

# PAREM ELU

## **Endaga tutvavaks**

Meelike Saarna,  
psühholoogiline nõustaja  
Ilmunud ajakirjas Naised juunis 2008

Jää iseendaks! Ole see, kes sa oled! – öeldakse vahel. Tõepoolest, on äärmiselt tähtis olla see, kes oled. Kuid igaks ei teagi, kes ta täpselt on, ja seda ongi keerukas mõista. Me katame end elu jooksul mitmete rollidega, kes rohkemate, kes vähematega. Tihti elame kiiret elu, jättes endale vähe mahti teistele ja iseendale otsa vaadata. Kuid mis jääb järele, kui sul pole enam mitte ühtegi rolli – kes oled siis? Rollideta tunneme end kui alasti. Ehedale endale otsa vaatamine, endasse süvenemine on aeganõudev ja pingutav tegevus. Kuid endasse vaatamata ei ole võimalik tutvavaks saada ühe kõige olulisema inimesega oma elus – iseendaga.

## **Mis nagunii on**

Ei pea süvenema, ei pea pingutama – kui ei taha. See on valikute küsimus. Ja tõepoolest, iseendasse süüvimine võib olla ka ebamugav – kõigega iseendas ei tahakski ehk kohtuda. Endasse vaatamine võib teinekordki välja kukkuda nagu võõrasse tuppva vaatamine – praotad korra uudishimulikult ust, ja nähes midagi segadusttekitavat, ebameeldivat või ehmatavat, tõmbad selle jälle ruttu kinni. Muidugi võib ka juhtuda, et ukse taga on piltlikult väljendudes mõnus pesa, kuhu tahakski jääda... Kõige tõenäolisemalt – kui püsida iseendasse vaatamisest rääkides toa-kujundi juures – on seal leida nii seda kui ka teist: on puhtaid nurki ja ämblikuvõrke, kiiktoole ja lonkavaid taburette, kohviaroomi ja prügikastihõngu. Poeetikast loobudes – lihtsalt on tõsiasi, et see, mis sinu sees on, on seal niigi, tunnistad sa seda endale või ei, oled sa nõus sellele ausalt otsa vaatama või mitte. See on midagi, mida on hea võrrelda tunnetega sinu sees – oma tunnete allasurumine, vähendamine ja eitamine ei tee tundeid olematuks. See, mida me enda sees näeme, aga näha ei taha, ei tee seda olematuks. Sinu sees on see, mis seal nagunii on – selle ülesleidmine, mõistmine ja aktsepteerimine on esimesed sammud endaga tutvumise teel.

## **Elu koos iseendaga**

Inimelu on paljus määratu ja see on kindlasti üks põhjus, miks tunneme end oma elus tihti ärevana. Eksistentsialistlik vaade postuleerib inimelu kolm tipp-sündmust, millest kahte – sündi ja surma – me mõjutada ei saa. Kolmandat on meil aga ka endal võimalik suunata ja see on kontakt: suhe teise inimesega, suhe maailmaga, suhe iseendaga. Neid me saame ise luua või mitte luua, lõdvendada, tihendada, katkestada, alal hoida, süvendada....

On julgem ja palju vähem ärev elada, kui tead, kellega koos sa elad – oma kodus, oma taval, omal maal. Teatav kindlus ses osas, mida neilt oodata või kui palju neid usaldada võib, annab turvatunde, isegi siis, kui tead, mida karta. Ja öeldu ei kehti sugugi vaid elukaaslase või üleaedse, vaid eelkõige sinu enda kohta. Kas kujutled elu koos kellegagi, keda sa ei tunne? Ilmselt mitte. Aga siiski võib juhtuda, et elad koos tundmatuga ja see tundmatu oled sa ise.

Millest alustada? Aga millest sa alustad, kui soovid kellegagi väga-väga tutvavaks saada? Pakun, et sa vaatad teda tähelepanelikult. Sa oled üleni kohal – siin ja praegu. Kuulad teda – ja mitte vaid sõnu. Püüad aru saada tema mõtetest, tunnetest, soovidest, eesmärkidest. Kõik see kehtib ka endaga kontakti otsides või taastades.

### **Püüd olla keegi teine**

Uuringud näitavad, et kõige paremini tuntakse end selle kaaslase seltsis, kes on väga selge käitumise-olemisega: ta teab, on kes ta on ega mängi end kellekski teiseks, ta ütleb, mis mõtleb, räägib, mida tunneb. Ilmselt on seesugusel inimesel suhe iseendaga väga hea. Kontakt teistega saab alguse ikka kontaktist iseendaga, just see annab kindlustunde maailmas olemisele, süvendab rahulolu ja vähendab ärevust. Kontakt on kohalolek: ma tajun selgesti ennast, oma piire, oma mõtteid, tundeid ja vajadusi, ning ma annan endale piisavalt täpselt aru ka sellest, mis toimub mind ümbritsevates inimestes ja ümbruskonnas.

Paljud probleemid elus saavadki alguse sellest, et püütakse etendada kedagi teist – sest side oma tõelise minaga puudub. Psühhoterapeut David Fontana on inimese püüdu olla keegi teine kujukalt võrrelnud mitu numbrit väiksemate kingade kandmisega. Tõepoolest, seesugused jalavarjud pigistavad ja hõõruvad, tekitavad vesiville ja konnasilmi, ei lase õieti käia... ja hea on, kui juletakse need salajagi jalast visata ja laua all valutavaid varbaid masseerida.

### **Tee oma tuba korda**

Lapsepõlvest alates saame samm-sammult teadmisi sellest, kuidas maailm toimib ja kuidas sellega toime tulla. Kuidas toime tulla oma sisemaailmaga, on palju keerulisem küsimus ja selle kohta teavet napib. Nii võibki juhtuda, et pärast esimesi äpardusi katsetes oma siseeluga toime tulla – näiteks tekib tunne, et on võimatu oma mõtteid ja tundeid juhtida ja muuta vms – algabki eemaldume iseendast ja keskendume välisele, sest seal tunneme end kindlamalt kui „segamini toas“, millega lihtsalt ei oska midagi muud peale hakata, kui uks tagantkätt kinni virutada.

Psühholoogiliste probleemide olemasolu pole kindlasti nõrkuse ega halva saatuse märk. Kuid kuskil pole ka kirjas, et peaksime raskustega leppima ja neile alla andma. Abitustunne tuleb teadmiste vähesusest, mitte võimetusest midagi muuta, ja teadmisi on võimalik iga kell juurde saada, kui vaid on tahtmist. Ja võib ju juhtuda, et ühel ilusal päeval tulebki tahtmine tolles iseenda sisemises toas ringi vaadata ja seal midagi sättima hakata.