

Sisukord

Eessõna	9
Sissejuhatus	13
Esimene peatükk. Kohanda oma ego	21
Teine peatükk. Väldi isolatsiooni	47
Kolmas peatükk. Hoidu negatiivsetest võrdlustest	77
Neljas peatükk. Saa optimistlikumaks	113
Viies peatükk. Ohja oma tähelepanu	141
Kuues peatükk. Suhtle teistega	173
Seitsmes peatükk. Ära ela oma peas	205
Epiloog	221
Tänu sõnad	223
Viited	225
Register	257

Eessõna

Kas olete märganud, kui õnnelikud on suurem osa lastest? Nad paistavad rõõmu tundvat kõige lihtsamate asjade üle. Lombid, pori, lumi, oksaraod. Minu kabinet asub majas, mille taga on algkooli mänguväljak. Igal vahetunnil täitub see mängivate laste naerust ja kilgetest. Kuhu kõik see rõõm jääb? Me alustame elu *õnnelike* lastena, kuid paljudest meist saavad *õnnetud* täiskasvanud, kes pole eluga rahul. Ehe ja kestev õnn võib kättesaamatu tunduda ka siis, kui kõik kenasti sujub. Miks see nii on ja mida – kui üldse – on võimalik selles osas ette võtta?

Olen arengupsühholoogina nelikümmend aastat uurinud lapsi. Mind võluvad protsessid, mille vahendusel saab abitust, ellujäämisel teistest sõltuvast titest täiskasvanu, kelle käe all valmivad Sixtuse kabeli laemaalingud, kes on võimeline komponeerima sümfooniaid, ehitama kosmoselaevu või pidama sõdu. Minu elu on olnud pühendatud teadustööle ja oma õpilaste õpetamisele viisil, mis inspireerib neid sama uueks teadlaste põlvkonnaks. See pakkus mulle suurema osa mu tööelust tohutut rahuldust, kuni panin umbes kuue aasta eest tähele, et iga järgnev kursus üliõpilasi oli üha õnnetum ja tundis suuremat muret oma õppeedukuse pärast. Nad põdesid liigselt hinnete pärast. Nad soovisid rohkem juhiseid selle kohta,

kuidas erinevaid töid oleks õige teha. Vapustavad avastused nende õpitaval erialal tundusid neile üha vähem huvi pakkuvat ja nad keskendusid järjest enam sellele, kuidas saada kõrgemaid hindeid. Rõõmu ja entusiasmi, mida ma õpetades tundnud olin, hakkas kahandama pragmaatiline, eesmärgikeskne lähenemine, millega käis kaasas üha kasvav masenduse ja murelikkuse tõusuline. Akadeemilisi saavutusi puudutavad püüdlused on loomulikult väga olulised, kuid kõik see ei tohiks käia isikliku õnne arvelt. Asi polnud üksnes mu üliõpilastes. Hakkas tunduma, et kõrgharidussektoris tervikuna oli vallandunud vaimse tervise probleemide epideemia. Kõrgkooli astumisega kaasnev üleminek on alati olnud raskevõitu. Tean seda, kuna kirjutasin sellest oma esimeses õnneuringute-teemalises artiklis kolmkümmend aastat tagasi, kuid tänaseks on olukord palju hullem.¹ Tudengeid hakkasid nende enda viletsa vaimse tervisega seotud probleemid liialt painama ja ma pidin selles osas midagi ette võtma.

Teadsin, et minu valdkonna üks haru on distsipliin nimega *positiivne psühholoogia*, mille eesmärgiks on vaimse heaolu parandamine lihtsate harjumuste ja tegevuste abil. Olin üsna skeptiline. Olin kuulnud, et meditatsioon on vägagi tõhus, kuid selle juured on pigem idamaade religioonis kui tõenduspõhises teaduses. Erinevates meediakanalites avaldati arvutuid artikleid selle kohta, kuidas olla õnnelik ja edukas, kuid mulle tundus, et need on kiirlahendused. Kuidas sai õnnetunde suurendamine olla nii lihtne? Lennujaamade raamatupoodide riulid olid täis küsitava pädevusega „ekspertide“ kirjutatud enesebiraamatuid. Positiivsest psühholoogiast jäi mulje, et see on liiga üle kiidetud ja samas võrdlemisi lahja, kuid olin siiski valmis sellele võimaluse andma.

