

RUSS HARRIS

# ÕNNELÕKS

LÕPETA VÕITLEMINE JA HAKKA ELAMA!

Inglise keelest tõlkinud Liisi Rohtung



# SISUKORD



|  |     |
|--|-----|
| Mis on teises väljaandes uut?  | 9   |
| <b>ESIMENE OSA: MIKS ON RASKE OLLA ÖNNELIK?</b>                            | 11  |
| 1. Elu on keeruline  | 13  |
| 2. Otsustuskoht  | 23  |
| 3. Kontrolli „must auk“  | 40  |
| 4. Lõpeta vastuhakk!   | 65  |
| <b>TEINE OSA: KUIDAS KEERULISTE MÕTETE<br/>JA TUNNETEGA HAKKAMA SAADA?</b> | 71  |
| 5. Heida ankrusse!   | 73  |
| 6. Lood, millel pole lõppu   | 89  |
| 7. Konksu otsast vabaks!   | 107 |
| 8. Hirmsad kujutluspildid ja valusad mälestused                            | 123 |
| 9. Elu näitemäng   | 131 |
| 10. Lahku mugavustsoonist!   | 140 |
| 11. Väärtusta heatahtlikkust!  | 152 |
| 12. Tunnete konksu otsas   | 163 |
| 13. Vastuhakulüliti  | 173 |
| 14. Tee tunnete ruumi!   | 176 |
| 15. HOIA tundeid hellalt!  | 191 |
| 16 Kohalolu  | 198 |

## ÕNNELÖKS

|  |     |
|--|-----|
| 17. Taasta kontakt oma kehaga!             | 211 |
| 18. Muretsemine, juurdlemine, kinnismõtted | 216 |
| 19. Dokumentaalfilm sinust                 | 227 |
| 20. Mineviku haavade ravi                  | 236 |
| 21. Väärtustamise kunst                    | 242 |
| <br>                                       |     |
| KOLMAS OSA: MUUDA OMA ELU TÄHENDUSRIKKAKS! | 247 |
| 22. Elamist väärt elu                      | 249 |
| 23. Üks samm korraga                       | 264 |
| 24. KÕVA-d takistused                      | 277 |
| 25. Keerulised otsused                     | 284 |
| 26. Loobu halbadest harjumustest!          | 290 |
| 27. Valmistu maratoniks!                   | 299 |
| 28. Reeglite rikkumine                     | 307 |
| 29. Tõusud ja mõõnad                       | 317 |
| 30. Julge seiklus                          | 326 |
| <br>                                       |     |
| Abimaterjalid                              | 334 |
| Tänuõnad                                   | 338 |
| Sisujuht                                   | 341 |

*Pühendan raamatu oma lähedastele Adrianile, Darrellile, Yulaniele and Quentinile. Üks vana kõnekäänd ütleb, et „Pered on nagu puuksad. Me kasvame erinevas suunas, ent meil on ühised juured.” Aitäh kogu selle armastuse ja rõõmu, heatahtlikkuse ja naeru eest, mida te mu ellu toote.*

# MIS ON TEISES VÄLJAANDES UUT?



Kui ma 16 aastat pärast raamatu esimest väljaannet hakkasin kirjutama teist väljaannet, eeldasin, et see läheb kiiresti ja mul tuleb teha siin-seal vaid paar väikest muudatust. Taipasin aga kiiresti, et raamat vajab põhjalikku uuendamist. Kui lõpuks ülesandega ühele poole sain, leidsin üllatusega, et uus materjal moodustas rohkem kui 50% raamatust. Ilmselt peegeldab see seda, kuivõrd palju on aastate jooksul muutunud viis, kuidas ma neist asjadest mõtlen ja räägin ning kuidas seda praktikas kasutan.

Muuhulgas lisan siia palju uusi tööriistu, tehnikaid ja harjutusi ning uut infot emotsioonide olemuse ja otstarbe kohta, et võitu saada emotsionaalsest tuimusest. Muuhulgas lisan ka mitmeid uusi teemasid ja peatükke sellest, kuidas loobuda halbade harjumustest, saada üle viivitamisest oma probleemidega tegelemisel, teha lõpp paanikahoogudele, jätta muretsemine ja lasta lahti kinnisideedest, tulla toime väärtuskonfliktide ja keeruliste dilemmadega, üle saada perfektsionismist ja püüust kõigile meeldida. Samuti pakub raamat praktilisi nippe neile, kes kannatavad traumaatilise kogemuse tõttu, ning vähetähtis pole ka suur hulk uut materjali, mis käsitleb enesele kaasa tundmist.

Lisaks kõigele eemaldasid tekstist terve hulga üleliigset juttu, korduseid ja psühholoogiaalaseid termineid. Nii et kui sulle meeldis esimene väljaanne, siis loodan ja usun, et saad raamatu uusväljaandest teada väga palju uut.

Head lugemist!  
Parimate soovidega  
Russ Harris

# ESIMENE OSA

MIKS ON RASKE  
OLLA ÕNNELIK?

# 1

## ELU ON KEERULINE



Inimene olla tähendab kannatada. Sellel planeedil veedetud lühikese aja jooksul kogeme palju imelisi, rõõmsaid ja üllatuslikke hetki, aga ka ängi, õudu ja meeleheidet. Me tunneme armastuse, sideme ja sõpruse ülevust, aga ka valu üksildusest, tõrjumisest ja kaotusest. Tunneme rõõmu edust, võitudest ja saavutustest, aga kurvastame läbikukkumise, lüüasaamise ja pettumuse korral.

