

PROJEKT: Vastastikuse mõistmise parandamine Noorte Emotsionaalse Juhtimise Juhendi abil  
2018-1-CZ01-KA205-047836t

# NOORTE EMOTSIONAALSE JUHTIMISE JUHEND

Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Sisukord

## Sissejuhatus

<b>1</b>	INIMMÕISTUS .....	6	<b>10</b>	VAIMSE TERVISE RÕHUMINE .....	67
<b>2</b>	TUNDED JA EMOTSIOONID .....	18	<b>11</b>	KLASSILINE DISKRIMINEERMINE .....	72
<b>3</b>	TUNDED .....	20	<b>12</b>	NOORTE RÕHUMINE .....	75
<b>4</b>	EMOTSIOONID .....	24	<b>13</b>	NOORTE TÄISKASVANUTE VABASTAMISE PROGRAMMI PROJEKT .....	79
<b>5</b>	DÜSTRESS .....	30	<b>14</b>	IDAS NENDEST KAHJUSTUSTEST TAASTUDA ...	92
<b>6</b>	DÜSTRESSI TUNDEMÄRGID .....	35	<b>15</b>	KUIDAS SEANSSE KORRALDAMA HAKATA .	100
<b>7</b>	UULAMISE JA OSALEMISE VÕIME ARENDAamine .....	40	<b>16</b>	KORDAME ÜLE PÕHITÕED: VÄLJAKUTSE KÕIGILE NOORTELE .....	104
<b>8</b>	EMOTSIONAALNE TASAKAAL .....	45			
<b>9</b>	RÕHUMINE .....	56			
				<b>Bibliograafia</b>	107

# Sissejuhatus

## LÜHIÜLEVAADE NOORTE TÄISKASVANUTE RÕHUMISEST JA VABASTAMISEST

Noorte inimestena tuleme siia maailma, valmis sidemete loomiseks teiste inimestega, valmis õppimiseks ja juhtimiseks. Kuna meid ümbritsevad täiskasvanud on haavatud, ei saavuta me sidet, mida eeldame. Me oleme isoleeritud, isegi oma perekondadest ja veelgi enam oleme me isoleeritud sidemetest inimestega väljaspool meie peresid, sealhulgas erineva nahavärvi, erineva sotsiaalse klassi, religiooni jne esindajatest. Lisaks sellele antakse meile maailma kohta valetavat.

Me seame kahtluse alla meid ümbritseva rõhumise, mis hõlmab näiteks rassismi, klassipõhist diskrimineerimist, seksismi ja antisemitismi, kuid meile öeldakse, et oleme rumalad ja seame need nähtused kahtluse alla ainult sellepärast, et „me ei mõista, kuidas maailm toimib“. See on osa laialtlevinud austuse puudumisest meie mõistuste ja meie inimsuse vastu.

Me võtame juhtimise enda kätte, andes meid ümbritsevate-

le täiskasvanutele võimaluse kokku tulla, mängida, õppida, tunda suuri tundeid, näha, et ka teistsugused asjad on võimalikud ja taastada lootus. Kuid meie juhirolli õõnestatakse mitmel moel. Meile antakse vähe võimalusi oma elu juhtida ning ennekõike peame vastama oma vanemate ja teiste meid ümbritsevate täiskasvanute ootustele, sest sõltume neist oma põhivajaduste rahuldamisel. Kuigi meil on nende haavade terendamiseks olemas loomulik protsess, oleme sellest suuresti isoleeritud.

Samas näib täiskasvanuks olemine kujutavat endast suurt pääseteed. Meile öeldakse, et ühel päeval, kui saame täiskasvanuteks, on meil keegi (isegi kui ainult üks), kellega koos olla; et ühel päeval, kui saame täiskasvanuteks, saame asjadest aru; ja et ühel päeval, kui saame täiskasvanuteks, on meie elud olulised ja me saame ise otsustada ja teha seda, mida meie tahame teha.



Olles nii palju aastaid elanud noorte rõhumise all, tunneme meeletult soovi sellest rõhumisest „välja murda“. Rõhuv ühiskond pakub meile irratsionaalseid radu, mida mööda peame kõndima ja lubab, et kui me seda teeme, saadab meid edu. Eelkõige pakub see segadusse ajavaid ideid selle kohta, kuidas saaksime rohkem võimu, näiteks rikastudes, saavutades staatust, prestiiži ja tunnustust ning inimesi oma kontrolli all hoides. Sest kui olime noored, koheldi meid nii, nagu meil poleks võimu ja see võib olla väga segadusttekitav.

Kui meil puudub juurdepääs emotsioonide vabastamisele ja toetusele, mida vajame, on meil raske saavutada laiaulatuslikke, täisväärtuslikke ja lähedasi suhteid; meeles pidada oma intelligentsust ja mõelda positiivselt meie ees seisvatest väljakutsetest; mõista, et meil on oma elu üle kontroll ja avastada, kuidas tegutseda tõelise jõuga. Sageli tunneme, et oleme sunnitud loobuma oma suhetest, unistustest ja eesmärkidest ning leppima piiratud eluga. Me muretseme, kaotame julguse ja lootuse. Meil on raske mängida ja elust rõõmu tunda.

Sageli satume uimastite, alkoholi, toidu, seksi, pornograafia, televisiooni, videomängude ja muude sõltuvuste uinutava mõju alla. Kui meil on tunded rõhumise suhtes või näitame välja oma võitlusi, öeldakse meile, et prooviksime leida uut

identiteeti või teistsugust teed „eduni“. Üha sagedamini antakse meile psühhiaatrilisi ravimeid.

Noorte täiskasvanute vabastamine sõltub sellest, kas meile antakse täielik võimalus emotsioone vabaks lasta; võimalused lähisuheteks; kas vaieldakse vastu sellele, et me ei tohi ennast targaks pidada; kas antakse juurdepääs vigadeta teabele maailma kohta ning toetus, et saaksime tegutseda tõelise jõuga ja võtta enda kätte initsiatiiv rõhuva ühiskonna muutmiseks. Noorsootöötajana keskendus minu noorte täiskasvanute vabastamise programm just sellele. Eriti kasulikuks osutusid järgmised teemad:

- **Keskendumine noorte inimeste rõhumisele**

Noortel täiskasvanutel on tihti raske oma rõhutust aduda ja noorte vabastusliikumises osaleda. Pärast kakskümmend üks aastat kestnud rõhumist oleme valmis selle lõpetama. Noorte rõhumine mängib olulist rolli meie kui noorte täiskasvanute rõhumises. Noorte täiskasvanute vabastamine sõltub nende vabastamisest noorte naiste rõhumisest.

## • Keskendumine meie oma suhetele

Noori täiskasvanuid sunnitakse tervetest suhetest loobuma. Meil on raskem öelda, et me armastame üksteist ja näidata avalikult oma kiindumust. Teistest inimestest on lihtne loobuda, eriti siis, kui tunneme end halvasti oma tegude pärast rõhuva ühiskonna palge ees. See on oluline vastuolu ja põhjus üksteise eest võidelda neis valdkondades, kus oleme alla andnud ning otsida sügavaid ja lähedasi suhteid meie vahel.

## • Keskendumine rassismi kaotamisele

Rassism on tohutu rõhumine, mis meid kõiki segadusse ajab. Me oleme kaotanud lahinguid, püüdes vältida selle tõttu haiget saamist ja püüdes vältida ettenähtud rollide mängimist majanduslikus ja sotsiaalses struktuuris, nii et me tunneme end heitununa. Tegutsemine rassismi lõpetamise nimel on väljakutseks meie kroonilisele ängistusele ja viib meie elu edasi ning rassismi lõpetamise kontekstis üksteise eest võideldavad lahingud annavad meile lootust.

## • Keskendumine seksismile ja geide rõhumisele

See, kuidas noori täiskasvanuid survestatakse, et nad võtaksid omaks etteantud seksistlikud rollid, on alusepanijaks rõhumisele saabumisele ja tugevnemisele meie nooreks täiskasvanuks olemise aastatel.

Geide rõhumist kasutatakse seksismi säilitamiseks. Inimesed, kes identifitseerivad end lesbide, geide, biseksuaalide või transseksuaalidena, seisavad otseselt silmitsi geide rõhumisega ja hirmuga, kuid nad teavad ka, et elus on rohkem võimalusi kui seksismi poolt pakutavad piiratud rollid ja suhted. Ennast heteroseksuaalsetena identifitseerivad inimesed seisavad silmitsi geide rõhumise ohuga, mis viib sageli mугandumiseni. Ristuv töö seksismi ja geide rõhumise valdkondades on olnud oluline, et saaksime elada suurepäraselt elu.

## • Keskendumine sammudele, mis viivad liidrirollile emotsioonide juhtimises

Emotsioonide juhtimine pakub noortele täiskasvanutele suurepäraseid võimalusi, et tegutseda tõelise jõuga ja võtta enda kanda liidriroll rõhuva ühiskonna muutmiseks. Oluline on olnud töötada noorte täiskasvanutega järgmisel moel:

## Sissejuhatus

1. üksteise toetamiseks regulaarsete kokkusaamiste korraldamine;
2. emotsioonide juhtimise põhiteooria õppimine;
3. emotsioonide juhtimise kogukonna tugevateks liikmeteks saamine;
4. tugevate suhete loomine emotsioonide juhtimise liikumise liidritega;
5. sammude astumine liidrirolli suunas, sealhulgas ürituste korraldamine, õppetöös osalemine, tugirühmade juhendamine töötubades, õpetamine ja kogukondade loomine.

Abiks on olnud järgmised ideed:

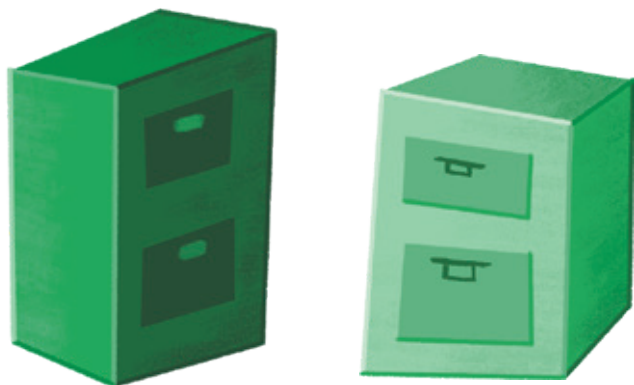
1. Me elame oma elu praegu (mitte ainult tulevikus, nagu ühiskond meile ütleb) ja kui me tahame, et emotsioonide juhtimisel oleks meie elus koht, saame seda saavutada nüüd.
  2. Emotsioonide juhtimine võib olla keskse tähtsusega selleks, et saaksime elada endi soovitud mõtestatud elu ning pikemas perspektiivis võime korraldada oma elud nende ümber.
  3. Rõhuv ühiskond ei tee ruumi vabastamisele, ega tee tahtlikult ruumi emotsioonide juhtimiseks, kuid meie saame ise selle ruumi luua.
  4. Kuigi meile võib tunduda üle jõu käiv teha kõike, mida me noorte täiskasvanutena tegema peaksime, on põhitõed lihtsad. Kui leiame töö, mis võimaldab meil rahuldada oma põhivajadusi, laskmata raha terroril endid halvata ja kui me käime emotsioonide juhtimise tunnis ning meil on igal nädalal ühine kuulamiseaeg, saame teada kõik ülejäänu; ja...
  5. Me oleme hakkama saanud. Me ei mõista seda ise alati, aga see ei muuda olematuks fakti, et oleme hakkama saanud.
- Me ei jäänud emotsioonide juhtimise projektide juurde kogemata ja rõhuv ühiskond ei käskinud meil seda teha. Me oleme olnud klammerdunud oma mõtetesse piisavalt kaua, et olla praegu siin. Ma olen meie üle seetõttu nii uhke. Meil seisab ikka veel ees lahinguid, kuid sellest pole midagi. Järgi on jäänud põnevad lahingud: need, mida me tahame võidelda ja need, mida võitleme koos. Ma ei jõua ära oodata, et näha, milline on järgmine lahing.



# 1 Inimmõistus

## LÜHIKE SISSEJUHATUS SELLESSE, KUIDAS MÕISTUS TOIMIB

Selleks, et õppida, kuidas oma tundeid juhtida, on oluline aru saada inimmõistuse toimimise mehhanismidest. Tehtud on tuhandeid uuringuid selle kohta, kuidas toimivad meie närvisüsteemid, et paremini aru saada, kuidas toimime meie. Tegelikult on nende küsimuste mõistmine piiratud ja me teame väga vähe. Järgmised punktid annavad umbkaudse ettekujutuse sellest, kuidas mõistus toimib. Kuigi need ideed arenevad pidevalt, pakuvad need parima perspektiivi, mis meil praegusel ajahetkel meie kogemuste põhjal olemas on ning me loodame, et sellest on abi.



## MEIL ON KAKS SUURT INFOLADU

Üks neist ladudest asub meie rakkude tuumades, kus meie kromosoomid sisaldavad DNA ahelaid kogu põhiinfoga meie kui inimeste kohta. See info on väga stabiilne ja paneb paika meie elu põhialused.

Teine ladu on suure kõvaketta laadne, mille moodustab miljardite rakkude liit kogu meie kehas, eriti neuronites, millest koosneb aju. See kõvaketas on salvestussüsteem, mis tegeleb kogu selle infoga, mida kogeme oma meeleorganite kaudu.

Need süsteemid suhtlevad omavahel ja on tihedas kontaktis, kuid nende käitumine ja funktsioonid on erinevad. Kõvaketas (mõistus) on muutlik, reaktiivne ja muutuv, samas kui rakud ja DNA on stabiilsed ja konstantsed.

## KUIDAS ME OMA KOGEMUSI SÄILITAME?

Me tajume oma keskkonda ja kõike meie ümber toimuvat oma sensorsete kanalite kaudu.

Me kogeme elu tänu oma meeltele: silmade ja nägemismeele kaudu, kõrvade ja kuulmismeele kaudu ja ka maitsete, lõhnade, temperatuuride, tasakaalu, kinesteesia jms kaudu.

See suur infohulk, mida aju igapäevaste kogemuste kaudu saab, töödeldakse hipokampuses ja kodeeritakse närviimpulssideks.

Näiteks, kui me läheme ühel päikesepaistelisel hommikul välja, et juua tass teed, absorbeerivad meie meeled kogu selle kogemuse. Me töötleme meid ümbritseva keskkonna kujutisi ja lõhnu – hommiku värskust koos naudinguga päikese kiirgusest, helisid meie ümber, atmosfäärirõhku, tee maitset, tassi temperatuuri, seda, kuidas me end tunneme ja nii edasi, kogedes igat detaili, mida läbi elame.

Kõik kogemused defragmenteeritakse andmeteks, mida säilitatakse närviühenduste kujul hilisemaks kasutamiseks. Seda tööd võivad teha kuni tuhat erinevat tüüpi neuronit, millest igaühel on oma konkreetne individuaalne roll.

Kui võtame näitena selle, mis toimub meie peas, kui läheme

välja hommikust sööma, avastame, et ainuüksi kujutisi töötlevad vähemalt 60 erinevat tüüpi võrkkesta neuronit, millest igaühel on konkreetne ülesanne kogemuse transformeerimisel väikesteks informatsioonitükkideks.

Nägemisnärv koosneb 20 erinevat tüüpi võrkkestarakkude aksonitest. Mõned neist rakkudest näitavad liikumissuunda, teised on spetsialiseerunud kujutise üldise heleduse või kohaliku kontrastsuse edastamisele; kolmandad edastavad teavet värvi kohta. Kõik need populatsioonid edastavad paralleelselt oma andmeid erinevatesse silma töötlemiskeskustesse (Koch ja Marcus, 2014).<sup>1</sup>

Neuroanatoomiaga tegelevad teadlased on hakanud leidma vihjeid selle kohta, kuidas aju kodeerib meie poolt saadud infot. Sellegipoolest teame väga vähe selle kohta, kuidas me salvestame erinevaid tundeid, kogemusi ja õpitut. On teada, et meis peitub täiuslik kaos erinevatest koodidest, mis defragmenteerivad meie kogemused elektrilisteks impulssideks ja seega oleme võimelised koguma miljardeid andmeühikuid, et neid saaks hiljem kasutada.

<sup>1</sup> Koch, C.; Marcus, G. (2014). El lenguaje del cerebro es una «Torre de Babel». Avaldatud väljaandes MIT Technology Review 19.06.2014, tõlkinud Lía Moya. Kättesaadav aadressilt: <https://www.technologyreview.es/s/4268/el-lenguaje-del-cerebro-es-una-torre-de-babel>

## OTSENE, VÄRSKE JA EDUKAS OTSUSTUSPROTSESS

Info liigub pidevalt läbi meie närvikudede, võrreldes praegust infot varasemate kogemustega.

See hindamisprotsess leiab aset teadvuses ja alateadvuses. Üldiselt toimub enamuse hindamisest ilma meie teadliku tähelepanuta.

Mõistus liigutab infot uskumatu kiirusega. Me mäletame pidevalt varasemaid olukordi, hindame praeguseid olukordi, teeme miljoneid just sellesse hetke sobivaid mikro-otsuseid, archiveerime kasulikke tulemusi, et neid tulevikus veel kasutada. Sel moel areneb neuronite vahelises ühenduses kogunenud info edasi ilma vajaduseta hõivata uusi ühendusi, mis on reserveeritud meie sisemiste kogemuste võrgustiku jaoks täies-

ti tundmatu info jaoks.

See on loomulik protsess, kus mõistus mõistab, haldab, hindab ja salvestab õigesti meie igapäevaseid elukogemusi.

Mõned inimesed defineerivad kogu seda andmeliiklust intellektina.

Intellekt on meie keha võime liikuda, hinnata, vastandada, defragmenteerida ja archiveerida infot, olenemata selle sisust, ning sel pole midagi pistmist kooliaegsete saavutuste, intelligentsuskoefitsientide või ühe või teise inimese oskustega. Intellekt on inimese olemuslik omadus, olenemata oskustest ja võimetest, mis inimeses arenevad.

## MÕNIKORD ME EI SUUDA TÖÖDELDA KÕIKE TOIMUVAT

Mõistus teostab miljoneid tegevusi sekundis. See töötleb teavet väliskeskkonnast ja organismi seest. See hindab infot, loob uusi vastuseid ja kohandub praeguse olukorraga võimalikult täpselt, saates meie kehale sadu signaale, et see saaks korralikult töötada.

Sellegipoolest on mitmesuguseid põhjuseid, miks mõnikord ei suuda meie aju töödelda kogu saadud teavet.

Kui keha on pinges, stressis või kannatab mingi väärkohtlemise all, muutub info omastamine keerulisemaks, sest mõistus peab suunama rohkem ressursse meie otsese ellujäämise tagamisele kui teabe töötlemisse ja defragmenteerimisse.

## MÕNED SELLISTEST OLUKORDADEST ON JÄRGMISED:

- KEEMILISTE AINETE MÜRGISTUS (NARKOOTIKUMID, RAVIMID, ANESTEETIKUMID VÕI ELEKTROMAGNETVÄLJAD JNE);
- INFO, MIS ON VASTUOLUS MEIE LOOMULIKE OOTUSTEGA (ÜKSILDUS, JULGUSTUSE PUUDUMINE, ALANDAMINE JA ÜLDISEMALT KOKKUPUUDE MISTAHES LIKI VÄÄRKOHTLEMISEGA);
- OLUKORRAD, MIS ON SEOTUD STRESSI, HÄDAOLUKORRA VÕI ELLUJÄÄMISE TAGAMISEGA;
- LÖÖGID VÕI FÜÜSILISED VIGASTUSED;
- SUURED INFOKOGUSED (PALJU MÜRA, ÄKILISED VALGUSE MUUTUSED, ÄÄRMUSLIKUD TEMPERATUURID JNE).



## TEAVE EI SAA TÄIELIKULT TÖÖDELDUD

Kui miski põhjustab meile valu, teeb meile haiget, ajab meid segadusse või põhjustab ärritust, kas siis füüsilist või emotsionaalset, ei saa mõistus kogu informatsiooni töödelda, sest on suunanud osa energiat ellujäämise tagamisega seotud ülesannetesse, näiteks hormoonide tootmist suunavate signaalide väljasaatmisse. Need paralleelsed ülesanded muudavad meie jaoks keerukaks samal ajal lisanduva uue informatsiooni korraldamise ja töötlemise.

Kui see juhtub, toimib keha väga targalt, seades prioriteediks meie ellujäämiseks vajalikud kohesed ja hädavajalikud reaktsioonid. Keha suunab võimalikult palju ressursse alateadvusse kogunenud miljonite andmeühikute analüüsimiseks, võrdleb informatsiooni praeguse keskkonnaga ning teeb keerulisi ja koheseid otsuseid, et saaks saata vajalikud signaalid organismi käivitamiseks. Et olla suuteline täitma kõiki neid ülesandeid, tuleb ohverdada teisi, väiksema prioriteetsusega funktsioone, nagu praeguse hetke info töötlemine.

Näiteks, kui me kuuleme ootamatut müra enda selja taga, saadab keha viivitamatult signaalid neerupealistele, et need toodaksid adrenaliini.

Verevarustus suureneb, pupillid laienevad, meie kuulmine muutub teravamaks ja keha suurendab verevoolu jäsme-

tesse, et saaksime tõhusamalt liikuda. Mõistus on hõivatud keskkonnale kohese reageerimisega, investeerides suure hulga ressursse kõikide meelte teritamiseks. Kui see juhtub, ei töödelda vahejuhtumi ajal meelte kaudu sisenevat infot korralikult, see koguneb peamiselt aju limbilisse piirkonda. See töötlemata teabe kogum tekitab mõistuses palju segadust ja mõistus eeldab, et millalgi tekib hetk aega kõik need pooleliolevad ülesanded korralikult lõpuni töödelda.

## MIS JUHTUB, KUI INFOT EI TÖÖDELDA

Tänapäeva ühiskonnas surume me maha looduslikud taastemehhanismid, millega maailma tulime. See toimub juba noorest east peale ja mitmel viisil.

Õrnas eas võitlesime kõvasti, et näidata välja oma tundeid nutu, haigutamise, naeru ja mõnel juhul värisemise kaudu, kuid oleme pideva väärkohtlemise tõttu õppinud neid elulisi impulsse maha suruma.

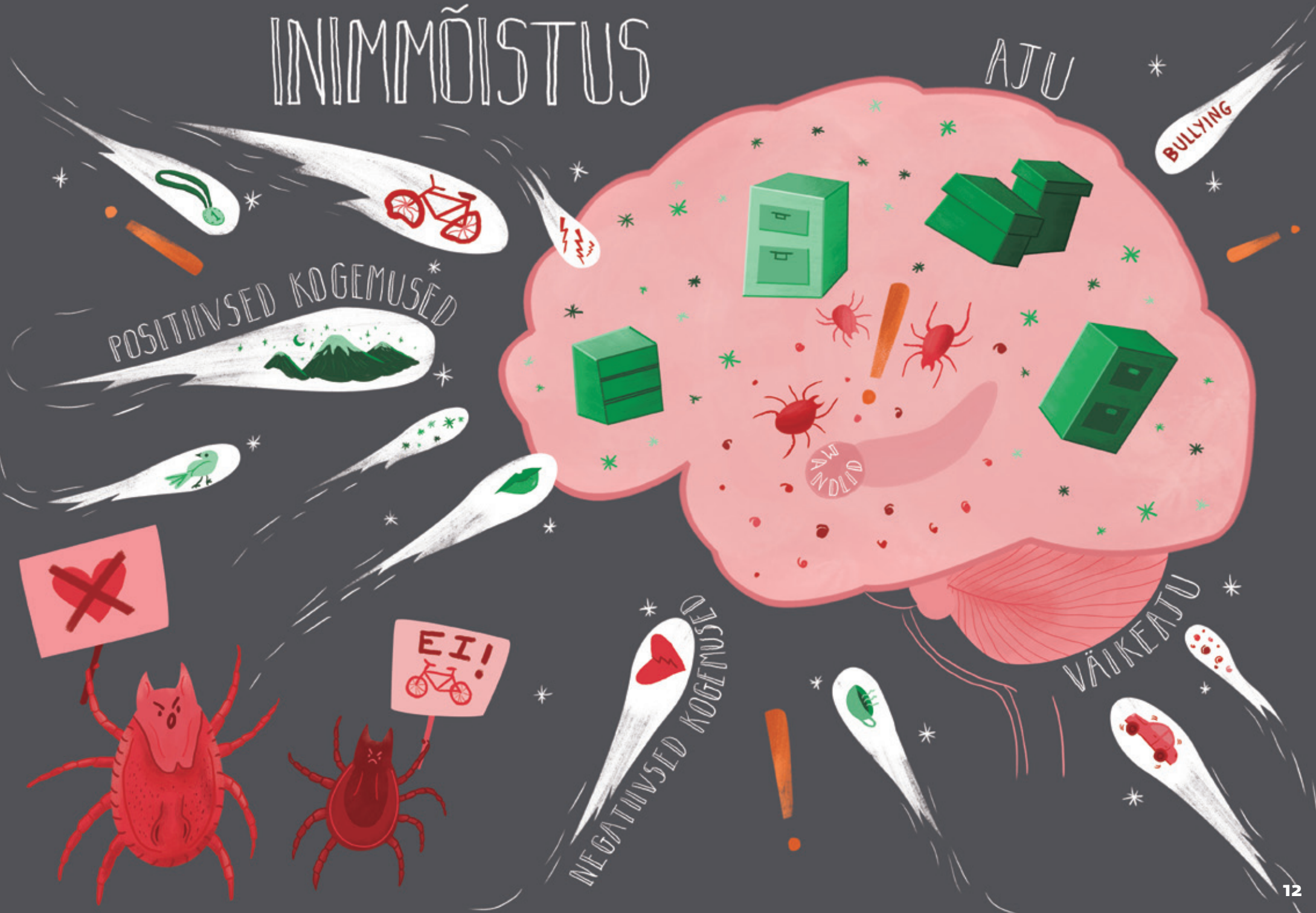
Selle emotsioonide vabastamise või tühjakslaadimise protsessi allasurumise tagajärg on see, et mõistus kogub töötlemata informatsiooni limbilisse süsteemi või „emotsionaalsesse mällu“. See häirib selle piirkonna tehtavat tööd, mis seisneb info hindamises ja defragmenteerimises. See tähendab, et uute andmete saabumisel see töö aeglustub ja teave, mida mõis-

tus peab haldama, saab rikutud.

Teine tagajärg on see, et uus teave võib taaselustada vana mälestuse, käivitades amügdala neurotransmitterid hipokampussele, ja päästa valla algse mälestuse ning sellega seotud tunded. Nii jääb mulje, et praegune olukord on praktiliselt sarnane mineviku olukorraga. See ajab keha segadusse ja stimuleerib seda tarbetu hormoonidevooga. Selle protsessi tulemusel koguneb veelgi segadusttekitavam teave seoses mineviku olukorraga ja algse mälestusega seotud töötlemata info hulga suurenemine teeb lihtsamaks selle mälestuse järjekordse vallandumise tulevikus.

Sel moel tekivad mõistusesse vähehaaval segadusttekitavad alad, kus me ei suuda selgelt mõelda, ega funktsioneerii nii, nagu sooviksime. See mõjutab meid sel määral, et hakkame maailma nägema ja tunnetama teistmoodi.

