

Sisukord

1 Stressi käes vaelev mõistus stressi käes vaelevas maailmas	9
2 Suur pilt	47
3 Hetketunne pole see, kes te tegelikult olete	69
4 Tähelepanekuid aja kohta	85
5 Elu ülekoormus	97
6 Internetiängid	109
7 Uudised vapustavad alati	145
8 Pisut magamisest	161
9 Prioriteedid	171
10 Telefoniga seotud hirmud	181
11 Meeleheite uurija	201
12 Mõtlev keha	227
13 Reaalsuse lõpp	243
14 Tahtmine	255
15 Kaks loetelu, mis puudutavad tööd	277
16 Tuleviku kujundamine	287
17 Laul teist endist	301
18 Sellest, kes te olete, piisab täiesti	325
<i>Inimesed, keda ma tahaksin tänada</i>	351

Vestlus, mis toimus umbes aasta aega tagasi

Ma olin stressis.

Käisin toas ringi ja püüdsin jääda peale mingis interneti teel toimivas vaidluses. Ja Andrea vaatas mind. Või siis mulle *tundus*, et Andrea vaatab mind. Päris kindel ma ei olnud, sest ma ise vahtisin samal ajal oma telefoni.

„Matt? Matt?”

„Mh. Jah?”

„Mis lahti?” küsis ta, hääles mingi meeleheitlik alatoon, mis sigineb sinna abielu käigus. Või just minuga abielus olemise käigus.

„Mitte midagi pole lahti.”

„Sa oled juba tund aega ainult oma telefoni vahtinud. Käid muudkui ringi, põrkad vastu mööblit.”

Mu süda tagus meeletult. Ja rinnus pitsitas. Vastu hakata või põgeneda. Ma tundsin, et mind on nurka aetud ja mind ähvardab interneti teel keegi, kes elab minust ligi kolme-teistkümne tuhande kilomeetri kaugusel ning kellega ma mitte kunagi ei kohtu, kuid kes suudab sellegipoolest mu nädalalõpu ära rikkuda.

„Ma hakkam juba asjast aru saama.”

„Matt, lõpeta.”

„Kohe, kohe ...”

Vaimse segadusega on see häda, et kõik need asjad, mis teil lühiajaliselt meeleolu paremaks muudavad, teevad teile pikemas perspektiivis tуска. Te lasete oma tähelepanu kõrvale juhtida ajal, mil te peaksite end hoopis täielikult *tundma õppima*.

„Matt!”

Tund aega hiljem auto kõrvalistmel istudes heitis Andrea mulle kiirpilgu. Ma küll ei vahtinud oma telefoni, kuid pigistasin seda siiski kõvasti peos – turvalisuse mõttes või nagu nunn, kes klammerdub oma roosikrantsi külge.

„Matt, kas sinuga on kõik korras?”

„Jah. Miks sa küsid?”

„Sa nagu oleksid segaduses. Sa näed välja nagu siis, kui ...”

Andrea katkestas jutu poolelt sõnalt ega öelnud „kui sul oli see depressioon”, aga ma sain aru, mida ta mõtleb. Ning muuseas, ma tajusin ärevust ja depressiooni ka enda ümber. Mitte küll päris *üumber*, kuid väga lähedal. Mälestust sellest – ning ma saanuks seda auto lämmatavas õhus peaaegu puudutada.

„Minuga on kõik korras,” valetasin ma. „Korras, korras ...”

Vähem kui nädala pärast vedeesin ma diivanil ja mind haaras endasse mu üheteistkümnes ärevushoog.

Elu korrigeerimine

Ma tundsin hirmu. Ma ei suutnud olla hirmuta mitte hetkegi. Ärevus tähendabki hirmu.

Ärevushood tulid aina lähemale ja lähemale. Ma ei teadnud enam, kuhu see kõik välja viib. Mulle tundus juba, et meelegeitel polegi mingit piiri.

Ma püüdsin oma tähelepanu hirmult kõrvale juhtida. Ent varasemast kogemusest teadsin ma, et alkohol peab olema täiesti välistatud. Seega tegin ma neid asju, mis olid aidanud mul ennegi august välja ronida. Asju, millega tegelemine läheb mul igapäevaelus meelest. Sõin üksnes hoolega valitud toitu. Tegelesin joogaga. Üritasin mediteerida. Ma lebasin põrandal, panin käed kõhule ja hingasin sügavalt – sisse, välja, sisse, välja – ja panin tähele, et mu hingamise rütm on katkendlik.

Ent kõik oli väga raske. Mind võis nutma ajada isegi hommikul selga panemiseks rõivaste valimine. Ei lugenud ka see, et ma olin sarnaseid asju varemgi tundnud. Valus kurk ei muutunud sellest vähem valusaks, et ta on ka varem valus olnud.

