

Tere tulemast!

Kartus selle ees, et võib juhtuda midagi halba, on pannud meid endale ette kujutama hirmuäratavaid lugusid, ja need juhivad tähelepanu eemale kõigelt healt, mis otse meie silme ees toimub. Meile teeb muret, et me päris kõigile ei meeldi, seega oleme valmis andma endast kõik, et teistele meele järele olla. Püüdes vältida tõsiasja, et paratamatult kunagi sureme, ei lase me endal täiel rinnal elu nautida. Aga mis siis, kui tegelik vastus küsimusele, kuidas õnnelikult elada, peitub selles, et tuleb olla valmis neile ebamugavatele tõdedele otsa vaatama, selle asemel et püüda nende ees pead liiva alla peita, nagu nii paljud meist teevad?

Üsna varasest noorusest peale olen ma pidanud ühega neist ebamugavatest tõdedest silmitsi seisma.

Ühel päeval suren ka mina.

Ma olin kaheksa-aastane, kui mu väikse õe tillukeses nelja-aastases peakeses diagnoositi ravimatu kasvaja. Meie elu, mis seni oli tiirelnud kooli, vanavanematele külla sõitmise ja kodu lähedal metsas mängimise ümber, keskendus sellest ajast peale haiglakoridoridele, haigusele ja uuringutele. Me elasime õe diagnoosi saamise ja surma vahelise aja nagu mingis vahepealses olekus. Siiski leidsime ka selles ootamises rõõmu: ära saa valesti aru, aga meie elu oli tants

tõe tunnistamise ja eitamise, leppimise ja vältimise hetkede vahel.

Mäletan, kuidas ma voodis lamades mõtlesin, et kui mu õde sureb, pean ka mina surema. Ma ei suutnud uskuda, et murtud südamega oleks võimalik edasi elada. Elu tundus liiga riskantne, armastus tegi liiga haavatavaks. Oleks parem, kui lihtsalt ei elaks ega armastaks. Minu kaheksa-aastane mõistus tajus ka mu vanemate südamevalu. Kas ma tahtsin, et neil tulnuks kurvastada veel ka minu surma pärast? Kindlasti mitte. Otsustasin surma ootamise asemel teha kõik, mis minu võimuses, et ära hoida edasisi kaotusi. Nende ja enda omi. Veetsin aastaid, kartes enda või mõne armastatud inimese vähki haigestumist. Terviseärevus röövis mu une ja sisemise rahu, sest mu mõtted hüppasid iga kord, kui keegi peavalu kurtis, kohe kõige hullemate stsenaariumide juurde. Uudised mõne inimese surmast, ehkki ma seda inimest isegi ei tundnud, kordusid mu peas nagu lakkamatu saatemuusika.

Koolis tuli mul rinda pista uue ebamugava tõega: sellega, et on inimesi, kes mind omaks ei võta, ükskõik kui kenasti ma käitun või kui head on mu kavatsused. Üks õpetaja kiusas mind. Tänapäev ei ole ma aru saanud, mispärast. Küll aga tean, et igas klassis oli üks laps, kel tuli taluda tema halvakspanust tekkinud häirivat ebamugavustunnet. Ma tegin kõik, mis suutsin, et tema pahameelt leevendada, eeldades, et kui ma talle ei meeldi, peab selleks olema mingi põhjus ja see põhjus peitub minus. Ma olen kindel, et just toonane kogemus sundis mind järgmised peaaegu kolmkümmend aastat veetma järjepidevates

ja väsitavates püüdlustes heakskiitu – ja pealegi kõigi heakskiitu – ära teenida.

Veidi hiljem – siis olin ma kahekümne kolme aastane – alustasin Regent's University Londonis kraadiõpinguid, et saada psühhoterapeudiks. Me uurisime erinevaid teraapiavorme, sealhulgas eksistentsiaalset lähenemist, mis tunnistab, et paljud meie ärevused ja kõhklused taanduvad sellele, kuidas suhestume elu põhiolemuslike kindlate ja mitte nii kindlate tõdedega ning kuidas me neid aktsepteerime.

