

CATHERINE GRAY

Ootamatu
rõõm
tavalisest
elust

TÄHISTADES TAVALISUST

Inglise keelest tõlkinud Mai Torim



Originaali tiitel:
Catherine Gray
The Unexpected Joy of the Ordinary
In celebration of being average

First published in Great Britain in 2019 by Aster, an imprint of
Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House, 50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk

Kaaneujundus © Luke Bird
Copyright © Catherine Gray 2019
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd

Toimetanud Helle Raidla
Kujundanud Siiri Timmerman

Tõlge eesti keelde © Mai Torim ja Tänapäev, 2020
ISBN 978-9949-85-822-4
www.tnp.ee
Trükitud AS Printon trükikojas

Kõikidele tavalistele, keskmistele, normaalsetele
inimestele, kes tunnevad end läbikukkununa,
ent on hoopis võitjad.

SISUKORD

Eessõna	12
Sissejuhatus	15
I PEATÜKK: PÜÜD ERAKORDSUSE POOLE	
Meelde jääb kõige negatiivsem	27
Hedooniline jooksulint	34
Rahuldujad <i>vs</i> maksimalistid	43
Kui ma ei tahtnud enam elada	47
Leian täpse tänulikkuse	55
26 asja, mis teevad mind õnnelikuks	68
II PEATÜKK: TAVALINE ELU	
Ood paigalejäämisele	71
Miks lisaasjadega kaasneb lisa „peaks“	77
Kodu, mis pole Instagrami-kõlbulik	84
Ood kohalikele festivalidele	89
Y-põlvkonna üürnikud	91
Tavalised röömud I osa	95
III PEATÜKK: TAVALINE OLEMINE	
Ärevus on äärmiselt normaalne	98
Ood metsikuse algallikale	107
Keskpärase enesehinnang	109
Ood hommikusele voodislesimisele	111
Viha ei tee sinust halba inimest	114
Ood joogale	118

Mitte keegi ei saa 100-protsendiliselt häid arvustusi	120
Ood väikestele minipuhkustele	127
Ood koristamisele	128
Me pole kõigutamatud tehisinimesed	130
Ood stressirohketele aegadele, millest saavad head lood	135
Kui optimismi psühholoogiaga liiale minnakse	137
Ood tavalistele introvertidele	140
Ood päikeseloojangutele	141
Ood sellele, et kunagi ei saa kõik tehtud	142
Tavalised rõõmud II osa	144
Ood äärmiselt laiskadele õhtusöökidele	146
IV PEATÜKK: TAVALINE ARMASTUS	
Sinu „loogiline“ perekond	148
Pilvelõhkujakõrgused ootused suhetele ja nende kahanemine	151
Erakordse seksi otsinguil	167
Säästupulmad ja miks see tähendab palju vähem tõenäolisemalt lahutust	170
Lahkuminekuud on tavalisemad kui kokkujäämised	174
Müüt, et vallalisus on ebaharilik	182
Pingevaba kasvatamine	186
Mitteitaallannast lese lein	196
Tavalised rõõmud III osa	204
V PEATÜKK: TAVALINE RAHATEENIMINE	
Ood teismeea jamadele töökohtadele	206
Näiliselt töölkäimise lõpetamine	208

Ood auto mittejuhtimisele	212
Miks suur palk ei tähenda suurt õnne	215
Ood säästmisele	225
Hõivatus kui aumärk	228
Ood tavalisele logelemisele	234
Üheksast viieni töötajad, kes unistavad kergemast elust	238
Ood tuludeklaratsiooni tegemisele	241
Tahan olla suunamudija	243
Ood millenniumlastele	250

VI PEATÜKK: **TAVALINE AJU JA PUHKUS**

Ood tavalisele IQ-le	253
Keskmise informeerituse kaitseks	255
Ood raamatutele	264
Ood mõrvalugudele	267
Üheksakümnendate taasavastamine	269
Ood koogi küpsetamise õppimisele	291
Televiisor annab vastu üha vähem	292
Ood igavusele	295
Keskpärasest, ent peenetundelisest loovusest	297
Ood kunstnikele, kes austavad tavalisi asju	302

Tavalised röömud IV osa	304
-------------------------	-----

VII PEATÜKK: **TAVALISED KEHAD**

Kiites keskmist atraktiivsust	306
Loomulik vananemine	313
Asjad, mis mis ei juhtunud minuga kahekümnendates eluaastates	318
Tavalise suurusega keha	320
Ood keskelule	327

