

Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2011



## **E-kursuse "Õnne valem" materjalid**

Aine maht 3 EAP

**Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2011**

Sissejuhatus .....	3
Õnne valem .....	4
Psüühiline protsess vajaduste tajumisel ja rahuldamisel .....	6
Organismi eneseregulatsioon.....	7
Eksistentsialism .....	9
Inimene on siin maailmas üksinda.....	11
Surma tähendus .....	12
Surmahirm .....	12
Teadlikkus.....	14
Teadlikkuse vööndid.....	14
Teadlikkuse takistamine .....	15
Introjektsioon .....	15
Projektsioon.....	16
Retrofleksioon .....	18
Konfluents .....	19
Muutumise paradoksaalsus .....	20
Vastutust võttev keelekasutus .....	22
Kasutatud kirjandus.....	26

# Sissejuhatus

Rahulolu ja õnn on väga isikupärased. See, mis teeb ühe inimese õnnelikuks, ei pruugi samasugust mõju avaldada teisele. Teaduslikult tuletatud õnnevalem sisaldab inimese subjektiivset hinnangut oma elu ja iseenda erinevatele tahkudele. Sageli arvatakse, et rahulolu ja õnne leiab materiaalsete väärtuste kaudu. Uurimused on aga näidanud, et raha ja asjade omamine iseenesest ei tee inimest õnnelikumaks, aga ka mitte õnnetuks.

Eestis läbiviidud uurimus (Realo 2008) näitas, et eluga rahulolu hinnangutega olid märkimisväärselt ja üksteisest sõltumatult seotud neurootilisus (üks viiest põhilisest isiksuse omadusest), vanus, sotsiaalne kapital, sissetulek, tööalane staatus (töökäijad vastandina neile, kes ei tööta), kodakondsus ning meelekindlus (teine viiest põhilisest isiksuse omadusest). Koos moodustavadki need seitse tunnust õnne valemi, mis annab seletuse ligikaudu veerandi inimeste eluga rahulolu hinnangute variatiivsusele. Kõige kindlam ennustaja on neurootilisus: mida stabiilsem on inimene emotsionaalselt, seda rohkem on ta oma eluga rahul, ning mida tasakaalutum ta on, seda enam näib talle, et tal on põhjust oma elu üle nuriseda. Samas, eluga rahulolu hinnangutes ei olnud määraval kohal positiivsete emotsioonide kogemine. Eestis on õnnelik eelkõige see inimene, kes suudab vältida negatiivseid emotsioone, kuid ta ei pea olema pidevalt rõõmus. Järgmine oluline tegur oli vanus: noored inimesed Eestis on märgatavalt õnnelikumad kui vanemad inimesed ning siinjuures pole ilmselt tegemist mitte puhtalt vanuseliste iseärasustega, vaid hoopiski aastakäigu erinevustega rahulolu tasemes. Samuti on oma eluga rohkem rahul need, kellel on kõrgem sotsiaalse kapitali tase, s.o need inimesed, kes huvituvad rohkem Eesti ühiskonnas toimuvast, usaldavad rohkem teisi inimesi, arvavad, et teised inimesed on ausad, osalevad mitmesuguste vabatahtlike ürituste läbiviimisel, aga samuti need, kelle igakuine sissetulek on kõrgem ning kellel on kodakondsus. Oma eluga on vähem rahul need, kellel puudub kodakondsus (nn välismaalase passi omanikud). Kõikide teiste hulgast olid oma eluga kõige vähem rahul töötud ja need, kes ei ole võimelised töötama mingi puude tõttu.

Realo (2008) on uurimuse võtnud kokku järgnevalt: õnnelikumad on need inimesed, kellele on looduse poolt antud kaasa võime kogeda pigem positiivseid kui negatiivseid emotsioone, kel on lähedased ja soojad suhted oma pereliikmete ja/või sõpradega, kes mõõdavad ennast omaenda mõõdupuu järgi, mitte aga selle alusel, mida teised teevad või mis teistel on, ning kes oskavad keskenduda oma iseloomu tugevatele ja parimatele omadustele. Õnn ei ole rahas, kuid rikkus ei tee inimesi õnnetuks. Ühte ja universaalset õnne või hea elu valemit ei ole olemas ehk nagu ütleb eesti vanasõnagi: iga inimene on oma õnne sepp.

Õnnest rääkimisel ja selle uurimisel on oluline eristada hetkeliselt naudingut ning rahulolu pakkuvaid juhtumisi ja püsivat õnnetunnet. Nii püsiva õnne kui ka ebaõnne kogemiseks peavad olema täidetud teatud tingimused või eeldused. Järgneva konspekti olen koostanud lähtuvalt oma kogemusest psühhoterapeudi ja nõustajana – lähtuvalt nendest teguritest, mis moodustavad eeldused püsivama õnne kogemiseks.

# Õnne valem

Anu Realo (2008) kohaselt määratlevad psühholoogid õnnelikkust ja head elu subjektiivse heaolu kaudu, millena käsitletakse emotsionaalseid ja kognitiivseid hinnanguid, mida inimesed oma elule annavad, ehk teisisõnu kõike seda, mida nimetatakse õnneks või rahuoluks. Nagu näitavad Euroopa sotsiaaluuringu andmed (üle 35 000 vastaja 20 maalt), on inimeste üldine eluga rahulolu ja nende õnnelikkuse määr omavahel väga lähedalt seotud. Subjektiivsel heaolul on kaks olulist komponenti:

1. Tunnetuslik ehk kognitiivne komponent sisaldab inimeste hinnangut sellele, kuivõrd nad oma eluga või spetsiifiliste eluvaldkondadega, nagu näiteks abielu, töö, materiaalne olukord, üldiselt rahul on või kuivõrd tähendusrikas ning eesmärgipärane on nende elu.
2. Emotsionaalne ehk afektiivne komponent viitab aga inimeste kalduvusele kogeda sagedamini positiivseid ja harvemini negatiivseid emotsioone. Ehk siis inimeste subjektiivne heaolu on suur siis, kui nad on oma eluga rahul ja kogevad rohkem positiivseid kui negatiivseid emotsioone.

Briti elustiilinõustaja Pete Cohen ja psühholoog Carol Rothwell (2003) intervjuerisid 1000 inimest ning koostasid tulemuste põhjal õnnevõrrandi:

$$\text{ÕNN} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

Valemis sümboliseerib:

**P** isikuomadusi nagu avatus, energilisus, vastuvõtlikkus muutustele, positiivsed ootused, oma elu üle kontrolli omamise tunne – hinnang 1-10ni

**E** eksistentsi (tervis, sõprussidemed, valikute omamine, rahaline stabiilsus) – hinnang 1-10ni

**H** enesehinnangut, ootusi ning püüdlusi – hinnang 1-10ni

Nad palusid katseisikutel valida 80 etteantud stsenaariumi seast viis, mis neid kõige õnnelikumaks teevad, ning vastata küsimustele oma iseloomu, hoiakute ja elu kohta. Tulemused näitasid, et mehi ja naisi õnnestavad erinevad asjad. Näiteks soodustavad naiste õnne päikesepaiste, pere seltsis viibimine ja kõhnumine, mehi teevad õnnelikuks romantilised suhted, seks, hobid ja lemmikmeeskondade võidud.

Võrrandi vastus jääb vahemikku 9-90, mis on iga inimese subjektiivse hinnangu skaalaks.

Eelmisest mõnevõrra tõsisemalt võetavama õnne valemi on koostanud psühholoogid ja teadlased eesotsas ühe 20. sajandi suurkuju Martin Seligmaniga. Peale aastakümneid õpitud abituse ja vaimse tervise häirete uurimist otsustas ta lähemalt vaadelda õnnelikke inimesi. Ta on üks esimesi, kes asus uurima lõbu, mõnu ja õnnetunnet senise rõhuasetuse, vigade otsimise, asemel. Tema meeskonna tuletatud õnnelikkuse valem on (Seligman 2008):

$$H = S + C + V$$

**H** tähistab õnne, püsivat õnnelikkust (*happiness*)

**S** pärilikke eeldusi (*set range*)

**C** eluolukordi (*circumstances of the life*) – raha, abielu, seltskonnaelu, vanus, tervis, religioon

**V** tahtega kontrollitavaid tegureid (*voluntary control*)

**Püsiõnnelikkuse test:**

Hinda, kui võrd väide või küsimus iseloomustab sind ennast ning tee ring ümber sobiva numbri.

1. Arvan, et üldiselt olen ma

mitte väga õnnelik      1      2      3      4      5      6      7      väga õnnelik

2. Omasugustega võrreldes pean ennast

vähem õnnelikuks      1      2      3      4      5      6      7      õnnelikumaks

3. Mõned inimesed on aiva õnnelikud. Nad tunnevad elust rõõmu, juhtugu mis tahes. Nad võtavad elust, mis võtta annab. Mil määral selline karakteristik kehtib sinu kohta?

üldse mitte      1      2      3      4      5      6      7      vägagi

4. Mõned inimesed on aiva õnnetud. Kuigi nad pole just depressioonis, ei näi nad kunagi nii õnnelikuna, kui võiksid olla. Mil määral selline karakteristik kehtib sinu kohta?

suurel määral      1      2      3      4      5      6      7      üldse mitte

Arvuta punktid kokku ja jaga neljaga. Täiskasvanud ameeriklaste keskmine näit on 4,8. Kahe kolmandiku tulemus langeb 3,8 ja 5,8 vahele.

# Psüühiline protsess vajaduste tajumisel ja rahuldamisel

Inimese suhe keskkonda, objektidesse ja subjektidesse omab teatud kindlat korrastust ja struktuuri, olles samas suunatud parima võimaliku lahendusviisi leidmisele. Seda nimetatakse figuuri/tausta kujuloomeks. Hea kujuloome eksisteerib juhul, kui tajuväli on korrastatud ning selge, st inimene tajub teatud objekti või subjekti selgelt ja omab head kontakti.

