

# Ühiskondlikke institutsioone ja väljapaistvat loomingut ei tohi mõtlematult alahinnata

## Üksildus ja segadus

Töötasin aastaid patsiendiga, kes elas üksi.\* Ta oli inimestest eraldatud ka mitmel muul moel. Perekondlikke suhteid oli äärmiselt vähe. Kaks tütar olid kolinud välismaale ja võtsid temaga harva ühendust. Isast ja õest oli ta võõrandunud ning rohkem sugulasi tal ei olnudki. Tema naine, laste ema, oli surnud palju aastaid tagasi. Meie viieteistaastase tutvuse jooksul õnnestus mehel luua üksainus suhe, mis lõppes traagiliselt: naine suri autoõnnetuses.

Esimestel kohtumistel olid meie mõttevahetused vägagi kummalised. Ta ei olnud harjunud seltskondliku vestluse peensustega ning tema verbaalses ja mitteverbaalses eneseväljenduses puudus see tantsulik, voolavale suhtlemisele iseloomulik rütm ja harmoonia. Lapsepõlves olid mõlemad vanemad jätnud ta suurema tähelepanuta ja

---

\* Arstipraktikast pärit näited olen pannud kirja nii, et kliendid ei oleks äratuntavad, aga nende lood jääksid tõetruuks.

lõhkunud oma käitumisega tema eneseväarikust. Isa, kes viibis enamasti kodust eemal, kaldus olema hoolimatu ja sadistlik, ema põdes kroonilist alkoholismi. Koolis kiusati ja alandati teda pidevalt ning haridusteel ei õnnestunud tal kohata mitte ühtegi õpetajat, kes oleks temast tõeliselt hoolinud. Nende asjaolude tõttu kaldus ta depressiivsusele või vähemalt võimendasid need tema bioloogilist eelsoodumust. Kui ma teda vestluses ootamatult katkestasin või ta tundis, et teda ei mõisteta, siis võis ta kõige eelöeldu tõttu olla järsk, ärrituv ja mõneti ettearvamatu. Sellepärast kannatas ta kiusamise all ka täiskasvanuna, eriti töö juures.

Sain kiiresti aru, et meie suhe laabub üsna hästi juhul, kui ma peamiselt vaikin. Ta tuli kord nädalas või kahe nädala jooksul minu vastuvõtule ning rääkis, mis temaga viimase seitsme või neljateistkümne päeva sees oli juhtunud ja mida ta oli teinud. Kui ma olin tunniajase kohtumise esimesed viiskümmend minutit vait ja kuulasin keskendunult, siis viimased kümme minutit saime üsna tavapärasel moel vastastikku mõtteid vahetada. See muster püsis üle kümne aasta ning ma õppisin üha enam suud pidama (mis ei ole mulle üldiselt lihtne). Aastate möödudes märkas, et aeg, mis kulus negatiivsete asjade arutamisele, vähenes. Meie vestlus – või tegelikult tema monoloog – oli muidu alanud ikka sellest, mis teda häiris, ega olnudki enamasti kaugemale jõudnud. Meie kohtumiste vahel nägi ta aga kõvasti vaeva sõprussuhete loomise ja hoidmisega, võttis osa kultuuriüritustest ja muusikafestivalidest ning äratas ellu oma kunagise ande: hakkas kirjutama laule ja mängima kitarri. Seltskondlikumaks muutudes hakkas ta pakkuma välja lahendusi probleemidele, mida minuga jagas, ning võttis meie ühise tunni teises pooles kõne alla ka oma elu positiivsemad aspektid. Ta liikus edasi vähehaaval ja aeglaselt, ent järjekindlalt. Meie esimeste kohtumiste aegu ei suutnud ta näiteks kohvikus – ega tegelikult üheski avalikus paigas – meile tuttava maailma tavade järgi vestelda, vaid vaikis tardunult. Kui meie kohtumised hakkasid lõpule jõudma, luges ta juba väiksemale publikule oma luuletusi ning oli seisnud laval koguni püstijalakoomikuna.