# INIMMÕISTUS



AJU

BULLYING

POSITIIVSED KOGEMUSED

NEGATIIVSED KOGEMUSED

VÄIKEAJU

EII!

## KUIDAS TÖÖDELDAKSE TEAVET, MIDA KOHESELT DEFRAGMENTEERIDA EI SAANUD

Mõistus tegeleb kogu selle teabe töötlemisega siis, kui rahuneme ja lõõgastume. Loomulikult hakkame pärast tõsist hirmutundmist värisema ja kui me lubame endil seda teha, nutame mõne minuti. Pärast seda on meil võimalik naerda, rahuneda ja haigutada paar korda. Selle emotsioonidest vabanemise protsessi ajal eemaldab keha liigse adrenaliini ja reguleerib teisi hormoone. Sel ajal töötleb mõistus toimunut, defragmenteerides infot ja asetades iga infokillu õigesse kohta.

Päevast, mil me sünnime, saame kaasa võime taastuda haavade ja vigastustest, mida kogeme.

Kehal on võime baasmehhanismide kaudu reguleerida vallanduvate hormoonide hulka, millesse meie ühiskondades väga halvasti suhtutakse. Peamised reguleerivad mehhanismid on naer, nutt, haigutamine ja värisemine. Nende kaudu reguleerime stressiolukorras toimuvaid hormonaalseid protsesse. Mõningatel juhtudel aitavad need tühjakslaadimised meil toota hormoone, mida me vajame ja teistel juhtudel aitavad nad meil vabaneda liigsetest hormoonidest. Mõned hormoonid, mis astuvad lavale kui see emotsioonidest vabanemine aset leiab, on järgmised: adrenaliin, dopamiin, oksütotsiin, adre-

nokortikotroopne hormoon (ACTH), beeta-endorfiinid, enkefaliinid, atsetüülkoliin, lämmastikoksiid, gamma-aminovõihape (GABA), serotoniin, glutamaat, melanotsüteeni stimuleeriv hormoon (MSH) jne.

Et emotsioonidest vabanemine toimuks, ei tohiks mõistust allutada liiga suurele stiimulite hulgale, et oleks võimalik pühendada aega ja tähelepanu kogutud ja töötlemata teabele keskendumisele.

Mõned asjad, mis võivad sellele protsessile kaasa aidata, on järgmised:

*- turvatunne;*

*- normaaltasemel (või minimaalne) heli, valgus, temperatuur ja muud välised mõjurid;*

*- midagi, mis aitab meil meelde tuletada või tunda seda, mida ei saanud töödelda;*

*- segajate puudumine emotsioonidest vabanemise protsessi käigus.*



## Inimmõistus

Emotsioonide vabastamise toimumisel töödeldakse limbilises süsteemis „segadusttekitav või kahjustav“ teave nii, et sellest tulevikus kasu oleks.

See „ümberpaigutamise“ protsess võib toimuda kohe pärast valusat intsidenti või siis palju hiljem. Kogemus ütleb meile, et mõistus püüab alati puhastada ja taastada mistahes kogunenud kahjulikku või segadusttekitavat teavet, ükskõik, kui vana see ka poleks. Loomulik oleks seda teha samal ajal, kui kahjustus tekib, kuid kui asjaolud või ebapiisav keskkond tähendab, et seda ei saa sellel hetkel teha, on meie kehal võime teha seda hiljem. See on suurepärane leevendus kõigile meile, kes oleme aastaid teadlikult või alateadlikult oma emotsioone maha surunud.



## METAFOOR: MÕISTUS ON NAGU VIJETÄRNIRESTORAN

**Mõistus on nagu restoran, mis on hõivatud „kokkamisega“ kogu meie elu jooksul. Kõik käib sealt läbi. Meie elukogemused, kehale saadetavad korraldused. Me suudame elada ka hetkes, mäletada minevikku või teha plaane tulevikuks. Mõistus on elutähtis organ, mis töötab 24 tundi ööpäevas kogu meie elu jooksul, oleme me sellest teadlikud või mitte.**

**Meie mõistuse restoranis on olemas kõik, mida vaja, et kokata ja see on loodud suurepäraselt töötama. Seal onapid ja sahtlid kogemuste säilitamiseks, kohad koostisosade segamiseks ja maitsvate roogade loomiseks, pesuained ja seebid, et puhastada erinevaid plekke, kokad ja assistendid, et vastu võtta tellimusi ja kelnerid nende kohale viimiseks.**

**Võiks öelda, et kui me sellesse maailma tuleme, on meil viietärnirestoran, mis tahab teha parimat võimalikku tööd ja on selleks täiesti valmis.**

## MEILE ÖELDAKSE, ET ME EI USALDAKS OMA MÕISTUST

Juba väga varakult öeldakse meile, et me ei usaldaks oma kokkade meeskonda (oma mõtteid) ja et asju tuleks teha teisiti (nii, nagu meil kästakse). Loomulikult ei ütle keegi meile otse, et me ei usaldaks oma mõistust, kuigi mõnikord võidakse meie intellekti solvata ja alavääristada.

Paljudes ühiskondades kasvame üles sellistes keskkondades, kus meile öeldakse, mida tuleb teha ja mis on meile hea või halb. Meid ümbritsevad pidevad sõnumid, et me „ei tea, mis on õige” ja et meie käitumine on ebasobiv ja seda tuleb muuta. See muutub eriti tuntavaks, kui me oma tundeid näitame. Väga noorest east peale, kui me vihastame, oleme kurvad või rõõmsad ja põnevil, püüavad meid ümbritsevad inimesed meie tundeid vähemtähtsatena näidata, neid korrigeerida või isegi otseselt jõuga alla suruda, nii et muudame tundmise ja tajumise viisi. Laiemalt öeldes, kui me räägime sellest, et meile öeldakse, et me ei usaldaks oma mõistust, peame silmas kogu seda kerget (ja mitte nii kerget) väärkohtlemist, mille osaliseks saame varasest noorusest peale tänu oma ainulaadsele ja erilisele maailma nägemise viisile.

Eriti avaldatakse meile survet, et me oma restoranides palju kokkaksime (teeksime liiga palju) ja vähe koristaksime (ei näi-

taks oma tundeid). Iga kord, kui püüame oma keskkonda puhastada (vabalt oma tundeid väljendada), viiakse meie tähelepanu mujale ja antakse mingit muud tegevust või sunnitakse meid maha rahunema, takistades meil oma sisemise köögi koristamist.

Kui köök on määrdunud, kattuvad nii uued tooted (teave väljastpoolt) kui ka uued tellimused (sisemised soovid) mustusega (emotsionaalsed haavad, mida pole „töödeldud”) minevikust.

Seega kogume vähehaaval rohkem ja rohkem mustust (häirivaid tundeid), meie toimimine muutub töömahukamaks, me ei tunne rõõmu oma tööst ja asjad lähevad aina halvemaks. Juhtuvad õnnetused, tegevuste üle kaob kontroll ja kogu meie organismi ja meid ümbritsevat keskkonda mõjutab meie restoranide halb juhtimine. Meie viietärnirestoranidest saavad keskpärased baarid ning aja möödudes ja pideva väärkohtlemise tulemusena muutub köök aina hullemaks, me lõpetame kokkamise (krooniline heidutus) ja hakkame elama kiirtoidu toel (korduvad ja monotoonsed tegevused), mis on eeltöödeldud ja igav...

Paljud meist on veetnud aastaid oma räpaseid kööke puhastamata (oma tundeid vabalt väljendamata). Meid õpetatakse mitte koristama ja nüüd avastame, et meil on 30 või 40 aastaga kogunenud mustus. Meie restoranid ei ole enam need, mis nad kunagi olid. Nad võivad olla paremas või halvemas seisus ja võib-olla me isegi sööme seal mõned head road ja toimime kenasti paljudes valdkondades, kuid need pole enam need viietärnirestoranid, mis meil kunagi olid ja see mõjutab sügavalt kõiki meie elu aspekte.

## **ME PEAME ANALÜÜSIMA OMA MÕTETE SEISUKORDA JA PÖÖRAMA TÄHELEPANU KAHELE OLULISELE VALDKONNALE**

Esiteks, me töötame ilma koristamata, me oleme harjunud kokkama väikesel pliidinurgal, sest teised kohad on määratud. Me ei tee enam teatud magustoite, sest mõned toiduvalmistamise vahendid on mustad ja iga kord, kui proovime midagi teha, näeme, et tulemus pole selline, nagu vaja. Teiseks, kuigi me töötame määratud köökides (kahjustuste kogunemine) ja koostisosad jätavad soovida (segane väline teave), me tegeleme väga keeruliste tellimustega (igapäevased olukorrad, millega on raske hakkama saada) ja meie töötajad on väga väsinud (kurnatus ja stress), teeme me jätkuvalt

hämmastavalt head tööd. Me suudame enamuse ajast teha häid otsuseid, me suudame emotsioone tagasi hoida, me suudame iga päev üles tõusta ja püüame anda oma parima, me suudame hoolitseda meie ümber olevate inimeste eest nii palju kui võimalik ja me suudame jätkata võitlust, et parandada oma elu.

Me teame, et meie elud ei ole kaugeltki täiuslikud ja me ei näe ikka veel raskusi oma elus nauditavate väljakutsetena, nagu see oli lapsepõlves. Meie köögid töötavad ikka veel, need pole rikkis... need on lihtsalt roostes ja plekilised ning mõned varud on otsas hoolduse puudumise ja vale kasutuse tõttu.

Seda on oluline meeles pidada, sest kerge on langeda negatiivsuse küüsi, mõeldes sellele tohutule tööle, mida me peame tegema, et taastada oma mõistuse tervis või tunda ennast lihtsalt kohutavalt, sest meiega on asjad halvasti.

Reaalsus on see, et originaalköök on endiselt täiuslik, see on terve ja valmis töötama ning andma endast parimat. Vaja on vaid uut töötamise ja organiseerimise viisi, vanade harjumuste murdmist ja aega koristamiseks.

Fakt on see, et peame kulutama rohkem aega koristamisele, kui tahaksime. Köök ei katkesta tööd, kuni me seda teeme, ka sel ajal koguneb sinna jätkuvalt määratud kohti. Aga võib-olla, kui me saame lõpuks aru, et köök saabki mustaks, võime proovida paremini korda hoida ja mitte jätta seda nii paljude õnnetuste, mustuse ja halbade harjumuste meelevalda, kuid

## Inimmõistus

isegi siis peame iga kord süüa tehes pisut küürima ja koristama (vabastama oma tunded).

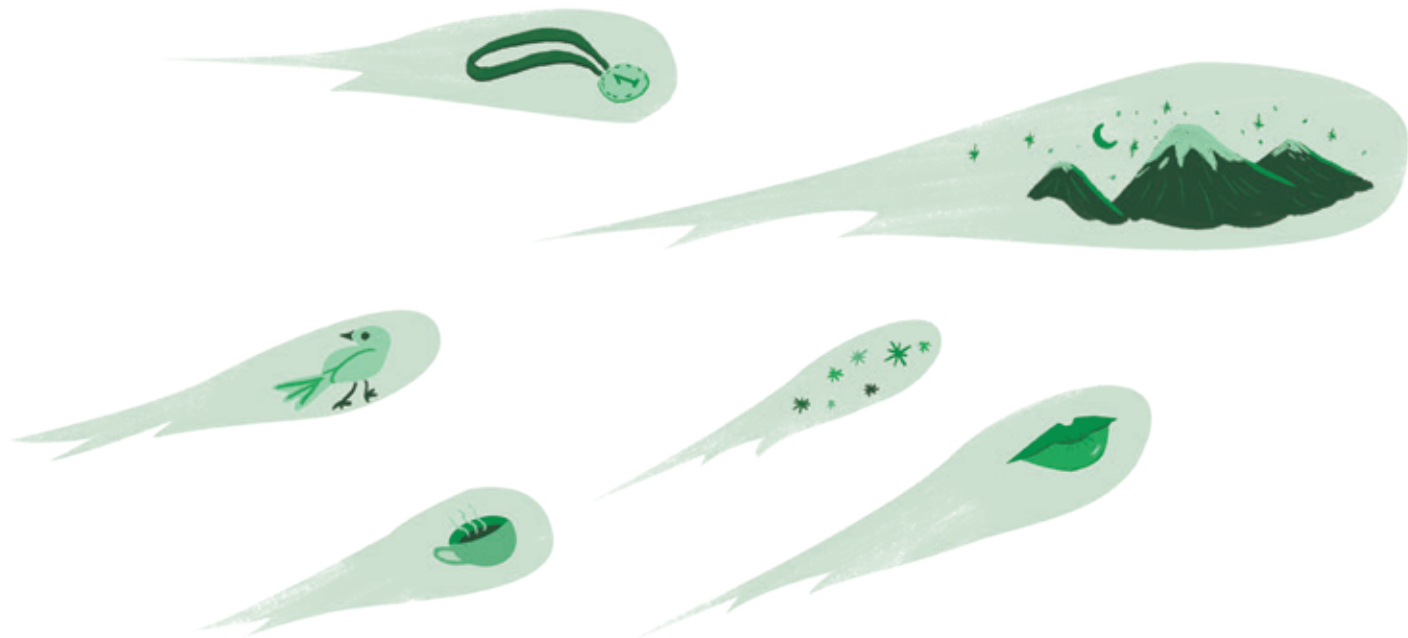
Kuigi meile ei pruugi see meeldida, on mõistusel vaja saadud teavet töödelda, olenemata sellest, kas see on hea kvaliteediga info või info täis valu ja düstressi.

Niisiis peame koristama söögitegemise ajal (kogemused), kuid samal ajal tahame me tagasi saada need Michelin'i tärnid, mis meil olid, kui restoran tööle hakkas. Me peame puhastama vanad plekid (varased mälestused), kontrollima üle varud (düstressi tekitavad käitumismustrid) ja vaatama üle meile müüdud või antud koostisosade (päritud uskumused) seisundi; me peame vaatama hoolikalt, millised on heas seisukorras ja millised rikuvad meie roogi. Võib tunduda, et seda tööd on väga palju ja asi ei ole seda väärt. Võib tunduda olulisem teha

edasi seda, mida meile on lapsest saati pähe määratud, et me peaksime vaatama tulevikku ja jätkama töötamist ning jätkama tootmist ilma peatumata ja et me peaksime jätkuvalt eirama ja mitte tähtsustama neid asju, mis meid mõjutavad.

Korraliku koristuse puudumise või ainult pindmise koristamise mõjud ja tagajärjed on ilmsed meie igapäevaelus.

Nii nagu on inimesi, kes ei taha kulutada aega palju aastaid kestnud väärkohtlemise tagajärgede parandamiseks ja koristamiseks, on ka neid inimesi, kes unustavad, et elu läheb edasi ja et nad peavad samal ajal kokkama ja koristama. Me peame leidma sobiva tasakaalu ja aktsepteerima, et puhtus on oluline ja et see saadab meid kogu elu, samal ajal jätkates toiduvalmistamist ja igapäevaste tegevuste nautimist.



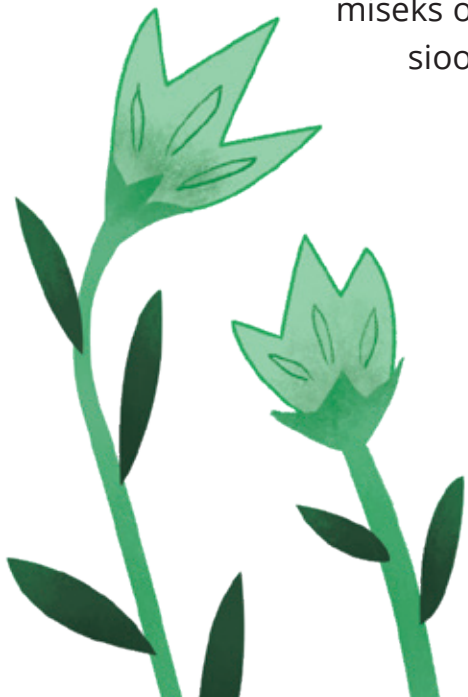
# 2 Tunded ja Emotsioonid

## TUNNETE JA EMOTSIOONIDE ERISTAMISE TÄHTSUS

Emotsioonide juhtimise alal põhjaliku töö tegemiseks on oluline eristada tundeid ja emotsioone. See ei ole lihtne ülesanne, sest enamik inimesi on tugevalt mõjutatud mõnede väljapaistvate kaasaegsete psühholoogide mõtetest, kelle mõju on tuntav enamikus värskemates uuringutes. Vaatamata nende tööle ja mõjutustele võime julgelt öelda, et need neis valdkondades töötavad professionaalid ei ole

veel selles küsimuses konsensusele jõudnud.

Lisaks oleme viimastel aastatel töötanud selles küsimuses arstide, psühholoogide, psühhiaatrite, professorite, üliõpilaste, teadlaste ja teiste spetsialistidega. Kui nende töötubade ajal küsiti nende seisukohti emotsioonide ja tunnete kohta, täheldasime, et puudus ühine arusaam ja et endiselt puudub ühine kriteerium, mille järgi eristada tundeid ja emotsioone. Pärast enam kui tuhande inimesega suhtlemist (spetsialistid ja mittespetsialistid) oleme jõudnud uutele järeldustele, millel ei paista olevat teoreetilisi „mõrasid“ ja mis pakuvad meile uue aluse, millel inimarengu valdkonnas ühtselt edasi minna. Järgnevatel lehekülgedel analüüsimme mõisteid ja mõtteid, millele oleme välja töötanud lootuses, et see annab alust üle vaa-



## Tunded ja Emotsioonid

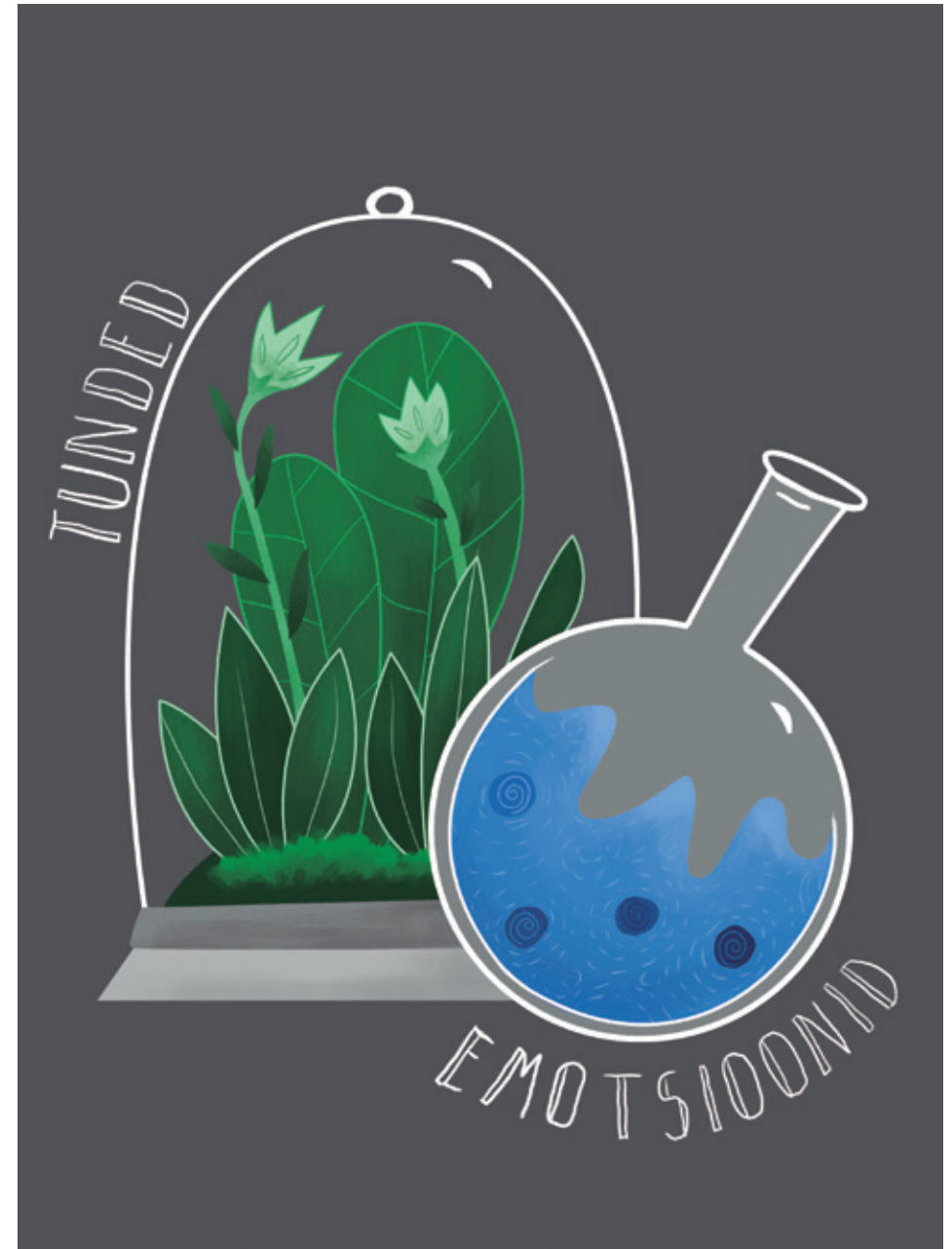
data praegused suunad teadmistes ja aitab veelgi kaasa tugeva aluse loomisele emotsioonide ja tunnete keeruka maailma korraldamisel.

### KÜSIMUSTE ÜMBERSÖNASTAMINE

Üks esimesi järeldusi, millele me jõudsime, on see, et oleme aastaid esitanud valesid küsimusi. Küsimus ei ole selles, mis on erinevus emotsioonide ja tunnete vahel, vaid pigem see, millised on need põhikriteeriumid, mille põhjal me kumbagi neist katalogiseerime.

Kui hakkasime küsima teistsuguseid küsimusi, saime aru, et tunnete teemal on kaks suurt vastandlikku ja omavahel ühendatud rühma. Neid tuleb uurida ükshaaval ja tervikuna, et anda tähendus tunnete ja emotsioonide eristamisele.

Teisisõnu, enne kui hakkame tundeid ja emotsioone eristama, peame kõigepealt eristama neid kahte tunnete plokki, mille oleme avastanud.



# 3 Tunded

## LOOMULIKUD TUNDED (LOOMUOMASED) JA DÜSTRESSI TEKITAVAD EHK ÄNGISTAVAD TUNDED (OMANDATUD)

Inimesed tunnevad end hästi, kui on lõõgastunud ja õnnelikud, kui nad tunnevad end turvaliselt, armastatuna ja põnevil, kui neil on huvi, janu ja uudishimu elu vastu ning kui nad tunnevad end mängulise, spontaanse, suhtlusalt, avatu, paindliku, rõõmsa ja enesekindlana jne.

Me nimetame seda tunnete rühma loomulikeks või loomuomasteks tunneteks, sest me võime neid näha kõigis inimestes, eriti meie esimestel eluaastatel – juhul kui me ei ole saanud psüühiliselt kahjustada, mõjutavad need tunded meid siis peaaegu pidevalt.

Üldiselt on nii, et kuigi harjume tundma ka teistsuguseid tundeid, on enamikul inimestel halb olla, kui nad on kurvad, heitunud, pettunud, kui neil on igav, nad on vihased, üksildased, apaatsed, stressis, segaduses, ebakindlad, kartlikud või kui nad kogevad häbi ja teisi düstressi tekitavaid ehk ängistavaid või omandatud tundeid.

Me nimetame seda tunnete rühma omandatuteks või ängistavateks, sest need tunded ilmuvad tavaliselt meie elus kas teatud ajahegkedel või pidevamalt seoses meiega toimuvate negatiivsete sündmustega.

Nendele järeldestele jõudmiseks oleme viimase kümne aasta jook-

sul läbi viinud intervjuusid, töötubasid, uuringuid, mängu ja muid tegevusi enam kui 5000 erinevas vanuses, erinevast kultuurist, erinevat keelt rääkiva, erinevat kutseala, religiooni ja sotsiaalset klassi esindava inimesega ja oleme saanud tulemusi, mis kattuvad rohkem kui 98% juhtudest.

Üldiselt olid kõik inimesed ühel nõul, et on olemas grupp tundeid, mis panevad meid end hästi tundma ja teine, tavaliselt vastupidine grupp tundeid, mis paneb meid tundma end halvasti ja mis meile ei meeldi. Me olime ühel meelel, et poisid ja tüdrukud (ka meie ise, kui olime väikesed) tunnevad end õnnelikena, on entusiastlikud, tahavad proovida uusi asju ja saavutada sidet teistega ning et üldiselt naudivad elusolemist (isegi kui meid ümbritsev keskkond oli vaenulik).

Allpool on tabel, mille on loonud 200 tudengist ja psühholoogiaõppejõust koosnev rühm, mis liigitab tunded tunneteks, mis neile meeldivad ja mille nad usuvad olevat inimestele kaasasündinud ja vastupidisteks tunneteks, mille nad usuvad olevat tekkinud mõne sündmuse tulemusena.

# TUNNUSED

KURBUS	RÕÕM
UMBUSALDUS	USALDUS
VIHKAMINE, VALU	ARMASTUS
TÕRJUMINE	VEETLUS
ÜKSILDUS	SIDE INIMESTEGA
APAATIA	UUDISHIMU, PÕNEVUS
PUUDUS	KÜLLUS
SÜÜTUNNE	SÜÜTUS
VASTUMEELSUS	ANDESTAMINE
HIRM TEGUTSEMISE EES	PAINDLIKKUS
PINGES	LÕOGASTUNUD
PASSIIVNE	RAHUTU
TUNDETU	TUNDLIK
ÜKSKÕIKSUS	EMPAATILINE
RATSIONAALE	TUNDLIK
JÄIK	SPONTAANNE
EBAKINDLUS, HIRM	TURVALISUSETUNNE, VAPRUS
KARMUS	ÕRNUS
VÕÖRANDUNUD	KOHANDUV
ALLASURUTUD/MAHASUSURUTUD	VABA
ISEKUS	HEADUS
KURITAHTLIK	RAHULIK
UMBUSKLIK	ENESEKINDEL
VÕLTS	EHTNE
ERALDATUD	ÜHTEHOIDEV
LAHUTATUD	ÜHENDATUD
TÜDINUD	MÄNGULINE
EEMALE HOIDEV	SÜDAMLIK
SEGADUS	SELGUSE TUNNE
RAHULOEMATU	ÕNNELIK
BLOKEERITUD	VOOLAV
RAHULOEMATU	RAHUL
PIINLIKKUST TUNDEV	JULGE
VIHA	NAUDING
RAHUTUS	RAHULIKKUS
APAATNE	MERETU
TÜHJUSETUNNE	TÄIELIKKUSE TUNE
RAEV	NAUDING
EBAPUHTUS/MÄÄRDUNUD	PUHTUS/PUHAS

ÄNGISTAVAD

LOOMULIKUD





# Katsete Järeldused

**N**endes kahes rühmas näeme tundeid, mis meile meeldivad ja tundeid, mis meile ei meeldi. Tundeid, mis teevad meid õnnelikuks ja tundeid, mis teevad meid õnnetuks. Üks neist rühmadest aitab meil kasvada, avastada oma potentsiaali, suhelda teistega ja rõõmu tunda, samas kui teine rühm on peaaegu vastupidine; see pisendab, piirab ja blokeerib meid, isoleerib meid ja teeb meid haigeks. Me tuleme siia maailma, täis huvi elu vastu, väga sügava seotuse tundega, lõõgastunult ja samal ajal täis elujõudu, soovides uusi asju uurida ja katsetada, täis uudishimu ja kiindumust.



