

**asi pole
geenides**

**Oliver
James**

asi pole geenides

Tõelised põhjused,
miks lapsed sarnanevad
oma vanematega

Inglise keelest tõlkinud
Eve Rütel



Originaali tiitel:

Oliver James

„The Real Reasons Children Are Like Their Parents“

Vermillion, 2016

Tekst © Oliver James, 2016

Luuletus © Paul Bamborough

Kujundanud Margit Randmäe

Tõlge eesti keelde © Eve Rütel ja Tänapäev, 2017

ISBN 978-9949-85-102-7

Trükitud AS Pakett trükikojas

Siia saagu värss

*Nad keeravad su untsu, väiksed põnnid!
Nad täpselt teavad, mida öelda, teha,
et röövida sult olemine õnnis
ja hiljem ütlevad, kõik oli sinu viga.
Kuid nemad keeratakse omakorda untsu,
kui oma lapsi nad ei suuda mõista,
kes õpetavad neile, mida nemad meile –
et miski ei läe nii kuis välja hõikad.
Eks omad vitsad peksavad meid kõiki,
nii häda põlvest põlve kandub.
Nad parem ruttu lükka pesast välja
ja ära ütle, et sind pole hoiatatud!*

Paul Bamborough (2014),
kumardusega Philip Larkinile

Minu õdedele Jessicale, Maryle ja Lucyle

Sisukord

Eessõna	9
Sissejuhatus	11
1. peatükk: Tõelised põhjused, miks lapsed sarnanevad oma vanematega	23
2. peatükk: Miks oli Peaches Geldof nii oma ema sarnane?	53
3. peatükk: Asi pole geenides	78
4. peatükk: Väärkohtlemine ja armastus (Miks on ühe pere lapsed nii erinevad, 1. osa)	94
5. peatükk: Sinu roll peredraamas (Miks on ühe pere lapsed nii erinevad, 2. osa)	138
6. peatükk: Miks iseloomujooned põlvest põlve edasi kanduvad	173
7. peatükk: Võimekuse tõelised põhjused	200
Lõppsõna: See on keskkond, tobu!	255
Lisa 1: Asi pole geenides: aeg tunnistada inimese genoomi projekti nullhüpoteesi?	262
Lisa 2: Kaksikute uuringud: häbistatud meetod	289
Lisa 3: Minnesota eraldi kasvanud kaksikute uuringu saatuslikud vead	297

Lisa 4: Geenipõhise suhtumise ohud ja psühholoogia paindlikkuse uskumise eelised	302
Tänuavaldused	312
Kasutatud kirjandus	314
Viited	345

Eessõna

Inimese genoomi projekti uusimad tulemused on tõendanud, et need ei ole geenid, mis põhjustavad suguvõsades teatud psühholoogiliste omaduste edasikandumist. Geneetiliselt antakse edasi füüsilisi omadusi nagu kasv, välimus ja silmavärv, kuid praeguseks tundub üpris tõenäoline, et näiteks vaimse tervise, nutikuse või ujeduse varieeruvus ei sõltu vanemalt lapsele kanduvast DNA järjestusest kuigivõrd või üldse mitte.

Pigem on tõestatud, et meie vanemate ja vanavanemate sarnaseks muudavad meid kasvatusmustrid: põlvkonnast põlvkonda kanduv suguvõsale iseloomulik omavaheline nääklemine, huumor, ülbed kõrvalmärkused, hõrgu toidu valmistamine, keretäied, kallistused, kergesti ärrituvus.

Sa oled selline nagu oled, kuna olid mõlema vanemaga seotud ainulaadsel moel nii heas kui ka halvas. Kui sul on lapsed, kaldud sa mitmes mõttes tegema täpselt sama, mida nemad, või vähemalt midagi sarnast – või siis reageerid sellele risti vastupidi.

See, kuidas sinu eest hoolitseti, eriti esimestel eluaastatel, on otsustava tähtsusega. See omakorda oli tingitud viisist, kuidas hoolitseti sinu vanemate eest, sealt edasi kuni vanavanemateni ja veel kaugemale. Kaalukad tõendid viitavad, et kümnest väärkoheldud lapsest üheksal kujuneb täiskasvanuna välja vaimuhaigus. Seitsmekümnest protsendist väärkoheldud lastest saavad edaspidi oma lapsi väärkohtlevad vanemad.

