

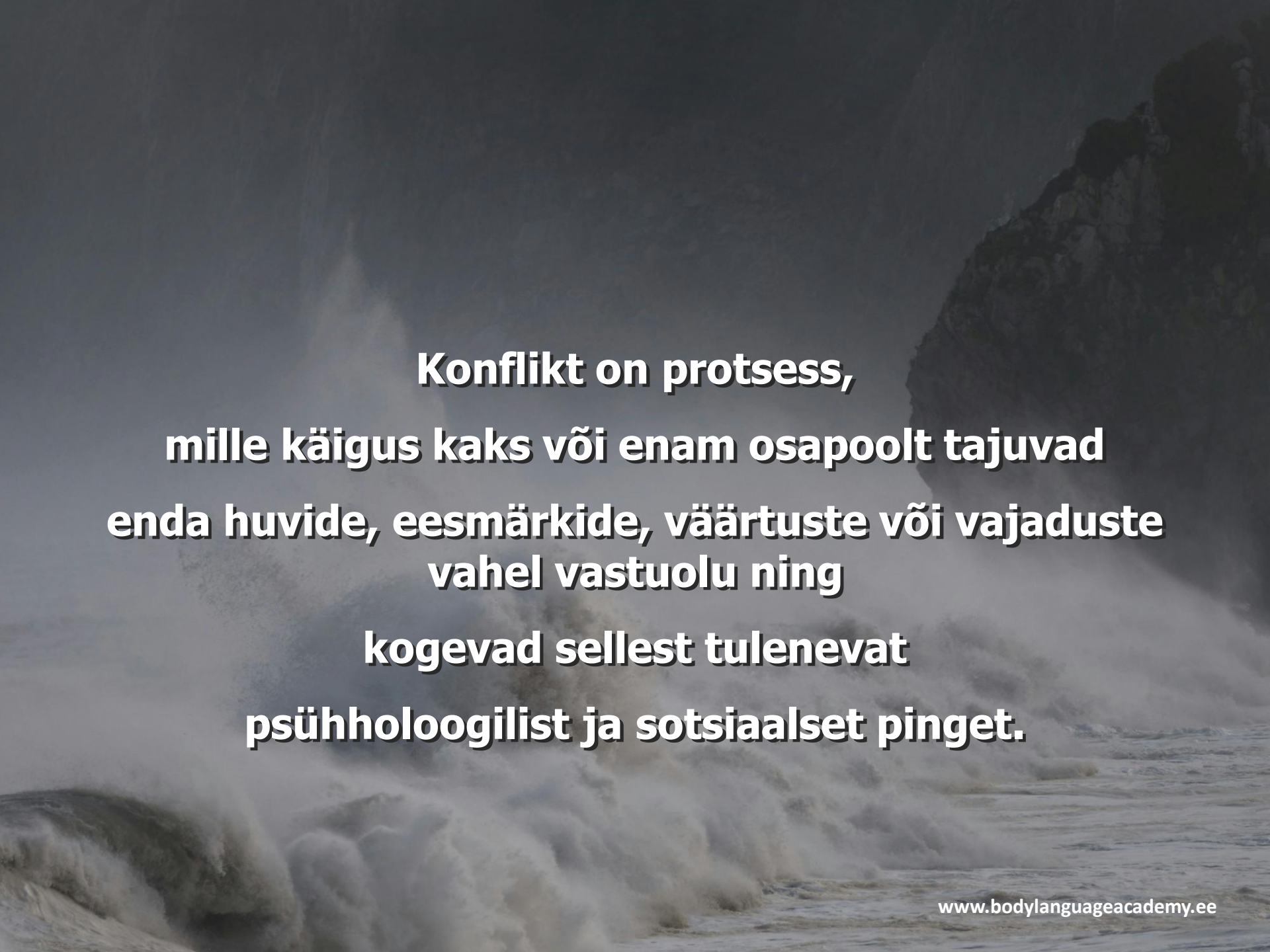


Kuidas hoida, päästa ja säästa raamatupidajad?

Ülli Kukumägi

www.bodylanguageacademy.ee

<https://youtube.com/@bodylanguageacademy>



**Konflikt on protsess,
mille käigus kaks või enam osapoolt tajuvad
enda huvide, eesmärkide, väärtuste või vajaduste
vahel vastuolu ning
kogevad sellest tulenevat
psühholoogilist ja sotsiaalset pinget.**

A serene landscape photograph featuring a calm body of water reflecting a misty sky and distant hills. In the foreground, a tree with sparse green and brown leaves stands in the water, its reflection clearly visible. To the right, another bare tree is reflected in the water. The overall atmosphere is quiet and ethereal.

