

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	7
1. VIMM VÕIB TEHA PALJU HEAD	11
• Michael tagurpidi ukseavas	19
• Vimmatest	37
2. MIS ON VIMM, MIS SEDA POLE NING MISSUGUNE SEE PEAKS OLEMA	45
• Takso, mis ei liikunud paigalt	69
3. VIMMA ARVUKAD ERILIIGID	75
• Kuulus kirjanik.....	103
4. KUIDAS VIMMA HINNATA	107
• Pilt heinakuhjas.....	118
5. VIMM ON KÕIKJAL MEIE ÜMBER	128
• Beebi südamekujulise raami sees.....	135
6. MIKS ME PEAME VIMMA – JA MIKS MÕNED INIMESED SEDA EI TEE	142
• Maja Amsterdamis.....	158
7. VIMMAVOLDILINE RADA	165
• Paksukese pilkamine	179

8. KUIDAS MUUTA NEGATIIVNE VIMMAENERGIA	
POSITIIVSEKS	186
• Hirmul lastevanemad	201
9. HALVAD JA VIGASED VIMMALOOD	213
• Ameerika prokurör	219
10. VIMMALARVE: VIMMAPIDAMISE EELARVE	
TASAKAALUSTAMINE	227
• Tähtsa uudise ignoreerimine	233
11. KUIDAS OLLA VASTUTUSTUNDLIK VIMMAPIDAJA	240
• Surmasoov ukstelävel	254
12. VALIK VIMMALUGUSID	259
<i>Vimmavoldilise raja test</i>	274

Sissejuhatus

Väga võimalik, et see raamat poleks eales ilmavalgust näinud, kui minu ja mu õe vahel poleks aset leidnud umbes sellise sisuga vestlus:

MINA: Mulle tuli mõte kirjutada eneseabiõpik „Kuidas olla uksematt” – raamat, mis justkui julgustab hakkama tuhvialuseks ning kirjeldab, mis sellisel juhul juhtub. *Tegelik* eesmärk on loomulikult näidata, et uksematiks saada *pole* hea mõte. Tegu oleks niisiis pöördpsühholoogilise eneseabiraamatuga.

TEMA: Sina küll ei tohi sellist raamatut kirjutada.

MINA: Miks mitte?

TEMA: Sellepärast, et sina pole uksematt ega tuhvialune. Selleteemalise raamatu tohiks kirjutada vaid tõeline uksematt.

MINA: Tähendab ... mina siis seda pole?

TEMA: Ei.

MINA: Või nii. Huvitav, kes siis mina olen.

(Kas sedasorti küsimusi ei esita mitte *tüüpiline* uksematt?
Miks peaks keegi mulle ütlema, kes ma olen? Selles mõttes, et
kellele on niisugune käitumine omane?)

Vajutab tagasikerimise nuppu

MINA: Või nii. Huvitav, kes ma siis olen.

TEMA: Sa oled inimene, kes peab vimma.

MINA: Hahaa! Väga võimalik. Aga kes ei pea? Kõik peavad
vimma.

TEMA: Mitte nii nagu sina. Ma pole kogu oma elu jooksul
tundnud kedagi, kes oleks kogunud, analüüsinud ja
säilitanud vimma nii hoolikalt ja pühendunult nagu
sina.

MINA: Pea nüüd kinni – ma annan alati uue võimaluse.
Ma ei lülita kedagi oma elust välja hoolimata sellest,
millega ta hakkama sai. Mäletad Indianapolises
elavat Dillonit, kes mind pidevalt Twitteris ründas?
Lõpuks tegin talle isegi ettepaneku, et võiksime
mõnel kirjandusfestivalil korraldada ühisürituse ja
arutada publiku ees, kas ma olen normaalne või jube
inimene.

TEMA: Kas niisugune asi tõesti juhtus? Seda ma ei
teadnudki. Kas sa tõepoolest tegid talle sellise
ettepaneku?

MINA: Jep.

TEMA: Tead ... see oli sinust paganama nõme. Ja sa eidad
ikka veel, et ei pea eales vimma?

MINA: Ei eita, vahel ikka, aga ... mitte halvas mõttes. Ma pean vimma *heas* mõttes.

TEMA: On seal mingit vahet?

MINA: Loomulikult on.

TEMA: Milles see seisneb?

MINA: Mõtled sa seda tõsiselt? Kas sa tõesti ise ei tea? Võib-olla peaksin kirjutama raamatu pealkirjaga „Kuidas pidada vimma” – aga kindlasti on neid juba mitu tosinat. Kohe vaatame internetist järele ...

