

Kiire on – aga kuhu?

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Kodutohter novembris 2007

Kiire on, ütlevad nad mulle. Pole aega kohtuda. Pole aega süveneda. Pole aega lõunauinakuks – lõpeta ära, mis see veel on? Pole aega lapsele otsa vaadata. Pole aega istuda õhtuhämaruses klaasi veini ja oma mõtetega. Pole aega seksida – jumal hoidku, millal veel seda! Hommikul kiiresti tööle, lapsed kiiresti kooli-lasteaeda, aruanne kiiresti valmis, kiiresti koosolekule, kiiresti lõunale, kohtumisele, trenni, poodi, koju. Kiiresti söök valmis, kiiresti teleka ette ja pärast seda ruttu magama.

Vahel palun oma koolitusgruppidel panna kirja oma kümme tähtsat asja ja need ka tähtsusjärjekorras ritta sättida. Viimasel ajal on sesse loetellu ilmunud ka magamine. Magamine ongi tähtis – kuidas muidu üldse jaksaksime? Kuid tuleb märkida, et “kümne tähtsa” nimekirjas seisavad tihti just need asjad, kellele-millele aega napib: kallid inimesed, raamatud, muusika. Päike, mis kukub merre nagu punane apelsin. Tjah, tahtmine on taevariik, kohmavad nimekirja koostajad. Muidugi tahaks palju asju, aga enne tahan-asju tuleb ära teha pean-asjad, ja kõike lihtsalt ei jõua. Hea, et need üldse veel meelde tulevad – need head ja tähtsad asjad, milleks aega ei jagu.

Kuhu kaob aeg

Mitmetunniseid päevi sa tahaksid, et kõigega valmis jõuda, küsin vahel mõnelt kiirusejüngrilt. Kasvõi ajutiseltki võiksid need olla 48-tunnised, saan vastuse. Selline kõrge särisev leek meeldib talle. Ta ei oska muud moodi. Aja otstarbeka kasutamise kursustele läheb ta ainult kripeldava tunde pärast, et vaatamata ülehelikiiruslikule tempole ei jõua ta ikka kõike. Aeglane, mõtlik, vaatlev elamine on seesuguse elustiiliga inimese jaoks igav ja tüütu ning ehk isegi hirmutav.

Kord ühes töötoas, kus räägiti eksistentsiaalsetel temadel, tegin kaasa harjutuses, mille esimeses osas tuli mõelda: mida tahad kindlasti teha eeloleva viie aasta jooksul. Pandi kirja palju asjalikke asju: lõpetan õpingud, edendan karjääri, saan valmis suvila remondi, loon oma firma... Harjutuse teises osas tuli võtta uus roll: ootamatult selgus, et sul on elada jäänud vaid viis kuud – mida soovid kindlasti ette võtta nende viimastega?

Kas veedaksid need viis viimast kuud oma elust töö juures hullunult arvutiklahve klõbistades, koosolekult teise tormates, uutesse karjäärivoogusesse sukeldudes, enda asendamatus tõestades, lapsi vaid möödaminnes kallistades, ennast ja teisi aina taga kiirustades? Ilmselt mitte. Ehk nagu ütles üks noor mees koolitusgrupis, kus tuli jutuks, kui vähe või palju meil on mahti oma lähedaste jaoks: “Järele mõeldes saan aru küll, et kui enne surma elu parimad hetked silme eest läbi jooksevad, siis ei vilksata seal mitte töövõidud, vaid armsate inimeste näod...”

