

Henrik Fexeus
Catharina Enblad

RELOAD

Taastu targalt

Kõigile, kel napib aega

Rootsi keelest tõlkinud Kadi-Riin Haasma



August Strindbergi tsitaat lk 13 on pärit raamatust
„Kogutud kirjutisi. Proosat 1890-ndatest“
(*Samlade skrifter D. 27, Prosabitar från 1890-talet* (Bonniers, 1917)).

Tsitaat lk 200-201 on pärit raamatust
„Karu, kes polnud seal“ (*The Bear, Who Wasn't There*),
autorid Oren Lavie ja Wolf Erlbruch.

Originaali tiitel:
Henrik Fexeus
„*Reload: så blir du återhämtningssmart*“
Forum, 2019

Copyright © Henrik Fexeus & Catharina Enblad, 2019, vastavalt
kokkuleppele agentuuriga Grand Agency

Tõlge eesti keelde © Kadi-Riin Haasma ja Tänapäev, 2020

Toimetanud Katrin Naber
Kujundanud Virge Ilves

ISBN 978-9949-85-767-8

Trükitud AS Pakett trükikojas
www.tnp.ee

Sisukord

I OSA

Reload: Mis see on - ja miks on see oluline 7

1. peatükk. Sissejuhatus..... 9

2. peatükk. Tere tulemast taastuma..... 13

Täiskiirusel elamise kunst

II OSA

Reload: Konkreetsemalt.....35

3. peatükk. Ilma *reload*'ita juhtub see 37

Sa tead, et ei ole hästi. Aga sa ei tea, kui halvasti tegelikult on

4. peatükk. Kui hästi taastud sa praegu? 64

Testi iseennast - kas sa taastud vajalikul määral?

5. peatükk. Praktiline *reload* kõikidele 82

Konkreetsed tehnikad akude laadimiseks

III OSA

Reload: Just nimelt sulle 133

6. peatükk. Kuidas vastata ümbritseva maailma nõudmistele? 135

Kolm võimalust argipäevaga toime tulla

7. peatükk. Mini, midi ja maxi (veel kord) 149

Taastumisharjutused kolmele inimtübile

8. peatükk. Sinu isiklik kolme nädala plaan

Et tunneksid end nii hästi kui vähegi võimalik 169

9. peatükk. Lõppsõna..... 197

Kasutatud allikad 202

I OSA

RELOAD

Mis see on -
ja miks on see
oluline

1. PEATÜKK

Sissejuhatus

Tere – ja tere tulemast! Meil on hea meel, et just sina leidsid aega nende ridade lugemiseks. Me teame, et sul on päris kiire elu, seega ei tule sissejuhatus pikk. Aga just seesama tunne, et kõike ei jõua, see tunne, mis sul alati kusagil kuklas tiksub (ka praegu, kui sa seda loed), ongi põhjus, miks me selle raamatu kirjutasime.

Nüüdisaegne elustiil, mis tähendab sõpru igas ilmanurgas ja katkematut võrguühendust, võimalust osta asju teiselt poolt maakera ja töötada, kus ja millal tahame, võib meid ka ummikusse ajada. Kindlasti oled sa viimastel aastatel märganud hulganisti manitsevaid artikleid ja raamatuid, mis ütlevad, et argistressi tuleb vähendada, et oluline on tempo maha võtta ja vähem teha. Need tekstid on kirjutatud kindlal põhjusel. Ülesannete vähendamine võib muidugi olla hea ja oluline. Kuid meie arvates on see liiga lihtsakoeline lähenemine sellele, mida nimetatakse stressiks. Tegelikult pole sugugi alati nii, et meid koormab kõik see, mida tuleb teha, vaid pigem on asi selles, et pole võimalust nende asjade *vahel* pausi teha.

Kui sa oled selline nagu meie, siis sulle *meeldib*, kui on palju tegemist. Sa ei taha sugugi tegemist *lõpetada*. Sa tahad teha lihtsalt nutikamalt, ilma et ise katki läheks.