Ma üritasin lugeda, kuid tundsin, et keskenduda on raske.

Ma kuulasin *podcast'e*.

Vaatasin Netflixis näidatavaid sarju.

Logisin end oma sotsiaalmeediakontodele.

Ma üritasin oma tööga järje peale saada ja vastasin kõigile sisse tulnud e-kirjadele.

Ma ärkasin, haarasin telefoni pihku ja palvetasin, et mida sealt ka ei avastaks, see võiks mind minust vabastada.

Aga – hoiatus, hoiatus – see ei toiminud.

Mu enesetunne muutus veel halvemaks. Ja paljud mu „meelelahutused” üksnes sundisid mind uusi meelelahutusi otsima. Sõnastades ümber ühe T. S. Elioti rea tema teosest „Neli kvartetti” – ma „hälbest hälbe läbi hälbisin”.*

Ma jõllitasin mingit sisse tulnud e-kirja ja tundsin õudu, suutmata sellele vastata. Seejärel märkasin ma Twitteris, mis oli mu digitaalsetest meelelahutustest kõige lemmikum, et mu ärevus süveneb. Isegi mu ajajoone tuim kerkimine mõjus haava lahtikiskumisena.

Ma lugesin uudistesaitte – veel üks meelelahutus – ning mu mõistus ei suutnud loetavat vastu võtta. Teadmine, et maailm sel määral kannatab, ei aidanud mul vaadata eemalt omaenda valu. Minust kadus viimanegi jõuraas. Ja oli lihtsalt haletsusväärne, et mind suutsid sel määral halvata nähtamatud hädad, samal ajal kui maailmas oli nii palju *nähtavaid* hädasid.

Ja siis ma otsustasin, et teen midagi.

* Siinkohal on eeskujuks olnud Paul-Eerik Rummo tõlge. *Tlk*

Ma lülitasin end välja.

Otsustasin, et ei jälgi paari päeva jooksul sotsiaalmeedias toimuvat. E-kirjadele seadsin ma vastama automaatvastaja. Ma ei vaadanud ega lugenud uudiseid. Ei vaadanud telekat. Ei vaadanud ka muusikavideoid. Ning ma vältisin isegi ajakirju. (Ühe mu varasema kokkuvarisemise ajal mitu aastat tagasi jooksid mul pidevalt hullumeelse kiirusega silme ees ajakirjade kirevad pildiread ja ummistasid mu aju, kui ma üritasin magama jääda).

Enne voodisse heitmist jätsin ma telefoni alumisele korusele. Püüdsin rohkem väljas viibida. Lauakesel mu voodi kõrval vedelesid läbisegi igasugu juhtmed ja tehnilised vidinad ja raamatud, mida ma tegelikult ei lugenud. Niisiis korrastasin ma lauda ja koristasin need sealt ära.

Kodus olles püüdsin ma võimalikult palju lebada pimedas, nagu tehakse migreeni korral. Sestpeale, kui ma kahekümnendates eluaastates esimest korda kogesin peaaegu enesetapuni viinud haigushoogu, kinnistus minus teadmine, et selleks, et enesetunne paraneks, tuleb elus teha mingi korrektuur.

Millestki tuleb *loobuda*.

Või nagu on öelnud minimalismi propageerija Fumio Sasaki: „Vähema omamises on midagi õnnestavat.” Oma esimese paanikahoo alguspäevadel loobusin alkoholist ja sigarettidest ja kangest kohvist. Ent nüüd, mitu aastat hiljem, sain ma aru, et mu vaevusi põhjustab mingi üldisemat laadi ülekoormus.

Elamise ülekoormus.

Ja kindlasti tehnoloogiline ülekoormus. Ainus tehno- vahend, mida ma konkreetselt sellel paranemisperioodil kasutasin – autot ja elektripliiti mitte arvestades – olid Youtube'i joogavideod, mida ma vaatasin tumedaks reguleeritud ekraanilt.

Ent ärevus ei kadunud imeväel. Loomulikult mitte.

Erinevalt mu nutitelefoni pole ärevusel „nuppu, millega toide välja lülitada.”

Kuid mu seisund ei *halvenenud enam*. See jäi mingile tasandile pidama. Ja mõne päeva pärast saabus mõningane rahunemine.

Juba tuttav teekond paranemiseni kulges pigem kiiremini kui aeglasemalt. Ja hoidumine stimulantidest – mitte ainult alkoholist ja kofeiinist vaid ka neist teistest asjadest – oli osa sellest protsessist.

Lühidalt öeldes hakkasin ma end jälle vabana tundma.

