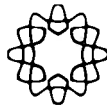


Alar Tamming

# Jalutuskäik iseendasse



**ESTRA**

Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

Pühendan selle raamatu oma emale ja isale, kellela  
poleks olnud mind ega ka seda raamatut.

Alar Tamming  
“Jalutuskäik iseendasse”

Konsultant Ivar Tröner  
Toimetanud Liset Kivioja  
Korrektuur Ann Kivikangur  
Illustratsioonid Ulla Välk  
Kujundanud Kaarel Kivikangur

© 2017 Alar Tamming  
© 2017 Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon  
© 2017 Illustratsioonid Ulla Välk

Käesolevas trükises olevad mõttekäigud ja ideed on tekkinud ainult tänu inimkonna aastatuhandete pikkusele koostööle. Mitte ükski siin raamatus esitatud mõte poleks saanud aset leida eelnevate põlvkondadeta. Seetõttu toimib autor erinevalt üldlevinud praktikast, mis rõhutab autoriõigust, ning leiab, et kõik inimeste poolt loodu kuulub kogu inimkonnale. **Käesolevat raamatu teksti on lubatud – kordan, just nimelt lubatud, mitte keelatud – kopeerida, paljundada ja levitada kõikide erinevate infokandjate kaudu: elektrooniliselt, mehhaaniliselt, suuliselt, skaneeritult. Lubatud on paljundada ja teha fotokoopiaid ning kasutada neid oma äranägemisel sellest autorile teatamata. Lubatud on tsiteerida, osaliselt või täielikult ilma autorile viitamata. Lubatud on kasutada raamatut ükskõik millisel eesmärgil, kaasa arvatud kommertseesmärgil, sellest autorit informeerimata.** Raamatut võib tõlkida ja välja anda ükskõik mis keeles, ilma et peaks mõtlema autoriõigustele.

Trükkinud trükikoda AS Pakett  
ISBN 978-9949-9593-7-2

[www.transpersonaalne.ee](http://www.transpersonaalne.ee)

# Sisukord

Sissejuhatus	9
Erinevad psüühika kaardid	14
Teadvus ja alateadvus	22
Teadvuse ekraan ja teadvuse kese	22
Teadvuse filtrid – üldistamine, moonutamine ja kustutamine	30
Ego	36
Ego ja tema soovid	36
Ego ja tema samastumised	41
Ego areng	42
Ego suundumused – ekstravertsus ja introvertsus	46
Ego psühholoogilised funktsioonid	50
Mõtlemine	51
Tundmine	54
Tundefunktsiooni areng	58
Emotsioonide eesmärgid	61
Nauding ehk mõnu	64
Meelelisus ehk sensitiivsus	67
Intuiivsus	69
Loovuse liigid	71
Intuitsiooni tasemed	75
Nelja funktsiooni seos ajuehitusega	81
Impulsiivsus	90
Kujutlusvõime	92
Tahe	97

<b>Persona – mask</b>	105
<b>Psühholoogilised kaitsemehhanismid</b>	115
<b>Struktuurid</b>	116
<b>Kaitsemehhanismid</b>	127
Sublimatsioon	130
Allasurumine	134
Ettearvamine	136
Huumor	139
Altruism	143
Intellektualiseerimine	144
Väljatõrjumine ehk repressioon	146
Vastandreaktsioon	148
Introjektsioon	151
Eitamine	162
Projektsioon	164
Passiivne agressioon	166
Devalveerimine	166
Patoloogilised kaitsed	166
<b>Füüsilistest kaitsemehhanismidest – lihaspingetest ning kaitserüüst (rääkimata ketser Wilhelm Reichist)</b>	168
Kaitserüü kihid	180
<b>Armastus</b>	186
Tingimusteta armastus	197
Armastuse komponendid	202
Väike intermeedium	214
Armastuse stiilid	220
Armastus...	231

## Sissejuhatus

Tere, just praegu asud Sa lugema minu mõtteid. Me asume suhtlema. Hetkel räägin ma just Sinuga, kes sa seda loed. Jah, just Sinuga. Me oleme küll erinevas aja ja ruumi punktis, kuid omamoodi oleme me ühenduses. Kas pole see üllatav? Võib-olla oleme me kohtunud, kuid võib-olla ei kohtu me kunagi, võib-olla elame me üldse erinevates ajastustes. Sellegipoolest on Sul võimalik teada saada, mida ma mingil hetkel oma elus olen mõelnud. Tegelikult pole need lihtsalt mõtted, vaid pikema aja jooksul minu teadvuses toimunud keemilise ja elektrilise sahmimise tulemus ning see sahmimine on eelkõige seotud minu sisemaailmaga ja sellega, kuidas minu sisemaailm aru saab sellest, mismoodi mu sisekosmos toimib. Kui soovid sellest osa saada, siis oled oodatud edasi lugema.