Teisisõnu on elu keeruline. Ja piisavalt kaua elades kogeme me kõik erineval kujul avalduvat valu, stressi ja kannatusi. Probleem on selles, et paljud ei oska sellise reaalsusega tõhusalt toime tulla. Me näeme palju vaeva, et leida õnne, kuid liigagi tihti tabab meid ebaõnnestumine. Ja isegi kui me saavutame edu, jääb õnn tavaliselt üürikeseks ning me oleme rahulolematud ja tahame enam.

Miks siis on nii raske olla õnnelik? Mul on hea meel, et seda küsid. See raamat põhineb hiiglaslikul hulgal teadusuuringutel, mis näitab, et satume liigagi lihtsalt sellesse võimsasse psühholoogilisse lõksu. Kulgeme läbi elu, jäädes kindlaks oma arusaamadele õnnest, millest pole abi – need on laialt levinud arusaamad, sest „kõik ju teavad, et see on tõi”. Ja need uskumused tunduvad meile täiesti loogilised, mistõttu kohtab neid paljudes enesebiraamatutes ja -artiklites. Kuid kahjuks kipub sellistest arusaamadest tekkima nõiarõng: mida rohkem me õnne otsime, seda rohkem me kannatame. Säärane psüh-

hologiline lõks on niivõrd hästi varjatud, et me ei saa isegi aru, kui oleme juba sellesse sisse kukkunud.

See on halb uudis.

Hea uudis on see, et lootust on. Saame õppida, kuidas kiiresti aru saada, et me oleme sattunud „õnnelõksu”, ja mis veelgi olulisem – kuidas sellest pääseda. See raamat annab sulle selleks vajalikud oskused ja teadmised. Raamat põhineb võimsal psühholoogilisel mudelil, mida nimetatakse aktsepteerimise ja pühendumise teraapiaks (Acceptance and Commitment Therapy, edaspidi APT). See on teaduspõhine lähenemine, mille tulemuslikkust kinnitab üle 3000 avaldatud uuringu.

APT-meetodi arendas 1980ndate keskpaigas välja Ameerika psühholoog Steven C. Hayes koos oma kolleegide Kelly Wilsoni ja Kirk Strosahliga. Sellest ajast saadik on see üle maailma levinud. Tänapäeval on sadu tuhandeid psühholooge, terapeute, nõustajaid, arengutoetajaid ja arste, kes kasutavad APT-d erinevates riikides USA-st Ühendkuningriikideni ning Ugandast India, Indoneesia ja Iraanini.

APT kasvava populaarsuse üks põhjus seisneb selles, et see aitab üllatavalt tõhusalt lahendada suurt hulka erinevaid probleeme. 3000 teadusuuringut, mida eespool nimetasin, hõlmavad nii depressiooni, sõltuvusprobleeme ja ärevushäireid kui ka psühhoosi, kroonilist valu ja traumasid. Samas ei ravita APT abil mitte ainult psühholoogilisi häireid, vaid seda kasutatakse ka abistamiseks inimesi kohanemisel krooniliste haiguste ja invaliidisusega ning aitamiseks elada tähendusriikast ja rahuldust pakkuvat elu, isegi kui esineb tõsisemaid terviseprobleeme. Lisaks kõigele muule kasutavad seda sõjavägi, päästetöötajad, valitsus, spordimeeskonnad ja olümpiasportlased, ärid, haiglad ja koolid, selleks et parandada inimeste heaolu ja tervist, vähendada stressi, parandada sooritust ja suurendada vastupanuvõimet.

Viimane aspekt, aga sugugi mitte vähemtähtis on see, et me kõik teame, kui oluline on süüa tervislikult, teha regulaarselt trenni ja hoida kaaslastega häid suhteid, sest just sellele tugineb meie tervis,



õnn ja heaolu. Kui raske on aga *tegelikult* neid asju järjepidevalt teha? Teoorias on see lihtne, kuid praktikas enamikule meist raske. Õnneks annab APT meile vajalikud tööriistad ja strateegiad, et loobuda halbadest harjumustest ja mitte edasi lükata probleemidega tegelemist ning motiveerida tegema sellega algust, juurutama uusi tervislikke harjumusi ja looma kaaslastega paremaid suhteid. Peagi vaatame, kuidas APT abil seda kõike saavutada, aga enne mõtleme veidi järele ...

### **Kas õnnelik olla on normaalne?**

Elu ei ole meie vastu õiglane. Mõnel on olnud kohutav lapsepõlv – teda väärkoheldi või jätsid vanemad ta hooletusse või hülgasid; teine aga kasvas üles armastavas ja toetavas peres. Mõned meist elavad äärmises vaesuses või piirkonnas, kus lokkab kuritegevus, aga elatakse ka sõjatsoonis, vanglas või põgenikelaagris. Teised jälle elavad heades tingimustes, kus on olemas kõik eluks vajalik. Ühed kannatavad raske haiguse, vigastuste või invaliidsuse tõttu, samas kui teised pakatavad tervisest. Osal on ligipääs korralikule toidule, haridusele, õiguskaitsele, meditsiini- ja sotsiaalabile ning võimalus reisida, meelt lahutada ja karjääri teha, aga samal ajal jääb osa inimesi enamikest või kõigist neist asjadest ilma. Ja osale inimestest seatakse pidevalt piiranguid, neid diskrimineeritakse ja kiusatakse taga nende nahavärv, religiooni, soo, uskumuste või seksuaalse orientatsiooni tõttu. Igal pool üle maailma on ääretult suur lõhe kõige vähem ja kõige rohkem privilegeeritud inimeste vahel. Sellegipoolest seisavad mõlemal pool seda lõhet inimesed ning just seetõttu on neil palju ühist, kaasa arvatud see, et ükskõik kui privilegeeritud või ebasoodsas olukorras me oleme, on meile looduse poolt antud soodumus vaimselt kannatada.