Kui vaatleme imikuid või lapsi, võime kergesti täheldada, et see on nii – enamasti kogevad nad meeldivaid tundeid ja kasvades hakkavad nad vähehaaval kannatama ängistavamate tunnete all.

Inimloomust vormivad kõik tunded, mis meile meeldivad ja mida märkame lastes. Sellised on inimolendid sündides, juhul, kui rasedus ja sünnitus pole olnud traumaatilised ja pole bioloogilisi kõrvalekaldeid.

Seega võime öelda, et inimolend on hea, õnnelik, elujõuline ja

## Tunded

lõputu nimekiri teistest positiivsetest omadussõnadest ning kõik see hakkab muutuma, kui kasvame ja kogume endasse erinevat tüüpi kahjustusi. Kui see juhtub, näeme, kuidas vähehaaval tekivad ängistavad tunded, mis omakorda tekitavad ebamugavust ja segadust.

Kui hakkame endasse ängistavaid tundeid koguma, ütleb keha meile, et midagi on valesti ja käivitab meid hoiatavad mehhanismid (mõnikord vaevumärgatavad ja mõnikord intensiivsemad), et me mõistaksime ja pööraksime tähelepanu sellele, mis meile haiget teeb või on seda varem teinud, et saaksime aktiivselt sekkuda.



Ängistavate või ebameeldivate tunnete tundmine ei ole halb, see on ebamugav, kuid tänu neile käivitab meie organism loomulikult moel võimsad taastemehhanismid – emotsioonid.

Enne emotsioonide definitsiooni juurde edasiliikumist tahaksime veidi sügavamalt tunnetest rääkida. Me tahame seda teha, sest lisaks sellele, et suudame tundeid eraldada kahte suurde rühma: loomulikud tunded (loomuomased) ja omandatud tunded (ängistavad), on oluline märkida, et viimased võivad tekkida vahelduvalt või krooniliselt. Räägime mõlemast kategooriast pisut enam hiljem.



# 4 Emotsioonid

**O**leme näinud, et me kogeme sünnist peale loomulikke, meeldivaid tundeid, mis soodustavad meie arengut, võimaldavad meil nautida elu ja elada seda täiel rinal.

Kui miski meile haiget teeb, kogeme hoiatusmehhanismina ebameeldivaid tundeid. Need hoiatusmehhanismid on emotsioonid, mis võimaldavad meil alustada puhastumise ja taastumise protsessi.

## **EMOTSIOONIDE VABASTAMISE NELI PEAMIST VORMI :NUTT, HAIGUTAMINE, NAER JA VÄRISEMINE**

Peamised emotsioonid on nutmine, haigutamine, naer ja värisemine. See definitsioon on kaugel tavapärasest definitsioonist (rõõm, kurbus, vastikustunne, viha, hirm või üllatus).

Ladina keele etümoloogiline sõnastik määratleb sõna „emotsioon“ järgmiselt:

*„Sõna „emotsioon“ pärineb ladinakeelsest sõnadest „emotivo“, „emotio-nis“, mis tulenevad verbist „emovere“. See verb põhineb sõnal „movere“ („liikuma, asukohta vahetame või muljet avaldama“). Eesliide e-/ex (kus-kilt välja) tähendab „tagasi tõmbama, välja tõstma, liikuma sundima“.*

Emotsioonil peab olema võime „välja tõsta“ omandatud ängistav või ebameeldiv tunne.

Kui jälgime oma käitumist, siis märkame, et kui oleme haiget saanud, näiteks kui meid tabab mingi kaotus, siis on meil kalduvus nutta; kui me oleme väga hirmul, siis väriseme; kui oleme pinges või meil on igav, siis haigutame ja kui miski teeb meid veidi närviliseks, siis naerame.

Kõik need tegevused on spontaansed, need on neuroloogilised reaktsioonid, mis leiavad aset, et suudaksime töödelda teavet mistahes olukorrast, pakkudes meie mõistusele ideaalseid tingimusi selle „kahjuliku“ kogemusega seotud andmete töötlemiseks.

Kõigi nende emotsioonide vabastamise ilmingutega kaasneb protsess, mis reguleerib meie hormoone, kas siis tootes hormoone, kui esineb nende puudujääk või vabastades nende ülejäägi.

## NUTT:

### TASAKAALUSTAMATUSTE REGULEERIMINE

Emotsioonidest põhjustatud pisarad on teistsuguse keemilise koostisega kui need, mida toodetakse silmade niisutamiseks. Tunnete tõttu tekkivad pisaraid sisaldavad suurel hulgal prolaktiini ja adrenokortikotroopset hormooni.

#### Prolaktiin :

- suurendab piimavalkude tootmist;
- vastutab libiido eest;
- leevendab eesnäärme- ja impotentsusprobleeme;
- stimuleerib neerupealseid.

#### Adrenokortikotroopne hormoon (ACTH):

Kui me nutame, reguleerime selle hormooni kogust meie kehas, mis aitab:

- unehäirete puhul;
- stressi vähendada;
- parandada mälu ja keskendumisvõimet;
- parandada seedimist (haavandid, diabeet, alatoitumine jne);
- tugevdab immuunsüsteemi.

Nutt aitab organismil korralikult toimida, see parandab meie enesetunnet ja teeb meid paremini toimivaks. Emotsioonide väljaelamise ajal on meie aju neuronaalsete stiimulite mõju all, mis aitavad meil töödelda takerdunud teavet ja ületada keerulisi olukordi. See on loomulik protsess ja seda saab kogeda teadlikult või alateadlikult (teadmata, miks me nutame).

Mõned nutmise otsesed emotsionaalsed kasutegurid on järgmised:

- valu leevendamine (füüsilise ja emotsionaalse valu);
- suurenenud entusiasm ja lootusetunne;
- suurem uudishimu ja soov õppida ning saada uusi kogemusi;
- heaolu- ja rõõmutunne (kui nutmisprotsess on lõpule viidud);
- leinast ja kaotusest üle saamine.



## HAIGUTAMINE: LÕÕGASTUMISE KUNST

Kui me haigutame, kas loomulikult või sunnitult, stimuleeritakse väga huvitavat ala meie aju – precuneust.

Haigutamise seotud hormoonid on:

- atsetüülkoliin;
- lämmastikoksiid;
- ACTH;
- GABA;
- serotoniin;
- glutamaat;
- MSH;
- dopamiin;
- oksütotsiin;
- jne.

Haigutamine on suurepärase pingereguleerija. Kui haigutame, saadame verre ainetes joad, mis aitavad meil lõõgastuda ja end paremini tunda.

See kiirendab meie ajutööd ja aitab meil oma tegevusele rohkem tähelepanu pöörata. Pole kokkusattumus, et kui meie aju väsib (meil on igav), siis me haigutame, et taastada tähelepanu ja tegutsemistahe. Pidev ja pikaajaline haigutamine parandab oluliselt tervist ja eriti mõtteerksust ja seltskondlikkust.

## MÕNED HAIGUTAMISE OTSESED EMOTSIONAALSED KASUTEGURID ON:

- empaatia loomine;
- enesepeegeldusvõime;
- kognitiivsete võimete paranemine;
- aju temperatuuri reguleerimine;
- närvirakkude funktsioneerimise korrastamine;
- hulgiskleroosi, migreeni, lavahirmu, kõripinge, erinevatest medikamentidest ja ravimitest tekkinud reaktsioonide tagajärgede leevendamine;
- stressi vähendamine;
- mälu paranemine;
- mõnu, sensuaalsuse ja intiimsuhete aktiveerimine;
- lõõgastumine;
- suurenenud tähelepanu ja huvi (me suudame rohkem tähele panna);
- füüsilise valu ja pingete leevendamine.

# EMOTSIOONID

NUTMA



VÄRIN

ISIKLIK HEAOLU



HAIGUTAMA



VAERMA

## NAER JA VÄRISEMINE: VÄIKESTE JA SUURTE HIRMUKOGUSTE VABASTAMINE

MIS JUHTUB, KUI  
ME NAERAME?

Stimuleeritakse beeta-endorfiinide ja enkefaliinide (neurotransmitteritena toimivate polüpeptiidide) tootmist. See looduslik morfiin parandab meie enesetunnet, seetõttu nimetatakse seda rõõmuhormooniks.

Pärast korralikku naeru jäävad need aktiivsed hormoonid meie verre 24 tunniks.

- suurendab südame löögisagedust ja pulssi;
- stimuleerib „endorfiinhormoonide“ vabanemist;
- parandab pärgarterite elastsust;
- aitab vähendada veresuhkru taset;

- parandab immuunsüsteemi, sest toodame kasvaja- ja viirusevastaseid kaitsemehhanisme;
- vabastab meid närvilisest energiast ja vähendab stressi.



## MIKS ME NAERAME?

Kui me naerame, vabastame end väikestest või suurtest pingetest ja tunnetest, nagu näiteks piinlikkusetunne ja tunneme end kiirelt paremini.

Mõnikord naerame ka vägivaldsetes, stressirohketes ja ebamugavates olukordades. Me võime naerda, kui keegi komistab või satub segadusse jne. Sellistes olukordades naerimine on pingest vabanemise mehhanism, mille eesmärgiks on keeruka teabe ümberkorraldamine ja töötlemine.

## NAERU KAASLASED

Kuigi see ei tundu võimalik ja meil on seda raske mõista, on naer tegelikult tihedalt seotud hirmuga.

Naer aitab meil hirmu hajutada. Me märkame seda sellest, et neerud on aktiveeritud (neerupealised), mis tekitab meis soovi urineerida, meie keha hakkab higistama ja meil võivad tekkida isegi tikid, värinad või spasmid... Seda nimetame tavaliselt närvilisuseks.

On seda teiega juhtunud, kui peate rääkima avalikult olulisel teemal või seisate silmitsi keerulise olukorraga?

Kui õpime, kuidas naeru juhtida ja mõistame, mida naer too-

dab, saame seda kasutada oma murede või sügavate hirmude kallal töötamisel. Me saame kasutada naeru viha hajutamiseks ja teiste inimeste abistamiseks, kui nad on kannatanud alandamise või mõne muu väärkohtlemise all.

Naeru otsesteks emotsionaalseteks kasuteguriteks on näiteks suurenenud turvatunne, enesekindlus, algatusvõime, aktsepteerimine, lähedus ja rõõm.

Kui keha lõdvestub piisavalt ja on turvalises keskkonnas, võib see asuda tööle sügavamate hirmudega. Nende sügavamate tunnete hajutamiseks kasutatavad mehhanismid on värinad. Värisemine võib olla intensiivne ja pidev või kerge ja hootine, nagu spasmid või tikid. Igal juhul näitavad need värinad, spasmid ja tikid, et mõistus töötab kogunenud pingete kallal.

Värisemist on tõenäoliselt emotsioonide vabastamise mehhanismidest kõige vähem uuritud ja analüüsitud. See on üks mehhanisme, mis inimesi kõige rohkem hirmutab, sest sellega kaasneb tavaliselt väga intensiivne hirm (kuna just sellest mõistus üritabki vabaneda). Seega inimesed, kes kannatavad paanikahoogude, sagedaste värinate ja närviliste tikkide või sarnaste sümptomite all, satuvad sageli psühhiaatrilisele ravile, mis surub alla ja pärsib keha loomulikku võimet kahjustustest taastuda.



# 5 Düstress (voi omandatud tunded)

**K**õik meie poolt saadud kahjustused, mida me läbi ei tööta, salvestatakse ja ootavad „seedimist“.

Takerdunud teave sisaldab selliseid andmeid nagu lõhnad, aistingud, värvid, otsused, kõik, mis oli meie ümber sellel eluhetkel.

Kui neid olukordi ei töödelda õigesti, ei saa mõistus aru olukorra sisust ja me ei õpi kogemusest, vastupidi, meile jäävad segadusttekitava ja moonutatud tegelikkusse jäägid, kuna seda

pole korralikult defragmenteeritud ja töödeldud.

Me nimetame seda andmekogumit düstressiks ehk ängistuseks (omandatud tunded). See ei pruugi olla parim nimi, kuid seda oleme seni selle segadusttekitava andmekogumi defineerimiseks kasutanud. Peatükis 5 mainisime, et ängistavad tunded võivad tekkida hootiselt või krooniliselt. Me käsitleme lühidalt mõlemat valdkonda.

## HOOTISED TUNDED

Meie ühiskonnas katkestatakse emotsioonide vabastamist meie esimestest elupäevadest alates ja me hoiame alles hulka töötlemata hetki ja olukordi. Need „mälestused“ tekitavad segadust ja moonutavad meie loomulikku perspektiivi maailmast. Kui meiega juhtub midagi „karmi“ ja me ei saa seda sedida (töödelda), jääb see meie peades ootele.

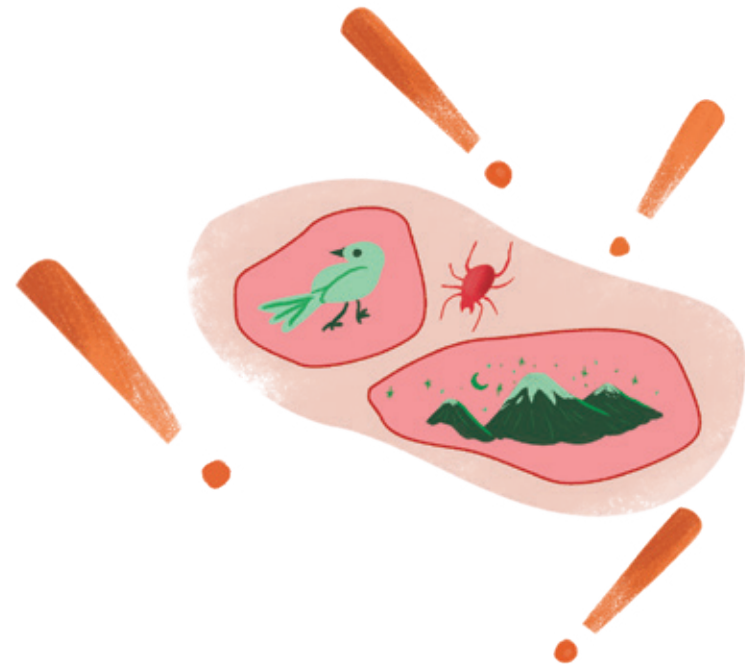
Iga järgnev episood võib stimuleerida (või uuesti stimuleerida) selle vana sõnumi ja sellega seotud aistingute esile kerkimist. Lõhn, häälekõla, kujutis jne võivad kõik meile meelde tuletada algset olukorda ja põhjustada ka algsete kaasnenud aistingute automaatset teket.

Hootiste tunnete all mõeldakse neid, mis aeg-ajalt meie peast läbi käivad, olenemata sellest, kas motiiviks on mälestus minevikust või praegu toimuda võiv tegevus. See tunne võib kesta paar minutit või isegi mõni tund, kuid seejärel hajub, tehes jälle ruumi meie loomlikele (loomuomastele) tunnetele.

Näitena võib tuua lihtsa lapsepõlvemälestuse. Mäletan, et iga kord, kui maja esimest korrust garaažiga ühendav uks avanes, läksin ma pingesse. Ma muutusin valvsaks ja kõik mu hirmuga seotud häiremehhanismid aktiveerusid. Pinge põhjuseks oli see, et mu isa hõikas mind valjuhäälselt sellest uksest sisse tules ja ma ehmatasin iga kord, kui ta seda tegi. Pärast mõnda ehmatusekorda ei olnud enam oluline, kes ukse avas – see

võis olla minu väike õde või sõber, minu peas seostus uksehingede kriuksumine valvelolekuga ja avastasin, et hüppan diivanilt maha või jätan pooleli mängu, millesse olin kesken-  
dunud olnud, et näha, mis toimub.

Need valvsuse ja pinge tunded kestsid paar minutit ja mõne aja pärast lõdvestusin täielikult ning nautisin edasi selle tegemist, mida ma parasjagu tegin.



## KROONILISED TUNDED

Kui me otsime „kroonilise“ definitsiooni, leiame midagi sellist:

**«Jätkev või pika aja jooksul ikka ja jälle korduv / alati kohal ja kokkupuutes».**

Kui me otsime „kroonilise“ definitsiooni, leiame midagi sellist: jätkuv või pika aja jooksul ikka ja jälle korduv / alati kohal ja kokkupuutes.

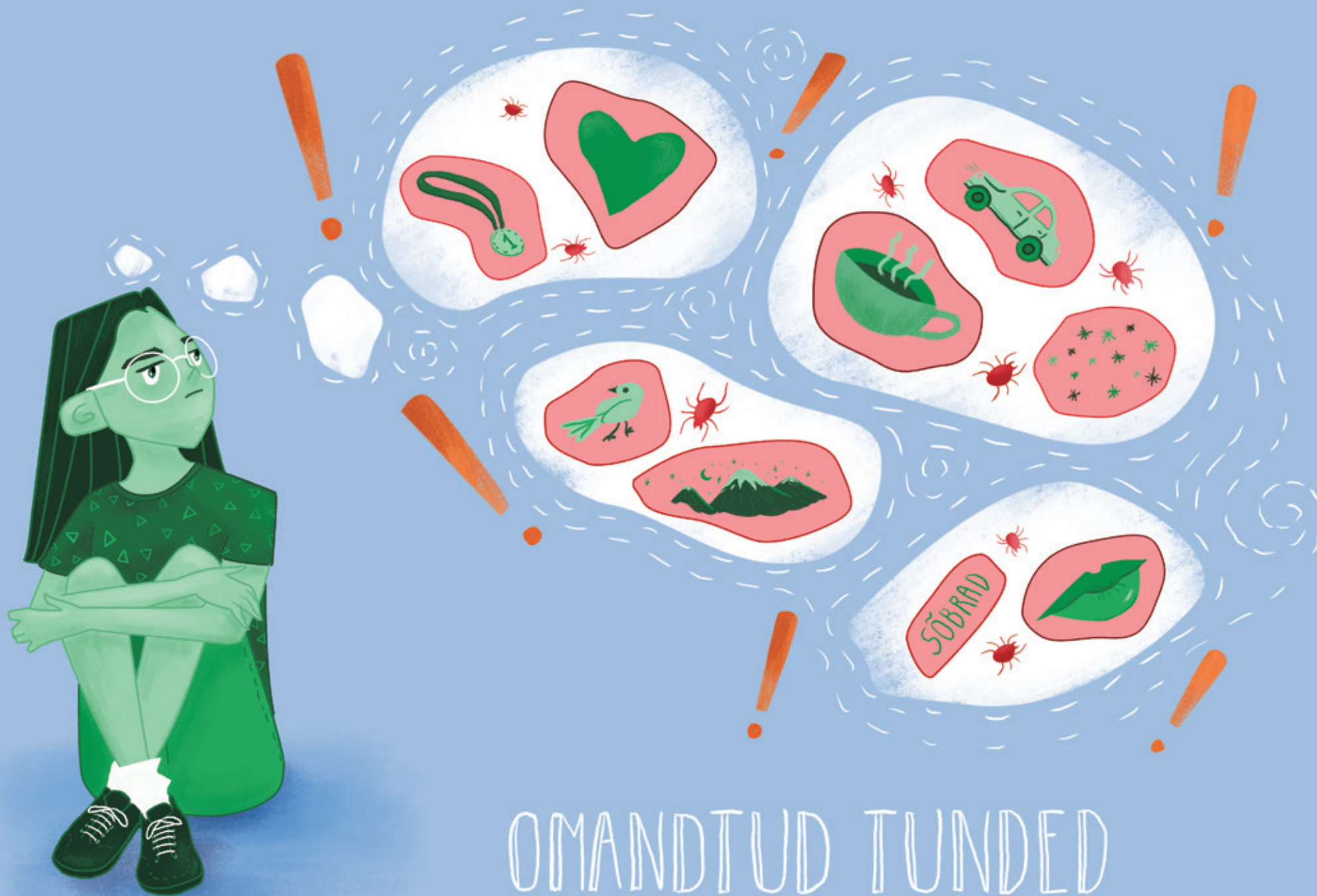
Kui piinavat tunnet ikka ja jälle stimuleerida, on see lõpuks „aktiveeritud“ kogu aeg, ilma katkestuseta. Sel juhul elame me selle mõju all, isegi mõistmata, et see mõjutab meid kogu aeg. Iga hootine tunne võib muutuda krooniliseks. Vaja on ainult olla selle mõju all mitu korda ja vähehaaval hakkab see moodustama meie elu lahutamatu osa, justkui oleks see aisting või uskumus alati olemas olnud.

Hea näite leiab suhetest. Vähehaaval võib meil tekkida pettumus. Me oleme sündinud sooviga luua sidet, jagada oma mõtteid ja uurida universumit koos teiste inimestega. Meile meeldib ja me sügavalt soovime luua sidemeid ning me otsime neid pidevalt oma igapäevaelus.

Peame lihtsalt vaatama lapsi, et näha, kui väga nad tahavad luua sidet teiste inimestega ja sõpru leida. Kui me mõtleme tagasi oma lapsepõlvele, näeme, et uute suhete loomiseks pi-



dime vaid astuma uue poiste või tüdrukute rühma juurde ja küsima, kas nad tahavad olla meie sõbrad. Sellest piisas. Üks küsimus ja üks „jah“ oli piisav, et avada meie südamed ja olla selles uues suhtes täiesti avatud. Kuid oleme liikunud soovist leida sõpru inimeste umbusaldamiseni ja selleni, et meil on vaja, et nad näitaksid meile, et väärivad meie sõprust. Aja jooksul muutume me kogunenud pettumuste tõttu umbusklikeks ja kahtlustavateks. Kogetud pettumused vormivad ja piiravad meid.



# OMANDTUD TUNDED

**Düstress (voi omandtud tunded)**

Kui oleksime suutnud välja elada kõik oma pettumused, võimetused, ebaõigluse jms, mis meiega suhetega seoses juhtunud on, oleksime säilitanud algse sünnipärase soovi suhteid luua. Me oleksime lisanud siia kõik kogutud raskustest kogunenud oskused ja õpitu. Kuna see ei olnud võimalik, oleme kogunud endasse vastumeelsust ja harjumusi ja tavasid, mis ei aita sugugi kaasa suhete heale toimimisele. See on lihtne näide, mis illustreerib, kuidas oleme harjunud elama nende krooniliste tunnete raskuse all sellises ulatuses, et oleme unustanud, kui lihtne oli luua suhteid ja neid nautida ning võib juhtuda, et lepime sellega, et meil on parem üksi olla.

Teine võimalus seda näha või mõista on nägude analüüsimine. Kui me ei tunne ängistavaid tundeid, siis on meil lõdvestunud näod, meie silmad säravad, me räägime lahke tooniga ja oleme üldiselt rõõmsad. Võiksime öelda, et näeme seda tüüpi nägusid ainult lastel. Kui miski meid hirmutab, teeb meid kurvaks või vihaseks, saab seda näo järgi kiiresti tuvastada. Kui tunne on hootine, siis lõdvestudes naaseb meie nägu oma loomulikku olekusse. Kui me ikka ja jälle tunneme mitmeid ärevaid tundeid ja ei taastu neist, stimuleeritakse seda tunnet pidevalt inimeste nägudel, mis on siis vihased, kurvad, hirmunud, häbelikud jne.

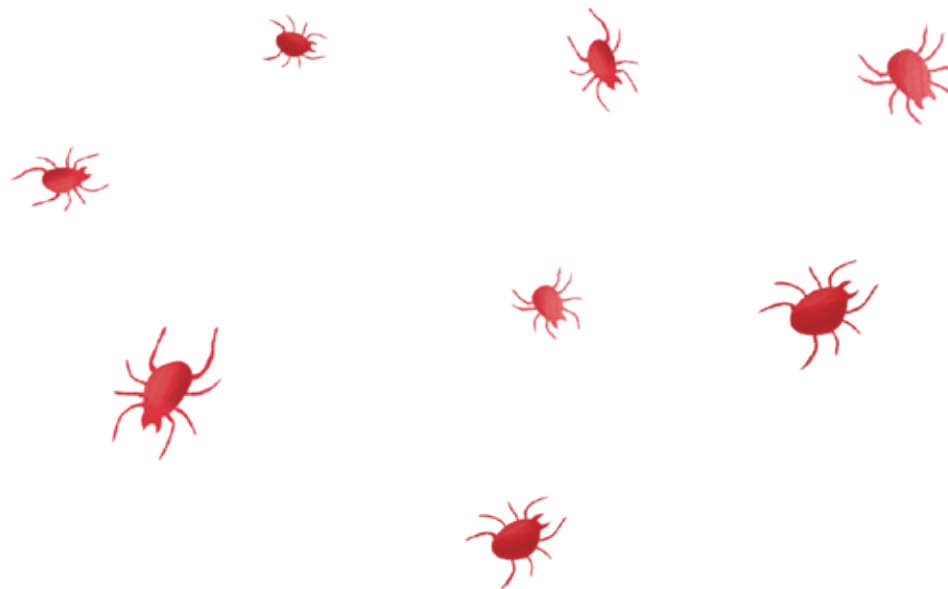
Laste emotsioonide väljaelamist pärssivas süsteemis elamine tähendab, et kogume sadu erineva intensiivsusega ängistavaid tundeid, sõltuvalt meie elus kogetud väärkohtlemise kogusest.

# 6 Düstressi Tundemägid

## DÜSTRESS ELAB OMA ELU

Need düstressiga seotud tunded (ärevused) ei eksisteeri meie meeltes passiivsete ega kahjututena, otse vastupidi, nad tunduvad elavat oma elu ja mõjutavad meid sügavalt, nii alateadlikult kui teadlikult.

Viimaste aastate jooksul oleme kuulnud sadu inimesi ja töötanud meie mõistuse loomuliku seisundi taastamise kallal. Selle töö käigus oleme täheldanud, et meie poolt saadud kahjustustel, mida pole välja elatud, on teatud ühised nimetajad. Selle toimimisest aru saamine on väga kasulik, kui püüame parandada oma oskusi teisi inimesi toetada ja neist on kasu ka töös meie endiga.



## Düstressi Tundemägid

Düstressiga seotud tunnete peamised omadused on:

- **Need on visad.**

Need tulevad meie mõtetesse üha uuesti ja uuesti.

- **Need ajavad meid segadusse.**

Need ajavad meid segadusse ja panevad meid uskuma algseid salvestatud sõnumeid ning nendega seotud tundeid, pakkudes meile segadusttekitava perspektiivi reaalsusest.

- **Need panevad meid unustama**

Need panevad meid unustama seda ja eraldavad meid sellest, kes me tegelikult oleme.

- **Need on jäigad.**

Düstress jääb truuks salvestatud sõnumile.

- **Need kaitsevad ennast.**

Sõltuvalt sellest, kui kaua on düstressi-tunded inimest saatnud, kasvavad need tugevamaks ja vastupidavamaks.

