

ARTHUR JANOV, PhD

Primaalkarje

Primaalteraapia: neurooside ravi



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Copyright © 1970 by Arthur Janov
Originaali tiitel: "The Primal Scream."
Originally printed in the United States of America.

Tõlkija: Tõnu Ülemaante
Konsultant: Tanel Mällo, Jürgen Innos
Toimetaja: Evi Laido
Küljendus: Kristiina Rosina / MOMO
Kaane kujundus: Kalle Müller / MOMO

Tõlge eesti keelde © Tõnu Ülemaante 2010
© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon

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

ISBN 978-9949-21-098-5

SISUKORD

Sissejuhatus: Primaalvalu avastamine 13

1. Probleem 17

2. Neuroos 21

Primaalstseenid 30

Tõeline ja mittetõeline mina 38

Arutelu 40

3. Valu 43

4. Valu ja mälu 51

5. Pinge olemus 58

6. Kaitsesüsteem 70

Arutelu 79

7. Tundmise olemus 83

8. Ravi 100

Esimene tund 102

Teine päev 108

Kolmas päev 109

Pärast kolmandat päeva 111

Primaalkarje 116

Vastupanu 117

Sümboolne primaal 118

Varieerumised primaali stiilis 122

Rühmakogemus 128

Tervenemine 130

Arutelu 132

Kathy 136

9. Hingamine, hää ja karje 153
10. Neuroos ja psühhosomaatilised haigused 162
Süüptomite kadumine 168
Arutelu 178
11. Normaalne olemisest 180
12. Primaalijärgne patsient 202
Suhted vanematega 216
Gary 220
Primaalteraapiasse puutuvad juhuslikud assotsiatsioonid 255
13. Primaalteooria suhe teiste terapeutiliste lähenemisviisidega 279
Freudistlikud ehk psühhoanalüütilised koolkonnad 280
Wilhelm Reich 284
Biheivioristlikud ehk õppimisel põhinevad koolkonnad 288
Ratsionalistlik koolkond 293
Reaalsusteraapia 295
Transsendentaalne meditatsioon 300
Eksistentsialism 302
Psühhodraama 311
Laura 315
14. Insait ja ülekanne psühhoterapias 324
Insaidi olemus 324
Arutelu 333
Ülekanne 334
Phillip 338
15. Uni, unenäod ja sümbolid 354
Arutelu 366
16. Armastuse olemus 369
17. Seksuaalsus, homoseksuaalsus ja biseksuaalsus 381
Armastus ja seks 386
Frigiidsus ja impotentsus 388
Perverssused 395
Lenny 398
Jim 402

- Homoseksuaalsus* 411
- Identiteet ja homoseksuaalsus* 416
- Biseksuaalsus ja latentne homoseksuaalsus* 418
- Arutelu* 421
- Elizabeth* 424
- 18. *Hirmu ja viha alused* 438
 - Viha* 438
 - Armukadesus* 447
 - Hirm* 450
 - Vastufoobia* 456
 - Lapsepõlve hirmud* 458
 - Arutelu* 459
 - Kim* 460
 - Enesetapp* 471
- 19. *Uimastid ja sõltuvus* 477
 - Lüsergiinhappe dietüülamiid (LSD-25)* 477
 - Heroin* 488
 - Arutelu* 494
 - Marihuaana* 496
 - Sally* 500
 - Liigsöömine* 507
- 20. *Pühhoos: uimastite tagajärjel ja ilma* 512
- 21. *Lõppjäreldused* 523
- LISA: Tom 538
- Hoiatus 577
- Kirjandus 579
- Register 590

SISSEJUHATUS

Primaalvalu avastamine

Mõned aastad tagasi kuulsin ma midagi, mis tõi suunamuutuse nii minu töösse kui ka mu patsientide ellu. Kuuldu võib muuta kogu senituntud psühhoteraapia olemust – see oli võigas karje, mis teraapiaseansi ajal põrandal lamava noore mehe sügavast sisemusest välja paiskus. Midagi võrreldavat võiks minu meelest kuuldavale tuua ainult inimene, keda parajasti tapetakse. Käesolev raamat räägib sellest karjest ja selle tähendusest neuroosi saladuste avamisel.