Kuidas see raamat sündis

Enamik inimesi teab, et kaasaegsel maailmal on füüsiline toime. Et vaatamata igasugu edusammudele on moodsa elu teatud tahud meie kehale ohtlikud. Autoõnnetused, suitsetamine, õhusaaste, diivanil vedelemine, pitsaportsjon, mida saab koju kaasa võtta, radiatsioon, too neljas klaasike Merlot'd.

Isegi sülearvuti taga istumine kätkeb endas füüsilisi ohte. Terve päev istuda tähendab suurt pinget lihastele, närvidele ja kõõlustele. Üks silmaarst ütles mulle kord isegi seda, et mu silmapõletikku ja pisarajuhade ummistumist põhjustab pidev ekraani jõllitamine. Ilmselt pilgutame me arvutiga töötades vähem silmi.

Ning kuna füüsiline ja vaimne tervis on omavahel läbi põimunud, siis kas ei eksisteeri samasugune seos ka kaasaegse maailma ja meie vaimse seisundi vahel? Äkki on nii, et see, kuidas me kaasaegses maailmas elame, määrab ära selle, kuidas me end kaasaegses maailmas *tunneme*?

Ja mitte ainult moodsa elu *materiaalse külje*, vaid ka selle elu hoiakute mõttes.

Nende hoiakute mõttes, mis panevad meid tahtma rohkemat, kui meil on. Mis seavad töö kõrgemale vabast ajast. Ning mis sunnivad meid võrdlema meie endi halvimaid omadusi teiste inimeste parimate omadustega. Tundma, et meil on kogu aeg millestki *puudus*.

Sedamööda, kuidas ma end päev-päevalt paremini tundsin, hakkas minus idanema mõte kirjutada see raamat – seesama, mida te praegu loete.

Ma olin juba kirjutanud oma vaimsest tervisest raamatus „*Põhjused, miks valida elu*”. Kuid nüüd polnud küsimus mitte selles, miks ma peaksin valima elu. Nüüd oli küsimus laiem: *kuidas suuta elada hullumeelses maailmas ise hulluks minemata?*

Uudiseid närviliselt planeedit

Raamatu jaoks ettevalmistavat uurimistööd alustades satusin ma kohe tähelepanu köitvatele pealkirjadele, mille sihtrühm on teatud vanuses tähelepanelikud inimesed. Uudised ongi ju tegelikult *mõeldud* selleks, et meis stressi tekitada. Kui nad oleksid mõeldud meie rahustamiseks, siis poleks need mingid uudised. See oleks hoopis jooga. Või mingi lapsikus. Nii et see, kuidas uudisteagentuurid teavitavad meid ärevatest sündmustest, tekitades meis sellega ärevust, on üksjagu irooniline.

Järgnevalt mõni näide sellistest pealkirjadest:

STRESS JA SOTSIAALMEEDIA KUTSUVAID TÜDRUKUTEL ESILE
VAIMSE TERVISE KRIISI (*The Guardian*)

PIDEV ÜKSINDUS ON KAASAJA EPIDEEMIA (*Forbes*)

FACEBOOK „VÕIB PANNA TEID TUNDMA END ARMETUNA”,
TEATAB FACEBOOK (*Sky News*)

TEISMELISTE ENESEVIGASTAMISE „JÄRSK TÕUS” (*BBC*)

STRESS TÖÖKOHAL PUUDUTAB 73% TÖÖTAJAIST (*The Australian*)

TOITUMISHÄIRETE OHTLIKU KASVU PÕHJUSEKS PEETAKSE PÜÜET KUULSUSTEGA FÜÜSILISELT SARNANEDA (*The Guardian*)

ENESETAPUD ÜLIÕPILASLINNAKUIS JA TÄIUSLIKKUSETAOTLUS (*The New York Times*)

STRESS TÖÖKOHAL KASVAB KIIRESTI (*Radio New Zealand*)

KAS ROBOTID VÕTAVAD MEIE LASTELT TÖÖ? (*The New York Times*)

STRESS JA VAENULIK SUHTUMINE AMEERIKA KESKKOOLIDES ON TRUMPI AJASTUL SUURENENUD (*The Washington Post*)

HONGKONGI LAPSI ÕPETATAKSE TEISTE HULGAST VÄLJA PAISTMA, MITTE ÕNNELIK OLEMA (*South China Morning Post*)

ÜLIM ÄREVUS: ÜHA ENAM INIMESI OTSIB TÄNAPÄEVAL STRESSI VASTU ABI NARKOOTIKUMIDEST (*El País*)

KOOLIDESSE SAADETAKSE ÄREVUSEPIDEMIAGA VÕITLEMA TERVE TERAPEUTIDE ARMEE (*The Telegraph*)