See ei tähenda, et me ei peaks stressi tõsiselt võtma. Läbi põlemine ja kurnatus levivad ühiskonnas murettekitava kiirusega. Kuid kui taastumine on loomulik osa sinu elust, saad selle näol tõhusa relva ohtliku stressiga võitlemiseks ja selleks me sind innustada tahamegi.

Mõistame hästi, et see raamat võib vähemasti pealtnäha meenutada paljusid muid raamatuid, nii et kõigepealt tahame rääkida, kes me oleme ja miks sa just meid kuulda peaks võtma.

Meie oleme Catharina Enblad ja Henrik Fexeus ning täpselt nagu sinu elus, liigub ka meie elus kõik palju kiiremini, kui kiirusepiirangud teepervel lubavad. Catharina on ajakirjanik, kes on keskendunud tervise ja hea enesetunde teemadele ning ta on pikka aega jälginud uurimusi stressist ja taastumisest, see teema pakub talle ka isiklikult huvi.

Henrik omakorda on üle viieteist aasta uurinud inimeses peituvaid võimeid ja tema käitumist ning kirjutanud mitu raamatut sellest, kuidas oma vaimseid võimeid kõige paremini ära kasutada. Taastumisoskus on selle juures väga oluline osa.

Kummalgi meist poleks võimalik keskenduda kõigele, mida meie elu nõuab, ega suuta ammutada selleks vajalikku energiat, kui me ei kasutaks aktiivselt ka *reload*'i – see on meie endi loodud mõiste taastumise tähistamiseks. Küllap oleksime muidu juba ammu katki läinud.

Ja see olekski võinud äärepealt juhtuda.

Henrikut hakkas taastumise tähtsus tõsisemalt huvitama pärast üht tema elu raskeimat perioodi. Kõike sai korraga liiga palju, nagu öeldakse. Ühel päeval leidis ta end kõõgis

edasi-tagasi kõndimas nagu hullumeelne professor, rinnakorv plahvatamise äärel ja mõtted pöörase hooga peas tiirlemas. Nahk torkis, nagu ta oleks end nõelapadjal rullinud, ja ta arvas, et saab kohe infarkti. Kuid seda ei juhtunud. Ärevus, mis oli tekkinud vajadusest tulla toime oma emotsionaalse seisundi ja samal ajal väikese lapse üksikvanema rolliga, tehes selle kõrvalt edasi ka tööd, oli ta aeglaselt, aga kindlalt ära kurnanud. Lõpuks sai kehal ja ajul villand – ja tal tekkis paanikahoog. See oli üks tema elu kõige hullemaid kogemusi ja naljalt seda juba ei unusta.

Catharina sattus südamekloppimisega kiirkorras arsti juurde. Arsti sõnum oli ühene: „Mine koju ja heida pikali. Mine otse koju ja heida pikali kohe praegu. Su süda lööb väga kiiresti ja sa pead maha rahunema.“

Tööl oli ta ülemus just raskelt haigestunud ja kõik pidid rohkem panustama. Kodus nõudsid oma osa mees ja kolm last. Mis mõttes koju ja pikali? Ei, unustagu ära. Selleks tal küll aega ei ole. Ikka vähemalt sama tarmukalt edasi. Kuid nüüd oli tempo juba nii kiire, et ta ei jõudnud ise järele. Arstivisiidist sai äratuskell.

Kindlasti oled ise kogenud, mis juhtub siis, kui oled liiga pikka aega gaasipedaali põhjas hoidnud. Tavaliselt ei lõppe see hästi ja see raamat võib aidata sul seda seisundit vältida. Meie eesmärk on pakkuda sulle tööriistu, mille abil end täistuubitud argipäevas hästi tunda – ilma et peaksid märkimisväärselt vähendama kõike seda, mida sa tegelikult tahad teha. Need tööriistad, mida me siin raamatus esitleme, põhinevad uusimatel uuringutel stressi, taastumise, teadveloleku, ajajuhtimise ja muude strateegiate kohta, mis aitavad meil, inimestel, oma eluga paremini toime tulla. Sest tegelikult ei olegi see nii keeruline. On olemas praktilisi lihtsaid tehnikaid, mida saad

kasutada peaaegu ükskõik millal, et oma vaimset ja füüsilist vormi taastada. Mõne peale kulub ehk tunnike, teise peale nii paar sekundit. Ja kõik need laevad su akusid.