See klient on parim isiklik ja kasulik näide sellest, mida olin 20-aastase psühholoogikogemuse varal taibanud: teadvuses toimuva korrastamiseks vajavad inimesed pidevat suhtlemist teiste inimestega. Et asjades selgust saada, peame mõtlema ja enamasti mõtleme rääkides. Minevikust tuleb meil rääkida selleks, et teha vahet tühistel, liiga suurena näivatel, meid vaevama jäänud seikadel ning tõepoolest olulistel kogemustel. Praegusest olukorrast ja tulevikuplaanidest peame rääkima selleks, et teaksime, kus me oleme, kuhu läheme ja miks tahame sinna jõuda. Et meie strateegiad ja taktikad oleksid tõhusad ja paindlikud, tuleb lasta teistel neid hinnata. Ning selleks, et anda oma ebamäärastele füüsilistele reaktsioonidele ning ajenditele ja emotsioonidele täpne ja korrastatud sõnaline kuju ning lõpetada liigne ja irratsionaalne muretsemine, tuleb meil rääkides ka iseennast kuulata. Meil tuleb rääkida, et mäletada – ja et unustada.

Minu kliendil oli hädasti vaja kedagi, kes teda kuulaks, ja ta pidi saama teiste, suuremate ja keerukamate gruppide tõeliseks liikmeks. Minuga kohtudes sai ta teha plaane. Seejärel viis ta neid ise ellu. Kui ta oleks minevikus kogetud üksinduse ja karmi kohtlemise tõttu alistunud kiusatusele alahinnata inimestevahelise suhtluse ja suhete väärtust, siis oleks tal olnud väga vähe lootust paraneda ja oma heaolu suurendada. Tema aga omandas vajalikud oskused ja astus ellu.

## **Terve mõistus kui ühiskondlik korraldus**

Süvapsühholoogia suurkujude Sigmund Freudi ja Carl Jungi meelest oli tervemõistuslikkus indiviidi teadvuse üks tunnuseid. Selle vaate järgi on inimesed hästi kohanenud juhul, kui neis olevad allisiksused on piisavalt integreeritud ja avalduvad tasakaalustatud moel. Freud oli esimene, kes neid psüühikas määratles, andes igäühele oma funktsiooni: *id*, ladina keeles 'see', tähistab meis olevat vägevast ja tundmatut loodust – instinkte; superego esindab internaliseeritud ühiskonnakorda ja võib olla ka

despootlik; ego 'mina' on tegelik iseloom, mis on surutud kahe esimese ja vajaliku rõhuja vahele. *Id*, ego ja superego suhtlevad üksteisega nagu nüüdisaegse riigi täidesaatev, seadusandlik ja kohtuvõim. Jung, keda Freud küll tugevalt mõjutas, eritles psüühika keerukat struktuuri teisiti. Tema vaatenurgast pidi indiviidi ego suhestuma õigesti varju (isiksuse tumeda tahu), *anima* või *animuse* (vastassoost ja seetõttu sageli allasurutud tahu) ja *self*iga (meie sees elava ideaali ja võimalusega). Eri-nevatel allisiksustel – olgu Freudi või Jungi järgi – on aga üks ühine joon: nad eksisteerivad isiksuse sees, sõltumata teda ümbritsevast keskkonnast. Ent inimesed on sotsiaalsed olendid *par excellence* ning meid ümbritsevas inimsuhete maailmas pole puudu tarkusest ja nõuannetest. Milleks toetuda õiget teed meelde tuletades või tundmatus kohas orienteerudes omaenese piiratud teadmistele, kui saame juhendada märkidest ja viitadest, mille teised on suure vaevaga paika pannud? Freud ja Jung, kes tegelesid rõhutatult just autonoomse ja individuaalse psüühikaga, pöörasid liiga vähe tähelepanu kogukonnale, millel on vaimse tervise säilimisel oluline osa.