Palju hoolivust on positiivne: armastus ja tundlikkus, oskuste õpetamine, suur lähedus. Kuid peaaegu kõigis perekondades

Asi pole geenides

käibivad ka teatud mürgised mustrid. See tähendab, et meil ei ole mingit tarvidust minevikku korrata.

Poliitikud mängivad meie ihadel parandada materiaalist olukorda, et pakkuda oma lastele külluslikumat elu. Kui vaid suudaksime näha, et kui põhitasandil on materiaalne turvalisus tagatud, muutub palju olulisemaks mitte vara, aktsiate ja osakute, vaid armastuse põlvest põlve parandamine.

Sissejuhatus

Olen läbi aegade silma paistnud vaid ühe oskuse poolest: jalgpalliga triblamine. Paraku ei saanud minust suurepärasest jalgpallurist lihtsal põhjusel, et see on võistkonnasport. On tõsi, et ükskord löin ma värava, olles kümnest mängijast mööda triblanud, aga kui koos sõpradega palliplatsil treenisime, oli neil kombeks kooris skandeerida: „Isekas James ei skoori iial!“

Kui mu poeg oli kahene, suutis ta jalgpalliga juba märkimisväärselt hästi triblada ja umbes viiendast eluaastast alates tegi ta seda ehmatavalt samamoodi nagu mina. Kui ta oli seitsmene, nägin teda mõnikord kogu vastasmeeskonnast mööda triblamas ja väravat löömas.

Huvitav on asja juures see, et mu poeg ei saanud seda mingil juhul minult õppida.

Üheksaselt püüdis ta seda iga hinna eest esile tõsta. Otsekui südi nurgaadvokaat, lindistas ta minu iPhone'i järgmise minuga tehtud intervjuu:

Poeg: Oliver James, on see tõsi, et noorena triblasid sa täpselt samamoodi nagu mina?

Mina: Tõepoolest, jaa.

Poeg: Hästi. Ja kas on tõsi, et praegu on sul liikumispuue ja ma pole sind kunagi väljakul näinud?

Mina: See on nii.

Poeg: Ja kas on tõsi, et ma pole kunagi näinud ühtki fotot või videot, kus sa jalgpalli mängid?

Mina: Peab paika.

Asi pole geenides

Poeg: Seega tuleb sul mõnda, et ma triblan täpselt nagu sina, ometi pole ma eales, mitte kunagi sind seda tegemas näinud? Nii et kas on siis tõsi, et see tuli geenidest?

Mina: Ei.

Poeg: Miks nimelt?

Mina: Ee-ee...

Poeg: See on kõik, mida me vajame.

Olen 27 aastat põdenud multiskleroosi ja viimase 15 aasta jooksul on see mõnevõrra halvendanud minu kõndimisvõimet. Ma ei suutnud hästi triblada juba ammu enne seda, kui mu poeg kümme aastat tagasi sündis, ja minu noorepõlve sooritustest pole ühtki pilti ega salvestust. Ei mina ega mu abikaasa pole poja triblamisvõimet tema mudilaseas kuidagi tagant õhutanud, ta oli sündinud triblaja.

Nagu tema, võid sinagi mõelda, et see pidi küll olema mingi geneetiline triblamisiskus, mille ta on pärinud. Kuid kummaline on, et äärmiselt ebatõenäoliselt kandus see oskus talle geenidega, kuigi pool neist on meil ühised. Uusimadki teadusuuringud ei suuda tuvastada geneetilisi koode, mis märkimisväärselt mõjutavad psühholoogiliste loomuomaduste edasiandmist vanemalt lapsele (triblamisiskus on suuresti kinni just psühholoogias). Olgu need spetsiifilised geenid, geenirühmad või suur variatiivsus, ühtki neist ei saa pidada oluliseks teguriks meie intelligentsuse, isiksuse või vaimse tervise selgitamisel.