Kokkusattumusena avastasin, et üks mu kunagistest Harvardi üliõpilastest, Laurie Santos, Yale'i teadusliku psühholoogia

vanemteadur ja kogukondliku kolledži juhataja, oli pannud aluse heaolukursusele, mis kandis nimetust „Psühholoogia ja hea elu“, ning sellest oli saanud ülikoolilinnaku kõige populaarsem aine. Laurie, suuremeelne ja isetu nagu alati, saatis mulle oma materjalid, millele ma lisasin oma nägemuse, ja nii valmis „Õnneteaduse“ pilootkursus, mille õpetamisega tegin 2018. aastal algust Bristolis ülikoolis. Ma isegi ei teadnud, kas keegi soovib seda ainet võtta. Tegelikult saabus esimesele loengule enam kui 500 inimest, nii üliõpilast kui ka töötajat. Asja teeb iseäranis tähelepanuväärseks see, et pilootkursus polnud ülikooli õppekava hindeline moodul, vaid koosnes üksnes iganädalastest lõunapausi ajal toimuvatest loengutest, kus võisid osaleda kõik soovijad.

Kuna kursus lähenes õnne mõistmisele teaduslikult aluselt, lülitasin programmi uuringud, mille eesmärgiks oli selgitada inimkäitumist, lähtudes aju baasfunktsioonidest. Keskkel kohal olid mulle endale huvi pakkuvad valdkonnad: lapse areng, minakäsitus ja neuroteadus. Soovisin jagada oma kirge andmete väe ja tõendusmaterjalide vastu, niisiis tõin mängu ka statistikaloengud ja eksperimendid, mille ülesehitus pidi demonstreerima teadust kui parimat viisi maailma tõdede avastamiseks. Erinevalt paljudest teistest positiivse psühholoogia eestkõnelejatest hoidusin hoolikalt õpetatavate põhimõtete tõhususe osas ülepakutud lubaduste andmisest. Olin otsustanud läheneda õnneteadusele nii rangetel alustel kui võimalik, niisiis lasksin osalejail läbida kursuse eel ja järel psühhomeetriste testide seeria, mille põhjal saab otsustada, kas soovitud tegevused on nende õnnetunde osas midagi muutnud. Andsin neile teada, et nad osalevad omaenese isiklikus eksperimendis ja tulemus määrab ka kursuse tuleviku. Ja ühtlasi lubasin: kui asi ei toimi, jätan kursuse sinnapaika ja naasen oma uuringute juurde.

Õnneteadus

Üliõpilaste tagasiside pärast kursuse läbimist oli ülimalt positiivne. Nende meelest oli see huvitav ja lahe ja nad nautisid osalemist. Tagasiside näitas ka, et mõne tudengi jaoks oli kogemus osutunud silmiavavaks. Aga mida oli andmetel nende õnne kohta öelda? Mäletan, kuidas alustasin teatava kõhklusega psühhomeetriliste tulemuste statistilise analüüsiga ja need löid mu *täiesti pahviks*. Kokkuvõttes selgus, et kõigi kursuse käigus välja pakutud heaolu parandavate soovitude rakendamise tulemusel oli positiivne hinnang oma heaolule, võrreldes kümme nädalat kestnud kursuse algusajaga, paranenud oluliselt, 10–15% võrra. See ei pruugi tähendada igavese õnne ja õndsuse saabumist, kuid sedavõrd suured muudatused suhteliselt lühikese ajavahemiku jooksul on siiski erakordsed. Mina olin müüdud mees. Sel hetkel teadsin, et teadus ja haridus aitavad inimesi õnnelikumaks teha. Selle raamatu eesmärgiks on ka teie õnnelikumaks muutmine.