- **Need on nähtamatud.**

Need on nähtamatud, me ei tule selle peale, et need alles on, sest need on meie alateadvuses. See juhtub ainult krooniliste ärevustunnete puhul.



## DÜSTRESS ON VISA

Kui meiega juhtub midagi halba, rasket, valusat, üllatavat, intensiivset või veidrat ja me ei saa end sel ajahetkel selle intsiidendi koormast vabastada, ei lõpeta meie mõistus sündmuse üle mõtlemist. Me võime lõõgastuda, mediteerida, keskenduda raskele ülesandele, tuimestada end või oma tähelepanu mistahes viisil mujale viia, aga niipea kui oma tegevuse lõpetame, toob meie mõistus esimese asjana tagasi „seedimata“ mälestuse, et me annaksime sellele oma tähelepanu ja paneksime selle õigesse kohta.

Meid on õpetatud mitte pöörama tähelepanu nendele sündmustele. Me püüame neid kontrollida, anda neile tähendust ja õppida nendega koos elama. Ilma ise seda teadmata oleme õppinud aktsepteerima kahjustusi ja nende tagajärgi, selle asemel, et õppida neid „töötleva“ ja õigesti mõistma, mis toimub meie mõtetes.

Üks ärevust tekitav kogemus püsib seni, kuni selle koha täitab järgmine, veel halvem kogemus. Kui see juhtub, siis esimene kogemus ei nõua enam meie tähelepanu, vajudes meie meeltes sügavamale ning liikudes edasi alateadvusesse.

## DÜSTRESS AJAB MEID SEGADUSSE

Iga ängistav tunne on kogemus, mis on täis töötlemata teavet. See tähendab, et kui me ei suuda olukorrast kogu potentsiaalselt õppimisväärtust välja sõeluda, jääb meisse segadustekitav ja moonutatud jääkinformatsioon.

Meie esimestel eluaastatel on lihtne neist sõnumitest mitte segadusse sattuda ning enam-vähem õnnestub hoida oma mõtted töös valdkondades, kus me toimime kõige paremini. Meie segadustunnete kasvades ja settides hakkame me iseendaga vaimselt võitlema, et saada aru, milline valik, aisting või meeleolu on õige. Tuleb aeg, kui see võitlus enam-vähem kaob ja hakkame elama elu, milles domineerivad need ängistavad sõnumid, me hakkame uskuma moonutatud teavet.

## DÜSTRESS PANEB MEID UNUSTAMA

Kui see juhtub, siis me unustame, millised me tegelikult sündides olime, kes me oleme ja kuidas me maailma tajusime. Ainult vahetevahel elame väljaspool segadustunde ulatust ja mõju. Need on väärtuslikud hetked, mis meenutavad meile, kes me oleme. Samal ajal võib olla raske teadvustada, mida



oleme kaotanud ja milliseks me oleme muutunud. Õnneks, kui mõistame „mahalaadimise“ mehhanisme, saame taastada selle eluviisi ja tunnetada taas elu.

## DÜSTRESS ON JÄIK

Kui meie mõistus kasutab hästi töödeldud teavet (düstressivaba), näeme, et meie käitumine on paindlik, värske ja et me suudame kohaneda hetkeolukorraga, pakkudes uusi ja asjakohaseid lahendusi ümbritsevale keskkonnale.

Seda ei juhtu, kui me oleme düstressi mõju all. Düstress paneb meid käituma jäikade, roostes, kohmakate ja korduvate käitumismallide järgi.

Kui me pöörame tähelepanu sellele, et me oleme mingisuguses düstressiolukorras, saame proovida sellele vastu astuda ja seda ümber lükata. Kui me seda õigesti teeme, näeme, kuidas mingi emotsioonide vabastamine toimub automaatselt. Me võime proovida muuta oma kehaasendit, kasutatavat hääletooni või sõnumit, mida usume oma peas ...

Näiteks peaaegu kõik meist kannatavad düstressi all, mis on

seotud meie füüsilise välimusega. Me ei tunne end piisavalt atraktiivsetena, sellisena, nagu oleme ja meie düstress ütleb meile, et meie kehadega on alati midagi valesti. Sel põhjusel võib mõni inimene tunda, et tema juuksed pole sellised nagu vaja, et jalad on liiga peenikesed või et kehasuurus ei ole sobilik. Ühel või teisel moel paneb düstress meid end halvasti tundma ja saadab vale sõnumi meie välimuse kohta. Niisiis, me võime üritada sellele düstressile vastu hakata.

Kuidas seda teha? Väga lihtne viis on vaadata ennast peeglist ja öelda uhkel ja mängulisel toonil: „Mmm... Vaata, kui ilus sa oled, sa näed hea välja...“ või muud sarnast. Tehke seda värske, kerge ja elava häälega, liialdatud ja kõrget hinnangut väljendavate kehapooside ja liigutustega (puudutades peeglit, peegli suunas näidates, silma pilgutades jne). Kui me seda teeme, tekitame vastuolu düstressi sõnumiga ja seega lõhume seda mõnevõrra. Kui me edukalt düstressiga tegeleme, näeme automaatselt, kuidas me naerame, higistame, väriseme või nutame. Me tekitame füüsilise, verbaalse ja vaimse vastuolu oma ängiga ja see põhjustab mõne peamise emotsioonitulva kohese ilmumise.

## DÜSTRESS KAITSEB ENNAST

Kui mõistus saab teavet õigesti töödelda, võrdleb see vanu andmeid uute andmetega ja loob uue sisu.

Töötlemata teabega juhtub midagi väga sarnast. Kui tekib uus düstressiga seotud teave, ühineb see vana teabega ja tekitab ahistava andmevõrgustiku, tugevdades seda ja muutes teabe üha segadusttekitavamaks.

See muudab keeruliseks töö konkreetsete murede kallal, sest mõned ängistavad tunded kaitsevad teisi.

Näiteks, kui ründate düstressi, nagu me varem rääkisime, tehes peegli ees nägusid ja komplimente, hüppavad teie pähe kiirelt uued ärevustunded uute sõnumitega, mis ütlevad, et lõpetaksite tolamängimise ja naeruväärse käitumise, või kui hakkate emotsiooni välja elama, tuletavad teised sõnumid teile meelde, et poisid ei nuta või et see pole tähtis, see pole oluline. Me nimetame kogu seda tõkete kompleksi pärssivaks düstressiks.

## DÜSTRESS ON NÄHTAMATU

Kui on tekkinud ärevuste või düstressiga seotud tunnete võrgustik ja see on muutunud krooniliseks, siis me ei adu enam, et elame nende tunnete mõju all. Eri tüüpi ängitavatest tunnetest saab krooniline ärevus ja kui mõned neist tunnetest saavad stimuleeritud, mõjutab selle sõnumi mõju meid ilma, et me ise sellest arugi saaksime. Me reageerime alateadlikult, nagu oleks see meie kaasasündinud olemise viis, kuid tegelikult on see jäik reaktsioon, mis pärineb loodud keerukast võrgustikust ja mis on muutunud alateadlikuks mehhanismiks. Siis ei suuda meie teadvus düstressi tuvastada ega jälgida, takistades meie ratsionaalsel osal tegeleda nende tunnete mõjuga.



# 7 Kuulamise ja Osalemise Võime Arendamine

## TÖKKED

Mõistus hoiab vanu tundeid luku taga. Need tunded häirivad meid meie igapäevaelus. Nende endast välja laskmine ja nende väljendamine vabastab meid nendest koormatest.

Kuid nende endast välja laskmine ei ole lihtne. Me oleme loonud sisemised tõkked, mis lukustavad kogu selle materjali meie peadesse.

Kui me tahame kedagi toetada, et ta saaks neist vabaneda, on oluline teada, milliseid võtmeid nende avamiseks kasutada...

Siin on mõned võtmed teiste inimeste kuulamiseks ja toetamiseks (järgmine leht):

Kuulamise ja Osalemise Võime Arendamine

<b>VÖTI SUHTUMINE, MIDA NÄIDATA</b>	<b>LUKK SISEMINE TÕKE</b>	<b>MIDA TEHA?</b>	<b>MIDA MITTE TEHA?</b>
<b>LÄHEDUS, KIINDUMUS</b>	<b>ÜKSILDUS, ERALDATUS</b>	<b>VISUAALNE JA FÜÜSILINE KONTAKT, HUVI</b>	<b>TÄHELEPANU MITTE PÖÖRAMINE, MÕTETE MUJALE VIIMINE, MÕELDES MILLESTKI MUUST</b>
<b>TURVALISUS, PRIVAATSUS</b>	<b>HIRM, ÄREVUS, EBAKINDLUS</b>	<b>NÕUSTUGE KONFIDENTSIAALSU- SE, TURVALISE RÄÄKIMISKOHAGA</b>	<b>EBAUSALDUS- VÄÄRSUS, KATKESTUSI JA HÄIRIMIST VÄLTIVATE MEETMETE MITTEKASUTA-MINE</b>
<b>RAHU, MÕISTMINE</b>	<b>SURVE, KOHUSTUS</b>	<b>OLGE LÕDVESTUNUD, VÕTKE AEGA</b>	<b>KIIRUSTADA JA PÜÜDA PROBLEEM KIIRESTI LAHENDADA</b>
<b>USALDUS, LOOTUS</b>	<b>PETTUMUS INIMESTES JA TOETUSE LEIDMISES</b>	<b>KUULAKE, HINNAKE JA TUNNUSTAGE. PAKKUGE LÜHIDALT KVALITEETSET TEAVET</b>	<b>KATKESTADA, ANDA NÕU, RAHUSTADA, RÄÄKIDA OMA PROBLEEMIDEST</b>

## Kuulamise ja Osalemise Võime Arendamine

Tunded võivad meid endasse haarata ja mõnikord meie üle võimust võtta, pannes meid toimima viisil, mida me tegelikult ei taha.

Kuulamise kunst eeldab seda, et annate teistele võimaluse vabaneda kõigist neist raskustest.

Teise inimese süvenenult kuulamine aitab teil kasutada oma parimaid oskusi, et aidata neil elu nautida ja hästi elada. Laske käia, võtke juhtpositsioon ja õppige rohkem selle kohta, kuidas toetada inimesi enda ümber ja kuidas toetada ennast.

### MEIE ROLL KUULAJATENA JA OSALEJATENA


Kuulamine on peamine vahend, mida me kasutame oma emotsioonide juhtimiseks, eriti just hästi ja huviga kuulamine


### VAATAME, MIDA TEHA JA MIDA MITTE TEHA SEANSI AJAL


Meie peamine ülesanne on osalejaga kaasas käia. Kellegagi hästi kaasas käia on keeruline ja paljud meie vanad harjumused omaendi kogemuste jagamisel, nõuannete, soovitude jms andmisel, segavad meie võimet lubada osalevatel isikutel


oma mõistust uurida nii, nagu nad seda tegelikult vajavad. Kuulamise puhul peame mees pidama üllaid hoiakuid, mis võimaldavad teistel tunda end mugavalt, lähedaselt ja turvaliselt. Nende oskuste paranemisel näeme, kuidas inimesed end kergemini avavad.

### Mõned neist hoiakutest kuulajana on:

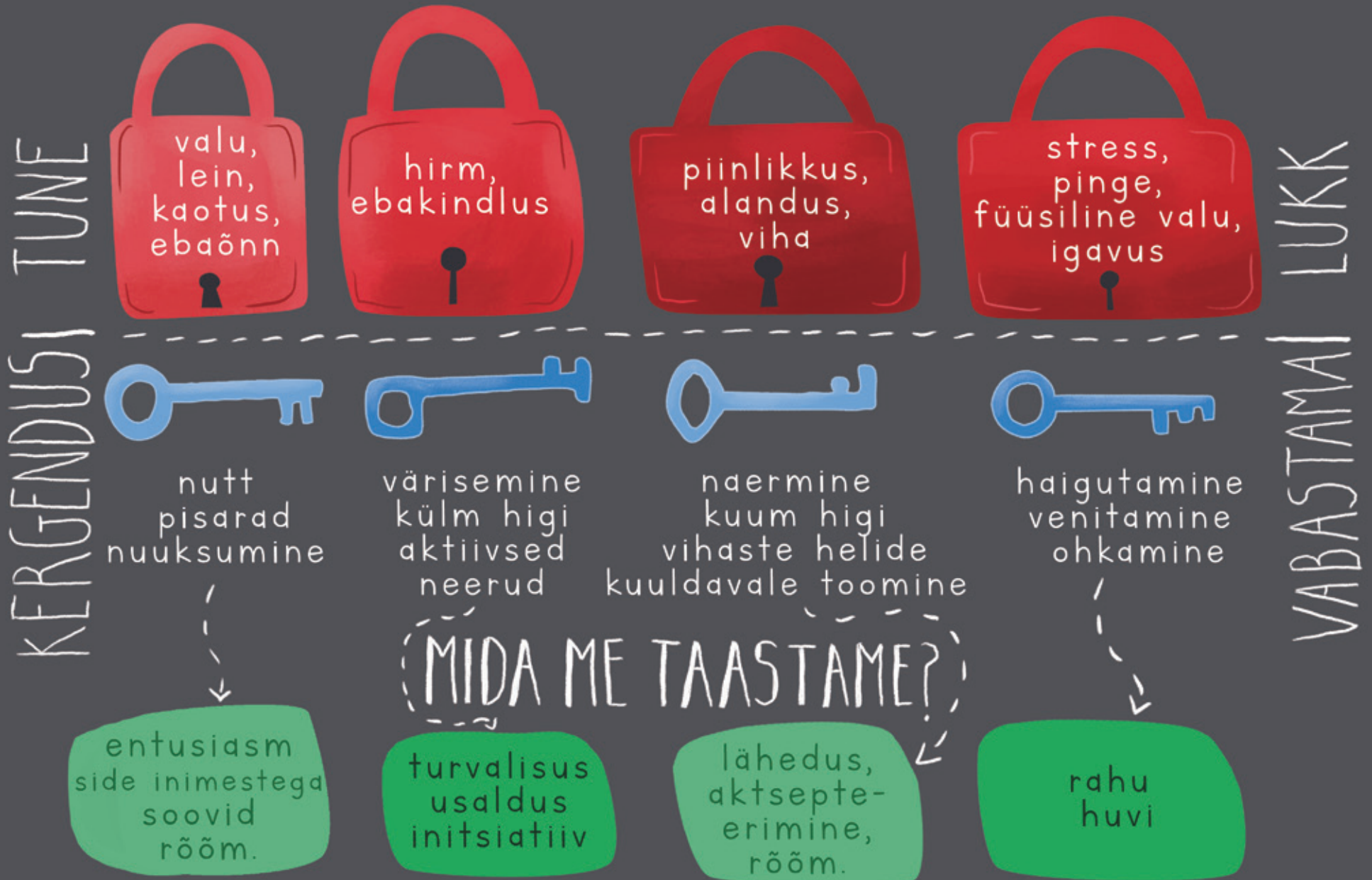
 Lähedus, lugupidav füüsiline kontakt, rahulikult silma vaatamine ja kiindumuse, tunnustuse ja rõõmu näitamine teise inimese suhtes.

 Huvitatud olemine varasemalt juhtunust ja oluliste sündmustega (nii heade kui halbadega, eriti meie elu varaseimate sündmustega) seotud üksikasjadest.

 Lõdvestunud olek, teil on aega, ilma häirimiseta ja turvalises kohas (kus saab vabalt lärmi teha). Tasakaalu leidmine lõdvestunud oleku ja huvitatus vahel on väga oluline ja sellel on suur roll.

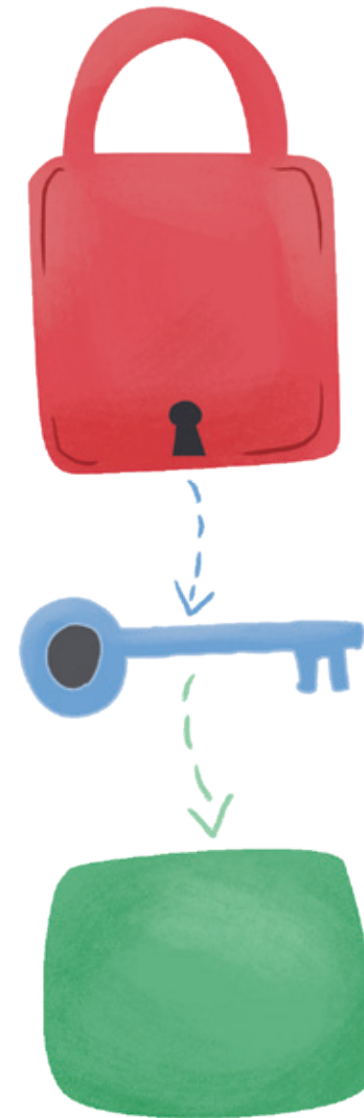
 Pidage mees, et olete nõustunud konfidentsiaalsusega ja sellega, et ei käsitle neid teemasid väljaspool seanssi.

# KUULA JA OSALE



## Mõned hoiakud osalejana:

- Võtke aega, et uurida oma keskkonda, seda, kellega olete ja kommenteerige esimesi asju, mis meelde tulevad, mälestusi, tundeid, kummalisi asju jne. See aitab teil lõõgastuda ja märgata, et te võtate aega iseenda jaoks.
- Rääkige oma kuulajale midagi head, mis teiega hiljuti juhtus. See väärtustab ka teid.
- Vaadake, millised aistingud või olukorrad on teid viimasel ajal mõjutanud ja jagage mõnda neist.
- Tavaliselt pärinevad praegu tuntavad aistingud minevikust. Mõelge pisut ja kui teil tuleb meelde mõni mälestus (olemata sellest, mis see on), otsustage rääkida sellest oma kuulajale.
- Seansi ajal on teie peamine töö ja otsustus rääkida lugusid oma elust kõikvõimalike üksikasjadega, ka siis, kui te ei soovi seda teha või kui te näete sel vähe mõtet olevat. Lugude rääkine toob tavaliselt kaasa suure kergendustunde ja aitab meil paigutada ümber vana, kinni jäänud teavet.



# 8 Emotsionaalne Tasakaal

## LAIEM PERSPEKTIIV SELLEKS, ET VÄLTIDA TEEL EKSIMIST

Inimesed soovivad olla õnnelikud ja seda on alati oluline me-  
eles pidada. Me oleme sündinud, et nautida elu ja selle lu-  
gematuid väljakutseid. See on osa inimloomusest ja selle nä-  
gemiseks peame ainult vaatama lapsi või meenutama oma  
lapsepõlve, kui me nautisime rääkima, kõndima, jalgrattaga  
sõitma õppimise väljakutseid... Me ärkasime üles entusiasmi  
ja põnevusega, hüppasime voodi peal ja ootasime uut ja suu-  
repärast päeva täis üllatusi ja uusi väljakutseid.

Suureks kasvades liigume me vähehaaval, kas järk-järgult või  
vahelduvalt eemale sellest loomulikust olekust, kuid võitleme  
endiselt selle nimel, et naasta nautimise, õnne ja lõpuks hea-  
lu tunnete juurde.

Meie õnn sõltub meie healust. Me ei saa olla õnnelikud, kui  
me ei tunne ennast hästi. See ei ole filosoofiline küsimus, vaid

bioloogiline küsimus. Meie arusaam meie endi elukvaliteedist  
on tihedalt seotud meie keha tervise, meid ümbritsevate ini-  
meste (ühiskonna) tervisega ja sellega, millises keskkonnas  
me elame.

Kui mõni neist kolmest struktuurist on haige või ei ole täie ter-  
vise juures, hoiatab meie siseteadvus meid, et miski ei tööta  
hästi ja et midagi tuleb parandada, tekitades rahulolematuse  
ja ebamugavuse tunnet.

Seetõttu on inimestele, kes lähenevad entusiastlikult isikliku  
arengu, vastastikuse toetuse või tunnete juhtimise maailmale,  
oluline meeles pidada, et meie heaolu sõltub sellest, et täht-  
sustaksime võrdselt nii toitu, puhkust, liikumist, tööd, õppi-  
mist, mängu kui ka suhteid.



## MIDA ME VAJAME, ET INIMESTENA HÄSTI TOIMIDA?

Bioloogiliselt koosneme me rakkudest, seega võime eeldada, et meie vajadused inimestena on väga sarnased rakkude vajadustele.

Meie rakud vajavad toitu ja puhkust, nad on huvitatud ühenduste loomisest teiste rakkudega ja üldiselt oma keskkonnaga, nad on aktiivsed, uurivad oma keskkonda, suhtlevad üksteisega, vahetavad teavet, loovad uusi struktuure, arenevad, paljunevad, neil on oma rütm asjade tegemiseks (neile ei meeldi stress) ja nad vajavad seedimise ja puhastusprotsesse.

Inimestena on meie vajadused väga sarnased meie rakkude vajadustele; me koosneme lõppude lõpuks miljarditest rakkudest.

## MILLISED ON NEED VAJADUSED?

On oluline, et iga inimene leiaks nende vajaduste osas oma vaatenurga. Me ei laiendanud neid, sest mõistame, et see on osa isiklikust protsessist, mille iga inimene peab ise läbi teema.

Kui alustame emotsioonide juhtimisega, on üks esimesi tehtavaid asju oma elu mõningane korrastamine. Väikeste eesmärkide seadmine iga oma vajaduse jaoks ning raskuste ja saavutuste jälgimine on meile väga kasulik, et tuvastada mõningaid tundeid, millega me siis peame tegelema. Need eesmärgid peavad olema mõõdetavad, ligipääsetavad, lihtsad ja tähtsalised, et saaksime neid hinnata ja näha, kuidas meil läheb.

## TOIT

Me vajame kvaliteetset toitu, puhast õhku, ohutut kokku-  
puudet päikesekiirgusega, puhast vett ja muidugi tervislikke  
tasakaalustatud toidukordi.

Kahjuks valitseb maailmasüsteemis, kus me elame, majan-  
duslik kasum inimeste heaolu üle. Meie elu on kapitalismi-  
ga saastunud. Meie toitumisviis on täis kiirtoitu, makroele-  
mente, tundmatuid kemikaale, ebatervislikke harjumusi ja/  
või perekondlikest tavadest päritud harjumusi jne. Meis on  
kuhjunud ebatervislikud suhtumised toitu, mis mürgitavad  
meid, ega lase meie kehadel hästi toimida... Kuidas me saa-  
me end hästi tunda, kui me oleme see, mida me sööme, ja  
kui me reeglina sööme liiga palju ning meie toit on rohkem  
saastunud kui arvame?

# LIIKUMINE

Me oleme aktiivsed olendid. Meil on vaja head lihastoonust, igapäevast liikumist ja teatud hormoonide tootmist, mis tekitab ainult füüsilise pingutuse ajal. Me vajame aeroobseid ja anaeroobseid harjutusi, venitusi jne. Me peame seda kõike tegema harjumuslikult ja arukalt ning mitte jäigalt või ülemäärastelt. Lapsed näitavad meile, kui palju elujõudu neil on ja kuidas nad kasutavad seda paindlikkuse ja loovusega. Kahjuks mõjutab ka seda rõhuv ühiskond, milles me elame. Elutempo, stereotüübid, istuv eluviis, valeinformatsioon jne on mõjutanud meie elu nii, et ühel või teisel moel kannatab meie suhtumine trennitegemisse või pigem selle mittetegemisse.

## PUHKUS

Me võime puhata palju või vähe, me võime magada rohkem või vähem kui peaksime, kuid ühel või teisel viisil elame kurnatud inimeste ühiskonnas, kes on stressis ja kelle elul ei ole kvaliteeti. Kõik on omavahel seotud... On raske leida täiskasvanut, kes ei tunneks lootusetust, mis meid nii väga kurnab. Puhkus mõjutab meie kehade võimet töödelda toitu, toitaineid, kogemusi jms. Samal ajal mõjutavad toidu kvaliteet, treening ja muud asjad, mida me teeme, otseselt meie puhkamisvõimet. Me peame tempot alandama, mõnikord isegi peatama rütmi ja intensiivsuse, millega oleme harjunud elama. Elurütm, millele peaaegu kõik on sunnitud alluma, viib meid eneste erineval moel mürgitamiseni. Elujõu ja tervise taastamiseks on vaja, et nii meie keha kui ka meel teeksid vajalikke remonditöid ja selle põhitingimuseks on puhkus.

# SUHTEID JA SIDE TEISTE INIMESTEGA

Üks meie peamisi vajadusi inimestena, et hästi areneda ja elu nautida, on nautida suhteid. Meil on vaja näidata oma kiindumust teistele, tunda end armastatuna ja uurida maailma koos kaaslastega. Me vajame erinevat tüüpi suhteid, pealiskaudsetest kuni väga intiimseteni ja lõputut arvu variatsioone nende vahel.

Teistega suhtlemise kunst on oskus, mida tuleb õppida ja pidevalt treenida, sest seda mõjutavad pinged ja raskused. Kahjuks on see üks nendest asjadest, mida me peame ise õppima, sest seda ei õpetata teadlikult kodus ega koolis, nii et kui me kasvame, valdab meid vähehaaval üldine tunne, et suhted võivad olla rasked ja segadusttekitavad ning tundub, et kasvades teame aina vähem ja muutume sotsiaalselt kohmetumateks. Mida suurem on intiimsuse ja sideme tunne meie suhetes, seda enam me tunneme, et kõik muutub keerukaks ja konfliktid suurenevad.

Ühiskonnamudel, milles me elame, püüab pidevalt meid lahutada ja eraldada. See õpetab meid seadma esikohale tootlikkust, tarbimist ja konkurentsi teiste inimestega, surudes meile peale idee, et torti jätkub piisavalt ainult esikohavõitjatele. See mõjutab meid sügavalt ja vormib meid, see eraldab meid iseendast, teistest ja keskkonnast. Peatumine ja sellele survele vastu astumine, õppimine, kuidas see meid mõjutab ja kuidas oma elu nii organiseerida, et saaksime oma sidet teistega suurendada, on mõned suured väljakutsed, millega me emotsioonide juhtimises tegeleme.

## KVALITEETINFORMATSIOON

Üks meie suurepäraseid omadusi on õppimisvõime. Meile meeldib õppida ja see pakub meile suurt rahulolu. Lääne ühiskond on teabega ülekoormatud. See pakub palju võimalusi, kuid tekitab ka suuremat ebakindlust ja segadust teabe kvaliteedi hindamise osas. Me peame säilitama oma uudishimu ümbritseva universumi suhtes. Meile meeldib uusi asju õppida ja ainult tänu heidutusele ja raskustele, mis meile peale sunnitakse, sageli koolis esineva surve tõttu, lõpetame lugemise ja kvaliteetse teabe otsimise ja töötame välja oma kriteeriumid.

# LOOVUS, MÄNG JA KUNSTILINE VÄLJENDUS

Oluline osa õppimisest toimub projektides osalemise ja nende arendamise kaudu, kasutades selleks teavet, millega me kokku puutume. Õppeprotsessi lõpuleviimiseks peame oma teadmisi praktikas kasutama. Me peame seda tegema, sest oleme loomingulised olendid ja see on üks meie peamisi õppimisviise. Samuti aitab see meil end väljendada, paigutada, töödelda ja suurendada meie mõistuse perspektiivi.

