

Tunded on elu tuum

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Kodutohter oktoobris 2007

Tunded on alati mängus, ükskõik mida me ka ette ei võtaks, millele ka ei mõtleks. Iga päeva jooksul, kõikide selle tundide, minutite ja sekundite vältel tunneme me palju erinevaid tundeid: osa neist on tugevad, osad vaid kerged virvendused; paljud neist on mõnused, nende sees tahaks meeliskleda; teised jälle ebamugavad – need me parema meelega peidaksime ära või väldiksime sootuks.

Iga tunderaasuke ei pruugi meie tähelepanu pälvida, ent kui tegu on tähtsate, keerukate või raskete sündmustega, oleme sunnitud oma tunnetega tegelema – neist ei saa sel puhul üle ega ümber. Kuid sama harilik kui tunnetega kohtumine on ka nende vältimine, nende vähendamine, mittetunnistamine ja ratsionaliseerimine – sel moel püüame end kaitsta, peljates emotsioonide ettearvamatut mõju. Mõistagi on tunnete eitamisel ka psühholoogiline kaitsefunktsioon: silmitsi kohutava hirmu, kaotuse, ärevuse, ootamatu traumaga aitab enda eraldamine oma tunnetest igapäevaeluga toime tulla.

Siiski on hea teada, et ükskõik kui sügavale me oma tundeid ka ei peidaks, ükskõik kui kaugemale me neid ei peletaks – ükski käitumisviis ei tee neid olematuks. Küll võivad nad muuta oma kuju – pikalt kehasse peidetuna võib rasketest tunnetest lõpuks saada orgaaniline haigus.

Lühidalt võib öelda nii: kõik meie elus keerlebki ümber tunnete, ehk nagu ütlevad teadlased, kes on emotsioonide mõju uurinud: kui sa oma tundeid aina alla surud, läheb elu tuum kaduma.

Tunded ja evolutsioon

Kui mängus on probleemsed olukorrad, on tugevad tunded möödapääsmatud, ja alati on kõne all see, kuidas nendega toime tulla. Tunnete alahindamine on lühinägelik, sest intelligentsusest ei pruugi abi olla, kui emotsioonid üle pea kokku löövad. “Mis sa teed, kas sul mõistust peas ei ole?” küsime inimeselt, kes ränga tundetulva all meie arvates midagi arutut ette võtab.

Tõde on selles, et antud hetkel ei ole jah. Sest emotsioonid võivad kriitilises situatsioonis uusaju, mis kainelt arutleda oskab, kaaperdada – emotsioonid ujutavad selle üle ja me ei kuule oma “mõistuse häält”. Kriitilises olukorras lülituvad töösse otseteed aju limbilisse keskusse, ja me reageerime emotsioonile enne, kui uusaju olukorda analüüsima asuda jõuab. Kõik see toimub kujutlematult lühikese ajaga. Et mõista tunnete ülimalt olulist osa meie elus, on asjakohane lühike viide inimaju arengule. Evolutsiooniliselt on aju kõige vanem ja primitiivsem osa seljaaju üldosa ümbritsev ajutüvi, mis reguleerib põhilisi elufunktsioone. Ajutüvest kasvas hiljem välja aju emotsionaalne keskus, ja alles miljoneid aastaid hiljem kujunes mõtlev aju ehk uusajukoor – peaja ju pealmised kihid. Seega on emotsionaalne aju palju vanem ratsionaalsest. Pole siis ime, et inimene, kes kaalub olulist sammu tehes, kas kuulata südame või mõistuse häält, ja usaldab südant, jääb hiljem iseenda ja oma valikuga vägagi rahule. Meie emotsionaalsed otsused on tihti palju targemad kui mõistuslikud. Kui rääkida veel veidi evolutsioonist, siis selle käigus omandasid emotsioonid meie psüühikas keskse tähenduse. Igas tundmuses peitub valmisolek tegutseda, igas neist on varjul pika arengu käigus väljakujunenud efektiivne tee, kuidas hädaolukorrast väljuda. Tunded juhtisid meie esivanemaid keerukates elu- või surm-olukordades – ja

kui need tunded poleks targad olnud, siis vaevalt et meiegi siin maamunal ringi sebida saaksime.

Intelligentsuse-raamatute kuulus autor Daniel Goleman on märkinud, et vaatamata tsivilisatsiooni arengule on meie tundeelu bioloogiline mall vähe muutunud.

Tõepoolest, milline paradoks näib peituvat töigas, et nagu kiviajal, nii juhivad ka postmodernistlikul ajastul meie elu tunded, toimides täpselt nagu meie eelkäijategi puhul teenäitajana, kui seisame silmitsi komplitseeritud eluülesandega, mis on liiga tähtis, et seda vaid intellekti hooleks jätta.

