

Esimene osa

Miks enesekaastunne?

Esimene peatükk

Enesekaastunde avastamine

*Sedalaadi meeleheitlik klammerdumine mina, minu
ja mulle külge ei ole seesama mis enese armastamine ...
Enese armastamine avab meile säilenõtkuse varasalved;
kaastunne ja mõistmine, mis sellega kaasnevad,
kuuluvad lihtsalt elu juurde.
– Sharon Salzberg, „Headuse jõud“
(„The Force of Kindness“)*

Kui paljud meist selles meeletult võistluslikus ühiskonnas on tõesti enesega rahul? Enesega rahulolu – see tundub nii habras asi, iseäranis seepärast, et enese väärtustamiseks peame tundma end erilise ja keskmisest paremana. Kõik, mis jääb sellest allapoole, tundub olevat läbikukkumine. Mäletan üht korda, kui ma vastse üliõpilasena suurele peole minnes oma poisile kurtsin, et mu soeng, meik ja riietus ei kõlba kuhugi, kuigi olin tundide viisi ennast sättinud. Ta püüdis mind lohutada, öeldes: „Ära muretse, sa oled täiesti normaalne.“

„Normaalne? Tore küll! Olen ikka tahtnud *normaalne* välja näha ...“

Soov tunda end erilisena on täiesti mõistetav. Häda on aga selles, et juba määratluse järgi on võimatu, et *igaiüks* oleks ühtaegu keskmisest parem. Me võime nii mõneski asjas silma paista, kuid alati on keegi meist targem, ilusam, edukam. Kuidas me sellega hakkama saame? Mitte kuigi hästi. Et endast paremat pilti luua, kipume oma enda mina suuremaks puhuma ja teisi alla suruma, et tunneksime end võrdluses hästi. Aga sellel strateegial on oma hind – see takistab meil elus täit potentsiaali saavutamast.

Kõverpeeglid

Kui mul tuleb enesega rahul olemiseks tunda end paremini kui tunded sina, siis kui selgesti ma üldse ennast või sind näen? Ütleme näiteks, et mul on olnud tööl väsitav päev, ning kui mu mees tavalisest hiljem koju saabub, olen tema peale torssis ja ärritunud (see olukord on muidugi täiesti hüpoteetiline). Kui ma olen kõvasti panustanud positiivsesse minapilti ega taha riskida enda halvas valguses nägemisega, siis kallutan oma olukorrasitlust, kindlustamaks, et mis tahes hõõrdumises paistaks süüdi mu mees, mitte mina ise.

„TORE, ET KOJU JÕUDSID. KAS SA KÄISID TOIDUPOEST LÄBI, NAGU MA PALUSIN?“

„MA JUST ASTUSIN UKSEST SISSE, KUHU JÄI „RÕÕM SIND NÄHA, KALLIS. KUIDAS SU PÄEV MÖÖDUS?“?“

„KUI SINA POLEKS SELLINE TUULEPEA, SIIS MA EI PEAKS VÕIB-OLLA KOGU AEG SINU KALLAL NÄÄGUTAMA.“

„TEGELIKULT MA KÄISIN KÜLL POES.“

„NOJAH ... MUIDUGI ... ERAND KINNITAB REEGLIT. OLEKS HEA, KUI MA SAAKSIN SINU PEALE ROHKEM LOOTA.“

See pole just parim õnne retsept.

Miks on meil nii raske oma viga tunnistada, kui astume üle piiri, käitume jämedalt või kannatamatult? Sest meie ego tunneb end nii palju paremini, kui kirjutame oma eksimused ja möödalaskmised kellegi teise kraesse. *See on sinu süü, mitte minu.* Kujutage ette, millised sõnelused ja tülid sellest lihtsast hoiakust välja kasvavad. Kumbki süüdistab valedes sõnades või tegudes teist ning õigustab iseenda tegusid, otsekui oleneks sellest tema elu, samal ajal kui mõlemad tegelekult sügaval südamepõhjas teavad, et üksi tangot ei tantsi. Kui palju raiskame me selle peale aega! Kas poleks palju parem, kui me lihtsalt tunnistaksime oma viga ja mängiksime ausat mängu?