Aju treenimine tagumiku asemel	330
Ood duši all käimisele	333
Sul <i>peavadki</i> seal karvad kasvama	334
Ood massaažile	340
Tavalise trenni kaitseks	342
Kiri minu kehale	347
Tavalise trenni alahinnatud rõõmud	348

VIII PEATÜKK: **TAVALIST LAADI KOKKUVÕTE**

Säutsud erakordselt planeedilt	349
Minu manifest, et ma kunagi ei kaotaks tavalist rõõmu	351
Maamaja	369
Tänusõnad	371
Allikad	373

TAVALINE

Ebahuvitav, argine, harilik

SÜNONÜÜMID: keskmine, normaalne, standardne, tüüpiline, harjumuslik, rutiinne, tähelepandamatu, klassikaline, tagasihoidlik, lihtne, kodune, igapäevane, argipäevane, tavapärane, proosaline, konventsionaalne, maine, pindunud, tavakohane, keskpärane, habituaalne, kindlaks kujunenud, traditsiooniline, stereotüüpne, reeglikohane

ANTONÜÜMID: ebatavaline, erakordne, eriline, ainulaadne

„Mulle lihtsalt meeldivad tavalised asjad.
Ma ei üritagi neid erakordseks maalida.
Üritan neid maalida vägagi tavaliseks.“

Andy Warhol

E E S S Õ N A

Alustame ehk rõõmsamal noodil?

Ei, laskume kohe sügavustesse. Selles teoses ei ujuta madalas vees.

2013. aastal heietasin enesetapumõtteid, sest kannatasin pideva valu käes. See valu oli enamasti psühholoogiline, aga ka füüsiline, sest kuhu suundub aju, sinna järgneb ka keha.

Mõtted nagu „Seal on üks kõrge sild. Võiks sellelt alla hüpata. Hmm ... ” hakkasid sama sagedasti pähe turgatama nagu igapäevane arutelu selle üle, mida õhtusöögiks teha.

Enesetapumõtted ei ole isekad, vastupidiselt vana testamendi hoiakule vaimsesse tervisesse. Hoopis kaalukaunid on kreenis. Elamise piin kaalub üles kadumise hirmu. Omast kogemusest rääkides: hakkad uskuma, et kallid lähedased sisimas sind ei salli ning võib-olla oleks neil sinuta parem.

Depressioon võrdus minu jaoks sellega, et mõni üksik veider ronk leidis taevas seltsiks üha rohkem tiivulisi muresid, hirme ja süngeid mälestusi, kuni päike ei paistnudki enam välja.

Rongaparve nimetatakse väga tabavalt halastamatuks. Ka enesetapumõtted on halastamatud. Enam ei tundu võimalik iseennast armastada ja sageli laieneb see ka teistele, sest haiget saanud inimene teeb haiget ka teistele.

Ometi oli 2014. aasta alguseks minust imekombel

saanud täiesti teine inimene, kes koges vahetevahel ikka veel lootusetuse tunnet, ent nägi peamiselt selget taevast ega suutnud kuidagi ette kujutada, et tahaks siitilmast lahkuda. Mul pole pärast 2013. aastat olnud üht millisekundit ka, mil oleksin enesetapule mõelnud.

Miks nii? Seda kolmel imeliselt lihtsal, ent kuratlikult keerulisel põhjusel. Esiteks kaks vahetut ja elumuutvat otsust, mis peatasid mu soovi endale viga teha. Lõpetasin joomise*, ja teades, et alkohol leiab mu taas, kui ma sisemiselt ei muutu, õppisin üles leidma unustatud rõõmu tavalisusest (see, millest hakkamegi siin rääkima).

Seejärel vabanesin armastuse sõltuvusest. Sõltuvuste allutamine oli umbes sama lihtne kui kaheksajala voodisse panemine.

Õppisin iga päev taas vaimustuma väikestest asjadest, näiteks ajalehekioskile kuldses kirjas soditud sõnumist „Lahkus on tasuta, viha kallis“. Märkama ilu, mis lookleb läbi äärelinna idüllilise maastiku, alates ülemäära püगतud ja aiapäkapikkudest kubisevatest aedadest kuni vingete iga-aastaste „meie jõulutuled on uhkemad kui teie omad“ jõudemonstratsioonideni. Rahulolematus tavaeluga on meile sisse kirjutatud, meie evolutsiooni ja bioloogia läbiv joon.

