

ARKADI PANC

Vestlused
ÕNNEST

Vene keelest tõlkinud Vladimir Redpap



Sisukord

Galina Panci eessõna	13
ESIMENE OSA. TEEKOND	15
Meie elu kolm peamist ülesannet	17
Tunne ennast ja tegutse. Miks Nõukogude Liidus ei olnud psühhoanalüüsi?	19
Milles on psühhoanalüüsi olemus ja miks see nii populaarne on?	20
Mis on teadvus?	20
Mis on alateadvus ja milleks see inimesele vajalik on?	21
Kahepoolse liiklusega tee	23
Kuidas meil kõik algas. Hüpnosis	24
Kuidas kõik algas. Kognitiiv-käitumuslikust teraapiast	26
Minu tee psühhoanalüüsini	26
Tiri end ise soost välja	28
Kas nõuanded toimivad?	29
Psühhofarmakoloogia loojang. Ei ole olemas tabletti paha tuju vastu	30
Kas võib „tappa oma õnne“ mõtisklustega sellest?	32
Ennustajad, esoteerikud ja muu kaemus meie elus – miks inimesed nende poole pöörduvad?	34
Mis on isiksuse jõud?	35
TEINE OSA. ÕNN	37
Õnn on see, kui on vaikne	39
Kas võib olla elu ilma õnneteta?	40
Kui teile sattus sidrun, siis tehke sellest limonaadi	42
Olge realistid, see on mugav	44
Armastus ja raha. Millist õnne me vajame ja millest meil	

selle saavutamiseks kõige sagedamini puudu jääb?	44
Milleks meile armastus?	47
Milles on raha võlu?	47
Miks kõiki tõmbab õnnelike poole, aga krooniliselt õnnetud kõiki ärritavad?	49
„Luba õnnelik olla“	52
Kuidas ennast hoida ja kaitsta?	53
Mida teha, kui teie jaoks tähtis inimene ei mõista teie otsust?	55
Sinu unistuste maja. Mille poolest on soovid „eelmisest“ elust ohtlikud?	55
Võta kompvek ümbrisest välja	57
Miks me peaksime teistele head tegema?	58
„Metsalapsed“	59
Kas on vaja inimesele head teha, kui ta ei ole seda palunud?	61
„Milleks?“ ja „miks?“. Kaks küsimust, mis selgitavad paljugi	61
Kes on süüdi selles, et mul läheb nii halvasti – saatus, ema ja isa, ülemus või mina ise?	63
Mida teha, kui ema ja isa ei armastanud teid nii, nagu teile oleks meeldinud?	65
Kuidas lõpetada solvumine?	67
Andestada ja lahti lasta	68
Pöördumine vanemate poole	69
Olmekadedus	71
Mida me kadestame?	72
Kuidas kadedust millegi materiaalse ja reaalse pärast enda huvides kasutada?	73
Kuidas kadedust võõra rõõmu pärast taibukalt enda huvides kasutada?	73
Süsimust üleüldine kadedus ehk kes on Melanie Klein	75
Millega võõras kadedus meid hirmutab?	77
Mis on moraal ja kuidas see tagab meie heaolu? Millal me võime võõra arvamuse peale sülitada ja millal on vaja sellega arvestada	80

Mis on teie jaoks tähtsam – moraal või kõlblus?	81
Kas õnnelikud võivad olla ka amoraalsed ja kõlvatud inimesed?	84
Kas võib elust rõõmu tunda, kui ümberringi juhtub nii palju ebameeldivat?	84
KOLMAS OSA. ME OTSIME ALATI ARMASTUST	87
Armastust võib kohata igal pool	89
Kas teie psühhoanalüütik armastab teid?	89
„Peglist“ „igavese armastuseni“ ja tagasi	90
„Ma sunnin sind muutuma selliseks, nagu mina tahan!“	95
Mille poolest mees erineb naisest? London ja Pariis	97
Mees – London	98
Naine – Pariis	99
Millest koosneb armastus mehe ja naise vahel?	101
Kiindumus – „hirmutav jõud“	103
Miks mõned inimesed väldivad kiindumust?	104
„Aga kui armastust sinu elus ei ole ja enam ei tahakski, kas see tähendab, et seksuaalinstinkt on kadunud?“	106
Mida siis teha, kui ei taha seksi?	107
Armastus ja välimus	109
Sellest, mida otsib mees armastatud naises	109
Kokkuvõte	111
Sellest, mida otsib naine armastatud mehes	112
Kokkuvõte	112
Naise seksuaalsetest valikutest	113
„Mida teha, kui minu ümber on kõik mehed tähtsusetud, harimatud ja intellektilt minust madalamal?“	115
Kuidas elada väheharitud mehega?	116
Et oleks, kellega rääkida!	118
Tüüpilised vead, mida naised mehe valikul teevad	119
Tüüpilised vead, mida mehed naise valikul teevad	120
Spetsiaalselt naistele mõeldud kommentaar	121
„Ka vana hobune tahab kaeru“	121
Õnnelike seksuaalsuhete universaalne retsept	122