Just seepärast püüan uute klientidega tööle asudes kõigepealt välja selgitada nende asukoha sotsiaalsete suhete võrgustikes. Kas nad on omandanud intellektuaalsele võimekusele ja ambitsioonidele vastava hariduse? Kas nad veedavad vaba aega huvitaval, mõttekal ja produktiivsel viisil? Kas neil on usaldusväärne ja selgelt sõnastatud tulevikuplaan? Ega nemad (või nende lähedased) ei pea muretsema tõsiste majanduslike või füüsilise tervise probleemide pärast? Kas neil on sõpru ning toimiv suhtlusringkond? Kas neil on kindel ja rahuldust pakkuv lähisuhe? Lähedased ja toetavad suhted sugulastega? Karjäär või vähemalt stabiilne töökoht, mis tagab piisava sissetuleku ning pakub – kui võimalik – ka rahuldust ja uusi võimalusi? Kui klient vastab vähemalt kolmele küsimusele eitavalt, siis minu hinnangul ei ole ta inimsuhete võrgustikuga piisavalt seotud ning tema vaimne tervis võib sattuda üha suuremasse ohtu. Inimesed elavad koos teiste inimestega ega ole puht-individuaalsed teadvused. Kui inimene suudab muuta kas või oma

käitumise teistele vastuvõetavaks, siis ei pea ta ise nii terve olemagi. Lihtsalt öeldes: me jõuame terve mõistuseni allhanke korras. Inimeste vaimne tervis ei toetu mitte üksnes nende endi teadvuse terviklikkusele, vaid sellele, et neid ümbritsevad inimesed tuletavad neile pidevalt meelde, kuidas mõelda, tegutseda ja rääkida.

Kui te hakkate oma kitsalt teelt kõrvale kalduma – kui te hakkate käituma sobimatult –, siis reageerivad teised teie vigadele enne, kui need paisuvad liiga suureks. Nad patsutavad teile õlale, naeravad teie üle või kritiseerivad, meelitades teid õigele teele tagasi. Nad kergitavad kulmu, naeratavad (või ei naerata), pööravad (või ei pööra) tähelepanu. Teisisõnu, kui inimesed taluvad teie juuresolekut, siis tuletavad nad teile ka pidevalt meelde, et te ei käituks valesti, ning nõuavad niisama pidevalt, et annaksite endast parima. Teie osaks on lihtsalt vaadata, kuulata ja märguannetele õigesti reageerida. Sellisel juhul võib teis säilida ka motivatsioon ning piisav psüühiline terviklikkus, et vaimne tervis ei hakkaks muutuma üha hapramaks. Juba see on piisav põhjus, miks pidada teiste inimeste, nii sõprade, pereliikmete kui ka vaenlaste maailmas elamist väärtuslikuks, olgugi et inimestega suhtlemine on sageli hirmutav ja frustreriv.

Aga kuidas meil on õnnestunud jõuda sellise ulatusliku käitumist kujundava üksmeeleni, mis kaitseb psüühilist stabiilsust? See on ju heidutav, kui mitte võimatu ülesanne, võttes arvesse, missuguse kompleksusega me pidevalt silmitsi seisame. „Kas taotleda seda või teist?“ „Mis on selle töö väärtus võrreldes tolle töö väärtusega?“ „Kes on asjatundlikum, loovam või veenvam, et võiksime loovutada talle võimu?“ Enamasti on vastustele eelnenud intensiivsed sõnalised ja sõnatud läbirääkimised, mis on reguleerinud üksikute indiviidide tegevust, koostööd ja omavahelist võistlemist. See, mida peame väärtuslikuks ja tähtsaks, leiab koha ühiskondlikus kokkuleppes; tasus ja karistuses, mida jagatakse kuulekuse ja sõnakuulmatuse eest; selles, mis järjepidevalt osutab ja meenutab: „Seda väärtustatakse. Vaata (ja näe) seda, aga mitte toda. Taotle seda, püüdle selle, mitte tolle poole.“ Kooskõla nende osutuste

ja meeldetuletustega ongi suurelt osalt tervemõistuslikkus ise – miski, mida meilt kõigilt nõutakse juba varasest lapsepõlvest saadik. Inimsuheteta ei saakski me üldse oma teadvust korrastada ning maailm ujutaks meid lihtsalt üle.