Arva ära, mis selgus! Enne käesoleva teose valmimist polnud olemas ainsatki selleteemalist raamatut. Paistis, et mitte keegi ei ole vaevunud vimma kui psüühilist nähtust põhjalikult analüüsima, pakkunud välja soovitusi, kuidas vimmaga toime tulla ja mida vihamõtetega ette võtta, ega uurinud rolli, mida vimm võib meie elus mängida. Suudad sa seda uskuda? Mina igatahes ei suutnud. Vimm on ülemaailmne nähtus, väga tähtis ja põnev inimkogemuse osa. Vimm pakub inspiratsiooni lauludele, filmidele, raamatutele, poliitikute karjäärile ja isegi arhitektidele (üksikasjalikumalt kirjeldan seda 5. peatükis). Me kõik oleme vimma kandnud, sellest vabaneda püüdnud või teada saanud, et mõni tuttav on juba pikemat aega meie peale tige olnud.

Ülaltoodud vestlus minu ja mu õe vahel toimus 2016. aasta jaanuaris ning maailm vajas hädasti vimmateemalist raamatut. Et mind ümbritsesid laiskvorstid, kes ei kavatsenudki sellist raamatut kirjutada, otsustasin teha seda ise.

Alljärgnevatelt lehekülgedelt leiad kõik, mida sul on tarvis teada vimma eri liikide ja teemade kohta, õpid salaviha liigitama, saad teada, mis on vimm ja mis seda pole (nendevahe- list erinevust pole alati kohe märgata), saad soovitusi, millal on targem vimmast vabaneda, kuidas oma vimmapidamise

eelarvet (ehk vimmalarvet) tasakaalustada ning kuidas oma vimmast lugu pidada ja eraldada sellest õppetunnid, mis teevad sinust parema ja õnnelikuma inimese, nii sinu enda kui ka maailmas headuse levitamise ja kurja tõkestamise huvides. Veel leiad siit hulgaliselt minu vimmapidamise lugusid ja päris palju ka neid, mis mulle saadeti. Peaaegu kõigis neis on ebaolulisi üksikasju vaid õige veidi muudetud. Näiteks Dillon Indianapolisest võib päriselus olla vabalt Garry Helsingist. (Tegelikult ta seda muidugi pole. Ma ei taha, et Garry Helsingist mu kohtusse kaebaks.) Venna- või õetütrest võis saada naise- või meheõde, koduküülikust lemmikhamster, nii mõnigi lugu võis Basingstoke'i asemel toimuda Bostonis või Barcelonas. Vahel viitan ka minu elust lahkunud inimestele, justkui nad oleksid ikka veel minu lähedal.

Selles raamatus välja pakutud arvamused, nõuanded ja teooriad olen välja mõelnud ise, kui puudub viide, et nende autoriks on keegi teine. Ma pole psühhoterapeut, spetsiaalse väljaõppe saanud nõustaja ega asjatundja vaimse tervise alal. Ma olen inimene, kellel on neljakümne seitsme aastane aktiivse ja regulaarse vimmapidamise kogemus (mäletate Sophie õe sõnu: „Ma pole kogu oma elu jooksul tundnud kedagi, kes oleks kogunud, analüüsinud ja säilitanud vimma nii hoolikalt ja pühendunult nagu sina.”?) ning selle teema vastu siiras huvi, sina aga võid vabalt mõne minu väite või kõik väited ümber lükata! Vahet pole, kas sa nõustud minuga või mitte, aga tagasiside rõõmustaks mind, ning sa saad minuga ühendust võtta minu veebilehe www.sophiehannah.com kaudu, vajutades lingile Contact, või kirjutades mulle meiliaadressile grudgescanbegood@gmail.com.

Ma palusin kaht kogunud psühhoterapeuti, keda ma imetlen ja usaldan, et nad esialgse käsikirja läbi loeksid ning tekinud mõtted ja reageeringud mulle saadaksid. Nende nimed on Helen Acton ja Anne Grey ning ma olen teksti sisse ka mõningaid nende tõekspidamisi põiminud. Rohkem infot Heleni ja Anne'i kohta leiad raamatu lõpust.