Iga ilmnev vajadus või organismiline puudujääk vallandab homeostaatilise eneseregulatsiooni protsessi. Protsess saab alguse viljakast neutraalsusest, mille taustal kerkib esile vajadus (joonis 1). Teadlikkus organismilisest puudujäägist võimaldab energia mobiliseerida vajaliku tegevuse elluviimiseks ja vajaduse rahuldamiseks läbi kontakti keskkonnaga. Protsessi iseloomustab vaba energia, eksperimenteerimisjulgeus ja esilekerkinud figuuri paindlikkus, mis annab võimaluse akuutsema vajaduse ilmnemisel fookust muuta. Sobiva lahenduse leidmisele järgneb rahuldus ja assimilatsioon. Perls jt. (1951) võrdlesid assimilatsiooniprotsessi toitainete omastamisega, kus organismile omane ja vajalik toidust assimileeritakse ja integreeritakse uue energia loomisesse ning ebavajalik eemaldatakse.

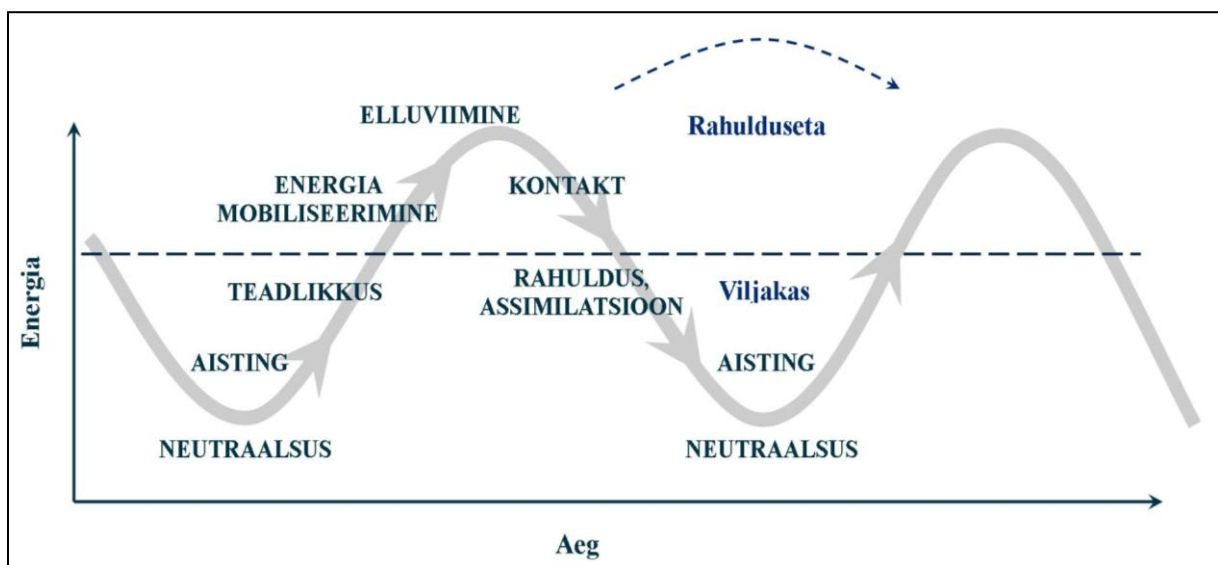
Psüühilise protsessi homeostaas võib häiruda ükskõik millises faasis lähtuvalt introjitseeritud uskumustest või arvamusest ja käivitada kaitsemehhanismid mille eesmärgiks on ärevuse kontrollimine. Näiteks ühelt laineharjalt järgmisele hüppamine, seega vaid elluviimisele keskenduv tegevus ei too rahuldust ning on soodsaks pinnaseks neuroosi arenemisele. Viljakas neutraalsus asendub tühjuse ja ummikseisu kogemusega. Rahulduse asemel kerkivad esile varasemalt lõpetamata protsessid minevikust, mis väljenduvad kroonilise frustratsiooni, ärevuse ja depressioonina. Tähelepanu koondub minevikule või tulevikule ja kontakt olevikus toimuvaga pärsitakse (Hall 1977). Eesmärgiks on eksistentsi sellise tausta loomine, milles ei ole "lõpetamata asju", see väljendub: "Ma olen sellega siin lõpetanud ja ma olen valmis minema edasi."

Figuuriks on ükskõik milline protsess, mis tõuseb esiplaanile ehk eristub taustast. Teisisõnu, figuur on see, millele organism konkreetsel ajamomendil on koondanud oma tähelepanu. Taju kontekstis on figuuriks see, mis eksisteerib tähelepanu teadlikkuse keskmes. Normaalse inimese puhul toimub pidev figuuride esiplaanile tõusmine, nende hajumine või lõhkumine, seejärel jällegi uue figuuri ilmumine esiplaanile. Teisisõnu: uute vajaduste ilmnedes moodustuvad ka uued figuurid (Starak 1987).

Seega, millele iganes inimene otsustab tähelepanu pöörata, sellest saab figuur, mis tõuseb esile kõikidest teistest meelelistest aistingutest ja sunnib need kokku sulama taustaga. Kui inimene näiteks räägib tippturnil restoranis oma sõbraga, siis keskendub ta sõbra häälele ja vastandab selle hääle muule melule. Sarnaselt, kui keskenduda mõnele mõttele või mälestusele, tuhmutab kõik muu taustaks. Korruga on võimalik keskenduda vaid ühele figuurile. Kui püütakse keskenduda korruga mitmele, kaotab figuur selgepiirilisuse ja teravuse. Näiteks kui püüda jälgida kahte kõnelust korruga, ei saa kummastki selget ettekujutust.

Figuuri ja tausta suhet ning psüühilist protsessi vajaduste rahuldamisel aitab mõista järgmine näide:

Oletame, et inimene veedab oma aega lugedes. Ühel hetkel tunneb ta suus kuivustunnet. Vajaduse tekkides seisab inimene ringi alguses (aisting). Kuivustunne suus viib taipamiseni ning tundes ära kuivuse, diagnoosib ta oma füüsilist olukorda, leides, et tal on janu. Seega on ilmnenud teadlikkus. Enam ei ole kogu tähelepanu pööratud lugemisele, vaid nii tähelepanu kui energia nihkuvad paigast ehk teisisõnu, toimub energia mobiliseerimine. Sellel hetkel on kogu füüsiline ja vaimne energia suunatud ühele pakilisele vajadusele – janu kustutamisele. Inimest valdab erutus (*excitement*), ta katkestab lugemise, läheb kööki ja kallab endale klaasi vett. Seega inimene tegutseb, tõstes klaasi suule, juues ja neelates, mis omakorda on kontakt. Seejärel reageerib kontaktile organism, tundes vajaduse rahuldamist ning lõdvestudes. Inimene pöördub raamatu lugemise juurde tagasi ehk tõmbub eemale. Vajadus on rahuldatud ja uus figuur või vajadus võib esile kerkida või pöörduktakse vana juurde tagasi, kuna viimane ei saanud mingil põhjusel lõpetatud. Näiteks juhul, kui inimene elab põuases paigas, kus ei ole vett alati käepärast ning tuleb elada lõpetamata asjaga seni, kuni on võimalik janu kustutada (Starak 1987).



Joonis 1. Psüühiline protsess vajaduste tajumisel ja rahuldamisel (Häidkind ja Tall 2010)

## Organismi eneseregulatsioon

Gestaltteraapiat tutvustavas raamatus „*Peeling the onion*“ (1987) antakse ülevaade organismi eneseregulatsioonist. Lõpetamata asjad inimese elus seovad energiat ja tähelepanu. Niisugusel juhul asub tööle organismi eneseregulatsioon. Energia või tähelepanu, mis oli pööratud rahuldamata vajadustele (lõpetamata asjale), muutub ja ta juhitakse aladele, kus protsess saaks lõpetatuks. Psühhoteraapias nimetatakse seda sublimatsiooniks. Kui inimene on näiteks katoliku kiriku preester või nunn, siis ei või ta otsida lähedust teise inimesega abielu kaudu. Sellest hoolimata on võimalik pöörata kogu oma soojus ja andumisesoov palvetamisele või humanitaartööle. Nobeli preemia laureaat Ema Teresa on sublimatsiooni hea näide.

Vajaduse ilmnemisel psüühilise protsessi katkestamine võib jätta inimese silmitsi lõpetamata asjaga ja siduda energiat, mida võiks kasutada mujal. Elujõulised ja pakilised vajadused, mis ei ole

rahuldatud, „elavad” inimeses edasi ja ootavad rahuldamist. Loov kohandumine läbi organismi eneseregulatsiooni aitab elus edasi minna ja oma energiat mujale ümber suunata. See võib viia kohanemisele, aga võib ka mitte viia. Organism püüdleb pidevalt selle poole, et saavutada tasakaal ehk homeostaas.

Protsessi katkestamisel võib olla kaks tagajärge: introjektsioon ehk terviku allaneelamine, st millegi omastamine täielikult, vaatamata organismi vajadusele seda kas omada või mitte ja kompulsivne kinnihoidmine lõpetamata situatsioonidest, mis omakorda viib uute vajaduste rahuldatuseni.

Kui organism on terve, siis ei ole tingimata vajalik teda ei suunata, julgustada ega tõkestada tema põhilisi vajadusi. Kui ta rahule jätta, siis ta kaldub spontaanselt ennast reguleerima, kuni saavutab homeostaasi. Näiteks kui mitte reguleerida söömisaegu, ütleb organism ise õigel ajal, millal ta vajab toitu.

Kui inimese vajadused ei ole mingil põhjusel saanud rahuldatud (näiteks seetõttu, et need vajadused pole kokku sobinud sellega, mida inimene ühiskonna meelest „peaks vajama” või kuidas ühiskonna arvates „peaks olema”), siis püüab inimene kui organism saavutada tasakaalu mistahes võimalikul viisil. See on loov kohanemine keskkonna tingimustega. Näiteks kui sureb keegi inimese lähedastest, on valdavaiks emotsioonideks südamevalu, viha, kurbus ja mure. Need tunded viivad inimese tasakaalust välja. Mõnedes kultuurides peetakse „normaalseks”, koguni kohustuslikuks, et inimene nutab, hädaldab ja kurdab. Ühiskond ootab, et inimene katkuks juukseid, oigaks ja ägaks, kuni organismi vajadus reageerida füüsiliselt ja emotsionaalselt lähedase inimese kaotusele saab rahuldatud. Organismi eneseregulatsioon toimub vastusena keskkonnale. Seega, kui on küllalt kurvastatud, juhib organismi eneseregulatsioon inimest homeostaasi juurde. Elu võib edasi minna, energia on vabastatud.