Aga seda on lihtsam öelda kui teha. Kui me ei suuda end selge pilguga vaadata, on peaaegu võimatu näha neid aspekte, mis põhjustavad teistega seoses probleeme või takistavad meid saavutamast täit potentsiaali. Kuidas me saame kasvada, kui me pole võimelised oma nõrkusi tunnistama? Jah, *ajutiselt* võime tunda end paremini, kui oma vigu eirame või probleemid ja raskused kellegi teise kaela veeretame, kuid pikas perspektiivis teeme endale selles lõputus konfliktide ja paigal tammumise tsükliis tiirlemisega ainult kahju.

Enesehinnangu hind

Positiivse enesehinnangu pidev toitmine meenutab mõneski mõttes enda maiustustega nuumamist. Me saame mõneks hetkeks suhkrutaseme üles, kuid siis kukub see taas. Ja kohe pärast kukkumist saabub meeleheide, sest me mõistame, et ei saa kogu aeg oma probleeme teiste kaela veeretada – kui väga me seda ka tahaksime. Me ei saa kogu aeg tunda end erilise ja keskmisest paremana. Tulemus on tihti muserdav. Vaatame peeglisse ja meile ei meeldi see, mida me näeme (nii otseses kui ka kaudses mõttes), ning juuri hakkab ajama häbitunne. Enamik meist on enda vastu väga karm, kui tunnistab viimaks mõnd eksimust või puudujääki. „Ma pole küllalt hea. Ma pole midagi

väärt.“ Pole ime, et me enda eest tõde varjame, kui aususega käib kaasas säärane hukkamõist.

Valdkondades, milles on väga raske end lollitada – kui võrdleme näiteks oma kehakaalu ajakirjamodellide omaga või pangaarvet rikaste ja edukate omaga –, põhjustame endale uskumatult palju emotsionaalset piina. Me kaotame eneseusu, hakkame oma võimetes kahtlema ja hülgame lootuse. Loomulikult toob see enesehaletsus kaasa veel rohkem hukkamõistu, me süüdistame end käegalöömises ja nõnda veereme aina allapoole.

Isegi kui me suudame end kokku võtta, paistavad need versta-postid, mida võib lugeda „küllalt heaks“, alati ärritavalt kättesaamatud. Me peame olema arukad *ja* heas vormis *ja* moodsad *ja* huvitavad *ja* edukad *ja* seksikad. Ah jaa – vaimsus on ka veel vajalik. Ja ükskõik kui hästi meil läheb, alati paistab kellelgi teisel minevat veel paremini. Selle mõttekäigu tulemus on kainestav: miljonid inimesed peavad iga päev ravimeid neelama pelgalt selleks, et igapäevaeluga toime tulla. Ebakindlus, ärevus ja depressioon on meie ühiskonnas uskumatult levinud ning suures osas on need tingitud enesehinnangust, sellest, et me aina kihutame ennast takka, kui tunneme, et ei tule elumängus võitjaks.¹

Teine võimalus

Mis oleks lahendus? *Lõpetada üleüldse enda hindamine ja arvustamine.* Mitte püüda kleepida endale silti „hea“ või „halb“, vaid lihtsalt võtta end avatud südamega omaks. Kohelda end samasuguse lahkuse, hoolivuse ja kaastundega, mida näitaksime üles hea sõbra või isegi võõra suhtes. Kahjuks ei leidu peaaegu kedagi, keda me kohtleksime niisama halvasti kui iseennast.

Kui enesekaastunde mõte mulle esimest korda pähe tuli, muutis see peaaegu kohe kogu mu elu. See juhtus siis, kui olin viimast aastat

Berkeley's California ülikooli inimarengu programmi doktoriõppes ja andsin parasjagu viimast lihvi oma doktoritööle. Mu elus oli väga raske aeg, sest mul tuli üle saada esimese abiolu purunemisest ning ma olin tulvil häbi ja enesevihkamist. Arvasin, et ehk oleks abi, kui hakkaksin osalema kohaliku budismikeskuse meditatsioonitundides. Idamaade vaimsus oli mulle huvi pakkunud juba lapsest saadik, sest kui omal ajal Los Angelese külje all üles kasvasin, oli mu ema väga avatud meelega. Ma polnud aga iial võtnud meditatsiooni tõsiselt. Ka polnud ma kunagi budistlikku filosoofiat lähemalt uurinud, sest minu kokkupuude idamaade mõttelooga oli toimunud pigem California *new age*'i liini pidi. Osana oma teadustööst lugesin Sharon Salzbergi klassikaks saanud raamatut „Armastav headus“ („Loving-kindness“) ning see muutis mind alatiseks.