1

Vimm võib teha palju head

„Üldiselt arvatakse, et kui tahetakse olla õnnelik ja tunda elust rõõmu, tuleb tegelikkust ilustada ja näha kõiges ainult head. Teeseldakse, et halb polegi halb, et õelus polegi õelus, et inimesed, kes käituvad vastikult, on tegelikult toredad. Targem on jääda realistiks ja leida viis, kuidas negatiivsusega toime tulla. Ära püüa kõike ilustada – tunnista probleemi ja lahenda see ära. Andestamist ja unustamist peetakse tervisele kasulikuks. See pole nii.“

Phoebe Jones, 16

Me kõik peame salaja vimma, kuid tõenäoliselt on enamik meist arvamusel, et seda ei tohiks teha, paljud meist aga eitavad isegi salaviha olemasolu. Pika viha pidamine on ju negatiivne nähtus? Kindlasti oleks parem andestada ja eluga edasi minna?

Vale.

Või õigemini mitte just üdini vale. See väide peab isegi paika, aga mõtteviis on vale. Sattusid segadusse? Sellisel juhul loe edasi ja peagi mõistad, mida ma silmas pean.

Loomulikult on positiivne mõttelaad õnneliku elu eelduseks, ent veelgi olulisem on see, kuidas positiivsuseni jõuda.

Lugude tähtsus

Ma olen aastate jooksul läbi lugenud ja nautinud sadu eneseabiõpikuid, mis on mõjutatud budismist, aga ka kristlusest. Esimene, mis mulle pähe tuleb, on Eckhart Tolle „Siin ja praegu: kohaloleku jõud”, kus autor väidab, et meie meele- rahu rikuvad lood, mida me endale oma elukogemuste kohta pajatame. Tolle kinnitab, et me võime endale vabalt jutustada hoopis teistsuguse loo. See vastab tõele ... kui me vaid suudame seda teha. Vaatame üht näidet.

Sul on viiekümmes sünnipäev. Sünnipäevakingiks lubab abikaasa viia su õhtusöögile sinu lemmikrestorani, kus on tarvis mitu kuud varem kohad kinni panna. Sa lepid oma naisega kokku, et te kohtute seal pool kaheksa õhtul. Sa oled seda sündmust nädalaid oodanud. Aga sinu naine ei tule kokkulepitud ajaks kohale. Sa istud seal mitu tundi, annad siis alla ja lähed koju. Sa leiad oma abikaasa elutoast. Kui sa sisse astud, sõnab ta: „Anna andeks, et ma ei tulnud. Mul polnud täna õhtul selleks tuju. Ma olen omadega läbi.” Sa küsid temalt, miks ta sulle ei helistanud või sõnumit et saatnud, mispeale tema vastab: „Misasja? Oh, palun vabandust. Ma olin nii haaratud sellest teleseriaalist, mida ma alati vaatan.”

Tuginedes tõsiasjale, et olen Eckhart Tolle raamatud palju kordi hoolikalt läbi lugenud, olen kindel, et tema soovitaks sul mitte sattuda masendusse, vaid jutustada endale seda lugu nõnda: „Üks mees läheb restorani, istub seal mõnda aega ja pöördub siis koju tagasi. Üks naine jääb koju ega lähe restorani.” Tolle kinnitab, et kui sa annad loole niisuguse kuju, väldid kannatusi, mida sa ise endale põhjustad juhul, kui jutustad seda lugu nii: „Igavene isekas tõbras, ta *teab*, et ma ootasin seda nädalaid! Pealegi on mul *viiekümmes* sünnipäev! Oluline juubel! Tundub, et ta ei hooli minust karvavõrdki.”

Tolle usub, et me võime elada täiesti kannatustevabalt, kui me lihtsalt *ei* jutusta endale ärritavaid lugusid inimestest, kes on käitunud nagu vördjad ja meid solvanud. Teised

eneseabiõpikud – suurem osa neist, mida olen lugenud – mõönaksid ilmselt, et kui sa soovid jutustada sellest loost tõepärasest varianti, tuleb sul tunnistada ka seda, et tegu oli üpris iseka käitumisega. *Aga* (soovitavad needsamad raamatud) me ei tohiks lasta teiste inimeste mõtlematutel tegudel või isegi julmused teha end õnnetuks ja rikkuda oma meelerahu. Me peaksime lihtsalt endale kinnitama, et nende ebaviisakas käitumine on nende, mitte meie probleem.