Lapsena kasutame mängimiseks oma kujutlusvõimet, segades kokku võlujooke, ehitades puude otsa losse ja tehhes tuhandeid teisi projekte. Kui suureks kasvame, siis „me mängime töötegemist“, mõnikord väga igavates ja ebaloomingulistes kohtades, aga teinekord teeme asju, mis meie kujutlusvõimet ja võimeid proovile panevad. Mistahes olukorras peaks loovus, eneseväljendus, mäng jne. olema meie protsessides olemas, kuna see on arengu ja kasvu jaoks äärmiselt oluline, sõltumata sellest, kui vanad me oleme.

: 0  
: 0  
T 1

Töö võib olla üks vastuolulisemaid valikuid, arvestades, et inimesed ei pea ellujäämiseks tasustatavaid tegevusi tegema. Ellujäämiseks peame siiski osalema teatud igapäevastes tegevustes. Varasemalt olid nendeks saagikoristus, jaht, kalapüük, peavarju kindlustamine, kudumine jne. Tänapäeval on need ülesanded ühiskondlikult organiseeritud, peamiselt ebaõiglaste struktuuride poolt, ettevõtete, ühistute jne kaudu, eesmärgiga katta meie inimlikud vajadused (ja täita teiste taskuid).

Ühel või teisel viisil peame nüüd ja jätkuvalt ka tulevikus tegema midagi enda ära toitmiseks ja peavarju saamiseks ning et saada tööriistu, mida vajame. Me võime seda nimetada „tööks“, mis peaks olema kõigi jaoks õiglane tegevus, mida teostatakse, tuginedes naudingule, loovusele ja enesearengu edendamisele. Kahjuks ei ole see nii ja tänapäeval on sellel tõsiselt negatiivne mõju meie elu erinevatele valdkondadele (neelates meie aega), meid ümbritsevatele inimestele (põhjustades ebavõrdsust ja ebaõigust) ja keskkonnale, mida see otseselt hävitab. Neil ja paljudel muudel põhjustel peame tööd üheks oluliseks valdkonnaks, mille parandamise üle tuleb mõelda.



# TUNNETE JUHTIMINES

Meie elu ei lähe hästi, kui me ei hoolitse toidu eest, mida sööme, ei loo sidemeid inimestega või kui me lõpetame uute asjade õppimise või mängimise. Meil on vaja töökohti, mis on mõtestatumad ja me peame hoolitsema oma puhkuse kvaliteedi eest.

Kõige selle võimalikuks tegemine on suur väljakutse, mis on tihedalt seotud meie tunnetega. Teadmine, mis on õige ja selle tegemine on kaks täiesti erinevat asja ja tavaliselt on suurimaks vaenlaseks sisemine vastupanu muutusele (isegi kui need muutused teevad meie elu paremaks). See vastupanu ei ole midagi muud kui vanad tunded või uskumused, mis meisse on kogunenud ja mis ei lase meil hästi mõelda ja tegutseda. Elu käigus kogume kogemusi, meie kehad seedivad neid, kasutavad suurt osa sellest energiaallikana ja kõrvaldavad jäätmek, just nagu me teeme toiduga. Meie mõistus töötleb kõike, mida läbi elame ja korrektselt akumuleerime, kuid seedida on palju.

Selle teabe töötlemiseks püüab meie mõistus väljendada seda, mis toimub. Enne kui me õpime ära rääkimise jõu, kasutame sisemisi mehhanisme, et suhelda ja töödelda raskusi: nutt, naermine, haigutamine ja värisemine. Vanemaks saades lisandub neile põhisüsteemidele kõne.

Seda meie süsteemis ei mõisteta. See süsteem sekkub ja katkestab need protsessid, mis mõjutab seda, kui hästi meis kogunevat infot töötlemise, mille tulemusena tekivad harjumused, käitumismustrid, mõtted ja uskumused, mis mõjutavad hiljem meie elukvaliteeti.

Olenemata vanusest katkestatakse neid vabanemismehhanisme pidevalt. See toimub meiega lapsepõlvest peale. Me näeme seda tänavatel või kodudes iga päev, kui lapsed nutavad. Peatselt läheneb keegi nutvale lapsele, et teda rahustada või emotsioonide vabastamist maha suruda. Niimoodi katkeb protsess, mille mõistus peab läbi tegema ja see mõjutab selle inimese arengut.

Kujutage ette, et teeksite sedasama iga kord, kui lapsed lähivad tualetti? „Kullake, lõpeta pissimine, see ei ole oluline, pole midagi, rahune maha ja läheb üle... Kuule, lõpeta pissimine, ma annan sulle muski ja kõik läheb paremaks“ või veel hullem: „Ära tule mulle ütlema, et sul on nõrk põis, mine peres ei ole nõrga põiega lapsi! Sul on kümme sekundit pissimise lõpetamiseks või ma veel annan sulle põhjuse pissida!“

See on ilmselt äärmuslik näide, kuid kasulik on näha selle absurdust, kuidas me katkestame keha mõningaid jääkainetest vabanemise protsesse ja julgustame teiste sarnaste protses-

## Emotsionaalne Tasakaal

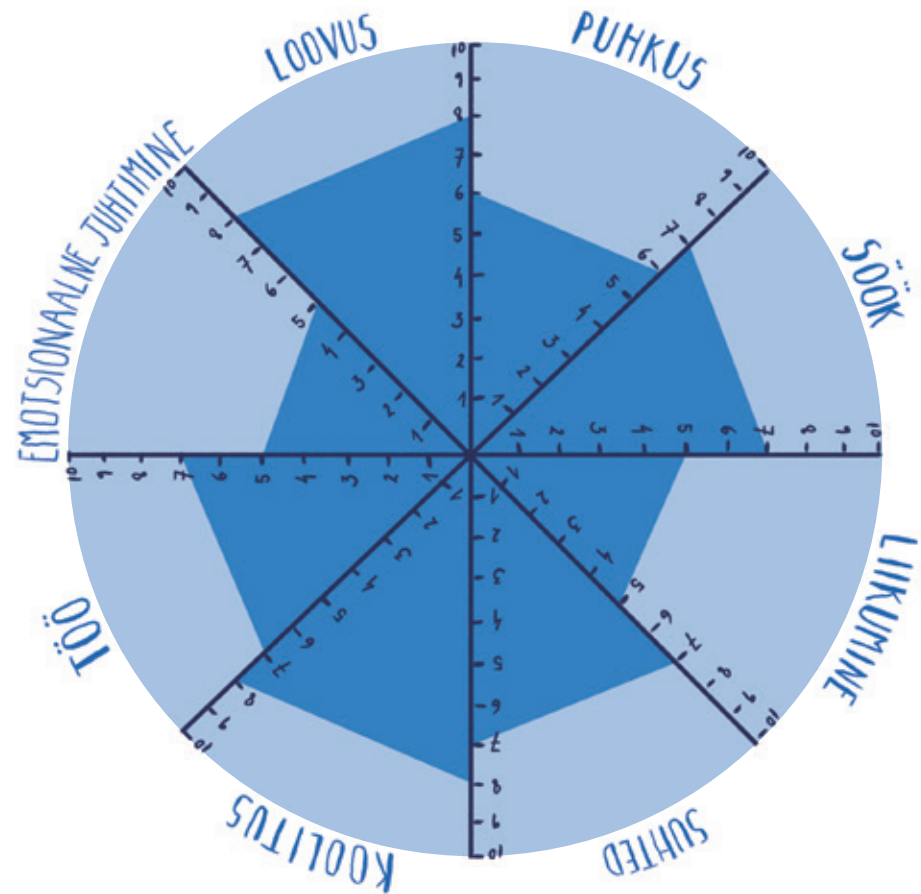
side toimumist. Keegi ei sea kahtluse alla organismi vajadust vabaneda toidu jääkainetest... Miks me siis sunnime oma mõistust hoidma alles kõike, mida see ei vaja ja takistame sel jäätmete töötlemist?

Aja ja aastate jooksul oleme pärssinud oma võimeid väljendada seda, mida me tunneme, olla põnevil ja mõista, kuidas see sisemine ja loomulik süsteem inimestes toimib. Oleme end lahutanud ühest meie peamisest paranemissüsteemist, oleme õppinud seda maha suruma ja elama ilma selleta. Me oleme õppinud kohanema ja nüüd on meil raske emotsioonide vabastamist uuesti õppida, sest on tõesti raske olla inimesteta oma elus, kes asjast aru saaks ja teaks, kuidas neid protsesse toetada. Inimesed armastasid meid väga (vanemad, emad, õpetajad, sugulased, sõbrad jne), kuid neid ei olnud õpetatud meid emotsionaalselt toetama ja ka nemad ei saanud tuge, mida nad vajasisid, et osata meile tuge pakkuda.

Seega, kui me tahame oma elu muuta ja olla meid ümbritsevate inimeste toetamisel kasulikud, peame oma eesmärkide täitmiseks teiste inimestega organiseeruma.

Me peame looma erinevaid mikrovõrgustikke, kus saame erinevat tuge ja ehitama üles tugiliikumisi, kus saame seada kahtluse alla vanu uskumusi, vahetada mõtteid ja näidata oma tundeid.

Loodame, et see käsiraamat on stiimuliks teha esimesed sammud emotsioonide juhtimise teel.



# 9 Rõhumine

Inimestel on sügav soov ja võime üksteisega koostööd teha, üksteist armastada ja üksteise eest hoolitseda. Sellest hoolimata oleme elanud sajandeid ühiskondades, mis on neid omadusi süstemaatiliselt maha surunud, seades prioriteediks süsteemi eest hoolitsemise, selle asemel, et hoolitseda inimeste eest, kes selle süsteemi moodustavad.

Meie ühiskonnad on korraldatud nii, et me saame inimeste allutamise ja eksploateerimise eest materiaalselt kasu. Rõhuv ühiskond on ebainimlike suhete võrgustik, mis on püsinud ja aja jooksul ennast taastootnud, kuigi see ei teeni mingeid tõeliselt inimlike eesmärke ja isegi meie struktuuride sotsiaalsed „eliidid“ on rõhuva süsteemi ebainimlikkuse ohvrid.

Selles peatükis võtame vaatluse alla rõhuvad ühiskonnad, selle, kuidas need tekkisid ja kuidas neid on siiani alles hoitud, et saaksime luua tõhusaid poliitikaid inimlikumate ja õiglasemate ühiskondade suunas liikumiseks.

Me analüüsime rõhumise ja väärkohtlemise rolli ning seda, kui-

das need sunnivad meid toetama sotsiaalseid struktuure, mis võimaldavad eksploateerimise toimimist. Samuti vaatleme mõningaid erilisi rõhumisviise, nagu rassism, seksism jne ja vaatame, kuidas need saavad osaks meie kultuuridest, ühiskondadest ja alateadvusest.

Rõhuvad hoiakud ja käitumised ei ole individuaalsed omadused ega isiklikud puudused, vaid palju laiem probleem, mida tuleb meie ühiskondades analüüsida.

Inimestes esineb rõhumine ja väärkohtlemine peamiselt alateadlikult ning seetõttu oleme me tahtmatult kaasanud need nähtused oma kultuuridesse, institutsioonidesse ja ühiskonnastruktuuridesse. Rõhuvate ühiskondade muutmine nõuab meilt mõistmist, kuidas väärkohtlemine ja rõhumine toimivad struktuursel ja emotsionaalsel tasandil.

Süü ja karistus kipuvad põlistama väärkohtlemise ja rõhumise algpõhjuseid nii emotsionaalselt kui struktuurselt ning seetõttu annavad need soovitud vastupidise tulemuse.

## KUST PÄRINEB VÄÄRKOHTLEMINE?

Nagu me varem nägime, kui meid lapsepõlves väärkoheldakse (või me näeme väärkohtlemist pealt) ja me tekitatud kahjustest emotsionaalselt ei taastu, tekib meis soodumus tsüklit korrata ja „elada see välja“ samasuguse või sarnase väärkohtlemise kaudu tulevikus. Meil on kalduvus võtta omaks see roll, mis meil oli siis, kui kahju tehtud sai, kogedes hirmu, passiivsust, võimetust olukorraga silmitsi seista jne.

Samuti oleme alati käituma nii, nagu käitus meile haiget teinud isik. See võib tähendada, et teeme teisele inimesele

samamoodi haiget. Sageli me isegi ei märka, et seda teeme, aga kui analüüsime, mida tunneme nende hetkede ajal, näeme, et sel on suur seos tunnetega, mida kogesime esialgse väärkohtlemise ajal. See tähendab, et võime jätkuvalt tunda end ohvrina isegi siis, kui kedagi teist väärkohtleme. See võib olla väga segadusttekitav ja see segadus on osa meie poolt saadud kahjustuste otsestest tagajärgedest, ega ole seotud praeguse olukorraga.

Me kõik võime sattuda teisi väärkohtlema, sest meid kõiki on väärkoheldud (või oleme näinud väärkohtlemist pealt), kui me olime väikesed ja meil ei lubatud saadud kahjustustest emotsionaalselt taastuda.

Kui kasvame üles ühiskondades, mis on rassistlikud, seksistlikud ja/või milles esineb muud liiki rõhumist, ei saa me vältida väärkohtlemise nägemist igapäevaelus, sest see on muutunud meie igapäevaelu lahutamatuks osaks, see on harjumuspärane ja seda peetakse „normaalseks“ olukorraks. Raske on isegi aduda, kui laiaulatuks väärkohtlemise tingimustes tänapäeva lapsed realselt elavad, nii väärkohtlemise, mille sihtmärgiks nad on, kui ka väärkohtlemise, mida teistele jagavad. Sellegipoolest, nii raske kui ka poleks seda ära tunda, tundub, et me oleme kõik läbi elanud ja elame läbi mõlemaid olukordi.

## Rõhumine

Mõned küsimused, mida saame endalt küsida, et tunda ära rõhumiskalduvusi, võiks olla:

- ◆ Kas olete kunagi olnud kellegi peale ärritunud? Või kannatamatu?
- ◆ Kas tunnete vahel, et „peate“ võitma või vähemalt ei tohi kaotada?
- ◆ Kas tunnete mõnikord vajadust, et teile jääks viimane sõna või et teil oleks õigus?
- ◆ Kas reageerite mõnikord vihaselt? Kas teil on tunne, et tahaksite kedagi lüüa või löötegi päriselt?
- ◆ Kas jääte kaugeks, suhtlust vältivaks või külmaks?
- ◆ Kas väldite salaja oma täieliku koostöö pakkumist?

Tavaliselt, kui me neid küsimusi küsime, võivad kõik end mingil moel enamikus neis olukordades ära tunda. See tuleneb väärkohtlemise kogemisest ja sellest, et me ei saanud sellest kogemusest vabaneda. Kui vastasite mõnele ülaltoodud küsimusele „jah“, siis võite endalt küsida: kust need tunded pärinevad?

Kui me ei mõista, et me kõik oma lapsepõlves ja ka oma täiskasvanuelu jooksul oleme olnud ja oleme mõjutatud neist väärkohtlemistest, jääb meisse palju segadust inimloomuse suhtes.

## RÕHUMINE ON ORGANISEERITUD VÄÄRKOHTLEMINE

Ülaltoodud loend on vaid väike näide selle teemaga seotud väärkohtlemisest. Väärkohtlemise mehhanismid ja sellest tulenev soodumus teisi väärkohelda on edasi antud igale uuele laste põlvkonnale tuhandete aastate vältel. Samal ajal on meie ühiskonnad muutunud suuremaks ja keerukamaks. Inimeste väärkohtlemine teiste inimeste poolt on aja jooksul edasi arenenud võimustruktuurideks ja domineerimiseks.

Need võimustruktuurid organiseerivad ja julgustavad erinevaid inimrühmi teisi rühmi väärkohtlema (põhinedes lapseas lahendamata jäänud kahjustustel). See on oluline osa

organiseeritud väärkohtlemisest, mida me nüüd nimetame rõhumiseks. See on iseenast taastotev süsteem, millel puudub inimlik eesmärk.

Rõhumine on organiseeritud väärkohtlemine, kuid organiseeritud väärkohtlemine on tekkinud pigem alateadlike ja tahtmatute tegevuse keerulise interaktsiooni, mitte teadliku inimliku kavatsuse kaudu. Isegi kui see oli seotud kavatsusega, ajendas seda omandatud soodumus väärkohtlemist uuesti läbi mängida. Selles rõhuvas isekorralduvas süsteemis ei ole keegi süüdi.

Teine viis seda väljendada on selline: iga inimene on omandanud soodumuse teisi ilma süütundeta väärkohelda. Samas on välja arenenud sotsiaalsed struktuurid, kus erinevatele inimrühmadele on omistatud erinevad platvormid teiste väärkohtlemiseks. Näiteks meestele on omistatud seksismi platvorm, mis korraldab ja julgustab meid naisi halvasti kohtlema. Kõik need platvormid sisaldavad ka valet, mis tavaliselt ebainimlikustab sihtrühma.

[See mudel selgitab, miks näiliselt edukad revolutsioonid tihti taastoodavad rõhuvaid struktuure. Kui revolutsionääridest saavad uued juhid, leiavad nad end äkki uuest positsioonist. Omandatud väärkohtlemise soodumus, mis on neis ja meis kõigis, saab äkki uue platvormi].

## KARISTUS JA SÜÜDISTAMINE ANNAVAD SOOVITULE VASTUPIDISE TULEMUSE

Tänapäeva ühiskonnas on igaühese programmeeritud soodumus teisi inimesi väärkohelda. Lisaks sellele on meile omistatud mitmeid platvorme, et organiseerida ja julgustada meid neid väärkohtlemisi toime panema. Paraku süüdistatakse ja karistatakse mõnesid inimrühmi selle eest ebaoproportsionaalselt. Näiteks valget tööliklassi kiputakse sildistama rassistideks ja leitakse, et nad on süüdi oma rassismis. Mustanahalisi või moslemi mehi kiputakse pidama seksistideks ja neid peetakse süüdlasteks oma seksismis.

Üheks osaks nende rühmade rõhumisest on nende sildistamine „rõhujatena“. See on segadusttekitav, sest samal ajal, kui neid rõhutakse, käituvad nad ise rõhuvalt. See teeb lihtsaks nende sildistamise rõhujatena. Me kõik oleme osa sellest süsteemist, mistõttu on meil raske näha probleemi täielikku perspektiivi, kui süüdistame teatud konkreetseid inimrühmi ja ei püüa leida seda osa, mida me kõik peame selles süsteemis mängima. Näiteks seksism valgete meeste hulgas või rassism keskklassi hulgas ei ole ühesuguse avaliku häbistamise objektiks.

See süüdistamise mehhanism kahjustab inimrühmi, keda see mõjutab, kuid sellel on palju laiem ja kahjutekitavam mõju. Kui mõnda inimrühma süüdistatakse käitumises rõhujatena,

siis kõik teised eemalduvad neist. Me püüame tagada, et meid ei nähtaks sarnaselt käitujatena, sest kardame olla sotsiaalse rõhumise järgmised sihtmärgid.

Nähes teiste vastu suunatud karme süüdistusi, on lihtne mõista, miks paljud meist võtavad ennast kaitsva hoiaku mistahes vihje puhul, et meil võiksid olla sarnased hoiakud ja käitumine. Enamik meist püüab peita soodumust inimeste väärkohtlemisele ja selle organiseeritud vormile, rõhumisele. Sageli on parim, mida teha saame, teeselda, et seda ei ole olemas, loota, et see ei ilmu nähtavale ja vältida sotsiaalseid olukordi, kus selle pinnalekerkimine võiks võimalik olla. See kehtib ka siis, kui me teisi inimesi väärkohtleme, kui on lihtne tabada ennast varjamas või kaitsmas oma valet käitumist.

Võib tunduda ahvatlev leida inimrühmi, kes, nagu „kõik“ nõustuvad, on „rõhujad“ või „halvad inimesed“, kuna see suunab tähelepanu eemale meie endi rõhujakalduvustest. Mis omakorda muidugi põlistab probleemi.

## ME SAAME TAASTUDA RÕHUJAKALDUVUSTEST

Inimesed näivad taastuvat teiste väärkohtlemise soodumusest, kui suudavad endas vabastada halbade ja segadusse ajavate lapsepõlvkogemustega seotud tunded. See tähendab nutmist, naermist, haigutamist, värisemist ja rääkimist sellest, mis meiega juhtus. See toimib kõige paremini hoolivas ja toetavas keskkonnas. Emotsioonidest vabanemine võimaldab meil sageli avada oma meeli, oma käitumist üle vaadata ja tagasi lükata ennast ja teisi puudutava valeinformatsiooni. Seda on väga raske teha, kui tunneme, et peame peitma oma mõtteid ja käitumisi või kaitsma end nende asjadega seoses, mida oleme oma tahte vastaselt sisemiselt omaks võtnud. Süüdistamine ja karistamine pigem põlistavad rõhumist ja väärkohtlemist, sest need takistavad emotsionaalseks paranemiseks vajalike tingimuste loomist.

Väärkohtlemise või rõhumise peatamine (mis on vajalik ja oluline) ja kellegi süüdistamine, halvustamine või karistamine selle eest (mis toob soovitud vastupidise tulemuse) on kaks eri asja.

## JAGA JA VALITSE

Juba tuhandeid aastaid oleme elanud ühiskondades, kus suurte rahvahulkade kontrolli all hoidmiseks on kasutatud „jaga ja valitse” mehhanismi. Jaga ja valitse esineb kõigil skaaladel, alates tervetest riikidest kuni üksikisikuteni. Näited ulatuvad teiste riikide kontrolli all hoidmisest impeeriumi kaudu kuni konkureerimiseni piiratud privileegide eest töökohal.

See inimeste eri leeridesse jagamise ajalugu nakatab nüüd meie kultuure ja alateadvusi. Leeridesse jagamine varjutab meie ühised huvid ja takistab meil töötamast ühiste eesmärkide suunas. See kahjustab meie isiklike suhteid, kuni arvame, et need erimeelsused moodustavad osa „inimloomusest”.

[Näiteks ühe lapse alateadlik soosimine teisega võrreldes võib kahjustada kahe lapse vahelisi suhteid].

## EBAVÕRDSUSE ROLL

Tõhus viis kahe inimrühma eri leeridesse jagamiseks on anda ühele rühmale kõrgem staatus ja rohkem võimu kui teisele. Kui inimestel on sama staatus või võim, saavad nad lihtsamalt ühenduda, sest nad näevad üksteist ühiste huvidega võrdsete inimestena.

Aga kuidas liituda inimrühmaga, kes süstemaatiliselt sind ilma ise seda märkamata väärkohtleb? Ja kuidas võimu omavad inimesed saavad ühineda rühmaga, keda nad peavad ebaoluliseks, rumalaks, tänamatuks, ebaratsionaalseks ja nõrgaks? Või nendega, kes on teie peale vihased põhjustel, mida te ei näe?

Võimu ja staatuse hierarhiad on alati olnud vajalikud „jaga ja valitse”-tüüpi süsteemide säilitamiseks. Mõnedel neist hierarhiatest on kihiline struktuur ja teised ristuvad üksteisega. Kihilise hierarhia näide on sotsiaalne klassisüsteem, kus suuremad omanike klassi, keskklassi ja töölisklassi alajaotused on jagatud omakorda paljudeks kihtideks. Risthierarhiate näited on need, kus rassilised jagunemised või meeste ja naiste vahelised jagunemised ületavad klassilist jagunemist ja lõikuvad üksteisega.

Rahvastiku jagamine nendesse keerukatesse hierarhiatesse tähendab, et peaaegu igaüks on positsioonil, mis on samaaegselt nii „rõhuv” kui ka „rõhutud”. Samas on oluline märkida, et me kaldume märkama ainult seda, kui meid väärkoheldakse ja eitame või ei märkagi seda, kui teisi väärkohtleme!

See on olnud paljude vabastusliikumiste jaoks väga segadusttekitav. „Rõhujate” vastu organiseerumine peegeldab üldise probleemi valesti mõistmist ja on seetõttu olnud pikas perspektiivis alati ebaefektiivne.



Suur osa inimeste produktiivsetest jõupingutustest on raisatud, sest meie ühiskonnad põhinevad ekspluateerimisel ja seda toetaval leerideks jagamisel. Siin on mõned valdkonnad, mille üle mõtiskleda.

- Selle süsteemi, milles me elame, mõistmiseks vajalike teadmiste ja mõtlemise piiramine on vastuolus meie huvidega.
- Loovuse mahasurumine, et sobituda jäikadesse sotsiaalsetesse süsteemidesse, selle asemel, et neid muuta.
- Konkurents, salastatus, jõupingutuste dubleerimine. Meeskonnatöö puudumine.
- Sõda.

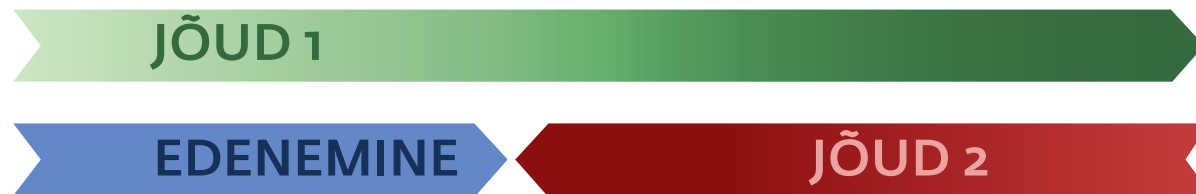
ÜHESKOOS  
OLEME ÜHTSED

## Rõhumine

Üks viis vaadelda leerideks jagatud ühiskondi on arusaam, et inimesed on üksteise vastu pöördunud, et oluline osa meie tehtavast tööst on sisuliselt töö teiste vastu. Kui mõtleme sellele, kasutades vektorite matemaatilist või teaduslikku analoogiat, siis näeks see välja nii:

Kui rohelised nooled esindavad ühe inimrühma tootlikkust ja punased nooled esindavad teise rühma tootlikkust, kes töötab esimeste vastu, siis kahe sinise noole pikkus esindab kasulikku tootlikkust erinevates jagamise ja ühtsuse tingimustes. Kahe sinise noole suhtelised pikkused viitavad sellele, et meie kui liigile võib olla kättesaadav tohutu tootlikkuse kasv. Me vajame seda tootlikkust, kui tahame tulla toime järgmiste keskkonna hävitamisega seotud kriisidega ja märkidega meie süsteemi kokkuvarisemisest.

JÕUD 1 ja JÕUD 2 töötavad opositsioonis, võitluses ja vastasseisus



JÕUD 1 ja JÕUD 2 töötavad koostöös, toetavad ja loovad ühiselt



## PÕHILISED LAHENDUSE LOOMISE ELEMENDID

Põhiline probleem, millega me silmitsi seisame, püüdes tegeleda ekspluateerimise teemaga, on sarnane probleemidega, millega seisame silmitsi, kui püüame tegeleda rassismi, seksismi ja teiste rõhumisviisidega. See tähendab, et need on isiklike ja emotsionaalsete, sotsiaalsete ja struktuuriliste probleemide sasipuntrad. Ekspluateerimist ja rõhumist tuleb mõista üheaegselt mõlemal tasandil, et hallata neid piisavalt selleks, et oleks võimalik elujõulisi lahendusi luua. Isegi siis tuleb nende lahenduste tõhusust jälgida ja üle vaadata ning vajadusel neid muuta, kui saame uusi teadmisi ja arusaamu. Selle dokumendi eesmärk on luua raamistik, mille abil mõista ekspluateerimise ja rõhumise probleeme. See ei püüa pakku- da valmislahendusi, vaid pigem kujundada mõned arusaama- de elemendid, mis on vajalikud lahenduste loomiseks. See on peamiste elementide kokkuvõte.