Olen nõus, et viimane lause tekitab mõnes lugejas ilmselt umbusku, kuid need on faktid, mitte minu tõlgendus. Teadusringkonnad on üksmeelel, et geneetiliste variatsioonide uuringud suudavad parimal juhul selgitada üksnes tillukest osa (1-5 protsenti) meie psühholoogilisest isikupärast.¹ Teadlased on niisuguse tulemuse selgitamiseks leiutanud nähtuse, mida nad nimetavad „kadunud pärilikkuseks“.² Kuna nad olid nii kindlad, et geenid

määravad, milline inimene on (lähtudes ühemunakaksikute uuringutest), kujundasid nad arvamuse, et geenid toimivad sellegipoolest, asi on üksnes nende ülesleidmises.

Selles punktis sekkubki minu tõlgendus. Harilikult, kui sajad praktilised uuringud on teooriaga vastuollu läinud, loobutakse teooriast. Mina jään seisukohale, et geenide mõju ei ole kaotsi läinud, inimese genoomi projekt on vähimagi kahtluseta tõendanud, et seda pole üldse olemas. On tehtud piisavalt uurimusi, et aidata meil sellesse punkti jõuda. Mina usun, et võib täie kindlusega öelda: geenid vaevalt küll mõjutavad seda, miks me sarnaneme oma vanematega või erineme oma õdedest-vendadest.

Mis puutub vaimuhaigustesse, siis aastaks 2011 sai inimese genoomi projekti raames läbi viidud tervelt 115 uuringut³ ja mitukümmend neist on tänaseks avaldatud. Teadlased on läbi otsinud kõik nurgatagused, kust geenide mõju võiks tõenäoliselt leida, ning geeniteooriasse uskujad hakkavad tasapisi tunnistama kaotust.⁴ Praegu vaevalt et leidub teadlast, kes arvaks, et oleks võimalik leida DNA koodi, mis meid otseselt määratleb; ainus küsimus on, kas sellel võiks olla kaudseid mõjusid.

Ma eeldan, et tavalugeja ei hooli selle materjali üksikasjalikumast esitlusest, mille olen kirja pannud 3. peatükis. Teaduslikuma meelelaadiga inimesed peaksid otsemaid liikuma Lisa 3 juurde, kus on ülevaade minu tõendusmaterjali esitavast teadustööst, erialajakirjas avaldatud ja kolleegide hinnanguid pälvinud. Kui sa arvad, et ühemunakaksikute uuringud on geenide olulisuse tõestanud, pea veidi aru: Lisa 2 selgitab, miks niisuguste uuringute tulemused on praeguseks kummutatud. Need, kes on lasknud end õnge võtta ohtralt kajastatud Ameerika uuringust ühemunakaksikute kohta, keda oletatavasti kasvatati eraldi,⁵ peaksid lugema Lisa 3: see uuring on algusest peale võlts, selle on üles haipinud puudulikult informeeritud ajakirjanikud ja teleprodutsendid. Need, kes soovivad veelgi sügavamale detailidesse

Asi pole geenides

kaevuda, peaksid lugema minu peatselt ilmuvat teaduslikku monograafiat nimega „It’s The Environment, Stupid!“ („See on keskkond, tobu!“), kus on esitatud täiendavaid tõendusi.

Ehkki geenid ei tundu meie olemust selgitavat, annavad vanemad muidugi oma lastele edasi füüsilisi omadusi. Näiteks paistab äärmiselt tõenäoline, et paljude autistlike laste aju pole sünnihetkeks õigesti arenenud, mistõttu need lapsed sünnivad autistidena⁶ (vabas tõlgenduses inimestena, kes ei adu, et teistegi on teadvus). Kuid sellel ei pruugi geenidega midagi pistmist olla. See võib suurel määral või koguni täielikult tuleneda sellest, mis toimub looteperioodil, ja on mõningaid tõendeid, et osadel juhtudel nii ongi.⁷ See sobitub tõsiasjaga, et kolmandik beebidest sünnib „probleemsena“.⁸ Juba ammu on aktsepteeritud, et enamasti ei tulene see geenidest, vaid vastsündinu probleemsus on raseduse ja sünnituse tagajärg.