Brooke Castillo, kelle iganädalane netisaade „Elutreeneri kool”^{*} on minus tõelise sõltuvuse tekitanud, õpetab midagi, mida ta ise nimetab „mudeliks”, kus vaadeldakse asjaolusid (naine ei ilmu restorani, kus peaks toimuma sünnipäevapidu) kui selle loo suhtes neutraalseid, sest need on seotud tunnetega ja suudavad tekitada tundeid (solvumine, masendus/kibestumine) vaid mõtete kaudu („Kuidas ta võis mulle seda teha? Igavene isekas nõid!”).

Castillo väidab, et mitte keegi ei saa meid solvata ega kannatama panna, kui me ei lase tal seda teha. Tä kinnitab, et mitte keegi ei suuda meis üleüldse tekitada mingisuguseid tundeid, ei positiivseid ega negatiivseid, sest me oleme ise oma tunnete peremehed ning meis on alati peidus jõud, mis saab neid tundeid muuta, kui me vaid muudame oma mõtteid konkreetsete olukordade suhtes. Selline lähenemine sarnaneb Tolle omaga (Tolle nimetab seda „looks, mida me endale jutustame”, Castillo kasutab väljendit „mõte”, aga tegelikult peavad nad silmas üht ja sedasama). Castillo peab Tollet üheks oma peamiseks õpetajaks ja mõjutajaks.

Teatud mõttes on neil mõlemal täiesti õigus: kui sa suudad muuta oma mõtteid või rääkida endale hoopis teistsuguseid lugusid, õnnestub sul loomulikult muuta oma enesetunnet. Peaaegu meie kõigi jaoks on aga probleemiks asjaolu, et kui me püüame mõelda uut, solvumist vältivat mõtet – „Küll on tore, et mu õde magas minu abikaasaga! Ma olen selle

^{*} „Life Coach School”. *Toim.*

üle nii rõõmus!” –, ei pruugi meil enda veenmine täielikult õnnestuda.

Kord ütles mulle minu kallima ema, et kui mu elu oleks ohus, ei püüaks ta mind tõenäoliselt päästa. Mitte kindlasti, ainult tõenäoliselt. Seejärel ta raputas pead, mõtles veel kord järele ja jõudis otsusele: „Ei, ma ei usu, et ma seda teeksin.” Tema väide tuli nagu välk selgest taevast – lisan selle selguse huvides juhuks, kui keegi teist kujutab ette, et ma ise viisin ta nii kaugele, öeldes midagi sellist: „Kuule, sina igavene tõbras, ma vean kihla, et sa ei liigutaks lillegi, et mind põlevast hoonest päästa, on mul õigus?”

Nüüd võiksin endale jutustada sama loo sellisena, nagu soovitaks Tolle: „Üks naine teatas midagi teisele naisele, aga meil pole õrna aimugi, mida ta sellega mõtles.” Ma võiksin mõelda ka mõtet, mis välistaks solvumise, nagu soovitaks Castillo: „Minu kallima ema ei saa panna mind kannatama, sest tema sõnad ja mõtted on tema probleem ja nende eest vastutab ainult tema, ning ma tean, et minu elu on väärtuslik hoolimata sellest, mida ta mulle ütleb.”

Sellegipoolest – ja see „sellegipoolest” on päris kaalukas – oleksin valmis kogu oma varanduse peale kihla vedama, et *suurem osa inimkonnast arvab praegu ja ka tulevikus, et kui neid solvatakse ja nendega käitutakse kohutavalt, siis nad on solvunud ja vapustatud*. Selles kontekstis ei pruugi iseendale jutustatud neutraalne ja vähem valus lugu lihtsalt mõjuda, sest kui sa ei omista sellele piisavalt suurt tähtsust, tundub see vaid piraka valena. Ja kui sa pole selles veendunud, siis ei hakka sa end ka paremini tundma. Vastupidi, sinu enesetunne võib muutuda palju hullemaks, sest kui sind hakkab kummitama ka mõte, et sa püüdsid endale valetada, lisandub sinu katsumustele veel üks vastik kogemus.

Helen Acton on öelnud: „Siinkohal tuleb teha selget vahet positiivse psühholoogia „ideaalide” ja *tegelike elukogemuste* vahel. Alles siis, kui Sophie võtab arvesse ka tegeliku

elukogemuse saamise järel tekkinud tunded – tunded, et teda on reedetud, solvatud, mingil viisil haavatud –, leiab ta tee, mis aitab tal neist üle saada, ning saadud kogemus võib kaotada piinarikka emotsionaalse laengu. Kogemuse faktile lihtsalt naeruikooni lisades eitab ta inimeseks olemisega kaasnevat tõde, mis seisneb selles, et me oleme sotsiaalsed olen did, elame suhete maailmas ning teised inimesed avaldavad meile pidevalt mõju. Nagu Sophie ka ise on öelnud, tundub naeruikoon valena, sest see ongi vale. Eksistentsiaalfilosoofid nimetaksid sellist eluviisi „enesepettuseks”.

