni deaktiveerib prefrontaalse korteksi ja teised tunnetust vahendavad arenenumad ajupiirkonnad, pole inimesel uneterrori harjumuse käivitumisel mingit võimalust sellesse teadlikult sekkuda." Autor ei täpsusta, et erinevates unestaadiumites on erinev aktiivsus aju eri piirkondades. Prefrontaalse korteksi aktiivsus väheneb NREM staadiumis võrreldes ärkvelolekuga. Tundub, et REM unestaadiumit seostatakse prefrontaalse korteksi deaktiveerumisega või aktiivsuse vähenemisega.

### **Järeldus, ehk kellele soovitan?**

Neile, kes otsivad midagi eneseabiks, võib see raamat head nõu anda. Kindlasti saab nende sammudega tulemusi, aga nii mõnigi halbade harjumuste küüsis olev inimene võib vajada põhjalikumalt juhendit ning personaalsemat lähenemist.

Neile, kes otsivad harjumuste teaduslikku põhja, pakub see raamat omajagu viiteid, mida hiljem iseseisvalt edasi uurida saaks. Raamatus on aga üksikud peatükid, mis sellest teadusest räägivad. Räägitakse natuke loomadel tehtud katsetest ning mõne patsiendi peal tehtud testidest. Ülevaatlikke teadusuuringusi ei analüüsita.

Neile, kellele meeldib rohkem ilukirjanduslik stiil tarbetekstide juures, ehk rohkelt lugusid, peaks see raamat huvi pakkuma. Siin ei minda väga sügavale teadusesse, kuigi natuke nõuab see tehnilist mõtlemist ja kannatust küll. Küll aga püütakse teha harjumuste tagamaa ning muutmine võimalikult hästi selgeks läbi päriseluliste lugude. Iseasi, kas kõik lood tegelikult autori eesmärki toetavad.

Minus tekitas see igatahes suurt huvi ise seda teemat teadusallikatest põhjalikumalt uurida.