Noor mees, kes karje kuuldavale tõi ja keda ma edaspidi Danny Wilsoniks nimetan, oli 22-aastane kolledžitudeng. Ta ei olnud psühhootiline ning samuti polnud põhjust teda hüsteeriliseks pidada; ta oli vaene tudeng, tagasihoidlik, tundlik ja vaikne. Rühmateraapia seansi vaheajal jutustas ta meile loo Ortize-nimelisest mehest, kes esines parajasti ühes Londoni estraaditükis, kus ta mähkmetesse mähituna ringi patseeris ja pudelite kaupa piima jõi. Kogu oma numbri jooksul kisendas Ortiz täiest kõrist: „Emme! Issi! Emme! Issi!” Etteaste lõpus ta oksendas. Plastkotid jagati välja ja pealtvaatajatel paluti tema eeskuju järgida.

Danny kirjeldas seda nii lummavalt, et ajendas mind katsetama midagi, mis oli väga lihtne, kuid mis seni oli minu tähelepanu alt välja jäänud. Ma palusin tal hüüda: „Emme! Issi!” Danny keeldus, öeldes, et ta ei näe niisuguses lapsikus tegevuses mingit

mõtet, ja ausalt öeldes ei näinud seda ka mina. Aga ma käisin peale ja lõpuks andis ta järele. Hüüdmisega algust tehes sattus ta silmanähtavalt segadusse. Äkitselt väänles ta agoonias põrandal. Tema hingamine oli kiire ja kramplik; „Emme! Issi!” paiskus tal suust peaaegu tahtmatult, valju kriiskamisena. Ta oli justkui koomas või hüpnootilises seisundis. Väänlemine asendus väiksemate tõmblustega ning lõpuks laskis ta kuuldavale läbilõikava, surmahädas oleva inimese karje, mis mu kabineti seinad tärisema pani. Kogu episood kestis ainult mõne minuti ning ei Danny ega mina ei saanud aru, mis oli juhtunud. Kõik, mida ta suutis hiljem öelda, oli: „Ma tegin seda! Ma ei tea mida, aga ma suudan *tunda!*”

Dannyga juhtunu jäi mulle mitmeteks kuudeks täielikuks mõistatuseks. Seitseteist aastat olin ma teinud standardset insaiteraapiat nii psühhiaatrilise sotsiaaltöötaja kui ka psühholoogina. Koolituse olin ma saanud freudistlikus psühhiaatriklinikus, samuti mitte-nii-freudistlikus Veteranide Hooldusosakonnas. Ma olin töötanud mitmeid aastaid Los Angelese Lastehaigla psühhiaatriaosakonnas. Ja kogu selle aja jooksul ei olnud ma kordagi midagi taolist näinud. Kuna ma olin selle õhtu rühmaseansi magnetofonile salvestanud, kuulasin salvestust järgnevate kuude jooksul korduvalt, lootuses aru saada, mis oli juhtunud. Kuid tulutult.

Mõne aja pärast avanes võimalus rohkem teada saada.

Kolmekümne-aastane mees, keda ma nimetan Gary Hillardiks, jutustas väga tundeküllaselt, kuidas tema vanemad olid teda alati kritiseerinud, polnud teda kunagi armastanud ja olid kogu tema elu sassi ajanud. Ma tegin talle ettepaneku oma vanemaid hüüda, aga ta oli sellele vastu. Ta „teadis”, et nad teda ei armasta, nii et mis mõtet sellel oleks. Ma palusin tal minu tujule järele anda. Veidi vastumeelselt hakkas ta hüüdma Emmet ja Issit. Peatselt märkasini, et ta hingab kiiremini ja sügavamalt. Tema hõikamine muutus tahtmatuks tegevuseks, mis viis väänlemiseni, peaaegu krampideni ning lõpuks karjeni.

Me mõlemad olime vapustatud. See, mida ma olin pidanud juhuseks, ühe patsiendi isikupäraseks reaktsiooniks, oli just nüüd-sama peaaegu identsel kujul kordunud.