On veel teisigi viise kuidas organismi eneseregulatsioon võib toimida. Mõnedes kultuurides ei peeta sobivaks näidata spontaanselt välja oma tundeid. Inimene peab ennast kohandama ühiskondlikele oludele, normidele ja moraalkoodeksile. Võimalik, et peab püüdma tagasi hoida vajadust oma kurbus füüsiliselt vallandada. Inimene nutab, kuid teeb seda ettevaatlikult ega näita eriti välja oma emotsioone, kuna ei soovi teisi inimesi kimbatusse ajada. Ta võib tunda raskustunnet kõhus, pinget turjas ja kaelas või peavalu. Kõik need märgid näitavad, et indiviid ei ole tasakaalus. Sümptomid muutuvad vähehaaval püsivaevusteks ja neist saavad psühhosomaatilised sümptomid, näiteks kroonilised peavalud või maohaavandid. Lähisugulase kaotus ei ole enam nii väga päevakorral. Kaotusest on saanud indiviidi igapäevane mure, probleem on temas ja tema füüsilises valus. Algne kaotus ei ole teadvuses läbi kogetud. See on loov kohanemine. See on keha tarkus – isegi siis, kui see näib olevat ebatervislik. Organism on leidnud viisi, kuidas hakkama saada kurbusega. On taastatud tasakaaluseisund. Väljendamatat kurbust ühel kaalukausil on tasakaalustatud psühhosomaatiliste sümptomitega teisel kaalukausil. Organismi eneseregulatsioon iseenesest ei ole hea ega halb. See on lihtsalt loov kohandumine inimest ümbritseva keskkonnaga (*Ibid.*).



# Eksistentsialism

Eksistentsialismi põhiküsimusteks ehk eksistentsiaalseteks küsimusteks on:

- Miks üldse olemas oleme?
- Mis on elu peamine mõte?
- Kes ma olen? (Raeper ja Smith 2003)

Paljud kaasaegse eksistentsialismi teemad leidsid esmakordse väljenduse Sören Kierkegaardi teostes. Sündinud Kopenhaagenis 1813. aastal, veetis ta oma lühikese elu briljantse kirjanikuna, luues erakordselt suure hulga teoseid, kuni ta suri 1855. aastal 42 aasta vanuselt. Kuigi tema raamatud unustati varsti pärast ta surma, osutusid need erakordselt mõjukaks 20. sajandi alul, kui mõned saksa teadlased need taas avastasid. Kierkegaardi jaoks oli mõiste eksistents reserveeritud individuaalse inimolendi jaoks. Eksisteerida, ütles ta, tähendab olla teatud liiki indiviid, indiviid, kes pürgib, kes kaalutleb alternatiive, kes valib, kes otsustab, ja kes, üle kõige, pühendab end. Kierkegaardi kogu elu võib pidada teadlikuks vastuhakuks abstraktse mõtte vastu ja katseks oma elus ellu viia Feuerbachi manitsust: “Ära soovi olla filosoof vastandina inimeseks olemisele... ära mõtle kui mõtleja... mõtle kui elav, reaalne olend... mõtle Eksistentsis.”

Kierkegaard astus välja valitseva hegeliaanluse vastu, mis mõistust ülistades taandas kogu reaalsuse mõistuse tasandile. Kierkegaardi jaoks ei olnud ratsionalismi väited mitte ainult ebaadekvaatsed, vaid ka jultunult ennast täis. Ta väitis, et mõistus on vaid üks osa reaalsusest. Näiteks mängivad inimese elus mõistuse kõrval oma rolli ka armastus, hirm, vihkamine ja lootus. Mõistus püüab olla objektiivne ja muutub nõnda sageli ükskõikseks analüütiliseks. Kuid tõeline inimelu on primaarselt hoopis subjektiivne, sest armastus, hirm, vihkamine, lootus ja rõõm, mis kõik on elu komponendid, ei ole ratsionaalsed tundmused. Teisisõnu teab inimene reaalsusest palju enam mitteratsionaalse, subjektiivse ja individuaalse elus osalemise kaudu kui üldise, objektiivse mõistuse abil. Tegelikult on inimeksistents palju komplekssem ja tähendusrikkam kui mõistus seda haarata suudab. Kirkegaard eitas mõistuse ülimust reaalsuse tajumises ja valis laiema eksistentsi baasi.

Mida tähendab eksistentsiaalselt mõelda. Mõelda “eksistentsis” tähendas Kierkegaardile tunnustamist, et inimene seisab isiklike valikute ees. Inimesed leiavad end pidevalt “eksistentsiaalses situatsioonis”. Kierkegaard eristas vaatajat ja näitlejat/tegijat, väites et ainult tegija on haaratud eksistentsi. Kindel see, ka vaatajast võib öelda, et ta on olemas, eksisteerib, kuid mõiste eksistents ei kuulu õieti inertsete või mitteaktiivsete asjade juurde, olgu need siis vaatajad või kivid. Kierkegaard illustreeris seda eristust võrdlusega kahest mehest hobukaarikus: üks hoiab ohje oma käes, kuid ise suigub, teine on täiesti ärkvel. Esimesel juhul läheb hobune mööda tuttavat teed ilma, et magaja teda mingilgi moel suunaks, ainult teisel juhul on mees tõesti juht. Muidugi võib öelda, et teatud mõttes eksisteerivad mõlemad mehed, kuid Kierkegaard rõhutab, et eksistentsi mõiste peab viitama indiviidis olevale kvaliteedile, nimelt tema teadlikule osalusele teos. Ainult teadlik juht eksisteerib, ja nii ka ainult isikust, kes on haaratud teadlikku tahte ja valiku teosse, võib tõesti öelda, et ta eksisteerib. Nõnda siis, kuigi nii vaataja kui tegija on mõlemad olemas, ainult tegija eksisteerib.

Eksistentsialistide teostes korduvad tihti sellised märksõnad nagu:

- vabadus;

- individuaalsus;
- vastutus;
- valik;
- süü;
- vöörandumine;
- meeleheide;
- surm (Raeper ja Smith 2003).

Eksistentsialist Martin Heidegger sündis aastal 1889 (suri 1976) Messkirchenis Saksamaal. Tema lähenemisviis filosoofiale on isikupärane. Heidegger leidis, et enamik filosoofe on üle libisenud sellisest tähtsast teemast nagu seda on olemine. Oma mõtete väljendamiseks kasutas ta erilisi termineid:

FAKTSUS on inimeksistentsi fakt: me oleme siin maailmas.

SEALOEMINE (sks Dasein) on see, millest teevad meid teadlikuks pelg (sks Angst) ja surm. Ei saa öelda, et me lihtsalt eksisteerime, st me eksisteerime mingil erilisel viisil. Vastavalt Heideggerile ületavad inimlolevused kogu aeg midagi – astuvad üle oma praeguse seisundi piiride, et saada selleks, kes nad veel pole. Olla tähendab olla maailmas ja olla koos teistega.

HEIDETUS (sks Geworfenheit): inimesed tunnevad end eksistentsi heidetuna ning see tekitab neis vööristust; maailm on nende jaoks ebamugav, mitte päris kodune paik.

Nagu Kierkegaardki, rõhutas Heidegger ohte, mis on seotud massi hulka kuulumisega. Kui unustatakse olemise tähtsus, siis mass muutub indiviidi elu hingeks, pannes piirid tolle indiviidi võimetele: "Igaüks on keegi teine ja mitte keegi pole tema ise". Ta eristas kahte erinevat olemist:

- mitteautentne olemine – see on massi osaks olemine; see on ebapiisav olemise mõistmine ehk ebapiisav iseenda mõistmine.
- autentne olemine – see on iseendaks olemine; elada autentselt tähendab mõista olemist, st iseolemist ning mitte sulandumist rahvamassi (Raeper ja Smith 2003).

Jean-Paul Sartre (1905-1980), kes oli ateistliku eksistentsialismi üks silmapaistvamaid esindajaid, oli kindel, et inimene on see, kelleks ta end ise elab, st et tema olemine eelneb olemusele. Et inimese olemine eelneb tema olemusele, siis vastutab inimene oma eksistentsi eest.

Mainitud vastutusest tulenevad inimesele omased hirm, mure ja rahutus, ilma milleta pole võimalik tõeline eksistents. Seda aga inimesed üldjuhul ei märka. Põhjuseks on enesepettus, halb usk. Rahvahulka sulandumine üksnes lihtsustab taolist enesepettust (Meos 2000). Selleks, kuidas oma vastutuse eest põgeneda, kasutavad inimesed tavaliselt järgmisi mooduseid:

- Viited ilmutusele (mõni näeb nägemusi, kohtub jumalaga, kuuleb hääli vms; sellele vaatamata tuleb inimesel endal otsustada, millest juhinduda, sest viitamine müstilisele unenäole ja sellest juhindumine võib olla üks viis, kuidas vastutuse eest põgeneda).
- Viited ennetele (mõnikord püüavad inimesed kergendada oma valikuid mingite endeliste märkide põhjal, ent siingi tuleb tegelikult inimesel endal otsustada, mida võtta endena ja

kuidas sellele reageerida; järelkult ei vabasta ka mingid ended inimesi valikutest ega neist tulenevast vastutusest).

- Viited sisetundele (üks variant, kuidas valikuid lihtsustada on otsida abi sisetundest; siin viitab Sartre sellele, et tunne, mida ette kujutatakse, ja tegelik tunne on peaaegu eristamatud, sest teatud teguviis tekitab ka tunde, aga teod on ju inimese enda valikute tulemus; seega seadis Sartre ka selle variandi kahtluse alla ning väitis, et sisetunde järgi tegutsemine ei vabasta meid valikutest ega vastutusest).
- Nõu küsimine (vahel püüavad inimesed vabaneda valiku tegemisest kellegi käest nõu küsides, ent seegi on enesepettus, sest me ju valime, kelle käest nõu küsida, kuidas nõuannet tõlgendada ja kas seda nõu üldse kuulda võtta) (Sula 2011).

