

**EESTI EVANGEELIUMI KRISTLASTE JA BAPTISTIDE  
KOGUDUSTE LIIT  
KÕRGEM USUTEADUSLIK SEMINAR**

**Janne Kütimaa**

**KUIDAS LEIDA OMA LUGU?**

**Lõputöö**

**Juhendaja: Mervi Kalmus, MTh**

**Tallinn 2018**

Olen kõigile lõputöös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõtteliste seisukohtadele ja muudest allikatest pärinevatele andmetele viidanud.

Autor: .....

(allkiri)

.....

(kuupäev)

Sul ei ole võimalik  
oma lugu enne rääkida,  
kui tead, milline see on.

Dan B. Allender

## TÄNU

Käesoleva lõputöö projekti teostumisel on mul põhjust paljudele tänu avaldada. Kõigepealt tänu teile, kõik sõbrad, sugulased ja kogudusekaaslased, et uskusite käesoleva lõputöö valmimisse ega lakanud palvetamast ja küsimast millal seda lugeda saab. Aitäh, kallid isa ja ema, et mind toetasite ja innustasite. Tänu teile kõigile sai töö valmis.

Täna juhendaja Mervi Kalmust, kelle inspiratsioon käesoleva teema osas motiveeris mind selle kallal tööle asuma. Olen tänulik kindlakäelise ja taktitundelise lõputöö juhendamise, aga ka õpingute vältel toimunud koostöö eest mentorsuhte raames. See kõik on mind mitmel viisil toetanud ja edasi aidanud. Samuti tänan Helina Voognet kodulehe ja voldikute loomise, Tiia Listerit asjatundliku toe ja Kärt Tamme koos TV7-e meeskonnaga videosalvestiste eest.

Minu tänu kuulub ka Soome Adventkirikule, kes on minu õpinguid Kõrgemas Usuteadlikus Seminaris finantsiliselt toetanud. Samuti tänan Soomerootsi Adventkirikut ja selle juht Carsten Berglundi, kes rootsikeelse tööharu juhi ja minu otsese ülemusena on üles näidanud toetavat suhtumist, mis aitas lõputöö kirjutamisele ja õpingute lõpule viimisele märkimisväärselt kaasa.

Täna Tartu Kõrgema Usuteadusliku Seminari rektorit Einike Pillit ja kõiki õppejõude, kelle poolt nelja õppeaasta jooksul loodud tingimused löid vajaliku raamistiku õpingute edukaks läbimiseks. Samuti tänan õppe- ja arendusjuhte, kontoripersonali ning kokka – teie töö ei ole jäänud märkamatuks, vaid on mitmel moel soodustanud õpingute sujumist. Olen tänulik ka igale kaastudengile, kellega on olnud eesõigus üheskoos haridusteed käia – see on olnud õpetlik ja õnnistav.

Minu sügavaim tänu kuulub Loojale, kes mind just sellesse ülikooli õppima juhata, kuigi minu mõtted olid sootuks teistsugused. Õpingute raames olen saanud võimaluse kasvada inimese ja Jumala lapsena ning avastada ja leida üha enam ka seda, mis on minu lugu. Kõigele ja kõigile tänumeeles tagasi vaadates pööran õpingute lõppedes tahes-tahtmata uue lehekülje, et näha, mida on Jumalal minu jaoks järgmisena varuks.

## SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	<b>7</b>
<b>1. LUGU JA JUTUSTAMINE</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1. Lugusid täis maailm</b> .....	<b>9</b>
1.1.1 Mis on lugu? .....	9
1.1.2. Jutustamine ja tähendus.....	10
1.1.3. Erinevad lood .....	12
<b>1.2. Narratiivne uurimus</b> .....	<b>13</b>
1.2.1. Narratiiv kui teadmiste vorm .....	13
1.2.2. Väikeste narratiivide ajastu.....	14
<b>1.3. Narratiivne identiteet</b> .....	<b>15</b>
1.3.1. Identiteedi kujunemine.....	15
1.3.2. Elulugu vs elu lugu .....	16
1.3.3. Pöördepunkt .....	17
<b>2. KUIDAS LEIDA OMA LUGU?</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1. MinuElu</b> .....	<b>19</b>
2.1.1. MinuElu veebikursus.....	19
2.1.2. MinuElu kaart.....	20
2.1.3. Kokkuvõtteks .....	21
<b>2.2. Elu kui raamat</b> .....	<b>21</b>
2.2.1. Elu peatükid.....	21
2.2.2. Elu lõpp .....	22
2.2.3. Kokkuvõtteks .....	22
<b>2.3. Logoteraapia</b> .....	<b>22</b>
2.3.1. Tahe leida tähendus.....	23
2.3.2. Eksistentsiaalne vaakum .....	23
2.3.3. Jutustades tähenduseni .....	24
2.3.4. Kokkuvõtteks .....	24