Ma kiindusin kiiresti Irvin D. Yalomi töödesse. Yalom ei olnud sugugi esimene mõtleja, kes jagas niisugust eksistentsiaalset elu mõtestamise viisi. Filosoofid Nietzsche, Kierkegaard, Heidegger ja Sartre uurisid kõik inimese isikliku vastutusega seotut tähenduse leidmisel. May ja Tillich olid aga tuntud selle poolest, et tõid selle filosoofilise lähenemise oma töödes laiemaks üldsusele.

Mind kõnetas Yalomi käsitus eksistentsialismist eriti oma soojuse ja lootusrikkuse tõttu. Oma raamatus „Eksistentsiaalne psühhoteraapia“ („Existential Psychotherapy“) pakkus ta välja, et inimestena maadleme me nelja peamise teemaga, mis on ühtlasi elu vältimatud tõsiasjad:

Surm. Surm on elu vältimatu ja pääsmatu osa.

Vabadus. Meil on vabadus teha valikuid, mis mõjutavad meie elu.

Üksildus. Me oleme küll teistega ühenduses, kuid eksisteerime maailmas siiski eraldiseisvate olenditena.

Tähendusetus. Me otsime tähendust, kuid maailmal isenesest loomumast kaasasündinud tähendust ei ole.

Yalom ja teised eksistentsiaalsed mõtlejad leidsid, et see, kuidas me neid elu tõsiasju mõistame, võib määrata, kas kogeme elus endale teed leides suuremat ärevust ja hirmu või hoopis osavõtlikkust ja aktsepteerimist.

Eksistentsialismi oma praktikasse lõimiva terapeudina püüan aidata klientidel neid elu tõsiasju varmamalt omaks võtta: et surma eest ei ole kellelgi pääsu ja elus on palju seda, mida me ei saa muuta.

Esialgu, kui ma veel üliõpilane olin, mõjus eksistentsialistlik moodul mulle sügavalt masendavalt. Ma ei tahtnud surmast mõelda ja oleksin soovinud vältida mõtteid kõigest halvast, mis võib juhtuda. Mõtisklemine oma vabaduse üle teha nii häid kui ka kahjustavaid eluvalikuid sundis mind silmitsi seisma vastutuse, jõu ja haavatavusega omaenda elu kujundamisel. Mul oli raske leppida ka neljanda tõsiasjaga – tähendusetusega –, sest isiklikult ammutasin tähendust oma usust kõrgemasse jõudu. Samas tunnistasin, et paljud minu enda kogetud ärevused olid seotud just nende tõdedega, millega soovitasin oma klientidel püüda leppida.

Hakkasin mõistma, et eksistentsiaalne teraapia seisnebki tasakaalu leidmises ühelt poolt nende elu tõsiasjade teadvustamise ja aktsepteerimise ning teiselt poolt nende vältimatuse tõttu tekkivale ärevusele vastu seismise vahel.

Minu töö eesmärk on julgustada kliente otsima omaenda tähendust ja eesmärki, sest elu neid ette ei anna. See tähendab, et ma toetan neid, kui nad seisavad silmitsi oma haavatavusega või otsuste langetamisega kaasneva tohutu vastutusega, ning samal ajal aitan neil leppida sellega, et elu

kaotused ja ootamatud pöörded on paratamatud ning võivad nende teekonda teisale nihutada või sundida hoopis kurssi muutma.

Ma toetan ja võimestan kliente avastama oma potentsiaali, tunnistades samal ajal oma surelikkust. Püüan nende jaoks olemas olla, kui nad ärevusega maadlevad, ning julgustan neid samal ajal teadlikuma ja sihikindlama elu suunas edasi liikuma. Me kõik elame selle sisemise vastuoluga: püüame elada sihikindlat elu, andes endale samas (teadlikult või alateadlikult) aru, et lõppkokkuvõttes ei ole tulemus meie kontrolli all.