**kuidas nimetame,
nii käsitleme**

A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sky is filled with large, dramatic clouds, and the sun is low on the horizon, creating a bright glow and long, soft rays of light. The water reflects the light, and the beach is crowded with people whose figures are mostly in silhouette. The overall mood is serene and contemplative.

igaüks on unikaalne



otsused baseeruvad enamasti mineviku kogemisel

Kehv või ebaselge kommunikatsioon:

- *valesti mõistmine*
- *eelduste tegemine*
- *rääkimata ootused*
- *info varjamine või moonutamine*

Oskamatus emotsioone reguleerida (*nt vihastamine, solvumine, frustratsioon, impulsiivsus, võimetus rahuneda või kuulata*)

Enesehinnanguga seonduvad probleemid



Varasemad lahendamata konfliktid

- allasurutud pinged osapoolte vahel
- kogunenud rahulolematus olukorra suhtes
- „lõpetamata“ eelnenud olukorrad

Erinevad väärtushinnangud ja tõekspidamised

- moraalsed või maailmavaatelised erimeelsused
- erinev arusaam õiglusest ja vastutusest

Ressursid ja praktilised küsimused

- raha
- aeg
- töökoormus
- rollid ja kohustused

A black and white photograph of a chessboard. A hand is shown from above, holding a white chess piece (a pawn) and moving it towards a black chess piece (a king) on the board. The chessboard has a checkered pattern, and the lighting creates strong shadows.

Võim ja kontroll, sh domineerimisvajadus; hirm kaotada kontroll; autoritaarsus; manipulatsioon (*nt süüdistamine, reaalsuse moonutamine, passiiv-agressiivne käitumine*)

Isiklike piiride rikkumine, sh austuse puudumine; enda tahte peale surumine; privaatsuse eiramine vms)

Mis aitab konflikte vältida?

1. Selge ja konstruktiivne suhtlemine vähendab vääriti mõistmist

- *aktiivne kuulamine, „mina-keele” kasutamine* (nt „ma mõistan ... kui...”) *ning täpsustavate küsimuste esitamine*

2. Keskendumine osapoolte vajadustele ja huvidele, mitte positsioonidele ja isikuomadustele

- *osapooled ei keskendu staatilistele positsioonidele („sa pead seda tegema”), vaid jagatud vajaduste ja huvide mõistmisele (miks see on oluline?).*

3. Piirid ja käitumisreeglid loovad turvatunde

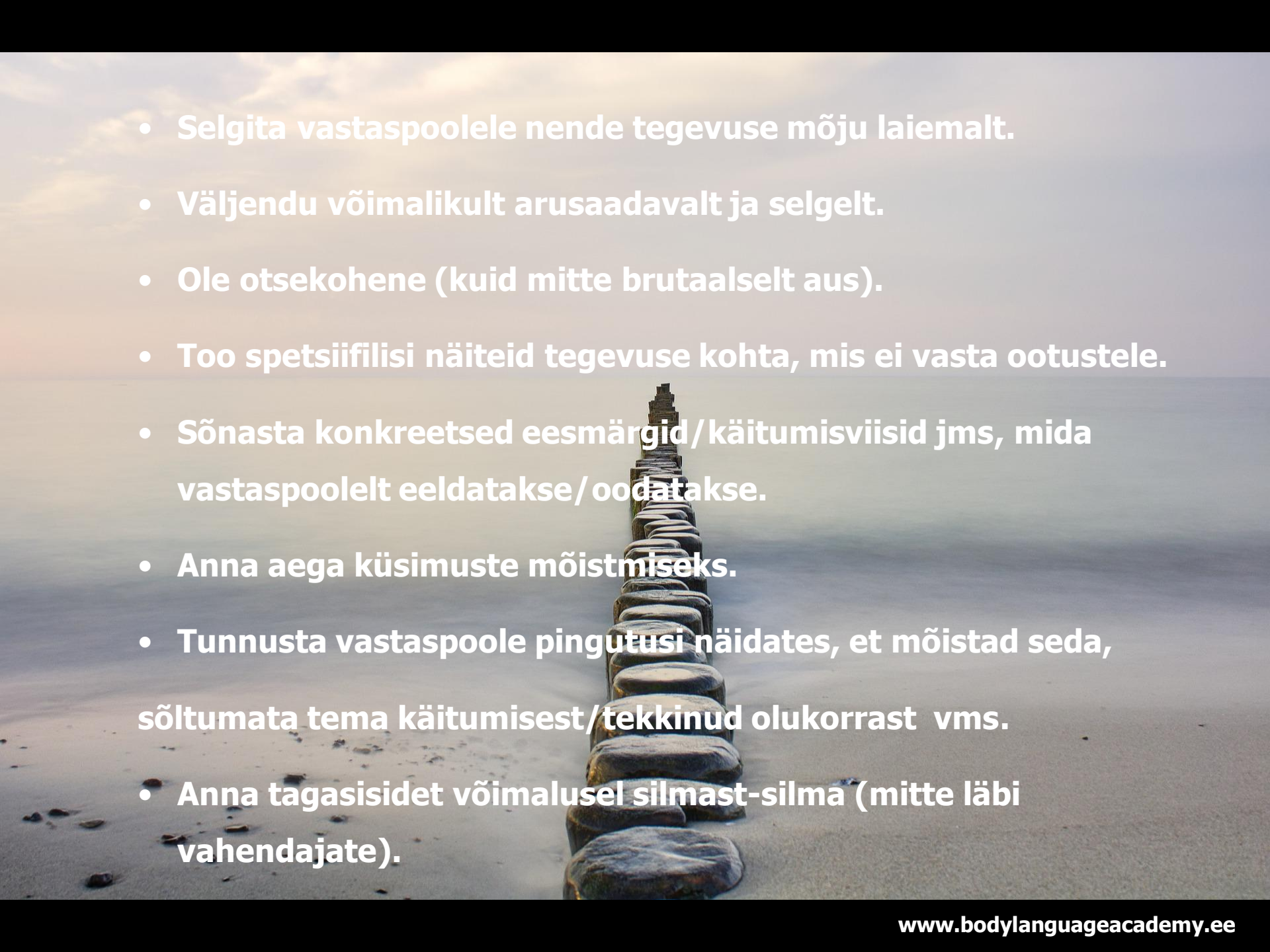
- *käitumist reguleerivate reeglite loomine ning järgimine*

Mida teha konfliktsituatsioonis?