<b>2.4. Lepituse ni iseenda eluga.....</b>	<b>25</b>
2.4.1. Kolmemõõtmeline lepituskäsitlus .....	25
2.4.2. Lepituse ni liikumise teekond.....	25
2.4.3. Lepitus kui teekond rahuni.....	26
2.4.4. Kokkuvõtteks .....	26
<b>3. PROJEKTI TEOSTUS .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ ettevalmistus.....</b>	<b>27</b>
<b>3.2. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ teostus .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ tulemus.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1. Kokkuvõtteks .....</b>	<b>29</b>
<b>KOKKUVÕTE .....</b>	<b>30</b>
<b>KASUTATUD KIRJANDUS .....</b>	<b>31</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>33</b>

## SISSEJUHATUS

Usuteadust õppides on üha selgemaks saanud tõsiasi, et iga inimese elu ja sellest võrsuv lugu on omanäolised. Iga inimese lugu kuulub ka mitme suurema ja ühe kõige suurema loo konteksti. Et oma lugu avastada, on oluline osata selles peituvat teadvustada, enda jaoks arusaadavalt sõnastada ja vajadusel ka teistele väljendada. Oma elu mõtestamine tervikloona aitab vajadusel leida lepitust selles peituvate erinevate etappide, sündmuste ja valikutega. Samuti loob see võimaluse anda tähendus ja leida lepitus sellega, mis inimesele iseenda loos ei pruugi meeldida või tundub esmapilgul olevat tähendusetu, sageli lausa ülekohtune.

Oma loo süstemaatiline vaatlemine aitab muuhulgas avastada selle tähenduslikku järge. Sageli vajame inimestena oma loo leidmisel inspiratsiooni, suunaviita või tuge. Käesoleva lõputöö eesmärk on aidata huvilistel süvendada oma loo mõistmist nii, et sellest võiks välja kasvada ressursid inimese enda, kaasinimese ja kogukonna jaoks. Minule teadaolevalt ei ole eesti keeles sarnast tööd varem kirjutatud. Kuna eesti keeles on see ainevaldkond veel üsna kesiselt kaetud, olen kasutanud võõrkeelset kirjandust. Kirjutamise ja projekti teostamise raames lähtun tõdemusest, et maailm ja inimene on loodud Jumala poolt, kelle jaoks on iga inimese elu ja lugu suure väärtusega.

Lõputöö koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teoreetilise osa esimeses peatükis annan ülevaate *lugudest ja jutustamisest*. Kuna identiteedi kujunemisel on lugudel ehk teisisõnu *narratiividel* oluline koht, vaatlen ka seda, mida kujutavad endast *narratiivne identiteet* ja *narratiivne uurimus*. Seadmata endale ülesannet anda nimetatud teemadest täielikku ülevaadet, nendin siiski, et peamised autorid, kes on olnud võtmeisikud esimese peatüki teemade avamisel, on Rootsi päritolu uurijad Anna Johansson ja Carola Skott ning USA ja saksa taustaga psühholoogid Dan P. McAdams ja Erik H. Erikson. Teemade süstemaatiliseks avamiseks kasutan esimeses peatükis allikmaterjalile põhinevat kirjeldavat ja analüüsivat meetodit.

