

Dr Kathleen Smith

ÄREVUSE

nähtamatud
ahelad

Kuidas saada kontrolli alla oma
ebakindlus,
panna pausile ärevus
ja lõpuks ometi maha rahuneda



Ärevuse nähtamatud ahelad

+

+

+

+

+

+

Väike Vanker

ÄREVUSE

nähtamatud ahelad

Kuidas saada kontrolli alla oma ebakindlus,
panna pausile ärevus ja
lõpuks ometi maha rahuneda

Dr Kathleen Smith

Tõlgitud raamatust: Dr. Kathleen Smith “Everything Isn't Terrible. Conquer Your Insecurities, Interrupt Your Anxiety, and Finally Calm Down“

Original English language edition published by Hachette Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc.

Copyright © 2019 by Annie Kathleen Smith.

Estonian Language edition copyright © 2022 by Väike Vanker OÜ. All rights reserved.

Tõlkija: Kadri Ugur

Toimetaja: Katrin Kern

Erialane toimetaja: Tiit Kõnnussaar

Korrektor: Andra Annuka

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Tõlke autoriõigus: Kadri Ugur ja Väike Vanker, 2022

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2022

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaaniliselt, elektrooniliselt ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>

ISBN 978-9916-9784-0-5



Jacobile, minu eristumiskaaslasele

Sisukord

Sissejuhatus 11

I OSA

Sinu ärev Mina 17

1. Keskendumine iseendale 19
2. Mõtted ja tunded 31
3. Sinu pseudo-Mina 45
4. Enese määratlemine 55

II OSA

Ärevus sinu suhetes 69

5. Sinu perekond 71
6. Sinu vanemad 89
7. Appi, kohtingud! 105
8. Armastus 119
9. Sõprade leidmine 131
10. Kogukonna leidmine 143

III OSA

Sinu ärev tööelu 157

11. Tööotsingud 159

12. Sinu kohutav ülemus 171

13. Edasilükkamine ja tulemuslikkus 183

14. Töökoha vahetamine 195

15. Kuidas olla liider 205

IV OSA

Sinu ärev maailm 219

16. Nutitelefonid ja sotsiaalmeedia 221

17. Poliitika ja usk 233

18. Kestev mäng 247

Lisa 255

Tänuavaldused 261

Sissejuhatus

Me elame tõesti äreval ajal. Hiljutise avaliku arvamuse küsitluse põhjal andis Ameerika Psühhiaatrite Assotsiatsioon (APA) teada, et suurem osa ameeriklasi on ärevad oma turvalisuse, tervise, rahaasjade, suhete ja mõistagi ka poliitika pärast. Me kakleme Facebookis, laseme tänupüha pidusöögilt jalga või hoopistükkis tardume paigale ja loodame, et keegi, kes on rahulikum lahendaks maailma probleemid. Pidevas valvelolekus oleme loobunud faktidele otsa vaatamast ja hakanud olukordi hindama lähtudes oma tunnetest. Me reageerime, selle asemel et tegutseda, ohjad enda kätte haarata ja, pagana päralt, maha rahuneda.

Ma elan ja töotan terapeutina ühes Ameerika vahest kõige ärevamas linnas – Washingtonis. Paljud minu kliendid tahaksid olla rahu ja tarkuse majakad meie ärevas maailmas. Teised ei

taha muud, kui ilma emale nähvamata või Instagramis endisi partnereid jälitamata päevaga õhtusse jõuda. Nad saavad hakkama vaid tänu teistelt inimestelt saadavale toetusele ja julgustusele. Mõned neist kardavad oma suhetes haavatavad olla või hoiavad ärevatest kolleegidest eemale. Teistel on meie maad haaranud õudus lihtsalt üle pea kasvanud. Kas kõlab tuttavalt?

Tegelikult ei igatse me ju midagi muud kui püsivat, elu muutvat pööret. Me kõik tahame elada elu nii, et seda juhiksid põhimõtted, mitte hirm ega mure. Ja sügaval sisimas on meil see võime ennast rahustada olemas. Me oleme suutelised lülitama välja autopiloodi ja võtma juhtimise enda kätte. Valides viisi, kuidas oma ärevusega toime tulla, valime oma saatuse. Ja nüüd ma räägin teile teooriast, mis minu elu muutis.