Sissejuhatus

Teadlasena huvitab mind alati vastus miks-küsimustele. Miks tunnevad mõned meist end õnnetuna? Miks on õnn nii habras? Ja miks positiivsel psühholoogial põhinevad sekkumised toimivad? Mina usun, et vastused on peidus lapsepõlves.

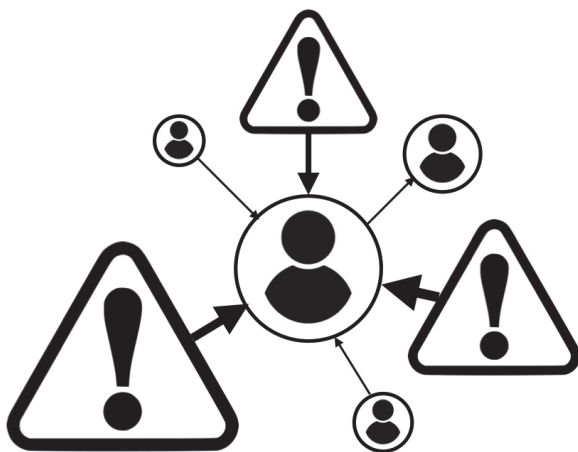
Enamikus perekondadest on lapsed tähelepanu keskpunktis. Nad pole veel kokku puutunud sotsiaalsete suhete konkurentsitiine maailmaga ega teravalt tajunud, et teismeliseks saamise ajaks täidavad meie elu suuresti teiste antud hinnangud ja arvamused. Suurem osa lapsi on õnnelikult enesekesksed ehk egotsentrilised, elades hetkes, milles pole kuigivõrd ruumi minevikuga seotud kahetsustele või murele tuleviku pärast.

Kuid lapsed kasvavad suureks ja astuvad eksamite, suhete, sotsiaalmeedia ja töö konkurentsitihedasse maailma, kus nad pole enam tähelepanu keskpunktis. Nad peavad õppima läbi saama teistega, kes samuti staatuse ja tunnustuse poole püüdleavad. Konfliktid tekivad sageli siis, kui kumbki pooltest ei suuda teise seisukohaga arvestada. Me ihaldame staatust ja teiste imetlust, kuid seegi viib kokkupõrgeteni. Raske on olla samaaegselt võitja ja meeskonnamängija. Keegi ei saa olla kõige populaarsem inimene ilma teisteta, kes on vähem populaarsed.

Õnneteatus

Ei saa olla kõige meeldivam inimene ilma nendeta, keda ei peeta nii meeldivaks. Ilma teisteta, kes läbi kukuvad, pole võimalik saada kõige edukamaks – vähemalt egotsentrilisest vaatepunktist. Selleks et saada teistega läbi ja ühiskonnas tunnustust leida, tuleb meil arvestada ka seda, mida võivad mõelda teised, ning tegutsedes seda silmas pidada, kuid see nõuab oskusi ja harjutamist. Need võimed hakkavad välja kujunema lapsepõlves.

Täiskasvanuea saabudes lasub meie turjal lapsepõlvega võrreldes oluliselt rohkem muresid ja kohustusi. Nii on oma enesekeskse universumi lõksu jäädes – ja seda tuleb ette sageli – lihtne keskenduda üksnes omaenese probleemidele ja tekib oht asju üle võlli ajada. Vaadeldgem õige oma ego suhete, meie ees olevate probleemide ja arvamuste vahetamise kaudu. (Joonis I.1)

