

## TUNDMATU „KOLMAS HIIGLANE“

NOORMEES: Hetk tagasi kasutasite sõnu „teistsugune mõtlemine“, aga ma olen kuulnud, et teie eriala on Kreeka filosoofia.

FILOSOOF: Jah, Kreeka filosoofia on olnud mu elus kesksel kohal teismeliseeast peale. Suured mõttehiiglased: Sokrates, Platon, Aristoteles. Tõlgin praegu üht Platoni kirjutist ja loodan veeta ülejäänud elu klassikalist Kreeka filosoofiat uurides.

NOORMEES: Mis asi siis ikkagi on see teistsugune mõtlemine?

FILOSOOF: See on täiesti uus psühholoogiakoolkond, mille rajas Austria psühhiaater Alfred Adler XX sajandi alguses. Siinmail viidatakse sellele üldiselt kui adleriaanlikule psühholoogiale.

NOORMEES: Oeh. Ma poleks kunagi arvanud, et Kreeka filosoofia asjatundja võiks huvituda psühholoogiast.

FILOSOOF: Mina ei tunne kuigivõrd muude psühholoogiakoolkondade suundumusi. Minu arvates on siiski õigustatud öelda, et adleriaanlik psühholoogia lähtub selgesti Kreeka filosoofiast ja on igati sobiv uurimisvaldkond.

NOORMEES: Mina tean pisut Freudi ja Jungi õpetusest. See on lummasvaldkond.

FILOSOOF: Jah, Freud ja Jung on mõlemad kuulsad. Isegi siin. Adler oli Freudi juhitud Viini psühhoanalüütilise seltsi esimeste oluliste liikmete hulgas. Tema mõtted läksid Freudi omadega vastuollu, ta lõi rühmast lahku ja tuli välja oma originaalsetel teooriatel põhineva individuaalpsühholoogiaga.

NOORMEES: Individuaalpsühholoogia – veel üks kummaline termin. Nii et Adler oli Freudi õpilane, kas oli?

FILOSOOF: Ei, seda mitte. See on väärarusaam, mis tuleb ümber lükata. Üks põhjusi on see, et Adler ja Freud olid enam-vähem ühevanused ning nende suhe teadlastena põhines võrdsetel alustel. Selles mõttes erines Adler kõvasti Jungist, kes austas Freudi nagu isalikku eeskujut. Kuigi psühholoogiat kaldutakse seostama eelkõige Freudi ja Jungiga, tunnustatakse Adlerit mujal maailmas Freudi ja Jungi kõrval kui üht selle valdkonna kolmest hiiglasest.

NOORMEES: Mõistan. Oleksin pidanud seda põhjalikumalt uurima.

FILOSOOF: Minu arust on päris loomulik, et te ei ole Adlerist kuulnud. Ta ütles enda kohta ka ise: „Võib tulla aeg, mil keegi ei mäleta mu nime, inimesed võivad unustada sellegi, et meie koolkond üldse eksisteeris.“ Ta jätkas väitega, et see ei ole oluline. Mõte peitus selles, et kui koolkond ka unustatakse, siis seetõttu, et tema ideed kasvavad üheainsa uurimisvaldkonna piiridest välja ja muutuvad üldlevinuks – selleks, mida kõik arvavad. Näiteks Dale Carnegie, kes kirjutas rahvusvahelised menu-raamatud „Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi“ ja „Lõpeta muretsemine ja hakka elama!“, viitas Adlerile kui suurele psühholoogile, kes pühendas elu inimeste ja nende varjatud võimete uurimisele. Adleri mõtlemise mõju on kõigis Carnegie kirjutistes selgelt olemas. Ja Stephen Covey „Väga efektiivse inimese 7 harjumust“ meenutab sisult väga Adleri mõtteid. Teisisõnu võetakse adleriaanlikku psühholoogiat pigem selgusele jõudmisena kui rangelt piiritletud uurimisvaldkonnana, tõdede ja inimliku arusaama tipuna. Ometi väidetakse, et Adleri mõtted olid oma ajast sada aastat ees, ja isegi praegu ei suuda me neid täielikult mõista. Need olid sedavõrd murrangulised.

NOORMEES: Nii et teie teooriad ei lähtu mitte Kreeka filosoofiast, vaid adleriaanlikust psühholoogiast.

FILOSOOF: Jah, tõsi.

NOORMEES: Olgu. Üks asi on veel, mida ma tahaksin teie töökspidamiste kohta küsida. Kas te olete filosoof? Või psühholoog?

FILOSOOF: Ma olen filosoof – inimene, kes elab koos filosoofiaga. Minu arvates on adleriaanlik psühholoogia mõtteviis, mis sobib Kreeka filosoofiaga, ja see *on* filosoofia.