Töötasin aastaid klientidega, püüdes neil aidata teadmatusest tekkinud ärevusega toime tulla, enne kui ükskord mõistsin, et parim viis täisväärtuslikult elada on õppida selle teadmatusega leppima. Me võime end täiesti ära vaevata, püüdes need teemad tabuks kuulutada ja kujundades sel moel oma elu või üritades ennast selle kõige eest kaitsta, pannes end täiega rakkesse või pöörduda abi otsides alkoholi, sotsiaalmeedia või tarbimise poole. Aga samuti võime teatmatusele otse silma vaadata ja öelda: „Nojah. Ega sa ju kuhugi ei kao, seega tuleks leida viis, kuidas koos hakkama saada.“

Tõde peitub selles, et kõik rasked asjad mu elus – ärevus, vajadus reaalsust tuimestada, teistele meeldimise soov ja perfektsionism – tekkisid minu meeleheitlikust ihast vältida tõsiasja, et need ebamugavad tõed paratamatult kehtivad. Neid tõdesid aktsepteerides on mu elu muutunud palju teadlikumaks ja rahuldust pakkuvamaks ning paradoksaalsel kombel ka vähem vaearikkaks.

Kunagi olin ma see inimene, kes ütles alati jah, kui oli vaja midagi ära teha. Mida iganes mul paluti teha, oli jaatav vastus

käes, enne kui ma jõudsin hingegi tõmmata. Kõigega nõustumine oli minu valuuta. Uskusin, et kui kulutan kogu oma aja ja energia teiste soovide ja vajaduste rahuldamisele, meeldin ma neile rohkem. Aja möödudes hakkasid mind aga kimbutama läbipõlemine ja kibestumus, mis algul õieti väljagi ei paistnud. Kui hakkasin mõistma, kui kalliks iga niisugune nõustumine mulle maksma läks, asusin seadma piire ja palutust sagedamini ära ütleva. Jah, see polnud lihtne, ja vahel tuli pidada ka keerulisi vestlusi, kuid nüüd on minu nõustumised palju ehtsamad, mu suhted vastastikusemad ja ma ise ei tunne end enam sugugi nii kurnatult.

Minu elu on muutunud tänu otsusele neid tabuteemasid aktsepteerima hakata. See raamat on kutse minuga liituda.

Sissejuhatus

Raamatus „Kui see oleks ometi tõsi“ („If Only It Were True“) esitab Marc Levy järgmise mõttelise eksperimendi. Kujuta ette, et sinu pangakontole kantakse igal hommikul 86 400 dollarit. See kõlab ju väga hästi, kas pole? Konks on aga selles, et iga päeva lõpus kontojääk kustutatakse ja sa ei saa midagi järgmisse päeva kaasa võtta. Tõenäoliselt hakkaksid sa paaniliselt mõtlema, kuidas iga viimnegi sent ära kasutada, et see raisku ei läheks. Levy tõdeb, et samamoodi kingitakse meile iga päev 86 400 sekundit, mida me ei saa alles hoida, säästa ega tallele panna. „Sa pead elama olevikus ja kasutama tänaseks päevaks tehtud sissemakseid. Investeeri need nii, et need tooksid sulle võimalikult palju tervist, õnne ja edu! Kell tiksub. Kasuta seda aega parimal võimalikul viisil.“

Huvitav, missuguseid tundeid niisugune tähelepanek sinus tekitab? Paanikat, kahetsust, süütunnet? Või annab see sulle hoopis jõudu? Mulle annab see igatahes jõudu, ehkki samal ajal lisab ka pinget. Survet, et igast sekundist tuleb võtta maksimum. See tõdemus tekitab ühtlasi kurvastust – kurvastust selle pärast, et ma pole kõiki oma 86 400 sekundit tervise, õnne ja edu nimel võimalikult tõhusalt ära kasutanud. See väljakutse toidab ka ärevust: tunnet, et ma ei ela nii, nagu peaksin, et mu meeled ja tähelepanu on hajevil ning mul jääb

sageli puudu rahulikust ja kannatlikust meelest, mida läheks vaja, et päriselt kohal olla.

