Lusikateooria

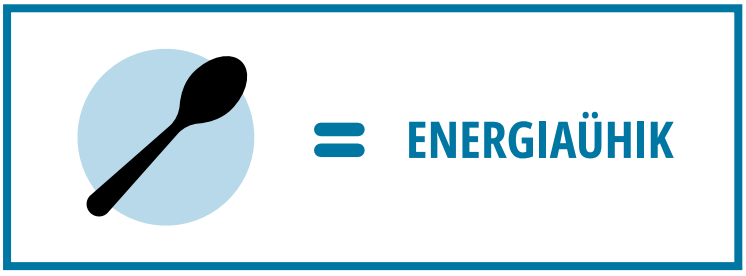
PÄRITOLU

Lusikateooria tekkis ühes söögikohas, kus Christine Miserandino, kellest nüüdseks on saanud auhinnatud kirjanik, blogija, kõneleja ja luupust põdevate patsientide eestkõneleja, einestas kord oma ülikoolisõbraga. Sõber päris talt, mis tunne on elada kroonilise haigusega. Pärast seda, kui Christine oli tükk aega kohmakalt luupuse meditsiinilisi üksikasju seletada püüdnud, taipas ta, et sõber oli ju küsinud: „Mis *tunne* see on?"

Siis haaras Christine kõik laua peal (ja lähedal) asuvad lusikad ning ulatas sõbrale peotäie. Ta ütles, et enamik inimestest ärkab üles lõputu lusikavaruga, kuid praeguse katse puhul saab tema vaid kaksteist. Seejärel palus ta sõbral oma päeva kirjeldada, alustades hommikul ärkamisega, tuues siis järjest välja iga tegevuse. Christine võttis temalt iga üksiku tegevuse peale ühe lusika ära (ärkamine, pesemine, riietumine).

Christine kasutas seda metafoori, selgitamaks, et kui tema üles ärkab, on tal vaid loetud arv lusikaid, mistõttu peab ta iga valiku väga hoolikalt läbi mõtlema. Kroonilise haigusega elamine tähendas, et ta pidi väga teadlikult päeva jooksul oma „lusikaid" kindlate tegevuste jaoks hoidma.

Seda metafoori kasutatakse nüüd laialdaselt puudega inimeste eest seismise kontekstis. Sellest on saanud võimas selgitusvahend, mis räägib, kuidas kroonilise haiguse või väsimusega inimesed peavad oma energiavarude suhtes valvsad olema. Eriti tuleb see idee kasuks neile, kelle puue on nähtamatu, sest metafoor aitab nähtamatu nähtavale tuua.



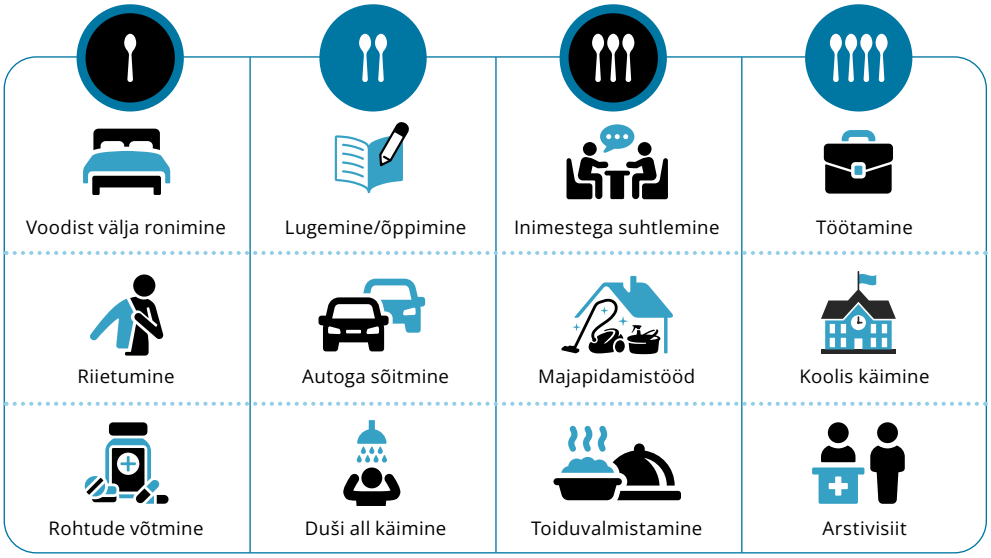
Mitut lusikat vajavad sinu ülesanded?

Kui inimesel on piiratud energia, on tal ka piiratud hulk „lusikaid“, millega igal hommikul ärgata. Kui sul on piiratud hulk energiat, pead olema selle kasutamisel ettevaatlikum. Võid oma jõuvarusid jälgida näiteks nende küsimuste abil:

- *Mitme lusikaga ma täna hommikul ärkasin?*
- *Milliste tegevuste peale pean täna kindlasti lusikaid kulutama?*
- *Kuidas ma täna oma lusikaid jaotan?*
- *Kas päeva jooksul on plaanis ka tegevusi, mis minu lusikavarusid taastada võiksid?*

Eri tegevused nõuavad eri arvu lusikaid

Pane tähele, et mõni tegevus nõuab rohkem energiat kui teine. Toon välja mõne levinud tegevuse ja vastava arvu lusikaid. Muidugi mõista on igaühe kogemus erinev – duši all käimine võib kulutada sul vaid ühe lusika, autosõit kolm. Allpool jäetud ruumi märgi üles mõni enda lusikarohke tegevus.



