

Kas pean või tahan?

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Naised juunis 2007

Etteantud raamid teevad elu lihtsamaks. Kui ma tean, mida minult oodatakse, ei pea ma pikalt vaagima erinevate käitumisviiside valimise vahel. Pulmas ollakse rõõmsad – matustel nutetakse, nii on kord komme. Suvekostüüm on reeglina heledatoonilisem kui talve oma. Vanemaks saades lõikavad naised maha oma noorpõlve pika patsi. Punkar loobub isaks saades rohelisest tukast. Jne.

Kuigi ükski näide ei kehti sada protsenti, on asi üldjoontes siiski nii. Käitumisest tuleneva hoiaku või reaktsiooni prognoositavus annab inimesele teatava kindlustunde: kui teen nii, on oodata seda; teen teisti – hoopis midagi muud.

Mis tähtpäevadesse puutub, siis nendega seoses on kinnistunud mallid eriti rigiidsed. Novembris tuleb kaamost sõimata: sest see kuu on nii pime, nii õudne, nii masendav. Jõuluõhtul peab pere suures üksmeeles ümber kapsa- ja lihakausi istuma. Sõbrapäeval tuleb kõikide tuttavate meilid ja mobiilid üliarmsate sõnumitega üle ujutada. Jaanipäeval tuleb ümber tule huilata, ennast põhjalikult täis juua ja juhusuhteid harrastada.

Miks nii? Sest kõik teevad nii. (Kuigi kõik kindlasti ei tee.) Inimesele meeldib kuhugi kuuluda – see on tema üks põhivajadusi. Meenutan siinkohal näiteks kasvõi kuulsat Maslow' vajaduste püramiidi, mis selgitab, et n.ö kõrgema astme tarbeid on raske rahuldada, kui madalamal pulgal seisvad on veel katmata.

Olla erinev võib tunduda hirmutav, see ei ole igähele jõukohane. Sest need teised, nood, kelle sekka ma kuuluda soovin, võivad pahaseks saada, mõistmatust avaldada, mind enam mitte armastada, mu isegi “karja” seast välja visata.

Kuidas kõlavad järgmised näited kontrastiks eeltoodutele: ta veetis jõulud ihuüksinda sushit süües ja väitis, et tundis end õnnelikuna. Ta armastab novembrit ja ütles, et on rõõmus selle üle, et meie kliimas on tervelt neli toredat aastaaega. Ta ei saanud valentinipäeval mitte ühtegi sõnumit. Ta käis jaanilaupäeva õhtul koos sõbrannaga nende tavalisel jooksuringil ja luges siis hilisõhtuni erialast kirjandust. No leidub ikka imelikke inimesi!

Inimese eneseteadlikkuse määr on paljus väljaloetav ka seekaudu, kas ja kui palju on tema sõnavaras väljendeid “ma pean” ja “ma ei saa”. Kas ma pean tegema nii, nagu mu sõbrad eeldavad – või on see ka mu enese soov; kas ma ei saa midagi teha seetõttu, et see ei meeldi teistele – või on see minu teadlik valik. Esimene lausepool kummaski näites viitab mõtteviisile, mis asetab kontrolli minu elu üle minust väljapoole ja tekitab kindlasti sisemisi probleeme, eelkõige ebakindlust.

Proovige seda esialgu vaid verbaalsena tunduvat muutust mõne tavaolukorra kohta, näiteks õelge endamisi: ma pean poodi minema. Ja järgnevalt lausuge: ma tahan poodi minna. Sisuline vahe on suur. Sama kehtib kommete-tavade järgimises. Kas teete seda peab-mõtlemise või tahan-mõtlemise kaudu? Kas järgite väljastpoolt kehtestatud reegleid seetõttu, et need teile sobivad, või sellepärast, et see on midagi, millest pole pääsu, sest kõik teevad nii?

Igäüks meist kuulub kuhugi: perekonda, suguvõsasse, vilistlaskonda, parteisse, korporatsioonikaaslaste hulka, kollektiivi, sõpruskonda... Igal neist on oma, nii kirjutatud kui ka kirjutamata sisemine reeglistik soovitava ja ebakohase käitumisviisi kohta. Loomulik, et inimene eelistab keskkonda, kus ta ennast kõige mugavalt tunneb, ja hea on tal olla siis, kui tema enda reeglid on kaaslastelegi hõlpsasti mõistetavad.

Üksik nudist rannal võib tunda ennast piisavalt ebakindlalt – teised ju ikkagi on riides!
Kui kogu rand on porgandpaljaid kodanikke täis, hakkavad ennast ebakindlalt tundma
hoopis nood, kel mõnigi hilp seljas.

Küsimus on selles, kui palju me julgeme erineda, ise olla, iseendaks jääda, oma
arvamust selgesti välja öelda, enese vajaduste eest seista. Nii kiivas kinnihoid vaid
teiste loodud reeglitest kui ka iseenda raamide pealesurumine teistele on äärmuslikud
variandid. Tasakaal tekib diferentseerumise ja sulandumise omamoelisest
sümbioosist: ma luban endal teistest erineda mulle vajalikul määral, kuid ei kaota ka
sarnaste arusaamade põhjal tekkivat ühtekuuluvustunnet teistega. Nende kahe,
eristumise ja samastumise suhe võib persooniti väga erinev olla, ent vajalikud on
tingimata mõlemad. Minu erakordne, ainumas mulle antud elu jääb elamata, kui teen
vaid seda, mida teised mulle ette kirjutavad.

Kaugest minevikust on teisitimõtleamise kõige rängem ja traagilisem tulemus tuleriit.
Eks liiga palju eristudes võib meid kaasajalgi tuleriit oodata, tõsi küll, vaimne tuleriit.
Kes siis ei tea, et teisitimõtlejad, *mainstream*'ist kõrvelehooldjad tembeldatakse kas
haigeeks või hulluks?

Läheb vaja palju usaldust iseenda ja maailma vastu, et julgeda elada oma elu, küll
kooskõlalist teistega, kuid ometi erilist ja vaid mulle sobivat. Luua ise oma raamid,
olles samas paindlik ka muutuste osas. Olla julge oma vajaduste eest seismises, oma
tões ja õiguses, andes samas ka teistele sama võimaluse, lubades ka neil luua oma
piire, olla tolerantne teistsuguste raamide, arusaamade ja käitumisviiside vastu. Teisi
muuta ei saa. Jumal tänatud, igäüks saab muuta vaid iseennast.