Ükskõik mida sa tundsid, kui sellele igapäevasele silmi pimestavale rahasummale või kainestavale sekundite arvule mõtlesid, räägib see raamat eelkõige lootuse leidmisest. See räägib elu piiratusena leppimisest ning samal ajal sellest, mismoodi leida realistlikke viise, kuidas elada täisväärtuslikku, keerulist, väga inimlikku ja rahuldust pakkuvat elu.

Kui tunned, kuidas sinus pulbitseb nende suurte teemadega silmitsi seistes ärevus, siis ole rahulik. See raamat leevendab ärevust, aga mitte hingamisharjutuste või mõtete mujale suunamise nippide abil (ehkki ka neid on jutu sisse põimitud ja sul võib neist kasu olla). See raamat õpetab sind ärevust leevendama mitte sümptomeid vältides, vaid nii, et vaatad oma kõige sügavamatele hirmudele ausalt otsa.

Kui destilleeriksime ärevust Bunseni põletil, kaoksid nii pekslev süda, rahutu meel, higised peopesad, katkendlik uni kui ka ebamugavustunne kõhus. Kui vaataksime seejärel keeduklaasi põhja settinud jääke, leiaksime sealt need kümme ebamugavat tõde.

Me kulutame tohutul hulgal aega ja raha oma hirmude tuimestamisele. Alkoholitööstus öitseb. Oma hädavajalikel tegevusetuse hetkedel haarama telefoni ja kerime lõputult edasi, et tunded ja ärevus harvaesinevas vaikususes võimust ei võtaks. Me suuname oma kõrvu helisid, et hoiduda mõtlemast. Me elame kogu elu, leides üha uusi viise, kuidas elutõdedest mööda hiilida, ja mida rohkem me neid väldime, seda enam kinnitame endale, et neid tulebki iga hinna eest vältida.

Elu tõdede vältimisel on aga väga kõrge hind – läbi-põlemine, perfektsionism, sõltuvus, ärevus, püüd teistele meeldida ja lein, ning siis veel väga, väga palju häbi.

Seda raamatut lugedes hakkad mõistma, kuidas paljusid elus kogetud katsumusi saab seostada sellega, et sa oled püüdnud üht või mitut neist kümnest tõest vältida. Kui liigud nende tõdede kindla aktsepteerimise suunas, leiad, et elad vabamalt ja teadlikumalt ning suurema kohalolu ja enese-kindlusega kui kunagi varem.

Olen veetnud suure osa oma elust, püüdes jõuda niikaugele, et toimuks ainult see, mis on hea, et ma kõigile meeldiksin ja mul miski ei ebaõnnestuks. Olen pühendanud tohutult vaimujõudu sellele, et mõelda hetkede üle, mil olen teinud midagi halba, ükskõik kas kogemata või tahtlikult. Olen end kurnanud lakkamatutes püüdlustes teha kõike hästi ja piinanud end sellepärast, et ma ei tunne end oma elus täielikult kohal. Olen vaevelnud unetuse käes, kui mu meel on ikka ja jälle läbi mänginud valusaid kujutluspilte sellest, kuidas mu lähedased haigestuvad.

Olin põhjalikult tüdinud oma lakkamatutest katsetest kontrollida kontrollimatut. Olin saanud igasuguste oletuste tegemises tõeliseks meistriks. Elasin täiuslikkuse tagaajamise, ebaõnnestumiste ja uuesti proovimiste oravarattas. Kas see ongi elu? mõtlesin ma. Lakkamatu läbikukkumiste ja surma eest kõrvale põiklemine? Pidev mure ja ärevus? Lõputu piin, mis tekib tundest, et ma pole piisavalt hea?