See ongi meie mõistes *reload*.

2. PEATÜKK

Tere tulemast taastuma

Täiskiirusel elamise kunst

„Läbipõlenud aju leiab kosutust ainult elu lätetelt,
sinna tuleb tagasi pöörduda.“

August Strindberg

Sa elad fantastilises maailmas, mis on tulvil uskumatuid tehnilisi saavutusi. Varem kuulusid sulle füüsilised esemed, mis võisid puruneda – tänapäeval on nende asemel nähtamatud ja hõlpsasti ligipääsetavad andmehulgad pilves. Sa ei pea piirama end üheainsa telesarja soetamisega DVD-plaadil ega ostma ainult üht CD-plaati. Nüüd võid igal ajal saada enda käsutusse kõik telesarjad ja kogu muusika üle kogu maailma. Su telefonis on niinimetatud sotsiaalmeedia, mis tähendab, et taskus ootab sind pidevalt tuhandetest inimestest koosnev võrgustik. Poes saad maksta käekellaga. Isegi su külmkapp on intelligentne.

Aga selles tulevikumaailmas elamisel on oma hind. Pidev kursisolemine kõige uuega – on see siis uus tehnika, sõprade Facebooki-sissekanded või maailmapoliitika – tähendab

võimatut nõudmist, mida me iseendale ja üksteisele esitame. Infovoog ei lõppe ja meie võimalus kiirelt midagi teada saada on kõigest ühe guugeldamise kaugusel. Samal ajal ei saa end kogu aeg absoluutselt kõigega kursis hoida.

Oleme ka omavahel seotud tihedamalt kui kunagi varem, mistõttu on peaaegu võimatu, või siis vähemalt väga keeruline, tööasju täiesti välja lülitada või lihtsalt hetke üksi olla. Varem oli enesest mõistetav, et tööasju ei viidud koju kaasa. Tänapäeval nõuab see aga parajat enesekehtestamist, kui sa ei vasta meilidele pärast kella kuut või puhkuse ajal. Standardvastus küsimusele „Kuidas läheb?“ oli varem „Hästi, tänan küsimast“. Nüüd öeldakse pigem: „Tead, jube kiire on praegu.“

See, et kogu aeg on mitu rauda tules, avaldab sulle ebasoodsat mõju. Võib-olla kuulud nende hulka, kes mõtlevad, mis nende mäluga juhtunud on. Varem olid kõik asjad meeles, nüüd tuleb iga pisimgi asi üles kirjutada, et see peas püsiks. Sa ei mäleta ka seda, mis tunne oli olla tõeliselt reibas ja energiline. Kui asi on nii, siis sa pole üksi. Paljud elavad tänapäeval sellise tempoga, mida me pole tahtnud ise endale tekitada ja millega me tegelikult ka ei tahaks elada.

Jube kiire on praegu

Üha suurem osa meie hulgast tunneb, et selle tempoga ei jaks lõpmatuseni kaasa joosta. Tähendab juhul, kui me üldse midagi tunneme. Sageli ei jõua me mõelda isegi oma eluviisi tagajärgedele pikemas perspektiivis. Meist kõikidest hakkavad saama „keedetud konnad“. Öeldakse, et konna keetmise nõks (mitte et seda just soovitataks) on selles, et konn tuleb panna külma veega potti ja siis temperatuuri aegamisi tõsta. Konn ei märkagi, et soojemaks läheb, ja jääb seetõttu potti edasi,

kuni ongi ära keenud. Samamoodi ei märka meiegi enam, kuidas meid mõjutavad kõik need katsumused (majanduslikud, psühholoogilised, emotsionaalsed, füüsilised ja ajalised), mida nüüdisaegne elu meile näkku paiskab. Seetõttu võib olla raske mõista, et vaja on muutust ja et peame õppima, kuidas kõikide nõudmistega toime tulla.

