

**Kerry Howells** raamat “**Omadega puntras. Kuidas tunda tänulikkust ebaõiglates maailmas?**” jõudis minuni loosi tahtel. Mahena spetsialistidel on juba traditsiooniks kujunenud igal aastal detsembri algul teha üksteisele kingituseks loosiraamat. Varasematel aastatel oleme teadnud, kellele raamat saata, kuid sel korral panime jõuluõhtul kenasti pakitud raamatu kuuse alla ja juhuse tahtel jõudsid raamatud uue omanikuni. Mina olin viimane paki saaja ja pean ütleva, et see oli erakordne tabamus, sain lugemisnaudinguga läbi loosiõnne.

**Ma soovitan seda raamatut lugeda igal lapsevanemal, ideaalis juba enne laste sündi, aga ka igal teisel sotsiaalsel indiviidil, kel on suhteid mõne teise inimesega, loomulikult igal inimestega töötaval spetsialistil.** Raamat räägib tänulikkusest ja vimmast ning on tõesti igale inimesele väärtuslik. Olin raamatu tutvustust lugenud juba enne teose ilmumist, sest teema äratas tähelepanu, kuna kriisinõustajate väljaõppes on eraldi teema tänulikkusest kui klienditöö meetodist inimestega, kes on kogenud emotsionaalselt väga keerulist olukorda. Jõudsin seega juba varem mõelda, et see raamat tuleks lisada kriisinõustajate väljaõppesse, kui sisu on sama tabav nagu lühikirjeldus. Kinnitan nüüd, et on.

**Tänulikkuse praktiseerijad tulevad paremini toime keeruliste olukordadega.** Mulle väga meeldib, et raamat on ühtpidi kogemuslik ehk ma nautisin seda, et akadeemilise ülikooli kirjastatud raamat ei ole pungil teadusele viitamistest, vaid autor kenasti sõnastab seda, et palju ongi kogemuslik. Vahel mulle tundub, et lähme üle piiri igale lausele viite otsimisega ja kaob kogemusele tuginemisest tulenev tarkus. Samal ajal oli tunda läbitöötatud suurt hulka materjali, millele see kogemus tugineb ning ka piisavas koguses viiteid uuringutele, näiteks mille kohaselt on tänulikkus hea nii füüsilisele kui emotsionaalsele tervisele.

Tänulikkuse võimendusteooria järgi on sõltumata soovist keskenduda heale paraku halb tugevam, st ebameeldiv avaldab psühholoogiliselt tugevamat mõju kui hea ning just tänulikkusel on suur võim head tugevdada. Tänuikkuse praktiseerimine seejuures on treening ning mida rohkem seda harjutada, seda lihtsamalt see välja hakkab tulema. On leitud, et tänulikkuse praktiseerijad tulevad paremini toime keeruliste olukordadega, sest nad kontrollivad paremini oma reaktsioone ja emotsioone. Mõistmine, et teisi ei saa muuta, kuid ennast ja oma reaktsiooni saab, annab suure vabaduse.

Kliinilised uuringud on leidnud lausa seda, et raske haiguse raviga toimetulek on parem, kui patsientides oli tänutunne. See uuring oli väga huvitav lugemine, sest rääkis ka haigetega töötava personali heaolust.

**Mulle väga meeldib mõte, et tänulikkus on tegevus, mitte spontaanne tunne.** Nii nagu mina pean armastust tegusõnaks, mitte kõike hõlmavaks liblikad kõhus tundeks. Need mõlemad vajavad tööd ja vaeva, et saaksid avalduda oma parimas vormis. Tänuikkus vajab pidevat harjutamist ja realistlikke eesmärke, et tajuda selle toimet ning liikuda aina edasi.

Ma naudin inimesele endale pandud vastutust. Me kõik vastutame lõppude lõpuks enda heaolu eest ise (muidugi laste puhul on see esmalt vanema vastutus, kuniks on lapsele õpetatud oma heaolusse ise panustama). Raamat ütleb nii kenasti, et kui me ei oska ise olla endale tänulikud, on ka teistel seda meie suunas raske näidata ning meid on lihtsam halvasti kohelda. Enesetänulikkus aitab kehtestada piire, kuidas me endaga käituda laseme.