Milleks kogu aeg kohaneda? Parem kohe sobiv välja valida	122
Perekonnaelu kõige keerulisem osa: kuidas armastuse ja abielu raamides püsida	123
Müüt meeste vähesest seksuaalsest aktiivsusest	124
„Naine ei taha mind!“	126
Miks naine ei taha oma partneriga seksida?	126
Miks kõik annavad nõu naistele, kuidas meest leida, aga keegi ei jaga soovitusi mehele, kuidas naist leida?	127
Millele peaks mees tähelepanu pöörama?	128
Väike meheliku flirdi standardvõtete kogum	129
Miks armastus meile mõnikord mingit õnne ei too?	129
Mida teha, kui kahtlustate, et olete sattunud „hüpertundlike ja ärrituvate“ kategooriasse?	131
Kuidas toimida, kui teile on sattunud nii sobimatu-haavatava meelelaadiga armastuse objekt, et lihtsam on kuul pähe lasta, kui talle meele järele olla?	131
Eraldi peatükk naistele: meeletud teod, mida mehed teevad armastusest teie vastu	132
Millal on „meeletus“ õigustatud?	133
Millal meeletus on mõtetu?	133
Miks mees teeb „toremaid meeletusi“?	134
Milleks on naisele vaja mehe „meeletusi armastuse nimel“?	134
Eraldi peatükk meestele. Lühike, aga väga tähtis: kartke naisi, kes on teie pärast kõik ohverdanud!	136
Rohkem kui lihtsalt seks. Kired, mis meid hävitavad	138
Kellel on kalduvus langeda hukatuslikku seksile?	139
Miks kõikehaarava kire lood lõpevad halvasti?	140
„Sa pead andma mulle õnne.“ Ääretu soovi lugu	141
Lugu sellest, kuidas inimene püüdis kiresügavikust välja pääseda, mis peaaegu õnnestuski, aga siis otsustas tagasi minna, ja milleni see viis	142
Lugu piirideta seksist ainuvõimaliku <i>happy end</i> 'iga	143
Surma kutse kui instinkti ilming	144
Lugu armukeste teadvustatud enesetapust	145

Ühe armuöö eest võib kinkida ainult tühise elu	146
Ainult ärge segage siia poeete! Mille poolest kirglik armastus erineb meeletust kirest?	147
Ebavõrdne abielu	147
Mõtiskledes. Interluudium	148

NELJAS OSA. ELU FILOSOOFIA. LAPSED. TÖÖ. LOOMING.

MIS SEGAB MEID EDASI LIIKUMAST?	151
Kas laps võib vanemaid õnnelikuks teha?	153
Kas inimene võib elada ainult tööst ja seejuures elust rõõmu tunda?	154
Milline erinevus on mehe ja naise täiuslikul õnnel?	155
Milles on riugas?	156
Kust tulevad töönarkomaanid ja miks on nende hulgas mehi palju rohkem kui naisi?	158
„Kas teile meeldib raha võtta?“	159
Mille poolest vaesus halb on?	160
Palve mitte segamini ajada vaesusega! Eluhoiakust „mulle ei ole vaja seda, mida teised vajavad“	161
Kui palju raha on vaja õnnelikuks eluks?	162
Põhjused, miks inimene vaeselt elab	163
Tõeline vaesus	164
Kuidas reaalse vaesusega toime tulla?	166
Näiline vaesus	167
Kuidas näilise vaesusega toime tulla?	168
Äkki ma olen geenius?	
Milline on erinevus loomingu ja käsitöönduse vahel	168
Šablooni katkemine	169
Miks looming meid õnnelikuks teeb?	171
Kuidas realiseerida oma loomingulist kirge?	171
Aga kui minu valdkonda ei ole kellelegi vaja?	172
Kaks müüti rikkusest	173
Rikkus rikub – inimesed muutuvad ahneks ja egoistlikuks	173
Rikkad mõtleavad ainult rahast, vaesed vaimsest	173
Vaimsus – mis see on?	174

Tee ülespoole	175
Põgenemine vaimsuse eest	176
Milleks meile vaimsust vaja on?	177
Ühe ja sama vea kordamine	178
Väga suurte kõlarite sündroom ehk kui me ei näe reaalsust	179
Miks on kahjulik tegelikkust enda ootuste järgi kohandada?	180
Võimetus näha teisi inimesi	180
Elu nagu elu. Tõde ravib. Väljapääs on olemas. Õnn on võimalik	182

JÄRELSÕNA

Arkadi Panci mälestuseks	185
Arkadi Pancist ja tema raamatust	188

Galina Panci eessõna

Minu abikaasa Arkadi Panc võttis selle raamatu käsile 2013. aasta kevadel, sest ta tahtis nii väga jagada lugejatega oma tähelepanekuid, mõtteid ja tundeid, mis olid tal tekkinud psühhiaatri, psühhoterapeudi ja psühhoanalüütikuna töötades.

Arkadi sündis ja kasvas Riias. Tema ema oli pärit Kuldīgast, isa Latgalest. Kolmekümne ja enama aasta jooksul võttis ta iga päev oma Riia kabinetis vastu patsiente, kes tulid tema juurde vastuvõtule viiel päeval nädalas, kella üheksast hommikul kuni hilisõhtuni. Nende hulgas oli riialasi, aga ka riigi kõige kaugemate maanurkade elanikke ja neid, kes sõitsid kohale välismaalt. Ta töötas kolmes keeles (läti, vene ja inglise), tundis inimesi igast küljest – nii „pidulikult“ kui ka pahupoolelt. Ta kordas tihti: „Ainult seda, mida sa tunnend, armastad sa tõeliselt“. Jah, see puudutab just seda, mida te mõtlesitegi – jutt on tema armastusest inimeste vastu.