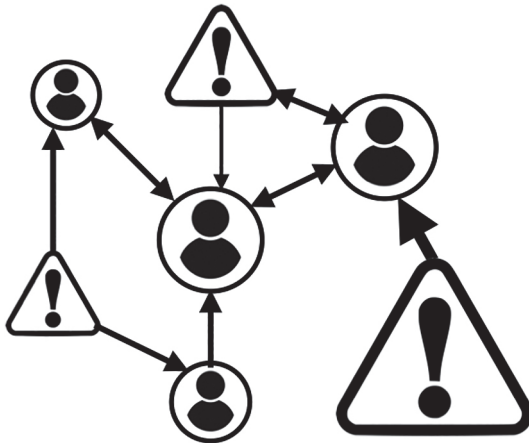


Joonis I.1. Liigsele egotsentrilisusele üles ehitatud sotsiaalsõrgustik

Sissejuhatus

Egotsentriline inimene domineerib oma universumi keskpunktis ja tajub suhteid ühesuunalistena. Me avaldame mõju teistele, aga kui teised avaldavad mõju meile, ei saa mingist erilisest vastastikusest vahetusprotsessist rääkida, sest me ei soovi teiste seisukohti kuigi palju arvestada. Enesekesksed täiskasvanud on erinevalt lastest hetke- ja tulevikuprobleemidest vägagi teadlikud. Me näeme oma probleeme tegelikult suurematena ega arvesta sellega, et teistelgi on probleemid, või kui me ka teame nende olemasolust, ei pea me neid enda omadega samaväärseiks. Kõige olulisemad on meie enda probleemid.

Kuid maailma on võimalik vaadelda ka teistmoodi, nimelt *teistekesksest* ehk allotsentrilisest seisukohast, ja see võib olla suurema õnnelikkuse kindlustaja. Allotsentrilise lähenemise puhul võetakse arvesse ka teiste seisukohti ja inimeste omavahelist seotust sotsiaalses maailmas. (Joonis I.2)



Joonis I.2. Allotsentriline sotsiaalvõrgustik

Meie mina kahaneb ja on nüüd võrreldav teiste omaga. Suhted keskenduvad senisest enam ise vastu andmisele ja me teadvustame endale, et teisi mõjutavad asjaolud võivad nende jaoks olla tähtsamad kui meie probleemid meie jaoks. Selline arusaam aitab probleemidele läheneda teistsuguse nurga alt ja meie enda mured ei ole enam nii koormavad. Nagu ütleb kõnekäänd: „Jagatud mure on pool muret.“ Allotsentrilisemal moel mõeldes ja käitudes lõikame kasu meile osaks saavast sotsiaalsest toetusest ja ootamatust õnnetundest, mida võib pakkuda teistele käe ulatamine.

Suurem osa täiskasvanutest suudab vajaduse korral end oma egost distantseerida ja keskenduda pigem teistele. Eks ole ju sellise käitumise õppimine täiskasvanuks saamise oluline osa, kuid samas on raske spontaanselt niiviisi mõelda. Me oleme teiste kogetavatest raskustest harva teadlikud, kui pole just tegemist meile lähedaste inimestega või kui keegi nende kimbatusele konkretselt tähelepanu ei juhi – me oleme iseenda maailmas sedavõrd kinni. Liigse enesekesksuse korral on meil komme ka teiste probleemidest teada saades neid sellegipoolest enda omadest tühisemateks pidada.

Nagu ütles Vana-Kreeka stoikust filosoof Epiktetos: „Oluline pole see, mis meiega juhtub, vaid see, kuidas me sellele reageerime.“ Teisisõnu, kaks inimest võivad seisa silmitsi ühesuguse negatiivse elusündmusega, kuid üks neist heidab selle silmapilk kõrvale, samas kui teine jääb juhtunud päevadeks peas ketrama. Miks see nii on? Miks on ühe inimese klaas pooltäis ja teise oma pooltühi? Miks on mõned meist õnnelikumad? Kas me sünnime sellistena või muutume sellisteks?

