

Elu eitamine ja kuidas sellest jagu saada

*Pessimismivastased argumendid*¹

Pööra nägu päikese poole,
siis jäävad varjud selja taha.

(Etioopia vanasõna)

Elu eitamine või vähemalt küsimärgi alla seadmine on väga laialt levinud ja kajastub mitmeti: apaatias ja resignatsioon, depressioonis ja põdemises, kuritegevuses ja enesetappudes. Psüühiline häire ja vaimuhaigus ei ole küll alati elu põhimõttelise eitamise tagajärjed, aga peaaegu alati võib öelda, et psüühiliste häiretega inimesed ei langeks nii sageli haiguste küüsi, kui nad elu põhimõtteliselt jaataksid. Sellega, mis pole kuigi väärtuslik, võib riskeerida ja selle võib niisama ära raiasata; ka inimelu võib kergemeelselt lõrtsida, kui seda eriti väärtuslikuks ei peeta. Seesugusel juhul puudub arusaadav põhjus teha pingutusi elu alalhoidmiseks, kehalise ja vaimse tervise säilitamiseks või taastamiseks, haiguste ennetamiseks või neist toibumiseks. Pika- või lühiajaline enesehävitamine põhineb elu eitamisel.

Arutlegem, missugusel pinnasel kujuneb välja elu jaatamine ehk üldisemalt formuleeritult: millel põhineb elu jaatamisväärus? Mida võime vastu väita kõhklevatele ja meeleheitlikele inimestele, kes on omaks võtnud n-ö niikuinimentaliteedi – niikuinii pole millestki mingit kasu, kõik on nagunii ükskõik, elu on niikuinii üksnes hädade org jne?

Neile küsimustele vastamiseks ei piisa lihtsalt elu meeldivatele ja lustakatele külgedele viitamisest, sellepärast et kui elu oleks jaatamisväärne ainult seni, kuni ta on meeldiv ja

Märkused lk 146-147

lustakas, peaksime kõik hakkama oma elu otsekohe ignoreerima. Peaaegu igas eluloos domineerivad ju ebameeldivad ja vaevarikkad ajad. Kui elujaatus ei põhine lõbul, millel ta siis õigupoolest põhineb? Sadade tervete ja haigete, nii majanduslikult kindlustatud kui ka puudust kannatavate inimeste jälgimisel on selgunud, et elu saab eranditult jaatada siis, kui teda tunnetatakse *mõttekana*, ja nimelt sõltumata sellest, kas ta toob endaga kaasa õnne või valu. *Jaatamisväärne on mõttekas elu*, seevastu aga üht oma paljudest maskidest kandvale, ekslikult mõttekaks peetavale elule langeb paratamatult osaks häving.

Sellest arvukates uurimustes kinnitust leidnud tähelepänekust lähtudes püüab psühhoteraapia kolmas Viini koolkond, Viktor E. Frankli logoteraapia teadvustada mingeid tingimusi seadmata elu mõttekust kinnitavaid ja seetõttu elu eitamise vastu väljaastumiseks sobivaid psühholoogilis-filosoofilisi aspekte. Need on elu mõttekust argumenteerivad aspektid, mis võtavad arvesse ka kõiki inimesi puudutavat kannatuse, süü ja surma traagilist triaadi. Iga inimene peab taluma kannatusi, igal inimesel lasub mingi süü ja kunagi sureb igaüks. Keskne küsimus, millega elu mõttekuse tõestamisel tuleb tegelda, on seega kolmeosaline: kuidas leida mõtet mõttetusega seonduvas kannatuses; kuidas leida mõtet mõtetu teoga võrduvas süüs; kuidas mõista fakti, et iga elu lõpeb surmaga, sellelt pinnalt, et surm ei ole võimeline elu röövima?