Pean siinkohal oluliseks täpsustada, et olen valinud oma töös kasutada sõna *lugu*, märkimaks ära nähtust, mida võib nimetada ka *jutustuseks*. Minu hinnangul on *lugu* kõikehõlmavam sõna

kui *jutustus* ja sobib käesoleva lõputöö sisulise kontekstiga paremini. *Lugude jutustamine* kõlab eesti keeles samuti ladusamalt kui *jutustuste jutustamine*. Kui lugejale on suupärasem või muul viisil tähenduslikum mõnes teises kontekstis lugu siiski jutustuseks nimetada, on see otse loomulikult võimalik ja lubatud.

Teises peatükis teen ülevaate erinevatest oma loo avastamise ja mõtestamise võimalustest. Ülevaade koondab paljudest olemasolevatest kokku just need viisid oma loo mõtestamiseks, mida olen pidanud oluliseks kirjeldada ja kasutada käesoleva lõputöö raames. Teooriate autoreiks on pastor Dietrich Schindler, juba varem mainitud psühholoog Dan P. McAdams, logoteraapia koolkonna rajaja Viktor E. Frankl ja kristlik psühhoterapeut Saara Kinnunen. Teise peatüki kirjutamisel olen meetodina kasutanud kvalitatiivset sisuanalüüsi.

Kirjeldatud peatükkide ja teemade abil on valminud lõputöö projekt, mis on töö praktiliseks väljundiks. Selle eesmärgiks on luua materjal, mille abil võib huviline leida julgustust ja tuge oma loo avastamisel. Projekti teostamisel olen arvestanud sellega, et kaetud saaksid erinevad meediavaldkonnad. Lõputöö projekti praktilise väljundina on loodud koduleht, videod, blogi ja voldik. Projektil on tulevikuperspektiivi ja see võimaldab ajapikku luua uusi materjale, mis võiksid inimesi oma loo leidmisel toetada. Lähemalt kirjeldan projekti ettevalmistust, teostust ja tulemust kolmandas peatükis.

Lõputöö teema on väga mahukas ning ettenähtud ajaline ja mahuline raamistik jätsid ruumi üksnes eelpool kirjeldatud teostusele. Samal põhjusel on jäänud üsna suur osa loetud kirjanduslikust materjalist antud töö raames kajastamata. Töö raames leidis rohkelt uusi vaatevinkleid ja nüansse. Seetõttu tulebki paratamatult tõdeda, et antud teema laiem kajastamine eeldab edasist süvenemist ja uurimist ning uute seoste ja rakenduste leidmist. Loodan selleks tulevase haridus- ja tööelu raames leida nii aega kui ka võimalusi.



# 1. LUGU JA JUTUSTAMINE

Käesoleva peatüki raames teen ülevaate lugude ja jutustamise olemusest ning narratiivsest uurimusest ja identiteedist.

## 1.1. Lugusid täis maailm

Maailm on lugudest tulvil. Usklikud loevad Pühakirjast lugusid selle kohta, kuidas Jumal on maailma loonud ning inimesi läbi ajaloo juhtinud. Rahvad mäletavad nii rahvusromantilisi lugusid kangelastest, kui ka traagilisi lugusid sõdadest. Igal rahvusgrupil, organisatsioonil, perekonnal ja üksikisikul on oma lugu. Meediakanalid, teatrilavad ja raamatukogudki pakatavad lugudest. Firmad kasutavad jutustamist ehk *storytelling*-meetodit turunduses ja TED-kõned on tänapäeval vist ühed populaarseimad jutustused, mida jälgib meediakanalite vahendusel hulgaliselt inimesi.

Need on vaid mõned näited paljudest. Eraldiseisvaks looks võib pidada üht aastat või päevagi, mis moodustuvad erinevatest kogemustest, sündmustest ja kohtumistest. Need kõik võivad võtta loo vormi, mida indiviidid või grupid teineteisega jagavad. Lugude jagamine sõltub neis lugudes osalenud inimese huvist ja võimest toimunud lugudena teadvustada ning oskusest neid sõnadesse panna ja teistele arusaadavalt väljendada.