1. Reguleeri emotsionaalset aktivatsiooni (*nt tee paus; keskendu hingamisele; muuda asendit vms*)
2. Erista faktid tõlgendustest ning väldi eeldusi ja üldistusi.
3. Kasuta selget ja neutraalset kommunikatsiooni st sõnasta seisukohad ilma süüdistamiseta, keskendudes probleemile, mitte personile
4. Kehtesta ja hoia piire
5. Määra, milline käitumine on vastuvõetav ja milline mitte ning tegutse järjekindlalt nende piiride alusel.
6. V väldi konflikti eskaleerumist-ära peegelda agressiooni ega manipuleerivat käitumist, see süvendab konflikti.
7. Hinda teadlikult olukorra lahendatavust
8. Kui konflikt on krooniline või strateegiline (nt Dark Triadi puhul), võib kõige tõhusamaks osutuda distantse loomine.

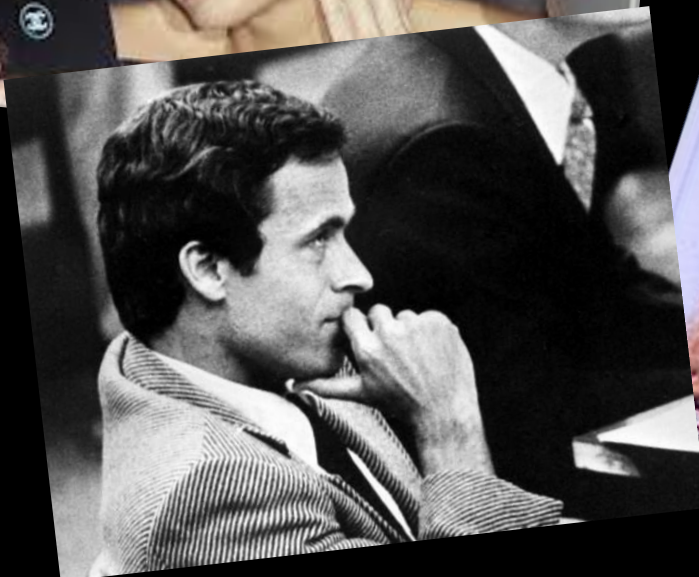
Konstruktiivse tagasiside põhiprintsiibid

- Kuula, mitte ära kuule!
- Erinevate vaatenurkade korral, palu vastaspoolel selgitada enda seisukohti.
- Uuri, missugune on vastaspoole nägemus olukorra parendamiseks/protsessi efektiivsemaks muutmiseks jms.
- Proovi mõista ja jää rahulikuks!
- Võta lühidalt kokku tagasiside protsessi vältel toimunu!

- 
- Selgita vastaspoolele nende tegevuse mõju laiemalt.
 - Väljendu võimalikult arusaadavalt ja selgelt.
 - Ole otsekohene (kuid mitte brutaalselt aus).
 - Too spetsiifilisi näiteid tegevuse kohta, mis ei vasta ootustele.
 - Sõnasta konkreetsed eesmärgid/käitumisviisid jms, mida vastaspoolelt eeldatakse/oodatakse.
 - Anna aega küsimuste mõistmiseks.
 - Tunnusta vastaspoole pingutusi näidates, et mõistad seda, sõltumata tema käitumisest/tekkinud olukorrast vms.
 - Anna tagasisidet võimalusel silmast-silma (mitte läbi vahendajate).

The image features two marionettes against a dark background. On the left is a male marionette with a balding head, thick eyebrows, and glasses, dressed in a dark suit, white shirt, and green tie. On the right is a female marionette with dark hair, wearing a red headscarf with white polka dots and a red dress with white polka dots. She is holding a small, light-colored, textured object. The text is overlaid in the center, contrasting 'constructive criticism' with 'destructive criticism' in Estonian.

konstruktiivne kriitika
versus
pahatahtlik tülinorimine



Psühhiaatrilisest vaatenurgast: nii psühhopaadid kui sotsiopaadid omavad käitumismustreid, mis on iseloomulikud nartsissismile, histrioonilisele isiksusehäirele, esinevad skisotüüpse ning paranoilise isiksusehäire puhul või kaasnevad erinevate seksuaalhäiretega.