Kuidas on teil vahepeal läinud – küsin lapsevanemalt uue koolitussessiooni alguses. Koolituse põhiteema on heade suhete loomine ja säilitamine perekonnas. Palun grupiliikmetel meenutada möödunud nädalat. Noor naine, kahe väikese põnni ema vastab: “Ma ei ole oma lapsi vahepeal eriti näinud, töö juures on hull tempo.” Tema mees teenib raha Soomes, laste eest hoolitseb hoidja, kodu eest majapidajanna. “Ma saan aru küll, et meil on oma asjadega liiga kiire,” lausub teine ema. “Ja laps saab ka. Ühel päeval ta küsis, poolviihaseks, poolnõutult: miks te issiga mind siis üldse muretsesite, kui teil minu jaoks aega ei ole?” Lahendus? Laps pannakse

muusikakooli, tantsuringi ja ujumistrenni. Lisaks iseendale surutakse oravarattasse ka laps. Kui lapselgi on kiire, pole tal ehk aega mõelda, kus issi ja emme on.

Paolo Coelho pole küll mu lemmik, kui ta on öelnud olulisi asju. Kord kohtumisel lugejatega küsiti temalt: kuhu te teel olete? “Ma olen teel oma surma poole,” vastas kirjamees. Mulle meeldib seda lauset tsiteerida nimelt kiiruse kontekstis. Sest kuhu me siis kiirustame, kollektiivselt ja ihuüksi? Tõepoolest, kiire on kõigil vaid surma poole.

Kuidas hoo maha saab

Elamiseks on mõistagi raha vaja. Enamik meist elatub ju mitte rantjeetulust vaid teenib raha päevast päeva tööd tehes. Või oleks “rabades” õigem väljend? Kui tempo on peal, pole aega mõelda see-üle, mida annab see töö ja see tempo. Pean silmas, mida väärtuslikku – mõelgem kasvõi eelpoolmainitud nimekirjale “kümnest tähtsast”. Loomulikult pakub töögi palju häid tundeid: rahulolu iseendaga, väljakutsete ületamist, rõõmu mõnest kauaigatsetud ostust. Probleem tekib, kui elu sisu piirdubki vaid raha tegemise ja sellega seonduvate pealesuruvate tähtaegadega, mis elutempot ülespoole kruvivad. Ja eemalt paistab see siiski kõige enam põgenemise moodi. Meie elusaatuse kujundavad meie valikud. Seni kui ütleme: ma pean, ma ei saa, ma ei tohi, ei vali me ise. Kontroll elu üle asuks kui kusagil väljaspool. Tähtis on õppida mõtlema enesekohaselt, ütleva: ma tahan, ma valin. Kuid selleks on aega vaja. Aina kiirustades pole mahti oma mõtteviisi tähele panna ega võimalikele valikutele mõelda. Kes teeb minu elu tähtsaid valikuid? Kes juhib minu elu? Kes dikteerib minu elutempo? Nende küsimuste üle tasub mõelda. Loomulikult võib ka elu kui kiire hingetuksvõttev spurt olla täiesti teadlik valik, nagu ka aeglane naudisklev jalutuskäik või paras kiirkõnd. Tempo nagu ka see, mille juures seisatada või millest ükskõikselt mööduda, mis kiiresti alla kugistada ning mida mõnuledes pikalt mekkida – kõik see on enda valida.

Tasub mõelda, mis on see, mis annab minu elule maitse. Need võivad olla äärmiselt erinevad asjad, aga tihti on need samad asjad.

Kuidas siis hoogu peatada? Kuidas oravarattalt ma saab? Ega muidu saa, kui ise ei tule. Teised variandid on hullemad: saad maha, kui poolelutuna maha kukud. Saad maha, kui tempole enam vastu ei pea ja kuskile vahele jääd. Elu on antud õppimiseks ja õppida võiks ka seda, kuidas oma sekunditest paremini kinni hoida. Kiirustades ei märka midagi, ei tunne midagi, ei mõtle midagi. Milline väärtus võiks olla roboti elul? Inimlik mõõde sel igatahes puudub.

Kuidas kohtuda iseenda ja teistega

Princetoni Ülikooli psühholoog Daniel Kahnemanilt pärineb termin “hedonistlik jooksumasin”. Selle võrdlusega selgitab ta, miks paranenud elutingimused (rohkem raha, jõukam kodu, suurepärase olme – kõik see, mida enamasti saadakse tööd rabades) ei korreleeru elu suurema nautimisega. Ta selgitab seda nii: kui saame rohkem raha ja paremad elutingimused, tahame kohe saada veel rohkem raha ja veel paremaid elutingimusi. See ongi too jooksumasin, mis ei väsi iialgi töötamast. Mika Waltari on oma kuulsas “Sinuhes” sama asja kohta öelnud: inimene on täitmatu nagu krokodill.