### 1.1.1 Mis on lugu?

Rootsi uurija Anna Johansson (2012, 16) teeb ülevaate sellest, kuidas kultuurides, kus on kasutusel kirjakeel, jutustatakse lugusid erinevate kirjalike dokumentide kaudu: isiklikud päevikud ja kirjad, ilukirjandus, teatmikud, aga ka audiovisuaalsed viisid nagu film, televisioon ja arvutimaailm. Tema ametikaaslane Carola Skott lisab, et lugusid on võimalik väljendada ka foto, maali- ja teatrikunsti, aga ka muusika kaudu, ja tõdeb, et "inimene kõneleb maailmast ja iseendast läbi lugude, mida ta koos teistega loob" (2004, 9).

Võib tekkida küsimus, et *mis on lugu?* Vastusevariante on väga erinevaid. Sarbin (1986, 9) väitis juba 1980-ndatel, et lugu võib näha kui *võimalust reastada episoodide ja tegusid või teha oma tegemistes vahearundeid*. Lugu või narratiiv on inimliku tegevuse teatud *organiseeriv põhimõte*. Piirdun oma töös ühe lihtsaima ja arusaadavaima vastusega esitatud küsimusele. Nimelt, lisaks teistele autoritele nendib ka Skott, et ”lugu on võimalik piiritleda ülejäänud väljendusviisidest seeläbi, et lool on *algus, keskpaik ja lõpp*“ (2004, 9).

### 1.1.2. Jutustamine ja tähendus

Viimasel ajal on huvi jutustamise vastu üha kasvanud. Johansson väidab, et selle põhjuseks on *keeleline pööre*, mis on aset leidnud nii humanitaar- kui ühiskonnateaduste valdkonnas. Üha enam on leitud, et „sotsiaalsel tegelikkusel on keeleline põhi. Keel ei ole läbipaistev meedium, mis lihtsalt peegeldab või kujutab juba eksisteerivat tegelikkust, vaid pigem *loob* selle sotsiaalse tegelikkuse, millest oleme osa“ (2012, 18).

Nagu Johansson (*ibid.*, 68) tõdeb, on jutustamine igapäevase käepärane ning üks osa argipäevastest vestlustest. Tema sõnul loob inimene vestluste kaudu sotsiaalset tegelikkust, loob ja taasloob iseenda rolle, suhteid ja identiteete. Sellest võib järeldada, et inimesel on vestluste ja lugude abil võimalik mõjutada reaalsust, milles elab ta ise, aga ka need, kellega ta igapäevaselt kokku puutub.

Johansson (*ibid.*, 87) väidab ka, et inimese põhivajadus on vältida teadmatust ja luua seoseid, ning lisab, et just jutustamine on selleks üks põhilisi viise. Johansson (*ibid.*, 16) tõdeb muuhulgas sedagi, et lugude jutustamine näib olevat inimesele omane universaalne tegevus. See on aluseks inimesele omasele mõtlemis- ja teadmiste loomise viisile. Jutustamise abil loome oma elukogemustele tähenduse ning lugude kaudu ehitame ja anname edasi oma arusaamist maailmast. Me anname moraalseid hinnanguid, moodustame arvamuse ja eetilised reeglid. Ja nõndaviisi saavad meie lood võtmeteks nii kultuurilistesse kui isiklikesse tähendusväljadesse. Ta nendib veel hämmastavalt lihtsat tõsiasja, et lugude jutustamine on üks varasemaid keelelise suhtlemise vorme, mille omandame juba lapseas ja kasutame kogu hilisema elu jooksul. Juba kaheaastane laps mõistvat jutustuse struktuuri ja oskavat seda ka sihipäraselt kasutada. Jutustused on olulised ka lapse identiteedi ja maailmapildi loomisel.

Skott (2004, 9) nendib, et jutustamise abil soovime taas kogeda olnut, esitleda ennast ja jagada tundeid ning kogemusi teistega. Tahame ka väljendada, mis on meie arvates õigesti ja valesti. Et suuta elada igapäevast elu, püüame mõista, mis meie ümber toimub, lahendada praktilisi probleeme ja uurida erinevaid tegutsemisvõimalusi. Kõik see võtab jutustamise vormi.