Küsimus on niisiis selles, kui palju me – oma postmodernistlikus rikutuses – julgeme oma tundeid tunda – ja usaldada.

Tunded ja kultuur

Kuidas me oma tundeid väljendame või ei väljenda, sõltub paljuski ka kultuurikeskkonnast, kust pärineme ja peremudelist, kus oleme õppinud tunnetele reageerima: neid alla suruma või välja näitama. Mõnes kultuuris on kombeks oma tunnetest teada anda kõigile ja kogu skaala ulatuses – paduõnnelikkusest sügava leinani. Paljudes kultuurides on asi täiesti vastupidine: peetakse lugu emotsionaalsest vaoshoitusest, tunnetest võib rääkida äärmisel juhul vaid kõige lähemate inimeste ringis.

Ka pereti on suhtumine erinev. Paljudes peredes kehtib kirjutamata seadus, mille kohaselt osa tundeid on lubatud, osa keelatud. Kes sellega ei arvesta, saab halvaksapanu või karistuse osaliseks. Näiteks on mõne pere jaoks normaalne tunda igatsust ja kurbust, kuid viha tunda ei ole sobilik. Mõnes perekonnas võib olla tige, kuid ei tohi välja näidata häbi ja kahetsust. Mõnes peres ei aktsepteerita pettumustunnet, teises hoopis hoolimist või tänulikkust. Variante on lõputult ja igaihe emotsionaalsed jäljed unikaalsed. Lapsed võtavad need jäljed kodust lahkudes kaasa – mustrid kipuvad korduma.

Alati ei tee tunded meid õnnelikuks. Mõned tunded tunduvad vastikud, mõned kohatud, mõned lausa lubamatud – nii avaldub too eelpoolräägitud emotsionaalne jälg. Oluline on mõista, et iga meid tabanud tunne on normaalne ja loomulik, et ei ole häid ega halbu tundeid, lubatud ega keelatud nimekirja. On lihtsalt mitmesugused olukorrad, mil meie emotsioonid võivad olla kord nii-, kord naasugused, ja väga paljud neist on mööduvad, olles seotud vaid antud hetkega.

Hea uudis on see, et kõik inimesed tunnevad paljusid erinevaid tundeid: viha, rõõmu, armastust, pettumust, naudingut; kõik tunnevad vahel vajadust nutta. Ka headel inimestel võivad olla halvad tunded. On levinud mõtteviis, et hea inimene ei vihasta teiste peale, eriti nende peale, keda ta armastab. Muidugi oleks tore, kui tunneksime oma abikaasa, lapse ja vanemate vastu ainult häid tundeid, aga see pole nii – ja see pole võimalikki. Oluline on oma tundeid aktsepteerida – ja julgeda uurida, millised meie rahuldumata vajadused on peidus nende taga.

Tunded ja enesehinnang

Inimesele on üldiselt omane, et tugevate emotsioonide ilmnemisel püütakse end rahustada, tundeid vähendada ja ratsionaalselt mõelda. Kardetakse, et liiga sügavale tunnetesse laskumine võib tekitada segadust ja ebamugavust, takistada ratsionaalset mõtlemist; tunduda hirmutav, riskantne ning muuta meid haavatavaks. Ja et see kõik võib mõjuda halvasti meie enesehinnangule.

Kui kaalume oma tunnete avaldamist-mitteavaldamist teistele, korduvad me mõtteis tihti küsimused: kas mu tunded on üldse kohased? Mis saab, kui teine mu tunded tagasi lükkab, välja naerab? Mis juhtub, kui ta reageerib ilma neid mõistmata? Äkki

PAREM ELU

see kahjustab meie suhet? Ja temagi võib välja tuua oma tunded – kas tahan neid teada?

Kui juba kaalumiseks läks, võiks mõelda ka sellele, mis juhtub, kui me olulised tunded enda sisse peidame. Näiteks jätame endasse ühe hiljutise raske jutuajamise käigus tekkinud pettumuse, valu ja häbi. Ei iitsatagi. Selline käitumine võib pealtnäha suhet hoida, aega ja närve säästa ning ärevust vähendada, kuid põhiküsimus jääb lahendamata. Kui tunded on juba mängus, siis mida saavutame sellega, et me nendega ei tegele? Tõenäoliselt jätab seesugune käitumine inimese sisse suure segaduse ja rahulolematuse. Väljendamata tunded võivad viia enesehinnangu langemisele, kuna me ei astu enda eest välja: ei seisa oma tarvete eest, lükkame need kõrvale. Hoides oma tunded oma suhetest väljaspool, hoiame suhtest väljaspool ka iseend. Kuid on võimatu endast lugu pidada iseennast ja oma vajadusi aktsepteerimata.