Ühel säärasel üsna tavapäraste probleemidega päeval otsustasin, et edaspidi teen asju teisiti.

„Mõnele inimesele ma ei meeldi. Mitte kõik, mida ma ette võtan, ei lähe mul korda. Ükskord suren ka mina,“ pomisesin endamisi. Need kolm tõde olid olnud mu õudusunenägude ja sügavaimate hirmude alustalad. Kogu elu olin kulutanud nii suure osa iseendast selleks, et kõigile meeldida ja saavutada edu, ning kartes surma.

Mis oleks, kui ma vaataksin tõele otse näkku, selle asemel et kulutada aega selle eest põgenemisele?

Kui ma neid kolme sünget lauset endamisi pomisesin, hakkas juhtuma midagi uskumatut. Selle asemel, et tunda rohkem hirmu, tundsin end vabamana. Kurnatuse asemel tekkis minus uus kergus.

Haarasin telefoni ja hakkasin üles kirjutama teisi tõdesid, mida olin juba liiga kaua püüdnud vältida. „Ma ei leia kunagi tasakaalu,“ panin kirja. „Ma ei ole piisavalt hea. Mõnikord juhtub halbu asju. Ma ei suuda alati täielikult kohal olla.“ Neid põhimõttelisi tõdesid üles tähendades ei tundnud ma end lüüasaanuna, vaid sain pigem väge juurde.

Mõistsin, et me pingutame meeletult, püüdes hoida kontrolli all asju, mida me tegelikult kontrolli all hoida ei saa, ja üritades leida teed rahuloluni, kuid tegelikult ei ole ikkagi rahul. Kas pole nii?

Me kõik oleme natuke kurvad, hirmul ja väsinud.

Kui vaatame elu ebamugavatele tõdedele otse näkku, avaneb meil võimalus ehedamalt ja täiuslikumalt elada.

Tunnistades tõde, et me kõigile ei meeldi, ei tundu enam nii valus, kui juhtume kellelegi pettumuse valmistama. Mööndes, et me lihtsalt ei suuda järjepidevalt olla täielikult kohal ja keskenduda hetkele, saame vabastada end survest

ja süütundest ning suunata tähelepanu sellele, kuidas tempot maha võtta, kui võimalik. Ja selle asemel, et lamada öösiti ärkvel ja karta surma, saame langetada otsuseid enesekindla teadlikkusega, sest elu on üürike ja me oleme täiel rinnal elamist igati väärt.

Tõe vältimisel on alati oma hind, sest niisugused põhimõttelised tõesed ei muutu. Püüded neist mööda vaadata kujunevad üha kurnavamaks. Olen rääkinud paljude kuue- kümnnendates ja seitsmekümnnendates eluaastates inimestega, kes kinnitavad, et oskus vähem hoolida sellest, kuidas kõigile meeldida, on imeline kingitus, mis on tulnud koos vanusega. „Ma soovin, et saaksin oma nooremale minale öelda, et sellest ei maksa hoolida,“ ütlevad nad. Minu lootus on, et hakkaksime neid tõesid aktsepteerima juba ammu enne seda, kui vanus või läbipõlemine meid selleks sunnivad.

Seega, kui sa nende kümne ebamugava tõega tuttavaks saad, avastad, et nende aktsepteerimine muudab elu tegelikult kaunimaks. Sa mõistad, et põgenedes elutõdede eest ning püüdes ehedalt ja mõtestatult elada, oled endale just ehedat ja mõtestatud elu keelanud.

Me õpime omaks võtma kõike, mille eest oleme aastaid püüdnud põgeneda. Me proovime teistsugust teed.

Kuidas seda raamatut lugeda

Soovitan sul lugeda seda raamatut aeglaselt. Lase iga peatüki tõel settida, enne kui järgmise juurde liigud. Mitte iga tõe puhul ei pruugi tekkida tunnet, et sul on vaja selle omaksvõtmisega

vaeva näha – kas sellepärast, et oled sellega juba leppinud, või sellepärast, et tunned end liiga ärevana ja püüad end selle eest kaitsta.