Ilmestamaks eelpool toodut võib lihtsa näitena tuua kasvõi Facebooki. Selle sisu koosneb lugudest, mida jutustatakse nii kirjas, pildis kui ka helis. Ühed lood on tähendusrikkamad, teised jätavad ükskõikseks. Mõni lugu on äärmiselt isiklik, teine pealiskaudne. Lugudele hinnangu andmine ja nende mõistmine sõltub sellestki, milline on lugeja ja kirjutaja omavaheline suhe või kokkupuutepunkt. Lapsevanema jaoks võib olla märkimisväärne sündmus, kui tema muidu nukrameelne ja looduskaugelt laps vaimustub kevadisest mardikast ja postitab sellest sotsiaalmeedias foto koos tekstiga. Kaugemalseisjate jaoks võib see jääda tühiseks avastuseks ja mittemidagiütlevaks looks.

Kuigi üldiselt võib öelda, et iga lugu on väärtuslik ka siis, kui mitte keegi teine peale jutustaja seda oluliseks ei pea, on siiski vaja mõista, et lugu saab veelgi suurema väärtuse läbi kuulaja, lugeja või vaataja vastuse sellele loole. Kui ükskõik millisel viisil jutustatud lugu leiab teises inimeses vastukaja, äratundmisrõõmu või on kellelegi abiks, teenib see suuremat eesmärki, kui inimese enda elukontekst ja vajadused. Tähelepanu väärib ka see, et jutustamine ei hõlma endas üksnes verbaalset jutustamist juhtunu kohta, vaid ka viise, kuidas hoida kuulaja tähelepanu. (Norrby 1998, 71) Seetõttu nähaksegi jutustamist rahvaliku sõnakunsti vormina, kus kuulaja huvi ei otsusta mitte üksnes sisu, vaid ka jutustaja oskuslikkus teksti sisu esitada. (Eriksson 1997, 17)

Suuline jutustamine toimub alati *koostöös* publikuga. See tähendab, et jutustused sageli muutuvad vastavalt jutustamise olukorrale ning kuulaja mängib suurt rolli selles, milliseks jutustus kujuneb. Kui jutustaja näeb, et lugu elab kuulajate silmis, saab lugu tuult tiibadesse ja kandub edasi kuulajate kaasaelamise najal. (Ärnström & Hagberg 1991, 52) Iga jutustaja klassifitseerib, defineerib, teeb nähtavaks või valib seda mitte teha ning on sõltuv publikust. Jutustaja ei ole mitte kunagi üksi, kui ta oma lugu räägib. Kuulaja on alati osaline jutustuse loomisel. (Johansson 2012, 251)

„Läbi lugude, kirjelduste ja selgituste, s.t. läbi keele kui sotsiaalse tegevuse, loome oma identiteeti ja suhteid, väärtus- ja normisüsteeme, isegi organisatsioone“ (Johansson 2012, 18). Johansson lisab, et sellist sotsiaalse tegelikkuse loomist tuleb näha kui mitmetahulist protsessi, mis toimub pidevalt nii institutsionaalses kui argises inimestevahelises suhtluses. Ta toob välja, et kõige radikaalsem tagajärg sellele, et jutustamise suhtes on hakatud üha enam huvi üles näitama, on selle rõhutamine, et jutustamine on sotsiaalse elu põhilisi tingimusi. „Sotsiaalne elu on üles ehitatud lugudena. Me orienteerume maailmas oma lugude kaudu. Metalood, argipäeva lood, isiklikud lood. Me elame oma lugudes.“ (*ibid.*)

### 1.1.3. Erinevad lood

Lood mängivad suurt rolli ka siis, kui inimene püüab vastata küsimustele *kes ma olen?*, *kust ma tulen?*, *kuhu olen teel?* Johansson teeb (*ibid.*) ülevaate ka Laurel Richardsoni lugude klassifitseerimise mudelist ning tõdeb, et kui küsime inimestelt, miks nad on teatud identiteedi leidnud, räägivad nad endast tavaliselt rea lugusid. Need lood teevad tema sõnul nähtavaks selle, kuidas inimesed oma subjektiivset elu kogevad. Ta nimetab seda lugude *autobiograafiliseks* aspektiks ning lisab, et lugude abil saame ka võimaluse mõista teisi inimesi. Meile avaneb sel viisil suurepärane võimalus saada osa inimeste eludest, nii nende omadest, kes on osa meie elust, kui ka inimestest, keda me isiklikult ei tunne. *Kultuurilised lood* andvat meile mudeli või prototüübi selle kohta, kuidas võiksime oma elu mõtestada laiemas kontekstis: kangelased ja moraalsed lood „meie enda rahvast“ kui väljavalitud rahvast, kui vallutajatest, või ohvrist, kui ka lugudest meie rahvuse, rassi, sotsiaalse kuuluvuse jne kohta. *Kollektiivsed lood* võivad anda hääle neile, kes on olnud vaigistatud või marginaliseeritud, ja jutustavad pigem grupi kui üksikisiku lugu. Kollektiivsete lugude esmane roll on seetõttu anda lootust ning julgust unistada sellest, et muutus on võimalik.