## Osutamise mõte

Mul on olnud väga palju õnne: 2017. aasta augustis sündis Elizabeth Scarlett Peterson Korikova, minu tütre tütar. Olen jälginud tema arengut tähelepanelikult, püüdnud mõista, mida ta kavatseb, ning mänginud kaasa. Pooleteistaastaselt tundis ta rõõmu kõikvõimalikest vastupandamatult kütkestavatest tegevustest: mina müksasin teda ja tema naeris ja kihistas, lõi plaksu, pani pea vastu mu pead, hõõrus nina vastu mu nina. Kõige olulisem tegevus selles eas oli aga sõrmega näitamine.

Ta oli avastanud nimetissõrme, osutas kõikidele huvipakkuvatele esemetele ja pani neid nõnda oma maailmas paika. Ta tundis sellest rõõmu – ja eriti juhul, kui täiskasvanud tema osutamist märkasid. See andis talle ainuomasel moel tunda, et tema tegevusel ja kavatsusel on *tähtsust*. Sellist käitumist ja hoiakut võib tõesti osalt seletada just kalduvusega äratada tähelepanu. See innustas teda ja pole ime. Me võistleme tähelepanu pärast nii isiklikus, ühiskondlikus kui ka majanduslikus plaanis. Ükski vääring pole sellest olulisem. Nii lapsed, täiskasvanud kui ka ühiskonnad, kes jäävad tähelepanuta, hakkavad kiratsema. Kui te peate midagi tähtsaks või huvitavaks ja ka teised pööravad sellele tähelepanu, siis see kinnitab kõigepealt teie huviobjekti olulisust ning – mis veelgi tähtsam – ka teid ennast: et olete austust vääriv teadvustava läbielamise keskpunkt, kel on anda oma osa ühisesse maailma. Osutamine on ühtlasi ka keelelise arengu võti ja eelkäija. Midagi nimetada – kasutada millegi tähistamiseks sõna – tähendab samuti osutamist, piiritlemist ja teiste hulgast eraldamist – olgu isiklikuks või ühiseks kasutamiseks.

Minu tütre tütar näitas sõrmega just teiste juuresolekul. Niiviisi osutades võis ta kohe näha, kuidas teda ümbritsevad inimesed reageerisid. Pole erilist mõtet osutada millelegi, mis kedagi teist ei huvita. Niisiis, ta näitas sõrmega millegi huvitava poole ja vaatas siis ringi, kas see huvitab ka kedagi teist. Nii sai ta juba varakult ühe olulise õppetunni: kui see, mida sa tahad edastada, ei kõida teisi inimesi, siis varitseb oht, et edastatava väärtus – ja koguni sinu enda olemasolu väärtus – võib kahaneda olematuks. Algab üks oluline avastusretk: õppida tundma keerukat pere ja ümbritseva ühiskonna väärtuste hierarhiat.

Praegu õpib Scarlett rääkima. See on rafineeritum osutamise (ja avastamise) vorm. Iga sõna on nii osutaja kui ka lihtsus või üldistus. Midagi nimetades ei tõsta me teda mitte üksnes võimalike nimetatavate asjade lõputust hulgast esile, vaid paigutame ta samal ajal ka mingisugusesse gruppi või kategooriasse ühes paljude teiste fenomenidega tema laias kasutus- või tähendusallas. Me kasutame näiteks sõna *põrand* üldjuhul kõikide erinevate betoonist, puidust, mullast või klaasist põrandate kohta, vaatamata lugematutele värvitoonidele, tekstuurile ja detailidele, mis kõik kuuluvad meid kandva põrandajuurde. Me kasutame väiksema eraldusvõimega representatsiooni: kui see meid kannab, kui me saame sellel käia ja see asub hoones, siis on tegu *põrandaga*. Sellest täpsusastmest piisab. See sõna eristab põrandat näiteks seintest, aga piiritleb kõik eripalgelised põrandad ühe arusaamaga: tasane ja kindel pind, millel siseruumides kõnnitakse.