Niisiis – antud teoses kirjutan ma lahti inimese, selle, millistest osadest inimene koosneb ja kuidas need osad teevad omavahel koostööd ning puudutan ka seda, mismoodi isiksus läbi elu areneb. Inimese füüsilise struktuuriga tegeleb *inimese füsioloogia*, üks väheseid teadusi, kus suuri avastusi ja paradigma muudatusi enam ees ei ole ning mida saab lugeda lõpetatud teaduseks. Kõik inimese organid ja organsüsteemid on ära kaardistatud, uusi rakutüüpe ja lihasgruppe enam avastada pole võimalik. Seedeptsess ja hapniku ringlus makrotasandil on kõigile selge ja teadlased nendel teemadel enam ei vaidle. Ajalukku on kadunud Aristotelese ekslik arvamus, et aju eesmärk on verd jahutada. Mikro- ja füsioloogilisel tasandil on muidugi võimalik teha järjest peenemaid ja täpsemaid uurimusi ning minna järjest sügavamale. Organite tasandilt minna rakkude tasandile ning füsioloogia asemel asuda tegelema tsütoloogiaga ehk teadusega rakkudest või liikuda edasi makromolekulide juurde ja pöörduda abisaamiseks orgaanilise ja anorgaanilise keemia juurde. Seal edasi järgnevad molekulid, aatomid ning elektronid ning jõutakse füüsika piirimaile, veelgi edasi liikudes saabuvad kvargid, stringid (muidugi mitte need, mida naised kannavad,

nii nagu silmaring ei ole kulmupliiatsiga tõmmatud ring ümber silma), bosonid ning hadronid ja meie ees laiub kvantfüüsika. Võib öelda, et mikromaailma suunas liikudes teab teadus üha rohkem ja rohkem; järjest väiksema ja väiksema objekti kohta ja lõpuks teab ta kõike mitte millestki. Kuid minu teoses jääb füüsiline maailm, kui hästi ja selgelt kirjeldatav ning mõõdetav kõrvale ja keskendutakse inimese subjektiivsele maailmale, ehk ma püüan lahti kirjeldada inimese psüühilist sisekosmost, nii nagu mina seda läbi oma kogemuste näen ja millise pildini ma oma õpingute ja maailma mõtestamise tulemusena olen jõudnud.

Käesolev raamat ei pretendeeri teaduslikule tõele, õigemini seatakse siin mitmed teaduslikud üldlevinud seisukohad kriitikatule alla ja asutakse teadlikult ketseri positsioonile, olles valmis enda tuleriidal ära põletamisega. Lisaks toimetatakse siin kõikide teadlaste töödega vabalt ja suvaliselt – neid omavahel kombineerides, mõningatest teooriatest üht-teist üle võttes ja teisalt välja jättes, ning kõike seda üksikutel kordadel autoreid tsiteerides, aga seda ka moonutatult ja enamasti algallikatele viitamata. Ka keeleline korrektsus ei ole autori puhul eesmärgiks – pigem jutu voolavus ja sujuvus, ning sel eesmärgil on mõningaid sõnu nii moonutatud kui ka pööratud igasuguste reeglite vastaselt, rääkimata teadlikest eksimustest kokku- ja lahkukirjutamise suhtes. Jutumärkide puudumine antud teoses ei näita mitte mõtte originaalsust, vaid pigem seda, et mõtte allikas on ununenud. Kuid kuna autor ei kavatsegi minna ajaloo annaalidesse millegi algupärase ja erilisega, vaid lihtsalt kirjeldab kõike nii, nagu just temale tundub, siis saab ta öelda ainult üht: “Ära usu midagi sellepärast, et keegi autoriteet ütles nii, või et see on mõnes raamatus just sedasi kirjas. Ära usu ka sellest raamatust ühtegi sõna. Kui Sulle sobib, siis võta siin toodud inimese psüühika struktuur omaks, aga ole alati valmis kahtlema. Usu seda, milleni oled jõudnud eelkõige ise, läbi oma kogemuse.” Ja esimestele kriitikutele, kes siinkohal ütlevad, et inimesed ei saa usaldada oma meeli ning sisemist, subjektiivset kogemust ja toovad näiteid illusioonide maailmast, kus paistab ühte moodi, aga

tegelikult on teisiti, saab öelda, et loomulikult on neil õigus.<sup>1</sup> Maailmas ei ole paljud asjad nii, nagu nad paistavad. Ja ma ei näe selles mingit vastuolu eelneva mõttega. Vastavalt inimese arengule areneb ka inimese tunnetus ja mõtlemine ning kui ta on jõudnud arusaamisele võimalikest illusioonidest oma meeleorganite poolt loodud pildis, siis on ta midagi olulist enda ja maailma kohta teada saanud. Aga seda järeldest, et meeleorganid võivad valetada, ei usu ta mitte sellepärast, et keegi seda talle ütles ja kuskil kirjutab, vaid sellepärast, et ta on vaadanud pilte illusioonidest<sup>2</sup> ja saab sellest läbi sisekaemuse ise aru. Ehk eelkõige usalda iseennast, aga mitte seda raamatut ega ühtegi teist autoriteeti.

Selles teoses on eklektiliselt<sup>3</sup> kokku seotud erinevad psühholoogilised koolkonnad: Jung ja Freud, Adler ja Assagioli. Mõned mõtted on pärit Wilhelm Reichilt, mõned kaoseteoriast, palju on pärit minu psühholoogiaõpingutest, mis lõppesid teadusmagistri kraadiga. Võib öelda, et

---

1 Loomulikult ei ole isiklik kogemus ainukeseks teadmiste allikaks. Väga paljud teadmised on sellised, mida me ei saa vahetult kogeda, vaid saame uurida kaudselt ja teha järeldusi. Näiteks puudub minul mõõteriist, et vahetult ise mõõta päikese temperatuuri või valguse kiirust universumis. Rääkimata DNA tähestiku lugemisest või Higgsi bosoni asukoha määramatuse määramisest. Kuid alati on võimalik teemasse süveneda ja uurida põhjalikult, mismoodi teadlased antud tulemusteni on jõudnud.