Arkadi lahkus elust 2013. aasta novembris. Mina valmistasin raamatu ette avaldamiseks. Kõik autori mõtted jätsin alles sellisel kujul, nagu nad olid kirja pandud, muudatusteta. 2015. aasta aprillis ilmus raamat „Sarunas par laimi“ läti keeles.

Nüüd on mul hea meel esitleda teile selle eestikeelset väljaannet.

ESIMENE OSA

TEEKOND

Meie elu kolm peamist ülesannet

Kui patsient tuleb esimest korda minu juurde vastuvõtule, siis algab meie vestlus tihti minu küsimusest: „**Kas te olete õnnelik?**“. Minu eesmärk on lasta patsiendil tajuda, et õnn on võimalik, kannatused ei ole kohustuslikud ja ebameeldivused on mööduvad. Minu jaoks on tähtis näha inimese reaktsiooni minu küsimusele ning selle põhjal hinnata tema meeleolu ja seisundit.

Reaktsioon on erinev. Mõnikord vaatab inimene mind irooniaga. Tema näost võib selgelt välja lugeda mõtte: „Nojah, kas sa oleksid mu visiidi jõudnud ära oodata, kui ma oleksin õnnelik?“ Seda asendab teine: „Kui doktor selle kohta küsib, tähendab, see on tähtis – olla õnnelik.“ Lõpuks kujuneb kolmas: „Tuleb välja, et see ei ole mitte ainult tähtis, vaid ka võimalik?“ Inimene vajub mõttesse ja vastab mõtlikult: „Ei, õnnelikuna ma end ei tunne.“ Teen ettepaneku: „Hakkame teie õnnega tegelema.“ Tean, et selles meeleolus patsient liigub kiiresti edasi.

Mõnikord räägib inimene: „Tavaliselt olen ma õnnelik, aga praegu ei ole...“ Ja me hakkame otsima, mis teda segab. Mõni väidab, et õnne ei ole olemas, paljastades sellega oma depressiivsuse, kuid tunnistab, kui võrd võiks õnne olemasolu tema elu kaunistada. Mõni eitab igasugust võimalust õnnelikuks saada. Ja prototseerib mind meeleheitlikult vaidlema, et ma tõestaksin talle vastupidist. Mõnikord teatatakse mulle uhkelt, et „maailmas on õnnest tähtsamaid asju“. Ei vaidle – on tähtsamaid. Aga kui nende asjade nimistusse kuulub „elu mõtte ja eesmärkide otsimine“, siis on kohe selge, et see inimene põgeneb väga kiiresti millegi tähtsast eest ega tunnista endale midagi olulist.

Teine küsimus, mis aitab selgusele jõuda, kus teil on kõik lihtsalt super, aga kus võiks paremini minna, kõlab nii: „**Miks te olete seal, kus te olete?**“ Sellel töökohal, selles korteris, selles perekonnas, selles olukorras? Selles linnas ja selles riigis? Sellel ametikohal, oma arengu sellel etapil? Kas teile meeldib siin? Või ei meeldi? Kui ei, siis mis takistab olukorda muutmast, uut korterit ostmast, teise riiki ümber asumast? Mõnikord võimaldab vastus sellele küsimusele teada saada midagi hämmastavat. Selgub, et mees istub aastaid kõval kandilisel toolil arvuti taga, sest armastatud kallima valitud pehme tool on käetugedega, aga see on „väikekodanlik“. Tal on vaja isikliku ebamugavuse hinnaga tõestada kallimale, et oma kire tõttu mugavust taga ajada ei ole ta „õige“ naine, vaid praktiliste maiste huvidega, aga tema on vaimne ja lendab kõrgel. Inimese toob terve mõistuse juurde tagasi lihtne mõte: „Mis siis, et kallim on maiste huvidega? Miks mina pean piinlema, võiksin ju lihtsalt padja istmiku alla panna!“

Jõuad äratundmisele: millistest enda jaoks tähtsatest asjadest ta loobus selle nimel, et tõestada armastatud naisele oma üleolekut. Ilmselt oleks aeg olla vähem ülev ja täiuslik, kuid magada ja istuda pehmel, riietuda soojalt ja süüa maitsvalt, siis oleks ka tülisid kallimaga vähem.

Kolmas kasulik küsimus – „**Kas teile meeldib see, mida te iga päev teete?**“ – on väga salakaval. See kätkeb endas paljut: tööst seksini, nõudepesust jalgpallimänguni ja telesaadetest lugemiseni. See näitab meile, milline on meie vastastikune toime inimeste ja ümbritseva maailmaga ning mis on selles koosmõjus meeldiv ja kasulik, mis aga kahjulik. Meile võib meeldida protsess või ka meie tegevuse tulemus. Ideaalis oleks hea rõõmu tunda mõlema üle – töö on huvitav ja palk ka suur. Ent võib juhtuda, et protsess on nii haarav, et jumal temaga, selle tulemusega! Näiteks ahvatleva ja paeluva töö puhul võib ka rihma pingutada ja väikese

palgaga leppida. Või vastupidi: logistika on igav, aga palk kõrge, nii et kannatame. Kõik kolm varianti on omamoodi kõitvad. Nendega võib elada. Aga kõik võib ka halvasti olla: nii protsess kui ka tulemus. Siis tuleb abinõud tarvitusele võtta.