NOORMEES: Olgu nii. Alustagem.

## MIKS SUUDAVAD INIMESED MUUTUDA?

NOORMEES: Paneme esimese asjana paika arutelu põhipunktid. Te ütlete, et inimesed suudavad muutuda. Seejärel lähete veel kaugemale ja ütlete, et igaüks võib leida õnne.

FILOSOOF: Jah, eranditult igaüks.

NOORMEES: Jätame arutelu õnnest hilisemaks ja räägime kõigepealt muutumisest. Kõik soovivad, et suudaksid muutuda. Tean, et mina soovin seda, ning ma olen kindel, et sellega nõustub iga möödamineja, kes tänaval kinni pidada ja kellelt selle kohta küsida. Miks tunnevad nad kõik, et tahavad muutuda? On ainult üks vastus: sest nad ei suuda seda. Kui inimestele oleks muutumine lihtne, ei kulutataks nii palju aega, soovides, et seda suudetaks teha. Seetõttu köidavadki nii paljusid uusreligioonid, kahtlased eneseabiseminarid ja kõikvõimalikud õpetused, kuidas igaüks võib muutuda. Kas ma eksin?

FILOSOOF: Ma küsin vastuseks, miks te nii veendunult arvate, et inimesed ei suuda muutuda.

NOORMEES: Põhjusti – palun. Mul on sõber, noormees, kes on end mittemeks aastaks oma tuppa lukustanud. Ta soovib, et suudaks välja minna, ja arvab sedagi, et tahaks võimaluse korral töökohta leida. Nii et ta tahab muuta seda, milline ta on. Ma räägin seda kui tema sõber, aga kinnitan teile, et ta on väga tõsine inimene, kellest võiks ühiskonnale palju kasu olla. Ainult et ta kardab toast lahkuda. Kui ta astub kas või üheainsa sammu välja, hakkavad tal käed-jalad värisema ja süda pekslema. Minu arust on see mingi neuroos või paanika. Ta tahab muutuda, ent ei suuda.

FILOSOOF: Mis on teie arvates põhjus, miks ta ei saa välja minna?

NOORMEES: Ma pole päris kindel. Asi võib olla tema suhtes vanematega või selles, et teda kiusati koolis või tööl. Äkki ta sai millestki säärasest trauma. Võib olla ka vastupidi – võib-olla hellitati teda lapsena üleliia ja ta ei suuda reaalsusega silmitsi seista. Ma ei tea ja ma ei saa piiluda tema minevikku või pereoludesse.

FILOSOOF: Niisiis oli teie sõnutsi sõbra minevikus juhtumeid, mis põhjustasid trauma või midagi säärast, ja selle tagajärjel ei suuda ta enam välja minna, kas nii?

NOORMEES: Loomulikult. Enne tagajärge on põhjus. Selles pole midagi müstilist.

FILOSOOF: Võib-olla on siis põhjus, miks ta nüüd välja ei suuda minna, tema lapsepõlveaegne kodune õhkkond. Vanemad kohtlesid teda karmilt ja ta jõudis armastust tundmata täiskasvanuikka. See on põhjus, miks ta kardab inimestega suhelda ega suuda välja minna. On see mõeldav?

NOORMEES: Jah, täiesti mõeldav. Kujutan ette, et see oleks tohutult keeruline.

FILOSOOF: Ja siis ütlete: „Enne tagajärge on põhjus.“ Ehk teisisõnu selle, kes ma olen praegu (tagajärje), määravad juhtumused minevikus (põhjused). Kas ma mõistan õigesti?

NOORMEES: Jah.

FILOSOOF: Kui teie mõtteviisi kohaselt kujuneb maailmas igäühe „siin ja praegu“ välja minevikujuhtumuste tõttu, kas siis ei lähe asi väga kummaliseks kätte? Kas te ei mõista? Iga vanemate karmi kohtlemisega sirgunu peaks kannatama samasuguste tagajärgede käes nagu teie sõber ja seega muutuma erakuks või kogu mõte ei pea vett. Kui minevik tõesti määrab oleviku ja põhjused kontrollivad tagajärgi.

NOORMEES: Mille poole te täpselt tüürite?

FILOSOOF: Kui me keskendume ainult põhjustele minevikus ja püüame selgitada kõike üksnes põhjuse-tagajärje kaudu, jõuame determinismini. See väidab ju, et meie olevik ja tulevik on juba minevikusündmuste kaudu määratud ning on muutmatud. Või eksin?

NOORMEES: Kas teie väidate seega, et minevikul pole tähtsust?

FILOSOOF: Jah, niisugune on adleriaanliku psühholoogia lähtekoht.