Käsitlen eelnimetatud problemaatika logoteraapilist nägemust kolme argumentatsiooni abil. Need keskenduvad järgmistele küsimustele: kas elul on mõte hoolimata kannatusest?, kas elul on mõte hoolimata süüst?, kas elul on mõte hoolimata surmast? Kui sealjuures õnnestub usutavalt näidata, et ei kannatus, süü ega isegi elu kaduvus ei anna tegelikult põhjust elu eitada, jõuame tükk maad kaugemale niikuinii-mentaliteedist ja tema juurde kuuluvast äraleierdatud fraasist, et niikuinii pole millelgi mingit mõtet, läheneme sel-

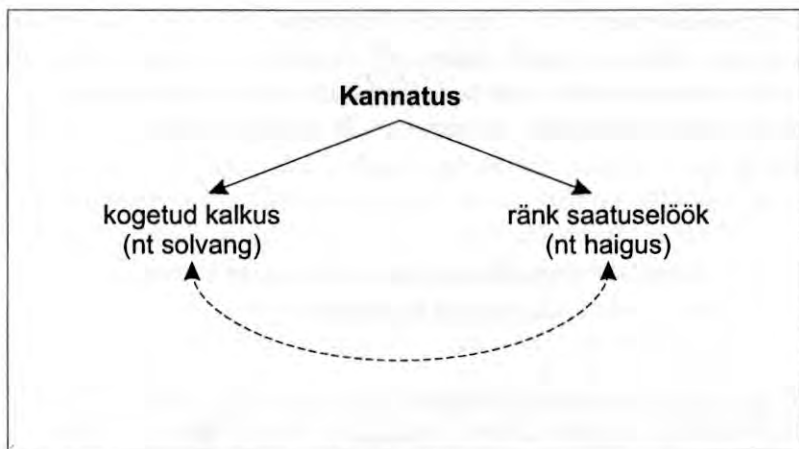
legipoolest-mentaliteedile, st hakkame elu kõigest hoolimata jaatama. Mõni avastab ehk veel muudki – nimelt seda, et mitte kannatusest, süüst ja surmast hoolimata, vaid just nendega leppides ammutab inimene eksistentsi mõttekusvõimalused.

*Esimene argumentatsioon: kas elul on mõte
hoolimata kannatusest?*

Teise maailmasõja ajal õudseid kannatusi läbi elanud Viktor E. Franklilt on pärit lause: "Kannatus teeb inimese selgeltnägijaks ja maailma läbinähtavaks." Peatugem veidikeseks sellel lausel. Siin sisaldub väide kannatuse kahe võimaliku tagajärje, inimese selgeltnägevuse ja maailma läbinähtavuse kohta. Mõlema tagajärje tõttu inimese vaateväli uueneb – avardub, võibolla ka täpsustub; selle mõju inimesele suureneb. Seda ei näe kannatav inimene mitte näos asetsevate, vaid oma vaimu silmadega; tema vaimsed tajud rikastuvad.

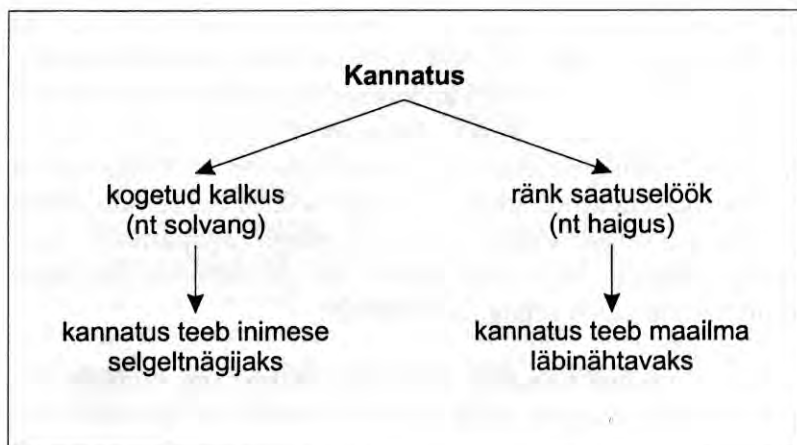
Kannatus jaguneb kaheks põhiliigiks. Üht liiki kannatust talume meid ründavate, alandavate, solvavate, kiusavate ja äratõukavate kaasinimeste tõttu. See on kannatus vastamata armastuse, kalkuse ja viha pärast. Kes ei tunneks seda kirjeldamatut valu, kes poleks talunud seda juba lapsena? Kes ei oleks täiskasvanuna sellega ikka ja jälle uuesti kokku puutunud? Meile ei lange osaks üksnes vastuvõtt sõprade poolt, vaid ka äratõukamine vaenlaste poolt.