Teadsin, et budistid räägivad palju kaastunde tähtsusest, kuid ma polnud kunagi arvanud, et kaastunne *iseenese* vastu on sama tähtis kui kaastunne teiste vastu. Budistlikust vaatevinklist tuleb sul hoolida iseendast, enne kui saad tegelikult hoolida teistest. Kui pidevalt ennast hukka mõistad ja kritiseerid, püüdes samal ajal teiste vastu lahke olla, siis tõmbad kunstlikke piire ja eraldusjooni, mis toovad kaasa ainult eraldatuse ja isoleerituse tunde. Selle vastand on terviklikkus, läbipõimitus ja kõikehõlmav armastus – see on enamiku vaimsete teekondade ülim eesmärk, hoolimata järgitavast traditsioonist.

Mäletan, kuidas rääkisin hämmastunult pead raputades oma uue kihlatu Rupertiga, kes oli hakanud minuga koos iganädalastel budistlikel rühmaohtumistel käima. „Kas sa tahad öelda, et inimene võib tõesti enda vastu *kena* olla, tunda endale kaasa, kui on asjad vussi keeranud või kui elus on parajasti raske aeg? Ei tea ... Kui ma liiga palju endale kaasa tunnen, kas ma siis ei muutu lihtsalt laisaks ja isekaks?“ Võttis mõne aja, enne kui asjast sotti sain. Viimaks hakkasin siiski tasapisi aru saama, et enesekriitika – ehkki sotsiaalsed normid seda ette kirjutavad – ei aita kedagi ja õigupoolest teeb asjad ainult hullemaks. Ma ei saanud sellest paremaks, et end kogu aeg nüpeldasin.

Vastupidi, seetõttu tundsin end alaväärtusliku ja ebakindlana ning elasin tagatipuks oma meeelhärmi lähedaste peal välja. Enamgi veel, ma ei tunnistanud paljusid asju omaks, sest kartsin nii väga enesevihakamist, mis järgneks, kui ma tõde tunnistaksin.

Me mõlemad Rupertiga õppisime õige pea, et pole vaja loota, et ainuüksi meie suhe täidaks kõik meie armastus-, tunnustus- ja turvalisusvajadused, vaid me saame tegelikult ka *ise endale* mingil määral neid tundeid pakkuda. Ja see tähendab, et meie süda avardub ning me saame teineteisele enamatki pakkuda. Olime mõlemad enesekaastunde kontseptsioonist nii sisse võetud, et kui aasta lõpu poole leidis aset meie abielutseremoonia, siis lõpetasime mõlemad oma abieluvande lausega: „Ja kõige tipuks luban ma aidata sul leida kaastunnet sinu enda vastu, et sa saaksid õitseda ja õnnelik olla.“

Pärast doktorikraadi kaitsmist veetsin kaks järeldoktori aastat ühe tunnustatuima enesehinnanguteadlase käe all. Tahtsin rohkem teada selle kohta, kuidas inimesed oma enesehinnangut määratlevad. Mulle sai kiiresti selgeks, et psühholoogiavaldkonnas mõnda aega valitsenud armastus hea enesehinnangu kui tugeva vaimse tervise peamise näitaja vastu oli parajasti jahenemas. Kuigi eneseväärikuse tähtsuse kohta oli kirjutatud tuhandeid artikleid², olid teadlased nüüd hakanud välja tooma igasuguseid ohtusid, mis inimesi varitsevad, kui nad püüavad saavutada ja hoida head enesehinnangut: nartsissism, enesekesksus, ennastõigustav viha, kallutatus, diskrimineerimine jms. Mõistsin, et enesekaastunne on ideaalne alternatiiv väsimatule enesehinnangu upitamisele. Miks? Sest see pakub karmi enese kriitika vastu samasugust kaitset nagu hea enesehinnang, kuid ilma vajaduseta näha end täiusliku või teistest paremana. *Teisisõnu, enesekaastunne pakub samu eeliseid mis hea enesehinnang, kuid jätab kõrvale selle puudused.*

Kui sain Austinis Texase ülikoolis abiprofessori koha, otsustasin, et kohe, kui olen end sisse seadnud, hakkan uurima enesekaastunnet. Kuigi keegi polnud veel enesekaastunnet akadeemilisest vaate-

punktist määratlenud – rääkimata selle teaduslikust uurimisest –, teadsin, et sellest saab mu elutöö.