Kui mõni neist ebamugavatest tõdedest ei tundu olevat see, millega tegelemisest sul oleks kasu, võid sellest loomulikult lihtsalt üle libiseda. Siiski soovitan sul vastavat osa ikkagi põgusalt lugeda, sest sa ei tea kunagi, milliseid olukordi võib tekkida või kuidas mõne juba sügavalt omaks võetud tõe üle mõtisklemine saab sind ootamatul moel aidata. Mõned peatükid võivad tunduda käsitlevat liiga kaalukaid teemasid, et neid üldse kõne alla võtta, aga ma luban, et käin nendega väga ettevaatlikult ümber.

Psühhoterapeudina olen veetnud sadu tunde inimestega, kes on nende tõdede valguses kogenud traumat. Sellest raamatust saad lugeda paljude mu klientidega toimunud lugudest ja sündmustest. Võid olla kindel, et nimed ja üksikasjad on täielikult muudetud, ning kus mõned sarnasused on märgatavad, olen saanud selleks loa.

Peale selle, et olen paljusid kliente nende teemadega tegelemise juures nõustanud, olen ka mina ise suure osa oma elust püüdnud teha mida iganes, et nende tõdede eest põgeneda, ning samal ajal lebanud öösiti tundide kaupa ärkvel ja murelikult nende üle juurelnud. Ma tean, et nii mõnelgi võib juba sisukorra põgus sirvimine südame kiiremini põksuma panna. Raamatu lõpus tunned end aga kindlasti juba hoopis teisiti.

Igas peatükis käsitleme suure ettevaatusega üht neist kümnest ebamugavast tõest. Mõtleme, millist hinda me maksame, et vältida sellega silmitsi seismist, ja kaalume, mis pärast tunneme vajadust seda tõe eitada. Lõpuks vaatleme,

kuidas selle töö omaks võtmine võib kasu tuua. Pakun välja ka viis toimivat moodust, kuidas selle tööga leppida.

Igast peatükist leiad mantra – lihtsa lause, mille üle kõne all olevale tööle keskendudes mõtiskleda – ning kolm mõttepunkti, mis aitavad sukelduda sügavamale eneserefleksiooni, juhul kui tunned, et sellest on kasu.

See raamat peaks olema sinu enda oma. Siis saad alla joonida kohti, mida soovid esile tõsta, märkida ära vajalike peatükkide algusi ja voltida lehekülgede nurki, kui tahad samasse kohta veel tagasi pöörduda, ning kirjutada äärele oma mõtteid. Mida rohkem võtad raamatus kõneldu omaks, seda rohkem väge ja vabadust sa endale nõutad.

1.

On inimesi, kellele ma ei meeldi

Otsejoones selle ebamugava tõe tuumani

Sa ei meeldi inimestele. Nojah, nüüd on see välja öeldud. Ega mina ka inimestele ei meeldi. See ei käi küll päris kõigi, vaid ainult mõningate inimeste kohta. Sa kõnnid igal pool ringi, seisad järjekordades ja teed kõik, mida suudad, aga mõned inimesed on lihtsalt otsustanud, et sa ei meeldi neile. Vahel oskavad nad selgitada, miks sa neile ei meeldi – võib-olla on asi milleski, mida sa tegid või tegemata jätsid. Võib-olla nad ei oskagi väga täpselt öelda, miks sa neile ei meeldi. See lihtsalt on nii.

Inimesed, kes sind isegi ei tunne, on otsustanud, et sa ei meeldi neile. Keegi, kellega sa juhtusid ühes autos sõitma, ütles sulle paar krõbedat sõna, ning üks kolleeg läks pärast tööpäeva koju ja leidis põhjuse sind kiruda. Sinu suhtes on tuntud mitmesuguseid tundeid, näiteks vastumeelsust või isegi viha, sind on arvustatud ja lastud end eelarvamustest mõjutada, ükskõik kas sa seda ise tead või mitte. Ühiskonnas

on neid, kes on juba ette ära otsustanud, et sa neile ei meeldi, kasvõi sellepärast, milline välja näed või kus oled sündinud – ja kummagi asjaga ei saa sa ju midagi ette võtta.