Käitumisviis

- Puudulik/ puuduv empaatiavõime
- Manipuleeriv käitumisviis teiste suhtes
- Grandioossne enesemääratlus
- Orienteeritus edule/võidule "iga hinnaga"
- Mure enda edu ja võimu pärast; pidev vajadus kontrollida kõike ja kõiki
- Eneseupitamine ja teiste alavääristamine
- Patoloogiline valetamine
- Kadedus
- Ihnsus



Emotsionaalselt

- **Kahetsus- ja süütunde puudulikkus (sh ei oska siiralt vabandada)**
- **Ei osaka kurvastada teiste kurbust nähes**
- **Võib mitte osata nutta**
- **Pinnapealsed emotsioonid**
- **Kalkus**
- **Valutundlikkus võib olla puudulikult arenenud**
- **Lõhnameel võib olla puudulikult arenenud**
- **Vajavad kõrgentatud stimulatsiooni**

Antisotsiaalne käitumine

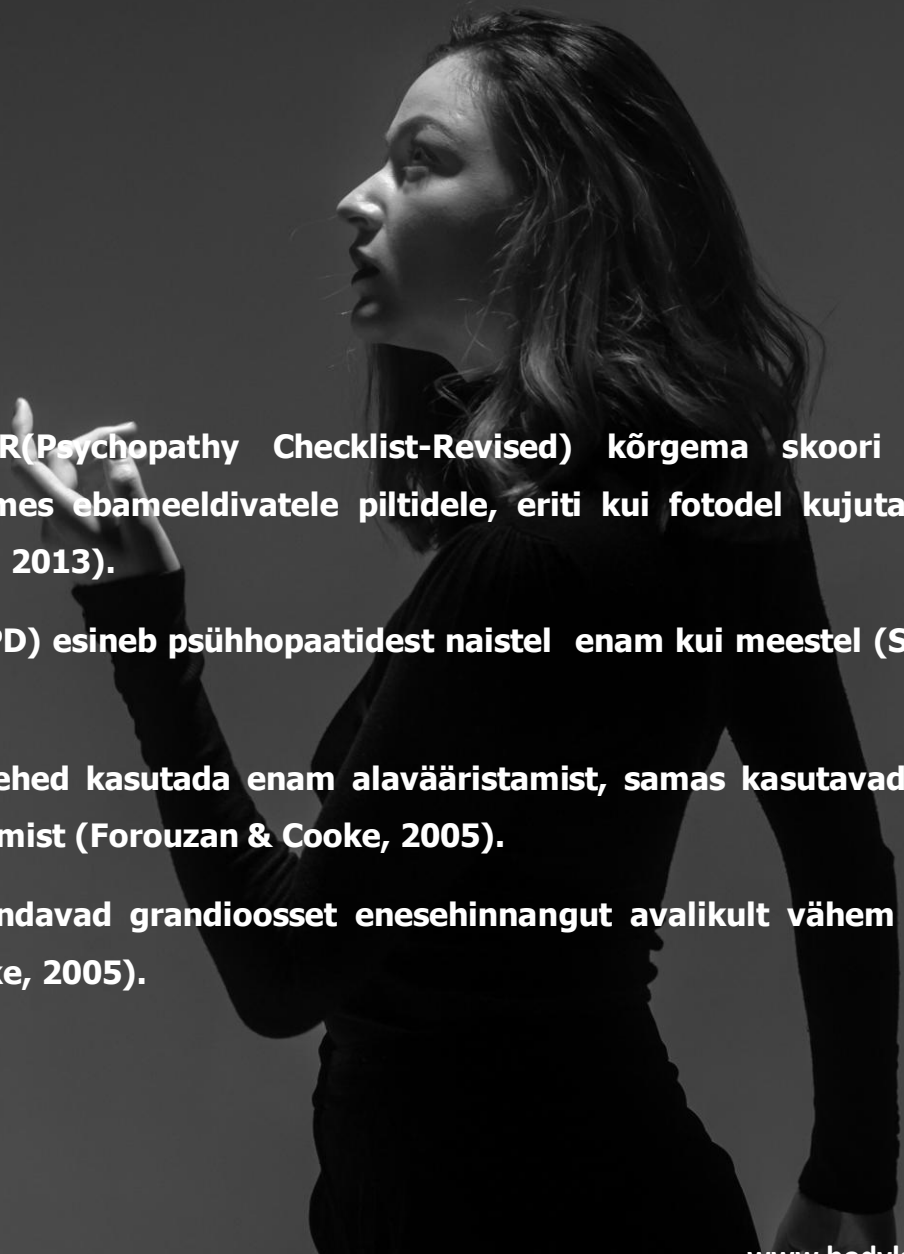
- Impulssiivsus
- Varajased probleemid käitumisega
- Eksploataatorlik käitumisviis teiste suhtes
- Ohtlike olukordade nautimine
- Kriminaalne olevik/ minevik

Elustiil

- Pikaajaliste realistlike eesmärkide puudus
- Süüdimatus ja vastutustundetus
- Parasiitlik eluviis
- Palju lühiajalisi lähisuhteid

Naised:

- Loovad ohvriga usaldusliku suhte
- Etendavad sageli pseudo-ohvrit
- Kahjustavad enam enda lähedasi
- Kasutavad kaudset agressiooni (kuulujutud, intriigid, laim jms) *versus* füüsilist rünnakut
- Suudavad vähem kalkuleeritult kontrollida enda agressiivsust (vihahood, draamad jms)
- On emotsionaalselt ebastabiilsemad
- Kasutavad kaudset mõjutamist saavutamaks eesmäärke
- Kasutavad ohvrit kogutud isiklikku infot nende vastu
- Kasutavad kolmandaid isikuid nõ "musta töö" tegijana
- On paremad teesklejad