Aju on loomupäraselt negatiivselt meelestatud. Esmalt keskendutakse sellele, mis on päevas valesti läinud, kus on kiskjad ja lõksud, ning alles siis

* Mõlemad teemad – joomise maha jätmine ja aasta aega väldanud kohtingusaagad – leiavad pikemat käsitlust minu kahes esimeses raamatus, „Ootamatu rõõm kainusest“ (*The Unexpected Joy of Being Sober*) ja „Ootamatu rõõm vallalisusest“ (*The Unexpected Joy of Being Single*), kui peaksite juhuslikult huvi tundma.

positiivsele. See pole aju süü, aju püüab lihtsalt sinu elu päästa.

Õnneks saab aju tänu imelisele neuroplastikale ümber õpetada. Arutame seda hiljem põhjalikumalt evolutsiooni, neuroteaduse ja psühholoogia ekspertidega.

Võitlemaks tungiga juua end pildituks ja jõllitada kõrgeid sildu, otsustasin õppida, kuidas olla vaikimisi õnnelik, mitte pahur. Olla positiivsust otsiv prožektor, mitte negatiivsust otsiv droon. Ka see õnnestus.

Selleks kasutatud taktika võib toimida ka sul ... või siis mitte. Sina oled sina, mina olen mina, oleme erinevad. See pole mingi „õnn tagatud seitsme päevaga“ eneseabi sööt ja lüliti. Kasutades „Matrixi“ Morpheuse sõnu: „Saan näidata ainult ust. Sina oled see, kes peab sisse astuma.“ See kõlab veidi melodramaatiliselt, aga tahan öelda, et raamatud näitavadki uksi. Ükski teos ei saa *tuua õnne*, ja neisse raamatutesse, kus väidetakse vastupidist, tuleks suhtuda kõhkleva „muidugi“ ja kulmukergitusega.

Ma pole mingi salakaval kütuseärikas. Samuti ei saa ma sulle müüa põrandaliistu redelit, triibulist värvi, ämbritäit gaasi või kotitäit taevakonkse*. Saan vaid näidata, *kuidas* jätsin maha enesetapumõtted ja saavutasin vaigse rahulolu ja õnnelikkuse. Ma ei saa lubada, et koged sama.

Ent on vägagi võimalik, et sel raamatul on niisugune kõrvalmõju. Ma loodan.

Catherine

* Minu üleannetu ülemus saatis mind kord ehituspoodi neid olematuid esemeid ostma. Naasin tühjade käte ja piinlikkusest õhetavate põskedega, ülemus oli samal ajal naerust kõveras.

SISSEJUHATUS

Lubage mul tutvustada inimest, kes olin enne seda, kui hakkasin hindama tavalisust. Hoiatan ette: ta oli väikestviisi jobu.

Olin alati meeleheitlikult tahtnud töötada läikivates naisteajakirjades ja suutsin 23. eluaastaks jala ukse vahele torgata. Palk oli turunduses, õiguses ja raamatupidamises töötavate ülikoolisõpradega võrreldes küll väike (teenisin isegi vähem kui abiõpetajad), kuid see-eest sain elada kõige vaimustavamad, säravamad ja erakordsemad elu.

Olin suuresilmne tüdruk Lõuna-Birminghamist, kes tundis, nagu oleks ta veetnud suurema osa oma teismeeast teepervel kükitades ja oodates, et kuhu see pagana buss küll jääb.

Seega, kui sisenesin ajakirjanduse maailma, olin sama elevil nagu Will Ferrelli kehastatud päkapikk komöödiafilmis „Elf“, öeldes muuhulgas: „Kas see on tõesti mulle? Kas ma võin selle endale jätta?! ... See suupistevõileib on imeline ... Saadate mind Bristolisse reisilugu kirjutama? Päriselt? OH SEDA ÕNNE!“

Olin elevil igast tasuta tikuvõileivast restoranide avamisüritustel, plaatidest, millele enne müügilejõudmist ligi pääsesin, VIP nimekirjadest eksklusiivsetes klubides, mis nägid välja nagu mõne Araabia printsessi buduaarid, Chaneli meigivahenditest, mis maksid ilutoodede allahindlusel ühe naela (see oli veel kallis,

tavalised brändid maksid 50 penni), ja kümnetest tasuta raamatutest, mida mulle kui toimetajale saadeti.

Mul oli hea meel selle üle, et võisin igal õhtul peole minna ja saada kingiks kotikese, mis sisaldas peeneid küünlaid, käsitsi tehtud trühvleid, Rumeenia nunnade pisaratega täiendatud näovett või mis iganes asja, mis parasjagu oli trendikas.

Aga aja möödudes juhtus nii nagu enamikel inimestel vedamise (täiega joppamise) olukordades juhtub. Harjusin sellega ära ja hakkasin nokkima, vigu otsima. Lühidalt öeldes, hakkasin tahtma ENAMAT.