Sõnad, mida kasutame, on tööriistad, mis struktureerivad meie kogemust. See toimub subjektiivselt ja privaatselt, aga on ühtlasi ka sotsiaalselt määratud. Me ei teaks ega kasutaks sõna *põrand*, kui me ei oleks kokku leppinud, et põrandates on midagi sedavõrd tähtsat, et see õigustab omaette sõna kasutamist. Nimetamine (ja muidugi nimes kokkuleppimine) on oluline osa selles protsessis, milles fenomenide ja faktide lõputult kompleksne maailm taandatakse elatavaks väärtuste maailmaks. See taandamine – see täpsustamine – on võimalik vaid tänu pidevale suhtlusele ühiskondlike institutsioonidega.

## Millele me peaksime osutama?

Suhete võrgustik kitsendab ja täpsustab meie jaoks maailma, tuues esile selle, mis on tähtis. Aga mida tähendab *tähtis*? Kuidas see kindlaks määratakse? Sotsiaalne maailm vormib inimest. Ent ühiskondlikke institutsioone vormivad omakorda neisse kuuluvate inimeste vajadused. Asjad tuleb seada nii, et inimeste põhivajadused oleksid täidetud. Me ei saa elada toidu, vee, puhta õhu ja peavarjuta. Me vajame ka kaaslast, mängu, puudutust ja füüsilist lähedust – ehkki see ei ole võib-olla nii ilmne. Meie vajadused on bioloogilised ja psühholoogilised (ning see nimekiri siin ei ole kaugeltki ammendav). Maailma komponendid, millega neid vajadusi rahuldatakse, tuleb tähistada ja seejärel kätte saada. Tõsiasi, et oleme sügavalt sotsiaalsed, lisab olukorrale veel hulga kitsendusi: ehkki me peame tajuma ja käituma nii, et meie bioloogilised ja psühholoogilised vajadused saaksid rahuldatud, ei ela me ega saa elada isoleeritult ning peame seda tegema viisil, mis oleks vastuvõetav ka teistele. See tähendab, et lahendused, mida otsime oma põhilistele bioloogilistele probleemidele, peavad olema vastuvõetavad ja rakendatavad ka ühiskonnas.

Elujõuliste lahenduste ja rakendatavate plaanide universumile seab piirid just nimelt hädavajadus ning sellele tasub põhjalikumalt mõelda. Esiteks – nagu ma juba põgusalt mainisin – peab plaan pakuma lahenduse mõnele tegelikule probleemile. Teiseks peab see tundumakõitev ka teistele – võrreldes kõikide muude plaanidega – või need teised ei tee koostööd ja seisavad hoopis vastu. Kui miski on minu silmis väärtuslik, siis pean tegema kindlaks, kuidas väärtustada seda nii, et teistel on võimalik sellest kasu saada. Kui see on hea vaid mulle üksi, siis sellest ei piisa: see peab olema hea nii minu kui ka mind ümbritsevate inimeste jaoks. Ja seegi pole piisav: mul tuleb maailmast mõelda ja talle läheneda veelgi kitsamal viisil. See, mil moel ma näen ja väärtustan maailma – ja see on olemuslikult seotud minu plaanidega –, peab töötama nii minu, mu perekonna kui ka suurema kogukonna heaks.



Peale selle peab mu plaan teostuma nii, et see ei tooks kaasa viletsat homset, viletsat järgmist nädalat, kuud, aastat (iseegi aastakümnet ja aastasada). Kannatust põhjustava probleemi hea lahendus peab olema korratav ja paljudes kordustes püsiv – hea paljude inimeste jaoks läbi aja.