2 Illusioonide puhul on konteksti olemasolu üks oluline nõue illusiooni tekkimiseks. Nähes ainult puhast värvi, meil ei teki illusiooni, kuid juhul, kui see värv on teiste värvide vahel (täringu illusioon) siis me aju teeb hüpoteese (kuigi ekslikke), mille eesmärk peaks olema kiirendada psüühikasisest andmetöötlust. Illusioon suurest kuust tekib ainult silmapiiri kõrgusel. Joonte pikkusi tajutakse ekslikena ainult teiste joonte vahel ning liikumise illusioon pildil tekib ainult siis, kui on vastav muster. Illusiooni, kui asja iseeneses pole olemas, alati peab olema midagi illusiooni objekti ümber, muidu seda ei teki.

3 Kindlasti soovitan sõnade puhul, mis pole tuttavad, uurida järele nende tähendus. Ning mitte ainult minu raamatu juures, vaid alati. Lugeses võõrast sõna või terminit tasub võtta lapse hoiak, ehk küsida, mida see sõna tähendab.





Ülikoolis õppides avastasin, et mõne psühholoogi teooria õppimine ja selle psühholoogi teooria tema enda kirjutatud raamatust lugemine on kaks täiesti erinevat asja. Need on erinevad nagu lillilõhna keemiline valem ja selle sama lille aroomi tunnetamine oma meeleorganitega. Ise eelistan ma puhast vee maitset teadmisele, et vesi koosneb vesinikust ja hapnikust ning pildil toodud meeste teoste lugemine oli minu jaoks justkui uue planeedi avastamine. Ülikoolis võidakse ju väita, et seal on ainult kõrb, aga kui koha peal olles näed midagi muud, siis iseenda kogemust enam eirata pole võimalik.

kõik, mis siin kirjas, on pärit mõnest loengust või läbiloetud teostest, mida siin on siis täiendavalt kirjeldatud, sünteesitud, analüüsitud, ekstrapoleeritud, abstraheritud, modelleeritud, süstematiseeritud, klassifitseeritud, midagi lisatud ja midagi ära jäetud. Millistest teostest täpselt, seda ma ei mäleta, kuid võin öelda, et kõik minu poolt loetu ja õpitu on vorminud mind just sellise maailmapildiga inimeseks nagu ma olen, see on analoogne tõsiasjale, et me ei mäleta, mida me elu jooksul söönud oleme, kuid just see toit on teinud meie keha just selliseks nagu ta on.

Loodan, et lugeja võtab selle teose vastu ühe mõnusa lugemisena, mis pakub talle esteetilist naudingut ja aitab iseennast paremini mõista ning arendada. Kogu teoses on teadlikult eksitud ka teadusmaailmas kasutatava keele vastu ja pigem kasutatakse kunstilisi metafoore, utreerimist ja kalambuure, kui kuiva teaduslikku, ainult oma tsunftile arusaadavat tehnilist keelt. Kindlasti ei hakka autor pidama dialooge üksikute vaieldavate kohtade üle ega kellelegi selgeks tegema, mis on tõde. Nagu öeldud, ei pea sellest raamatust mitte ühtegi rida uskuma, kui see Sind ei kõneta. Sel juhul võta seda raamatut kui üht võimalust teada, et maailma on võimalik ka nii kirjeldada nagu siin raamatus on esitatud. Mõttevabadus on üks suuremaid vabadusi.<sup>4</sup>

---

4 Mõttevabaduse üks paradokse on see, et inimesed võivad mõelda mida iganes, aga kui nad oma mõtteid, mis valitseva paradigmaga kokku ei lähe, hakkavad väljendama, siis mõistetakse neid hukka ja äärmuslikematel juhtudel sunnitakse oma "ekslüüsi, rassistolüüsi, natsionalistolüüsi, imperialistolüüsi, šovinistolüüsi" seisukoha eest vabandama. Poliitikas tuleb seda tihti ette, aga ka Freudi Psühhoanalüütilise Seltsi liige Otto Rank kirjutab enne seltsist lõplikku lahkumist kirja, kus tunnistab endas vennakompleksi ja võtab kõigi vastuolude eest teiste seltsi liikmetega vastutuse endale. Mõni aeg hiljem ta siiski lahkub seltsist ja hakkab taas oma mõtteid väljendama.

Kui selline olukord aset leiab, siis millegipärast peetakse kirjalikku seisukohta, mis tegelikkuses on kirjutatud surve tulemusena ja peamiselt selleks, et vältida edaspidiseid sanktsioone või hukkamõistu, tõeks ja väliselt on kõik justkui korras. Teades, kuidas inimeste sisemised seisukohad kujunevad ja mismoodi leiab aset sisemiste uskumuste ja tõekspidamiste muutumine, on selge, et sellised ametlikud vabandamised ei ole inimeste tegelike mõtete ja olemusega kooskõlas. Ühesõnaga, praegune maailm on selline, kus tähtis on see, et inimene