Mis siis on enesekaastunne? Mida see täpselt tähendab? Tavaliselt olen leidnud, et parim viis seda kirjeldada on alustada tavalisemast väljendist – kaastundest teiste vastu. Lõppude lõpuks on tegu sama asjaga, suuname me siis selle iseenda või teiste vastu.

Kaastunne teiste vastu

Kujutage ette, et olete tööle sõites liiklusummikusse seisma jäänud ning kodutu püüab teilt aknapesu eest dollarit välja pressida. *Ta on nii pealetükkiv! mõtlete endamisi. Tema pärast läheb roheline tuli mööda ja ma jään hiljaks. Niikuinii tahab raha viina või narkootikumide jaoks. Kui ma temast välja ei tee, äkki ta jätab siis mind rahule.* Aga ta ei jäta teid rahule ning te istute seal ja turtsute, samal ajal kui ta teie akent peseb – kui te talle raha ei viska, tunnete end süüdi, kui viskate, olete pahane.

Siis aga tabab teid ühel päeval otsekui välgusähvatus. Seal te olete, samas tipptunnumikus, sama foori taga ja samal ajal ning sealsamas on ka see kodutu oma ämbri ja aknakummiga, nagu alati. Aga miskipärast vaatate teda täna teise pilguga. Te näete temas *inimest*, mitte lihtsalt tüütust. Märkate tema kannatusi. *Kuidas ta toime tuleb? Enamik lihtsalt peletab ta minema. Ta higistab siin keset tihedat liiklust päevad otsa ega teeni kindlasti kuigi palju. Ta püüab vähemasti raha eest midagi vastu pakkuda. Küllap on väga raske, kui inimesed sinu peale kogu aeg pahandavad. Mis elu ta on elanud? Kuidas ta tänavale sattus?* Sel hetkel, kui näete seda meest kannatava inimesena, võtab teie süda temaga ühendust. Te ei eira enam teda, vaid leiate oma suureks üllatuseks, et olete võtnud aega mõelda, kui raske on tema elu. Tema valu liigutab teid ja te tunnete tungi teda kuidagi aidata. Mis aga kõige tähtsam – kui tunnete tõelist kaastunnet, mitte lihtsalt

haletsust –, siis ütlete endale: *Aga jumala armust olen ma see, kes ma olen. Kui oleksin sündinud teistsugustes oludes või oleks mind lihtsalt tabanud ebaõnn, võiksin endal hinge sees hoidmisega samasugust ränka vaeva näha. Me kõik oleme haavatavad.*

Muidugi võib see olla hetk, mis paneb teid hoopis täielikult südant kõvaks tegema – teie hirm tänavale sattumise ees eraldab selle õudse habetunud kaltsukubu igasugusest inimlikkusest. Sedasi juhtub paljudega. Aga see ei tee neid õnnelikuks, see ei aita neil hakkama saada ei tööl ega ka kodus lapse ja abikaasaga seoses tekkivate pinge-tega. See ei aita neil omaenda hirmudega silmitsi seista. Kui selline südame kõvaks tegemine – millega kaasneb ka enda *paremaks* pidamine – üldse midagi muudab, siis teeb see kogu asja veidi hullemaks.

Aga ütleme, et te ei sulge oma südant. Ütleme, et olete tõesti kodutu mehe õnnetuse suhtes kaastundlik. Mis tunne siis on? Õigupoolest päris hea tunne. Südame avamine on võrratu – otsekohe tunnete, et olete rohkem ümbritsevaga seotud, elus ja kohal.