Eelpool kirjapandu põhjal võib öelda, et kristlaste pühakiri Piibel on hea näide raamatust, kus on kirjas väga mitmetahulised lood, mis sisaldavad endas lugude erinevaid aspekte. Neis püütakse luua sündmustele ja suhetele tähendust, näha nii taha- kui ettepoole ulatuvat perspektiivi ning vormida seeläbi olemasolevat ja saabuvat reaalsust. Huvitav on seejuures tõdeda, et kui enamuse lugudest esinevad ses paljude raamatute kogumikus vaid korra, on apostel Pauluse isiklik lugu kirja pandud lausa mitu korda (Ap 9:1–22; Ap 22:1–21; Ap 26:1–29). Pauluse elus toimus Jumalaga kohtudes elumuutev pööre ja temast sai innukas kristluse eestkostja. Ka suur osa Uue Testamendi kirjadest on tema kirjutatud.

Teise näitena tõstaksin esile Joosepi. Vanas Testamendis on kirjas lugu sellest, kuidas ta vendade poolt surmasuhu tõugatuna on hülgamise ja kannatuste kiuste ilmselge osaline Jumala plaanis (1Ms 45:4–9). Loo abil võib näha, kuis kannatused ei ole sõnum sellest, et Jumal on inimese hüljanud. Ka traagiline lugu teenib suuremat eesmärki ja omab tähendust enamate kui vaid selles osaleja jaoks. Enamjaolt tuleb see tõsiasi ilmsiks alles pikema aja jooksul.

Pauluse lugu lähemalt vaadeldes võib eristada kolme olulist perioodi: *enne* ja *pärast* ning nende murdepunkti jääv *elumuutev sündmus*. Sarnast jaotust kasutades võib igaüks oma lugu jutustada või selle leida. Sarnaselt Paulusega on võimalik leida lepitust nii iseenda, kaasinimeste kui ka Jumalaga. Oma loo teistele rääkimiseks tuleks Pauluse lugu näiteks võttes olla valmis ettearvamatutes kohtades ja ajal. Arvestada tuleb kindlasti võimaliku kuulajaskonna

kannatamatuse ja ajanappusega. Joosepi näide viib omakorda mõtted sellele, kui oluline on oma veendumustele truuks jääda ka siis, kui elukvaliteet sellest tunduvalt kesisemaks muutub, ning anda andeks neile, kes on kannatusi põhjustanud või ei ole lubadustest kinni pidanud.

Eelpool kirjeldatule tuginedes võin kokkuvõtteks tõdeda, et kui inimene ei ole harjunud tavalist argipäeva või läbielusid lugudena ja ühe suurema – oma eluloo, aga ka maailma ajaloo – integreeritud osana nägema, jääb palju kordumatuid ja väärtuslikke lugusid jutustamata. Inimese elus toimuvate lugude omavahelises sidususes moodustubki lugude kett, mida võib nimetada inimese *oma looks*. Kui inimene selle leiab, võib tema elu senine lugu saada teistmoodi jätku. Meie lood põimuvad ja tervik saab tugevalt mõjutatud sellest, millise loo panustab põimikusse iga indiviid.

## 1.2. Narratiivne uurimus

Viimaste aastakümnete jooksul on lood ja jutustamine leidnud tunnustust teadmiste vormina teaduslikus kontekstis. 1980-ndate keskpaigast alates on näha teadusharudeülese uurimisala esile kerkimist, mida on hakatud nimetama *narratiivne uurimus* või *lugude uurimus*.