Mis on Bowen'i teooria?

Igal terapeutil on teooria, millest ta oma klienditöös juhindub. Minu oma on inimkäitumise teooria, mida tuntakse Bowen'i teooria nime all. Murray Bowen oli psühhiaater ja perekonna psühhoteraapia isa. Ta oli Tennesseest pärit nagu minagi ja mulle meeldis see terane, ent kodune viis, kuidas ta inimsuhteid kirjeldas. Traditsioonilised terapeudid keskendusid üksikisikutele, aga doktor Bowen uskus, et me suudame rahunema õppida ainult siis, kui hakkame vaatama oma suhete süsteemi. Nimelt, kui oleme ärevil, püüame tihtipeale teisi inimesi muuta. Me püüame kõiki teisi maha rahustada, selleks, et ise rahuneda. Ent kui teha tööd, et neis suhetes *iseennast*

paremini juhtida, on üsna tõenäoline, et ka su pere, su kolleegid ning isegi suur ja lai maailm rahunevad mõnevõrra.

Doktor Bowen õpetas, et kui ärevus tekib meie suhetes, saab seda ka parandada suhetes. Seetõttu ei toimu püsivad muutused isolatsioonis ega isegi mitte terapeudi sohal. Muutused saavad teoks, kui me pingutame, et olla oma parim Mina ka kõige keerulisemates suhetes. Ma saan aru, kui julmalt ja karmilt see kõlab, aga oi-oi-oi, kuidas see asju muudab. Kui inimene suudab ära õppida, kuidas mõelda ja tegutseda ärevust täis perekonnas, kogukonnas ja maailmas, ei sõltu tema minatunnetus enam nii palju teistest inimestest ja nende koostöösoovist.

Mulle muidugi meeldiks, kui mind geeniuuseks peetaks, aga paljud selles raamatus esitatud ideed on otseselt pärit Bowenite teooriast. Selle raamatu lugemiseks ei pea seda teooriat siiski eksperdi tasemel tundma. Aga sa tahad sellest rohkem teada, on raamatu lõpus ka mõned põhimõisted ja allikad, mille abil edasi liikuda.

Hea küll, aga kuidas ma siis maha rahunen?

Iga peatükk selles raamatus uurib üht kindlat elu valdkonda, kus ärevus võib sulle probleeme tekitada. Uurimise alla tulevad sinu ärev Mina, sinu suhted, sinu karjäär ja kogu maailm. Ma kasutan näiteid oma terapeuditööst, et saaksid parema pildi sellest, mida tähendab tugevama Mina ehitamine ja üldise ärevuse leevendamine. Et kaitsta oma klientide privaatsust, on nimed ja muu identifitseerimist võimaldav informatsioon muudetud. Iga näite taga on tegelikult

mitu sarnaste probleemidega inimest. Võimalik, et sinagi tunned end päris mitmes näites ära. Mina küll tunnen.

Kindla, põhimõtetest lähtuva Mina ülesehitamine on kogu elu kestev keerukas protsess. Et see aga juba algusest peale heidutavalt keeruline ei tunduks, piirdun raamatus vaid kolmest tegevusest rääkimisega: ärevusest juhitud käitumiste **vaatlemine**, **hindamine** ja **katkestamine**.

Kõigepealt pead sa hakkama vaatlema. Enne kui saad oma ärevusest tingitud käitumist muuta, pead sa teadma, millest see koosneb. Ennast vaadeldes sa juba kasutadki seda osa oma ajust, mis aitab sul rahuneda. Suur osa sellest raamatust kirjeldab käitumisviise, mis käivad ärevusega kaasas, nii et sul on hea võimalus saada asjatundjaks nende äratundmises.

Teiseks pead sa oma käitumisele hinnangu andma. Sul tuleb tõsiselt otsa vaadata sellele, mida sa oma ärevuse leevendamiseks teed, ja endalt küsida: „Kas ma tõesti tahangi selline olla?“ Selles raamatus hakkab ma rääkima, kuidas elada elu nii, et seda juhiksid mõtlemine ja põhimõtted, mitte kabuhirm.