## **Inimene on siin maailmas üksinda...**

- Inimene on määratud olema vaba. Määratud, sest sünd ei sõltu tema tahtest, kuid siiski vaba, sest kord siia ilma heidetuna vastutab ta nüüd kõige eest, mida teeb.
- Inimene on maha jäetud, st tal pole kindlaid tugipunkte (väärtusi), mida võiks aluseks võtta.
- Inimene ei vabane vastutusest, kuid püüab seda ikkagi, kuna vastutuse koorem eksistentsi eest on raske kanda.
- Inimene peab oma väärtused ise looma ning ise otsustama.
- Inimene on oma tegude kogusumma.

Sartre väitel pole olemas muud geeniust peale selle, kes väljendab end tegudes (see mõte on julm neile, kes pole elus edasi jõudnud, kuid arvesse lähevad ju ikkagi vaid reaalsed teod, tõdeb Sartre; nt argpüks ise teeb end argpüksiks ja kangelane end kangelaseks) (Sula 2011).

Eksistentsialism suunab oma pilgu üksikule, kuid ta pole "individualistlik" selles mõttes, et ta üksiku isoleeriks kõigest muust. Vastupidi: leides inimese alati konkreetse situatsioonis, kus ta on maailma ja kaasinimestega seotud, ei ole inimene tema jaoks kunagi isoleeritud. Inimlik olemasolu on alati MAAILMAS-OLEMINE ja alati KOOS-TEISTEGA-OLEMINE.

Vastutust võib vaadelda ka kui võimet vastata või vastutusvõimet. See tähendab, et ainult mina saan iseenda mõtteid mõelda, ennast liikuma panna, oma elu elada ja iseenda tundeid tunda. Ma ei saa teist inimest liikuma panna, tema mõtteid mõelda, tema elu elada ega tema tundeid tunda, panna teda asju tegema ühte- või teistmoodi. Ükskõik mida inimene teeb, see on tema isiklik valik ja tema vastutab selle eest. Keegi ei saa panna meid midagi tegema ega mingil moel olema. Kui näiteks öelda, et sina ajad mu vihaseks, siis tekitab see segadust, vastutusvõimetust ja loob illusiooni, nagu polekski valikut. Sest tegelikult on see minu valik, kas ma vihastan või mitte ehk see on minu valik, kuidas ma toimuvale reageerin.

Eksistentsialismi rõhuasetus on siin ja praegu, praegu toimival täiskogemusel. Pigem kvaliteedil kui kvantiteedil ja protsessi teadvustamisel. Igal hetkel asetleivas valikus, mitte niivõrd põhjuslikel seostel ega ettemääratud reageeringutel. Keskendutakse subjektiivsele teadlikkusele ja kõrges hinnas on vabadus, valikuvabadust ja oluliseks peetakse, et inimene avastaks oma elu subjektiivse mõtte. Ühe psühhoteraapia suuna looja, Fritz Perls'i sõnu tsiteerides: "Me avastame, et asjade tootmine ja

elamine asjade jaoks ega asjade vahetamine ei kujuta endast elu lõplikku mõtet. Me avastame, et elu mõte seisneb selles, et ta tuleb ära elada. Sellega ei saa kaubelda ega sellest kontseptsiooni teha ega suruda seda süsteemsuse mustrisse. Me saame aru, et mõttemanipulatsioonid ja enesekontroll ei kuulu elu suuremate röömude hulka ja et meil pole midagi muud teha, kui saada tõelisteks, õppida võtma seisukohta, arendada välja omaenese kese, aru saada eksistentsialismi alustõest, mille väljendusteks on: "Roos on roos on roos." või „On nagu on.“

## Surma tähendus

Riistan (2000) toob välja, et surma tähendus eksistentsiaalfilosoofias on, et see röövib individilt tema eksistentsi. Ja nii nagu keegi teine ei saa võtta indiviidi surma, ei saa ka individ seda teistelt võtta. Surm ei ole avalik, välispidise maailma asi - see juhtub inimesega tema eksistentsis. Teiseks ei ole surm elu lõpp selles mõttes, nagu tee otsalõppemine autosõidu lõpetab. Kui inimene tee lõppu jõuab, siis ta ikka veel eksisteerib ja eksisteerides on midagi lõpule viinud (oma reisi). Kui surm tuleb, siis inimene enam ei eksisteeri ja ei ole ka reisi, mille kohta võiks öelda, et see on lõpetatud. Enamgi veel: kui inimene on poolel teel, siis ta teab, et teekond jõuab lõpule alles siis, kui ta on ka ülejäänud poole läbinud. Kuid surm on lõpp selles mõttes, et see võib inimesega juhtuda igal hetkel. Surm kui võimalus saadab kogu inimese eksistentsi.

Inimesed on leiutanud kavalad nipid, mis aitavad põgeneda surma perspektiivi eest. Kõigepealt muudame me surma lihtsalt faktiks teiste faktide seas, maailmas esinevaks nähtuseks teiste nähtuste seas. Me loeme surmakuulutusi ajalehtedes, käime matustel, me oleme muutnud surma avalikuks sündmuseks. Ja selle kaudu püüab inimene mõtelda, et see juhtub Igaühaga - tähendab, et Eikeegiga, mitte Minu, Sinu, tõelise Minaga. Teine nõks on mängida surm kauge aja taha. Me ütleme oma argieksistentsi vadina käigus: "See juhtub kunagi kõigiga". Kuid samas me mõtleme sellega sisimas hoopis: "Aga see ei juhtu nüüd, meil on veel rohkesti aega ees." Me tahame mõelda surmast kui faktist, mis ootab kunagi ka meid. Kuid surm ei ole fakt, vaid võimalus. Ja see võimalus on võimalik igal hetkel. "Niipea, kui inimene on sündinud, on ta juba piisavalt vana, et surra." Kuid kõige tähelepanuväärsem asjaolu seisneb selles, et, hoolimata argieksistentsi püüdeist surma eest põgeneda, ilmutab see eksistents ise end just olemuslikult surma poole pöörduvana. Me eksisteerime pidevas suhtes surmaga, meie argielu on olemine-surma-suunas. Surm kui eksistentsi lõpp on inimeksistentsis algusest peale kohalolev.

## Surmahirm

Surma paratamatuse tajumine tekitab peaaegu alati ärevust. Surmahirm või surmaärevus on inimesele vägagi omane (ingl. keeles nimetatakse death anxiety). Psühhoteraapias kasutatakse seda terminit sellise seisukorra kohta, kus inimene seoses surmaga tunneb ennast olevat pinges, kartlik ja murelikuna. Iseenesest võime küsida, kas on vahet tavalise ärevuse ja surmaga seotud ärevuse vahel. Ärevus on ju tavapärane ükskõik millises situatsioonis, kus inimene tunneb ennast abitu ja ohustatuna. Ainuke vahe võib olla siis selles, et surmahirm või ärevus vallandub surmaga seotud sündmuste või situatsioonide baasil.

Erinevad uurimused (Kastenbaum 2000) on piisavalt järjepidevalt näidanud surmahirmu sagedasemat esinevust ja suuremat intensiivsust keskeas võrreldes vanema eaga. On leitud, et surmahirm saavutab oma maksimumi keskeas ning enne keskiga suureneb ja peale keskiga langeb saavutades miinimumi vanemas eas. Keskeas kumuleeruvad surmahirmu seostatakse keskeakriisiga. Sellele eelneb enamasti indiviidi teadlikkuse kasv oma halvnevast tervisest ja väljanägemisest, lisaks sellele eksisteerib teadlikkus täitmata jäänud unistustest ja eesmärkidest. Veelgi enam võib surmahirmu toita vanemate kaotus keskeas. Kui ema ja isa on surnud, siis kaob otsekui puhver iseenda ja surma vahelt ja indiviid on järgmine kes tõenäoliselt sureb.

Vanust 60-65 võib nimetada vanema täiskasvanu üleminekuperioodiks. Ajaks, millal inimene mõistab, et ei ole enam võimalik olla nõ lava keskpunktiks. Keskeas võetud rasked kohustused peavad saama vähendatud ning vananev indiviid peab õppima tegutsema muutunud suhtes ühiskonnaga. Lõppkokkuvõttes on kõige olulisem tagasivaade oma elule ehk iseenda elu konteksti ja mõtte tajumine.

Indiviidi vananedes ja füüsilise toimetuleku regresseerumise ilmnedes kahaneb ka psühholoogiline distantis surmaga. Iga mööduva aastaga tajuvad inimesed ennast aina lähenevat oma elu lõpule. Selles muutavas ajaperspektiivis näeb inimene oma minevikku (olulisemaid õnnestumisi ja ebaõnnestumisi) ajalisel pikana ja personaalset tulevikku suhteliselt lühikesena. Inimesed hakkavad aina rohkem rääkima läinud aegadest ja sellest, „kuidas asjad vanasti olid“. See põhjustab sageli nooremates inimestes arusaama, nagu vanemad inimesed „elaksid minevikus“.

Varasemad uurimused on leidnud, et naistel on suurem surmahirm kui meestel. Ühes läbiviidud uurimuses (Kastenbaum 2000) koostati tüüpilise mehe ja naise portree uurimistulemuste põhjal. Tüüpiline naissoost vastaja: mäletab, et surmast räägiti tema lapsepõlvkodus avatult. Käesoleval ajal mõtleb ta sagedamini kui meessoost respondent surmast. Kui tal oleks valik, siis sureks ta parema meelega vanas eas loomulikku surma. Ta usub, et usk mängis väga olulist rolli tema suhtumises surma väljakujunemisel. Tõenäoliselt selle tagajärjel usub ta ka elusse peale surma ja hinge surmatusesse. Kui ta mõtleb omaenda surma peale, siis tunneb heameelt, et on elus.

Tüüpiline meesrespondent: mäletab, et surmast ei räägitud lapsepõlvkodus avatult, aga kui teema üles kerkis, siis räägiti sellest teatud ebamugavustundega. Kuigi ta mõtleb aeg-ajalt oma surmale, oleks talle täiesti vastuvõetav selle mõtte ignoreerimine. Ta ei mõtle surmale rohkem kui korra aastas. Ta sureks valiku olemasolu korral kõrgesse ikka. Ta ei usu, et religioon on mänginud mingit rolli tema hoiaku väljakujunemises. Tõenäoliselt sellel põhjusel kaldub ta mitte uskuma elusse peale surma ja arvab, et surm on kõige lõpp. Ta tunneb ennast rohkem motiveerituna millegi saavutamiseks, kui mõtleb enda surelikkusele.