### 1.2.1. Narratiiv kui teadmiste vorm

Mitte üksnes kirjandusteadlased ja lingvistid ei ole need, kes pühenduvad lugude ja jutustamise uurimisele, vaid isegi teistes humanitaarteadustes ning ühiskonnateaduses on huvi jutustuslikkuse vastu kasvanud. Usuteaduses ja analüütilises filosoofias on *narratiivne teoloogia* samuti kõlapinda leidnud. Narratiivteooria ja -analüüs areneb, seda kasutatakse ja selle üle arutletakse üha enam ka näiteks antropoloogia, etnoloogia, sotsioloogia, pedagoogika, psühholoogia ja organisatsiooniteooria valdkondades. Isegi kliinilises ja praktilises meditsiinitöös, sotsiaaltöös ja psühhoteerapias on lugu ja jutustamine saanud üha olulisemaks. (Johansson 2012, 17)

Jutustamise teaduslikku väljundit on üha enam hakatud tunnustama ja väärtustama. On tõenäoline, et areng selles suunas jätkub. Nii on jutustamine viimaste aastakümnete jooksul tasapisi nihkunud marginaliseeritud ja vähetahtsustatud teadmise vormi seisundist edasi. Siinkohal on oluline tuua esile *hermeneutika* ehk *tõlgendamisõpetuse* osakaal lugude tõlgendamisel. Hermeneutika on valdkond, mis uurib *inimlikku võimet luua mõistmist ja*

*tähendust, narratiivne uurimus* omakorda (lad. k. *narro* – jutustama, *gnarus* – teadmine) jutustamise *tingimusi* ning *loo struktuuri* ja *sisu*. (Skott 2004, 9)

Narratiivse uurimuse üle arutlemisel pakub huvi ka fakt, et pärast kristluse esile kerkimist sai lugude – sageli piiblilugude – tõlgendamisest üks absoluutse tõe otsimise viisidest, kuid hermeneutika eesmärk oli luua ranged reeglid tõlgendamiseks, mis viib just selle tõeni. Mind ei pane sugugi imestama tõik, et pärast loodusteaduslikku edumarssi nimetati narratiivne suhtlusviis vägagi ebausaldusväärseks ja liiga subjektiivseks, et seda teaduslikult käsitleda. Käesoleva mõttekäigu lõpetuseks on oluline rõhutada, et narratiivse uurimuse eesmärk ja suund on erinevates valdkondades erinev. Kui soovida jõuda iseenda elu loo, inimeste või teatud probleemi mõistmiseni, on lugude tõlgendamine samuti üks võimalikest viisidest.

### 1.2.2. Väikeste narratiivide ajastu

Goodson (2017, 11–12) tõdeb põnevat fakti – me elame *narratiivi ajastul*. Oleme tema sõnul sisenemas teatud liiki narratiivide aega: *elu lood ja väikesed lood*. Üha olulisemaks saab teistsugune narratiiv, mis on palju kordi väiksem kui muud lood – *isiklik elu lugu*. Ta rõhutab, et peaksime praegust aega nägema kui mitte üksnes narratiivide, vaid justnimelt *väikeste narratiivide ajastut*. Lugude abil saab tõlgendada – võttes appi eelpool toodud termineid – *väikese isikliku elu loo* tähendust ja miks mitte ka eraldiseisvate, kuid siiski sidusate lugude tähendust, millest elu lugu koosneb. Nõnda võib rääkida ka *narratiivsest elu loost* või identiteedist. Selle avastamine on oluline inimese enda, kuid ka suuremat konteksti arvesse võttes.

Prince (1987, 60–65) väidab lisaks teistele suure veendumusega, et jutustamine on teave. Üsna tähendusrikas on tõdeda, et tänapäeval on olemas lausa teadusharu nimega *jutustatud lugude õpetus* ehk *narratoloogia*. Kuigi Vladimir Propp ja Claude Lévi-Strauss on mõlemad olnud selle õpetuse eelkäijateks, võttis 1969. aastal termini *narratoloogia* kasutusse hoopis kirjandusteoreetik Tzvetan Todorov. On siiski ilmselge, et jutustusi uuriv ja tõlgendav teadusharu peab end edaspidigi muude teadusharude seas ühel või teisel viisil tõestama.

