

Paljudele on on tuttavad Sigmund Freudi ja Carl Jungi nimed. Vähem on räägitud nende kaasaegsest, Alfred Adlerist. Adler ja adleriaanlik psühholoogia väärrib palju rohkem kõneainet kui seda seni saanud - see pakub vaimse tervise heaolu mõtteviisi tasandil. Samas on Adler ise öelnud, et ta ei pane pahaks, kui tulevikus teda või tema tööd ei tunta, sest sel juhul on see ehk muutunud millekski tavapäraseks ühiskonnas. Oleks see vaid nii.

Ichiro Kishimi ja Fumitake Koga raamat “Julgus mitte meeldida” võtab ette Adleri mõtted ja esitab neid minu jaoks isegi liiglihtsas vormis ehk dialoogina noormehe ja filosoofi vahel, kus esimene oma kimpus mõtetega tuleb filosoofi seisukohti ümber lükkama. Kas see tal ka õnnestub, tuleb huvilisel ise raamatust leida.

Tekst on esitatud dialoogi vormis ja see tähendab palju siduslausete lisamist, mis sisule kvaliteeti juurde ei lisa ning raamatu algul oli dialoogi isegi pisut ebamugav lugeda, kuid aegamisi harjusin sellega. Tavapäraselt eelistan sisutihedust lihtsustuse asemel, samas stiili teemal arutlus objektiivset hinnangut ei sisalda. Küllap võib dialoog olla kergem lugejale, kes ei ole üldse valdkonnaga tuttav. Raamatu sisu on siiski väga nauditav, ülesehitus selline, et lugeda on lihtne. Adleriaanliku psühholoogia mõtteid ei saagi tegelikult kehvalt esitleda, sest need on oma olemuselt nii väga õiged. (Loomulikult esitan siinses arvustuses enese hinnangut.)

Adler ütleb, et kõik probleemid on suhte probleemid ja mind väga huvitaks näha inimest, kes sellele vastu vaidleb. Just suhte probleemidega on vaja tegeleda, et jõuda enese ja teiste aktsepteerimiseni, et jõuda vabaduseni, et jõuda õnneni.

Vaja on tegeleda sellega, et me ei vajaks enese rahulolevaks eksisteerimiseks tunnustust teistelt. Vaja on tegeleda sellega, et suhted oleksid horisontaalsed, mitte vertikaalsed. Selle mõtte juures pean nentima, et universum toetab seda, mida teeme. Käesolev Adleri mõtetega raamat oli mul parasjagu pooleli, kui minu 6-aastane laps küsis: “Kes on tähtsam, kas president või füsioterapeut?” Adler aitas mind vastusega hädast välja ja nii selgitasin talle, kuidas me kõik oleme erinevad, aga siiski võrdsed. Mitte keegi ei ole parem või olulisem, maailm ei saaks toimida, kui ei oleks meid kõiki - presidente, füsioterapeute, väikseid lapsi, suuri inimesi - me vajame üksteist.

See raamat on suurepärase vanemahariduse õpik. Eelnevale näitele lisaks mõtlesin lugedes nii mõneski kohas Montessori pedagoogikale, mille mitmed mõtted kattuvad adleriaanliku lähenemisega (ka Maria Montessori on nende meeste kaasaegne). Lihtne näide - kiitus ei ole mõistlikum kui laitus, sest see kaotab horisontaalsuse suhtes, kuna kiites on üks suhtluspartner üleval, kes otsustab, kas teine oli väärt, et anda kiitust. Horisontaalses suhtes saame me olla kiituse jagamise asemel tänulikud, kui keegi meid näiteks aitab (sh laps), sel juhul oleme võrdsed. Kiitusest satub kergesti sõltuvusse ja see tekitabki elukestva tunnustuse otsimise, mis ei võimalda olla vaba just sellise minana nagu ma olen.