Neid küsimusi võib meile esitada psühhoterapeut. Kuid võib ka ise kord kuus kuidagimoodi kakskümmend-kolmkümmend minutit välja pigistada ja teha oma elu teadlik monitooring, et mõista, kuidas te sellega toime tulete ja mida selles head on.

Tunne ennast ja tegutse.

Miks Nõukogude Liidus ei olnud psühhoanalüüsi?

Asi on selles, et psühhoanalüüsil on eripära, mille tõttu ükski autoritaarne süsteem – kommunistlikest fašistlikeni ja ka mõni religioosne – seda omaks ei võta. Psühhoanalüüs muudab inimese iseseisvaks, välisjõududele juhitamatuks, õpetab teda mõtlema ning ennast, elu ja teisi inimesi analüüsima.

See, kes on selle omandanud, läbides psühhoanalüüsi või selle alusel loodud psühhoteraapia kursuse, lugedes raamatuid ja püüdes aru saada teooriast, hakkab mõistma: „Ma tahan seda ise. Siin aga püüavad teised mulle „minu soovina“ peale suruda oma kasu.“ Ta saab aru teiste tegevuse tagapõhjast. Sellise inimesega on raskem manipuleerida.

Arvamust, et psühhoanalüüs väidab, et „kõik on seotud seksiga“, võib nimetada väga naiivseks käsitluseks, millel on vähe ühist reaalsusega. Jah, seksuaalsus on võimas instinkt, mis on kõigil olemas ja millega tuleb osata toime tulla. Sama edukalt oleks Freud võinud avada meie psüühika funktsioneerimise alustõed teise instinkti kaudu – näiteks, nälja kustutamise kaudu, kui seda oleks peetud sündsusetuks, sellesse eitavalt suhtunud ning kui soov maitsvalt süüa oleks surutud alateadvusse. Psühhoanalüüsi

rõhuasetus ei ole üldse seksil! Ta kuulutab avalikult muud: tuleb võimalikult palju teadvustada oma kavatsusi, püüdlusi, motiive ja siis hakkate te ise oma elu korraldama, mitte ei laperda sündmuste keerises nagu sügisene puuleht tuules.

Rumal oleks arvata, et meie elus sõltub kõik meist endist. Muidugi mitte, kõik ei sõltu! Aga oleks väga rumal lasta käest see osa, mida me saaksime mõjutada, ja jätta valimata oma maitsele vastav pitsa, armastatud naine või töö.

Milles on psühhoanalüüsi olemus ja miks see nii populaarne on?

Psühhoanalüüs on analüütiline lähenemine, mis võimaldab uurida inimese psüühika ehitust, seaduspärasusi ja toimimist ning ka ravida kõrvalekaldeid.

Selle meetodi abil on inimesed välja selgitanud, kuidas on ehitatud meie psüühika. Teadusesse, meie kultuuri ja olmesse on kindlalt juurdunud sõnad „teadvus“ ja „alateadvus“. Me räägime „instinktide allasurumise kahjulikkusest“. Aga me ei kujuta alati selgesti ette, mida need mõisted kõik tähendavad. Teeme väikese kõrvalepõike ja püüame nende alustes selgusele jõuda – see kulub teil elus kindlasti ära. Ja minule kui autorile pakub nendest jutustamine suurt rahulolu!

Mis on teadvus?

Nii nimetatakse kõiki neid tundeid ja mõtteid, millest te saate aru, mida olete võimeline iseloomustama ja analüüsima, et kasutada neid oma seisundi, inimeste ja olukordade hindamiseks ning järgnevate tegevuste jaoks lahenduse leidmiseks. Näiteks te tunnete viha oma ülemuse vastu. Mõtlete temast: „Ta on ebakompetentne, laisk ja lohakas.“ Teile on teie viha põhjus selge: teil,

sellisel targal ja kogenud töötajal, tuleb alluda niivõrd tähtsuse-tule ja rumalale inimesele. Teie hingepiinad on teadvustatud.

Teadvustatud tunded ja mõtted on head selle poolest, et nad on teie kontrolli all ja lubavad teil olukorda valitseda, käituda nii, nagu tahate, mitte piinelda oma valiku pärast. Näiteks otsustate teadvustatud mõtiskluse järel töökohta vahetada. Teie viha läheb üle. Kui te ei ole jõudnud endale uut töökohta otsida, hoidke end tagasi, võite venitada nürimeelse ülemuse juhtimise all veel pool aastat, ei söö tal hinge seest ega saa ka ise allasurutud vihast neuroosi. Võimalik on ka selline variant: te annate oma vihale voli, sõimate ülemusel näo täis ja lähete ust kinni lüües minema, tühjusse, aga suurepärasel meeleolul, langemata enesesüüdistustesse ja vaevamata end mõtetega: „Miks ma küll sellise totrusega hakkama sain...“ Teil on selge vastus: „Tahtsin ja tegin totruse. Selline oli minu tahe. Nüüd tuleb endal olukorrast välja rabelda.“

Mis on alateadvus ja milleks see inimesele vajalik on?