- 1.** On kasulik mõista, kuidas lahendamata emotsionaalsed kahjustused toovad kaasa omandatud soodumuse teisi väärkohelda ning et see on probleem iga inimese jaoks inimühiskonnas, mitte ainult „halbade” inimeste rühma probleem.
- 2.** Kasulik on välja töötada meetodid seda mehhanismi käivitavate emotsionaalsete kahjustuste ravimiseks ning ka nende edasikandumise vältimiseks järgmise põlvkonna lastele.
- 3.** Kasulik on mõista, et ekspluateerimine ja rõhumine on organiseeritud väärkohtlemine. Organiseeritud väärkohtlemise taga ei ole üldiselt teadlik inimlik kavatsus (kuigi ka seda juhtub), vaid peamiselt tahtmatud, isetekkelised ja „evolutsioonilised” protsessid. See pole kellegi süü.
- 4.** Kasulik on mõista ekspluateerimise ja rõhumise ajalugu ning seda, kuidas need tänapäeva maailmas toimivad. Eriti on vaja mõista, kuidas peaaegu kõik täidavad nii rõhuja kui rõhutava rolli ning kuidas segadus selles küsimuses on muutnud ebatõhusaks peaaegu kõik katsed luua paremat ühiskonda.

**5.** Mõnikord on vaja inimesi piirata, sest nende omandatud soodumus teisi väärkohelda on liiga ohtlik. Sellegipoolest...

**6.** On selge, et üksikisikute või rühmade karistamine ja/või süüdistamine inimeste väärkohtlemise eest või mistahes rõhuvate hoiakute eest on soovitud vastupidise efektiga, sest see põhjustab ühiskonnas tervikuna eitamist ja kaitsepositsioonil olekut ning raskendab probleemi kõigi aspektide laiaulatuslikku ja avatud uurimist koos vajalike isiklike muudatustega, mida iga inimene peab tegema.

**7.** Kuna soov karistada ja süüdistada on praegu meie kultuuride osaks alateadlikul emotsionaalsel tasemel, on karistuse või süüdistuse soovi vältimine väga raske. See on siiski väga oluline ja tundub tõenäoline, et katsed täielikult lahendada rõhumisest, väärkohtlemisest ja ekspuaterimisest tulenevaid probleeme ei õnnestu, kuni selles küsimuses ei saavutata piisavat selgust.

## KÕIK ON MÕJUTATUD

Kõiki on vorminud ja me kõik oleme sisemiselt omaks võtnud erinevat tüüpi düstressi. Kes on kord kahjustada saanud, evib nõrkust teisi väärkohelda. Teisisõnu, kõik on rõhutud ja samal ajal rõhujad, välja arvatud väikesed lapsed, kes ei ole veel kahjustada saanud.

Praegu on kõik ühiskonnad rõhuvad ja neis esineb erinevaid rõhumise vorme.

Enne nende agressiivsete ühiskondade moodustamist said inimesed samuti kahjustada, kas kogemata või teise isiku otsese väärkohtlemise tõttu, kuid neid ei rõhutud.

Rõhumine tekkis ühiskondades koos klassisüsteemi tekkimisega, kus juba eksisteerivad ahnuse ja vägivallega seotud tunded olid kahtlemata osalised ja vormijad rõhuvate ühiskondade struktuuri tekkes.

Põhjus, miks rõhuvad ühiskonnad tekkisid ja miks nad jätkuvalt eksisteerivad, on soov jagada inimesi eri leeridesse ja takistada neil ühinemist majandusliku ekspuaterimise vastu. Sel põhjusel luuakse erinevaid süstemaatilisi rõhumisi, mis organiseeritakse elanikkonna mistahes alamrühma vastu, kes on teistest mingil moel eristatav.

On mitmeid spetsiifilisi rõhumise vorme, mis põhinevad majanduslikul klassil, vanuserühmadel, sool, „rassil“ (eksiar-

vamus, sest me kõik kuulume inimrassi), nahavärvil, keelel, murretel, haridusel, ametil, kehasuurusel, seksuaalsetel eelistustel jne.

Rõhumist kindlustatakse ja säilitatakse mitmesugustel viisidel: sõjaväe, politsei, õigussüsteemide, kohtute, vanglate, propaganda, valetooriate, tagurlike religioossete rühmade jne abil. Väärkohtlemise katkestamine on mõttekas igal ajal; ühel inimolendil teisele inimolendile haiget tegemise takistamine on igal juhul mõttekas.

## RÕHUMINE JA DÜSTRESSI MUSTRID

Rõhumine ei ole vältimatu ega inimolenditele olemuslikult omane. Rõhumine saab tekkida ja toimida ainult selle põhjal, kuidas düstress on meie meeltes salvestunud.

Ükski inimene ei alistuks rõhumisele, kui varasemalt poleks temasse salvestunud düstress.

Keegi ei rõhuks teisi ega osaleks rõhumises, kui haiget saamise ajal poleks temasse istutatud ja salvestatud düstressi ning kui hiljem selle inimesega poleks manipuleeritud nii, et ta paigutab end selle mudeli teise otsa, rõhuja rolli mängima.

Tänapäeval avaldatakse enamikus maailma kultuurides palju survet, et pärssida emotsioonidest vabanemist. See toimub läbi rõhuva ühiskonna pool-tahtliku tegevuse, millel on kaldu-

vus inimestes düstressi säilitada ja vormib seetõttu neid selle ühiskonna poolt määratud rõhumist ja rõhutu rolli aktsepteerima.

Üks kõige ilmsemaid näiteid on kultuuriline traditsioon, et „poisid ei nuta“ ja läänekultuurides elavatele noortele antavad korraldused, mis takistavad neil seda teha. Alguses tuleb sundus seda emotsionaalset kergendust pärssida „väljastpoolt inimest“ ja seda tugevdavad seejärel välised sõnumid.

Selleks, et täielikult kaotada rõhumine, on vaja kõrvaldada kõik rõhumise vormid. Pole rõhumist, mis poleks oluline. Kõik rõhumise vormid on olulised.

Igal konkreetsel rõhumisel on kõikide teistega ühised tunnused, näiteks austuse puudumine.

Iga konkreetne rõhumine on samuti mõnes aspektis unikaalne ning neid aspekte tuleb mõista, et neid tõhusalt kõrvaldada.

# 10 Vaimse Tervise Rõhumine

**I**nimesed koosnevad miljarditest rakkudest, mis peavad hästi toimima ning üksteisega koostööd tegema ja suhtlema. Tänu sellele protsessile oleme elus ja olemuslikult inimlikud. Laste puhul, kes on sündinud „probleemideta“ raseduse ja sünnituse tulemusel, võime näha, et nad on uudishimulikud, täis elujõudu, neil on soov olla seotud teiste inimestega (armastus), nad on sotsiaalsed, koostööaltid, intelligentid, tundlikud ja palju muid omadusi, mida me loeme positiivseteks. Me oleme sündinud inimlikena ja elust pakatavatena süsteemis, mis ei võta meid omaks sellistena, nagu me oleme. Me elame ühiskondades, mis endiselt ei mõista hästi inimese põhiolemust, ega suuda pakkuda lastele ja ka täiskasvanutele vajalikku kohtlemist.

## **VAIMSE TERVISE RÕHUMISE MÕISTMISEKS ON NELI LIHTSAT KÜSIMUST**

Et mõista, kuidas rõhuv ühiskond töötab, on oluline mõista, kuidas vaimse tervise rõhumine toimib (järgmine leht).

## **EBAINIMLIKUSTAMISEGA KOHANEMINE**

Sünnist saati avaldatakse meile survet, et kohaneksime väärtustega, mis pole inimlikud, sundides meid muutma oma käitumist, seda, mida me tunneme ja kuidas elu väärtustame. Ühel või teisel viisil mõjutavad osa meie inimlikkusest sotsia-

MIS ON VAIMSE TERVISE RÕHUMINE?

MIDA KOHANEMINE TÄHENDAB?

MIDA TÄHENDAB OLLA NORMAALNE?

MILLISED ON „NEED“ VÄÄRTUSED, MILLE PEAME OMAKS VÕTMA, ET OLLA NORMAALNE?

See on väärkohtlemine, mida korraldab eksisteeriv sotsiaalne struktuur, et inimesed kohaneksid.

Tuleb omandada selle aja väärtused, milles elate ja saada märgistatud kui „normaalne“.

Kõik, mis sarnaneb valdavate (domineerivate) klasside väärtustega: mees, omanike klass (rikas), heteroseksuaalne, täiskasvanu, valge, keskealine jne.

Tundetute, produktiivne, tõhus, vägivaldne, alistuv, kuulekas, materialistlik, agressiivne, alateadlik, konformistlik, iseseisev, võistluslik, EBA-INIMLIK.

alsed sõnumid, mille oleme sisemiselt omaks võtnud ja mis on loonud tugeva konflikti meie mõistuses (teadvuses või alateadvuses).

Sellest hoolimata keeldub meie kui inimolendite bioloogia ebainimlikustamisest ja toimub võitlus meie inimlike külgede ja kõigi nende häirivate (sotsiaalsete) sõnumite vahel, luues igapäevaseid konflikte meie eludes ja peades.

Kui meie meeled kogevad konflikti väliste sõnumite ja saadud kahjustuse tõttu, on meie kehadel süsteemid selle segaduse töötlemiseks ja meie inimlikkuse säilitamiseks. See mehhanism seisneb peamiselt meie võimes väljendada seda, mis meiega toimub, mis meid segadusse ajab või meile haiget teeb.

Kui me sünnime, ei valda me veel kõnelemise jõudu, nii et meie peamised emotsionaalse väljenduse mehhanismid on nutmine, naer, värisemine ja haigutamine.

Neid tühjakslaadimise viise kasutatakse meie peas segadust tekitava teabe töötlemiseks ja seega oleme võimelised taastuma sellest, mis meid kahjustab ja säilitama oma inimlikkust. Vaimse tervise rõhumise üks peamisi tagajärgi on nende taastumissüsteemide töö katkestamine. Sel moel on kahjustuste kogunemine kiirem, lihtsustades inimestel segadusttekitava-

te ja meid inimlikkusest eemale viivate sõnumite akumuleerimist ja nende põhjal tegutsemist.

Tänapäeva ühiskondades püüavad kõik süsteemiga kohane- da. Pääsuteed ei ole.

Probleemiks ei ole kohanemine iseenesest, vaid pigem see, et kohaneda tuleb süsteemidega, mis meid ebainimlikustavad, mis sunnivad meid olema tundetumad, individualistlikumad, konformistlikumad, agressiivsemad, alistuvamad, võitlushimulisemad ja lõpuks õnnetumad.

Elu algusest peale oleme sunnitud kohanema ja kui me vastu hakkame, siis sõltuvalt sellest, kui palju me vastu hakkame, halb kohtlemine intensiivistub (meid hirmutatakse, karistatakse, pekstakse, pannakse luku taha, antakse ravimeid jne). Süsteem mõjutab kõige rohkem inimesi, kellel on kõige raskem „sobituda“ meile pähe määratud mudelisse. Sellist tüüpi väärkohtlemise suhtes on kõige haavatavamad lapsed, naised, ülemaailmselt enamuses olevad inimesed („tumedana- halised inimesed“), noored, kunstnikud, LGBTQ esindajad jne. Selles rõhuvas ühiskonnas on võimatu olla „normaalne“. Iga inimene on kordumatu ja tal peaks olema õigus säilitada oma inimsus ja suuta seda täiel määral arendada.





## VASTUPANU TAGAJÄRJED

Alati on õhus pidev ja ähvardav hullukstembeldamise välja-vaade, et hoida meie sisemist segadust „kontrolli all“, ilma et saaksime või suudaksime kasutada emotsioonidest vabanemise algseid mehhanisme. Kui mingil hetkel on seda kõike liiga palju ja me ei hoi seda survet enam enese sees ning käitume irratsionaalselt või näitame oma tundeid, sildistatakse meid hullumeelseteks (vaimselt haigeteks, tasakaalututeks, kohanematuteks, ohtlikeks jne). Kui me selle piirini jõuame, hakkame end tuimestama. Me leiame, et ainus väljapääs nii suurest ebamugavustundest on alkohol, narkootikumid, pornograafia, töö, televiisor, toit, valuvaigistid või psühhiaatrilised ravimid.

Vaimse tervise rõhumise kõige äärmuslikumad tagajärjed on vägivald, isolatsioon ja muud inimeksistentsile ohtlikud käitumised. Kui see juhtub, satuvad inimesed sageli vanglasse, jäävad haigeks, saavad vigastada või surma (sõjad, õnnetused, enesetapud). Ilma nende piirideni jõudmatagi mõjutab vaimse tervise rõhumine kõiki. Aja möödudes kogume endas aina rohkem kurbust, rahulolematust, hirmu, vägivalda, isoleeritust jne. Me püüame seda salajas hoida, varjates või peites seda nii, et selle tagajärgi ei märgataks murekortsudes, mida need meie nägudele jätavad.

## MIKS MIDAGI EI MUUTU?

Rõhumine ja väärkohtlemine, milles me inimestena elame (ja seega ka selle mõju keskkonnale) on tohutu ja jõhker. Me peaksime endalt küsima, miks see kõik ei muutu ja miks me kannatame ära nii palju segadust ja ebamugavust oma elus, selle asemel, et muuta seda, mis meile nii palju kahju teeb. Üks vastus, mis tuleb meelde, on see, et me oleme elanud kogu oma elu selliste sõnumitega nagu „asjad on, nagu nad on“, „meie kultuur on palju parem kui teiste oma“ või et „asjalood on nüüd paremad kui varem“. Rõhuva süsteemiga kohanemine ei saaks toimuda ilma kõige toimuva „normaliseerimiseta“.

Et „normaliseerida“ toimuvat, peidetakse seda ja juhitakse tähelepanu kõrvale sellelt, mis tegelikult toimub, kasutades ettekäändena „tähtsamaid“ või „kiireid“ probleeme.

Seetõttu usume, et kui mõistame, kuidas rõhumine toimib ja milline on selle igapäevane mõju meie elule ning avastame oma keha taastumisvõime, on need esimesteks asendamatuks sammudeks, mida peame tegema, et edukalt oma mõistust vabaks lasta ja saada juurdepääs oma sisemisele nautimise, entusiasmi, elujõulisuse, suuremeelsuse ja sadade muude meie autentset inimloomust kirjeldavate omadussõnadega märgitavate omaduste potentsiaalile.

# 11 Klassiline Diskrimineerimine

**R**õhuvate ühiskondade üldstruktuuris on võtmeroll teatavatel rõhumise liikidel. Nende rõhumise liikide hulgas on ennekõike: töölisklassi, noorte, juudi päritolu inimeste rõhumine, nahavärvil põhinev rassism, „vaimse tervisega“ seotud rõhumine, puuetega inimeste, naiste, meeste rõhumine ja nende inimeste rõhumine, keda rõhutakse teatud spetsiifiliste juurdunud käitumismustrite tõttu.

Viimasesse rühma kuuluvad need inimesed, keda ühiskonnas rõhutakse, sest neid peetakse süüdlasteks vastavalt juurdunud düstressi mustritele. See rõhumine hõlmab inimesi, kes on vanglas, sest nad on „kurjategijad“; inimesi, keda hoitakse neuropsühhiaatrilistes haiglates või inimesi, kes on sunnitud võtma psühhiaatrilisi ravimeid või keda on eksitatud neid võtma; relvajõudude liikmeid, kes on sunnitud osalema võitlu-

ses elu ja surma peale; prostitutsiooniga tegelevaid inimesi (mehi ja naisi); inimesi, kes on sõltuvuses käitumist muutvatest narkootikumidest, tänavanarkootikumidest, alkoholist ja tubakast; suitsidaalseid inimesi ja surmanuhtluse ohvreid.

## **KLASSILINE DISKRIMINEERIMINE KUI KESKNE RÕHUMINE**

Kõige tavalisem rõhumine klassiühiskondades on töölisklassi majanduslik ekspluateerimine ehk klassiline diskrimineerimine. Varastes klassiühiskondades ekspluateerisid orjapidajad majanduslikult orjuses hoitavad inimesi. Kui need ühiskonnad kokku kukkusid (sisemiste vastuolude tõttu), asendati need sulastel põhinevate või feodaalsete ühiskondadega, kus eks-

## Klassiline Diskrimineerimine

pluateriti maad harivaid sulaseid ja käsitöölisi. Kõigis praegustes maailma ühiskondades (olenemata sellest, kuidas nad ise end kirjeldavad või millised olid nende loomise eesmärgid), ekspuateritakse rikkust tootvaid töölisklasse omanike klasside poolt, kes omavad tootmisvahendeid ja kes omastavad suurema osa toodetud rikkusest, andes ainult osa sellest tagasi tootjatele palkade, töötasu või stiimulite näol.

Kõik muud liiki rõhumised, välja arvatud klassiline diskrimineerimine, on välja mõeldud, arendatud ja edendatud selleks, et säilitada töölisklassi rõhumist, killustades ja suunates seda iseene vastu kõigil võimalikel viisidel, et nõrgendada selle vastupanu klassiühiskonnas valitseva majandusliku ärakasutamise vastu.

Noorte rõhumises juurdunud mudeleid kasutatakse kõigi teiste rõhumisviiside kehtestamisel.

## MAJANDUSLIK EKSPUATEERIMINE

Meie ühiskonnas esinev peamine rõhumine on töötavate inimeste majanduslik ekspuaterimine, et kasu saaksid need, kes omavad tootmisvahendeid.

Valdaval enamikul tavaelanikkonnast (iseegi väidetavalt „arenenud” ja suhteliselt jõukates riikides, nagu näiteks Ameerika Ühendriikides) on vähe või üldse mitte tootmisvahendeid, see



## Klassiline Diskrimineerimine

tähendab: maad, hooneid, tehaseid, kaevandusi, elektrijaamu, siderajatisi, panku ja jaotusstruktuure. Ühiskonna arenedes omab üha väiksem hulk inimesi aina kasvavat osa kõigist tootmisvahenditest.

Kuna tänapäeva tehnoloogia on selle ajastu viimastel aastatel tootmise nii tõhusaks muutnud, siis suureneb kapitali kogus, kaasa arvatud tootmisvahendite kogus, samas kui aina väiksem protsent elanikkonnast omab ja domineerib mingit protsenti rikkusest. Miljonäride ja „miljardäride“ arv suureneb, vähemalt mõne aja jooksul, kuid poliitiliste ja majandustruktuuridega seotud isikute arv aina väheneb.

## KÕIK ÜHISKONNAKIHID ON SELLE KAPITALISTLIKU SÜSTEEMI OHVRID

Me peame mõistma selle ühiskonna sisu ja mehhanisme, kuhu me oleme sündinud ja mis meie elu üle valitsevad. Pärast mitut aastat tööd klassiühiskonna poolt tekitatud haavadega oleme lõpuks suutnud laiendada oma perspektiivi ja oleme jõudnud selgele järeldusele, et selles kapitalistlikus süsteemis väärkoheldakse kõiki, hoolimata sellest, millisesse sotsiaalsesse klassi nad kuuluvad.

Juba sajandeid on süüdistatud ja ka tänapäeval süüdistatakse kõigis enamuse elanikkonna (töölisklassi) probleemides klas-

si, millel on kõige rohkem ressursse (omanike klass). Varem on need olnud kompromissitud liikumised ja hoiakud, kuid praegu töötame me liikumiste loomisel, mis hõlmaksid inimesi kõigist ühiskonnaklassidest.

Enamik inimesi, kes hakkavad oma tundeid juhtima, teevad seda, sest neil on vaja end paremini tunda. Pärast teatud aja möödumist, kui meie mõistus hakkab tugevamalt särama, saame aru, et me peame muutma ka meid ümbritsevat ühiskonda, eriti neid rõhutatud grupe, kuhu meie sotsiaalsed identiteedid kuuluvad.

Praegu on olemas üha rohkem integreerivaid liikumisi, mis ei nõua mitte ainult oma konkreetse inimrühma rõhumise lõpetamist, vaid rõhumise lõpetamist üleüldse.

# 12 Noorte Rõhumine

**N**iikaua kui mäletan, on noored ja nende rõhumine olnud mulle olulised. See rõhumine mõjutab meid kõiki, iga päev. On raske leida organiseeritud liikumist, kus inimesed on teadlikud, et midagi on valesti sellega, kuidas noori inimesi koheldakse ja püütakse süstemaatiliselt luua olukordi, mis neile tõesti head on.

Sel aastal alustasin õppimist ülikoolis ja minu jaoks on lihtsam kui kunagi varem mõista, kui väga meie, noored, selle all kannatame. Ma näen, et inimestel on väga vaja võimalust võidelda noorte rõhumise vastu ja vabaneda mõjudest, mida see neile avaldab. Ma olen püüdnud leida moodust selle rõhumise selgitamiseks viisil, mida mõistaksid ka inimesed, kes ei tunne seda terminoloogiat.

Täiskasvanuid on kujundatud mõtlema, et noored ei ole intelligentsed. See on oluline osa meie rõhumisest, kuid meie rõhumine on palju kahjulikum ja levinum, kui ainult see. See on kõikehõlmav, ebainimlikustav protsess. Meilt võetakse ära võim meie endi ja oma elude üle. Meile edastatakse sõnum, et oma vanuse tõttu ei ole me päris intelligentsed ja tegutsemisvõimelised. Me oleme täiskasvanute võimu all, keda ühiskond on tõsiselt kahjustanud ja kes omakorda on kahjustanud oma järeltulijaid, ehkki tahtmatult. Suhtlus – kõigepealt täiskasvanutega ja varsti pärast seda noortega – on sageli ebainimlikustav ega tunnusta täielikult meie intelligentsust.

Lühikese aja jooksul hakkame kahtlema, kas oleme ikka head

ja intelligentsed inimesed. Me usume, et kuna meid ei kohelda hästi ja lugupidamisega, mida väärime, siis peab selleks olema põhjus ja see põhjus peab olema see, et oleme põhiolemuselt halvad inimesed. Me hakkame seda uskuma ning seejärel hakkame teisi noori sellisel viisil kohtlema. Kuna me ei mäleta omaenda headust ja intelligentsust, ei mäleta me, et ka teised noored on head ja intelligentsed, isegi kui me hoolime neist sügavalt. See sisemiselt omaks võetud rõhumine avaldub meie suhtlusstiili karmuses, kiusamises, solvamises, konkureerivas suhtumistes ja püüdes olla „populaarne“ ja „lahe“.

See sisemiselt omaks võetud rõhumine eraldab ja isoleerib meid üksteisest. Kõik noored väärivad teiste noorte armastust, austust ja aktsepteerimist, kuid me unustame selle. Me muutume üksteise vastu kurjaks ega mäleta enam, et me kõik oleme head ja aktsepteeritavad.

Me ei ole mitte ainult teistest noortest isoleeritud ja negatiivse enesehinnangu lõksus, vaid oleme eraldatud ka täiskasvanutest. Täiskasvanud on rõhujate rolli sisemiselt omaks võtnud ja on arusaadav, et me peame neid ebausaldusväärseteks. Selle tulemusena jääme me ilma abist, mida nad saaksid meile pakkuda.

Pidev selle rõhumisega silmitsi seismine meie igapäevaelus, asjaolu, et meil on vähe abi ja pole ruumi oma tunnete näitamiseks, toob endaga kaasa selle, et me satume segadusse autentse reaalsuse suhtes. Paljud meist satuvad uimastite, alkoholi ja seksi küüsi, mis võivad tunduda hea meetodina halbade tunnete vältimiseks, kuid nende lahenduste tegelik mõju meie eludele on meid uinutada, et me ei tunneks midagi. Selle tõttu, kuidas neid endid koheldi teismelistena, on täiskasvanutel jäigad arusaamad uimastite, alkoholi ja seksi osas ning nad ei paku nendes valdkondades palju tuge ega ratsionaalseid mõtteid. Seega jääme üksi, ega suuda nendes valdkondades hästi mõelda.

Vanemaks saades kuhjuvad meis rõhumise tagajärjed. Me oleme üha enam üksteisest eraldatud. Ilma võimaluseta näidata, kui suures segaduses me oleme ja hea toetuse puudumisel muutub meie jaoks üha raskemaks rõhumisele mitte järgi anda. Me hakkame unustama, kui uskumatult tore on elus olla ja kui põnev ja huvitav on maailm ja on inimesed.

Me jätsime võitluse selle suurepärase elu nimel, mida me soovisime ja hakkasime meeletult otsima viisi, kuidas mitte enam olla selle rõhumise sihtmärk, hakates endale võtma rõhuvate täiskasvanute rolli.

Vanemaks saades ei ole me ka enam noorte rõhumise sihtmärgid. Olen kolledžis märganud, et on aegu, mil ma ei tunne ennast totaalset muserdatuna ja halvasti. Kui meil hakkavad tekkima rõhumises pausid, ei sunnita meid enam selle kallal pidevalt tööd tegema. Meist hakkavad saama „täiskasvanud“ inimesed.

# ME VAJAME:

## NOORED KESKPUNKTIS

Meil on vaja, et noored oleksid nii noorteliikumise kui ka teiste ühiskondlike liikumiste keskpunktis. Me oleme omaenese rõhumise eksperdid ja meil on intelligentseid ideid selle kohta, kuidas edasi liikuda. Meie seesmiselt omaks võetud rõhumine aga takistab meid mõtlemast ja juhtimist üle võtmast, eriti täiskasvanute juuresolekul. Meie sisemiselt omaks võetud rõhumise jaoks on suur vastuolu näha, et noored ise mõtlevad välja ja teostavad noori inimesi puudutavaid otsuseid ja poliitikaid. See täidab meid lootusega ja on stiimuliks lõhkuda maha mistahes tõkked, mis me oleme omaks võtnud.

- Me vajame organisatsioone, kus inimesed teevad süstemaatilisi jõupingutusi noorte rõhumise lõpetamiseks ja annavad meile turvalise koha, kus näidata oma võitlusi ja seda, milline on meie elu. Meie, noored, tegutseme oma elus intelligentselt ja mõningase toega suudame avastada paljutki.
- Me vajame noortele kättesaadavaid organisatsioone, kus teatakse, kuidas meid kaasatuna hoida. Samal ajal peame välja mõtlema, kuidas haarata rohkem noori ja panna inimesed mõtlema ja mõistma, et nad saaksid tegutsema hakata. Ma arvan, et oleme selle eesmärgi saavutamiseks noorsootööga piisavalt kaugele jõudnud.



Et ühiskondlikud liikumised oleksid noortele tõeliselt kättesaadavad, peavad noored olema arengute keskel, mõtlema ja täitma ka teisi olulisi rolle meie kohalikes kogukondades. See eesmärk sunnib meid nägema, kuidas rõhumine hoiab meid kui noori inimesi kinni minevikus ja tegutsemas kindlates piirides. See sunnib meid ise endid tõsiselt võtma.

Emotsioonide juhtimine on vahend meie elu ja maailma muutmiseks. See näitab, kuidas lõpetada meie rõhumine. Me oleme olulised. Meie rõhumine ja meie võitlused on olulised. Ja meie kõigi jaoks on oluline lõpetada meie rõhumine.