Sellega paralleelselt on olemas teist liiki kannatus. Siin ei ole lähtepunkt kaasinimesed, vaid saatus. Meile langevad osaks suured kaotused: tervis halveneb; jõud, turvalisus ja sissetulek kahanevad, isegi lähedasi inimesi jääb üha vähemaks. See on kannatus haiguse, nõrkuse, abituse, õnnetu inimolendi üksilduse pärast. Kes küll poleks üle elanud ränki saatuselööke?



Ehkki kannatus avaldub mitmeti, on neil erinevustel kokkulangevusi, mida tähistavad punktiiriga ühendatud nooled. Ka amatöörpsühholoog teab väljendit: haigeks jääb see, kes solvub. Et tegelikus elus on seosed keerukamad, et mõnikord haigestuvad raskelt ka rõõmsameelsed ja meeldivad inimesed, mitte ainult mossitajad, jääb seesuguste väljendite tõttu sageli kahe silma vahele. Aga poolikuski tões on oma iva. Kogetud kalkus võib mõjuda nii ängistavalt, et organismi vastupanujõud kahaneb ja ta muutub haigustele vastuvõtlikumaks. Näiteks on teaduslikult tõestatud, et 40- kuni 55-aastastel inimestel pikemat aega kestev masendus suurendab umbes 50% riski haigestuda vähki². Täiesti võimalik on seegi, et depressioon tuleneb kogetud solvangu järelmõjust.

Esineb ka teistsuguseid mõlema kannatusvormi kokkulangevusi. Selle, keda on tabanud ränk saatuselöök, jätavad teised üksi. Ega ilmaasjata öelda, et sõpra tuntakse hädas: hättajäänul on haruharva sõpru. Rõhutame, et mitte alati pole haigus solvangu tagajärg, juhtub ka vastupidi – solvang on haiguse tagajärg, aga ometi ei ole kumbki nähtus paratamatu.



Järgnevalt seostan kannatuse eelkirjeldatud vormid Franklilt laenatud tsitaadiga kannatuse kahe võimaliku positiivse tagajärje kohta.

Inimene saab selgeltnägijaks siis, kui ta on kogenud kalkust ja ühteaegu muutub maailm läbinähtavamaks sellele, keda on tabanud ränk saatuselöök.

Kuidas ma neid väiteid tõestan? Minu väite esimene osa tuleneb eelkõige isiklikust kogemusest. Mitu aastat tagasi elasin läbi kummalise seiga. Keegi tuttav, mulle oluline isik, hakkas minusse äkitselt suhtuma arusaamatul kombel vaenulikult ja tingedalt. Kõik katsed asjas selgusele jõuda ja endisi suhteid taastada nurjusid. See elamus oli mulle väga piinlik. Mõõnan, et esialgu ei saanud minust Frankli mõttes selgeltnägijat, vastupidi – valitses täielik pimedus. Mõneks ajaks takerdusin ohtliku küsimuse *miks?* külge, mil pole mingit mõtet.