Alateadvus on inimpsüühika vundament. Selle ruumikal keldri-korrusel on hoiul tugevad ja lihtsad soovid, mis on rajatud meie instinktidele: „tahan süüa“, „tahan turvatunnet ja katust pea kohale“, „tahan seksi“, „tahan vaenlase hävitada“.

Sealsamas asuvad ka meie ettekujutused iseendast – „olen kangekaelne, lahke ja kaitsetu“ – ning hunnik tähelepanekuid ümbritseva maailma kohta, mida me praegu ei vaja, aga mida võib vaja minna raskel hetkel ja siis nad hüppavadki alateadvuse soppidest välja, mõjutavad meie otsust ja me märgime: „Näe, intuitsioon hakkas tööle!“

Alateadvuses paiknevad kujundid, mõjud ja eesmärgid, mida meil läheb vaja nii tihti, et me ei koorma mõistust pideva mõtle-misega nende teostamisest, nii nagu me ei mõtle tasakaalu säilita-misest kõndimisel. Näiteks on mehe alateadvuses talletatud „hea

ema“ kujund, mille analoogia põhjal mees valib endale naise, või hoopis „halva ema“ kujund ja siis otsib ta elukaaslaseks selle vastandit. Ta ei mõtle sellest üldse, kuna teeb mõlemal juhul õnnestunud valiku ning milleks siis koormata „aju väärtuslikku hallolust“ mõtisklustega sellest, mil moel ta sellise suurepärase naise endale leidis.

Keeruliseks läheb ja pahandused tekivad siis, kui ta teeb sügavalt alateadvusse talletunud ebaõigete kujundite tõttu järjekindlalt valesid valikuid. Näiteks abiellub kiuslike lollikestega, lahutab nendest ja leiab endale uuesti samasuguseid. Tal pole aimugi, et tema alateadvuses on jäädvustatud rumala, skandaalse ja tujuka ema kujund, pluss autoriteetse isa kujund, kes on talle sisendanud veendumust, et teistsuguseid naisi ei ole olemas: „Kõik nad on lollid.“ Tema, järgides isa alateadlikke käske – „kõik nad on lollid“ ja „kui ei ole loll, tähendab, ei ole naine“ – valib ainult skandaalseid tobuksi. Mõistusega saab ta aru küll, et naised on erinevad. Aga mõistus alateadvust ei käsuta. Sellest on vähe, kui tead, alateadvuse jaoks on vaja tunnetega mõista, aru saada, sisse viia uus elulaad ja käitumismudel, et automaatselt valida välja neid, kes meeldivad.

Alateadvuses asub meie elujõu tagavara, need stiimulid, mis tõukavad meid tagant kõige erinevamatele tegudele – armastuse ja elukutse otsingutest kuni võimaluseni rebida end ette, teenida palju raha, teha heategevusega õnnelikuks pool linna, kasvatada geniaalseid lapsi või reisida läbi pool maailma.

Ent seal peitub ka hulk ebameeldivaid elamusi. Minevikku enam ei muuda, aga valu tekitavaid mälestusi on võimalik vaigistada, peita need alateadvusse ja lukustada sinna. Möödunud probleemide kaja mõjutab tihti meie meeoleu, kutsudes esile justkui põhjuse ta kurbust. Mõnikord, pärast mõnd tugevat traumat, muutub isiksus tervenisti ja kujuneb selliselt, et kaitsta

„laegast õudse džinniga minevikust“ juhusliku puudutuse või sõna eest. Just sel hetkel me tegutsemegi ümbritsevate jaoks arusaamatult ja ebaloogiliselt, et ainult mitte purustada ebameeldivuste hoiupaika ja mitte lasta džinni pudelist välja.

Veel elavad alateadvuses meie ühiskonna jaoks keelatud tunded – näiteks, ema kadestab tüdrit sellepärast, et ta on noor ja tal on menu noormeeste hulgas. Tüdit on armukade isa peale ema pärast. Poeg on tige isa peale – too on tugevam ja targem ning jätab teda kogu aeg varju. Midagi jubedat nendes tunnetes ei ole – need suunavad ema ebateadlikult enese eest hoolitsema, tüdit leiab noormehe, kes on isaga sarnane ja isegi parem, poeg esitab isale väljakutse, tehes hiilgavat karjääri. Probleemid algavad siis, kui kadedus, armastus ja armukadedus on liiga tugevad ja allutavad endale inimese käitumise, kuid tema ei tea enam, miks ta nii talitab. Ema riidleb pidevalt sirguva tüdrega, pärast tunneb hingepeinu ja kannatab kahetsedes. Armukade tüdit kasvab suureks, aga ei lähe mehele. Poeg arvab, et ta ei suuda kunagi isa taset saavutada, pole mõtet püüda, ning joob ja jätab ülikoolis loenguid vahele.