Ütleme nüüd, et see mees ei püüdnudki raha eest vastutasuks aknaid pesta. Võib-olla ta tõepoolest lihtsalt kerjas viina ja narkootikumide jaoks raha – kas peaksite ka siis talle kaasa tundma? Jah. Pole vaja teda enda juurde koju kutsuda. Pole isegi vaja talle raha anda. Võib-olla otsustate talle kinkida naeratuse või võileiva, kui tunnete, et see on õigem tegu kui raha andmine. Ent jah, ta on ikkagi väärt kaastunnet – me kõik oleme. Kaastunne ei ole asjakohane ainult süütute ohvrite puhul, vaid ka nende puhul, kelle kannatused tulenevad eksimustest, nõrkusest või halbadest valikutest – sellistest, mida teen mina ja teete ka teie iga päev.

Seega kuulub kaastunde hulka kannatuste äratundmine ja selge mõistmine. Selle hulka kuulub ka lahkus nende inimeste vastu, kes kannatavad, nii et tekib soov aidata – *kannatusi leevendada*. Ning viimaks kuulub kaastunde hulka meile kõigile omase inimloomuse tunnistamine, nii eksliku ja haprana, kui see on.

Kaastunne enda vastu

Enesekaastunne hõlmab määratluse järgi neidsamu omadusi.³ Esiteks nõuab see, et me võtaksime aja maha ja tunnistaksime omaenda kannatusi. Valu ei saa meie südant liigutada, kui me selle olemasolust teadlikudki pole. Mõnikord on muidugi asjaolu, et me piinleme, nii-võrd pimestavalt selge, et me ei saagi muule mõelda. Siiski juhtub sagedamini, kui võiksime arvata, et me *ei märka* oma kannatusi. Suures osas lääne kultuuris valitseb tugev pea-püsti-traditsioon. Meile on õpetatud, et pole vaja kaevata, tuleb lihtsalt *vastu pidada* (seda tuleks lugeda reipal toonil ja väike saluut käib ka asja juurde). Kui oleme raskes või pingelises olukorras, ei võta me enamasti aega selleks, et astuda sammuke eemale ja tunnistada, kui raske see meile parajasti on.

Ning kui valu tuleb iseenese hukkamõistu pälvimisest – kui olete näiteks enda peale vihane, et kohtlesite kedagi halvasti või ütlesite peol midagi kohatut –, siis on veelgi raskem neid olukordi kannatus-tena käsitleda. Nagu siis, kui küsisin sõbrannalt, keda polnud tükk aega näinud, silmates tema punnis kõhtu: „Kas sa ootad last?“ Ja tema vastas: „Ee... ei, olen viimasel aja veidi juurde võtnud.“ Läksin näost punaseks nagu peet ja ütlesin: „Oih.“ Tavaliselt ei võta me selliseid hetki niisuguse valuna, mis väärrib kaastundlikku suhtumist. Tegelikult keerasin ju ise asja vussi, kas ma ei peaks siis karistada saama? Kas te karistate sõpru või pereliikmeid, kui neil midagi vussi läheb? Olgu, vahel ehk veidi tõesti, aga kas tunnete end siis hästi?

Igäüks teeb vahel vigu, see käib elu juurde. Ja kui selle peale mõelda, siis miks peaksite midagi muud ootama? Kus on see kirjalik leping, millele te enne sündimist alla kirjutasite ja milles lubasite olla täiuslik, mitte iialgi eksida, vaid tüürida oma elu täpselt nii, nagu tahate? *Oi, vabandust. Midagi läks valesti. Kirjutasin alla tegevuskavale „Kõik läheb nagu õlitatult kuni viimse elupäevani“.* Kas ma saaksin juhtkonnaga rääkida? See on absurdne, kuid sellegipoolest

käitub enamik meist, justkui oleks midagi läinud väga valesti, kui juhtume komistama või kui elu võtab soovimatu või ootamatu pöörde.