On leitud, et mitmed isiksuseomadused mõjutavad surmahirmu. Näiteks need inimesed, kellel on suur surmahirm, nad on ka rohkem depressiivsemad ja vähem rahul oma eluga kui need, kellel on väiksem surmahirm. Samuti on kindlaks tehtud seos neurootilisuse ja surmahirmu vahel. Madalam surmahirm on leitud olevat inimestel, kes kasutavad palju kaitsemehhanisme. Inimestel, kes pigem kaitsevad ennast eitamise ja repressiooniga kui konfronteeruvad ohtliku situatsiooniga. Olgu kuidas on, aga teatud määral eitamist ei tähenda veel, et tegemist on patoloogiaga või mingisuguse hälbega normaalsest kui see aitab inimesel hakkama saada potentsiaalse ohuga tema elus ja eksistentsis ning aitab lootust elus hoida. Positiivselt mõjub surmahirmule eneseteadlikkus, eneseaktualisatsioon, eneseväärikus ja psühhosotsiaalne küpsus.

# Teadlikkus

Tõeliselt ehedat muutust on keeruline saavutada ilma teadlikkuseta. Teadlikkus tähendab oma meeleelundite – silmade, kõrvade, maitsmismeele, nina ja naha – täielikku kasutamist. See tähendab kontaktis olemist, teadlik olemist iseenda eksisteerimisest ja tegevusest, plaanidest ja tunnetest. Teadlikkus on teadvuse seisund, mis areneb spontaanselt, kui organism tegeleb mistahes esilekerkinud küsimuse või probleemiga. Teadlikkus on spontaanne vahetegemine selle vahel, mida tajutakse ja selle vahel, mida mõeldakse, nähakse ja kogetakse. Arenguks ja küpsemiseks on vajalik, et inimene saaks aina rohkem teadlikuks iseendast ja maailmast enda ümber, selle asemel, et olla kontaktis vaid oma fantaasiate, eelarvamuste ja kartustega.

## Teadlikkuse vööndid

Teadlikkus saab ilmnedagi vaid siin ja praegu. Isegi varasemalt kogetu meenutamisel toimub meenutamine siin ja praegu situatsioonis. Varasemate kogemuste valguses on teadlikkuse puudumisel oht ennast kaotada mälestusega seonduvate emotsioonide lainetesse. Teadlikolemine toetab kontakti iseenda ja keskkonnaga, aitab jääda kahe jalaga maa peale ning loob teatud distantsi mälestusest. Inimene saab aru ja suudab eristada varasemalt toimunut ja sellega seotud emotsioone ning hetkel temaga toimuvat. Teadlikkust võib kirjeldada kui pidevalt toimuvat protsessi ehk teadlikkuse kontiinumit, läbi kolme võrdselt olulise vööndi (Starak 1987):

- Välisvöönd ehk teadlikkus välisest keskkonnast: nägemine, kuulmine, puudutamine, maitsmine, lõhnataju.
- Sisevöönd ehk teadlikkus enda sisemisest keskkonnast: tunded ja tundmused, tunnete kehalised aistingud.
- Keskvöönd ehk abstraktne teadlikkus: mõtlemine, planeerimine, unistamine, mäletamine, analüüsimine.

Inimolenditele on loomulik ja eluliselt tähtis püüda mõtestada või korrastada toorandmeid välis- või sisevööndis kogetu kohta. Kui laps vaatab karpri esimest korda, siis peab ta seda kõigepealt hoolega uurima, et avastada asjaolu, et sinna saab asju sisse panna. Ühtlasi avastab ta ka, et kuigi karp on igast küljest isesugune, on ikka tegemist ühe ja sama karbiga. Kui ta on karbi omadused avastanud, teeb ta üldistusi kõikide karpide kohta. Samal kombel võib ta õppida üldistama, et pisarad tähendavad kurbust ja kähisev hääle väljendab viha. Ometi ei pea need üldistused alati paika. Pisarad võivad tähendada nii rõõmu kui ka viha, hääle kähisemine võib tähendada ka erutust ja jonnakuse taga võib olla kehv tervis.

Teadlikkus eespool kirjeldatud tähenduses hõlmab tähelepanu keskendamise küllalt pikaks ajaks, et põhjalikult kogeda keskendumise objekti. Seda võimet on kasulik treenida, sest see võimaldab omandada parema kontrolli oma emotsioonide üle ning iseennast seeläbi paremini juhtida. Näiteks võimaldab oma teadlikkuse treenimine vältida hinnanguid ja automaatseid tõlgendusi („minul/temal on depressioon“, kui ollakse kurb/väsinud või „ma lähen hulluks“, kui ollakse ärev jne). Mõnikord kiputakse unustama, need on ainult abstraktsioonid, mis võivad eksiteele viia. Keskendatud teadlikkuse abil on võimalik hoiduda sellistest automaatsetest tõlgendustest ja säilitada teadlikkus sellest, mis tegelikult toimub ja et need on vaid üks viis maailma näha.

"Reaalsus pole midagi muud kui kogu teie teadlikkuse kogum, mida te nüüd ja praegu kogete." (Fritz Perls)

## Teadlikkuse takistamine

Suurem osa inimestest on oma elutee ühes või teises järgus õppinud hoiduma omaenese olemuse ja oma kogemuse teatud osade teadvustamisest selle nimel, et ära hoida hirmu või ebameeldivaid tundeid. Teadlikolemisest hoidumiseks on palju viise, mõned enam levinud viisid on ebameeldivatest tunnetest eemalehoidmine neid tundeid eitades ning eemalehoidmine olukordadest, kus ebameeldivad tunded võiksid tekkida.

Laps alustab selge teadvustamisega, seejärel õpib ta seda tõkestama, olgu siis oma vanemate eeskujul või omaenda kogemuse varal. Nii eeskujud kui ka kogemus võivad tõestada säärase tõkestamise vajalikkust. Eneseteadlikkuse tõkestamine kujutab endast seega manipulatsiooni iseenesega.

Hoidumised, mis algul on tihtilugu teadvustatud, muutuvad järkjärgult harjumuseks - siis, kui enam ei teadvustata, et millestki tõepoolest hoidutakse. Oma teadlikolemise tõkestamisega mitte ainult ei seota energiat, vaid pärsitakse ka asjakohane käitumisreaktsioon, mis normaalsel juhul oleks esile tulnud. Näiteks kui sulgetakse oma meeled olukordade ees, mis vihale ajavad, siis ei saagi inimene vihaseks. Niisiis, oma teadlikolemist tõkestades riskitakse kaotada üht osa oma olemusest ja saadakse emotsionaalse puudega inimeseks. Väsimus, piinlikkusetunne, elujõu puudus, hirm erinevate asjade ees, ärevus, tõrjutuse tunne - need kõik on märgid sellest, et ollakse väljaspool teadlikkust.

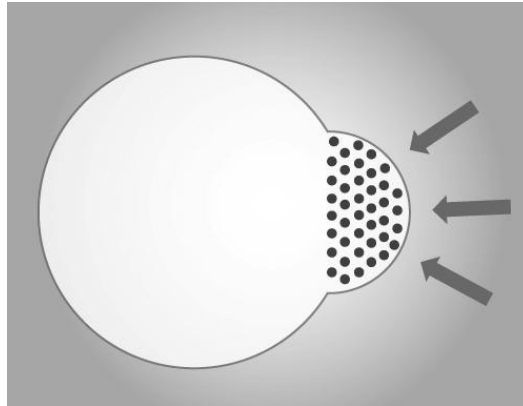
Starak (1987) toob välja moodused, mille abil hoidutakse iseennast ja maailma nägemast. Järgnevalt tutvume lähemalt nelja põhilise teadlikkusest hoidumise viisiga. Nendeks on: *introjektsioon, projektsioon, retroflektsioon ja konfluents*.

### Introjektsioon

Kas juhtub mõnikord, et vastad oma keskkonnale jäigal ja stereotüüpsel moel? Kas võtad omaks hoiakuid, mis ei ole päriselt sinu omad? Võib juhtuda, et ühel hetkel avastad äkki, et oled „alla neelanud“ oma keskkonna tegutsemise, tundmise ja hinnangute andmise süsteemi –kõik, tervenisti. Seda nimetatakse introjektsiooniks. Need hoiakud ja uskumused ei tarvitse olla ilmtingimata valed. Need on korralikult läbi seedimata ja omastamata; need ei ole saanud inimese elu ega olemise osaks. Nad ei ole päriselt inimese enda omad.

Frederick Perls kirjeldas põhjalikku analoogiat, mis valitseb kommete, hoiakute, uskumuste võrgustiku ja söömisprotsessi vahel. Kui inimene maitseb, haukab ja mälub oma toitu korralikult, on see kergesti omastatav ja toitained saavad osaks temast endast. Aga kui ta ei hauka ega mälu oma toitu küllaldaselt, siis omastamine on raskendatud. Toit püsib alakõhus ja ta on sellest kogu aeg teadlik, sest see valmistab piina. Kui teda ajab iiveldama ja ta toidu välja oksendab, siis saab organism vaevast lahti. Kui mitte, siis on kaks võimalust: kas valulik ja pikaajaline seedimine või mürgitab see toit teda edasi. Seesama juhtub ka inimese arusaamistega, uskumustega, standarditega, mis

määravad tema käitumise. Need teooriad, mis ta on läbi mälunud ja päriselt läbi seedinud nii, et need on saanud osaks temast endast, saavad täielikult omaks ning ta võib kasutada neid paindlikult ja tõhusalt. Aga mõned õppetükid, mille ta on alla neelanud tervelt, neist päriselt aru saamata ja mida ta kasutab nüüd nii, nagu oleks see tema enda osa, see ongi *introjekt*. See istub inimeses nagu võõrkeha, mida pole omastatud ja rikub võimet mõtelda ja tegutseda inimesele endale omasel viisil.