Kahepoolse liiklusega tee

Teadvusest saadame psüühika sügavustesse palju uusi muljeid ja automatismini täiustatud vilumusi. Keelatud soovid ja emotsioonid paigutuvad järk-järgult vastupidises suunas – alateadvusest teadvusse. Koos nendega saame sügavustest eluenergiat. Tänu sellisele ringkäigule on meil hea enesetunne ja me saavutame omad, mitte võõrad eesmärgid. Kui ei ole teadvust, on tee blokeeritud – meil kulub palju jõudu sellele, et ennast kaitsta, kui tunded sees keevad ja väljalaskmist nõuavad. Aga kui nad välja paiskuvad, hulljulged ja kontrollimatud, siis inimene teebki rumalusi, rikub ja lõhub kõik enda ümber ära ning pärast kannatab selle

pärast. Siit järeldus: mida rohkem me alateadvuses liikuvaid tundeid ja soove teadvustame, seda kergem on meil elada.

Kuidas meil kõik algas. Hüпноосист

1970.–80. aastatel, kui Nõukogude Liidus psühhoanalüüsi ei olnud, valitsesid psühhoteraapias hüпноос ja kognitiiv-käitumuslik psühhoteraapia. Arstid ja psühholoogid kasutasid patsientide aitamiseks nimelt neid kaht meetodit.

Populaarsuse järgi oli hüпноосil tohutu edumaa. Mõtlemine ei olnud moodne. Kõik tahtsid imet näha. Ja et keegi teine, suur ja tugev, võtaks vastutuse meie saatuse eest enda peale. Hüпноосid esinesid laval ja korraldasid terveid etendusi. Nad avastasid inimestes varjatud andeid, muutsid häbelikud mehisteks. Lätis viidi samuti läbi selliseid avalikke hüпноосiseansse. Eriti populaarne oli neil aastatel psühhoteraapeut-hüпноолог Aleksandr Falkenstein. Kujutage endale ette VEF-i Raadiotehase kultuuripalee puupüsti rahvast täis saali Riias. Lavale tõuseb arglik vabatahtlik. Morn, habemega ja veidi deemonliku välimusega hüпноосidöör käratab talle bassihäälega: „Maga!“ ja tol lülitub hetkega teadvus välja. Ta ei kuku, aga on transis, ei märka midagi enda ümber ja kuuleb ainult doktori häält. Viimane käsib tal joonistada, laulda või tantsida. Kuna mõistus oma kriitikaga, nagu „mul on häbi“ ja „ma ei oska“ ei sekku, hakkab vabatahtlik joonistama ja laulma, kusjuures täiesti korralikult, ja valssi keerutama. Saal on vaimustuses. Transiseisundist välja toodud inimene kuuleb doktori jutustust oma käitumisest, kõhkleb sekundi – kas häbi pärast minestada või kõigele vilistada ja edasi lõbutseada – valib teise variandi, suudleb kergelt häämingus doktorit habetunud põsele ja lahkub tantsusammul lavalt. Kuraasi jätkub tal veel paariks tunniks. Hiljem taandub kõik endisele tasemele, nagu see oli enne seansi. Kuid ta tundis ennast mõne minuti jooksul andeka

ja julgena ning jättis selle tunde meelde, rahvas saalis lõbutses toredasti ja vaimustus hüpnosisööri andest. Kõik olid rahul.

Arsti-hüpnoterapeudi vastuvõtul toimub peaaegu sama. Arst viib patsiendi transiseisundisse ja kui mõtlemine välja lülitub, sisendab tema teadvusse mingisuguse kasuliku suuna – näiteks vähem süüa, et kaalus alla võtta. Kuni ajus eksisteerib see aktiivne erutuskolle, sööb patsient vähe. Kuid rakendus on tema jaoks võõras, nagu mikroob organismi jaoks. Aeg möödub, aju kustutab selle organismi tekkinud välise infokolde. Liigsöömise põhjustega ei ole keegi tegelema ja patsient ajab jälle mõõdutundetult toitu sisse ning võtab uuesti kaalus juurde. Mingi tõenäosus, et sunnitud dieedi puhul inimene harjub õigesti sööma ja võtab tema jaoks võõra toitumisharjumuse omaks, on küll olemas, aga see pole suur. Mõnikord õpetab arst patsienti seda erutuskollet autosugestiooni abil kunstlikult toetama. Tugeva tahtejõuga inimene on võimeline iseendale sisendatud korraldusi täitma küllaltki kaua, isegi paar aastat, kuni ta sellest ära ei tüdine. Ja jällegi on tulemus ajutine.

Ärge arvake, et ma võtan sõna hüpnosis vastu. Oma psühhoteraapiapraktika alguses tegelesin ma palju hüpnosisiga ja jõudsin enda jaoks järeldusele, et see meetod on hea kahel juhul. Esiteks, see aitab üsna hästi teatud kategooriasse kuuluvaid patsiente – passiivseid, kes ei viitsi aktiivselt mõelda. Teiseks, selle meetodi abil saab patsiendi kiiresti vabastada ebameeldivatest ja piinavatest sümptomitest, näiteks hirmust avaliku esinemise ees. Patsient ei põe enam selle pärast. Pärast võib temaga edasi töötada teiste meetoditega, et tulevikus saavutada stabiilseid ravitulemusi.

Aga mida teha ülejäänud patsiendikategooriatega? Või muude seisunditega, sellistega nagu depressioon ja valikuraskused?