## JÄRGMISED SAMMUD NOORTEORGANISATSIOONIDE JAOKS

Esimene samm noortele juurdepääsu andmiseks emotsioonide juhtimisele on nii noorte kui täiskasvanute teha – jagada võimalikult palju teavet selle rõhumise kohta. Me oleme kõik olnud täiskasvanute rõhumise objektid, päevast, mil me sündisime. Täiskasvanud kannatavad tohutu ängistuse käes selle väärkohtlemise all kannatamise tulemusena, kuna neil polnud võimalust selle probleemi kallal tööd teha. Noored peavad

end vabastama kõigist takistustest, et saavutada oma täielik jõud. Meile on edastatud sõnum, et me ei saa midagi teha. Rõhumine on tohutu ja laialt levinud, kuid see ei tähenda, et me oleme võimetud. Me saame võidelda ja maailma muuta. Tegelikult on ainus viis sellelt rõhumiselt lüüa saada see, kui me anname alla ja ei võitle. Meile oleks hea töötada oma lootusetuse tunnetega ja sellega, kui halvasti me endast arvame, kui rasked meie elud on ja mida see rõhumine meiega teeb.

Lisaks isiklikule tööle, mida peame tegema emotsioonide juhtimise vallas, oleks hea, kui kaaluksime võimalust saada oma kogukonna keskpunktiks. See tähendab ka välja selgitamist, kuidas viia läbi regulaarseid seansse, teha tööd kohalike kogukondade tugevateks liikmeteks saamiseks ja püüdlust mõelda nii suurelt kui võimalik, sealhulgas mõelda organisatsioonide arendamisele, milles me osaleme. Samuti peame nägema, mis meil tegelikult takistab teistele noortele lähemale jõudmist. Kui me üksteise eest võitleme, hakkame vastu ka sisemiselt omaks võetud rõhumisele, mis püüab meid lahus hoida.

# 13 Noorte täiskasvanute vabastamise programmiprojekt

**N**oori täiskasvanuid rõhutakse. Noorte täiskasvanute rõhumine on peamiselt vanusel põhinev väärkohtlemine, samas kui see inimrühm on allutatud ka väga konkreetsetele muudele rõhumise vormidele, nagu klassiline

diskrimineerimine, seksism, rassism jne. Noori täiskasvanuid koheldakse üsna halvasti, ega tunnistata, et selline konkreetne rõhumise vorm nagu adultism (täiskasvanutepoolne eelarvamuslik suhtumine noortesse inimestesse ja kaasnev süs-

**Noorte Täiskasvanute Vabastamise Programmiprojekt**

temaatiline diskrimineerimine – toim.) on olemas ja realselt eksisteeriv.

Noorte täiskasvanute rõhumine on hüppelaud nende muutmiseks tulevasteks rõhujateks. Rõhujaks saamine tähendab suurte piirangute aktsepteerimist enda inimlikkusele ja maailma nägemise perspektiivile. Noorte täiskasvanute vabastamine seisneb võitluses rõhumisega, mille all nad kannatavad ja samal ajal ka teistele rõhumise vormidega. See tähendab täiskasvanuksolemise uut määratlemist, et noortel ja täiskasvanutel oleks piirideta elu täis terviklikkust, rõõmu ja inimlikkust.

**NOORTE TÄISKASVANUTE RÕHUMISE LÕPETAMINE**

Allpool on loetletud kuus noorte täiskasvanute rõhumise lõpetamiseks vajalikku sammu. Iga sammu eesmärgiks on kaotada noorte täiskasvanute rõhumise konkreetne aspekt ja kombineerituna, võib see rõhumise täielikult kaotada.



## Noorte Täiskasvanute Vabastamise Programmiprojekt

**1.** Tuleb likvideerida noorte majanduslik eksploateerimine ja kõik muud lugupidamatuse vormid noorte suhtes, näiteks igasugune väärkohtlemine, mis kasutab vanust või kogemuse puudumist ettekäandena noorte halvaks kohtlemiseks. See koosneb kolmest osast.

**a.** Rõhumise tuvastamine meie igapäevaelus – seda on raske ja ebamugav näha. Noored peavad rääkima ja näitama, millised on nende elud.

**b.** Rõhumise ja sisemiselt omaks võetud rõhumise mõjude koormast vabanemine.

**c.** Rõhumise süsteemsete aspektide lammutamise korraldamine.

**2.** Tuleb likvideerida klassipõhine rõhumine.

**a.** Täiskasvanuteks saades meid ebainimlikustatakse, jagades meid erinevatesse klassirollidesse. Noorte vabastamise edukaks läbiviimiseks on vaja kaotada klassipõhine rõhumine.

**b.** Et lõpetada meie rõhumine „kogenematute“ alluvtöötajatena, on vaja teha lõpp kõigi töötajate ebavõrdsele kohtlemisele ja nende töö ebavõrdsele hüvitamisele

**3.** Noortel tuleb aidata oma rõhumine välja juurida.

**a.** Noortest eraldumine ja nende rõhujateks muutumine on väga valus. Oma inimlikkuse taastamiseks peame aktiivselt osalema nende vabastamises.

**b.** See põhjendus tugineb noorte rõhumisele, kes väidavad, et mida vähem teavet inimesel on, seda vähem inimeseks teda peetakse.

**4.** Tuleb juhtida ja väestada teisi noori, eesmärgiga juhtida ühiskondlikke muutusi taotlemaid liikumisi, et luua õiglane ühiskond (sealhulgas, kuid mitte ainult, võtta vastutus meid ümbritsevate kogukondade kasvu ja hea toimimise eest).

**a.** Kõigi inimeste vastutustundlik juhtimine on noorte täiskasvanute loomulik roll.

**b.** Meie unistustest kinnihoidmine ja võitlus selle nimel, et muuta maailm selliseks, nagu meie soovime seda näha, hakates vastu täiskasvanute-poolsetele survetele ja noorte sisemiselt omaks võetud rõhumisele, mis sunnib meid alla andma.

## Noorte Täiskasvanute Vabastamise Programmiprojekt

**5.** Tuleb organiseerida igas vanuses inimesed, et muuta „täiskasvanuks olemise“ definitsiooni.

**a.** Täiskasvanuidentiteedi omaksvõtmine on noorte täiskasvanute rõhumise tuum. See piirab meie inimlikkust. Selleks, et hoida kinni kõigest meile omasest, peame mõtted vabaks laskma ja leidma uue määratluse sellele, mida tähendab täiskasvanuidentiteet.

**b.** Klassilise diskrimineerimise jätkamine, noorte rõhumine ja düstressi mustritest ajendatud rõhuv ühiskond sõltuvad sellest, kas me võtame omaks täiskasvanuidentiteedi. Punktide 1, 2, 3 ja 4 õnnestumiseks peame end vabastama täiskasvanuidentiteedi piirangutest..

**c.** Noortel on strateegiline eelis muuta täiskasvanuks olemise määratlust oma suhte tõttu sellega: nad ei ole veel täielikult täiskasvanute piiranguid omaks võtnud, kuid nad on täiskasvanuks olemisele piisavalt lähedal, et näha, millised on ootused täiskasvanutele.

**6.** Tuleb ehitada tugevad suhted ja kasutada suhteid alusena kõigi noorte vabastamistöele.

**a.** Tugevad suhted on igasuguse vabastusliikumise ülesehitamisel kõige olulisem element.

**b.** Kuna suhete lagunemine on üks suurimaid piiranguid, mille omaksvõttu noortelt täiskasvanuks saades eeldatakse, siis aidates neil suhteid prioriteediks seada, saame aidata neil säilitada vanemaks saades suurt osa oma inimlikkusest.

**c.** See eeldab, et me peame täiskasvanutena saama lahti sisemiselt omaks võetud rõhumisest ja aitama noortel teha sama, eriti konkurentsi puudutavate käitumismustrite puhul.

## NOORTE VABASTAMISE MÕNED ASPEKTID, MIDA ON VAJA ANALÜÜSIDA

**1.** Noorte vabastamise protsessi mõte ei ole nooreks jäämine, ega ka „täiskasvanumalt“ käitumine. Selle mõtteks on inimomaduste põhjal ümber defineerida, mida tähendab olla täiskasvanu.

**2.** On ülimalt oluline tuua esile noorte rõhumist ja võrdselt oluline on mitte olla mingil moel rõhutud. Noortele tuleb anda võimu kõige suhtes, kaasa arvatud rõhumise kõrvaldamiseks, millele nad on allutatud.

**3.** Milline on noorte identiteedi roll nende vabastusliikumise ülesehitamisel?

- Noorte identiteet ei ole maailmas tugev identiteet; see ei ole nii tugevalt pealesurutud kui näiteks soolised identiteedid. Emotsiooni- ja juhtimise töös on meie eesmärk mitte võt-

ta endale täiendavaid identiteete, sest sellega on tihti seotud täiendava rõhumise sisemine omaksvõtmine ja keegi ei vaja rohkem sisemiselt omaks võetud rõhumist, kui ta soovib saada vabaks. Sellest vaatenurgast lähenedes ei ole kasulik julgustada inimesi tugevalt end identifitseerima kas noortena või täiskasvanutena.

- Teisest küljest, noorte rõhumine on sakakaval. Noori koheldakse nii, nagu oleks kõik, mis nende elus rasket on, nende süü ja isiklik probleem, mida keegi teine läbi ei ela. Sel põhjusel on kasulik noori selgelt teavitada, et meid väärkoheldakse süstemaatiliselt meie vanuse tõttu ja et see ei ole meie süü. Lisaks peavad noored end mingil määral siiski noortena identifitseerima, et ära tunda rõhumist, millega nad ühiselt kokku puutuvad, et organiseeruda ja rõhumine ära kaotada.

**4.** Oluline on laiendada perspektiivi noorte vabastamise suhtes. Sageli osalevad inimesed aktiivselt noorte vabastamises alates noorukieast ja kui nad saavad 30 aastasteks, hakkavad tegelema teiste asjadega. Täiskasvanuiga paneb inimesed unustama, kui tähtis on organiseeruda, et vanusega seotud rõhumist kaotada. See on rõhumise üks kõrvalmõjusid. Teisest küljest peame selgelt väljendama, et noorte vabastamine ei ole miski, mida tuleks teha enne, kui oleme valmis „paikseks jääma“. See on liikumine, milles on hea osaleda, kuni oleme saavutanud oma eesmärgi, selle, et meil kõigil oleks piirideta elu.s.

**5.** Noortele öeldakse, et nad ei ole veel „tõelised täiskasvanud“ ja seetõttu koheldakse neid rõhuvalt. Neid sunnitakse endast halvasti arvama ja nad ei mõista, et nad võtavad omaks täiskasvanuea irratsionaalsed piirangud. Selle asemel, et muretseda selle rõhumise poolt pakutavate tähelepanu kõrvalejuhtijate pärast, on oluline, et neil oleks võimalus mõelda täiskasvanuikka ülemineku üle, elada välja mõlema identiteedi haavad ja seeläbi ise määratleda, mida nende jaoks tähendab olla täiskasvanu. See aitab meid, et täiskasvanuea rõhumine ei jõuaks kohale vaikselt, kinnistades meisse rõhuvad käitumismustrid, mille enamik täiskasvanute ühiskonnast on sisemiselt omaks võtnud, sest „täiskasvanuiga“ tabas meid üllatusena.

Selles töös süvitsi minemine aitab meil süvendada tööd identiteetidega.

## MIS ON IDENTITEEDID?

Ükski identiteet ei ole ühelegi inimesele kaasasündinud. Identiteedid on meile kehtestatud mustrid. Sisemiselt omaks võetud rõhumine sunnib meid vähehaaval identifitseerima end pealesunnituid sõnumite abil meie nahavärvi, vanuse või soo järgi. Vähehaaval tekitab see meis segaduse, et kes me tegelikult oleme, pannes meid uskuma, et meie poolt kantavad identiteedid ongi need, kes me oleme. Enamik identiteete põhinevad ebaolulistel omadustel, mis piiravad mõningaid meie inimlikke omadusi ja rõhutavad teisi.

Identiteedid jagavad inimesed meelevaldselt eri leeridesse ja omistavad neile erinevad düstressi mustrid. Ühele rühmale seotakse kivi jalgade külge, teisele käte külge ja kolmandale seljale. Ja iga rühm klammerdub ka mingi osa oma inimlikkuse külge. Näiteks on noortel lubatud mängida ja täiskasvanuid julgustatakse olema vastutustundlikud.

Iga identiteediga tulevad kaasa käitumismustrid, sisemiselt omaks võetud rõhumine ja etteantud mõtted selle kohta, kuidas elada. Identiteetide puudumisel teeksid inimesed lihtsalt seda, mis neid kõige rohkem huvitab, tehes igas olukorras paindlikke ja uusi otsuseid.

Me ei pea omaks võtma identiteete, kuid kuna need on nii levinud, on meie ühiskonnas seda raske mitte teha. Kui meil juba identiteet on, peame olema iseendaga ausad, et meil see (või selle osad) on.

## TÄISKASVANUKSOLEMINE ON IDENTITEET

Täiskasvanuksolemine on üks neist identiteetidest; see ei ole vältimatu „eluetapp“. Meie ühiskonnas kehtib ekslik arusaam, et täiskasvanute ja laste vahel on suur erinevus. Noorte rõhumine põhineb ideel, et täieõiguslik inimene on täiskasvanud inimene ja et noored on arenemisprotsessis, et saada täieõiguslikuks inimeseks. Tegelikult on vanus ainult aeg, mille vältel oleme elanud. Ainsad asjad, mis vananedes muutuvad, on meie kehad ja meil oleva teabe hulk. Meie võime mõelda ei muutu (välja arvatud sel määral, kui me laseme endast välja või kogume düstressi mustreid).

Info on lihtsalt info. Kui inimesel on rohkem infot, ei tähenda see, et inimene oleks targem või väärtuslikum. Lisaks on meil kõigil erinev info. Igaüks meist teab huvitavaid asju. Info jagamine inimeste vahel on üks inimsuhete kõige põnevamaid aspekte.





SEKSISM

Täiskasvanud ei ole noortest väga erinevad. Kindlasti on täiskasvanutel vähemalt sama palju ühist nooremate inimestega, kui neil on ühist teiste täiskasvanutega. Lõppkokkuvõttes on inimeste vahel palju rohkem sarnasusi kui erinevusi.

## TÄISKASVANUIDENTITEEDI ASPEKTID

Meile õpetatakse, et täiskasvanuksõlemine on loomulik osa elust, mitte valik. See vale koos kümme või kahekümne aastaga, mil meilt noorte inimestena oli ära võetud õigus ise oma otsuseid teha, tekitab meis soodumuse täiskasvanuidentiteedi omaksvõtmiseks.

Täiskasvanuidentiteet võib hõlmata järgmist:

- Töö ja mängu vale eristamine. Tööst saab miski, mida me teeme, kui oleme „produktiivsed ja vastutustundlikud“ ja sageli tundub see nagu suur koorem. Mängust saab hetk, mil me saame rahulikult nautida maailma, iseendid ja teisi inimesi, ning seda peetakse tihti ebaoluliseks, sest need inimtegevused ei toeta kapitalismi „tõhusat toimimist“. Ilma selle vale vahe tegemiseta töö ja mängu vahel organiseeruksid igas vanuses inimesed loomulikult teiste inimestega, et teha asju ja õppida ning võtta endale vastutus maailma eest meie ümber, tehes seda lõbusal ja väljakutseid pakuval viisil.
- Surve olla produktiivne. Täiskasvanud võrdsustavad sageli meie väärtuse sellega, mida me teeme ja kui tõsiselt me töötame.
- Suhtumine, et täiskasvanud teavad kõike, mida meil on vaja teada ja et laias laastus tähendab täiskasvanuksõlemine seda, et õppimine on meie jaoks lõppenud, piirab meie entusiasmi ja uudishimu kõige suhtes meie ümber, vaatamata sellele, kas see on produktiivne või mitte.

**Noorte Täiskasvanute Vabastamise Programmiprojekt**

– Surve võtta endale vastavad klassirollid ja saada aktiivseks kapitalismi jätkamise esindajaks. Mõnede inimeste jaoks tähendab see töölisklassi esindajaks saamist, teiste jaoks sotsiaaltöötajaks, kolmandate jaoks ettevõtte juhiks saamist. Enamiku inimeste jaoks tähendab see töötamist.

– Valede uskumist teiste identiteetide kohta, mida endas kanname. Me aktsepteerime veel enam jäiku ideid selle kohta, millised me peaksime olema naisena või tumedanahaliste inimestena või mõne teise rühma esindajana, millesse me kuulume.

– Suurema eraldatuse omaksvõtmine ja suhete kahtestamine noorte inimeste ja teiste täiskasvanutega. Suhete loomise töö muutub täiskasvanuks saades vähemtähtsaks.

– Noortevastase rõhumise esindajateks saamine.

– Meie unistuste elluviimisest loobumine; enamiku asjade, mida noortena mõtlesime, trivialiseerimine (vähemtähtsaks pidamine).

– Otsustamist mõjutav surve ja suhtumine, et meie tehtud otsused määravad meie ülejäänud elu.

– Arusaam, et lähedus võrdub seksiga.

– Jäik ootus, et enamik inimesi saab täiskasvanuks saades lapsevanemateks, mis mõjutab meid kõiki, olenemata sellest, kas me seda ootust täidame või ei. Enamik täiskasvanuid on isad/emad ja seetõttu seisavad nad silmitsi emade/isade rõhumisega.

– Surve loobuda maailma muutmisest selliseks, nagu me seda näha tahame.

## TÄISKASVANUKSOLEMISE LEPING

Kui võtame omaks täiskasvanuidentiteedi, sõlmime me ühiskondliku lepingu. Lepingu ülaosas on paksus kirjas kõigi privileegide loend, mida me arvame, et saame.

On kahte tüüpi privileege. Tõelised privileegid on inimlikkuse aspektid, mis meile on ära keelatud noorte rõhumise tõttu, näiteks õigus ise oma elu juhtida. Rõhuv ühiskond veenab meid, et me tahame ängil põhinevaid pseudo-privileege, näiteks alkoholi juua, krediitkaarti omada ja teha ise oma tarbimisotsuseid.

Lepingu allosas väga väikeses kirjas on lepingu tingimused; asjad, mida me kunagi ei aktsepteeriks, kui me teaksime, et meil on valikuvõimalus, näiteks nõusolek töötada nelikümmend tundi nädalas kogu ülejäänud elu jooksul töökohal, mis meile ei meeldi, või et me peame kaotama paljud meie jaoks olulised suhted.

Paksus kirjas kirjapandu viib meie tähelepanu nii kõrvale, et me ei märka väikest kirja ja allkirjastame lepingu. Kaks aastat hiljem või nelikümmend aastat hiljem mõistame, et teeme otsuseid oma elu kohta, või tunneme, et oleme sunnitud elama olukordades, millel ei ole midagi pistmist eluga, millest

me alati unistasime. Üks suuremaid unistusi, mille me ohverdame, on elada terviklikku elu.

Igal inimesel on oma individuaalne leping. Mõelge oma lepingule. Laadige oma seanssidel maha emotsioonid kõigi eelnevalt kirjeldatud osade kohta või nende kohta, millega te end samastate. Otsustage või otsustage uuesti, milliseid osi soovite aktsepteerida ja milliseid mitte. Oluline on tagada, et kõik, mida te oma elus tahate, oleks täidetud.

Meie lepingud varieeruvad vastavalt teistele identiteetidele, mida endas kanname. Täiskasvanud meestelt ja naistelt oodatakse väga erinevaid asju. Täiskasvanuks olemine varieerub klassi, rassi, kultuuri, põlvkonna, elukoha jne põhiselt.

## POPKORNIPOTT

Kujutage ette, et inimesed on nagu potid. Ängistused, mida endasse kogume, on popkorniterad. Kui oleme noored ja senikaua kui on piisavalt vastuhakku (piisavalt, et popkornile küpsemiseks kuumust anda), elame oma kroonilisi ärevusi kergesti välja ja hindame ümber; popkorn tuleb kenasti välja.

Kui võtame omaks täiskasvanuidentiteedi, lukustame oma kroonilised ängid sügavamale. Teisisõnu, adultismil on vähehaaval sellele terakeste potile sama mõju nagu kaanel. See kaas muudab jäikuse täieliku eemaldamise vabanemise abil keeruliseks.

Kui noored hakkavad end tühjaks laadima, tundub, et nad taastavad intelligentsuse kiiremini kui täiskasvanud. Kui täiskasvanud suudavad süstemaatilisemalt täiskasvanuidentiteedi surveid välja elada, saavutame me meie inimlikkuse kiirema taastumise.

## MÕNED VIISID TÄISKASVANUIDENTITEEDI TUVASTAMISEKS JA SELLEGA ÕÖTAMISEKS:

- Mida ütleb teie täiskasvanuleping?
- Mis on teie esimene mälestus täiskasvanuna?
- Milline peaks teie arvates täiskasvanu olema?
- Öelge oma kuulajale: „Ma teen sinust tõelise täiskasvanu. Ma....“
- Mis teile meeldib noorte juures? Mida te noorte juures ei salli?
- Milline oli teie elu esimeste täiskasvanuaastate ajal?
- Laeme maha tunded võimaluse suhtes otsustada elada igavesti või pikka aega.

## Noorte Täiskasvanute Vabastamise Programmiprojekt

- Mis hirmutab teid surma juures?
- Püüdke olla uhke, et olete täiskasvanu.
- Vältke uhkusega oma vanust ja mõtteid, mis sellele järgnevad.
- Mis teile meeldib täiskasvanuks olemise juures? Mida te selle juures vihkate?
- Mis teile meeldib täiskasvanute juures? Mille üle te olete uhke täiskasvanu olles? Mida te ei talu täiskasvanute juures?
- „Ma ei ole täiskasvanud isik“.
- Mil moel te käitute „kummaliselt“ ja mida te nooremana ei teinud?
- Otsustage mitte oodata oma elu elamisega. Milliseid asju plaanite teha, kui suureks saate? Tehke seda kohe.

- Looge suhteid noorte inimestega, eakaaslastega ja kasutage seansse selleks, et „maha laadida“ kõik, mis on selles suhtes raske.
- Arutage üksipulgi läbi, milline oli elu teie jaoks noore inimesena eri vanustes.
- Mõelge suhetele, mis teil nooremana olid, mis olid teile olulised ja mille te kaotasite.
- Loobuge asjadest, mida te arvate, et täiskasvanuna tegema peaksite, näiteks viina joomine, kõrgete kantsade või huulepulga kandmine. Millised on täiskasvanuks olemise eelised? Loobuge ebaotstarbekatest.
- Mida te enam ei ihalda, mida nooremana soovisite?
- Kuidas elu vanemaks saades muutub? Millised muutused teile meeldivad? Millistele tahate vastu seista?

# 14 Kuudas Nendest Kahjustustest Taastuda

## ME SUUDAME TAASTUDA IGASUGUSTEST KAHJUSTUSTEST

**S**i Kui inimestel lubatakse rääkida ja neid julgustatakse rääkima üksikasjalikult lugusid oma elust ja teised kuulajad täie tähelepanu ja austusega kuulavad, hakkavad nad oma kogemustest taastuma, neil tulevad meelde nende tugevad küljed ja nad tunnetavad oma elus head, mida oli varem raske tunda.



## Kuidas Nendest Kahjustustest Taastuda

Selles protsessis meenuvad neile varjatud mõtted, mis neil tegelikult kahjustustest vormitud kihi all on. Kui inimesed saavad tunda ja näidata, milline nende elu on olnud; tunda ja väljendada mistahes viha, kurbust, hirmu, naudingut, sidet teiste inimestega jne, mida nad on varem tundnud, toibuvad nad kiiremini kahjustustest, saavad üha enam taastatud ja leiavad sideme iseendaga.

Kasvõi lihtsalt rääkimine rõhuvast olukorrast on võimas vastumürk alateadvusele ja segadusttekitavale tundele, mille me pidime minevikus sisemiselt omaks võtma, et tulla toime ebaõiglase olukorraga, mida me sel ajal läbi elasime. Kõiki väärkohtlemise tagajärgi saab ravida, kui inimesel on piisavalt aega, tähelepanu ja mõistmist.

Ilma selle taastumiseta mõjutavad mistahes minevikust pärit viha, mure või hirm jätkuvalt inimese elu kvaliteeti ja elukäiku olevikus nii teadlikul kui alateadlikul tasemel.

Väärkohtlemisest taastumine ei ole kiire või lihtne töö. Paljud meist on selles suhtes tõrksad. Me võime tunda, et oleme ju seni suutnud selles elus hästi vastu pidada, varjates neid seksistlikke lugusid. Võib tunduda talumatu neist olukordadest uuesti mõelda ja neid tundeid uuesti tunda, võibolla ka seetõttu, et meil pole olnud võimalust juba ammu oma lugusid rääkida.

Me pidasime vastu, keelates endal uuesti juhtunut läbi elada, „tuimestades“ end kahjustuste suhtes ja aktsepteerides,

et ainus asi, mida teha saime, oli püüda salaja kontrolli all hoida tundeid endi sees. Nüüd me teame, et emotsioonidest vabanemine on hea, see on võimalik ja soovitatav. Nüüd me teame, et igaüks võib olla vaba halbade kogemuste mõjudest ja et need talumatud tunded ei jää püsima, kui algab taastumisprotsess.

## SEANSID

Seda tööriista saab kasutada igaüks, et vabaneda rõhumise tagajärgedest ja taastada jälle oma täielik intelligentsus, paindlikkus ja inimlikkus. Kuigi sellised seansid on tõhus vahend kõigi rõhumise ja muude väärkohtlemise ja/või emotsionaalse düstressi kogemustega toimetulemiseks, keskendub käesolev dokument seksismi ja meeste domineerimise probleemidele. Ka mehed on leidnud, et see on tõhus meetod vabanemaks väärkohtlemisest, mis neile haiget teeb ja muudab nad seksismi esindajateks.

Samuti töötab hästi väikese rühma naiste (või meeste) kokku kogunemine, et kordamööda üksteist kuulata. Me nimetame seda „tugirühmaks“. Igal naisel on ühepikkune aeg rääkimiseks, samal ajal kui ülejäänud rühm kuulab. Keegi tegutseb rühmas hõlbustajana, et aidata otsustada, kui palju aega igal



## Kuidas Nendest Kahjustustest Taastuda

inimesel on, kes räägib esimesena ja nii edasi. Et kõigil oleks ühepalju aega, võib osutada kasulikuks taimeri kasutamine. Hõlbustaja võib aktiivselt julgustada iga liiget järgemööda rääkima ja valusaid emotsioone välja elama. Hõlbustaja võib ka tuletada rühmale meelde konfidentsiaalsuse tähtsust, aidata rühmal planeerida järgmist kokkusaamist ja üldiselt vaadata, et kõik sujuks hästi.