Joonis 2. Introjektsioon

Näiteks inimene, keda on sageli karistatud viha väljendamise eest, võib sellest ära õppida, et „viha on midagi halba ja ohtlikku.” Ta õpib pärssima ja peitma oma meelelaadi. Viha jääb kogu aeg väljendamata ja sellisel juhul võib kaduda teadlikkus selle viha olemasolust. Ometi pole viha mitte alati halb ega ohtlik. Mõnikord on see vägagi väärtuslik ja täiesti omal kohal. Juhtunud on see, et inimese uskumuste teooria on alla neelatud tervikuna ilma omapoolse analüüsita. Kui inimene satub olukorda, mis kutsub temas esile vihatunde, satub ta sisemisse konflikti – üks pool tahab tunda ja väljendada viha ja teine pool (omastamata introjekt) ütleb, et ei tohiks seda teha. Selleks, et vabaneda introjektidest, peab esmalt saama teadlikuks sellest, missugused uskumused, teooriad, ideed ja käitumise standardid on inimese enda omad ja millised mitte. Peab suhtuma kriitiliselt ja valivalt sellesse, mida pakutakse. On veel üks viis saada teadlikuks introjektidest, selleks on kõnepruugi jälgimine. Introjekte väljendav kõnepruuk on: „Ma peaksin...” või „Ma ei peaks...” või „Ma pean...” või „Ma oleksin pidanud...”.

Introjekti on võimalik ära tunda selle järgi, kuidas reageerid selgelt väljendatud ootussõnale 'peaksin'. Ükskõik millal või kus sa teiste ootused enda omaks tunnistad, tekitab see kehas pingeid. Kui endale teadvustada, et tegemist on introjektiga, siis on olemas üks lihtne võimalus, kuidas endasse hõlmata sobivat ja kuidas endast välja tõrjuda ebasobiv – tuleb võtta vastutus introjitseeritud väärtuse eest enda peale, asendades sõna "peaksin" sõnadega "eelistan" või "tahan". Selline muutmine aitab jõuda arusaamisele olemasolevatest valikuvõimalustest, sellest, et tegelikult ei saa keegi teine inimese eest otsustada, mida ta mõtleb või teeb, kuidas reageerib või käitub.

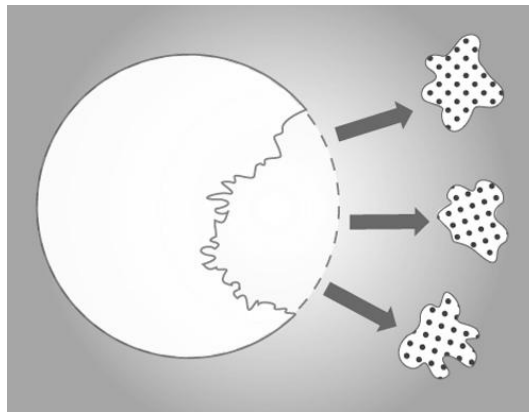
## Projektsioon

Projektsioon on tunnusjoon, suhtumine, tunne või käitumislaid, mis tegelikult on üks osa inimese isiksusest, aga mida ta ei tunnista; selle asemel omistab ta nimetatud omadused enesest väljaspool seisvatele objektidele ja isikutele ning kogeb neid kui nende poolt tema vastu suunatud. Teisisõnu: projitseerida, see tähendab asetada enesest väljapoole kõik see, mille omamist ei taheta enesele tunnustada. Paranoilise projektsiooni näiteks sobib hästi armukade armastaja, kes pidevalt kahtlustab



ja „tõestab” oma partneri truudusetust. Tõenäoliselt surub ta maha omaenda soovi olla truudusetu ja seepärast omistab selle käitumisviisi oma kaaslasele. „Tõendid” ja üksikasjad, mis tema tähele paneb, peegeldavad tema enda igatsust sellest, missugused peaksid olema tema salajased suhted.

Projektsioon leiab aset siis, kui inimene ei suuda aktsepteerida oma tundeid ega oma tegusid, kuna ta usub, et ta ei peaks niimoodi tundma ega tegema. Ta on üle võtnud kellegi arvamuse sellest, missugused tunded on head ja missugused mitte. Inimene saab aru, et tal on olemas „negatiivsed” tunded. Selleks, et hoiduda nende „halbade” tunnete väljendamisest, kujutab ta ette, et need peavad olema pärit kusagilt väljastpoolt. Ta ei tunnista neid omaks ja ta omistab need tunded teisele isikule. Selleks, et integreerida projektsioone, tuleb aru saada, et mõned omadused, mida te märkate enda ümber, on tegelikult teie enda loomujooned. Projitseerija heidab enesest ära tunded, mida ta enda juures näha ei soovi, aga ta ei vabane nendest. Et neist vabaneda, peab ta kõigepealt ära tundma, et need on tema enda tunded. Seejärel peab ta need tunded omaks võtma ja neid järgima. Seda teha, see tähendab läbi „mäluda” need introjektid, mis viivad taoliste omaduste ja tunnete eitamiseni. Pole olemas mingit muud viisi soovimatutest tunnetest vabanemiseks kui neid tundeid väljendades neid välja elada.



Joonis 3. Projektsioon

Nii, nagu suurem osa inimese käitumise tahkudest, võib ka see mehhanism olla väga väärtuslik. Näiteks põhineb vaist täpsel projektsioonil, sest ei ole võimalik kunagi vahetult kogeda, mida teine inimene tunneb. Ilma projektsioonita poleks võimet kaasa tunda sõbrale, ette aimata oma töökaaslase käitumist või koguni üle trumbata oma mängukaaslast pokkeris.

Enne kui iseendas pole selgusele jõutud, ei nähta ka välist keskkonda selgesti. Inimesed, kes alati leiavad kurjust ja destruktiivsust välis-maailmast, võivad salata seda iseendas. Kui võetakse omaks, et iseendal on omadusi, mida on raske omaks võtta, siis märgatakse neidsamu omadusi teiste juures ainult sel juhul, kui need on neil tõesti olemas.

Kuigi kõige sagedamini projitseeritakse teiste peale "negatiivseid" loomujooni ja tundmusi, tuleb ette sedagi, et projitseeritakse "positiivseid" või koguni "häid". Ka need jooned tuleb uuesti omaks võtta, et enesetunnetus ja teiste tajumine selgemaks muutuks.

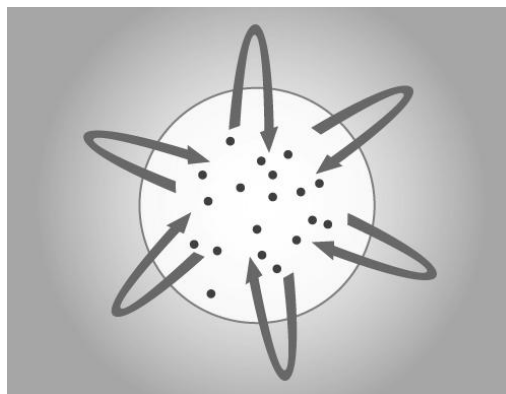
## Retrofleksioon

Retroflektiivse käitumisega inimene pöörab oma tunded sissepoole selleks, et mõjutada oma ümbrust. Tema teistele suunatud käitumine on minevikus olnud edutu ja nüüd pöörab ta selle iseenda vastu. Retroflekteerija teeb endale seda, mida ta tahaks teha teistele. Retroflekteerija teeb endale seda, mida ta tahab, et teised (või tema ümbruskond) teeksid temale. Näiteks: kui inimesel on introjekt: „Ma ei tohi kunagi vihastada, vihastamine on halb“. Kui ta saab teadlikuks oma vihast, siis võib ta karistada iseennast selle eest, et on vihane. Selleks, et hoida ennast tagasi ja mitte väljendada oma viha, peab ta pingutama oma lihaseid, mis tahaksid väljendada seda „halba“ tunnet (hammaste kokkusurumine, käte rusikasse surumine, pinnapealne hingamine jne). Ja kui ta ikkagi tunneb viha, siis tunneb ta ennast süüdi olevat ja karistab ennast selle eest.

Vaadeldagem veel üht näidet: Inimene lohutab ennast kallistamise, paitamise või õõtsutamisega, kui tegelikult väga vajaks lohutust teistelt inimestelt, eriti sõpradelt. Üks osa temast ei otsi oma vajaduste rahuldamist väljastpoolt, vaid pöördub iseendasse, et saada vajalikku toetust. Ta peatab end ümbrusega kontakti otsimisel. Võibolla teeb ta seda sellepärast, et kardab äraütlemist.

Retroflekteerijat on kerge ära tunda tema keelekasutusest. „Ma teen endale pai...“, „Ma sunnin ennast...“, „Ma ei luba endal...“ on nende tavalised väljendid.

Mahasurutud tunded võivad väljenduda psühhosomaatiliste sümptomitena. Võib öelda, et psüühilise kasvamise pidurdumine leiab endale füüsilise väljenduse. Retrofleksioon suure tõenäosusega avaldab mõju kehale. Teoreetiliselt on retrofleksioonist väga kerge vabaneda. Selleks on vaja ainult muuta reflekteeriva tegutsemise suund vastupidiseks: pöörata see seestpoolt väljapoole. Kui see õnnestub, siis organismi energia, mis oli siamaani osadeks jagatud ja omavahel konfliktis, ühineb ja temaga on võimalik mõjutada keskkonda. Blokeeritud tunded saavad lõpuks väljendatud ja nad saavad lõpetatud.

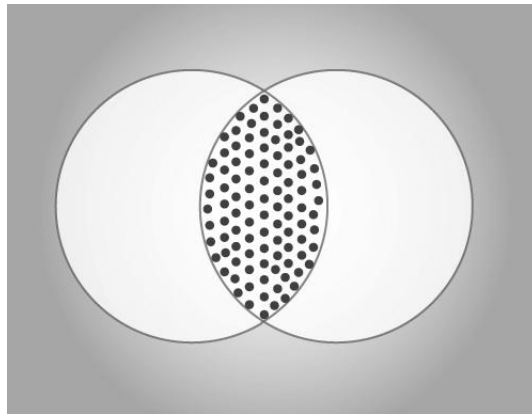


Joonis 4. Retrofleksioon

Retrofleksiooniga käib peaaegu alati kaasas füüsiline komponent. Näiteks alati, kui takistame end oma tundeid tundmast, tekitame sellega pinget oma kehas. See põhjustab kaela- ja seljavalu, aga ka valu õlavos ja kätes. Pöörates tähelepanu sellele, kuidas me oma kehaga ringi käime, võime taastada ununenud sündmusi ning alustada retrofleksiooni tühistamist.