- 
- **Naised, kes said PCL-R(Psychopathy Checklist-Revised) kõrgema skoori ilmutasid puudujääke reaktsioonivõimes ebameeldivatele piltidele, eriti kui fotodel kujutati ohvrite kannatusi (Verona & Bresin, 2013).**
 - **Piiripealne isiksushäire (BPD) esineb psühhopaatidest naistel enam kui meestel (Sprague et al., 2012).**
 - **Manipulatsioonis võivad mehed kasutada enam alavääristamist, samas kasutavad naised – psühhopaadid flirtivat käitumist (Forouzan & Cooke, 2005).**
 - **Naised-psühhopaadid väljendavad grandioosset enesehinnangut avalikult vähem võrreldes meestega (Forouzan & Cooke, 2005).**

The Anatomy of Violence

The brain

Structure and activity patterns of brains in control groups, killers who display reactive aggression, and psychopathic murderers have all been found to be different.

1. Murderers who display reactive aggression often have a low functioning **prefrontal cortex** - which has been shown to result in a loss of intellectual flexibility, poor problem-solving skills, impulsivity, and a loss of self control.

2. Habitual criminals often have an underdeveloped **dorsolateral cortex**, the area involved in helping us learn from our mistakes.

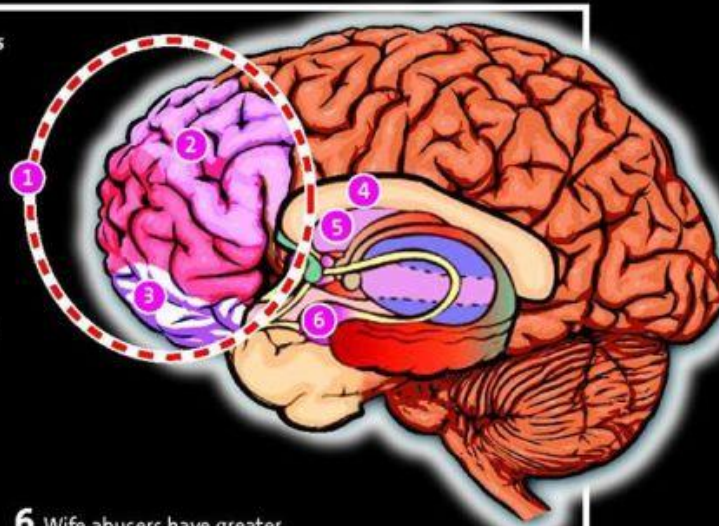
3. Criminals with psychopathic tendencies have been found to have a shrunken **ventromedial cortex**, which controls decision making.

4. The **corpus callosum**, which sits deep in the brain, is much bigger in size and volume in psychopaths - perhaps explaining why they are so adept at verbal skills and manipulation.

5. Adults with **cavum septum pellucidum**, a neurological condition that affects development of the emotion limbic system, have higher rates of psychopathy and anti-social personality disorder.

Genes

> A number of defective genes coding for enzymes involved in the regulation of neurotransmitters responsible for impulse control, attention and other cognitive functions, are strongly correlated with violence and aggression.



6. Wife abusers have greater activity in the **amygdala**, the area governing emotions, combined with lower activity in cortex. This may result in over reaction to mildly provocative stimuli, with a reduced ability to control those emotions.

The heart

> Studies have shown that a lower resting heart rate is found in antisocial people and violent offenders.

> It is thought that this may be associated with low fear, and a blunted stress response, as well as stimulation seeking behaviour to increase physiological arousal.



SÕNAKASUTUS

1998.a. katses uuriti 21 psühhopaatilise ning 45 muu korrarikkuja lausete keelelisi karakteristikuid intervjuu vältel, mida tehti nendega Psychopath Checklist (PCL-R) käigus. Kasutati tekstianalüüsi tarkvara.

Võrreldes teiste õigusrikkujatega **kasutasid psühhopaadid rohkem disfluentse (näit korduvaid fraase/sõnu a`la "kas tead") ja isikulisi asesõnu, viitasid vähem teistele inimestele (nt asjaosaliste nimedele, perekondadele vms) ja olid ka emotsionaalselt vähem väljendusrikkad.**

PCL-R kõrgemate skooride kõige olulisemad ennustajad **olid ärevust väljendavate sõnade vähene esinemine ja asesõnade sagedasem kasutamine isikunimede puhul.**

Cleckley arvates võivad psühhopaatia ja „semantiline afaasia“ olla omavahel seotud. Semantilise afaasiaga inimesed on võimelised tekitama kõneheliseid, lauseid ja grammatikat, kuid nende „keel ei esinda ega väljenda midagi tähenduslikku... ja on tegelikult artefakt“ (Cooke et al. 1998).

Neurobioloogiliselt **võib liigne riskivalmidus ja julgus olla seotud madalama reaktiivsusega ohu suhtes, mida ajus reguleerivad mandelkeha ja sellega seotud struktuurid** (Patrick, 2022; Patrick & Drislane, 2015).