Tasub mõelda ka selle peale, kust lusikaid juurde saab – teisisõnu, millised tegevused võiksid sinu jõuvarusid taastada. Peatüki lõpupoole on jäetud ruumi, kus mõtiskleda, mis sinu energiat taastab – või lausa sütitab.

Neuroerinevatele mõeldud lusikasahtel

Mõte lusikatest kui metafoorist jõuvarude kohta võib neuroerinevatele inimestele pisut ähmaseks jääda, sest energia ei jaotu tegevuste puhul ühtlaselt.

Näiteks **võib sul mõnel päeval olla ohtralt füüsilist energiat ja ometi vähene võimekus tegeleda asjadega, mis nõuavad suurt keskendumist, või vastupidi**. See keerulisus viib sageli vasturääkivate vajadusteni, näiteks on sul suur vajadus suhelda („sotsiaalsed lusikad"), aga sind piirab samal ajal sensoorne ülekoormus („sensoorsed lusikad").

Autistlik kirjanik ja eestkõneleja Cynthia Kim tundis need nüansid ära ja täiendas lusikateooriat autistlike inimeste võtmes: eri sorti lusikad eri funktsiooni valdkondadeks – nt vaimne energia, keskendumine või täidesaatvad funktsioonid.

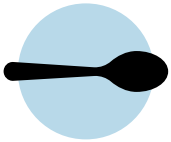
Mõnel ei pruugi olla jõudu minna sõpradega restorani sööma, aga seeeest on tal piisavalt jõudu, et teha asju omapäi, näiteks lugeda või tegeleda lemmikhobiga. See vastuolu toob endaga sageli kaasa arusaamatusi ja neuroerinev inimene saab külge laisa või iseka sildi. Näiteks võib lapsevanem kahelda lapse väites, et ta on kodus kaasalöömiseks liiga väsinud, aga sõpradega välja minna või lemmikraamatut lugeda pole mingit probleemi, sest vanemad pole aru saanud, et **eri ülesanded nõuavad eri sorti energiat, mitte üksnes eri hulka energiat**.

Kasulik nipp oma eri sorti energia haldamiseks on panna tühjaks kurnavad ülesanded kokku nendega, mis jõuvarusid taastavad. Näiteks annab põneva teema kohta taskuhäälingu kuulamine mulle jõudu millegi tüütuma, näiteks koristamisega tegeleda.

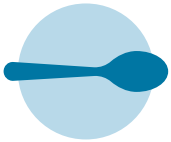
ALLIKAS: Cynthia Kim, „Conserving Spoons", *Musings of an Aspie* (blogi), 15. oktoober, 2014, https://musingsofanaspie.com/2014/10/15/conserving-spoons/.

Neuroerinevate lusikaliigid

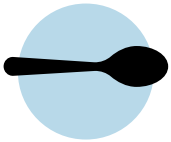
Siin on nimekiri eri energia lusikatest, et mõista autistliku inimese igapäevast jõuvarudega toimetamist. Iga kategooria toob välja mõne kindla kognitiivse või füüsilise nõudmise. Pane tähele, et nimekiri pole ammendav ja sind mõjutavaid lusikasorte võib olla veel hulgi.



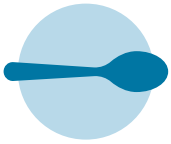
TÄIDESAATVATE FUNKTSIOONIDE (TF) LUSIKAD: *kognitiivsed varud, mida läheb vaja näiteks planeerimise, korraldamise, keskendumise ja otsuste langetamise jaoks.*



SOTSIAALSED LUSIKAD: *sisaldavad energiat, mida läheb vaja sotsiaalseks, mitteverbaalseks ja verbaalseks suhtluseks.*



SENSOORSED LUSIKAD: *sisaldavad võimekust tulla toime sensoorse sisendi ja töötlusega.*



FÜÜSILISE ENERGIA LUSIKAD: *esindavad saadaolevaid füüsilisi jõuvarusid ja valmidust teha erinevaid tegevusi.*

Lisaks neile neljale põhilisele neuroerinevale lusikale võib sul tekkida ka oma kategooriaid. Näiteks võivad sinul olla **keeltelusikad** (kommunikatsioonienergia), **emotsionaalse regulatsiooni lusikad** (jõud tulla toime tunnetega) või **kohanemislusikad** (võimekus rutiini muuta). Kui sinu elus on miski, mis pidevalt jõudu tarbib, lisa see oma neuroerinevate lusikasahtlisse. Kirjuta võimalikud lisakategooriad siia üles:



Tee oma isiklike lusikate inventuur

Nüüd tee endale kättesaadavate lusikate inventuur, keskendudes oma päevas kõige sagedamini vajaminevatele. Päris igat sorti ei pea ka üle lugema – see võib sinu täidesaatvate funktsioonide lusikaid kõvasti kulutada. Mina näiteks olen täheldanud, et oma täidesaatva funktsiooni (TF), sotsiaalse ja füüsilise energia lusikatel pean päeva jooksul kõige rohkem silma peal hoidma. Hommikul ärgates on mul, ütleme, kümme TF lusikat, neli sotsiaalset lusikat ja viis füüsilise energia lusikat. Vali need kategooriad, mis sinu rutiini ja jõuvarude vajadustega kõige paremini sobivad.