Mõni aasta hiljem sai minust niisugune jobu: „Mulle saadetakse nii palju tasuta kraami, see on naeruväärne! ... Miks nende suupistetega nii kaua läheb? ... Ma pean sõitma oma vabast ajast Cape Towni reisilugu kirjutama, kas te teete nalja?“ (Tahaks ajas tagasi rännata, sellele plikale väike nähvakas anda ja käskida mõistus pähe võtta.)

VALIKU „KASSID“*

Olin mingil hetkel võtnud omaks valearusaama. Nimelt, et erakordset rõõmu toob see, kui avastad, mis on hetkeolukorras *valesti* ja püüad seda parandada.

Arvasin, et pidin endas igikestva rahulolu saavutamiseks otsima üles vead ja neid kohendama, justkui kujundaksin isiklikku paradiisi või projekteeriksin oma linnaosa „Heas kohas“**.

* Mõeldud on alpinismivarustust – toim märkus.

** Viide teleseriaalile „The Good Place” – koht, kuhu hinged satuvad pärast surma. Telesarjas käsitletakse moraalseid teemasid, muuhulgas otsitakse vastust küsimusele „Mida me üksteisele võlgneme?” – tõlkija märkus.

See tähendas, et ma polnud kunagi rahul. Mind võidi saata Kerala viietärnilisse joogakeskusesse (tasuta), et kirjutaksin reisiloo, ning naasesin sealt, uhkustades puuonni üle, mis asus mäenõlval vaatega India ookeanile ja tõsiasjaga, et kui jõudsin õhtusöögilt tagasi, ootas mind ees roosiõitega täidetud vann. Suurem osa sellest pidi lihtsalt teistele muljet avaldama, neid kadedaks tegema.

Tõepoolest, veetsin puhkuse alati ühtemoodi: rahulolematuna. Olin pahane, et jooga algas hommikuti kell kuus (niipalju siis puhkusest!) ning et ainus, mida hommikusöögiks pakuti, oli karri (jumal küll, kas see on siis nii väga usuvastane natukenegi peekonit praadida?!*). Igatsesin, soovisin, otsisin alati erakordset, aga selleni jõudes tahtsin, et see oleks *veelgi* erakordsem.

Kui ma ei suutnud isegi sellise puhkusega nagu Keralas rahule jääda, siis kujuta nüüd ette, kuidas ma reageerisin tavalisele nädalavahetusele, mil pidin poes käima, koristama ja mitte just kõige meelsamini oma sotsiaalseid kohustusi täitma.

Minu psühholoogiline seisund oli nagu väikelapsel, kes viskub poepõrandale, taob oma pisikeste rusikatega vastu põrandat ja karjub: „See pole aus! Mää! Elu pole aus!“

Arvasin, et endaga rahulolevad inimesed on napakad, kes allunud üldsuse survele, tõmmanud ette roosad prillid, leppinud vähemaga ega jõua ealeski tip-pudeni, kuhu kavatsesin oma valikute „kasside“ abil ronida. Minul oli valivuse kirka, pilk ainiti mäetippu suunatud, neil aga vahtkummist haamer, millega nad üksteisele rõõmsalt vastu pead andsid.

* Suurem osa Kerala elanikest on moslemid. Nii et jah, on küll.

Rahulolevad ja tänulikud tüübid jäid koju kõiki neid tulemata jäänud busse ootama, mis olid kukkunud Birminghami Bermuda kolmnurga versiooni. Sest nende jaoks oli tavapärane okei, nad jäid sinna pidama. Haletsesin neid tobusid.

Mina tahtsin rahapadasid, armasat aknaluukidega maja, pulmi Yosemite'i rahvuspargis, vähemalt kolme koera ja soliidseid auhindu kaminasimsil, selle kõige saavutamiseni oli mul õigus olla vaikimisi rahulolematu. Arvasin, et rahulolematus praeguse ebatäiusliku ja tavalise olukorraga annab tõuke tulevase täiusliku ja erakordse elu suunas.

Rahulolematus toimis tõepoolest mõnda aega energiaallikana. Niipea kui sain töökoha/korteri/selle inimese, keda tahtsin, tundsin mõnda aega küll rahulolu, ent tüdinesin sellest, hakkasin taas vigu otsima ja tõstsin pilgu järgmisele asjale, mille poole püüelda.