Brooke Castillo tunnistab oma netisaates, et peab tegema pidevat „mõttetööd”, nagu ta ise seda nimetab, et mitte läbi elada solvumist ja viha, mida muidu tekitaksid temas niisugused juhtumid nagu katsed temalt raha välja petta, nii nagu ühes tema toodud näites.

Ka mina olen püüdnud aastate jooksul pidevalt mõttetööd teha. Oli hetk, mil ma mõistsin, et ehkki teadsin peast kogu teooriat – valgustatud guru põhitõdede eksamil oleksin kindla peale saanud saajaprotsendilise tulemuse –, ei suutnud ma praktikas rakendada ühtki oma lemmikgurude soovitusi. Ma püüdsin kogu aeg mõelda ainult positiivseid mõtteid ning endale kinnitada, et ei lase edaspidi teiste inimeste kohutaval või kalgil käitumisel oma meelerahu rikkuda, aga sügaval sisimas teadsin siiski, et see on teesklus ning tegelikkuses täiesti võimatu.

Suutsin umbes kaks aastat teeselda ja mingil määral isegi valgustatuna näida (ehkki selle koha pealt võin end praegu petta. Mu õde nentis sageli: „*Tegelikult* sa ju pole valgustatud? Sa tahad ikka veel teisi klatšida, on nii?” Ja pagan võtaks, tal oligi õigus! Seda ma tõesti tegin). Ehkki ma teesklesin, et annan kõigile kõik andeks, tegid minu vimmalood mu peas aina valjemat häält.

Ja siis ühel heal päeval – umbes kolm kuud enne juhtumit „Michael tagurpidi ukseavas” – toimus minus murrang: asi

polnud selles, et ma poleks *suutnud* oma vimmast loobuda. Ma lihtsalt ei tahtnud seda teha – sest vimma on suurepärase nähtus.

Anne Grey on öelnud: „Me ei tohiks kunagi enda üle kohut mõista selle pärast, et meil on mingisugused mõtted või tunded, ega teeselda, et neid pole. Me peame lihtsalt lubama neil olemas olla ning siis, otsustaval olevikuhetkel, me mõistame, et meil on valik.”

Ma taipasin, et minu vimmalood olidki selleks rajaks, mida mööda ma hiljem liikusin positiivsuse ja heaolu juurde! Need ei teinud mulle ega kellelegi teisele halba. Mul puudusid nendega seoses negatiivsed tunded; nad kujutasid endast lihtsalt jutukogu, mis oli mulle oluline ning mille ma tahtsin alles hoida. Veelgi enam: äkitselt mõistsin, et meie vimmalood ei tee meile mitte üksnes head, vaid on lausa imelised. Ja kui see vastab tõele, siis miks, pagan võtaks, soovivad kõik gurud meil oma vaimustavatest vimmadest loobuda? Kas nad tõesti *tahavad*, et oleksime relvastamata, kui meid tabavad karmid katsumused? Kui see on nii, siis miks?

Olin alati oma vimmalugusid meeleldi jutustanud ka teistele; nüüd küsisin endalt, miks. Kui vimmapidamine teeb meile nii palju kurja, millest siis selline rahulolu? Taipasin, et vimmapidamise teemat on liiga vähe uuritud ja valesti mõistetud.

Teemasse süvenedes sain teada, et minu suhtumine valgustumisse polegi nii õel, nagu olin senini kahtlustanud. Vastuolu, mille olemasolust enda sees ma olin olnud teadlik, ei vajanud äkitselt enam selgitust, sest tegu polnudki vastuoluga. Pole olemas mitte kedagi – mitte ainsatki inimest tervel maakeral –, kellele ma poleks valmis andma uut võimalust. Minus on peidus rohkem vimma kui ühelgi minu tuttaval, minu huvi selle vastu ja isu selle järele on suurem. *Need kaqs väidet pole teineteisega vastuolus.* Nad

sobivad suurepäraselt kokku, kui sa hakkad mõistma, et vimmapidamine on ideaalne vahend, mille abil muutuda andestavamaks ja õnnelikumaks.