Ehk olete märganud, et eneseabiõpikute sektsioon raamatupoodides aina laieneb? Depressioon, ärevus, viha, abielulahutus, suheteprobleemid, sõltuvus, trauma, madal enesehinnang, üksildus, lein, stress, enesekindluse puudumine – kui oskad sellele nime anda, on sellest juba raamat kirjutatud. Aastatega kasvab ka psühholoogide,

arengutreenerite, nõustajate ja terapeutide arv, nagu ka välja kirjutatud retseptiravimite hulk. Samal ajal pommitavad „eksperdid” nii televisioonis kui ka raadios, ajalehtedes ja ajakirjades, taskuhäälingus ja sotsiaalmeedias vahetpidamata nõuannetega, kuidas oma elu veelgi paremaks muuta. Ja ikkagi – kuigi tuge ja nõuandeid on nii palju, siis inimlik kannatus endiselt kasvab, mitte ei kahane!

Statistika on jalustrabav. Maailma Terviseorganisatsioon nimetab depressiooni üheks kõige suuremaks, kulukamaks ja kurnavamaks haiguseks maailmas. Igal aastal kannatab kümnendik täiskasvanuist kliinilise depressiooni all ning iga viies kogeb elu jooksul depressiooni. Rohkem kui kolmandik täiskasvanutest vaevleb elu jooksul ka ärevushäire käes. Veelgi enam – iga neljas täiskasvanu kannatab narko- või alkoholisõltuvuse käes. (Ainuüksi Ameerika Ühendriikides on hetkel üle 14 miljoni alkoholisõltlase!)

Kõige šokeerivam statistika on aga selline, et peaaegu iga teine inimene kaalub elu jooksul enesetapu sooritamist, vaeveldes selle mõtte küüsis kaks nädalat või rohkem. Veelgi hirksam on see, et iga kümnes proovib seda mingil ajahetkel teha (õnneks viivad selle täide siiski vähesed).

Mõelge korraks nende numbrite peale. Mõelge oma sõprade, pere ja töökaaslaste peale. Peaaegu pooled neist on ühel hetkel nii meeleheitel, et kaaluvad enesetappu, ning üks kümnest proovibki!

Nüüd aga mõelge kõigile levinud kannatusviisidele, mida ei peeta „psühholoogilisteks häireteks”, kuid mis teevad meid siiski õnnetuks: tööstress, sooritusurve, üksildus, suhte probleemid, haigused, abielulahutus, lein, vigastused, vananemine, vaesus, rassism, seksism, kiusamine, eksistentsiaalne äng, eneses kahtlemine, ebakindlus, hirm läbi kukkuda, perfektsionism, madal enesehinnang, keskeakriis, „petturi sündroom”, armukadedus, FOMO, elu eesmärkide puudumine – see nimekiri on lõputu.

Ilmselgelt ei ole pidev õnneseisund normaalne! Sellest aga tuleneb küsimus ...

## Miks on nii raske olla õnnelik?

Et sellele küsimusele vastata, peame ajas minema tagasi 300 000 aastat. Meie kiviaja eellaste elu oli üsna ohtlik: tohutu suured hundid, mõõkhambulised tiigrid, mammutid, rivaalitsevad hõimud, karm kliima, toidupuudus ja koopakarud – kui nimetada vaid mõnda neist. Niisiis, kui kiviaja inimene tahtis ellu jääda, pidi ta mõistus pidevalt jälgima, kas miski võiks talle teha haiget või viga! Ja kui ta mõistus polnud piisavalt terav, siis suri ta noorelt. Seetõttu läks nii, et mida paremini meie esivanemad hädaohtu ette aimasid ja vältisid, seda kauem nad elasid ja seda rohkem lapsi said.

Iga järgmise põlvkonna mõistus muutus järjest vilunumaks hädaohtu märkamisel, etteaimamisel ja vältimisel. Niisiis töötleb 300 000 aastat hiljem meie kaasaegne mõistus pidevalt kõike, millega kokku satume – jälgib, hindab ja otsustab, kas see on hea või halb, turvaline või ohtlik, kahjulik või kasulik. Praegusel ajal aga ei hoiata mõistus meid tiigrite, karude või huntide eest, vaid töökaotuse, ärapõlgamise, kiiruse ületamise trahvi, avaliku häbi, vähki haigestumise või miljoni muu levinud mure eest. Selle tagajärjel muretseme tihti asjade pärast, mida suure tõenäosusega üldse ei juhtu.

Teine ellujäämise põhitorude on grupikuuluvus. Meie eelkäijad teadsid seda väga hästi. Kui su hõim su minema kihutab, leiavad hundid su üsna kiiresti üles. Aga kuidas mõistus meid grupist väljaheitmise eest kaitseb? Me võrdleme end teiste grupiliikmetega. Kas ma sobitun gruppi? Kas ma toimin õigesti? Kas panustan piisavalt? Kas ma olen sama hea kui teised? Kas ma teen midagi, mille pärast mind võidakse grupist välja heita?