Rühma optimaalseks suuruseks on neli kuni kaheksa inimest. Rühmad võivad kohtuda nii tihti või nii mitu korda, kui rühma liikmed tahavad. Sarnase taustaga inimesed saavad tugirühma kasutada, et rääkida sellest, mis neile selle tausta juures meeldib (st, mis neile meeldib naiseks olemise juures), mis on olnud raske, mida nad tahavad, et teised mõistaksid ja nii edasi. Kui iga osaleja on ära kuulatud, võib koosoleku lõpus iga naine öelda, mis talle rühma koosolekul kõige rohkem meeldis või mida nad on valmis tegema järgmiste tundide või päevade jooksul.

## SEANSI VÕI TUGIRÜHMA KOOSOLEKU PÕHISTRUKTUUR

Seanss koosneb kahest või enamast inimesest, kes üksteise järel üksteist ära kuulavad. Nii on väga lihtne alustada, vaja on ainult kahte inimest. Leidke sõber, oma partner või keegi

lähedane, kellega saate praktiseerida. Leppige kokku, et kuulata üksteist vaheldumisi ilma katkestusteta ja leppige kokku, kui palju aega teil on ja et aega jagatakse võrdselt. Kui peamised kokkulepped on sõlmitud, leppige kokku, kes räägib esimesena millest iganes ta tahab rääkida. Me nimetame seda isikut „osalejaks“ ja teist „kuulajaks“. Kuulaja funktsioon on lihtsalt kuulata tähelepanu ja huviga, mõista olukorda nii palju kui võimalik, ilma katkestusteta, nõuandeid, kommentaare ja lahendusi pakkumata või rääkimata sellest, mida tema arvab osaleja käsitletavast teemast. Pärast kokkulepitud aja möödumist saab osalejast kuulaja ja kuulajast osaleja ning tal on võimalus rääkida sellest, mida ta soovib.

Oluline on meeles pidada, et mitte miski, mida öeldakse, ei tohi saada teatavaks väljaspool seansi. Seda nimetatakse konfidentsiaalsuseks. Seda tüüpi turvalisus võimaldab meil palju rohkem rääkida ja oma mõtteid väljendada.

Mida rohkem protsessi praktiseeritakse, seda tõhusamaks see muutub. Seansid võivad kesta nii kaua kui soovite. Isegi mõni minut vestlusaega võib olla olulise tähtsusega meie mõtlemis- ja funktsioneerimisvõimele. Kella kasutamine aitab meil ajateema lahendada ja mitte muretseda, kas me jagame aega võrdselt.

## MIS VÕIB TOIMUDA SEANSIL VÕI TUGIRÜHMAS

Kui meid oma tunnete jagamise ajal kuulatakse kiindumuse ja austusega, räägitakse vahel üldisemalt seksismi, rassismi, adultismiga seotud kogemustest ja muudest rõhuvatest kogemustest, kuigi me ei nimeta sel ajal neid nii. Kui me tahame nende küsimuste kallal lähemalt töötada, võime proovida anda vastuseid sellistele küsimustele nagu:

- Mis teile meeldib tüdrukuks või naiseks olemise juures?
- Milline on kõige varasem mälestus, mis teil on seoses „tüdrukus olemisega“?
- Kas teil on mälestusi naistest, kes olid teie liitlased, kui olite tüdrukud?
- Kas teil on mälestusi poistest või meestest, kes olid teie liitlased, kui olite tüdrukud?
- Milline on teie varasim mälestus arusaamast, et tüdrukuid koheldakse teisiti kui poisse?
- Kuidas on seksism mõjutanud teie elu?
- Milline on varasim mälestus sellest, et naised nende soo tõttu väärkoheldakse?

Vahel piisab täiesti sellest, kui lihtsalt lubame endil rääkida kõigest, mis mingi teemaga seoses meelde tuleb, nagu „sek-

sism ja meeste domineerimine“.

Me võime rääkida ka oma eluloo soo, nahavärvi, vanuse, sotsiaalse klassi, seksuaalsete eelistuste, kultuuri jms seisukohast. Meeste puhul võime teemasid muuta (Mis teile meeldib meheks olemise juures? Milline on teie esimene mälestus ...? jne).

Kui meil on lubatud rääkida ja meid julgustatakse rääkima meie loomupärasest headusest ja sellest, kuidas meid mõjutab seksism, rassism, adultism jne, samas kui teised inimesed meid täieliku tähelepanuga kuulavad, hakkame me taastama oma jõudu ja kontakti tõelise reaalsusega, mis meid ümbritseb.

Kõiki rõhumise tagajärgi saab kõrvaldada ja me saame taastada oma intelligentsuse, kui meile antakse piisavalt aega, tähelepanu ja mõistmist.

Sellised seansid toetavad peamiselt „osalejat“, kuid me oleme näinud, et ka kuulamine mõjutab sügavalt meie mõistust ja meie arusaamist meid ümbritsevatest erinevatest reaalsustest.

# KUULAJA ROLL

ABI



OSALUS



TAASTUMINE



TUGI



## KUULAJA ROLL

Seansside ajal teisi kuulates mõjutab meie suhtumine seda, kui turvaliselt osaleja ennast tunneb, mis omakorda mõjutab nende võimet minna sügavamale, tunda rohkem ja näidata ennast täielikult.

Kui me kuulame ja naudime osaleja juttu, eeldame, et see inimene on intelligentne, võimas ja hooliv, loome me abivalmi keskkonna, mis võimaldab enese väljendamist. Veenduge, et tähelepanu püsiks osalejal. Püüdke mitte jagada oma sarnaseid kogemusi, püüdke hoida omi üleskerkivaid mälestusi eraldi, samuti pange tähele ja püüdke hoida oma emotsionaalseid reaktsioone eraldi. See on teise inimese ja mitte teie probleemidele tähelepanu pööramise aeg. Püüdke nende probleeme mitte analüüsida, nõu anda ega neid lahendada.

Tõhusam on usaldada osaleja mõistust ja anda talle ruumi oma kogemuste töötlemiseks. Usaldage seda, neid võimalusi ja seda seansi.

Meid kõik on sügavuti vormitud nii, et me püüaksime „lahendada“ inimeste probleeme, kui nad meile neist räägivad. See-ega peame seda kalduvust tasakaalustama, rääkides seansi ajal vähe või üldse mitte midagi.

On väga võimalik, et pärast esmast ebamugavustunnet üllatute, kui hästi kasutab inimene võimalust, et teda lõõgastunult ja

tähelepanelikult pikka aega järjest kuulatakse.

Täieliku tähelepanu ja austusega kellegi kuulamine, kinnitades samal ajal, et kõik öeldu on oluline, on sügavalt vastuolus kogitud rõhuvate sõnumite ja väärkohtlemisega.

Sageli on võimalik, et osaleja hakkab naerma, nutma, haigutama, värisema või higistama. Need on loomulikud viisid, kuidas me vabastame kogunenud pingeid. See on hea sümptom ja see tähendab, et me kuulame hästi. Kui need emotsioonide vabanemised aset leiavad, tähendab see, et me taastume saadud haavadest. Me vajame neid emotsioonide vabanemise vorme, et protsessid lõpule viia.

Alguses tunneme end väga ebamugavalt, kuid see on märgiks edusammudest, nii kuulaja jaoks, kes loob vajaliku keskkonna, et see saaks juhtuda, kui ka osaleja jaoks, kes vabaneb vana-dest kogunenud pingetest.

Nende emotsioonide vabanemise ajal juhtub see, et inimene tunneb hirmu, häbi, leina, viha jne, mida ta endasse kogus ja kannatas ning keha hakkab nüüd taastuma ja neid tundeid töötlema, mida see varem ei suutnud teha. Kuulaja peaks jätkuvalt olema tähelepanelik, kuulates lõdvestunud ja rahulikult, ilma emotsioonide vabanemise (või mahalaadimise) protsessi katkestamata.

## KUIDAS TEGUTSEME OSALEJA ROLLIS

Kui on meie kord olla osaleja, võime alustada, rääkides teistele millestki heast, mis on meiega hiljuti juhtunud, olgu see siis suur või väike asi. See võib olla ilus päikeseloojang, kohtumine sõbraga, mingi probleemi lahendamine või midagi, millega olete rahul.

Nii alustamine aitab meil mõista, et mitte kõik ei ole kohutav ega lähe valesti. Kõik sujub tavaliselt palju paremini, kui me düstressi jälgede ja mõju tõttu meie eludele märgata oskame. Keskendudes ainult „halbadele uudistele“ ja meid ümbritsevale desinformatsioonile, tunnevad inimesed sügavat heidutust ja abitust. Need valusad tunded püüavad meid halvata või muuta meid apaatseteks või närvilisteks. Ükski neist tunnetest ei aita meil kaotada rõhumist ja tänu neile on meil raske elu nautida nii, nagu me selle ära oleme teeninud.

Seansid on ka hea koht, kus rääkida hiljutistest sündmustest, mis on meid ärritanud. Varsti näete, kuidas see, et neid vahejuhtumeid kuulab keegi täie tähelepanuga ilma nõu andmata või katkestusteta, võimaldab teil paremini näha, mis juhtus ja kuidas tulevikus edasi liikuda. Tavaliselt leiate häid lahendusi või vähemalt midagi uut, mida katsetada. Ainus asi, mida vajate, on keegi, keda usaldada, teie mõtlemisvõime ja meie ajude võime leida värskeid ja uusi lahendusi, kui meile antakse ene-

se väljendamiseks vabadust ja ruumi.

Paljude inimeste jaoks on kasulik küsida endalt, mida see juhtum neile meelde tuletab, millal nad esimest korda tundsid midagi sarnast praegusele tundele. Kui me teeme seda harjumuspäraselt, selle asemel, et keskendada kogu oma tähelepanu praegusele edule, mõistame peagi, et enamik asju, mida me praegu tunneme, on väga vanade juurtega. Varajaste mälestustega tegelemine on väga kasulik ja see kiirendab meie taastumisprotsesse.

Võite kasutada koosolekuid ka selleks, et rääkida oma elu lugu paljudest erinevatest vaatenurkadest (sõbrad, kes teil on olnud, õnnetused, saavutused, rasked ajad jne).

Üks strateegiaid, mis ka kiirendab vabanemisprotsesse, on kasutada osa seansist enda väärtustamiseks ja tunnustamiseks, samuti, et seada lühikese, keskmise ja pika perspektiiviga eesmärgid.

Nagu näete, on teie aja kasutamise võimalused lõputud ja kuigi alguses on raske välja mõelda, mida öelda või kuidas kellegi tähelepanu ära kasutada, õpite ajapikku ära tundma, kuidas juhendada sellest, mida teie mõtted esile toovad ja hakkate oma protsessi rohkem usaldama.

**Kuidas Nendest Kahjustustest Taastuda**

Üldiselt on rõhumise dünaamika tõttu nii, kui me tahame töötada konkreetse valdkonnaga nagu seksism, rassism, antisemitism jne, on parem seda teha kellegagi, kes jagab meiega seda identiteeti. Nende seansside ajal saab igaüks tähelepanu ja võimalust kuulata ja saada ära kuulatud inimeste poolt, kes elavad rõhuvates rollides (kõik elavad vähemalt ühes nendest rollidest).

Seansi lõpus, eriti kui te olete rääkinud millestki teie jaoks keerulisest, võtke aega, et suunata oma tähelepanu mõtetele, mida sooviksite edasi teha, mõnele esemele ruumis või mõnele muule teemale, nagu teie lemmiktoit. See aitab teil viia oma mõtted eemale tehtud tööst ja oma tähelepanu praegusele hetkele tagasi tuua.

See protsess on lihtne, kuid see pole kerge. Teie asi on seda proovida ja vaadata, kas see on teie jaoks mõttekas või mitte.

ABI  
OSALUS  
TAASTUMINE  
TUGI

# 15 Kuudas Seansse Korraldama Hakata

## KUIDAS PROTSESSI KORRALDADA

Protsessi hõlbustamiseks soovime proovida pidada vähemalt üks või kaks seanssi nädalas. Mõnikord, kui me alles alustame, tundub see meile keeruline ja me teeme vähem. Õnnitlused. Jätkake võitlust ja ärge tundke end halvasti, kui teid kohe edu ei saada. Paljudel kogunud kuulajatel võib minna rohkem kui kaks või kolm aastat, et saavutada oma seansside järjepidevus. See võtab aega ja seekord on tegu võitlusega meie mõistuse eest.

## KUIDAS SEANSSE KORRALDADA

Leidke kuulaja, kellega soovite regulaarselt kohtuda. Määrake päev, see, kui palju aega tahate koosolekuteks kulutada ja koht. Valmistage koht ette ja vältige mistahes tähelepanu kõrvale juhtivaid faktoreid seansside ajal (telefonid, toit, töö jne).

## Kuidas Seansse Korraldama Hakata

Kohtumise ajal:

1. **Võtke aega üksteise tervitamiseks ja koha tundmaõppimiseks. Mitte rohkem kui 15 minutit... muidu võite sattuda lobisema ja seanssi on raskem läbi viia. Võtke initsiatiiv ja tehke ettepanek alustada.**
2. **Leppige kokku, kes alustab ja jagage aeg.**
3. **Hea viis alustada on anda igaühele viis minutit koha uurimiseks, et rääkida millestki heast, mis meiega toimub ja millega me rahul oleme. Need viis minutit aitavad meil ühele lainele saada ja on soojenduse eest.**
4. **Pärast miniseanssi jagage aeg. Soovitame alguses igale inimesele 30–45 minutit tähelepanu.**
5. **Pärast iga (pikka) seanssi tehke väike kokkuvõte. See aitab meil lahkuda loost, mida rääkisime ja me õpime, kuidas teist inimest paremini kuulata. Küsimused, mida ma tavaliselt esitan, on järgmised:**

**Mida olete kuulajana hästi teinud?**

**Mis teile meeldis teise inimese kui osaleja juures?**

**Mis teile meeldis enda kui osaleja juures?**

**Mis teile meeldis teise kui kuulaja suhtes?**

Kui osaleja tunneb vajadust, võib ta öelda midagi, mis võiks aidata kaasa järgmise seansi paremale läbiviimisele.

Pidage meeles, et me õpime alles ja et me peame kandma hoolt selle kingituse eest, et meil on inimene, kes on otsustanud meid toetada ja lasta end toetada. Alguses teeme vigu ja me ei tohiks iseenda või teise inimese suhtes liiga kriitiline olla.

**1. Pärast mõlema seansi läbiviimist ja kokkuvõtete tegemist määrakse kindlaks järgmine kohtumine. Ärge lükake seda edasi. Kogemus ütleb, et tagasi tulemine võib võtta tänu meie sisemisele vastuseisule palju aega, seega kasutage ära head atmosfääri, et järgmise kohtumise kuupäev määrata. Kui võimalik, võtke kordamööda reis ette, et iga inimene teeks samu jõupingutusi.**

**2. Palju õnne!!**



## KUIDAS ORGANISEERIDA TUGIRÜHMA

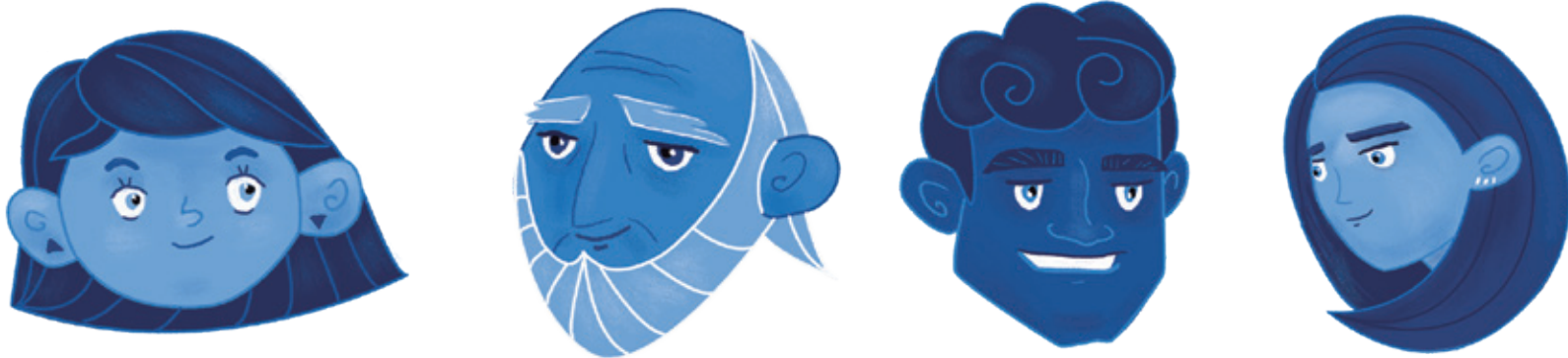
Soovi korral võite organiseerida tugirühma.

1. Parim oleks, kui rühm poleks suurem kui kuus inimest.
2. Koostage selge ja konkreetne kutse koos kohtumise aja, koha, kestuse ja kutsutud inimeste nimedega. Paluge kinnitust ja vajadusel küsige seda igalt inimeselt. Mõnikord vajame kedagi, kes näitaks üles natuke huvi ja tuletaks meile meelde, et tahame oma mõtteid jagada, vaatamata piinlikkusetundele ja hirmudele.
3. Kui kõik on kohale jõudnud, ärge viivitage liigselt. Alustage peatselt.
4. Alustage kiire ringiga, rääkides millestki, mis teile meeldis viimastel päevadel ja millestki, mis on olnud oluline. See on sissejuhatav ring. Ärge raisake aega, tehke lühidalt.
5. Alustuseks võite moodustada paarid või kolmikud ja pidada

miniseansid, kus igaühele antakse 7 minutit aega. See on soojenduseks ja aitab hiljem rühmana paremini kuulata.

6. Valige, millises järjekorras räägite. Kui on teie kord, valige, keda soovite oma peamiseks kuulajaks.
7. Lõpetuseks laske kõigil rääkida millestki, mis neile meeldis.
8. Määrake järgmise kohtumise aeg, kasutades ära koosolekul saavutatut.
9. Kallistage üksteist ja jätke huvasti kuni järgmise koosolekuni.

Oluline on, et rühmas oleks keegi, kes suudab hoida dünaamilist tempot ja aidata kõike sujuvalt korraldada. Kõik, kes soovivad teha ettepaneku mõne sellise tugirühma loomiseks, võivad minuga ühendust võtta. Aitan neil mõelda, kuidas seda teha.



## NELI SAMMU, ET OLLA HEA KUULAJA

- 1. Pidage meeles ja peegeldage seda, kui tubli on osaleja. Seadke oma osalejate uuesti rühma tulek üheks oma eesmärkidest. Tuletage endale ikka ja jälle meelde, et teie ees olev inimene on väga intelligentne, oluline, omab suurt otsustusvõimet ja lisaks sellele, et ta on tugev, vajab ka toetust oma düstressiga toimetulemiseks. Eriti pange tähele, mida see inimene juba suudab teha, kui imeline see on ja mis juba toimib hästi (või on väga lähedal sellele).**
- 2. Pöörake osalejale piisavalt tähelepanu düstressi tuvastamiseks.**
- 3. Mõelge, kuidas sellele düstressile vastu vaielda.**
- 4. Vaielge sellele düstressile piisavalt vastu ja stimuleerige emotsioonide vabanemist.**

***„90% heaks kuulajaks olemisest moodustab lihtsalt oma lugusid rääkivate inimeste tähelepanelik jälgimine,“ Harvey Jackins.***

Häiriva mälestuse vaidlustamine võimaldab osalejal näha düstressi ja eraldada see reaalsusest.

Aidake osalejal emotsioonide vabastamist jätkata. Viige oma osaleja tähelepanu nendest emotsioonidest vabanemisele ja tuletage meelde, et kui me neist lahti laseme, siis me taastume varasematest kahjustustest.

Teie roll kuulajana on võidelda koos oma osalejaga düstressi vastu. Te ei tee osaleja eest tööd ära, kuid te lihtsalt ei jäta inimest selles protsessis üksi.

Kui lähete seansile osalejana, siis olete mõelnud sellele, mille kallal soovite töötada ja kuidas seanssi hästi läbi viia, kuidas oma mõtteid ja tundeid avameelselt jagada, üritades mõista ja jälgida oma kuulaja ettepanekuid, samal ajal püüdes mitte eelistada mingite emotsioonide väljaelamist.

Kui lähete seansile kuulajana, aitab see, kui näitate välja rõõmu, heakskiitu, austust, usaldust, kõrgeid (ja leevenenud) ootusi, pühendumust ja kiindumust. Kui saate, mõelge sellele inimesele ja kujundage võimalikud vaidlustused. Kuulajana püüdke kõrvale jätta kõik, mis võiks häirida teie kuulamisvõimet, hoidke tähelepanu inimesel ja kuulake, näidates välja kõiki mainitud hoiakuid.

# 16 Kordame üle

## Põhitööed:

### Väljakutse Kõigile

## Noortele

Noorte rõhumine ei ole muut. See pole nähtus, mis leidis aset minevikus. See pole nähtus, mis puudutab vaid teisi inimesi. See toimub meiega just praegu. Me elame noorte rõhumisega iga päev.

## Kordame üle Põhitöed: Väljakutse Kõigile Noortele

Kui te kahtlete oma mõtetes ja eeldate, et keegi teine teab paremini – see on rõhumine. Kui tunnete, et te pole piisavalt lahe, et peate pisut teisiti riietuma, pisut teistsugust muusikat kuulama, veidi kiiremini nalja viskama – see on rõhumine. Kui tunnete, et peate võitlema hingamisruumi eest ja keegi tõepoolest ei aita – see on rõhumine. Kui plaanite ühel päeval õnnelikuks saada, kui plaanite ühel päeval oma unistused saavutada, kui töötate niipalju selle nimel, et olla ühel päeval keegi, et unustate, et te olete juba nüüd terviklik inimene, et te võite särada juba nüüd, et võite nautida hetke – see on rõhumine. Ja iga kord, kui tunnete, et te pole piisavalt tasemel inimene, on see rõhumine.

Noorte rõhumine ei ole midagi, mille leiutasime, sest „me tahame kurta“ või sellepärast, et „meile meeldib kurta“. See hirmutab meid, purustab meid, ajab meid segadusse ja vaielamatult tekitab pahameelt. Me ei suuda lasta sel niimoodi jätkuda. Võtame sellega midagi ette.

Sageli on noorte vabastamine keskendunud süsteemi vastu võitlemisele, võitlusele selliste seaduste vastu, mis käsitlevad näiteks valimisiga või vanust, mil võib autot juhtida; võitlusele institutsionaliseeritud struktuuride vastu, koolide vastu ja õigel ajal tundi minemise kohustuse vastu; võitlusele reeglite vastu; selle vastu, kuidas meie emad ja isad arvavad, et peaksime riietuma ja kellaaja vastu, mil me nende arvates peaksime koju minema. Ka nende teemadega tuleb tegeleda, kuid ma tahan, et me läheksime nendest küsimustest kaugemale. Need on kõige käegakatsutavamad asjad, mille vastu on kerge võidelda, kuid need ei ole kõige olulisemad, mis meile haiget on teinud. Need peegeldavad põhilist rõhumist, kuid need ei ole asjad, mis on meilt võimu ära võtnud.

Me saame haiget iga päev kõigis oma suhtlustes. Me püüame iseennast säilitada nende inimeste palge ees, kes hoiavad meid natuke üksteisest lahus; halvustava tooni, alandava pilgu või üleoleva naeratusena. Mõnikord lööb rõhumine meid jalust, kuid alati püüab see meid aeglaselt alla suruda.

**Kordame üle Põhitöed: Väljakutse Kõigile Noortele**

Me väärime siiraid õnnitlusi selle eest, mille eest me võidelnud oleme. Me võime enda üle väga uhked olla. Ja kõigi meie sees on ka osake, mis tahab alla anda, koht, kus me endas kahtleme või kus me otsustame, et pole enam mõtet üritada ja las nad saavad seda, mida tahavad, kuigi me teame, et see pole õige. Me sulgume taas endasse ja jalutame natuke eemale või kehitame õlgu ja otsustame, et meil on ükskõik. See koht meie sees on väga varaste haavade tulemus, mis on meie rõhumise keskmes ja just seal peame me võitlema. Ma palun teil meeles pidada, et me oleme täisväärtuslikud intelligentsed inimesed, võimsad ja täisväärtuslikult inimlikud, seda vaatamata kõigele. Ja ma palun, et me võitleksime iga kord, kui me tunneme, et anname endi suhtes alla.

See tähendab, et peame tegelema oma varaste haavadega. See tähendab minekut kohtadesse, kuhu me ei taha minna ja enese asetamist kohtadesse, kus me tunneme end kõige halvemini. See tähendab nuttu, värisemist ja higistamist, kuni me vabaneme selle rõhumise ahelatest. See on vabanemine.

Me väärime üksteise jaoks olemasolemist ja me väärime seda, et meid ümbritseksid liitlased. Me väärime toetust endi ümber. Kuid meie lahingud ei sõltu sellest, meie taastumine ei sõltu kellestki teisest. Ma kutsun meid üles oma elu juhtimist enda kätte võtma. Me saame välja uurida, kes me oleme, olemata sellest, kui segaduses ülejäänud maailm on ning me saame olla meie ise vaatamata kõigele muule, mis võib juhtuda.

See ei tähenda kellegi vastu võitlemist. Me tahame seda, mis on õige kõigi inimeste jaoks ja me võime eeldada, et kõik maailmas tahavad olla meie poolel. Me teenime ära õiguse nende toele. Nad tulevad koos meiega ja seda sellepärast, et meie oleme endid taas üles leidnud. Selles lahingus võitleme me endi eest ja ma usun absoluutselt, et meid võib saata edu. Ärme oota enam. On aeg edasi liikuda. Põnev on kujutada ette, milline on maailm, kui me kõik oleme endid taas üles leidnud.

# Bibliograafia

See raamat on paljude inimeste mõtlemise ja kogemuste kogumik. Mõned selle töö artiklid ja mõjukad inimesed on olnud:

- *The Effects of Oppressive Societies*, Tim Jackins
- *The Elements of Oppression and the Struggle for Liberation\** Harvey Jackins
- *A Second Form of Damage Caused by Racism: Internalized Racism*, by Tim Jackins and others
- *Healing from the Damage Inflicted by Racism and Internalized Racism*, by Tim Jackins and others
- *Giving Up the Victim Position*, by Barbara Love
- *Black Liberation and Community Development for this Millennium*, by Barbara Love
- *To End the Class Society is in Everyone's Interest*, by Tim Jackins
- *Facing and Organizing to End Classism and Class Oppression*, by Seán Ruth
- *Looking at Class*, by Tim Jackins
- *"Mental Health" Liberation For Everybody*, by Janet Foner
- *Getting Present and Staying That Way*, by Janet Foner
- *The Next Stage of Middle Class Liberation*, by Seán Ruth
- *Middle-Class People of the Global Majority*, by several people
- *Who is Owning Class?*, by Harvey Jackins
- *Owning-Class Oppression: Why and How*, by Jo Saunders
- *Basic Understandings from the Work on Women's Liberation*, by Diane Balser
- *Draft Women's Policy Statement*, by Diane Balser
- *Draft Program to Eliminate Sexism*, by Diane Balser
- *A Framework for understanding exploitative societies*, by Karl Lam
- *Ending the legacy of divide and rule*

PROJEKT: Vastastikuse mõistmise parandamine Noorte Emotsionaalse Juhtimise Juhendi abil  
2018-1-CZ01-KA205-047836t

# NOORTE EMOTSIONAALSE JUHTIMISE JUHEND



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

