

Probleemide lahendamise teed psühhiaatri pilgu läbi

Jüri Ennet

Tervist, minu nimi on Jüri Ennet ja mul on suur rõõm teid tervitada teie suure juubeli puhul.

Täna ma tahaksin natukene rääkida psühhiaatri pilgu läbi probleemidest, mis meid kõiki huvitab ja huvitab selle nurga pealt, et ühed inimesed on ühtede iseärasustega looduse poolt pakutud või siis elutingimustest tingituna, teised teistmoodi. Ja see puudutab ka meelegaorganeid, et ühtedel on selge nägemine ja terav nägemine, teistel hea kuulmine ning mõnedel halvem kuulmine.

Kuidas nüüd nägijad üheltpoolt ja kuuljad ning mittekuuljad teiselt poolt, et mis on sellest ilmaelust arusaamine psühhiaatri pilgu läbi.

Minu seisukoht on selline, et iga inimene on ainulaadne ja see ainulaadsus sõltub esivanematest. Ainulaadsus on kaasa andnud meile eelsoodumuse siis üheks, teiseks või kolmandaks kas positiivses või negatiivses mõttes asjatoimetamiseks siin elus, nii kaua kui me elame.

Ja et seda paremini mõista, võime teha piltlikult kaks basseini, kus basseini põhjas on mäed ja mäeahelikud ning need on omakorda kaetud veega. Ühtedes mäeahelikes on siis haigused või eelsoodumused üheks või teiseks haiguseks. Selle basseini mäeahelikega tähistame miinusega. Teises basseinis on aga eelsoodumus üheks või teiseks positiivseks asjaks ning selle tähistame plussiga. Nüüd meil inimestel ongi eesmärk ühest basseinist vett peale panna, et haiguste mäed ja mäeahelikud välja ei tuleks. Teises basseinis on oluline vett pealt ära võtta, et positiivsemad asjad ilusti välja tuleksid. Sellised kaks basseini mäeahelikega on igas inimeses olemas. Nüüd veekihi äravõtmine ühelt poolt või äravõtmine ühelt poolt sõltub inimesest endast – kas ta võtab seda kulbiga ära või paneb kulbiga juurde. Samuti kas võtab ämbriga ära või lisab ämbriga juurde. See aga sõltub ühiskonnaelu tingimustest ja paljudest nendest faktoritest, mis ühiskonnas on olemas, aga inimene ise neid mõjutada ei saa. Ehk sellest tulenevalt on ka neid olukordi, et mõned haiguste mäed ja mäeahelikud tulevad välja ka sellistel juhtudel, kui inimene ise üritab neid veekihiga katta, aga tulutult. Sotsiaalsed ja muud keskkonnas olevad tegurid on tugevamad kui inimese suutlikkus. Sellest tulenevalt on ühiskonnas siiski neid inimesi nooremas ning ühtlasi vanemas eas, kes omavad tervise osas häiret. Sellised haigused või haiguste eelsoodumused on olemas igal inimesel. Kui keegi mõtleb, et tal on kuulmismure, teisel maksahaigus, teisel veel mingi muu haigus ja mõtled, et minul ei ole, siis sa ju rõõmustad. Aga nagu vanasõna ütleb, ära hüppa enne õhtut. Kui me tervise eest ei hoolitse, siis see õnnetus või mure, vaev, haigus võib tulla igale inimesele. See võib minul esineda vaimuhaigusena, kuulmishäirena, nägemishäirena, juhuslikult kui me satume keskkonda, kus kaitsvat vett tuleb rohkem pealt ära kui organism suudab seda välja kannatada. Selles mõttes, kallid inimesed, oma tervise eest tuleb hoolitseda, tuleb teha kõike neid asju, mis inimesest endast sõltuvad ja tuleb meeles pidada seda, et on asju, mis ainuüksi meist endast ei sõltu vaid ühiskonnast. Näiteks ühiskonna korraldus ja tervishoiu korraldus on siin küllaltki oluline. sellest jutulõigust võib jääda mulje et nüüd ongi nukrust, muret ja vaeva palju, ja hakkame koos

nutma, aga ei hakka nutma! On ju ometigi teine bassein andekuse ja geniaalsuse mägedega. Ja kui me hoolega vett pealt ära võtame, siis üks või teine geniaalsuse või andekuse mägi tuleb välja ja siis mõtleme, kui tubli on tema kirjikirjutamine või muu tegemine, lillekasvatamine. Ehk iga inimene on mingi asja peale „Mihkel“ ehk andekas.

Selle lõigu kokkuvõte on selline, et iga inimene on andekas, geniaalne, talendikas. Oluline on leida oma õige kungas üles ja sellega siis tegeleda. Ühesõnaga meis on eelsoodumuslikult häired või haigused olemas, seda üritame katta ja teiselt poolt on meil geniaalsuse mäed, mida tahame vabastada ja esile tuua. Selline kaheks jagamine on suhteline. Juba vanal ajal Vana-Kreeka ja Rooma targad ütlesid et inimesed jagavad asju headeks ja halbadeks. Jumalad vaatasid asju nii nagu nad on. Ehk pika arengu käigus on asi selliselt kujunenud, et kohanemine keskkonnatingimustega ühiskonna arengus nõuabki seda, et teatud perioodi inimesel on mingi asi tahaplaanile tõmbunud, et teine komponent paremini esile tuleks. Ja need ongi need asjad, mida me tänapäeval nimetame puudeks või näeme negatiivse märgi all, sest meelega töötab natukese teise nurga all ja on tõmbunud. Meditsiini aspektis on nii, et kui mingi meelega on taha tõmbunud, siis see eest töötavad teised meelega sedavõrd paremini, on rohkem arenenud. Seetõttu tunnetab inimene maailma ka teise nurga või spektri alt ja üldrevolutsioon või areng on selle paika pannud ja inimesele on see väga vajalik. Meie praeguses rumaluses või arenguaspektis võtame seda plussi või miinusega. Jumala tasandil on nii loodud, et arengus ühes meeled tagasi tõmbuksid, et teised esiplaanile saaksid tulla.