## Erinevad psüühika kaardid

Inimese psüühika kohta kahjuks nii head kaarti pole kui inimese füsioloogia kohta. On küll mitmeid terviklikke süsteeme inimese isiksuse osade ja psüühikat mõjutavate faktorite kohta ning erinevaid inimese arenguid kirjeldavaid teooriaid, kuid konsensust siin teadlaste ja enda psüühikasse süüvivate vahel ei ole. Erinevalt matemaatikast, kus ei vaielda selle üle, mis on algarvud ja mis mitte ning kas arvud on lõplikud või lõpmatud ja kus puuduvad antagonistlikud koolkonnad Pythagorase teoreemi poolt ja vastu, on inimese psüühika lõputute vaidluste ja teooriate lahingupaik. Kui inimesed ei tajuks maailma subjektiivselt, vaid objektiivselt, siis puuduksid eriarvamused, kõik näeksid tõde nii nagu matemaatikas ja saaksid seda ka vastavate teoreemide ja tõestustega teistele näidata. Puuduksid eri rahvus- ja usugruppide vahelised vastuolud ning vajadus teistele oma tõde selgeks teha. Ühesõnaga – maailm oleks harmoonias ja inimkond liiguks edasi kui üks tervik.

Inimese psüühika kirjeldamisel aga lahknetakse juba kohe alguses. Kuidas inimest kirjeldada? Kas õige on vaadata inimest koosnevana teadvusest ja alateadvusest ning nende elementidest nagu seda tegi

---

ei ütleks, millest ta mõtleb. Siis on justkui kõik korras, see, et ta tegelikult mõtleb nii, nagu ta tegelikult mõtleb, ei oma tähtsust. Tähtis on ainult väline väljendusvorm. Sisemist dimensiooni justkui poleks. See on tabu. Kui pea on liiva all, siis pole ju seda näha. Oletan, et sel on ka oma põhjus – kui ametliku paradigma esindajad, kellele vabandamine on justkui vale protsessi lõpetamine ja parandamine, tunnistaksid, et inimesed ikkagi mõtlevad teisiti, siis peaksid nad justkui midagi ette võtma. Aga kuna ette midagi võtta ei saa, välja arvatud juhul, kui maailm edasi liigub totaalse kontrolli ja Orwelli raamatutes kirjeldatud mõtteroima suunas, siis jäetakse inimese sisemine struktuur kõrvale ja lähtutakse ainult välisest. See, et ametlik paradigma võib olla vale ja vabandama sundimise taga on hirm, et ideed võivad ka teistele anda jõudu oma ideid väljendada, on veelgi suurem tabuteema. Ühiskondliku psühholoogiaga praegu oodata ei maksa.

Carl Gustav Jung, või hoopis vaadelda inimest psüühiliste funktsioonide summana, nagu kirjeldab Roberto Assagioli. Samas on inimene nende mõlema kooslus ja summa. Psüühilised funktsioonid ei piirdu ainult meheliku mõtlemise ja naiseliku tundega, on ju veel olemas intuitsioon – kõhutunne, mis tuleb ei tea kust, samuti on olemas aistingud ja tahe, ihad ja kirk ning kujutlusvõime ja fantaasia. Neil kõigil on omaette kvaliteet ja funktsioon. Või võtta inimese psüühika kirjeldamise aluseks see, et inimene on erinevate allsüsteemide ehk rollide summa? Vastavalt olukorrale, oleme me nii kriitik kui kritiseeritav, ohver ja türann, laps ja täiskasvanu. Eric Bernel on selle kohta terve suur teooria, mis räägib sellest, et kui üks inimene suhtleb täiskasvanu positsioonilt ja teine vastab lapse tasandilt, selle asemel, et olla samuti täiskasvanu positsioonil (teaduslik termin “ristuv transaktsioon”), siis suhtlemises tekib kohe pinge.

Mees naisele: “Kas sa tead, kus mu autovõtmed on?”

Naine: “Jälle olen mina süüdi, ma ju ei tea, kus nad on, sa ju ei öelnud mulle, kuhu sa nad peitsid.” Selle asemel, et vastata täiskasvanulikult ja teaduskeeles rööpselt: “Ma ei tea, aga vaata esikukapi peale, seal nägin neid viimati,” läheb naine trotsliku lapse rolli ja elab välja läbitöötlemata emotsioone. Palju parem ei ole ka olukord, kui naine täiskasvanulikule küsimusele vastab nii-öelda lapsevanema rollis olles: “Palun ole järgmine kord tähelepanelikum, ära viska neid sinna kuhu juhtub.” Taas ristuv transaktsioon, mis aitab seni kuhjunud pingeid veelgi suurendada.

Kuid peale nende kolme kirjeldamisviisi on võimalikud veel esoteerilised lähenemised – inimese kirjeldamine kolme- või neljaosalise hierarhilise struktuurina, näiteks altpoolt ülespoole liikudes – keha, tunded, mõtted, intellekt ehk intuiitivne teadvus. Viimast võiks nimetada ka kõrgemaks teadvuseks. Tavaliselt domineerib inimese elus üks nendest struktuuridest. Sportlastel on selleks oma keha, kunstnikel tunded, teadlastel mõtted ja geeniustel ning müstikutel, eriti neil, kellel need kaks poolt koos, nagu Leonardo da Vinci, Sir Isaac Newton, Emanuel Swedenborg, Johann Wolfgang von Goethe, Carl Jung või Ken Wilber, on selleks domineerivaks struktuuriks intuiitiivsus. Termin “intuiitiivsus” on muidugi ebaõnnestunud, aga paremat terminit ei suuda mõtlemine endast kõrgema struktuuri kohta kirja panna.