Pärastpoole, kui Gary maha rahunes, oli ta insaitidega üle ujutatud. Ta rääkis mulle, et talle paistis, nagu oleks kogu tema elu järsku oma kohale asetunud. See tavaliselt lihtsakoeline mees hakkas end minu silme all lausa teiseks inimolendiks muutma. Ta muutus erksaks, tema tajumine avanes – ta paistis iseenast mõistvat. Nende kahe reaktsiooni sarnasuse tõttu hakkasin ma veelgi hoolikamalt Danny ja Gary seansside ajal tehtud salvestusi kuulama. Ma üritasin analüüsida, millised ühised asjaolud või meetodid olid neid reaktsioone põhjustanud. Vähehaaval hakkas üht-teist selgemaks saama. Järgnevate kuude jooksul katsetasin erinevaid variante ja lähenemisviise, paludes patsiendil hüüda oma vanemaid. Iga kord olid tagajärjed niisama dramaatilised.

Seda karjet olen ma hakanud pidama kõigile neurootikutele omaste kesksete ja universaalsete valude tulemuseks. Ma nimetan neid primaalvaludeks (*Primal Pains*), kuna need on algupärased, varajased valud, millel kogu hilisem neuroos põhineb. Ma väidan, et need valud on olemas igas neurootikus, tema edaspidise elu igas hetkes neuroosi vormist sõltumata. Sageli ei tunta neid valusid teadvustatult, kuna nad on valgunud laiali üle kogu organismi, mõjutades kehaorganeid, lihaseid, vereringet ja lümfisüsteemi ning lõpuks ka meie moondunud käitumisviisi.

Primaalteraapia (*Primal Therapy*) taotleb nende valude välja-juurimist. Primaalteraapia on revolutsiooniline, kuna sellega kaasneb jõuline murrang, mis neurootilise süsteemi maha lammutab. Mitte midagi sellest vähemat ei saa minu arvates neuroosi kõrvaldada.

Primaalteooria (*Primal Theory*) on välja kasvanud minu tähelepanekutest selle kohta, miks teatud muutused aset leiavad. Ma pean rõhutama, et teooria tuli alles pärast kliinilist kogemust.

Jälgides, kuidas Danny ja Gary pörandal primaalvalu hoogude käes väänlesid, ei olnud mul aimugi, kuidas seda nimetada. Teooriat on avardanud ja süvendanud paljude neuroosist terveks ravitud patsientide jutustused.

Käesolev raamat kutsub üles uurima nende poolt alustatud revolutsiooni.

Probleem

Teooria on see, mille abil me mingit vaadeldud reaalsuse ilmingut seletame. Mida täpsemini teooria reaalsusega klapib, seda õigem see on. Õige teooria võimaldab meil teha ennustusi, kuna see sobib vaadeldud ilmingu olemusega.

Freudi aegadest alates oleme toetunud postdiktiiivsetele teooriatele – see tähendab, et me oleme kasutanud oma teoreetilisi süsteeme juba toimunud ilmingu seletamiseks või mõistuspärasdamiseks. Vaadeldava informatsiooni keerukamaks muutudes on meie tähelepanekud juhtinud meid erinevate teoreetiliste süsteemide või koolkondade rägastikku. Tänapäeva killunenud ja spetsialiseerunud psühhoteraapias paistab neuroos olevat arenenud viimase poole sajandi jooksul nii paljudeks vormideks, et psühholoogide seas enam ei mainita mitte ainult sõna „ravi”, vaid ka sõna „neuroos” ise on jagunenud arvukateks probleemivaldkondadeks. Niisiis on olemas raamatud aistingutest, tajumisest, õppimisest, tunnetamisest jne, kuid mitte ühtegi sellest, kuidas neurootikut

ravida. Neuroos paistab olevat kõik see, mida keegi oma teoreetilise kalduvuse põhjal arvab selle olevat: foobiad, depressioonid, psühhosomaatilised sümptomid, teovõimetus, otsustusvõimetus. Freudist alates on psühholoogid tegelenud sümptomitega, mitte põhjustega. Meil on puudunud teatav ühtne struktuur, mis pakuks konkreetseid juhtnööre, kuidas patsientidega teraapias tund tunni järel tegeleda.

Enne kui ma sattusin ilmingule, millest kasvas välja primaalteooria, teadsin üldjoontes, mida ma oma patsientidelt ootan. Sellele vaatamata tegi mulle, nii nagu ka mõnedele mu kolleegidele, muret teraapiaseansside vahelise järjepidevuse puudumine. Paistis, et ma tegelen lappimistööga. Kus iganes ilmnes patsiendi kaitsesüsteemis mingi leke, olin ma kohal nagu legendaarne Väike Hollandi Poiss, kes tammi sisse tekkinud augu kiiresti kinni toppis. Ühel päeval võisin ma analüüsida unenägu, teisel päeval õhutada vabasid assotsiatsioone, järgmisel nädalal keskenduda minevikusündmustele ning muudel kordadel hoida patsienti „siin ja praegu” situatsioonis.