Õnnelik olemine on valik, mitte saatus. Olen suur lahenduskesksuse austaja ja küllap oli Adlergi, kui lugeda tema mõtteid. Lisaks sellele, et ta näeb kõiki probleeme suhteprobleemidena, on ta veendunud, et inimesed suudavad muutuda ja minevik ei determineeri olevikku ega tulevikku. Tänapäevane mina, tänapäevased otsused ja valikud on need, mis oleviku ja tuleviku loovad. See on mõneti ebapopulaarne, sest on ju hulgi teraapiavorme, mille suur eesmärk on kaevuda minevikku ja leida sealt murekohad, mis tänast mind mõjutavad ja tänase minu maailma loovad. On ju lihtne viia põhjus kuskile kaugele ja öelda, et kui poleks olnud nii, ei oleks täna naa. Loomulikult mõjutab meie taust palju seda, kus me oleme, kuid saades Adleri järgi vabaks, saame me täna olla õnnelikud igasuguse minevikuga, kui vaid oleme valmis mõttemustreid muutma. Ma usun siiralt, et selle raamatu lugeja võib vähemalt esimese sammu teha selles suunas ja kui ta veel ei ole õnnelik oma praeguse minaga, siis saab ta mõtte, kuidas selleni jõuda. Öeldakse, et Adleri psühholoogia tõeliseks omandamiseks läheb aega pool seni elatud elust, nii et kes alustab 30-aastaselt, peaks kulutama 15, kes aga alustab 60-aastaselt, peaks kulutama 30 aastat. Alustada tasub igal juhul ja see raamat on hea stardiks.

Raamat sobib lugemiseks kõigile huvilistele, vaid adleriaanlikku psühholoogiat süvitsi tundev lugeja võib kogeda ehk liigset lihtsustatust. Teose võib panna ka eneseabi raamatute hulka, kui vaid on motivatsiooni päriselt õnnetus minast õnneliku mina suunas liikuda. Nagu ka raamatus korduvalt kõlab, siis hobuse saab vee juurde viia, aga jooma teda sundida ei saa. Selle raamatu läbi töötamine võib nii mõnelegi lugejale olla vee juurde juhtimine.

Mahena Keskuse igapäevatoos puutume kokku väga traagiliste juhtumitega ning loomulikult ei ole äsja oma kõige lähedasema kaotanud inimese vaim valmis vastu võtma mõtet, et minevikus olnu ei mõjuta võimalust olla olevikus õnnelik. Seetõttu akuutses kriisi olevad või psüühiliselt haiged inimesed ei peaks ruttama lugema adleriaanliku psühholoogia elufilosoofiat, kuid traumast taastununa võib see küll abiks olla oma koha (taas)leidmisel.

Mind toetas see lugemine veendumuses, et lahenduskesksus on tõesti see õige suund, et minu mõtteviis kattub Adleriga märksa rohkem kui Freudiga ja et lapsevanemana on mul palju anda edasi oma lastele, et nemadki näeksid maailma adleriaanlikult, et nad oleksid õnnelikud praegu ja tulevikus.

Arvustuse koostas Maria-Helena Mettis, kes ütleb nii: “Teen Mahena-poolset kvaliteedikontrolli raamatutele, mida edasi soovitame. Üpris kindlasti on keegi veel meie spetsialistidest sama raamatu heade avastuste nimistusse lisanud. Oleme Mahenas võtnud sihiks esitleda avalikkusele neid raamatuid, mida me hea eesti keeles ilmunud raamatuna soovitame ka laiemale lugejaskonnale. Tunnustame eestikeelset (eriala)kirjandust, mis aitab paremini mõista inimest ja suhteid ja raskustega toimetuleku võimalusi.

Olen seda tüüpi lugeja, kes naudib iga sõna läbi lugemist, vahel ka mitu korda, sest diagonaalis lugemisel on küll oma eelise kiiruse osas, kuid selle kasuks otsustan ma vaid tekstide puhul, mis on mingil põhjusel vajalikud, kuid mille kasulikkus või huvitatus on küsitavad.

Viimasel ajal ei kõneta mind ilukirjandus, mingil põhjusel igatsen ma just aime- või tõsist teaduskirjandust ja jagan rõõmuga oma lugemiskogemust ka teistega. Selge on see, et mis üht kõnetab, see teist ei pruugi kuidagi puudutada, ja ajas võib muutuda minugi fookus.”