Tuleb tuttav ette? Meie mõistus hoiatab meid pidevalt ärapõlgamise eest ja võrdleb meid teiste ühiskonnaliikmetega. Pole ime, et kulutame nii palju energiat muretsemisele, kas me ikka teistele meeldime! Pole ime, et otsime alati võimalusi end parandada või teeme ennast maha, kuna me pole „piisavalt head“. Tarvitseb vaid heita pilk ajakirja, telekassa või sotsiaalmeediasse ja me leiame hetkega terve

## ÕNNELÖKS

hulga inimesi, kes tunduvad targemad, rikkamad, saledamad, seksikamad, kuulsamad, mõjuvõimsamad või edukamad kui me ise. Nii võrdlemegi end nende glamuursete meediakuvanditega ja tunneme end alaväärsena või elus pettunult. Asja teeb veelgi hullemaks see, et me mõistus loob kujutluspildi, milline me ideaalis olla tahaksime, ja võrdleb meid siis pidevalt sellega! On meil üldse mingit võimalust? Lõpuks jääb alati tunne, et me pole piisavalt head.

Kõigil ajalooperioodidel on peaaegu kõikides ühiskondades üle maailma üldine reegel edu saavutamiseks saada rohkem ja paremaks. Mida paremad on su relvad, seda rohkem saad toiduks tappa. Mida suuremad on toiduarvud, seda suurem tõenäosus, et jääd ellu toidunappuse ajal. Mida parem on su peavari, seda kaitstum oled hädaohu korral. Mida rohkem on sul lapsi, seda suurem on tõenäosus, et mõni neist saab ka täisealiseks. Siis pole ju ime, et mõistus otsib pidevalt midagi, mis oleks „rohkem ja parem“: rohkem raha, parem töö, kõrgem positsioon, tervem keha, rohkem armastust ja parem partner. Ja kui meid saadab edu ning me saamegi rohkem raha, parema auto või parema välimuse, siis oleme rahul, vähemalt mõnda aega. Kuid varem või hiljem (tavaliselt pigem varem) tahame ikka enamat.

Kokkuvõttes on kannatused meie psüühikasse sisse kodeeritud: me võrdleme, hindame ja kritiseerime end, keskendume sellele, millest on meil puudu, muutume kiiresti rahulolematuks sellega, mis meil olemas on, ning kujutame endale ette igasugu hirmsaid stsenaariume, millest enamik ei saa kunagi tõeks. Pole siis mingi ime, et inimestel on raske olla õnnelik!

Veelgi hullem on see, et paljud populaarsed arusaamad õnnest on ebatäpsed, eksitavad või valed, ning kui neid usume, teevad need meid õnnetuks. Vaatame täpsemalt kaht levinumat eksiarusaama.

### Müüt nr 1: Õnn on meile loomuomane seisund

Paljud usuvad, et õnn on inimesele loomuomane seisund. Eespool mainitud statistika näitab aga selgelt, et nii see pole. Inimeste jaoks

on loomulik kogeda pidevalt muutuvat tunnete voogu, nii meeldivaid kui ka valusaid, mis vaheldub päeva jooksul olenevalt sellest, kus me oleme, mida teeme ja mis parajasti toimub. Meie emotsioonid, tunded ja aistingud muutuvad pidevalt igal hetkel nagu ilm. Me ju ei eelda, et päikeseline ja soe ilm kestab terve päeva ja aastaringi. Nii-samuti ei peaks me eeldama, et oleme kogu päeva vältel õnnelikud ja rõõmsad. Kui me elame täisväärtuslikku elu, tunnetame kogu emotsioonide skaalat: meeldivaid tundeid, nagu armastus, rõõm ja uudishimu, ja ebameeldivaid, nagu kurbus, viha ja hirm. Kõik tunded on normaalsed ja loomulik osa inimeseks olemisest.

## Müüt nr 2: Kui sa pole õnnelik, on sul midagi viga

Tulenevalt müüdist nr 1 eeldab Lääne ühiskond, et vaimne kannatus on ebanormaalne. Seda nähakse nõrkuse või haigusena, mis on miskitpidi vigase või puuduliku vaimu sünnitis. See tähendab, et kui meil paratamatult tekivad halvad mõtted ja tunded, tunneme tihti häbi või piinlikkust ning kritiseerime end nõrkuse, rumaluse või ebaküpsuse pärast.

Aktsepteerimise ja pühendumise teraapia põhineb aga radikaalselt erineval eeldusel: kui sa pole rahul, siis oled sa normaalne. Olgem ausad – elu on raske ja täis väljakutseid ning oleks kummaline, kui oleksime kogu aeg õnnelikud. Asjad, mis teevad elu tähendusrikkaks, toovad endaga kaasa kogu tundeskaala, nii häid kui ka halbu emotsioone. Võtkem näiteks lähedane suhe kahe inimese vahel: kui kõik on hästi, tunneme imelisi tundeid, armastust ja rõõmu. Kuid varem või hiljem kogeme ka kõige paremates suhetes konflikte, pettumust ja frustratsiooni. (Sellist asja nagu täiuslik suhe ei ole olemas.)

Sama kehtib iga olulise ettevõtmise puhul karjääri ülesehitamisest või laste kasvatamisest oma tervise eest hoolitsemiseni. Kuigi olulised ettevõtmised tekitavad tihti elevust ja entusiasmi, kaasnevad nendega paratamatult ka stress ja ärevus. Seega oled sa suures jamas, kui usud müüti nr 2, sest põhimõtteliselt on võimatu luua paremat elu, kui

sa pole valmis tundma ebamugavaid tundeid. (Hea uudis on see, et juba varsti õpid sa suhtuma sellistesse tunnetesse teisiti ja neile hoopis teistmoodi reageerima, nii et need tunded mõjutavad sind palju vähem.)