Kuidas kõik algas. Kognitiiv-käitumuslikust teraapiast

Kognitiiv-käitumusliku teraapia käigus selgitatakse inimesele, mida ta teeb valesti, ja õpetatakse, kuidas õigeid samme astuda. Üks kognitiivse teraapia peamisi ideid seisneb selles, et meie mõtted määravad meie tunded ja käitumise. Näiteks kuuleb inimene üksi kodus olles kõrvaltoas müra. Kui ta mõtleb, et need on röövlid, siis ta ehmub ja helistab politseisse. Kui ta mõtleb, et need on ülemise korruse naabrid, kes kingadega mööda paljast põrandat kõnnivad, siis ta vihastab ja läheb nendega rääkima. Ta mõtiskleb sündmuste üle ning tema mõtetest sõltuvad tema emotsioonid ja käitumine. Teraapia eesmärk on õpetada inimest õigesti mõtlema. Hiljem psühhoterapeut kontrollib, suunab ja vaatab käitumise üle, kuni patsient on õige käitumismudeli vajalikul määral omandanud.

See teraapia aitab suurepäraselt siis, kui keegi on segaduses ega tea, kuidas ta peaks tegutsema. Mu sõbrad, öelge umbes, mitu korda te elus olete teadnud, „kuidas on vaja“, aga keegi tont võttis küünarnukist kinni, andis müksu selga ning teie rääkisite ja tegite kõik vastupidi! Saite hävitava kaotuse osaliseks ja närisite siis kahetsusest sõrmenukid veriseks.

Minu tee psühhoanalüüsini

Meditsiiniinstituudis spetsialiseerusin psühhiaatriale – mind on alati huvitanud, kuidas töötab inimese psüühika, mis toimub tema ajus, kui ta mõtleb ja võtab vastu otsuseid, ning ma olen alati tahtnud, et inimesed vähem kannataksid ja piinleksid oma iseloomu või isiksuse kaasasündinud eripärade tõttu.

Pärast instituudi lõpetamist lootsin leida tööd psühhoteraapia erialal. Selgus, et see polegi nii lihtne. Nõukogude ajal peeti psühhoterapeudi ametit poollegaalseks ja -müstiliseks elukutseks, mis

lubab kellelgi saladuslikul kombel sõna ja vestluse kaudu muuta inimeste käitumist, ja seetõttu ka väga kahtlaseks. Seda õpetati ainult Leningradis ja Moskvas. Seal oli vist „hingetohtrite“ üle lihtsam parteilist kontrolli kehtestada. Lätis psühhoterapeute ette ei valmistatud.

Pärast meditsiiniinstituudi lõpetamist töötasin algul Jelgava psühhiaatrikliinikus, seejärel Riias, hiljem õppisin pool aastat Leningradis Arstide Täiendusinstituudis psühhoterapeudiks. Sain diplomeeritud psühhoterapeudiks ja vabal ajal lugesin Samizdati* kaudu levitatud Freudi kogutud teoseid, pakse kserograafiliselt paljundatud köiteid. See ei olnud neil aastatel just keelatud tegevus, lihtsalt raamatukogudes asusid need materjalid piiratud juurdepääsuga osakondades. Et saada Freudi raamatuid, oli vaja end relvastada tõendiga, et teoseid on vaja teadustööks. Freudi peeti marginaalseks filosoofiks, kuna ta oli loonud oma teooria, mille aluseks oli seksuaalne instinkt, aga see tundus olevat üleliia vabameelne ja ohtlik – selle järgi tuleks tunnistada inimeste õigust seksuaalsele vabadusele ja jumal teab, mida inimene veel tahtma hakkab! Freud hämmastas mind oma sügavuse ja tõsi-meelsusega. Ning sellega, et ta kirjeldas täielikult ja selgelt, kuidas inimese psüühika töötab.

Möödunud sajandi üheksakümnendatel ilmusid Lätisse esimest korda psühhoanalüütilise psühhoteraapia spetsialistid Rootsist. Hiljem lülitati meid koos teiste Võšegradi riikide ja endiste NSV Liidu vabariikidega psühhoanalüüsi õpetamise Euroopa programmi. Me läbisime kõik pikad õpetamisetapid ilma igasuguse hinnaalanduseta: nii teooria kui ka mitmeaastase täieliku personaalse psühhoanalüüsi kursuse, et mõista ennast ja

* Samizdat (vene keeles *самиздат*) – omakirjastus; pörandaalne sõltumatu kirjastustegevus Nõukogude Liidus ja teistes sotsialistlikes riikides; selline illegaalne tegevus oli karistatav

mitte panna isiklikke probleeme haige kanda. Sooritasime eksamid ja saime sertifikaadid.

Psühhoanalüüs jõudis endise Nõukogude Liidu territooriumile. Ja jäi meiega – arvan, et alatiseks – nii meetodina kui ka osana kultuurist.

Juba siis, kui olin kahekümne viie aastane, puudutas mind üks Freudi fraas. Vastuseks küsimusele, mis on tema jaoks patsiendi paranemise kriteeriumiks, vastas ta: „Minu ülesanne on õpetada inimest armastama ja töötama.“ Vastas väga lihtsalt, filosoferimise ja liigtarkuseta. Minu arvates mahubki kogu meie elu mõte neisse kahte sõnasse – armastus ja töö.