Aga läheme korraks tagasi selle naise juurde, kes ei ilmunud oma abikaasa viiekümnendal sünnipäeval õhtusöögile ... Selle või mõne teise sarnase sisuga stsenaariumi puhul *ei ole* kannatuste vältimiseks ainult neutraalsete ja positiivsete mõtete mõtlemine lahendus. Me ei saa kannatusi vältida, seega pole mõtet püüdlustele aega raisata. Vihkamine, kibestumine ja raevu sattumine ei ole *samuti* lahendus. Lahendus on vimma kujundamine, selle (turvalisel, vastutustundlikul ja meeliülendaval viisil) säilitamine ning *seejärel* sellele inimesele andestamine – mis on *palju* kergem, kui üks korralik vimm on juba paika pandud.

Käesolev raamat selgitab täpselt ja üksikasjalikult, kuidas see on võimalik ning miks just see tee viib meid edasi.

Vimmatest

„Alati andesta oma vaenlastele – miski ei ärrita neid rohkem.“

Oscar Wilde

Enne teooria juurde minekut palun sul teha ühe testi. Selgitame välja, mis liiki vimmapidaja oled sina! Need küsimused aitavad heita valgust sellele, kuidas sa oma vimmalugudesse praegu suhtud ja mida neist arvad. Raamatu lõpust leiad veel ühe testi, et saaksid veenduda, kas sinu vaated vimma kohta on muutunud.

1. Sa märkad, et sinu parim sõber on laikinud mitut postitust „Mul on fantastiline uudis!”, mille on sotsiaalmeediasse

üles pannud keegi, keda sa põlgad. Su sõber on alati väitnud, et ka temale see inimene ei meeldi ning et ta on täielikult sinu poolt – aga siin ta nüüd on, näitab üles poolehoidu postitustele, milles ülistatakse sinu vaenlast. Kas sa

- a) lõpetad sõpruse ja lülitad selle sõbra oma elust välja?
- b) küsid sõbralt, miks ta seda tegi ja kas ta valetas, kui kinnitas sulle, et ka temale see inimene ei meeldi?
- c) oletad, et sinu sõber on uuest tõendist hoolimata endiselt sinu poolel, ja ütled endale, et kindlasti vajutas ta laikimise nuppu kogemata või tegi seda iroonilisel viisil, mis tegelikult näitab vastupidist?
- d) jätkad temaga sõbrustamist, ei lausu sõnagi ja pead salaja vimma?

2. Oled alati kõvasti kiitnud oma sõpra Bobi, kui ta on teinud midagi, mis on sulle muljet avaldanud. Siis aga osutud väga edukaks sina ning Bob ei kiida sind pooltki nii palju. Ta lausub vaid: „Ma mõistan, et sa tegid suuri jõupingutusi,” kuid ei täpsusta, kas tema meelest olid need jõupingutused vaeva väärt või kas talle lõpptulemus meeldis või mitte. Sa mõistad, et tegelikult pole ta sind kunagi kõvasti kiitnud ega sinu saavutustest vaimustuses olnud – mitte ainsatki korda. Kas sa

- a) otsustad, et ei kiida teda enam kunagi?
- b) ütled talle, et tema reageering solvas sind, ning selgitad, miks?
- c) kiidad teda isegi rohkem kui tavaliselt, et anda talle eeskujuga, ning loodad, et ta saab vihjest aru?

- d) haletsed teda – kohutav, kui ei suudeta väljendada vaimustust! –, sinu arvamus temast langeb ning sa ütled endale, et ta pole veel puhtalt pääsenud, sest tulevikus sa teda enam nii lähedaseks sõbraks ei pea?

3. Missugune tsitaadipaar meeldib sulle kõige enam?

- a) „Ma ei pea vimma. Meie vahel on kõik hästi. Sa ei pruugi minust enam kunagi kuulda, aga meie vahel on kõik hästi.” (anonüümne / paljud internetiallikad) / „Mul on teatud taluvuspiir, ja kui sa selle ületad, siis lülitan ma su oma elust välja. Nii lihtne see ongi.” (anonüümne / paljud internetiallikad)
- b) „Viha, vimma ja pahameele südamest leiad alati hirmu, mis loodab anonüümseks jääda.” Donald L. Hicks, „Vaata vaikusse” / „Enne seisukoha võtmist olin ma alati ... segaduses, kas mul on õigus ja missugune on tegelikkus.” – psühhoterapeut Sandy Katz
- c) „Ma andestan inimestele, aga see ei tähenda, et ma nende käitumise heaks kiidan või neid usaldan. Ma andestan neile iseenda pärast, et saaksin juhtunu sinnapaika jätta ja oma eluga edasi minna.” (anonüümne / paljud internetiallikad) / „Ma ei pea vimma. Ma mäletan fakte.” (anonüümne / paljud internetiallikad)
- d) „Räägitakse, et vimmast on targem lahti saada, aga ma ei tea, kas ma tahaksin seda teha, sest ma olen oma vimma isegi kiindunud. Ma hoolitsen tema nagu väikese lemmiklooma eest.” Liane Moriarty, „Suured väikesed valed” / „Kas ma saaksin teha ettepaneku, et vimmapidamine võetaks olümpiakavva? Sest ma olen seda kogu elu treeninud.” Anna Kendrick Twitteris