### Mis on tegelikult õnn?

Õnnetunne – me tahame seda. Me januneme selle järele. Me püüdlleme selle poole. Aga mis see siis on? Kui inimestelt seda küsida, kirjeldab enamik neist õnne kui „head tunnet“ – naudingut pakkuvat õnnetunnet, rõõmu või rahulolu. Vanakreeklasel oli eriline sõna – *hedemonia* – kirjeldamaks elu, mis on pühendatud meeldivate tunnete kogemise püüdlusele ja millest on tuletatud sõna „hedonism“ (’naudingut otsiv’). Kõik naudivad meeldivaid tundeid, seega pole eriti üllatuslik, et me neid kogeda tahame. Küll aga on õnnetunne nagu kõik emotsioonid mööduv, see tuleb ja läheb. Kui kõvasti me ka ei üritaks neist kinni hoida, ei jää tunded kauaks püsima. Ja nagu peagi näeme, ei paku „häid emotsioone“ taga ajades elatud elu pikas perspektiivis mitte mingisugust rahuldust. Tõepoolest, uuringud näitavad, et mida rohkem me meeldivaid tundeid taga ajame ja ebamugavaid väldime, seda enam vaevleme depressiooni ja ärevuse käes.

Õnnetundel on aga olemas ka täiesti teistsugune tähendus – väärtusliku ja tähendusrikka elu elamise kogemus. Kui me teeme endale selgeks, mille eest me elus seisame, ja hakkame sellele vastavalt ka tegutsema – ehk käituma nii, nagu käituks inimene, kes me olla tahame, ja tegema asju, mis tulevad sügavalt südamest, suundudes elus radadele, mida peame mõttekaks –, siis tekib me elule mõte ja eesmärk ning me tunneme endas suurt elujõudu. See pole kiirelt mööduv tunne, vaid võimas tunne, et oled oma elu hästi elanud. Vanakreeklased nimetasid sellist õnnetunnet *eudaimonia*’ks, mida tänapäeval tõlgitakse tihti kui ’õide puhkamine’. Kui me oma elu niiviisi elame, tunneme kindlasti palju häid emotsioone, aga samuti kogeme keerulisi tundeid, nagu kurbus, ärevus ja süütunne. (Nagu

ka varem ütlesin, et kui me elame täisväärtuslikult, tunneme kogu tundeskaala emotsioone.)

Nagu olete kahtlemata ära arvanud, keskendub see raamat pigem õnnetunde teisele definitsioonile, mitte esimesele. Muidugi meeldib meile end hästi tunda ning on loogiline hinnata ja nautida meeldivaid tundeid, kui need tekivad. Kui aga üritame kogu aeg end hästi tunda, tabab meid läbikukkumine.

Reaalsus on see, et elu on keeruline. Sellest faktist me ei pääse. Varem või hiljem jääme me kõik nõrgemaks, haigestume ja sureme. Varem või hiljem kaovad meie elust kõik tähtsad suhted ärapõlgamise, lahkuminekuga või surma tõttu. Varem või hiljem satume silmitsi kriisi, pettumuse või läbikukkumisega. See tähendab, et ühel või teisel moel kogeme me kindlasti küllaldaselt valusaid mõtteid ja tundeid.

Hea uudis on see, et ehkki me ei saa valu vältida, võime õppida seda palju paremini taluma – end sellest „lahti haakima“, sellest üle olema ja looma endale elu, mis on elamist väärt. See raamat teeb selgeks mõned lihtsad, aga efektiivsed oskused, et kiirelt vähendada halbade mõtete, tunnete, emotsioonide ja mälestuste mõju. Sa õpid, kuidas tunnete mõju vähendada nii, et need sind ei takista ega riku taju, ning kuidas lasta mõtetel tulla ja minna, ilma et need sind oma võimusesse haaraks. Samuti õpid, kuidas ehitada üles rikkalik ja tähendusrikas elu olenemata sellest, mida oled minevikus kogenud või millega praegu silmitsi seisad, ning see tekitab sügavalt energilise ja rahuloleva enesetunde.

Tee nüüd korraks paus ja pane tähele, kuidas su mõistus sellele reageerib. Kas oled positiivne, entusiastlik, elevil, lootusrikas ja optimistlik? Kui nii, siis naudi seda tunnet, kuni see kestab, kuid palun ära klammerdu sellesse tundesse, sest nagu hiljem näeme, tekitab heast enesetundest kramplik kinni hoidmine igasugu probleeme. Või oled hoopiski kõhklev või pessimistlik ning mõtled stiilis „sellest pole mul abi“ või „ma ei usu seda, see on mingi jama“. Kui see on nii, suhtu

## ÕNNELÖKS

sellistesse mõtetesse kui täiesti normaalsesse, sest su mõistus teeb oma tööd ja üritab sind säästa millestki ebameeldivast või halvast. Kuidas nii? Olgu peale, oletame, et kulutad palju aega ja energiat selle raamatu lugemisele ja loetu rakendamisele oma elus. Kujuta ette, et sa teed seda kõike, aga see ei toimi! See oleks ju päris ebameeldiv, kas pole? Seega üritab mõistus sind sellest võimalikust ebameeldivusest säästa. Selle raamatu lugemise ajal võib su mõistus teha seda mitut moodi. Loodan, et iga kord, kui see juhtub, tuletad meelde kaht asja:

- a) see on täiesti normaalne, sest mõistus töötabki niiviisi;
- b) su vaim ei ürita elu keeruliseks teha, vaid ta üritab sind kaitsta valu eest.