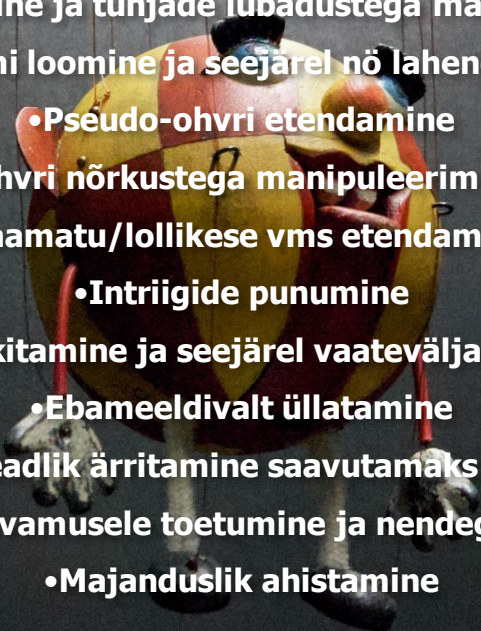
Jultunult ja alatult käitumist seostatakse mandelkeha reaktiivsuse puudulikkusega ning võimetusega tuvastada hirmunud näoilmeid (Patrick, 2022; Patrick ja Drislane, 2015).

Neurobioloogiliselt tekitab inhibeerimine **(pärssimine/aeglustumine) häireid aju nõ juhtimisvõimekuses ning tekitab muutusi frontaalnärvi aktiivsuses, mis omakorda on seotud käitumise ja selle mõju reguleerimisega eesmises ajukoores ja tsingulaarkoores** (Patrick, 2022; Patrick & Drislane, 2015).

Arvatakse, et **emotsioonide mõistmise ja reguleerimise puudulikud oskused, mida omandatakse varases eas, on põhiliseks teguriks, mis mõjutab negatiivselt sotsialiseerumise oskusi soodustades ka psühhopaatia avaldumist** (Blair, 2003).

Enamlevinud manipulatsiooni taktikad

- Hämamine (tahtlikult segaduse tekitamine), sh külmavereline valetamine, tõepäraste sündmuste moonutamine vms
- Jõupositsioonilt suhtumine – “Meie oleme pealinnast, me maksame...”
 - Ohutundele surumine – “kui ..., siis...”
 - Tempoga survestamine
 - Emotsionaalne survestamine (kaastunne, süütunne, ohutunne)
- Reputatsiooni õõnestamine ja kompromiteeriva infoga ohustamine (laimamine, väärinfo levitamine), sh häbistamine
- “Abikäe” ulatamine ja tühjade lubadustega manipuleerimine sh pseudo-probleemi loomine ja seejärel nõ lahenduste pakkumine
 - Pseudo-ohvri etendamine
 - Ohvri nõrkustega manipuleerimine
 - Saamatu/lollikese vms etendamine
 - Intrigide punumine
- Ohutunde tekitamine ja seejärel vaateväljast “kadumine”
 - Ebameeldivalt üllatamine
 - Ohvri teadlik ärritamine saavutamaks kontrolli
- Nõ “ekspertide” arvamusele toetumine ja nendega manipuleerimine
 - Majanduslik ahistamine



Sotsiopaadi "Playlist"

- 1. Ole solvav**
- 2. Ründä vastase tugevusi**
- 3. Süüdistä vastast selles, milles ta süüdistab sind**
- 4. Ole negatiivne ja seejärel teeskle kurbust tehtu pärast**
- 5. Valeta suurelt**
- 6. Toetu auditooriumi moraalsetele väärtustele**
- 7. "Müü" enda persooni**
- 8. Paku "teismeliste ellusuhtumist"**
- 9. Kasuta meediat igati**
- 10. Loo "haara õlekõrrest" lahendusi**
- 11. Loo emotsionaalseid väärtusi/sobivusi**
- 12. Tugine nõ ekspertide arvamustele**
- 13. Kasuta retoorilisi võtteid**

Karl C. Rove - American Republican political consultant and policy advisor.

He was Senior Advisor and Deputy Chief of Staff during the George W. Bush administration