4. Sa ütled oma sõbrannale Beatrice'ile, et tema õde Jane (kes on samuti sinu sõbranna) on kriimustanud sinu autot ja sulle selle kohta valetanud, et mitte maksta remondi eest. Beatrice reageerib agressiivselt ja ütleb: „Igavene vana inetu autoloks.” Kas sa

- a) otsustad, et nii Beatrice kui ka Jane on „sinu jaoks surnud”, ning kustutad nad oma elust?
- b) mõistad, et Beatrice'i ehmatas kindlasti uudis, et tema lihane õde on valelik autokriimustaja, ning ta ei tahtnud sulle nähvates sind solvata? Kui ta maha rahuneb, räägid temaga uuesti ja annad talle võimaluse sobivamalt reageerida.
- c) otsustad, et Beatrice oli sinu vastu õel ainult sellepärast, et oli niigi närvis, ning sekund hiljem kindlasti kahetses sinu auto kritiseerimist? Sa annad talle ainsatki küsimust esitamata kohe andeks – sa tead, et ta ei tahtnud olla julm.
- d) jätad meelde, et Beatrice ja Jane ei hooli sinu tunnetest – seetõttu ei kavatse sa edaspidi enam nii palju hoolida sellest, kuidas nemad end tunnevad, ega sellest, kui neid koheldakse halvasti, ehkki sa võid endiselt nende sõbraks jääda ja mõnikord nende seltskonda nautida, sest kui sa nad ära põlgaksid, võib see sinu laiemas sõprade ringis probleeme tekitada?

5. Sa proovid reserveerida Fredi restoranis õhtul kella seitsmeks laua. Restorani omanik Fred ütleb sulle, et see on võimatu, sest nad serveerivad toitu kahes ajavahemikus, kella kuuest kaheksani ja kella kaheksast hilisõhtuni. Sa selgitad, et soovid reserveerida kohad kella seitsmeks, mitte kella kuueks või kaheksaks, ning et kell seitse on õhtusöögiks kõige sobivam aeg. Fred ei anna järele. Kas sa

- a) ütled talle, et ta ei käitu mõistlikult, kui peab kasumit klientide soovide ja vajadustest tähtsamaks, otsustad mitte kunagi enam sellesse restorani oma jalga tõsta ning räägid juhtunust kõigile tuttavatele, lootes ka nemad sellest restoranist eemale peletada?
- b) teed Fredile ettepaneku oma otsused üle vaadata, sest niisugune lahendus pole tema klientide jaoks ideaalne, seejärel aga reserveerid laua kella kuueks või kaheksaks või lähed hoopis mõnda teise paika?
- c) otsustad, et tegelikult on kell kuus algaval õhtusöögil omad eelised – sul on siis hiljem aega kinno minna? Või käia varasemal kinoseansil ja õhtustada kell kaheksa. Lõpp hea, kõik hea!
- d) sa ei vaidle ega protesteeri, vaid otsustad tulevikus Fredi restorani selle rumala töökorralduse tõttu boikoteerida?

TULEMUSED

Kõige rohkem a) vastuseid – sa oled **suhete katkestamise kuninganna (või kuningas)**.

HEA UUDIS: sa tead, kuidas end kaitsta. Seetõttu koheldakse sind tõenäoliselt paremini ja sind kasutatakse ära palju harvemini kui tolerantseid, leebeid inimesi. Sa tead täpselt oma väärtust ning ootad õigustatult sind ümbritsevate inimestelt korralikku, heasüdamlikku ja mõistlikku käitumist. Sa usaldad oma hinnanguid sama palju kui teiste omi ning oled piisavalt tark, et mitte raisata aega ja energiat neile, kes seda ei vääri.