Kolmandaks pead sa katkestama masinliku tegutsemise. Kui oled oma automaatseid käitumisviise vaadelnud ja ära otsustanud, kuidas tegelikult tahad oma elu elada, tuleb sul hakata otsima võimalusi autopiloodi väljalülitamiseks. See võib olla pisut ebamugav. Aga kõik harjumatu ongi ju natuke ebamugav. Või siis väga ebamugav.

Inimesed, kes on teinud tööd, et luua endale kindlam Mina, on sageli kommenteerinud, et nende varasemat elu ei anna praegusega võrreldagi. Neil kulub vähem energiat heakskiidu otsimisele ja neil

on rohkem jaksu oma eesmärkide poole liikuda. Neil on vähem emotsionaalseid ja füüsilisi kaebusi. Nad ei saa suhetes nii palju haiget ega ole nii ärevad.

Võiks ju arvata, et väga isekas on keskenduda iseendale, kui kogu maailm on leekides. Ent minu arust on tõeline probleem hoopis selles, et reaktsioonid meie ees seisvatele väljakutsetele sisaldavad Mina liiga vähe. Suurimaid muutusi hakkavad ellu viima kõige rahulikumad inimesed, kuna nad saavad aru, et see ainuke muutuja, mida sa tänase maailma ärevates võrrandites mõjutada saad, oled sina ise.

Muuda ennast, ja võrrand muutub. Kui muudad kindlamaks oma Mina, suudad sa ehk aidata maha rahuneda oma perekonnal, oma kogukonnal ja kogu planeedil. See oleks ikka päris vägev panus.

I OSA

Sinu ärev Mina

1. peatükk

Keskendumine iseendale

Kogu elu kaugusse, tulevikku, silmapiiri on ta
vaadanud. Ei ole meel kunagi seal, kus ta ise?
Eks ole?
Teinud on ta nii.

Yoda, „Impeeriumi vastulöök“

Meie esimesel kohtumisel rääkis Jordan mulle peamiselt Kyle’ist, oma eelmisest poiss-sõbrast. Kyle’il oli kombeks kartma lüüa, kui asjad tõsiseks läksid. Ta kartis lähedust, kuna tal ei olnud stabiilset suhet oma vanematega. Kyle oli Jordanit ära kasutanud, kuni leidis töö ja sai jagu oma depressioonist, ning jättis ta siis ühe raksuga maha. Jordan ja Kyle ei olnud enam paar, aga nad kohtusid jätkuvalt ühiste sõpradega ja seksisid vahetevahel. Jordan rääkis, mismoodi ta jälgib Kyle’i ostusid Venmo-nimelises maksekeskkonnas, et näha, milliseid „tobedaid“ asju mees teistele naistele ostab. Ta teadis Kyle’i salasõnu ja kasutas neid, et näha sõnumeid mehe kohtinguäppides. Jordan oli Kyle’i oma Instagramis suure vihaga ära blokeerinud,

aga sõbrad saatsid talle pilte, kuidas mees 22aastastega pidutseb. „Ausõna, mul on tema pärast piinlik,“ ütles Jordan.

Võimalik, et sind ajab see naerma, aga mina ise esimest kivi ei viskaks. Me kõik oleme ühel või teisel viisil Jordani nahas olnud. Inimeseks olemise juurde käib see, et me fookusseerime oma tähelepanu teisele inimesele, eriti kui tegu on romantiliste suhetega. Kui Jordan esitas mulle oma traktaadi Kyle'ist, sain ma korraga aru, et ma ei tea selle naise kohta mitte midagi, mis poleks seotud tema eksiga. Ta oli täielikult Kyle'ile fikseerunud ja ma võisin lausa füüsiliselt tunda temast kiirgavat ärevust.

See on iga terapeudi esimene ja kõige suurem väljakutse: aidata inimesel keskenduda iseendale. Kõlab paradoksaalselt, kuna paljud inimesed peavad teraapiat isekaks tegevuseks. Tegelikult aga on teraapias harva küllaldasel määral Mina. Nii palju on inimesi, kes astuvad uksest sisse, valmis oma elukaaslase, vanemate või ülemuse peale kaebama. Nad teavad, et nad on ärevad, aga nad ei näe, kuidas oma tähelepanu väljapoole suunamine – see, mida mina nimetan „teisele keskendumiseks“ – nende ärevust suurendab. Seetõttu on rahunemise esimene samm mõelda iseenda peale. Et sa näeksid, mida su ärevus sinuga teeb. Kõlab lihtsalt, aga lihtne see tegelikult ei ole.