### **Eesootav teekond**

See raamat on nagu tee läbi võõra riigi – paljudgi võib tunduda kummaline ja uus. Mõned asjad võivad tunduda tuttavad, kuid siiski pisut erinevad. Aeg-ajalt võid tunda, et sind pannakse proovile või aetakse kimbatusse, teinekord aga satud elevusse või teeb sulle miski nalja. Võta selleks rännakuks aega. Selmet kiiruga edasi tormata, naudi seda täiega. Tee paus, kui leiad midagi põnevat, kummalist või ebatavalist. Uuri asja süvitsi ja õpi nii palju kui võimalik. Luua elamist väärt elu on väga suur ettevõtmine, seega palun võta aega, et seda hinnata.



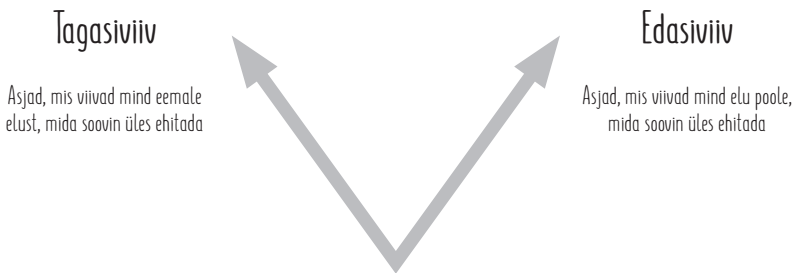
## 2

# OTSUSTUSKOHT



Oled sa kunagi mõelnud, miks meid nimetatakse „inimolenditeks“? Minu meelest võiks meile paremini sobida nimetus „inimtegijad“, sest me teeme pidevalt midagi, olgu selleks siis söömine, joomine, kokkamine, koristamine, rääkimine, kõndimine, mängimine või lugemine (ja isegi magamine on tegevus).

Mõnikord teeme asju, mis aitavad meil liikuda sellise elu poole, mida me soovime elada, seepärast nimetagem neid tegevusi „edasiviivateks“. Vahel teeme aga asju, mis viivad meid kaugemale elust, mida soovime, ning selliseid tegevusi nimetagem „tagasiviivateks“. Järgmine skeem illustreerib seda.



## Edasiviivad tegevused

Kui käitume nagu inimesed, kes me tegelikult olla soovime, reageerime tõhusalt meie ette kerkivatele väljakutsetele ja teeme asju, mis pikas perspektiivis muudavad elu paremaks, siis on need edasiviivad tegevused. Paljude inimeste jaoks on edasiviivateks tegevusteks aja veetmine lähedaste inimestega, trenni tegemine ja hoolitsemine tervise eest, hooliv ja lahke suhtumine teistesse, tegelemine hobide või huvialaga, lõbutsemine, sportimine, lõõgastumine, loominguline olemine, viibimine looduses, aktiivne panustamine oma gruppi või kogukonda või tegelemine isikliku arenguga (näiteks lugedes seda raamatut).

Nimekirja õigetest või parimatest edasiviivatest tegevustest ei ole olemas ning igäüks otsustab ise, millised meie tegevustest selle alla käivad. Põhimõtteliselt on edasiviivad tegevused ükskõik kui väikesed asjad, mida sa ütled ja teed ning mis täiustavad su elu, teevad seda sisukamaks, täisväärtuslikumaks ja tähendusrikkamaks. Üks selle raamatu eesmärke ongi aidata sul teha palju rohkem edasiviivaid tegevusi.

## Tagasiviivad tegevused

Kui käitume teisiti kui inimene, kelle moodi olla soovime, ning teeme asju, mis hoiavad meid kinni või teevad asjad pikas plaanis hullemaks, tegeleme tagasiviivate tegevustega. Paljude inimeste jaoks on tagasiviivateks tegevusteks näiteks lähedastest eemale hoidmine või nendega tülitsemine, treeningust kõrvale hiilimine, tervistkahjustavate ainete tarbimine, enesekontrolli kaotamine, agressiivne või ebasõbralik suhtumine teistesse, tähtsa ülesande tegemisest viilimine jms. Tagasiviivate tegevuste hulka võivad kuuluda ka asjad, mis toimuvad meie peas (teadusliku nimega „kognitiivsed protsessid“), näiteks muretsemine, juurdlemine, kinnisideed ja ülemõtlemine. (Juurdlemine tähendab selles kontekstis samade mõtete leierdamist ja vahetpidamata peamurdmist.) Teisisõnu on tagasiviivad tegevused asjad,

mida me ütleme ja teeme ning mis teevad me elu halvemaks, takistavad meil edasi liikuda, süvendavad probleeme, pärsivad me arengut, mõjuvad halvasti meie suhetele ning pikas perspektiivis isegi tervisele ja heaolule. Need on asjad, mille tegemist soovime ideaalis vähendada või lõpetada, ning teine selle raamatu suur eesmärk ongi aidata sul selliseid asju teha palju vähem.