NOORMEES: Mõistan. Tüliküsimused said pisut selgemaks. Vaadake, kui me järgime teie versiooni, kas ei tähenda see siiski lõpuks, nagu polekski sellel põhjust, et mu sõber ei suuda enam väljas käia? Sest te ütlete, et minevikusündmused pole olulised. Vabandust, aga see ei tule kõne allagi. Tema eraklusel peab olema mingi põhjus. Peab olema põhjus või vastasel korral ei oleks selgitust!

FILOSOOF: Tõesti, selgitust ei oleks. Adleriaanlikus psühholoogias mõtleme seega pigem eesmärkidest olevikus kui põhjustest minevikus.

NOORMEES: Eesmärkidest olevikus, mis mõttes?

FILOSOOF: Teie sõber on nii ebakindel, et ta ei suuda väljagi minna. Lähe-  
nege sellele teistpidi. Ta ei taha välja minna, seega kutsub ta esile ärevuse.

NOORMEES: Ah?

FILOSOOF: Mõelge nii. Teie sõbral on juba eesmärk mitte minna välja ning selle eesmärgi saavutamise vahendina on ta tekitanud ärevus- ja hirmuseisundi. Adleriaanlikus psühholoogias nimetatakse seda teleloogiaks.

NOORMEES: Te teete nalja. Kas mu sõber on ärevuse ja hirmu välja mõel-  
nud? Kas te lähete lausa nii kaugele, et ütlete mu sõbra üksnes teesklevat haigust?

FILOSOOF: Ta ei teeskle haige olemist. Ärevus ja hirm, mida teie sõber tunneb, on tegelikud. Aeg-ajalt võib ta kannatada ka migreeni ja tugevate

kõhukrampide käes. Paraku on ka need sümptomid, mille ta ise on esile kutsunud, et saavutada eesmärki mitte minna välja.

NOORMEES: See ei ole küll tõsi! Mitte mingil juhul! See on liiga masendav!

FILOSOF: Ei. See on erinevus etioloogia (põhjuseõpetuse) ja teleoloogia (konkreetse nähtuse uurimise selle põhjuste uurimise asemel) vahel. Kõik, mida te mulle rääkinud olete, põhineb etioloogial. Nii kaua, kui püsime etioloogias, ei liigu me sammugi edasi.

## TRAUMAT EI OLE OLEMAS

NOORMEES: Kui te esinete nii jõuliste väidetega, siis tahan ma põhjalikku selgitust. Kõigepealt, mis on etioloogia ja teleoloogia erinevus, millele te viitate?

FILOSOOF: Kujutage ette, et teil on kõrge palavikuga külmetushaigus ja lähete arsti juurde. Siis kujutage ette, et arst ütleb: teie haiguse põhjus on see, et eile välja minnes ei rõivastunud te korralikult ja seetõttu külmetusitegi. Oleksite te sellega rahul?

NOORMEES: Loomulikult mitte. Minu meelest poleks oluline, mis põhjus oli, kas see, kuidas ma rõivastusin, või see, et sadas vihma, või miski muu. Asi on sümptomites, asjaolus, et mind vaevab nüüd kõrge palavik – see on mulle oluline. Kui ta on arst, on mul vaja, et ta raviks mind – kirjutaks välja rohte, teeks süsti või mida tahes on vaja konkreetsetelt teha.

FILOSOOF: Ometi väidaksid etioloogilisel seisukohal olijad, sealhulgas enamik nõustajaid ja arste, et see, mille all te kannatate, tuleneb nii- ja naasugustest põhjustest minevikus, ja lõpuks annaks teile nõu, öeldes lihtsalt: „Nii et näete, see ei ole teie süü.“ Niinimetatud traumasid käsitlev vaidlus on tüüpiline etioloogia.

NOORMEES: Pidage hetkeks kinni! Kas te eitate igasugust traumat?

FILOSOOF: Jah, ma eitan. Vankumatult.

NOORMEES: Mida? Kas teie – või ilmselt peaksin ma ütlema Adler – pole mitte psühholoogias autoriteet?

FILOSOOF: Adleriaanlikus psühholoogias eitatakse traumat kindlalt. See oli väga uus ja revolutsiooniline seisukoht. Muidugi on freudistlik aru-



saam traumast lummas. Freudi mõte on, et inimese psüühilised haavad (traumad) põhjustavad tema praegust õnnetust. Kui käsitleda inimese elu ulatusliku narratiivina, leiab sellest hõlpsasti mõistetava kausaalsuse ja dramaatilise arengu tunnetuse, mis avaldavad tugevasti muljet ja on väga köitvad. Adler aga väitis trauma eitamise vaidluses järgmist: „Ükski kogemus ei ole iseenesest meie edu või läbikukkumise põhjus. Me ei kannata kogemuste šoki – niinimetatud trauma – käes, vaid hoopis muudame kogemused millekski, mis vastab meie eesmärkidele. Meid ei määratle mitte kogemused, vaid enesemääratlus tuleneb tähendusest, mille me kogemustele anname.“

NOORMEES: Nii et me muudame need selleks, mis meie eesmärkidega parajasti sobib, kas nii?