**Täiendavalt räägib raamat ka tänulikkuse vastandist - vimmast.** Sellest, et vimмага kaasneb häbi, see paneb valusat olukorda taas ja taas läbi elama ja see peab ajale väga hästi vastu. Meile ei õpetata, kuidas tulla toime purunenud ootustest tuleneva vimмага ja seda juhtub lastega juba varases koolieas ning see ei mõju õppimisele või motivatsioonile toetavalt. Sageli tekib vimma olukorras, kus tunneme end üksikuna. See sisaldab kalduvust süüdistada teisi oma emotsionaalse seisundi pärast (mis teatavasti on ju ka vaimse vägivalla tunnus). Muuseas, laste sünnijärjekorral olla seos sellega, kui õiglaselt kohelduna nad end tajuvad ning see ei pruugi vastata objektiivsele reaalsusele. Tajus on väga personaalne ega pruugi olla faktidega toetatud.

Enesevimm tuleb peitumusest ja alaväärsusest, mida tunneme, kui ei vasta enda ootustele, mis tekib enese võrdlemisest teistega. See on minu arvates tänapäevase sotsiaalmeediaajastu tõsine probleem. Näeme teiste ilusaid ja edukaid elusid, kõik on tublid ja kõigi teiste suhted on suurepärased, muresid pole ning see paneb võrdlema oma eluga, kus on pesemata pesu hunnikud, voodi alt mitte välja tulev laps, üle pea kasvav tööde hulk ja tunne nagu mina üksi siin maailmas olen raskuste all. Kui poleks seda teistega võrdlust, elaksime märksa paremini oma reaalsuses ega paneks endale ebaobjektiivseid ootusi nii kergekäeliselt.

Oluline on seejuures, et vimma kipub ajas kasvama, kui selle lõpetamisega ei tegeleta. Tegeleda saab aga ainult iseenda ja oma suhtumisega, mitte teiste omadega.

**Raamatus oli huvitavaid viiteid kultuurilistele mõjutustele ja põlvkondade vahelisele traumale.** Kriisinõustajate töös tuleb viimast päris sageli ette ning ilmselgelt on siis olulised teemad tänulikkus ja vimma tunnetamine. Erinevate kultuuride osas tasub olla teadlikum, et mõista, mil moel eri taustaga inimesed midagi väljendavad või jäta justkui reageerimata, sest pelgalt kultuurierinevus võib olla tajutud solvanguna, kuigi mõeldud võib olla hoopis vastupidiselt, komplimendina. Mulle väga meeldis näide sellest, kuidas aborigeenid kaasavad lapsi juba väga varases eas konfliktide lahendamisesse, sest kuidas muidu õpivad nad arusaamatustega ise toime tulema tulevikus. Nagu ka seda, et mida rohkem me õpime aktsepteerima asjaolu, et kõik ei pruugi minna plaani järgi, seda vähem vimma me tunneme. Nagu Lõuna-Aafrikast pärinev mõtteviis ütleb - inimene on inimene teiste inimeste kaudu.

Tallinn, 2024

\*\*\*

*Retsensiooni koostaja:*

*Mina olen Maria-Helena ja teen Mahenas ([www.mahena.org](http://www.mahena.org)) nn kvaliteedikontrolli raamatutele, mida lugeda soovitame. Oleme Mahenas võtnud sihiks esitleda avalikkusele neid raamatuid, mis on ilmunud eesti keeles ja mida me soovitame ka laiemale lugejaskonnale, et paremini mõista inimest ja suhteid ja raskustega toimetuleku võimalusi, <https://mahena.org/mahena/infoaegas/raamatu-tutvustus.html>.*

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

<https://mahena.org/mahena/infoaegas/raamatu-tutvustus.html>

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

\*\*\*

**Arutelud loetud raamatute teemal on Mahena FB kommentaarides alati väga oodatud,**  
<https://www.facebook.com/mahena.keskus>.

**Lugemine on lõputu avastamine!**