Nagu paljud mu kolleegid, vaarusin ka mina kannatava patsiendi poolt esile toodud probleemide keerukuse all. Ennustatavus, see õige teoreetilise lähenemisviisi nurgakivi, taandus sageli teatud liiki innuka usu ees. Minu väljaütlemata põhimõtteks oli: küllaldase taipamisega saab patsient varem või hiljem endast piisavalt hästi teadlikuks, et oma neurootilist käitumist kontrollida. Ometi usun ma nüüd, et neuroosil on väga vähe tegemist *teadlikkusega* iseendas ja iseenda kohta.

Neuroos on tundmise haigus. Neuroosi tuumaks on tunde allasurumine ja selle muundumine mitut liiki neurootiliseks käitumiseks.

Neurootiliste sümptomite pimestav mitmekesisus, alates unetusest ja lõpetades seksuaalperversioonidega, on viinud meid mõttele jagada neuroos erinevatesse liikidesse. Kuid erinevad

sümptomid ei ole erinevad haigusvormid – *kõik* neuroosid tulenevad ühest ja samast spetsiifilisest põhjusest ning reageerivad ühele ja samale spetsiifilisele ravile.

Kuigi Freud oli geenius, pärandas ta meile kaks väga kahetsusväärset arusaama, mida meie oleme võtnud puhta tõena. Ühe arusaama kohaselt ei ole neuroosil algust – ehk teiste sõnadega: sündida inimkonna liikmeks tähendab sündida neurootikuks. Teine arusaam on see, et kõige tugevama kaitsesüsteemiga inimene suudab ühiskonnas ilmtingimata kõige paremini funktsioneerida.

Primaalteraapia põhineb eeldusel, et me sünnime vaid iseendiks. Me ei sünni neurootikuks või psühhootikuks. Me lihtsalt sünnime.

Primaalteraapia tegeleb pinge, kaitsesüsteemide ja neuroosi põhjuste lammutamisega. Niisiis näitab primaalteooria, et kõige tervemad inimesed on need, kes on kaitsetest vabad. *Kõik see, mis ehitab üles tugevamat kaitsesüsteemi, süvendab neuroosi.* Mattes neurootilise pinge kaitsemehhanismide kihtide alla, võimaldab see inimesel ehk küll väliselt paremini funktsioneerida, kuid põhjustab tema laastamist sisemise pinge poolt.

Ma ei lohuta ennast mõistuspärase põhjendusega, et kuna me elame neurooside (või ängistuse) ajajärgul, siis võib eeldada, et inimesed on neurootikud. Mulle meeldiks arvata, et on olemas midagi enam kui sotsiaalselt aktsepteeritava toimetuleku paranemine, midagi enam kui sümptomite leevenemine ja inimese motiivide täielikum mõistmine.

Ekstseerib olemise seisund, mis on sootuks erinev sellest, mida me oleme ette kujutanud: pingeta, kaitsetest vaba elu, milles inimene on täielikult tema ise ning kogeb sügavaid tundeid ja sisetunnet ühtsust. Niisugust olemise seisundit võib saavutada primaalteraapias. Inimesed saavad iseendiks ja *jäävad* iseendiks.

See ei tähenda, nagu poleks primaalteraapia läbi teinud patsiendid enam mitte kunagi segaduses või õnnetud. See tähendab,

et üleelamistest hoolimata seisavad nad oma probleemidega vastamisi realistlikult ja olevikus. Nad ei varja enam tegelikkust teesklusega, nad ei kannata enam ebamäärase kroonilise pinge ega hirmude all.

Primaalteraapiat on edukalt rakendatud terve rea neurooside, kaasa arvatud heroinisõltuvuse puhul. Primaalseansid on omavahel tihedalt seotud ning enamikul juhtudel suudab primaalterapeut oma patsientide teraapia kulgu ette ennustada. Selle lause tähendus muutub üha olulisemaks, sest kui me suudame ravida neuroosi korrapärasel, süstemaatilisel viisil, siis on meil ehk võimalik kõrvaldada ka ravi takistavad asjaolud.