Vastab tõele, et õnnelikest lastest saavad sagedamini õnnelikud täiskasvanud. See, mis teeb lapse õnnelikuks, on osaliselt kinni vanematelt päritud geenides. Teadlased saavad täielikult

ühiseid geene jagavate ühemuna- ja poolte ühiste geenidega kahemunakaksikute õnneseisundit mõõtes välja selgitada, mil määral sõltuvad erinevused bioloogiast ja kui suure osa neist saame panna keskkonna arvele. Seda nimetatakse *päritavuseks* ja heaolunäitajaid võrreldes saab öelda, et keskmiselt saab siin geenide arvele panna kõige rohkem 40–50 protsenti erinevatest ja sarnastest joontest² – see ei erine kuigivõrd intelligentsusele omistatavast väärtusest.³ Me kõik pärime mingi osa loomumomadustest, nii headest kui halbadest, vanematelt, kuid siiski mitte kõiki. Õnnelikkust, nagu üldse isiksuseomadusi, ei ole võimalik täielikult bioloogia abil selgitada.

Ühendkuningriigi statistikaamet intervjueris kümnekuni viieteistkümneaastaseid lapsi, küsides neilt, mis neid õnnelikuks teeb.⁴ Selleks polnud PlayStation, jälgijate arv Instagramis, raha, puhkuseraisid või toimetulek koolis. Lapsed nimetasid õnneliku elu seisukohast esmatähtsana järjepidevalt „enda tundmist armastatuna ja positiivseid toetavaid suhteid, ennekõike sõprade ja pereliikmetega, kaasa arvatud niisuguse inimese olemasolu, kellega on võimalik rääkida ja kellele saab toetuda“. See on oluline, kuna lisaks viidi läbi ka teine küsitlus, mis hõlmas enam kui 17 000 täiskasvanut, kes olid sündinud 1970. aastal; selle raames esitati küsimus „Kui rahul või rahulolematu olete sellega, milliseks teie elu on kujunenud?“⁵, ning vastus oli, et neljakümne kahe aastase täiskasvanu rahulolu prognoosis kõige paremini see, kuivõrd hea oli ta vaimne tervis lapsena. Lapseea sotsiaalsed vastastikmõjud loovad vundamenti käitumisele täiskasvanuna ja see omakorda mõjutab õnnelik olemist. Teistega suheldes ja seotud olles õpime elus ette tulevate tagasilöökide ja proovikividega paremini toime tulema. Paljud keskkonnast lähtuvad asjad võivad mõjutada rahulolu eluga, näiteks palk, abielu või romantilised suhted, kuid just

Õnneteadus

see, millised olid meie suhted lastena, lubab kõige paremini prognoosida heaolu täiskasvanuna.

Kas see tähendab, et õnnetu lapsepõlv välistab õnnelikuks täiskasvanuks saamise? Mitte tingimata. Mu enda lapsepõlv oli õnnetu. Ma kasvasin perekonnas, mis ei ajanud kuskil juuri alla, vaid rändas vägivaldse, rahulolematu, tööd, sihti ja oma elule mõtet otsiva alkohoolikust isa tõttu riigist riiki. Ta suri, kui olin viisteist, ning ma pidin pärast seda, kui mu ema kaks aastat hiljem oma kodumaale Austraaliasse naasis, eluga ise toime tulema. Traumaatilisest lapsepõlvest hoolimata loen end võrdlemisi õnnelikuks täiskasvanuks. Ma ei tea, miks see nii on, kuid tean, et hariduse vahendusel on võimalik inimesi õnnelikumaks teha, ja minu käsutuses on seda kinnitavad tõendid.⁶

Nimetatud tõendid on hangitud minu nüüdseks juba viis aastat Bristolis ülikoolis esmakursuslastele hindelise aინena pakutava „Õnneteaduse“ loengusarja läbiviimise tulemusel.⁷ Olen selle kursusega alustamise järel mõistnud, et on võimalik rääkida lapsepõlves toimivast üldmehhanismist, mis võib anda vastused õnnega seotud miks-küsimustele. Me ei pruugi oma egotsentrilisest kallutatusest kunagi vabaneda, kuid võime end treenida allotsentrilisemalt mõtlema. Tasakaalu saavutamine enese- ja teistekesksuse vahel on selle protsessi seisukohast oluline ning see on ka kõigi selles raamatus käsitletud praktiliste soovitude tuum.