On inimesi, kellele sa ei meeldi, ja see ei ole sinu endaga absoluutselt mitte kuidagi seotud. Seda ei muuda miski, mida sa teed, ükski heategu, palve, meelega ega kuitahes sõnaohter selgitus selle kohta, kes sa tegelikult oled.

Mis tunne sul on, kui neid sõnu siin mustvalgel kirja panduna loed? Püüa neid tajuda ja endasse haarata. Pane tähele, kuidas need endale sinu kehas koha leiavad ja millised mõtted sul selle peale pähe tulevad. Võib-olla keerlevad paljud neist sõnadest ärevushoos või ikka samu mõtteid heietades sul peas nagunii ringi. Võib-olla tunned end ebamugavalt, kui loed nüüd seda kõike, millest mõtlemist oled püüdnud vältida.

„Ma parkisin auto supermarketi ette ja läksin sisse,“ jutustas mu klient Tamsin mulle ühe seansi ajal. „Kui tagasi tulin, nägin, et ei saa pagasiruumi luuki lahti, sest keegi oli oma auto otse minu auto vastu parkinud. Kui omanik auto juurde tagasi tuli, siis ma eeldasin, et ta võiks püüda vabandust paluda, aga tema käitus agressiivselt ja kukkus minuga õiendama, et mul on liiga suur auto. „Mul on kõrini niisugustest inimestest nagu teie, kellel on nii suured autod ja kes kogu aeg mõtlevad, et kõik on nende oma,“ karjus ta. Mu süda kloppis hullumeelselt. Ma oleksin tahtnud nutta. Ma püüdsin end õigustada. „Mul on kolm teismelist last ja koer!“ ütlesin ma. Otse loomulikult oli see talle täiesti ükskõik. Ja otse loomulikult ei olnud see, et ta oma auto vastu minu autot parkis, lihtsalt õnnetu juhus.“

Minu klient oli sattunud olukorda, kus ta ühele inimesele ei meeldinud selle inimese enda ettekujutuste ja eelarvamuste tõttu. Tamsin ütles, et oli selle mehe peale maruvihane, aga samal ajal tundis end nagu väike laps, kes oli saanud tõelda millegi eest, milles ta ei olnud süüdi. Me arutasime temaga, kuidas fakt, et ta sellele mehele ei meeldinud, ei olnud kuidagi seotud sellega, kes ta tegelikult oli, ja ma kinnitasin talle, et ta ei teinud midagi „valesti“, kui auto supermarketi parklasse parkis.

Tõsiasi, et võib-olla sa mõnele inimesele ei meeldi, on sageli ühte põimunud ärevate mõtetega. Selles peatükis aitan sul sellest südant põksuma panevast ja und rikkuvast ärevustundest lahti saada ning juhatan sulle kätte tee, kuidas asju värske pilguga vaadata ja nendega leppida.

Minu lugu

Mõne aasta eest istusin ühel päeval valgusfoori taga ja kraapisin teksapükstelt maha maapähklivõid. Silmanurgast märkasin tahavaatepeeglis mingit liikumist ja tõstsин pilgu, et näha, mida see inimene minu taga vehib. Ta nägi maruvihane välja. Üsna kiiresti sain aru, et ta vehkis telefoniga ja tegi minu poole eitavaid žeste. Aga ma ei olnud telefonis. Ma kraapisin teksapükstelt maapähklivõid maha.