Sõltumatust ja isiklikke saavutusi esiplaanile seadvas kultuuris elamise üks pahupooli on see, et kui me lakkamatult oma eesmärke ei saavuta, siis süüdistame ainult iseennast. Ning kui oleme eksinud, siis tähendab see, et me ei vääri kaasa tundmist, eks ole? Tegelikult väärib *igäiks* kaastunnet. Ainuüksi see asjaolu, et oleme teadlikud inimolevused, kes elavad siin planeedil, tähendab, et oleme loomoomaselt väärtuslikud ja väärime hoolt. Dalai-laama on öelnud: „Inimolevusele on loomoomane tahta õnne ja mitte tahta kannatusi. Sellest tundest lähtuvalt püüab igäiks saavutada õnne ja vabaneda kannatustest ning igäihel on õigus seda teha ... Põhimõtteliselt oleme inimese põhiväärtuste seisukohalt kõik ühesugused.“⁴ Sellest samast seisukohast on inspireerinud muidugi ka USA iseseisvusdeklaratsioon: „Me hoiame endastmõistetavalt neid tõdesid, et kõik inimesed on loodud võrdseks, et Looja on õnnistanud neid kindlate võõrandamatute õigustega, mille hulka kuuluvad õigus elule, vabadusele ja õnne rajamisele.“ Õigust kaastundele ei ole meil vaja välja teenida, see kuulub meie sünnipäraste õiguste hulka. Me oleme inimesed ning see, et oleme võimelised mõtlema ja tundma ning et sellega kaasneb soov õnnelik olla ja mitte kannatada, garanteerib isenesest kaastunde.

Paljud inimesed ei võta siiski enesekaastunde mõtet omaks. Kas see pole tegelikult mitte üks enesehaletsuse vorme? Või ilusam sõna eneseõigustuse kohta? Selles raamatus näitan, et need eeldused ei pea paika ning räägivad enesekaastunde tegelikule tähendusele otse vastu. Nagu edaspidi näete, hõlmab enesekaastunne tervise ja heaolu ihalemist ning toob kaasa oma olukorra parandamisele suunatud aktiivse käitumise, mitte passiivsuse. Enesekaastunne ei tähenda, et ma pean enda probleeme teiste omadest tähtsamaks, see tähendab lihtsalt, et ma pean enda probleeme *samuti* tähtsaks ja tähelepanuväärseks. Seega, selle asemel et end vigade ja eksimuste pärast hukka

mõista, võib kannatuse kogemust kasutada südame pehmendamiseks. Võib lasta lahti ebarealistlikest täiuseootustest, mis põhjustavad rahulolematust, ning avada ukse tõelisele ja kestvale rahulolule. Kõike seda ainult selle abil, et võimaldame endale parasjagu vajalikku kaastunnet.

Uurimused, mille olen koos kolleegidega viimasel aastakümnel teinud⁵, näitavad, et enesekaastunne on võimas meetod elus emotsionaalse heaolu ja rahulolu saavutamiseks. Võimaldades endale tingimusteta lahkust ja turvalisust ning mõistes samas inimkogemust kogu selle keerukuses, hoiame ära hirmu, negatiivsuse ja isoleerituse hävitava toime. Samal ajal õhutab enesekaastunne positiivset meelelaadi, näiteks õnnetunnet ja optimismi. Enesekaastunde viljastav toime võimaldab meil õitsele puhkeda ning hinnata elu ilu ja rikkalikust isegi rasketel aegadel. Kui rahustame oma ärritunud meelt enesekaastundega, suudame paremini tähele panna nii seda, mis on õige, kui ka seda, mis on vale, nii et saame keskenduda sellele, mis teeb meid rõõmsaks.

Enesekaastunne pakub meile rahusadamat, pelgupaika lõputute heade ja halbade hinnangute tormisel merel, et saaksime viimaks lõpetada küsimise: „Kas ma olen niisama hea kui nemad? Kas olen küllalt hea?“ Otse meie käeulatuses on võimalus pakkuda endale sooja ja toetavat hoolitsust, mida me nii väga igatseme. Kui päästame valla sisemised headuse allikad ning teadvustame, et meile kõigile on omane ebatäiuslik inimloomus, võime hakata tundma enam turvalisust, tunnustust ja eluenergiat.

Enesekaastunne on mitmes mõttes justkui võlukepike, sest see võib muuta kannatused rõõmuks. Tara Bennet-Goldman kasutab oma raamatus „Emotsioonide alkeemia: kuidas mõistus võib südame terveks ravida“ („Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart“) alkeemia metafoori, sümboliseerimaks vaimset ja emotsionaalset muundumist, mis saab võimalikuks, kui suhtume oma valusse hooliva osavõtlikkusega. Kui tunneme endale kaasa, hakkab halva