MIKS ME POLE KUNAGI PÄRISELT RAHUL

Usu või ära usu, aga minu kogemuse koondnimetuks pole „kuidas olla täielik sitapea“. See on hoopis „hedoonilise jooksulindi“ tulemus. Niisugust mõistet kasutatakse metafoorina, et võtta kokku „hedoonilise kohanemise“ psühholoogiline fenomen. Hedooniline kohanemine tähendab, et kohaneme oludega palju kiiremini kui vaja ja hakkame õige pea uut kaifi otsima.

See tähendab, et jooksulindi lõppu ei jõua mitte kunagi. See kestab lõputult. Pole mingit rahulolevasse õndsusesse jõudmist. Ei mingit „oled jõudnud sihtkohta“. Sest niipea, kui midagi saavutame, naaseme pärast põgusat ja kannustavat eufooriahoogu selle

rahulolu taseme juurde, mida kogesime *enne saavutusi jõudmist*.

Nõnda asetume võidujärgsele joonele ja alustame jooksu millegi järgmise suunas. Inimene jookseb kogu elu. Õnne poole püüdlemine on paganama väsitav.

Tahame näiteks maja osta. Tormame selle poole nagu meeletud. Püüdleme, otsime, higistame, sooritame lõpuks ostu. Kogeme umbes kuue kuu pikkust perioodi, mil mõtleme: „Mida värki, läksin ja ostsin selle maja, need seinad kuuluvad mulle!“ (patsutab seinale ja pühib õlalt kujuteldavat ehitustolmu).

Ent siis jõuame maja ostmise kaifist argipäeva. Hakkame vaagima, mitu seinale on tegelikult enda omad (kaks elutoa seinale, ülejäänud kuuluvad pangale), ning seejärel algab jaht järgmise asja järele, olgu selleks siis juurdeehitus, ametikõrgendus, parem auto, abielusõrmus või laps.

NEGATIIVSUSE ELLUJÄÄMINE

Lisaks sellele on aju juba loomu poolest pessimist. Nagu mõne filmi viril vanamees, keda kehastab tavaliselt Jack Nicholson.

Evolutsiooni seisukohalt on loogiline, et aju skannib võimaliku ohu tuvastamiseks automaatselt silmapiiri. „Negatiivsuse ellujäämine“ on täpsem väljend kui „tugevaima ellujäämine“. Vahet pole, kas suudad joosta nagu olümpiasportlane, kui sa pole isegi märganud, mille eest põgeneda.

Aju üritab hädaolukorra tarbeks meie nahka päästa, keskendudes vigade otsimisele, mitte õige takka kiitmisele. Ainult et enam ei ela inimesed seal, kus meid

ähvardaksid hundid, rivaalitsev hõim, maanteeröövliid või katk. Ohte loomulikult leidub, ent heaoluühiskonnas elades oled üldiselt üpriski kaitstud.

Ometi on selline iganenud süsteem ajule jätkuvalt omane, mis tähendab, et jälgime tipptundi samasuguse ärevusega, millega meie esivanemad oleks suhtunud päriselt ohtlikku olukorda. Räägin sellest edaspidi asjatundjate kaasabil rohkem.

RAHULOEMATUD PÕLVKONNAD

X- ja Y-põlvkonnal* on oma vanematest ja vanavanematest suurem kalduvus olla rahuolematu, õnnetu, tujutu, pettunud, rõõmutu. Küllap mõistate, mida ma silmas pean.

Ühe küsitluse tulemusena selgus, et kümnest britist vaid kom väidavad end eluga rahul olevat. Üks kuuest kogeb ärevust või masendust vähemalt kord nädalas. Depressiooni näitajad on aastail 2005–2015 kasvanud ülemaailmselt 18 protsenti.

Minu arvates on selle põhjuseks tänapäevane elu, mis on endaga kaasa toonud palju erinevaid kõrgeid ootusi. Võrreldakse enda elu sotsiaalmeedias kajastatavaga, võimenduseks narko/alko- (tegelikult üks ja seesama) ja telefonisõltuvus. Sellest kõigest kokku kujuneb täiuslik vaimse tervise kriis.

* Räägime selles raamatus beebibuumeritest ning X- ja Y-põlvkonnast päris palju. Kasutatakse mitmeid veidi erinevaid määratlusi, kuid üldine seisukoht on järgmine: beebibuumerid on sündinud pärast II maailmasõda, ajavahemikus 1946–1964 (nad on 2020. aasta seisuga vanuses 56–74). X-põlvkond sündis ajavahemikus 1965–1981 (2020. aasta seisuga 39–55-aastased). Y-põlvkond ehk millenniumlased (*nimetatud ka lumehelbekes-teks*) on sündinud 1982–1995 (2020. aasta seisuga 25–38), nende järel sammub tihedalt Z-põlvkond (sündinud alates 1996).