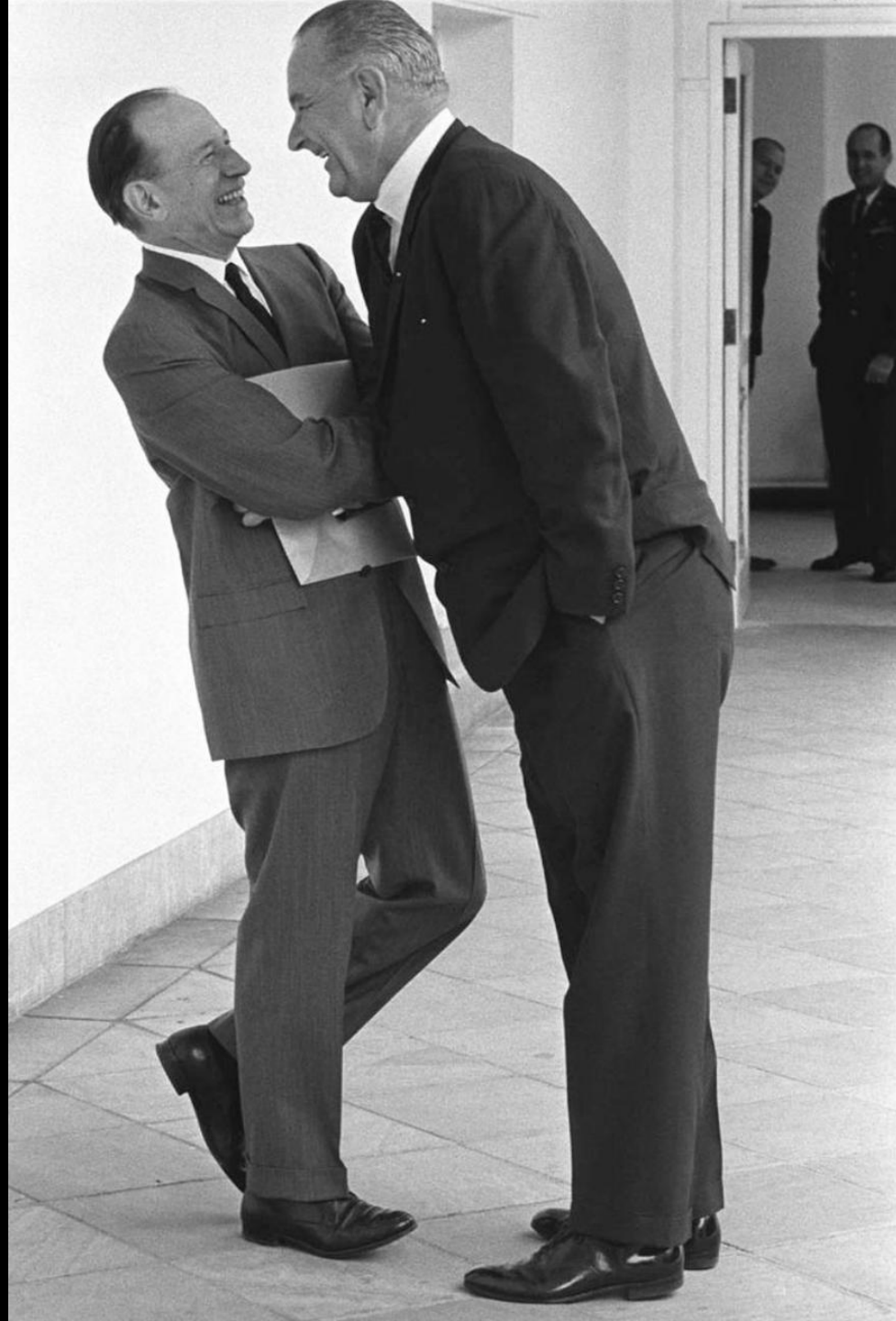




Scott Peterson





















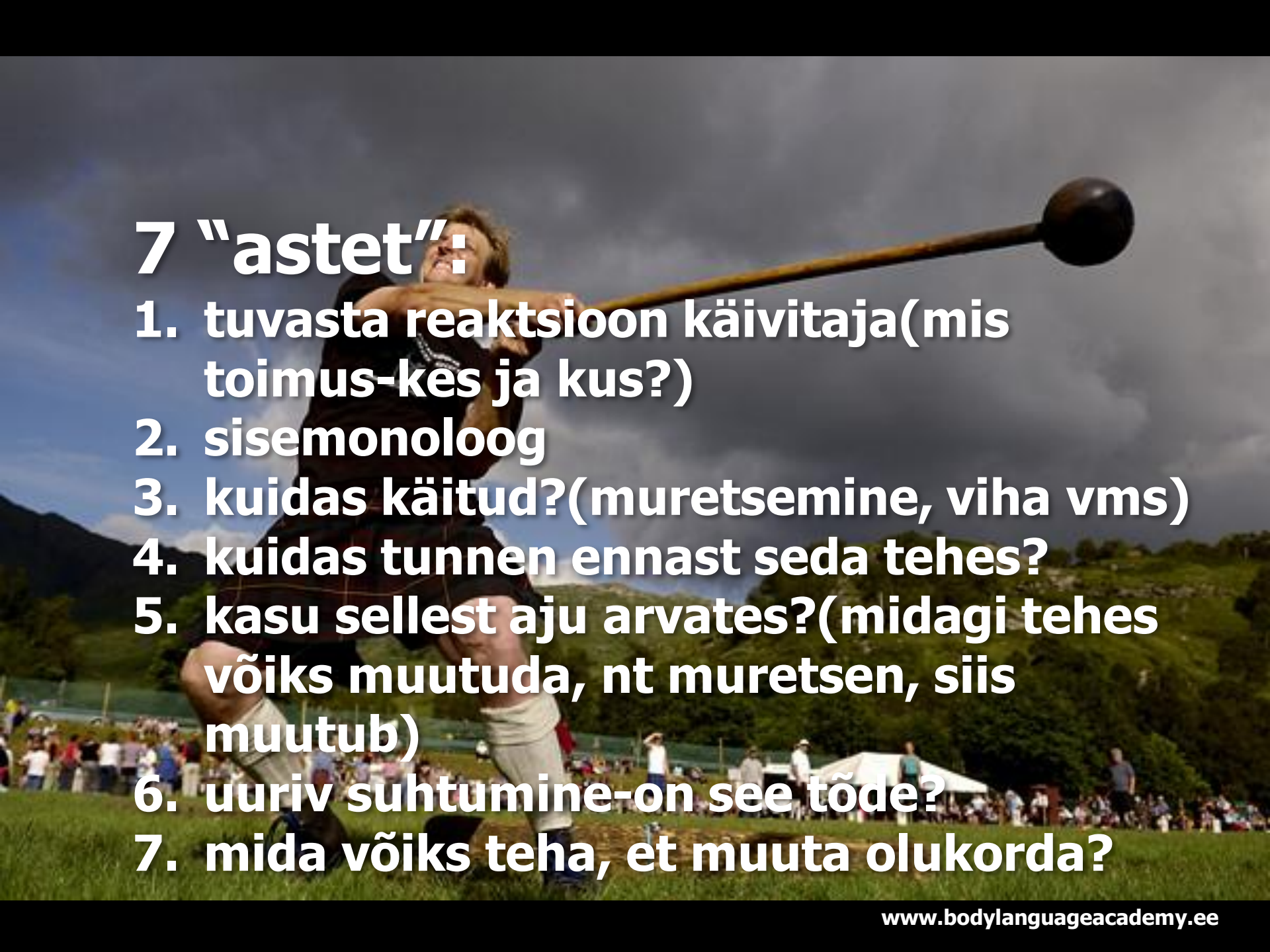
- 
- Lähtu huvidest (kasuta *kasu–kahju* argumente; ära rõhu empaatilistele või moraalistele arusaamadele).
 - Maksimaalne struktuur suhtluses - dokumenteeri (*kirjalikud kokkulepped, selged rollid ja tähtajad*).
 - Välti staatuse eskalatsiooni (*otsene alandamine või avalik kriitika suurendab agressiivse vastureaktsiooni tõenäosust*).
 - Kasuta selgeid tagajärgi (*nt "kui–siis" raamistik toimib paremini kui empaatiapõhine veenmine*).
 - Minimeeri emotsionaalne avatus (*isiklikku infot kasutatakse sageli strateegiliselt teiste mõjutamiseks*).
 - Minimeeri suhtlust