Naastes mu poja triblamise juurde: mul pole kahtlust, et ta on selle loomujoone minult omandanud kehalise, bioloogilise mehhanismi kaudu. Üks teooria oleks, et kuna ma ise olin suurepärase triblaja, vallandas mu keha kemikaale, mis lülitasid teatud geenid sisse või välja.⁹ Just see kemikaalide muster, mitte teatud konkreetsed geenid, võis mu pojale edasi kanduda protsessis nimega epigeneetika – kuigi tegemist on siin suuresti vaid oletusega.

Samamoodi nagu praegu tundub vägagi tõenäoline, et geenid ei põhjusta meie isikupära, ja kuna peaaegu kindlasti on olemas muid, alles avastamata füüsilisi põhjusi, kerkib esile suur hulk kaalukaid tõendeid, et just see, kuidas meid kasvatatakse, loob tohutu erisuse selleks, kes meist lõpuks saab, nii heas kui ka halvas.

Minu poeg on oluliselt parem jalgpallur kui ma ise eales olin. Kui ta oli seitsmene, jäi ta silma Southampton FC võistkonna treenerile ja ta treenis koos nendega kaks aastat, kaheksa- ja üheksa-aastasena. Kaks korda kutsuti teda katsetele, et nende

akadeemia liikmeks saada, ja ta oli üsna lähedal ühinemisele ühega riigi parematest alla üheksa-aastaste võistkondadest.

Põhjus on selles, et mu poeg on minust paremini kohanenud. Kuigi temagi oli isekas ega söötanud väikse poisina palli edasi, suutis ta suuremaks saades erinevalt minust näha vajadust teha võistkonnakaaslastega koostööd. Mul on igati põhjust oletada, et tema suurepärase isikuomadused ja vaimne tervis tulenevad mu abikaasa äärmiselt vastutustundlikust hoolitsemisest ning sellest, et ta sai tunda meie mõlema armastust. Ta suutis taluda, kui teised said endale au värava löömise eest, mille tema oli võimalikuks teinud, suutis aduda, et kui tema söödab palli edasi võistkonnakaaslastele, võivad nemad mõnikord ka temale sööta, andes talle võimaluse nautida oma kõrghetki.

Mina vastupidi olin ajuti torisev, vihane laps, kuna mulle varases lapseeas osaks saanud hool oli sageli tõrjuv ja vastutus-tundetu. Hilisemas lapsepõlves, vaatamata korduvatele katsetele veenda mind olema rohkem meeskonnamängija ja vaatamata minu pingsatele püüdlustele seda teha, astus mu isiksus teele risti ette. Tagasi vaadates võiksin spekuloida, et minu suurepärase triblamine oli teatud laadi agressiooni vorm ning viis toimuva (konkreetselt palli) enda kontrolli all hoidmiseni – asi, mida mu ema ülimal määral julgustas ja nautis, ning mida ta oli esialgu õhutanud, muutes mind seega vihaseks ja jõuetuks poisiks oma närvilise ja mõnikord vägivaldse kasvatusviisi tõttu (ära mõista mind valesti, muul ajal oli ta armastav ja täielikult minu poolel). Kui olin selle oskuse pojale edasi andnud epigeneetika kaudu, ei seisnenud peapõhjus geenides, vaid viisis, kuidas ema mind kasvas.

Märkimist väärrib seegi, et väga väiksenäoline oli mu tütar niisama hea triblaja kui poeg. Pole kahtlust, et kui ta oleks elanud kogukonnas, kes niisugust tüdrukute oskust toetab, ja kui meie vanematena oleksime seda tema puhul väärtustanud samapalju

Asi pole geenides

kui me (eriti mina) väärtustasime poja puhul, oleks temast saanud silmapaistev naisjalgpallur. Seega on võimalik, et meie mõlemad lapsed sündisid füüsiliselt (mitte geneetiliselt) päritud potentsiaalliga saada oivalisteks triblajateks, kuid kas eeldus sai täide minna või mitte, sõltus sellest, kuidas meie vanematena reageerisime (eeskätt mina, palava soovi tõttu, et mu pojast saaks väljapaistev jalgpallur, sest mul endal see ei õnnestunud) ja sellest, mida meie kogukonnas väärtustati. Nagu allpool loost loosse korduvana näha võid, on tegemist igati tüüpilise viisiga, kuidas vanemad oma laste kujunemist mõjutavad. Seni, kuni mingi oskus on sünnipärane, kuigi mitte geneetiliselt päritud, jääb otsustavaks teguriks see, kuidas vanemad sellele reageerivad.