Ent kunagi ei tohiks unustada inimelu tuuma – selleks on tunded. Alati, kui on uuritud, mida inimesed elus kõige tähtsamaks peavad, mis neid kõige õnnelikumaks ja rahulolevamaks teeb, on esikohal oluliste suhetega seonduv. Psühholoogiaprofessor Mare Pork on rääkinud kohtumisest selle sõna kõige paremas tähenduses, ja see tähendab kahe inimese tõelist kohtumist, ehedat kontakti nende vahel. Kurb tõsiasi on

PAREM ELU

see, et paljud inimesed elavad teineteise kõrval aastakümneid (olgu siis vanemad ja lapsed või mehed ja naised) ealeski kohtumata – ja paljude eluteed lähevadki lahku, eelnevalt mitte kunagi kokku saamata. Ju siis polnud aega, ju siis polnud tahtmist. Kiire oli ja peab-asju oli palju ning tahan-asju sai kogu aeg edasi lükatud. Mõistagi, igaüks, kes on olnud lähisuhetes – ja ma ei pea silmas sugugi vaid liini naine-meest –, teab, kui keerukad need olla võivad. Seetõttu on täiesti arusaadav, miks põgenetakse kiirustamise, töösse, niisama sekeldamise ja rohkettesse pinnalistesse suhetesse näiteks virtuaalmaailmas – sest see kõik tundub palju lihtsam tõelise suhete loomisest ja hoidmisest. Kuid kiire elu kiired pealiskaudsed suhted ei saa kunagi pakkuda seda sügavat paljuigatsetut õnnetunnet, millest räägib Kahneman või ehedat kohtumist, millele viitab Pork.

Kiirkontaktidki kuuluvad elu juurde, kuid ei maksa lasta elul minna nii, et see ongi ainult üks põgus ja kiire ja sedavõrd ka pealiskaudne kontakt. Kui sul on kiire, ei kohtu sa tegelikult mitte kellegagi, ei tõelise iseenda ega tõeliste teistega, kõik taandub ebaoluliseks uduseks jadaks. Kiirustades ei ole aega suurt midagi tunda, kõik möödub hetkega, läbi tunnetamata ja kaob muu tähtsusetu virvarri. Tähtsad asjad vajavad aega ja süvenemist.

Kahneman pakub välja ka pääsetee, tema arvates on ainus viis jooksurajalt maha saada elada elu, kus on rikkalikult õnnelikke suhteid. Seega peaksime võidujooksu asemel keskenduma sellele, mis meile rõõmu valmistab ja püüdma optimeerida omi päevi nii, et sinna mahuks võimalikult palju head enesetunnet. Ka Kahnemani uurimuste järgi on kvaliteetsed suhted kõige tugevam õnnetunde allikas.

Mõistagi pakuvad ka kordaminekud tööl ja edusammud karjääriredelil annuse õnnetunnet. Kuid ei maksa põhjust ja tagajärge omavahel segi ajada. See on juba ammugi dokumentaalselt tõestatud, et vastastikkune seos majanduslike eeliste ja õnne vahel puudub.

Aeglust ja märkamist tuleb teinegi kord õppida nagu kunagi käimist või lusikaga söömist – ja suurepärase tasu kordaläinud õppimise eest võib olla kahe kihutamise vahel vilksatanud roosatav pilveserv, su kõrvale kohvilauale maandunud siidiste tiibadega liblikas, kaaslane pilk, mis sulle midagi tähtsat ütles. Kiirustamine on eelkõige põgenemise märk ja varjuda pole tegelikult võimalik. Iseenda eest pole kuskil pääsu, niikaua kui hing naha sees veel elus on.