HALB UUDIS: sa võid olla liiga sageli kaitsehoiakus. Elus võib ette tulla olukordi, mil oleks tarvis nüansirikkamat lähenemisviisi. Ole ettevaatlik, sest sinu harjumus inimesi

liiga kergelt oma elust eemale peletada võib viia selleni, et kaotad ka need, kellega edasisuhtlemine teeks sulle head. Ära tunne suhete katkestamise üle liiga suurt rõõmu ja ära hakka inimeste tõrjumise üle uhkust tundma. Samuti mõtle hästi järele, kas sind sügaval sisimas ei motiveeri mitte hirm (suhte jätkamise ees ja selle ees, mida see võib sinult emotsionaalselt ja psüühiliselt nõuda, näiteks silmitsi seismist tõsiasiaga, et sellel lool võib olla ka teine pool, mis on sama tõene kui sinu oma). Me teeme sageli otsuseid, mis tuginevad hirmul, aga peidame need põhimõttekindla hoiaku taha. Veider, aga tõeale vastav fakt: mida rohkem sind motiveerib hirm, seda rohkem sind kardetakse, ning seda sa ju ei soovi (ei peaks soovima).

Kõige rohkem b) vastuseid – sa oled **empaatiline analüütik**.

HEA UUDIS: sa oled analüütiline ja tahad kõigile õiglast võimlust anda. Sa tahad teada saada, missugune oli selle inimese käitumise psüühiline motivatsioon, ja kuni sa pole sellest aru saanud, ei mõista sa teda hukka. See tähendab seda, et kui sa ka pead vimma või lülitad kellegi oma elust välja, siis tõenäoliselt alles pärast seda, kui oled arvesse võtnud kõiki pehmendavaid asjaolusid ja nüansse ning mingil moel analüüsinud ka plusse ja miinuseid. See on vastutustundlik, küps lähenemine.

HALB UUDIS: kõik ei käitu nii heauskselt kui sina. Sa võid olla liiga leplik ja avameelne inimestega, kes sulle halba teevad. Ole eriti ettevaatlik nendega, kes solvavad sind korduvalt.

Kõige rohkem c) vastuseid – sa oled **muretu elunautija**.

HEA UUDIS: sa ei taha mitte mingil juhul tekitada tüli, ei endale ega teistele. Suurepärase suhtumine! Sul on alati rahumeelsed kavatsused, mis on imetore omadus. Kui vähegi võimalik, leiad sa parima viisi oma eluga rahulikult edasi

minna ega tekita eales probleeme, mida tuleb lahendada kellegi teisel, mis omakorda tähendab seda, et sinu elu võib olla suurema osa ajast täiesti stressivaba ja lõbus.

HALB UUDIS: sa võid olla naiivne ja jääda pikkadeks perioodideks eituse seisundi talveunne. Võib tekkida oht, et sinu konflikte vältivast loomusest hoolimata võib mõni lähedane tuua sinu ellu probleemid, sina aga ei tunne ohtu ära ega võta vajalikku kaitsehoiakut. Ehk tasuks sagedamini faktidele silma vaadata ja teha kindlaks, ega sa endale ei valeta.

Kõige rohkem d) vastuseid – sa oled **vimmaguru**.

Sa oled loomupärane ja meisterlik vimmapidaja! Tõenäoliselt võid sa vahele jätta järgmise peatüki, kus vimma defineeritakse, või tõmmata selle maha ja kirjutada asemele oma definitsiooni, mis on kindlasti sama hea kui minu oma.

HEA UUDIS: sa suudad end hästi kaitsta, pigistades samal ajal oma vimmalugudest välja maksimaalse rahulolu ja nähes neis võimaluse korral alati lõbusat külge. Samal ajal ei peleta sa inimesi endast eemale – kui kellegi käitumine muutub või paraneb, suudad sa talle andeks anda või oma arvamust korrigeerida.

HALB UUDIS: sa pead sageli olema silmakirjalik ja teesklema, et suhtled meeleldi inimestega, keda sa tegelikult ei kannata silmaotsaski. See võib olla väsitav, pealegi riskid sellega, et kaotad kontakti oma sisemise tõega. Sa võid ka hakata vimmapidamist üleliia nautima. Vaata ette, et sellest ei saaks sinu hobi. Sa ei soovi ju avastada, et oled hakanud oma sõltuvuse rahuldamiseks tarbetut vimma tekitama. Sa tohid luua uue vimmaloo ainult nendel puhkudel, kui juhtunu on seda väärt ja vimmapidamine vajalik.