KAS INTERNET TEKITAB MEIS KÕIGIS KESKENDUMISRASKUSI JA HÜPERAKTIIVSUST? (*The Washington Post*)

„MEIE MÕISTUST ON VÕIMALIK KAAPERDADA”: TEHNO-
LOOGIAVALLAS TÖÖTAJAD, KES KARDAVAD NUTITELEFONI-
ÜHISKONNA TEKKIMIST (*The Guardian*)

TEISMELISTEL ESINEB JÄRJEST ROHKEM ÄREVUSHÄIREID JA
DEPRESSIOONI (*The Economist*)

INSTAGRAM ON NOORTE INIMESTE VAIMSE TERVISE SEISU-
KOHAST HALVIM SOTSIAALMEEDIAÄPP (*CNN*)

MIKS ON ENESETAPPUDE ARV KOGU PLANEEDIL JÕUDNUD
ENNEOLEMATULE TASEMELE? (*Alternet*)

Nagu ma ütlesin, on lausa irooniline, et uudiste lugemine selle kohta, kuidas miski tekitab meis ärevust ja depressiooni, võibki meis ärevust esile kutsuda, ning see ütleb meile sama palju kui pealkirjad ise.

Käesoleva raamatu eesmärk ei ole väita, et kõik on katastroofiline ja me oleme hukule määratud, sest selle tarvis on juba olemas Twitter. Ei. Eesmärk pole väita ka seda, et kaasaegne maailm on ülepea silmitsi hullemate probleemidega kui varem. Teatud erilistes valdkondades muutub see maailm hoopis tunduvalt paremaks. Kui uskuda Maailmapanga välja pakutud numbreid, siis äärmises majanduslikus kitsikuses elavate inimeste hulk on selges langustrendis, kusjuures üle miljardi inimese jõudis äärmisest vaesusest välja viimase kolmekümne aasta jooksul. Ja mõelgem kõigile neile miljonitele lastele kogu

planeedil, kelle elu päästab vaktsineerimine. Nagu osutas Nicholas Kristof ühes 2017. aastal New York Timesis ilmunud artiklis: „... kui ühe vanema jaoks pole midagi hullemat, kui kaotada oma laps, siis praegu on selline võimalus umbes poole vähem tõenäoline kui 1990. aastal.” Nii et vaatamata meie liiki jätkuvalt iseloomustavale vägivallale, sallimatusetele ja majanduslikule ebavõrdsusele on – kõige globaalsemal tasandil – põhjust ka lootuseks ja uhkusetundeks.

Häda on selles, et iga ajastu toob kaasa sellele ajastule ainuomase ja keerulise komplekti väljakutseid. Ja kuigi paljud asjad on paremaks läinud, ei saa seda öelda kõigi asjade kohta. Ebavõrdsus pole endiselt kuhugi kadunud. Lisaks on esile kerkinud mitmed uued probleemid. Inimesed elavad tihti hirmus või tunnevad end alaväärsena, mõeldes vahest koguni enesetapule, samal ajal kui – materiaalses mõttes – on neil kõike rohkem kui kunagi varem.

Ja ma olen äärmiselt teadlik sellest, et sageli kasutatavast võimalusest, mille puhul osutatakse mitmele tänapäeva elu edemusele, nagu tervishoid, haridus ja keskmine sissetulek, ei ole abi. See on sama kui viibutada depressiooni all kannatava inimese suunas sõrme ja öelda talle, et ta on õnnega koos, sest depressiooni kätte pole veel keegi surnud. Käesolevas raamatus üritatakse selgeks teha, et sellel, kuidas me end tunneme, on sama suur tähtsus kui sellel, kui paljut me omame. Et vaimne heaolu loeb sama palju kui füüsiline heaolu – või õigemini, et see on lausa

füüsilise heaolu osa. Ning et kui silmas pidada seda, siis läheb miski praegu väga viltu.

Kui kaasaegne maailm paneb meid end halvasti tundma, siis pole tähtsust sellel, mis meie ümber veel toimub, sest kui on halb, siis on halb. Ja kui meile räägitakse, et pole mitte mingit põhjust end halvasti tunda, siis on kindla peale veel halvem.

Minu soov on, et see raamat paneks need stressist pakatavad pealkirjad õigesse konteksti, ja näidata, kuidas kaitsta end maailmas, mis on juba ette paaniline. Sest mis kõik meie ümber ka ei toimuks, on meie mõistus endiselt haavatav. Paljud vaimse tervisega seotud probleemid on hüppeliselt kasvanud ja – kui me leiame, et meie vaimne enesetunne on meile tähtis – siis on meil äärmiselt kiiresti tarvis välja uurida, mis on taoliste muutuste taga.