Nagu edasiviivate tegevuste puhul pole ka ühtki ametlikku tagasiviivate tegevuste nimekirja ning me otsustame ise, milline käitumine sinna kuulub. Näiteks kui kellelgi on ranged usulised tõekspidamised, mis keelavad alkoholi tarbimise, on alkoholi tarbimine selle inimese jaoks tagasiviiv tegevus. Kui inimene on aga professionaalne sommeljee, on alkoholi maitsmine talle võib-olla edasiviiv tegevus. Minu jaoks on mõõdukas veini tarbimine (kaks või kolm klaasi nädalas) edasiviiv tegevus, aga terve pudeli joomine õhtu jooksul tagasiviiv tegevus, kuid sinu jaoks võivad kogused olla hoopis teistsugused.

## Üks väga oluline tähelepanek

Siinkohal esitan tähelepaneku, mis on nii tähtis, et olen kaalunud lasta see tätoveerida endale otsaette (rasvaste punaste trükitähtedega). See on järgmine:

*Olenevalt olukorrast võib iga tegevus olla kas edasiviiv või tagasiviiv.*

Võtame selle pulkadeks lahti. Kujutame näiteks ette, et leban voodis ja vajutan järjest äratuskella nuppu, lükates äratust edasi peamiselt selleks, et vältida mingite tõesti oluliste ülesannete tegemist. Minu jaoks oleks see tagasiviiv tegevus. (See ei pruugi olla tagasiviiv kellegi teise jaoks, aga minu jaoks küll.) Kui ma aga puhkuse ajal äratuskella kinni panen, et nautida väljateenitud hilist ärkamist, oleks see minu jaoks edasiviiv tegevus. Samas ei pruugi mõne teise jaoks see jällegi olla edasiviiv tegevus. Mõnedele inimestele meeldib puhkuse ajal ärgata enne koitu, et minna jooksma või tegeleda joogaga, ning nende jaoks on kaua magades läinud päev raisku. (Ma pole kindel,

mis planeedilt sellised inimesed pärit on. Nad küll väidavad, et Maalt, aga seda on raske uskuda.)

Samamoodi on see minu jaoks edasiviiv tegevus, kui ma näiteks istun oma töökabinetis ja harjutan mõttes esinemist, valmistudes töötoaks või seminariks. Kujutagem aga ette, et ma teen sama asja kodus, samal ajal kui mu lähedane inimene tahab midagi olulist rääkida, ning olen seetõttu eemalolev ega pööra talle piisavalt tähelepanu ja ta saab selle peale pahaseks. Sellises olukorras oleks mõttes kõnet harjutada tagasiviiv tegevus. (Tunnistan üles, et see näide ei ole puhtalt hüpoteetiline, ja võtan omaks süü, et olen seda teinud rohkem kui üks kord. Uskuge mind – see on alati tagasiviiv tegevus!)

Lõpuks toon veel ühe näite. Kujuta ette, et ütled viimasel hetkel ära kellegagi kokkusaamise. Kujutame ette, et teeksid seda mingi hädajuhtumi tõttu (näiteks pead haige sõbra haiglasse viima). Ma arvan, et sellises olukorras peaksid seda edasiviivaks tegevuseks. Aga oletagem, et oled väga üksildane ja sul on tekkinud harjumus kohtumisi ära jätta, kui satud ärevusse, ning iga kord, kui kellelegi ära ütled, suureneb su üksildustunne. Sellises olukorras, kus tühistad kohtumise ärevuse pärast, oleks see ilmselt tagasiviiv tegevus ka sinu meelest.

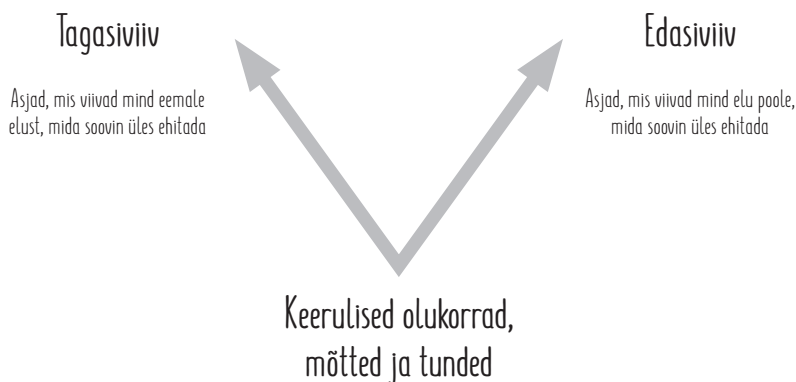
Ülioluline on sellest põhimõttest aru saada, sest sellele tugineb kõik selles raamatus. Seda põhimõtet väljendab oskussõna „toimivus“. Kui mingis olukorras aitab tegevus sul liikuda elu poole, mida soovid üles ehitada, ütleme selle kohta, et see „toimib“ (edasiviiv tegevus), aga kui sellel on vastupidine efekt, ütleme, et see „ei toimi“ (tagasiviiv tegevus). Ja ainult sina saad otsustada, kas miski on sinu jaoks praktiline.