Nende nelja osa teadvustamist alustab inimene kohe oma eksistentsi algusest. Õigemini mitte teadvustamist, see tuleb hiljem. Algul on samastumine. Esimene samastumise objekt on keha. Väikelaps uurib kõike mitte mõtlemise või tunnetuse abil, vaid eelkõige suu kaudu. Kõik mis kätte satub, pannakse suhu, maailm sõna otseses mõttes süüakse ära. See, et meil on keha, pole muidugi ühelegi inimesest huvitatud lugejale uudiseks. See on teada, nagu ka see, et meil on tunded ja mõtted. Kõik teavad, et need eksisteerivad ja on kvaliteedilt üksteisest erinevad. Mõtetest ja tunnetest tuleb hiljem pikemalt juttu, kuid praegu piirdun mõne huvitava seosega, mille üle tavaliselt ei mõelda. Samastumist sai juba mainitud. See ei piirdu ainult kehaga, inimesele meeldib end samastada ka oma tunnete ja oma mõtetega.<sup>5</sup> Samastumised on inimeses väga sügaval ja rünnakut ning kriitikat nende kohta võetakse kui isiklikku rünnakut. See et tunded muutuvad ja isegi mõtted on erinevatel päevadel sama asja kohta erinevad ei puutu inimese jaoks üldse asjasse. Inimesel on palju tähtsam hoida oma mõttest kinni ja leiutada järjest uusi põhjendusi oma idee kinnituseks, selle asemel, et uurida idee päritolu ja olla valmis oma mõttekonstruktsioone kahtluse alla seadma. Veelgi enam, enda idee on veel vaja ka teistele selgeks teha, ja kes seda ei mõista on lihtsalt loll.

---

5 Muidugi on mõtetega samastumine samasugune eksitee nagu samastumine oma asjadega või teiste arvamustega endast. William Jamesil on oma peateoses “Psühholoogia printsiibid” (The Principles of Psychology, 1907) olemas isegi vastav termin – “*materiaalne mina*”, mis sisaldab kõiki inimese valduses olevaid asju, mida ta peab enda omaks. Materiaalsel minal on kalduvus pidada endale kuuluvaks isegi asju, mis ta arvab, et tal on, aga mis ei pruugi temale kuuluvaks kunagi saada ja tänu samastumisele on see tugevate negatiivsete tunnete allikaks. Näiteks kui inimene on investeerinud raha aktsiaturule, siis ta peab aktsia tõustes võimalikku võitu juba endale kuuluvaks ja kui hind langeb, siis on tal tunne, nagu tänavaröövel oleks temalt rahakoti ära võtnud. Kes seda ise on kogenud, need teavad, millest ma räägin, teistele jääb see intellektuaalseks mõttemänguks nagu paljud muudki selles raamatus välja toodud isiksuse koostisosad, juhul kui ta neid enda juures ei märka. Kuid antud raamatu kasulikkus seisnebki selles, kui inimene suudab neid struktuure enda juures märgata ja analüüsida. Ülo Vooglaid on selle kohta väga elegantselt öelnud: “Ainult läbi tunnetatud ja mõtestatud kogemus muutub intellektuaalseks teadmiseks.”

Keha, tunded, mõtted, intuiitsus on ka hierarhiline süsteem. Iga element kirjeldab enda allolevat struktuuri, kuid mitte üleval pool olevat. Keha allsüsteemide juurde ma hetkel ei lähe, kuid seal allpool on keha organsüsteemid – vereringe, seedimissüsteem, lümfisüsteem, maks, magu, rääkimata südamest ning kopsudest –, igäüks neist annab oma panuse sellesse, mis kehas parasjagu toimub. Kuid keha ongi ühtlasi koht, kus tuleb mängu tunne. Tunne on see, mis kirjeldab seda, mis kehas toimub. Kas mõned keha rakud said muljuda? – see on siis valu. Kas divesinikmonooksiidi tase on paigast ära? – see on janu. Kas glükoosi ei jätku? – see on nälg. Kas maailmas toimus midagi, mis ähvardab mu eksistentsi? – see on hirm. Kas keegi takistab mind ja ma olen abitu? – siit saab alguse viha. Tunne annab meile teada, mis meie kehas toimub. Kõhutunne pole sugugi vale termin, vaid pigem just täpne mõiste. Tundeid suudab aga omakorda kirjeldada mõte. Mõte on see, mis ideaaljuhul sõnastab ära tunde ning annab selle üliteadvusele töötlemiseks, kuid tavaliselt lisab ta sellele veel ühe mõtte ja siis veel ühe ning siis haarab viimase mõtte tähenduse ja seob selle esimese mõtte külge ning tunnetuslik kogemus hakkab kaduma ja segadus hakkabki pihta. Kui inimene on endas ühekülgselt arendanud ainult mõtlemist, siis võib tal olla väga suuri raskusi oma tegelike tunnete tundmisega. Kuid kuna tunne kirjeldab kehas toimuvat, tähendab mõtlemise liigne domineerimine ka seda, et inimesel puudub kontakt oma kehaga, ta ei tea, mis ta kehas toimub, mida ta keha vajab ja eeldused tervisehäireteks ongi loodud. Mäletan oma kogemusest, et lugesin aastaid tagasi Gunnar Aarma raamatut ja püüdsin siis pikali olla ja ainult oma paremale käele keskenduda. See oli praktiliselt võimatu, kohe tulid mõtted, mis tirisid mind siia ja sinna, ning mis elasid minu tahtest sõltumatult elu. Oma sõrmede ja varvaste ükshaaval läbi tunnetamine tundus olevat palju lahendamatum ülesanne kui Fermat' teoreem.<sup>6</sup>