Richard Dawkins portreeterib meid pelkade bioloogiliste karkassidena, mis võimaldavad paljunemisel DNA-d edasi kanda. Mis puutub psühholoogilistesse isikuomadustesse, kuulutab inimese genoomi projekt tema seisukohad otsustavalt vääraks. Tõde peitub selles, et iga inimese head ja halvad loomuomadused tulenevad suurel määral ainuomasest hoolest, mis talle lapseas osaks sai. See on uskumatult hea uudis. See tähendab, et kui me lapsevanematena kõik õigesti teeme, on hea tulemus kindel.

Praegu avaldatakse üha rohkem tõendeid, et lapsena kogetud väärkohtlemine on vaimuhaiguste peamine põhjus. Koguni Maailma Terviseorganisatsioon tunnistab, et kogu maailmas põhjustab see 29 protsenti vaimuhaiguse juhtumitest,¹⁰ mis on peaaegu kindlasti tegelikkuse märkimisväärne alahindamine.

Näiteks leidis parimaks peetav uurimus, et 90 protsendil lastest, keda on väärkoheldud, kujuneb 18. eluaastaks välja vaimuhaigus.¹¹ Mõelgem selle üle: üheksal kümnest väärkoheldud lapsest tekkis hiljem vaimuhaigus. See viitab, et peaaegu kõigist halvasti koheldud lastest saavad kannatavad täiskasvanud. Selle kohta on tõendeid rohkesti. Mida enam väärkohtlemist inimene

lapseeas taluma peab ja mida rängem väärkohtlemine on, seda suurem on risk hilisema vaimuhaiguse väljakujunemiseks.

Samamoodi leidub kaalukaid tõendeid selle kohta, et neil lastel, keda ei väärkohelda, tekib vaimuhaigus väga harva.¹² Vanemate armastuse ja vastuvõtlikkuse olemasolu varases lapseeas annab tugeva emotsionaalse tervise ja on nagu kaitsesüst lapsele hilisemas elus osaks saavate katsumuste vastu.¹³ Olgu laps armastatud või väärkoheldud, vanemliku hoole mõju tulvab kosena põlvkonnast põlvkonda.

Viited sellele, et geenide mõju on nii tähtsusetu ja kasvatusviisi mõju nii elutähtis, on rabavad, seda mõtteviisi on raske hoomata. Kui oled lapsevanem ja kui sa ei pea oma last enam „niisugusena sündinuks“, avanevad täiesti uued võimalused, kuidas saad oma tegutsemise kaudu tema eluteed muuta – ja lõppkokkuvõttes ka sinu lapselaste elu. Lihtsaimal tasandil tähendab see uskumist, et lapse võimed ei ole fikseeritud, et ta suudab oma akadeemilist sooritust parandada; sama kehtib kõigi uskumuste kohta, mis lapsevanemal või õpetajal lapse kohta on (vt Lisa 4). Unusta ära oma geenide testimine, et samastada lapse psühholoogilisi omadusi, see kuulub ulmevaldkonda. Geeniteraapiat vaimsete häirete või mis tahes muude psühholoogiliste omaduste leevendamiseks ei arendata välja kunagi. Vaimsed häired kanduvad suguvõsas põlvkonnast põlvkonda kasvatusviisi, mitte geenide tõttu. Kui kannatust põhjustavad mustrid lõhutakse, ei kandu need edasi järgmisele põlvkonnale.