Tiri end ise soost välja

Avaldan teile tõe. Kunagi mõtlesin, et need, kes tulevad minu vastuvõtule, erinevad millegi poolest elanikkonna põhimassist. Arvasin naiivselt, et nad on palju imelikumad ja probleemsemad, vähem võimelised eluga kohanema kui ülejäänud inimesed. Elasin illusioonis, et kuskil on „normaalne rahvastik“, täielikult süüdiv ja adekvaatne, samas kui vastuvõtul tuleb mul tegelda „iseäralike“ inimestega. Oi, kuidas ma siis eksisin!

Olin neil aegadel töösse sukeldunud, elasin üsnagi endasse tõmbunult, piirdudes oma perekonnaliikmete ja lähimate sõpradega. Kord jalutasin kuueaastase pojaga mööda suvist Jurmalat ja tervitasin Jomase tänaval tuttavaid. Poeg küsis iga kord minult:

„Isa, kas see oli su kolleeg?“

„Ei, see oli mu patsient!“ vastasin mina.

„Isa, kas see oli su patsient?“

„Ei, see oli mu kolleeg.“

Pärast lapse kolmandat „viga“ jäin mõttesse. Hakkasin kahtlustama, et kaks maailma, patsientide ja arstide oma, on seotud palju tihedamalt, kui mulle seni oli paistnud.

Hiljem, olles omandanud erialast kogemust, lihvisin vaatlusoskust, hakkasin osa võtma seminaridest Hollandis ja Londonis ning konverentsidest Moskvas. Mu naine tegutses ajakirjanduse vallas, mistõttu mu suhtlusringkond laienes harukordselt. Veenudisin lõplikult, et mu patsiendid ei erine peaaegu millegi poolest kõikidest ülejäänud inimestest.

Veelgi enam, nad on tihti palju adekvaatsemad ennast hindama ja isiksustena palju tugevamad neist, kes elavad nende ümber ega käi ühegi psühhoterapeudi juures. Psühhoteraapia käigus muutuvad nad veelgi edukamateks ja tulemuslikumateks.

Seega, kui keegi külastab psühholoogi, psühhoterapeuti või psühhoanalüütikut, ei tähenda see sugugi, et ta oleks halvem, imelikum või vähem edukas kui teie. Lihtsalt inimene tahtis elada paremini, ta tüdines ära ühe ja sama reha peale astumisest; mõtles ja võttis vastu otsuse: „Ahhaa, on vaja minna psühhoterapeudi juurde! Tema abiga lahendan selle probleemi ja leian uue tee.“ Ta tegi mõeldu teoks. Ja tegelikult tiris end ise soost välja, doktor oli kõigest see hoob, millest kinni hoida.

Kas nõuanded toimivad?

Jah, toimivad. Aga mitte alati nii, nagu me ootame. Üks mu sõpradest alustas majaehitusega ja kutsus konsultandiks tuntud disaineri. Disainer jagas talle poolteist tundi soovitusi maja ümberehituse kohta ja vestluse lõpus küsis otse, ilma eputamiseta: „Loodan, et olin teile kasulik?“ Selle peale vastas mu sõber siiralt: „Isegi väga; nüüd sain aru, mida ma tahan.“

Paljud inimesed on võimelised iseseisvalt oma probleemi-dega, sipelgatega püksis ja foobiatega toime tulema. Ka neile piisab mõnikord väiksest välisest tõekest, et maailmapilt selgineks. Nad saavad asjalikust nõuandest kinni haarata ja seda järgida. Või halva nõu peale vihastada ja midagi enda jaoks kasulikku välja mõelda.

Psühhofarmakoloogia loojang. Ei ole olemas tabletti paha tuju vastu

Sõbrad, ei ole olemas kõikvõimsaid tablette rahutuse, ärevuse, kur-buse, tusatuju, ebaõnne ja ebameeldivuste vastu. Nendele ei maksa loota. Ravimid, mis mõjutavad psüühikat, on vajalikud teatud perioodidel kindlate psüühiliste haiguste korral. Kui see periood on möödas, on parem neist loobuda. Isegi tõsiste psüühiliste hai-guste puhul toob psühhoteraapia (ravi vestluste abil) inimese järk-järgult elu juurde tagasi. Ka tuleb tõsiselt järele mõelda, kas ikka tasub hakata ärevushäirete või unetuse vastu rahusteid kasutama.

Ma alustasin tööd psühhiaatrias farmakoloogilise buumi harjal. Aastasadu oli psühhiaatria sõdinud probleemiga, kuidas anda inimesele tagasi kaduma läinud mõistus, võime realsust näha, sellega arvestada ja ühiskonnas elada. Ja lõpuks seitsme-kümnendatel aastatel selgus, et patsienti on võimalik sonimisest ja hallutsinatsioonidest vabastada rahustite, antidepressantide ja antipsühhootikumide abil. Esimesed vabastasid rahutusest ja äre-vusest. Teised aitasid toime tulla depressiooniga, kuid mitte sel-lega, mille üle inimesed sombusel sügisel päeval edevalt kurda-vad, ja mitte traagilisega, mille käes kannatatakse lähedase surma pärast, vaid iseseisva raske haigusvormiga, mis tekib näiliselt ilma otsese põhjuseta. Kolmandad aitasid võidelda sonimise ja hallut-sinatsioonidega.