Mitte asjatult ei hoiata Viktor E. Frankl elule küsimusi esitamast, ta ei soovita näiteks küsida: miks küll on mu tütar vigane, miks on mu mees joodik, miks mu naine mind petab, miks ma haigeks jäin, miks üks või teine inimene mind vihkab? Küsimusele *miks?* leiame küll alati vastuse, aga ena-

masti pole sellest mingit kasu. Vastuse leiame sellepärast, et võime spekuloida lõputult hüpoteetiliste põhjuste ümber: need on pärilikud, tulenevad kasvatusest, tähtede konstellaatsioonist, varasemast elust... Põhjuste üle juureldes ei tunne fantaasia mingeid piire. Fantaseerimine on vaid haruharva kasulik, sest ta kipub viima eksiteele. Viktor E. Franklil jätkus julgust see selgelt välja öelda ning sellega tavapärasele, suuresti põhjuste uurimisel rajanevale psühhoanalüütilisele mõtteviisile vastu seista. Ta kirjutab³:

Elu ise esitab inimesele küsimusi. Mitte tema (inimene) ei pea küsimusi esitama, vaid ta on see, kellele elu küsimusi esitab ja kes peab elule vastama, elu eest vastutama. Inimese poolt antavad vastused saavad olla üksnes konkreetsed vastused elu konkreetsetele küsimustele.

See tähendab, et asi on sootuks vastupidi. Meie ülesanne ei ole küsimine, vaid vastamine. Meile ei ole tähtis *miks?*, vaid *sellepärast*. Elu küsib ühelt inimeselt: *sinu tütar on vigane, mis sa nüüd ette võtad?*; teiselt: *sinu mees on joodik, mis sa temaga peale hakkad?*; kolmandalt: *naine pettis sind, mis sa nüüd teed?*; neljandalt: *sa jäid haigeks, kuidas sa selle peale vaatad?* Vastata tuleb meil. Vastates on meil valikuvabadus. Meile pole antud lõpuni mõista: *miks?*, küll aga oleme võimelised valima vastust, ütlema: *sellepärast*. Üks vastab: *minu tütar on vigane, sellepärast ei taha ma temast kuuldagi*; teine: *minu tütar on vigane, sellepärast pean temaga eriti tähelepanelikult ümber käima*. Ja kui üks vastab: *jäin haigeks, sellepärast ei tunne ma elust enam mingit rõõmu*, siis teine vastab: *jäin haigeks, sellepärast kasutan iga allesjäänud minutit*. Elu küsimusi ei saa me valida, aga neile antavad vastused on – olles justkui meie *mina sõrmejäljed* – tõend meile igiomasest vaimsest hoiakust.

Nüüd tahaksin tagasi tulla selle isikliku kogemuse juurde, mida ma ennist mainisin. Elu küsis mult tookord: keegi vih-

kab sind, kuidas sa sellele reageerid? Nagu öeldud, kulus veidi aega, enne kui ma küsimuse *miks?* sinnapaika jätsin ja mõistsin, et kui küsimused esitatakse mulle, tuleb minul neile vastata. Hetkel, mil ma jõudsin sellele tõdemusele, algas – mulle väga oluline – küpsemisprotsess. Hakkasin järele mõtlema *vaenlasearmastuse* fenomeni üle, mis oli mulle seni olnud üpris võõras, *ligimesearmastus* oli palju tuttavam. Nii nagu teisedki, olin *ligimesearmastuse* mõtet juba ammu mõistnud, aga *vaenlasearmastuse* mõtet tuli alles mõistada. Ja ennnäe, see õnnestski mul neil kurbadel päevadel. Jäädvustasin selle lühikeses luuletuses⁴, mis on ühtlasi vastus küsimusele, mille elu mulle esitas.

Tänan sind, mu sõber.
Tulid mulle kallale,
aga nõnda tekitasid
sa mus andestuse.

Tahtsid mind alandada.
Selle tagajärjel
suutsin end pingutada
maksimaalses ulatuses.

Tahtsid teha mulle haiget.
Sellega sa õpetasid
mind kannatama valu räiget
pea püsti, trotsides.

Tänan sind, mu sõber.
Tahtsid mind hävitada,
seejuures osutades,
mis võimatu mus hävitada.