Mis on ärevus?

Pole ime, et Jordan oli ülimal määral Kyle'ile keskendunud. Teiste fookusesse seadmisel on bioloogilised juured. Kui tajume ohtu, peame sellele reageerima. See on ärevuse kõige lihtsam ja parem definitsioon: ärevus on sinu reaktsioon tõelisele või kujuteldavale ohule.

Meie ärevusel on väga tähtis roll, sest igal inimesel on lihtne põhiülesanne: püsida elus nii kaua kui võimalik. Seda võib nimetada ka ... no näiteks *elamiseks*. Ent elus püsimise käigus puutume kokku paljude ohtudega. Karud. Maavärinad. *Chipotle* pipar. Kyle. Õnneks on evolutsioon andnud inimestele viisid ohtudega toimetulekuks.

Sa võid:

- hirmutava asjaga **võidelda**;
- hirmutava asja eest **põgeneda**;
- **tarduda**, et hirmutavale asjale märkamatuks jääda;
- **närvitseda** ja seda teiste peal välja elada.

Suurem osa elusolenditest kasutab ohule vastamiseks mõnda neist loomuo mastest reaktsioonidest, aga meie, inimesed, oleme erilised. Me mitte ainult ei suuda ohtu tajuda vaid seda ka endale *ette kujutada*. Sinu koer ei muretse selle pärast, et äkki sa ei anna talle homme süüa. Ta tahab teada ainult seda, kas sa kavatsed selle juustutüki ise ära süüa. Ohu tajumise võime on aidanud meil ellu jääda ja isegi päris kenasti toime tulla. Ent nagu iga supervõime, võib seegi probleeme tekitada. Ja kukubki välja nii, et me muretsame liiga palju hüpoteetiliste ohtude, ja mitte tänase päeva reaalsete ohtude pärast.

Kuna inimestel on erinevad geenid, perekonnad ja kogemused, on meil ka erinev tundlikkus kujuteldavate ohtude suhtes. Sellest võib mõelda kui sisse ehitatud häiresüsteemist. Mõnel meist on väga tundlikud andurid, teistel mitte. Võibolla hakkab sinu alarm tööle

ainult siis, kui tuli on tõesti lahti, aga minu oma lööb lärmi juba siis, kui ma olen kanagitsad kergelt kõrbema lasknud.

Meie häiresüsteemid võivad välja kujuneda vastavalt sellele, kuidas me reaalsete ohtudega kokku puutume. Pärast karu nägemist oled hoopis rohkem ärevil kui suvalisel karuvabal teisipäeval. (Kui sa veel ei aima, siis karud on minu jaoks suur murekoht.) Kui su häärekell hakkab tööle, ei ole eneserefleksiooniks eriti aega. Kui karu sind taga ajab ja sa jääd seisma, et ennast analüüsida, saab sinust eine. Sa tead, et karu on sinu ärevuse põhjus, ja seega pead sa tema lähedusest põgenema nii kiiresti, kui suudad. Kuigi suurem osa inimsuhteid on hoopis keerukamad, käitume me samamoodi. Ja mida rohkem ohustatuna me ennast tunneme, seda rohkem rakendame sarnast põhjuse-tagajärje mõtlemist ka oma suhetes. Meie aju lülitub tunnelnägemisele, nagu Jordanil. Kui me tahame, et üks inimene oleks karu ja siis me teeme temast selle karu. Et ennast kaitsta, paneme hulga energiat sellesse, et saada eksperdiks kellegi alal, keda me ei saa kontrollida, ehk siis kogu maailma Kyle'ide asjus.

Suurem osa maailmast elab praegu teistele keskendununa. Meid hirmutavad väga paljud asjad, järelikult me näeme paljusid karusid. Vabariiklasi. Demokraate. Pereliikmeid. Inimesi, kes ei ole meiega nõus. Inimesi, kes näevad meist erinevad välja. Pole ime, et kõik tundub nii kohutav.