Need universaalsed – bioloogiliselt ilmnevad ja ühiskonnas kehtestatud – piirid taandavad maailma komplekskuse millelegi, mida võiks pidada lausa universaalselt mõistetavaks väärtusruumiks. See on erakordselt oluline, sest probleemide hulk on lõputu ning võimalikke hüpoteetilisi lahendusi piiritult palju; neid lahendusi, mis on ühtaegu nii praktiliselt, psühholoogiliselt kui ka ühiskondlikult toimivad, on aga suhteliselt piiratud hulk. Sellest tõsiasiast võib järeldada, et on olemas midagi loomuliku eetika sarnast, mis küll varieerub erinevate keelte kombel, kuid mida iseloomustab teatav kindel ja kõikjalt leitav vundament. Kuna selline loomulik eetika on olemas, siis ei tohiks ka mõtlema-tult alahinnata ühiskondlikke institutsioone. Viimati nimetatud teguviis on vale ja ohtlik. Vale ja ohtlik on ta aga sellepärast, et need institutsioonid on välja arenenud just eesmärgiga lahendada probleeme, mis tuleb lahendada selleks, et elu saaks jätkuda. Pole kahtlust, et institutsioonid on ebatäiuslikud. Küsimusele, kuidas muuta neid paremaks ja mitte halvemaks, ei ole aga niisama lihtne vastata.

Niisiis, ma pean võtma kogu maailma komplekskuse, kahandama selle üheks punktiks, mis võimaldab mul tegutseda, ning võtma seejuures arvesse ka kõik teised inimesed ja nende tuleviku minad. Kuidas see on võimalik? Suheldes ja pidades läbirääkimisi. Lahendades kohutavalt kompleksset kognitiivset probleemi laiema maailma ressursside varal. Kõik ühiskonnad koosnevad liikmetest, kes kasutavad koos töötades ja omavahel võisteldes keelt (ehkki keel ei ole muidugi ainus koostöö- ja võistlemisvahend). Sõnad kujunevad kollektiivis ja kõik peavad nende kasutamisega nõusse jääma. Inimestevahelistes suhetes – aga ka toore hädavajaduse oludes – konstrueeritakse väärtusmaastik, mille tagajärjel tekib ka sõnade võrk, mis aitab meil olevat

piiritleda. See toores hädavajadus aitab anda väärtusmaastikule kuju – ja mitte lihtsalt ühe ajast ja arust kuju. Just sellel maastikul on kõige selgemalt näha ka hierarhiad: toimetuleku ja produktiivsuse hierarhiad.

Tähtsad asjad tuleb ära teha või muidu surevad inimesed nälja, janu või külma kätte – või tapab neid üksildus ja vajadus puudutuse järele. Aga seda, mis tuleb ära teha, on vaja täpsustada ja planeerida. Ja selleks vajalikke oskusi tuleb arendada. Täpsustamine, planeerimine ja oskuste arendamine ning sobiva plaani elluviimine peavad aset leidma sotsiaalses ruumis ja inimestevahelises koostöös (vaatamata omavahelisele võistlemisele). Nüüd ilmneb, et üks lahendab probleeme paremini kui teine. Võimete erinevus (aga ka aktuaalsete probleemide erinevus ning tõsiasi, et igäüht ei saa treenida osavaks kõikides võimalikes valdkondades) tingib paratamatult teatava hierarhia, mis ideaaljuhul toetub tõelisele ja eesmärki teenivale kompetentsusele. Hierarhia on sel juhul üks sotsiaalselt struktureeritud tööriist, mida tuleb kasutada vajalike ja oluliste ülesannete tõhusaks täitmiseks. Ta on ühiskondlik institutsioon, mis toidab nii rahu kui ka progressi.

## Alt üles

Meie ühiskondades valitsev konsensus nii väljaöeldud kui ka vaikimisi eeldatud väärtuste osas on iidne ning kujunenud sadade miljonite aastate jooksul. Küsimus „Kuidas tuleks käituda?“ on õigupoolest lühemat ajavahemikku hõlmav variatsioon küsimusest „Kuidas jääda ellu?“. Seetõttu on õpetlik vaadata kaugesse minevikku – evolutsiooniahela algusesse, elementaarsetele asjadele – ning mõelda, kuidas kujunes millegi väärtuslikuks pidamine. Fülogeneetiliselt vanimad hulkraksed organismid (kes on selle arutelu eesmärki silmas pidades tõepoolest piisavalt vanad) koosnesid pigem suhteliselt vähe diferentseerunud sensorimotoorsetest rakkudest.<sup>1</sup> Need rakud kaardistavad vahetut keskkonda kirjeldavaid fakte või tunnuseid vahetu