## Konfluents

Kui inimene introjitseerib, projitseerib või retroflekteerib, siis tähendab see seda, et tal ei ole õnnestunud tegelik kontaktivõtt ümbritsevaga. Kontaktist hoidumise tulemuseks on konfluents. Konfluents toimub siis, kui piiri iseenda ja keskkonna vahel ei ole võimalik eristada. Pole võimalik aru saada, kust läheb piir selle vahel, kes tajub, ja selle vahel, mida ta tajub.



Joonis 5. Konfluents

Miriam Polster defineeris konfluentsi vägagi kujundlikult: „See on nagu kahe inimese võidujooks kolmel jalal, kusjuures need inimesed on omavahel kokku leppinud, et nad tülli ei lähe”. Inimesed jäävad konfluentsi – st nad hoiduvad kontaktist – siis, kui nad kardavad nõ paati kõigutada. Nad manavad endale silma ette kujutluse suurest segadusest. Abielupaarid, kes tahavad tunda suuremat ühtsusetunnet, võivad elada vaikivas kokkuleppes, et nad ei tülitse. Iroonia seisneb selles, et ainult läbi kontakti, kus väärtustatakse mõlema osapoole ainulaadsust, on võimalik kogeda intiimsust, lähedust ja ühtsusetunnet.

Oscar Wilde on kirjutanud *“Be yourself, everyone else is taken.”*, mis tähendab, et meil ei ole valikut, me ei saa olla keegi teine, vaid ainult me ise. See kõlab väga loogiliselt ja lihtsana, tundub petlikult kerge. Tegelikkuses on suur osa ajast hõivatud üritusega olla keegi, kes „peaks” olema ja püüetega tunda nii nagu „peaks”. Selleks, et kurbusest lahti saada, tuleb tunda kurbust. Selleks et vihast vabaneda, tuleb tunnistada oma viha. Tuleb silmitsi seista oma hirmuga. Oluline on võtta aega selle kogemiseks, mida tegelikult tahame siin ja praegu.

Püüd muutuda, mis põhineb enese tunnetamisel ja aktsepteerimisel erineb soovist muutuda, mis põhineb negatiivsel hoiakul enda suhtes. Muutus on palju tõenäolisem toimuma, kui suudame ennast aktsepteerida, end austada, omaks võtta nii oma häid kui halbu külgi.

# Muutumise paradoksaalsus

Muutumise paradoksaalsuse teooria looja on Arnold Beisser (Beisser 1970). Beisser oli nooruses sihikindel, vitsaalne mees, kes teadis täpselt, kelleks saada. Lõpetanud ülikooli arstiteaduskonnas, seadis Arnold sammud residentuuri, et õppida kirurgiks. Paraku kutsuti ta sõjalisse tegevteenistusse, mistõttu pidi ta oma õpingud mõneks ajaks katki jätma. Spordientusiastina tegeles Arnold aktiivselt tennisega ning oli selles edukas, saavutades oma kodumaal meistritiitli. Eeldused saavutada elus kõik, mida hing ihaldab, olid tervel noorel mehel käeulatuses. Plaanid ja unistused said tugeva hoobi, kui 25-aastaselt diagnoositi tal lastehalvatus, mille tagajärjel jäi Beisser kaelast saadik halvatuks ning vajab ellujäämiseks mehhaanilist hingamisaparaati. Sellele vaatamata leidis ta endas elutahte ja jõu, mille toel suutis saavutada enesega rahulolu. Eneseotsingute käigus hakkas Beisser tegelema psühhiaatriaga ning oli tugevalt mõjutatud Fritz Perlsi töödest. Just Perlsi töödele tuginedes arendas Beisser välja teooria muutumise paradoksaalsusest.

Elus juhtub vahel, et mida rohkem millegi nimel pingutatakse, seda vähem tõenäoline on eesmärgile jõudmine. Sageli tuleb selliseid olukordi ette siis, kui püütakse muuta kedagi teist. Näiteks oma last või partnerit, konfliktset kolleegi või hinnangulist sõpra.

Soovitud muutus võib olla vägagi mõistlik ja mõttekas, kuid püüdlused seda esile kutsuda läbi selgitustöö, arutelude, argumenteerimise, nõudmise, ähvarduste, ignoreerimise ja muude meetodite ei tööta. Vastaspool võib isegi mõista ja lubada muutuda, kuid muutust ei toimu siiski. Milles asi? Inimesed ei muutu käsu peale. Muutus on alati sisemine protsess, mida keegi teine läbi viia ei saa. Seega parim, mida sellises olukorras teha saab on iseennast muuta. Keskkond ja inimene on vastastikusel sõltuvusel ning muutus ühes toob alati kaasa muutuse teises. Seega, kui on soov muuta kellegi teise käitumist, siis tuleks esikohale seada iseennast ja mõelda sellele, kuidas mina saan teisiti reageerida (mitte suruda muutust peale teisele inimesele).

Kui jääda omaenda kogemuse juurde, nii nagu see teadvuses kuju võtab, siis tajutakse alati uudsust, mis tuleneb muutmisest, sest maailm inimese ümber on pidevas muutmises ja seega on muutmises ka inimene ise. Muutumise sundimine ja uudsuse pealesurumine ei ole kindlasti kasulik ja võib olla isegi kahjulik. Näiteks kui inimene on kurb seoses lahkuminekuga või laste kodust lahkumisega. Esmane reaktsioon on sageli püüd kurbusest võitu saada selle ignoreerimise kaudu. Inimene on loodud püüdlema rahulolu poole ja seega soovitakse jälle õnnelik olla. Proovitakse selleks kõiki vahendeid: kinoskäimist, pidusid, hobisid, reisimist, sõpru, jne. Lühikest aega see töötabki ja tuntakse ennast hästi. Kuid siis, kui parajasti millegagi ei tegeleta, tuleb kurbus kangekaelselt jälle tagasi. Kui aga lubada endal olla täiesti kurb ilma selle meeleoluga võitlemata, siis taandub kurbus mõne aja pärast ja elu muutnud sündmust tajutakse loomulikuna. Siis suudetakse jälle olla teadlik praegusest hetkest ja seda nautida. See ei tähenda, et unustatakse oma kaotus või oma armastus. See tähendab lihtsalt seda, et teatakse ja aktsepteeritakse oma tundeid ja iseennast. Selles seisnebki paradoks: muutuda saab vaid lastes endal olla päriselt see, kes ollakse.

Teisisõnu - selle asemel, et võidelda sellega, mis endas ei meeldi ja keelduda oma tundeid tunnustamast ja tundmast, võib suurendada oma muutmise võimet võttes omaks needsamad tunded, mis ei meeldi ja mida omaks tunnustada pigem ei tahaks. Nii saab muutus võimalikuks.

Inimesed, kes pöörduvad nõustaja, psühholoogi või psühhoterapeudi poole, tulevad sageli sooviga midagi oma elus muuta või sooviga muudetud saada. Kliendil on tihtipeale olemas ideaalpilt sellest, milline ta peaks olema. See pilt on alati erinev sellest, kes või mis ta praegu on. Muutus on võimalik ainult siis, kui oma praegust olemust ja olukorda täiel määral aktsepteeritakse. Ainult olles täiel määral teie ise on teil võimalik veel teistsugusekski saada.

# Vastutust võttev keelekasutus

Staraki (1987) kohaselt, kui inimene kasutab introjektsiooni, projektsiooni ja retrofleksiooni – kolme vastupanu liiki, siis see, mida ta teeb, on tegelikult vastutusest hoidumine. Ta kardab võtta vastutust ning võtta kontakti kellegagi või millegagi, mis on temast erinev. Vastutuse all mõeldakse mitte sotsiaalselt vastutust laias mõttes, vaid vastutust omaenda tunnete ja tegevuse eest. Kui inimene on endale võtnud vastutuse nende tunnete eest, siis peab ta tegema valikuid. Ilma vastutuseta pole võimalik teha valikuid.

Üks viis vastutuse võtmise õppimiseks on tähelepanu pööramine oma keelekasutusele. Keelekasutuse vallas katsetades võib muuta oma sõnakasutust niimoodi, et see väljendaks täit vastutust. Mõnes olukorras ei taha inimene sugugi end oma tegudega identifitseerida. See tahtmatus annab endast märku keelekasutuses. Näiteks võib vähendada omaenda osa kõnesolevas tegevuses, rääkides endast umbisikulises tegumoes.

Vastutust aetakse sageli segi kohustusega. Kui me vabatahtlikult otsustame täita lubadusi ja kokkuleppeid, oleme vastutavad. Aga kui me tunneme, et „peame” seda tegema, siis ei võta me vastutust kõikide oma tunnete eest ja saame pahaseks või muutume trotslikuks. Et õppida vastutust võtma, peame kõigepealt saama teadlikuks oma senisest vältimisest. Üks viis selle kiireks äratundmiseks on pöörata tähelepanu oma keelekasutusele.

Keel liigendab meie mõtlemist ja meie suhtumist. Kui muudame keelt, muutub ka meie suhtumine. Keelekasutuse muutmine aitab meil saada kontakti oma tunnete ja oma kogemusega. Sel moel saame integreerida endasse neid isiksuse tahke, mis on meist võõrandunud. Sel viisil suureneb meie lävimisvõime teiste inimestega. Keel on üks kõige mõjusam kontaktiloomise vahend.