---

6 Pierre de Fermat' kuulsat teoreemi analüüsiks jääks selle raamatu mahust väheseks. Tegelikult, ega ma ei oskaks ka. Metafoorina on see aga õigel kohal, sest jätab mulje, et numbrid ja astendamised on mulle lähedalseisvad isikud. Arvud kui numbrite sugulased omavad teoreemis muidugi suuremat tähtsust, kuid kuna neid on lõputult, siis ma ei ole nende kõigiga veel jõudnud tutvuda.





Üks võimalusi inimese struktuuri käsitlemiseks on hierarhiline. Kõige all on materiaalne osa ehk keha, milles toimuvad protsessid on keemilised ja füüsilised. Sisuliselt on need keemilised reaktsioonid samad, mis toimuvad ka eluta looduses. Juhul kui keha on puhtalt keemiliste ja füüsiliste protsesside meelevaldas, siis ta laguneb. Järelikult on olemas jõud, mis seda takistab. Teadusel puudub selle kohta nimi ja uurimise meetodika,

Ühesõnaga – tunne suudab kirjeldada seda, mis toimub kehas, aga mitte vastupidi. Ülemine struktuurielement “näeb” ja kirjeldab alumist, kuid alumine ülemist mitte. Keha ei suuda kirjeldada tунnet. Sama kehtib ka edasi. Mõte suudab kirjeldada tунnet, kuid tunne ei suuda kirjeldada mõtet. Mõte suudab sõnastada – ma olen rõõmus, ma olen kurb, mul on viha. Keha ei suuda ei tунnet ega mõtet kirjeldada, veel vähem sõnastada. Keha ja mõtte vahel on küll ka vastastikune liiklus. Teatavate mõtete peale laseb keha ka oma neurotransmitterid ja keemilised raskekahurid valla. Näiteks lugedes mõnda raamatut võib inimene tunda nii erutust, kurbust kui ka hirmu. Kuid ka sel juhul on tegu olukorraga, kus keha lähtub sellest, et see mis toimub raamatus, toimub inimesega päriselt, keha aktiveerib teatavad keemilised reaktsioonid, millel pole meie vaba tahtega mingit pistmist ja tunne siis kirjeldab neid. Filmi vaadates eeldab meie keha, et teda ei peteta ja see, mis toimub ekraanil, on väline sündmus ning sellele on vaja reageerida kõige optimaalsemal viisil, ehk tunda seda, mis ta tunneb ja sellega anda teadvuse kõrgematele tasanditele ülesanne valida parim tegutsemisviis. Siinkohal tulebki kasuks teadvustada, et see on film ja sellel pole tegelikkusega mingit pistmist ning lihtsalt seda nautida ja popkorni edasi krõbistada. Enamasti seda ka tehakse.

Minnes mõtlemisest edasi üliteadvuse või intuitsiooni tasandile, kehtib seal taas sama põhimõte. Üliteadvust ei ole võimalik mõttega kirjel-

*kuid kõige arusaadavam nimetus on ELUJÕUD või ELUENERGIA. See suunab ja hoiab kehas toimuvaid reaktsioone. Elujõudu jagame me kogu elusloodusega.*

*Hierarhilisel skaalal on kehas kõrgemal tunded. Seda osa jagame me teiste imetajatega. Meie kogemus rõõmust, vihast, hirmust on sama. Kui me sellele tunde või aistingu kogemusele (need on muudugi erinevad ja samuti hierarhilised, tunne on kõrgem kui aisting) lisame mõtte, siis jõuame inimeste maailma ehk trepi järgmisele pulgale. Mõttest kõrgemaid elemente on mõttega, mida ma pean selle pildi all teksti kirjutamiseks kasutama, väga raske kirjeldada, kuid mõte ei ole hierarhilist struktuuri aluseks võttes inimese kõrgeim struktuur. Edasi tulevad taipamised ehk “ahhaa elamused”, mis ei ole lihtsalt mõtete jadad, vaid midagi enam. Nimetada on võimalik seda erinevalt, siin pildil on see sõnastatud Kõrgemaks Minaks. Sama hästi võib seda nimetada Intuitiivsuseks, Üliteadvuseks või Loovuseks.*



dada, kuid üliteadvusega kontaktis olles suudab üliteadvus mõtteid küll kirjeldada. Kui inimene saab selle tasandiga kontakti, siis ta end oma mõtetega ei samastu. Sellel tasandil on võimalik vaadelda oma mõtteid. Ja nii nagu mõtte tasandilt on võimalik aru saada, et aeg-ajalt on meil vastandlikke tundeid ja selles pole midagi halba, nii on ka intuitiivsel tasandil võimalik vaadelda enda vastuolulisi mõtteid, ilma end nendeks mõteteks pidamata. Usun, et iga inimene on märganud kuidas ta ühe ja sama sündmuse kohta võib erineval päeval või eluetapil omada erinevat hinnangut. Ja iga kord tundub just see mõte sellel hetkel olevat ainuõige. Mõtteni, et ma hoopis samastan ennast mõtetega, pole kerge jõuda.