Mida teha manipuleeriva vastasega?

- Jää rahulikuks
- Tea, mida soovid saavutada
- Ära lasku tema tasandile
- Tunne enda õigusi(ka inimõigusi)
- Vaata laiemat perspektiivi (näit. 10 aasta pärast)
- Tee selgeks vastaspoole "background"
- Mõtle läbi, kuhu maani oled nõus "taganema"
- "Maailma lõpp ei ole veel käes"
- Igal mündil on kaks poolt
- Kuidas pöörata "hävitav" jõud "loovaks" jõuks?



**Kuidas toime tulla
negatiivsete
emotsioonidega?**

A man in a kilt is captured in the middle of a caber toss, a traditional Scottish sport. He is holding a long, thin wooden pole with a dark, rounded end. The background shows a grassy field with a crowd of spectators and hills in the distance under a cloudy sky.

7 "astet":

1. tuvasta reaktsioon käivitaja(mis toimus-kes ja kus?)
2. sisemonoloog
3. kuidas käitunud?(muretsemine, viha vms)
4. kuidas tunnen ennast seda tehes?
5. kasu sellest aju arvates?(midagi tehes võiks muutuda, nt muretsen, siis muutub)
6. uuriv suhtumine-on see tõde?
7. mida võiks teha, et muuta olukorda?

A photograph of a building corner with a white sign that reads "YOU'RE NOT LOST YOU'RE HERE". The building is made of dark stone or brick. A window is visible above the sign. The sign is mounted on the wall. The text is in black, bold, sans-serif capital letters.

YOU'RE NOT LOST
YOU'RE HERE

6-2-7



**Üli,
millega su aju tegeleb?**



intelligentne optimism

- Uudishimu (huvitav mote? mida teisiti võiks teha?)
- Eraldumine mõttest ja emotsioonist (keha reageerib, mina ei ole reaktsioon; mote tekib, mina ei ole mõte)
- Aktsepteerimine (seekord läks nii, teinekord teen teisiti)





**mis ja kes on tegelikult
olulised sinu jaoks?**

A photograph of two bulls in a physical confrontation. On the left, a white bull with dark spots is shown in profile, its body tensed and legs splayed as it pushes against the other bull. On the right, a dark brown or black bull is partially visible, its head and front legs engaged with the white bull. The scene is set in a dusty, enclosed area with a metal fence in the background. The ground is dry and dusty, with a cloud of dust kicked up by the bulls' hooves. The text 'võitluseks on vaja kahte osapoolt' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

**võitluseks on vaja
kahte osapoolt**



märka muutusi!

www.bodylanguageacademy.ee

A person is walking away from the camera on a sandy beach. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt and white shorts. Their shadow is cast on the sand. A series of footprints leads from the foreground towards the person. The ocean is on the left, and some buildings are visible on the horizon under a blue sky with light clouds.

distantseeru!



ÜLLI KUKUMÄGI

TUMEDAD TEGELASED

MEIE KESKEL

raamat saadaval

www.bodylanguageacademy.ee

Nartsissist, sotsiopaat, psühhopaat

www.bodylanguageacademy.ee



**igal asjal on algus ja
lõpp**