Aga isegi kui sa oled oma olukorrast igati teadlik, võid jääda kahevahele: ühest küljest ütlevad nii Ameerika Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskuse kui ka Rootsi ja Taani rahvatervise instituudi uuringud, et vägagi paljud meie seast kannatavad unepuuduse all ja töötavad rohkem, kui tarvis oleks. Kõik konkureerivad kõikidega ja me ei julge hetkekski puhata, suurest hirmust, et keegi meist sel ajal mööda jookseb. Surve saavutada akadeemiliselt, füüsiliselt ja majanduslikult parim võimalik tulemus algab nüüdsel ajal juba lapsepõlves.

Tänapäeval tormad osakonna koosolekult lõunakohtumisele, mille teemaks on sinu juhitud uus projekt, samas kui tegelikult peaksid end kloonima, et osaleda ka ühel teisel olulisel kohtumisel, mis leiab samuti aset lõunaajal. Mil-lalgi päeva jooksul kerkib silme ette pilt poja korralikult kokku pakitud trennikotist. Kotist, mis vedeleb ikka veel kodus esikupõrandal. Mõtled iga päev, kas peaksid ettepoole seadma ülemuse või laste soovid. Või siis kummitavad sind eksamite tähtajad (kõik mingil seletamatul põhjusel samal nädalal), samal ajal kui pead tööl just praegu eriti pingutama – või oled paanikas seetõttu, et polegi veel tööd leidnud – ning mõtled, mis nipiga peaks selle rahaga järgmise kuuni välja vedama. Kui sul on hetk aega üle, tõmbub kõht krampi mõttest, kui rahul kõik teised paistavad Instagramis oma eluga olevat (need närukaelad käivad isegi joo-gas!), samas kui sul endal ei õnnestunud nädala jooksul isegi pesupesemisaega kinni panna.

Teisest küljest tunned, et lehtedest ja raamatutest loetud stressi maandamise nipid pole sinu jaoks, sest enamasti öeldakse, et sa pead *vähem* asju tegema. Ja see on just see, mida sa *ei taha*.

Sa tahad edaspidigi täita oma elu toredate, põnevate, arendavate ja huvitavate kohtumiste ja ettevõtmistega. Sulle *meeldib*, kui on palju tegemist – kuni sa tegeled sellega, mis sind rikastab, mitte ei vaeva. Sinu dilemma on ju pigem see, kust leida energiat kõige selle toreda jaoks (sest seda on palju) ja jõudu läbida ka kõik see, mis pole nii tore, ilma et see sind tühjaks pumpaks. Sa ei taha *vähem teha*, sa tahad *rohkem jaksata*.

Aga kui vastab tõe väide, et läbi elu tormates kaotame iseenda, kas poleks siis ikkagi kõige parem lahendus lihtsalt tegemisi vähendada? Võib-olla peaksime järgima kõiki stressiga võitlemise nõuandeid ja lihtviisiliselt tegevusi maha tõmbama, et puhkamiseks rohkem aega jääks?

Ei pea.

See kõlab tegelikult hästi. Lausa mõistlikult. Probleem on selles, et enamik meist ei toimi niimoodi. Sellel, miks sa täidad oma tegemata tööde nimekirjad servast servani ja soovid saada kõigega ruttu ühele poole, et nautida seejärel saabuvat vaba aega, on nimelt oma põhjus, ja see põhjus on, et *sa eelistad neid asju teha*. Sa eelistad isegi, et sul oleks palju teha, kui et sul poleks üldse midagi teha. Ja sa pole ainus seesugune. Avaldame suure saladuse inimpsüühika kohta: enamik meist naudib seda, et neil on palju tegemist. Maailm pakub nii palju võimalusi ja meie soov proovida uusi asju paneb näpud sügelema. Tänapäeval saame minutiga teha rohkem kui veel paar-kümmend aastat tagasi terve kuuga. Võimalused panevad pea ringi käima. Ja täistuubitud argipäev iseenesest pole ohtlik. Tegelikult võib see, kui sul on palju teha, isegi rahuldust pakkuda ja tervislik olla.