FILOSOOF: Täpselt. Keskenduge mõttele, mille Adler välja toob, kui ta viitab enesemääratlusele mitte meie kogemuste, vaid *kogemustele omistatava tähenduse* kaudu. Ta ei ütle, et kohutav saatuselöök või halb kohtlemine lapsepõlves või muu säärane tegur ei mõjutaks isiksuse kujunemist; nende mõju on suur. Oluline on, et miski ei ole nende mõjude poolt tegelikult ette määratud. Meie määrame oma elu lähtuvalt tähendusest, mille me minevikukogemustele omistame. Elu ei ole midagi, mis antakse, vaid miski, mis valitakse, ja inimene ise on see, kes otsustab, kuidas ta elab.

NOORMEES: Olgu, niisiis te ütlete, et mu sõber on end tупpa lukustanud seetõttu, et ta ise on tegelikult otsustanud nõnda elada. See on eriti põhjapanev. Uskuge mind, see ei ole see, mida ta tahab. Pigem oli ta olude tõttu sunnitud nii valima. Tal polnud muud valikut kui saada selleks, kes ta nüüd on.

FILOSOOF: Ei. Isegi eeldades, et teie sõber tõesti arvab: „Ma ei saa ühiskonnaga kohanduda, sest vanemad kohtlesid mind halvasti“, on see nii seetõttu, et tema eesmärk on nõnda arvata.

NOORMEES: Mis eesmärk see ometi on?

FILOSOOF: Kohene eesmärk oleks arvatavasti mitte välja minna. Ta tekitab ärevuse ja hirmu kui toas püsimise põhjuse.

NOORMEES: Miks ta ei taha välja minna? Küsimus on hoopis selles.

FILOSOOF: Hästi, lähenege asjale tema vanemate seisukohast. Kuidas te end tunneksite, kui teie laps oleks end tuppa lukustanud?

NOORMEES: Loomulikult ma muretseksin. Tahaksin aidata tal tagasi ühiskonda pöörduda; tahaksin teda ka toetada ja mõtleksin, kas ma kasvatasin teda sobimatult. Olen kindel, et muretseksin tõsiselt ja püüaksin igal mõeldaval viisil teda tagasi normaalse elu juurde aidata.

FILOSOOF: *Selles* probleem ongi.

NOORMEES: Milles?

FILOSOOF: Kui ma olen kogu aeg oma toas ega käi väljas, siis mu vanemad muretsevad. Saan panna vanemaid kogu tähelepanu minule keskendama. Nad on minu läheduses erakordselt ettevaatlikud ning kohtlevad mind alati kui last. Teisest küljest – kui ma teen kas või ühe sammu kodust väljas, muutun osaks näotust inimhulgast, kellele ei pööra keegi tähelepanu. Mind ümbritseksid inimesed, keda ma ei tunne, ja ma muutuksin keskpäraseks või vähemgi kui keskpäraseks. Keegi ei hoolitseks minu eest enam eriliselt ... Sellised lood isoleerunud inimestest ei ole haruldased.

NOORMEES: Teie loogika kohaselt on mu sõber sel juhul eesmärgi saavutanud ja on praeguse olukorraga rahul?

FILOSOOF: Ma kahtlen, kas ta on rahul, ja olen kindel, et ta ei ole õnnelik. Küll aga vähimagi kahtluseta tegutseb ta kooskõlas oma eesmärgiga. See ei ole midagi teie sõbrale ainuomast. Me kõik elame mingist eesmärgist lähtudes. See ongi see, mida teleoloogia väidab.

NOORMEES: Pole võimalik. Ma lükkan selle täiesti vastuvõetamatuna tagasi. Vaadake, mu sõber on ...

FILOSOOF: Kuulge, see arutelu ei vii küll kuhugi, kui me edasi ainult teie sõbrast räägime. See muutuks kohtumõistmiseks süüdistatava üle, keda pole kohal, see oleks lootusetu. Proovime teise näitega.

NOORMEES: Kuidas siis sellega oleks? Tegemist on minu enda looga millestki, mida kogesin alles eile.

FILOSOOF: Jah! Ma kuulan tähelepanelikult.