Kogu selle jutu mõte on selline, et tark inimene võtab asju selliselt nagu nad on, tunneb rõõmu ja lusti sellest, mida esivanemad on neile pakkunud (eelsoodumused ja pärandused) ja rakendavad neid andekuse ja talendikuse mägesid vastavalt sellele oskusele ja tarkusele, kuidas antud ühiskonnas seda rakendada saab. Ühe lausega: olge see kes olete, see on õnne üks põhivalem ja tundke rõõmu sellest, et üldse elus olete.

Käesoleva aasta suvel käisin ujumas järves ja ujusin järve keskele, mõtlesin et tulen tagurpidi tagasi aga järve ääres olid ka vetelpäästjad. Mõtlesin et poidest olen tagapool ja nii ei sobi, hakkasin tagasi ujuma. Poolel teel tagasi tundsin, et minestan. Mõtlesin, et keeran selili ja puhkan. Olin selili, aga ikkagi tundsin nõrkust ja tahtsin vee alla vajuda. Mõtlesin, et pean siiski kaldale saama sest mul on lähedased inimesed ja töid on vaja teha ning pean kaldale jõudma. Jõudsin kaldale ja ei teadnudki, mis juhtus. Ja mõtlesin kaks päeva elu üle järele.

Inimesed mõtlevad et elu on jämeda kõie küljes, mida saab igalt poolt taguda natukene. See on üks variant. Teine variant on, et elu võib olla peenikese jõhvi küljes, üks lõige ja elu on läbi. Aga milline variant on õige, seda teab ainult saatus. Ja meil on vajalik teha sellest järeldus, et hommikul ärgates, mil taipame et oleme elus, oleme õnnelikud selle üle. Kas su silm näeb paremini või halvemini, kas su kõrv kuuleb paremini või halvemini, kas su seedetrakt töötab paremini või halvemini. Ainuüksi teadmine sellest, et oleme elus, on üks suur õnn. See oleks üldfilosoofiline ja pikaajalise praktika kogemus, mida tahaksin öelda. Teine asi mida tahan öelda et oma andekustega ja haiguste eelsoodumustega elame ühiskonnas, kus võib tekkida muresid ja probleeme. Ja et nendest paremini jagu saada igapäevaelus on olemas selleks üks harjutus,

mida nimetame palveks ja meditatsiooniks ja need ma saatsin teile ning saate need paberkanjal endale. Seda harjutust olen teinud üle 20 aasta. Selle mõte on see, et kui on inimene ja keskkond ja nende vahel on suhe, kui see on antud inimese jaoks tasakaalus, siis on korras ja probleeme pole. Kui keskkonna ja inimese vahel tekib ebakõla, siis tekib mure-aurukatel. Ja mure tekib kihiliselt nagu matrjoskal. Esimene mure aurukatel tekib emotsioonide tasandil ja antud juhtumil katel pressib ja pressib ning nõrgemast kohast hakkab mulli välja ajama. Hingevalu on igal inimesel ülimalt isikupärane. Kui ebakõla kestab edasi, siis tekib teine voolukatel psüühika tasandil, unehäired pressivad sinna, halvad mõtted sinna, instinkthäired pressivad sinna. Siis on tahteaktiivsus häiritud. Suhteliselt nõrk koht annab tunda. Kui ebakõla kestab veel edasi, siis tekib kolmas aurukatel keha tasandil, näiteks süda klopib, vererõhk läheb üles ja nõnda edasi. Ning kui ebakõla jätkub, siis tekib neljas aurukatel sotsiaalsel tasandil. Kas kolleeg on kehv või sõber on halb, koer ja kass jäävad jalgu. Nüüd mudeldame seda. Et aurukatel oma susinatega ei segaks, siis on meil vaja üleliigne aur välja lasta. Need harjutused on kasulikud just selle jaoks. Et aurukatel tugevamaks teha ning leida põhjus, et seda auru vähem tuleks. Selle harjutuse põhimõte on, et kui on 100 harjutust, siis ei tee ühtegi, kui teeme ühe või kahte, siis saame aurukatla tugevamaks. Harjutuse sisu on toodud siin välja ja olen teinud 20 aastat ja teen igal õhtul.

Kokkuvõtteks tahan öelda, et suur õnn on see, et elus oleme, et oleme esivanematelt saanud eelsoodumuse andekuse osas. Meie mõistus töötab ja saame töid juhtida oma annetega, mida saatuse on pakkunud ja mida ise oleme saanud pruukida. Suur õnn on ka see, et on olemas võimalusi ennast suunata, ent suunamine ei sõltu ainult endast, vaid samuti kollektiivist. Ning mida parem kollektiiv, seda paremini saame kõik oma ühiste huvide eest seista. Kui rohkem kokku hoiame ja koos tegutseme, siis seda paremini saame üksikindiviidi plussid ja paremad omadused esile tuua ja olla siin maailmas õnnelikud. Selleks olemegi me siia sündinud. Maailm on loodud meie jaoks, et saaksime oma eesmärgid täita ja nende abil õnneni jõuda. Need teed, mis eesmärgile suunavad, on loodud selleks, et neid kasutada. Ja need teed, mis sinna ei vii, on ka loodud meile kasutamiseks, kuid neid me ei kasuta.

Veelkord parimad soovid teile tänase peo puhul ja kõige paremad soovid edasiseks õnnelikuks eluks.

Video-ettekande põhjal üles kirjutanud
Kaire Papp

31.10.2007