Kui nüüd läks keeruliseks, siis tähendabki see seda, et mõttega ei ole siin midagi teha. Intuitiivselt peaks aga eelnev olema mõistetav, sest kõige selle kirjapanemine, mis toimub mõtlemise tasemest kõrgemal, on peaaegu võimatu ülesanne. Siinkohal ei ole plaani anda täpset ülevaadet keha, tunnete, mõtete, hinge ja “selle, mis siit veel edasi on” seostest.<sup>7</sup> Tegemist oli pigem näidetega sellest, kui erinevalt on võimalik inimest kirjeldada.

Lisan veel juurde, et kogu selle viimase mudeli tasandeid saab näha ka looduses. Keha on sarnane meil taimedega, tunded loomadega

---

7 Kõrgemaid tasandeid uurinud teadlased on ka mõtlemisest üleval pool olevad struktuurid ära kirjeldanud. Probleemiks on see, et terminoloogia pole seal enam nii ühtne kui mõtlemise ja tunde eristamise juures. Mis on hing? Mis on vaim? Mis on meel? Mis on Kõrgem Mina? Sõnast hing tuleneb sõna “hingestatus”. Sõnast vaim – “vaimustatus”. “Meel” jätab asju meelde. Kas nüüd hing vaimustub või vaim hingestub? Või püüab meel meeldida? Vastused neile küsimustele on igal kõrgemaid tasandeid uurinud inimesel erinevad, kuid sisuliselt räägivad nad samadest asjadest. Eelkõige aga tasub sellest teemast huvitatutel tutvuda Ken Wilberi metakaardiga kõrgematest tasanditest. Ta on võtnud vedanta õpetused, kabala, budismi, mahamudra, Plotinose filosoofia, Tšakrate süsteemi, Teosofia ja veel kümnete tänapäevaste tegelaste (Sri Aurobindo, Jean Piaget, Stanislav Grof, John R. Battista, William A. Tiller, Jane Loevinger, Jenny Wade, Michael Washburn, Erik Erikson, Karl Jaspers, Rudolf Steiner, Don Edward Beck, Lawrence Kohlberg, James Fowler, Evelyn Underhill, Püha Teresa Avilast, Howard Gardner) käsitlused inimese psüühika tasanditest ja neid omavahel võrrelnud. Ja kuigi nimetused on kõigil erinevad,

ja mõtlemine on meil ainult inimesena. Jätan siinkohal taas kõrvale võimaliku kriitika, mis räägib sellest, et ka ahvid võivad mõelda (kindlasti mõtlevadki, ainult mitte verbaalselt, vaid pigem kujundites ja piltides) ning uuringud, kus mõõdetakse taimedes toimuvaid elektrilisi muutusi ning tehakse hüpotees, et ka taimed võivad tunda (kindlasti tunnevadki, aga mitte nii nagu meie) ning võtan aluseks selle, et teadvus on omane kogu elusloodusele. Ja kuna taimed on elusorganismid, mis reageerivad väliskeskkonnale on ka nemad teataval määral teadvel.

Muide, teadvus on seni kõige suurem mõistatus ja selle kohta teaduslik selge teooria veel puudub. Ehk kui keha puhul on teadusel väga lihtne hakkama saada ja uurida keemilisi reaktsioone ning viirusliku nakatumisega kaasnevaid biokeemilisi muutusi ja ka tundemaailmaga kaasnevad neurotransmitterid on ära kaardistatud, siis teadvuse kohta on klassikud öelnud, et me ei tea sellest õieti mitte midagi. Teadlastel teadvuse kirjeldust ei ole. On vaid teadvuse “kerge ja raske probleem”.<sup>8</sup> Kui minna nüüd esoteeriliseks ja liikuda veel kõrgemale ehk puhta teadvuse tasandile (tähendagu see iga inimese jaoks just seda, mida ta tähendab), siis võib-olla selgub sellel tasandil, et teadvuse probleem ongi lahendamatu. Teadvus püüab uurida iseennast, mis aga võib olla objektiivselt võimatu. Ma pean küll teadvuse vallas tegutsevatest teadlastest väga lugu, kuid seni, kuni nad jäävad paradigma juurde, mis üritab teadvust kirjeldada materiaalsete osade summa ja nende vaheliste vastasmõjude tulemusena, ei tule sealt Koperniku või Einsteiniga võrdset läbimurret. Minu arvates on teadvus midagi enam kui tema osade summa ja ta võib-olla tekkib, võib-olla

---

mõnedel on mõned tasandid puudu, teisel mõni tasand veel peenemaks hekseldatud, räägivad need kõik Olemise Suurest Ahelast. Ken Wilberiga tutvumist tuleb alustada raamatutest “Kõiksuse lühilugu” ja “Kõiksuse teooria”. Mingil juhul ei tohi esimesena kätte võtta Ken Wilberi “Integraalset psühholoogiat”. See ajab iga lugeja hulluks. Sellest raamatust tasub algselt vaadata ainult tabeleid.