<b>VASTUTUST VÄLTIV KEELEKASUTUS</b>	<b>VASTUTUST VÕTTEV KEELEKASUTUS</b>
ÜKS INIMENE / MEIE	MINA
KEEGI	SINA
MA VÕIN / MA EI VÕI MA PEAN / EI PEAKS PEAKS / EI PEAKS SEE ON VÕIMATU	MA TAHAN / MA EI TAHA
JAH, AGA/ EI, AGA...	JAH või EI
Ei, sellepärast et...	Ei (ilma selgitusteta)
USUTLUSED/KÜSITLUSED	VÄITED JA SOOVIAVALDUSED
MIKS	MIDA ja KUIDAS
VÕIBOLLA/ VÕIBOLLA MITTE	JAH/EI (kindel valik)
AGA	JA

## Introjitseerija keelepruuk

Introjitseerija korrutab alati, et ta peab/peaks tegema seda või teist. Kui me introjitseerime, siis me ei leia mitte ainult, et me ise peame tegema seda või teist, vaid leiame ka, et kõik teised peaksid sedasama tegema. Kui ütleme: „Ma pean/ma ei pea...”, „Ma peaksin/ma ei peaks...”, siis räägime nii, nagu meie vanemad, õpetajad, kirik jt on meile rääkinud, kui nad on andnud meile korraldusi,

kirjutades meile ette, mis asi on meile „hea”. Nagu polekski valikuid, vaid üks „õige” käitumisviis – „õige” vastavalt introjektile. Sel juhul me ei langeta oma valikuid ise, me lihtsalt kuuletume või ei kuuletu. Tavaliselt juhtub, et me kas teeme seda, mida meilt oodatakse, ja oleme pahased, või me saboteerime ja väldime oma sisemist näpuga-näitajat, kes ütleb meile, mida me peame tegema, ja tunneme, et oleme süüdlased. Me ei ole veel “läbi mälunud” ega omastanud seda osa, mis selles „peab’is” meile sobib ja pole veel kõrvale heitnud seda osa, mis ei sobi. Kui me ütleme „Ma pean...” asemel „Ma tahan...” või „Ma ei taha...”, siis muudame sellega oma introjektid selgesõnalisteks ja vastutustundlikeks mina-valikuteks. Sel juhul saame omaenda autoriteetideks. Kui me ei taha täita introjekti korraldusi, siis võime neid vältida, mängides abitut. Selle asemel, et endale tunnistada, et me lihtsalt ei hakka seda asja tegema, teeskleme, et me ei saa sellega hakkama ja „Ma ei suuda/ei oska...” muutub meie lemmikväljendiks. Isegi siis, kui me ütleme, et ei oska viulit mängida, tähendab see, et me tõenäoliselt oskaksime, kui oleksime tahtnud. Aga me ei ole tahtnud kulutada aega viiulimängu õppimise peale. Kui me ütleme “Ma ei suuda/ei oska...” asemel „Ma tahan...” või „Ma ei taha...”, siis võtame endale vastutuse oma valikute eest.

### **Projitseerija keelepruuk**

Mõnikord projitseerime mõningad aspektid meist endast teisele isikule ja mõnikord koguni tervele ühiskonnale. Nii nagu introjektsiooni korral, kus meil ei ole õnnestunud võtta vastutust oma valikute eest, nii seab ka projitseerimine meid passiivsesse rolli, nii et meil ei õnnestu ära tunda oma tahtmatust midagi teha või valida. Selle asemel asume neid – teisi inimesi, ühiskonda, elukorraldust jne – süüdistama. Kui me arendame teooriaid või teeme oma kogemusel põhinevaid üldistusi selleks, et maha salata oma tegelikke tundeid, siis me projitseerime.

Näiteks: Keegi, kes on pahane sellepärast, et teda oodata lastakse, võib öelda: „Inimestele ei meeldi, kui neil oodata lastakse” selle asemel, et öelda: „Mulle ei meeldi, kui mind oodata lastakse”. Keegi, kellele endale ei meeldi mingit tegevusplaani täide viia, võib öelda: „Kui te tahate edukad olla, siis te peate kõvasti tööd tegema” selle asemel, et öelda: „Kui ma tahan edukas olla, pean ma kõvasti tööd tegema.” Kui me kasutame „mina” asemel „seda”, „teid”, „keegi” või „neid”, siis väldime vastutust ja salgame enda eest oma kogemuse maha. Seesugune kõnepruuk on meile nii harjumuspäraseks muutunud, et me ei teadvusta seda endale üldse. Kui tahame muuta oma keeleksutust, peame seda täie tähelepanuga kõigest hingest püüdma. Umbisikulist tegumoodi kasutades väldime samuti vastutust.

Kuigi see vahetegemine isikulise ja umbisikulise tegumoe vahel võib näida tähtsusetu ja pedantsena, on isikulise tegumoe tarvitamisel erakordne mõju inimese isiksusele. Hakates kasutama isikulist tegumoodi võib leida, et ollakse palju sügavamas kontaktis oma kogemuse ja tunnetega. Saadakse enam teadlikuks oma tahtejõust ja võimest valikuid teha.

### **Retroflekteerija keelepruuk**

Kui me retroflekteerime, lõhestame end kaheks osaks, lastes ühel osal tegutseda teise osa vastu. See väljendub meie keelepruugis, kui me ütleme näiteks:

„Ma küsisin endalt...”

„Ütlesin endale...”

„Ma hoidsin ennast tagasi...”

„Mõtlesin endamisi...”

### **Konfluentsis olija keelepruuk**

Kui me tahame, et teised oleksid meiega nõus või kui me tahame samastuda grupiga, siis kasutame „mina” asemel tihtilugu asesõna „meie”. Sel moel teeme kõik teisedki meie valikutes ja otsustustes kaasvastutavateks ja nii ei kohuta vastutus meid nii väga. Me ei pea ainult enda nimel teisitimõtlejatele vastu astuma. Näiteks: Naine, kes ei taha võtta vastutust korralduste andmise eest või kellelegi äraütlemise eest, võib öelda: „Me ei tea, mida me sel nädalavahetusel teeme” või „Meil on sel nädalavahetusel üks asi ees.”

### **Aga-tajate keelepruuk**

Agataja tunneme ära agade hulgast tema keelepruugis. Me muutume agatajateks, kui kogeme sisemist konflikti, kas siis sellepärast, et oleme introjekteerinud „peab’isid” või siis sellepärast, et me tunneme, nagu välistaksid meie erinevad tunded vastastikku üksteist – mis tähendab, et me ei saa tunda kaht erinevat asja ühel ja samal ajal. Kui me kasutame eneseväljenduses „agaid”, tähendab see, et me keelame ja eitame ennast ega võta vastutust oma olemise ühe osa eest. Kui me ütleme „aga” asemel „ja”, tunnistame konflikti mõlemat poolt, omaenda erinevaid tundeid.

Näiteks:

„Ma tahan sinuga abielluda, aga mul ei ole piisavalt raha, et sind ülal pidada.” – „Ma tahan sinuga abielluda ja mul ei ole piisavalt raha, et sind ülal pidada.” Kui me ütleme kellelegi midagi meeldivat sel moel, et lauses on „aga”, siis kaldub kõnetatu komplimenti unustama ja kuuleb ainult lause tagumist poolt, mis on kriitiline.

### **Küsimused väidete ja nõudmiste asemel**

Teine viis, kuidas me väldime kontakti, on esitada küsimusi selle asemel, et öelda välja oma seisukohti, palveid ja nõudmisi. Nii näiteks võime küsida: „Kas sul külm ei ole?” - selle asemel, et öelda: „Palun pane aken kinni.”

Või küsida: „Miks sa seda tegid?” – selle asemel, et öelda: „Ma olen vihane, et sa niimoodi tegid, ja ma ei taha, et sa seda veel kord teed.”

Näiteks:

„Mulle ei meeldi sinu soeng.”



Süüdistava küsimusena:

„Miks sa kannad niisugust soengut?”

Või:

„Mis sa oma juustega oled teinud?”

### **Vaikuse vältimine**

Mõned inimesed täidavad kõik kõnes tekkivad vaikuseviivud kas mõminaga, mõne täishääliku väljavenitamise või nn tühjade sõnadega, nagu „tead küll”, „seesamune et...”, „eksole” jne. Kui nad vaikivad, tunnevad nad end ebamugavalt. Et mitte tunda ebamugavustunnet, toovad nad kuuldavale liigseid või mõttetu hääliitsusi.

### **Nn sirmsõnad**

Sirmsõnad on sõnad või sõnaühendid, mida kasutatakse selleks, et maskeerida seda, mida keegi tegelikult tunneb. Need on mõeldud pigem peitmiseks kui avaldamiseks.

Näiteks: Inimesed räägivad närvisolemisest, kui nad tegelikult mõtlevad ärevust, ärritust, pahameelt, seksuaalset pinget, kimbatust jms. Mõtlemine on üks levinumatest sirmsõnadest. Siia alla käivad niisugused vaimsed tegevused nagu planeerimine, meenutamine, ettekujutamine jms.

Huvitav on teine ammu tuntud sirmsõna. Alati, kui me ei tea päriselt, mida öelda, teatame: „Oh kui huvitav!” Huvitav võib tähendada veidrat, iseäralikku, tobedat, kütkestavat, erutavat, inetut või ebameeldivat. Selle hüüatuse alltekst võib olla: „See ei meeldi mulle üldse, aga ma ei taha talle haiget teha.”

Tunne kasutatakse sel puhul, kui tegelikult mõteldakse, näiteks kujutatakse ette, arvatakse, otsustatakse, tehakse kindlaks. Võidakse öelda: „Ma tunnen ennast hästi,” mis kujutab endast hinnangut oma tunde kohta. Või: „Ma tunnen, et sa võiksid...” – hinnang, mis põhineb mälestuste analüüsil. Või: „Ma tunnen, et meie vahel on sein” – ettekujutus.

# Kasutatud kirjandus

Beisser A (1970). Paradoxical Theory of Change / Fagan J ja Shepherd IL, Gestalt Therapy Now

Rothwell C, Cohen P (2003). Happiness is no laughing matter, Happiness Report.

Horowitz M (2008). A course in happiness. Penguin, USA.

Häidkind R, Tall K (2010). Tõendusõhisuse printsiibi tähendusest psühhoteraapias: psühhoteraapeutilise mõtte areng. Posterettekanne.

Kidron A (2007) Elustiil ja heaolu. Akadeemia Nord.

Meos I (2000). Kaasaja filosoofia. Tallinn.

Perls FS (1951) Gestalt Therapy Verbatim. New York.

Raeper W, Smith L (2003) Pilk ideede ajalukku. Tallinn.

Realo A (2008) Sirp. Õnne valem. 26/20.06.2008.

Riistan A (2000) XX sajandi alguse filosoofia ajalugu. Loengukonspekt.

Seligman MEP (2008) Ehe õnn. Pilgrim.

Starak IY (1987) Peeling the Onion. Gestalt Theory and Methodology. GIT. Toronto. Eesti keelde tõlkinud Ly Seppel (avaldamata käsikiri)

Starak IY, Oldham J, Key T (1998) Risk olla elus. Huma. Originaal: Risking being alive (1978). Bundoora.

Sula P (2011). Eksistentsialism. Loengumaterjal.