Soome psühhoterapeudi Tommy Hellsteni sõnul takistavad inimest end hästi tundmast paljud asjaolud, sh juhendumine välisest ja oskamatus öelda “ei”. Kui me lisaks keeldume endale oma tundeid tunnistamast – näiteks hirmu – sest soovime olla kartmatud; kurbust – sest see on nõrkuse märk; viha – sest see on ohtlik ega kuulu tubli inimese juurde –, siis eraldame end mitte ainult oma tunnetest, vaid ka oma kõige sügavamatest vajadustest, annetest ja mõtetest.

Kas peaksin ütlema – endale ja teistele, kuidas end tegelikult tunnen? Jah, lausub Hellsten.

Tunded ja inimlik väljakutse

Tunnetest arusaamist, nendest rääkimist ja nende ohjamist on nimetatud ka inimese olemise suurimateks väljakutseteks. Selge see, et tunnetega tegelemine pole kunagi kerge ega riskivaba. Tunnete tuvastamine on raske, nad on tihti keerukad ja osavad end peitma. Tunded, mis meile ebamugavust tekitavad, võivad end maskeerida millekski, millega me paremini hakkama saame; vastakad tunded võivad põimuda üheks lahutamatuks puntraks.

Sama oluline, kui iseenda tunnete äratundmine ja nendest rääkimine on teiste inimeste tunnete aktsepteerimine. See nõuab eelkõige kuulamisioskust, mida ei tohiks segamini ajada lohutamise ega nõuandmisega. Kui me kõrvale on vihane, kurb või pettunud kaaslane, pole abi lausetest laadis “pole hullu, läheb mööda”, sest see tühistab teise viha, kurbuse ja pettumuse. Aktsepteerimine tähendab mõistmist, empaatilist arusaama teise tunnetest. Ja tõsi on see, et kui endal on ses osas n.-õ kodutöö tegemata, on teise inimese tunnete mõistmine esialgu ülejõu käiv ülesanne.

Kui olukord on tunnetest tulvil, võib käituda mitut moodi: võib vastu võtta otsuse, et tunded pole hetkel olulised ja nende selgitamisest pole kasu. Võib, vastupidi, otsustada, et teised on minu tunnetes süüdi ja las nad nüüd kuulevad neist! Parim on võimalus mõelda tunnetest kui olukorra tuumast, adudes, et need on keerulised ja vahel peab veidi kaevama, enne kui saabub selgus. Oluline on rääkida tunnetest kohtumõistmise ja omistamiseta, teadvustada oma tunded enne, kui neist rääkima asuda.

Väljendamata tunded tekitavad rohkesti pinget. Nii võivad olulised suhted kannatada saada: kui on palju segaseid väljendamata tundeid, võib üks või teine pool lihtsalt põgeneda. Allasurutud emotsioonid ei mõjuta ainult meid endid, vaid ka ümbritsevaid. Nad muudavad me reageeringut ja hääletooni, kehakeelt ja näoilmet. Need võivad võtta pika pausi või seletamatu ükskõiksuse kuju. Empaatiline inimene oskab neid märke kaaslasel lugeda – ta saab ärgitada teist rääkima, mis pea igas olukorras toimib

pingealandajana. Ehk nagu on öelnud psühhoterapeut Ann Seilenthal: tegele gripiga, enne kui sellest saab katk.

Kõik muutused algavad iseendast. Üks võimalus oma tunnete aktsepteerimisega alustada on startida nüüd kohe, sellest tundest, mida ma just praegu tunnen. Ahaa, ma tunnen seda. Kas see on esmane tunne? Äkki on selle all peidus veel mingi muu? Ma tunnen seda sellepärast. Ja tollepärast ka. Ning nüüd olen ma natuke selle tunde sees, ei põgene ära, isegi kui see on ebameeldiv, mekin seda, uurin seda, mõistatan seda, mõistan seda. Ja siis võin lasta sel minna. Ja võin lasta sel jääda.

KAST

Aita ennast tunnetega toimetulekul

- Õpi enesevaatlust, tunne ära oma tunded
- Sõnasta oma tunded, kirjelda neid hoolikalt
- Leia seos mõtte, tunde ja reaktsiooni vahel
- Võta vastutus oma mõtete ja tunnete eest
- Lepi oma tunnetega, aktsepteeri neid, kuula neid
- Ole valmis muutuma, õppima, arenema

Võimalikud tsitaadid:

Seisa oma vajaduse eest. Iga tunne on teejuht.

Kas peaksin ütlema – endale ja teistele, kuidas end tegelikult tunnen? Jah!

Ära tee endale lubatud ja keelatud tunnete nimekirja. Iga meid tabanud tunne on normaalne ja loomulik, ei ole häid ega halbu tundeid.