Kui oled ärevushäirega täiskasvanu, kes arvab, et see on sinu geneetiline saatus, või kui sul on lihtsalt mõned veidrad omadused, mille kohta oled alati eeldanud, et need on geneetiliselt päritud, on kahtlemata kergendus avastada, et need pole geneetilises mõttes üldsegi kivisse raiutud. Aju on palju elastsem organ kui varem arvati, muutumine on võimalik ka täiseas, ehkki sageli pole see kerge. Uuringud näitavad, et kui vaimuhaiguse diagnoosi

Asi pole geenides

saanud inimesed usuvad, et see on pärilik, muudab see nende seisundi palju halvemaks. Kui nende sugulased või nende eest hoolitsevad tervishoiuspetsialistid usuvad sedasama, on prognoos veelgi pessimistlikum (vt Lisa 4).

Manalasse lahkunud Paula Yates, teeesineja ja Bob Geldofi eksabikaasa, kellega ma 1980. aastatel koostööd tegin, on näide vaimuhaiguse geneetilisse päritavusse uskumise hukutavast mõjust. Tollal, kui me lävisime, rääkis ta mulle, et ta ei tarvita alkoholi, kuna ta isa oli olnud vaimuhaige ja Paula oli veendunud, et temagi on suures ohus, kuna see on tal geenides. Vaimuhaigus ja uimastite kuritarvitamine said talle tema viimastel eluaastatel tõepoolest saatuslikuks. Kuid sellel polnud mingit pistmist tema isapoolse DNA-ga, sest tuli välja, et Jess Yates, mees, kes teda kasvatas, polnudki tema bioloogiline isa (see oli hoopis teletäht Hughie Green). Paula haavatavuse tõeline põhjus seisnes talle lapseas osaks saanud kasvatuses. Tema uskumus, et see on tal geenides, muutis probleemidest ülesaamise tema jaoks raskemaks.

Me kõik oleme olnud võimsate suguvõsasiseste protsesside haardes ja need dikteerivad, kuidas me toimime. Vaid siis, kui oleme teadlikud neist protsessidest, võime saavutada teatud kontrolli ja muutusi. Seda tõendab ilmekalt raamatu 6. peatükk, kus räägitakse nelja põlvkonna emadest, kes süüdistasid oma tütreid probleemses käitumises, aimamata, et nad ise oma emahoolega on probleemi põhjustanud. Teraapia abiga suutis viimane ema selle tsükli murda ja tema tütar on sellest vaba.

Kui oled väga arusaamatu käitumisega lapse vanem või on sul hullumeelne või häbematu partner, on mõisteta, et tahad probleemile selget meditsiinilist silti ning veelgi parem, tabletti, mis olukorda muudaks. Psühhiaatrite ringkonnad ja ravimifirmad teavad seda ning kasutavad niisugust lihtsa lahenduse igatsust halastamatult ära. Lausa 40 protsendil vaimuhaiguste põhjendusi pakkuvate veebilehtede taustal¹⁴ seisab ühel või teisel

moel ravimifirma; see on sihilik ja kulukas kampaania, et müüa geneetilisi põhjendusi ja lahendust ravimina.

Ma ei taha öelda, et selles, kes me liigina oleme, ei etenda geenid üldse mingit rolli. Geenid selgitavad, miks me pole sündinud kaelkirjakukaela või pingviinilestadega. Lisaks füüsilistele omadustele annavad need meile peamised inimpsühholoogiale omased tunnused nagu keel, huumor ning enese teistele teadvustamine. Inimese genoomi projekt näib olevat tõestanud, et ulatust, milleni me neid ja teisi psühholoogilisi tunnuseid evime, ei valitse spetsiifilised geenivariatsioonid. Evolutsiooniliselt on see mõistlik.

Nagu 5. peatükis selgitatud, oleme kõik sündinud oma vanemate ainulaadsel suhtehetkel, mis mõjutab seda, kuidas nad meie vajadustele reageerivad. Meil on koht perestruktuuris – sünnijärjestus. Meie sugu on mõlema vanema jaoks kindla tähendusega. Suure tõenäosusega on neil iga lapse puhul erinevad ootused. Elus hästi hakkama saamiseks on asjakohane, et oleksime sündinud väga vormitavatena, võimelistena kohanema sellega, mida nõuavad meie spetsiifiline koht perekonnas ja vanemate ootused. Olla sündinud rumalana vanematele, kes soovisid tarka last, olla sündinud ekstraverdina, kui vanemad tahtsid vaikset last, see vähendaks meie jaoks tõenäosust nende kiindumust võita. Väga hea kohanemisvõime annab märksa paremaid tulemusi.