## **Mis põhjustab tagasiviivaid tegevusi?**

Kui elu pole liiga keeruline ja asjad lähevad üsna hästi ning meil on päris hea enesetunne, siis on üsna lihtne langetada otsus edasiviivate tegevuste kasuks. Aga kui sageli seda elus juhtub? Tegelikult on

elu paljudele meist päris keeruline. Liiga tihti ei saa me seda, mida tahame. Jätkuvalt põrkume ootamatute probleemide ja väljakutset esitavate olukordadega. Kogeme korduvalt halbu emotsioone, nagu ärevus, kurbus, viha, üksildus ja süütunne. Meil on lugematul hulgal kasutuid mõtteid, nagu „ma pole piisavalt hea“, „ma ei saa hakkama“, „see pole aus“, „ma olen luuser“, „see on liiga raske“ või „elu on nõme“ (ja veel umbes mustmiljon sarnast varianti). Ja lisaks kõigele sellele peame rinda pistma tugevate tungide ja himudega, valusate mälestuste ja tohutu hulga ebamugavate füüsiliste aistingutega. Selles raamatus kasutan läbivalt mõistet „keerulised mõtted ja tunded“ katusmõistena kõikide ebameeldivate sisetunnete jaoks.

Kui sellised keerulised olukorrad, mõtted ja tunded igapäevaelust tekivad, võime neile reageerida kas edasiviivate või tagasiviivate tegevustega, nagu allpool skeemil näidatud.



Kui keerulised mõtted ja tunded tekivad, läheme tihti nende õnge – täpselt nagu kala neelab alla konksu. Satume konksu otsa kahel peamisel viisil, mis tavaliselt teineteisega kattuvad. Nimetagem neid ALLUMISEKS ja VASTUHAKUKS.

### ALLUMINE

ALLUMISE režiimis võtavad meie mõtted ja tunded meie üle võimust ja nõuavad kogu me tähelepanu või juhivad meie tegusid. Kui ALLUME oma mõtetele ja tunnetele, pöörame neile nii palju tähelepanu, et me ei suuda tõhusalt keskenduda millelegi muule või laseme neil endale öelda, mida peaksime tegema. Mõte „mu olukord on lootusetu“ võtab meid n-ö konksu otsa ja me ALLUME – anname alla ega üritagi enam midagi muuta. Pinnale kerkib halb mälestus ja me ALLUME, pöörates sellele nii palju tähelepanu, et see tõmbab meid tagasi minevikku ja me kaotame sideme sellega, mis juhtub siin ja praegu. Viha saab meid n-ö konksu otsa ja me ALLUME – me karjume, ütleme halvasti või muutume agressiivseks. Himu või tung võtab meid konksu otsa ja me ALLUME – anname järele igasugustele harjumustele või sõltuvustele.\*

### VASTUHAKK

VASTUHAKU režiimis proovime aktiivselt takistada meie üle võimust võtvate mõtete ja tunnete teket. Me hakkame neile vastu ning teeme kõik selleks, et neid vältida, nende eest põgeneda, neid alla suruda või neist lahti saada. VASTUHAKU režiimis viibides võime jõuda narkootikumide ja rämpstoidu tarbimiseni või probleemidega tegelemise edasilükkamiseni, endasse tõmbumise või põhimõtteliselt ükskõik milleni, mis pakub meile hetkelist leevendust ebameeldivatest mõtetest ja tunnetest, seda isegi siis, kui sel tegevusel on negatiivne mõju me tervisele, heaolule ja õnnetundele.\*\*

---

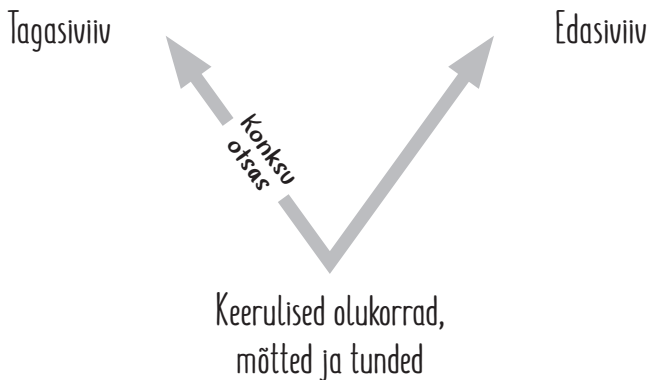
\* APT-s kasutatakse „ALLUMISE“ asemel sõna „sulandumine“.

\*\* APT-s kasutatakse „VASTUHAKU“ asemel terminit „kogemuslik vältimine“.

## Konksu otsa jäämine + tagasiviivad tegevused = vaimsed kannatused

Kui mõtted ja tunded meid „konksu otsa võtavad“, tirivad nad meid ligi, solgutavad läbi ja tõmbavad tagasiviivate tegevuste juurde. Tõepoolest tekivad põhimõtteliselt kõik teadaolevad psüühikahäired – depressioon, ärevushäired, sõltuvused, krooniline valu, traumad, obsessiiv-kompulsiivne käitumine jm – sarnase protsessi käigus: keerulised mõtted ja tunded võtavad meid konksu otsa ja tõukavad tagasiviivatesse tegevustesse.

Veidi teisiti öeldes käitume ennasthävitavalt, kui reageerime mõtetele ja tunnetele ALLUMISE või VASTUHAKUGA (tihti mõlemal viisil korraga). Sama käib ka halbade ja ebatervislike harjumuste, suhte-probleemide, kehvade sooritustulemuste, ebaterve perfektsionismi, äärmusliku meeldida tahtmise, probleemide edasilükkamise ja kõigi teiste enesehävituslike või kurnavate käitumismustrite kohta, mille raskes olukorras omaks võtame. Seda illustreerib järgmine skeem.



## Haagi end konksu otsast lahti ja liigu soovitud eluviisi suunas

Õnneks saame mõnikord keeruliste mõtete ja tunnete konksu otsast vabaks ning teeme hoopis edasiviivaid tegevusi. Ja mida suurem on