Ükskõik mida ma seal ka tegin või ei teinud, hakkas mul süda otsekohe hullupööra kloppima. Samamoodi nagu Tamsin, tundsin ka mina, nagu ähvardaks mind oht. Korraga olin jälle kaheksa-aastane ja minuga kärkis üks vihane õpetaja. Siis

süttis valgusfooris roheline tuli ja ma pidin edasi sõitma, enne kui oleksin jõudnud omalt poolt vastata mingite selgitavate žestidega. Ma tundsin, kuidas selle naise viha voogas mööda mu keha nagu šokilaine. Tema kortsuline nägu tungis mu teadvusse, sellele järgnes tugev ebamugavustunne. Hiljem rääkis sellest ühele sõbrale, kes ainult naeris ja ütles, et tema oleks hoopis teisiti reageerinud. „Ma oleksin ta oma pilguga tead isegi kuhu saatnud,“ kinnitas ta. See pani mind mõtlema ja samas näitas mulle, kui sügavalt mõjutab mu enesetunnet see, mida minust arvavad teised inimesed, kasvõi võhivõõras naine tänaval.

Sellele naisele minu taga seisnud autos ma ei meeldinud. Ma ei saa kunagi teada, kas see oli tal mingi hetke ajel tekkinud emotsioon või küttis teda üles mõni hiljutine telefoni kasutamisest tekkinud ohtliku sõidustiiliga seotud ebameeldiv kogemus. Aga see on kõigest üks lihtne lugu suure hulga näidete seas, mida olen kogunud selle kohta, kuidas mind mõjutab see, kui ma inimestele ei meeldi, ükskõik kas see mittemeeldimine on tegelik või ette kujutatud, õigustatud või mõne arusaamatuse käigus tekkinud. Mul on lugusid ka sellest, kuidas olen inimestele meeldida püüdes oma tegelikku olemust teistsugusena näidanud, valetanud, vägisi muutnud omaenda piire ning nii iseend kui ka teisi segadusse ajanud. Sest mind on suure osa mu elust painanud hirm, et ma teistele ei meeldi. See on teinud mulle haiget ja sundinud mind üha rohkem pingutama.

Aga ma sain sellest üle. Mõistsin, et tee tähenduslikumate suheteni ja tervema enesehinnanguni ei tähenda seda, et peaksin kindlasti meeldima võimalikult paljudele inimestele,

vaid pigem tuleb osata leppida sellega, et on neid, kellele ma ei meeldi, ei saagi meeldida ega hakka kunagi meeldima. Ameerika filosoof Elbert Hubbard kirjutas raamatus „Väikesed retked Ameerika riigimeeste kodudesse“ („Little Journeys to the Homes of American Statesmen“): „Kui te tahate pääseda moraalse ja füüsilise hukkamise eest, siis ärge tehke midagi, ärge öelge midagi ja ärge olge keegi.“ Tegelikult ei saa me oma elu elada mitte midagi tehes, mitte midagi öeldes ja mitte keegi olles. Ja kas me tahame ikka elada nii tasast elu, et libiseme kõigi radarite alt läbi, kedagi kunagi ei šokeeri, kedagi kunagi ei liiguta, millegi vastu välja ei astu ega jaga end kunagi nii palju, et kellegi teise elus või ka maailmas natukenegi midagi muuta? Kui tahame elada täisväärtuslikku elu, peame leppima tõdemusega, et me kedagi oma eluga mingil moel riivame. Nagu teelusikas, mis tassis teed segab. Kui tahad head teed, pead lusikat liigutama. Kui tahame hästi elada, peame olema valmis enda ümber laineid ja virvendusi tekitama.

Nii et kui keegi nüüd lii kluses minu suunas vihaselt vehib, jätab mul süda võib-olla löögi vahele, sest vanad harjumused nii kiiresti ei kao. Seejärel ma kas noogutan, kui see tundub kohane, andes teada, et olen asjast aru saanud, või rahustan end maha teadmisega, et mõnikord mõistetakse mind valesti ja ma inimestele ei meeldi, ning see on teistega koos elamise loomulik osa. Seda ebamugavat tõde, et meist saadakse valesti aru, vaatleme aga lähemalt seitsmendas peatükis.