Geenid võimaldavad peaaegu meil kõigil omandada keeleoskust. Kuid see, millist keelt rääkima hakkame, sõltub täielikult meie vanemate ja ühiskonna õpetusest. Samamoodi on peaaegu kõigil inimestel potentsiaal niisugusteks psühholoogilisteks iseloomuomadusteks nagu elavus, intelligentsus või depressiivsus, kuid mil määral ja kuidas täpselt need välja kujunevad, sõltub suuresti või koguni täielikult meile osaks saavast kasvatusviisist.

Aga aitab üldistustest. Pole põhjust venitada. Võime asuda otsejoones tegelike põhjuste juurde, miks lapsed kujunevad oma

Asi pole geenides

vanemate sarnaseks. Selgitan esmalt vaid põgusalt, milliseid allikaid olen oma töös kasutanud ja mõningaid muid selle raamatu eripärasid.

Märkused ja muud eripärad

Suur osa sellest raamatust käsitleb just vaimuhaiguste põhjusi, rohkem kui isikuomaduste või võimete põhjusi – isegi viimases peatükis esitatud erakordsete vaimuannete põhjuste analüüs näitab, et väärkohtlemine etendab nende puudumises sageli märkimisväärset rolli. Kuid ikkagi on mu põhisoolum optimistlik. Seda rõhutab iga peatüki lõppu paigutatud osa MIS ANNAB TULEMUSI? KOLM PÄÄSETEED. Need ei ole reipad positiivse mõtteviisi harjutused stiilis „hei, sa saad kõigist probleemidest lahti pisukese mõtlustreeninguga ja peaksid igal hommikul sööma suure portsu punapeeti“. Pigem pakun lugejale valdavalt teaduslikult tõestatud, praktilisi näpunäiteid.

Kui mainin esitatud väidet kinnitavaid tõendeid, kuulub nende juurde nummerdatud järeldärukus, mis raamatu lõpus viitab vastavale teadusuurimusele või -uurimustele. Järeldärukuste osa on jagatud peatükkideks ning märkused on esitatud koos fraasi või lausega, mille kohta ma tõendeid esitan.

Olen põiminud raamatusse arvukalt haiguslugusid. Mõned neist pärinevad klientidelt, kellega olen töötanud, ning loo avaldamiseks olen saanud neilt loa. Teised põhinevad e-kirjadel ja neile järgnenud telefoni- või skaibivestlustel, mida olen pidanud paljude minuga ühendust võtnud inimestega, kes on samuti andnud loa oma juhtumi avaldamiseks. Kui pole täpsustatud, muutsin kõigis haiguslugudes olulisi üksikasju, et tagada nende lugudega seotud isikute anonüümsus.

Illustreerisin oma seisukohti lisaks tavainimestele ka kuulsuste lugudega. 2. peatükk on pühendatud Paula Yates'ile ja tema tütrele Peaches Geldofile – allikad, mille kasutamist põhjendan

üpris peatüki alguses. 5. ja 7. peatükis on samuti kasutatud mõne kuulsuse lugu, enamasti biograafiate ja autobiograafiate põhjal. Nagu varasemates raamatutes, tuginevad ka need psühhobiograafilised näited usaldusväärsetele allikatele nagu kuulsuste endi seletused oma elu kohta ja mõnel juhul minu isiklikud kogemused nendega tegelemisest või intervjuud, mille nad mulle ajalehe või televisiooni jaoks andsid. Psühhobiograafiat kasutades järgin traditsiooni, mille rajasid Sigmund Freud ja Lytton Strachey, lootes köita lugejat kuulsate inimeste kaudu, kellega igaüks võib juba varem tunda teatud laadi hingesugulust tänu meediakajastusele või nende kunsti- või teadusloomingu põhjal.