Minu eesmärgiks on kirjeldada seitsme peatüki jooksul, kuidas püüelda õnnetunde saavutamise poole teaduspõhiseid tehnikaid kasutades, selgitades samas, kuidas need toimivad. Esimene peatükk, „Kohanda oma ego“, selgitab, kuidas mina-tunnetus lapse arengu käigus välja kujuneb. Me alustame äärmiselt enesekeskse minaga, kuid saame järjest teadlikumaks

teistest ja oma kohast ühiskonnas. Valdavat egotsentriliseks jäädes eksisteerib oht, et keskendumine iseendale hakkab meie vaatenurki mõjutama ja muudab meid õnnetuks. Teine peatükk, „Välidi isolatsiooni“, aitab avastada, kuidas inimesed muutusid tingituna oma ebaharilikust lapsepõlvest ja suurest ajast sotsiaalselt üksteisest nii sõltuvaks. Aju teemat käsitleb ka kolmas peatükk, „Hoidu negatiivsetest võrdlustest“, milles demonstreerin meile loomuoast kallutatust informatsiooni töötlemisel ja räägin, milliseks takistuseks võib selline tendentslikkus õnne saavutamisel kujuneda. Neljas peatükk, „Saa optimistlikumaks“, vaatleb kalduvust eeldada halvimat ja sellele keskenduda. Seda teemat arendame edasi viiendas peatükis, „Ohja oma tähelepanu“, mis uurib küsimust, kuidas aju hetkil, mil me ei keskendu või tähelepanu nõudvate asjadega ei tegele, ikka negatiivseid mõtteid kipub mõlgutama. Selle kombega püüab võidelda kuues peatükk, „Suhtle teistega“, mis kirjeldab suhtlemise positiivseid tegureid ja vääriti mõistetud ebamugavustunnet, mida me arvame võõrastega rääkides tekkivat. Ja viimaks seitsmes peatükk, „Ära ela oma peas“, mis keskendub erinevatele võimalustele näha maailma uues valguses ja õnnetunnet suurendada.

„Õnneteatus“ pole pelgalt eneseabiraamat. See on mitmes mõttes *enesehävitusraamat*, kuna liiga enesekeskne minakäsitlus võib endaga kaasa tuua palju meelehärmi. Samas ei saa me oma minatunnetust ennekõike allotsentriliseks muutudes täielikult kustutada ega tohigi püüda seda teha. Üksnes teistele mõeldes ja neile kaasa tundes tekib oht oma minatunnetus täielikult kaotada, kuid selle olemasolu on vaimse tervise seisukohast sama oluline kui suhted teistega. Kui keskendume konfliktidele ja kriisidele, mille lahendamine pole meie võimuses, valdab meid meeleheide. Me ei tohiks oma õnne tagamisel teistest nii

Õnneteadus

sõltuvaks muutuda, et kaotame täielikult kontrolli omaenese vaimse heaolu üle.

Seitsme peatüki läbimise käigus saate teada, et egotsentrilise maailmavaate ja allotsentrilistemate perspektiivide vahel tuleb leida tasakaal. Igas peatükis on läbivalt ja ka peatüki lõpus välja pakutud lihtsad harjutused, mis aitavad kaasa tasakaalu leidmisele – ja niisiis ka õnnelikumaks saamisele.

Kuid ärge unustage: üksnes teadmistest ei piisa. Korduvalt on ilmnenud, et meie kursus parandab üliõpilaste vaimset heaolu ja vähendab ärevus- ja üksildustunnet, kuid see tulemus kestab vaid seni, kuni tudengid omandatud praktikaid ellu viivad.⁸ Seda võib võrrelda füüsilise tervisega: me võime olla paremas vormis, kuid üksnes seni, kuni selle nimel tegutsemist jätkame. Tervislikumat elustiili sinnapaika jättes kaob ka tervis. Sama peab paika õnne puhul. Kestvate positiivsete tulemuste nimel on vaja tööd teha, õnnelik olemist *praktiseerida*.