8 Teadvuse kergest ja raskest probleemist on kirjutatud terveid raamatuid. Teema on huvitav ja fundamentaalne ning puudutab subjektiivse kogemuse olemuse ja füüsilise maailma kokkupuutepunkti. Aga see läheb nii keeruliseks, et mina tõstan siin käed üles ja kuulan seda, mida teised ütlevad ja arvavad.

mitte, mikrotoobulites, kuid kindlasti on seal täiendav kvaliteet – nii nagu kell ei ole ainult vedrude ja ülekandemehhanismide summa, vaid seal tekib juurde lisafunktsioon – aeg, mida ükski algelement ei sisalda. Sama on ka teadvusega, aga kuna teadus siin jookseb kinni ja *mainstream* ei ole veel valmis paradigma nihkeks, siis siin kohal peatan ka mina mõtisklused teadvuse fundamentaalsest olemusest ja tulen selle juurde sobival hetkel ja teoses tagasi. Samuti lõpetan siinkohal kaootiliseks kippuva ülevaate inimest kirjeldavate süsteemide klassifikatsioonist<sup>9</sup> ja asun kõigi nende süsteemide alusel loodud pildi kirjeldamisele.

## Teadvus ja alateadvus

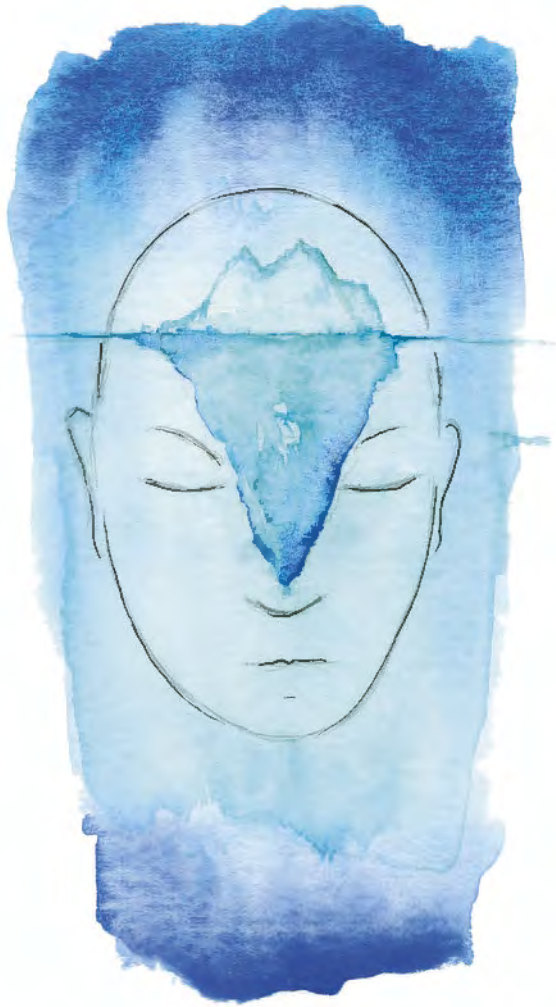
### TEADVUSE EKRAAN JA TEADVUSE KESE

Kõige lihtsam on inimese psüühika jagamine kaheks – **teadvuseks** ja **alateadvuseks**.<sup>10</sup> Mõlemad on meie igapäevaelus palju kasutatavad

---

9 Lisada võib veel inimese kirjeldamise isiksusejoonte summana. Teaduses on isiksuse uurimine jõudnud Suure Viisikuni ehk teoriani, mis leiab, et isiksuslikel omadustel on viis põhidimensiooni. Need on siis: Neurootilisus, Sotsiaalsus, Avatus kogemusele, Ekstravertsus ja Meelekindlus. Siin sai nad ainult ära nimetatud, kuid igaüks neist on taas terve sisekosmos. Lihtsustatult võib öelda seda, et meelekindlus tähendab, et inimene näeb torditükki, tahab seda, aga jätab võtmata, sotsiaalsus seda, kui kerge on meil uusi sotsiaalseid suhteid sõlmida, neurootilisus meie ärevustaset ja reageerimist meile ebaseeldivatele, kuid mitte ohtlikele sündmustele, avatus aga meie valmisolekut maailma uudishimuga vaadata. Saladuskatte all võin siinkohal lisada veel, et ekstravertsusest ja introvertsusest tuleb siin raamatus edaspidi põhjalikumalt juttu.

10 Alateadvus on justkui ruumiline mõiste, mis jätab mulje, et alateadvus on kuskil millestki madalamal. Õigem termin oleks “teadvustamatus”, kuid eesti keeles on sõna “alateadvus” juurdunud nii sügavale meie alateadvusse,



*Teadvuse ja alateadvuse üks parimaid metafoore on jäämägi. Teadvus on jäämäe nähtav osa, alateadvus veealune osa. Millele tasub jäämäe juures tähelepanu pöörata? Eelkõige sellele, et jäämäega toimuva määrab ära jäämäe jääalune osa, mis on nähtavast, veepealsest osast kordades suurem. Seal pannakse paika jäämäe liikumise suund. Samuti sõltub just alumisest osast jäämäega kokkupõrke tulemusel tekkiva muutuse ulatus materiaalses maailmas. Sama kehtib inimese puhul. Alateadvus määrab ära selle, millest me mõtleme, kuidas me reageerime ja mismoodi maailmas toimime. Sealt saavad alguse meie ihad, soovid, unistused. Alateadvus on see, kes (või hoopis mis) on selle taga, mis maailmas juhtub. Kõige rohkem mõjutab alateadvus inimesi, kes alateadvuse mõju endale eitavad.*