Nagu oleme võinud täheldada, võib täna siiski kahtluseta väita, et väikeste lugude kasutamine uurimuses on üha suurenev trend väga erinevates valdkondades. Skott (2004, 39) toob välja, et teadusharud nagu sotsiaalanthropoloogia ja ajaloouurimus, lingvistika, kirjandusteadus, psühholoogia ja filosoofia on narratiivsesse uurimusse oma erilise panuse jätanud. On valdkondi, nagu näiteks filosoofia ja religioon, kus on juba ammu lugusid teadmiste edastamiseks

kasutatud. Skott (*ibid.*) lisab ka, et tema sõnul väärivad tähelepanu seegi, et paljud narratiivse uurimuse põhiterminitest loodi juba Aristoteelse poolt tema teoses „Poesia“.

### 1.3. Narratiivne identiteet

Narratiivne identiteet on lugu, mille kaudu inimene ise kirjeldab seda, kuidas temast on läbi aastate ja kogetu saanud just see inimene, kes ta on. Järgnevat teen ülevaate selle tekkimisest.

#### 1.3.1. Identiteedi kujunemine

Eriksoni (1959, 111–112) teooria kohaselt on identiteedi moodustumine märgiks üleminekust täiskasvanuikku. Täiskasvanu teab, kes ta on, ja mõistab, milline on tema koht maailmas. Et selleni jõuda, tuleb sageli luua või avastada viis, kuidas erinevad elu osad tervikuks põimida nii, et see selgitaks minule endale ja teistele, kuidas minust sai see inimene, kes olen. Erikson räägib sel puhul *sisemisest samasusest* ja *jätkuvusest*. Muuhulgas tähendab täiskasvanuks saamine ka iseenda elu nägemist jätkuvuse vaatevinklist, nii retrospektiivselt kui ettepoole vaatavalt. Sarnaselt Eriksonile tõdeb ka tuntud narratiivteoreetik Paul Ricoeur (1992, 114) narratiivsest identiteedist kirjutades, et selle jutustaja identiteeti tuleb mõista kui *sedasama* (*sameness*) ja *mina* (*selfhood*).

Nagu märgitud, kätkeb identiteedi ehitamine endas integreeritud elu loo loomist – minevikku, olevikku ja tulevikku. (McAdams 2017, 37) Neid võib nõndasamuti pidada *väikese isikliku elu loo* osisteks, mis moodustavadki inimese elust narratiivi ja loovad talle seeläbi *narratiivse identiteedi*. Narratiivteraapia üks loojatest, Austraalia pereterapeut Michael White (1998, 225–226) tõdeb, et me loome sageli inimestena oma elust ja selles peituvatest lugudest ühe erilise versiooni, mida võib nimetada ka *domineerivaks looks* või spetsiifiliseks ja sidusaks mõistmiseks iseendast ja suhetest. Selle kõik võib samuti kokku võtta kolme sõnaga: minevik, olevik, tulevik. Selles domineerivas loos anname peamise osalejana ruumi teatud kogemustele ja tunnetele. Teised sorteerime välja, unustame ära või peidame ära ja neid ei jutustata, panda sõnadesse ega väljendata mitte iialgi. Lisaks domineerivatele lugudele olevat me eludes ka *alluvad lood*.

Selleks, et elada ning oma elu ja looga hästi hakkama saada, räägime me endale lugusid. McAdamsi (*ibid.*, 38) sõnul põimivad need argipäeva lood, mida iseendile räägime, erinevad elemendid integreeritud tervikuks, organiseerides nõndaviisi mitmeid ja omavahel vastuolus

olevaid elu osiseid jutustuslikus raamistikus. See raamistik ühendab taaskord endas kolme ajalist dimensiooni: minevik, olevik ja soovitud tulevik. Selline põimimine annabki inimesele *sisemise samasuse* ja *sotsiaalse jätkuvuse* kogemuse, mis ongi *identiteet*. Väga oluline on ära märkida, et lugude all ei mõelda kindlasti mitte väljamõeldud lugusid, millest samuti tänapäeva maailm tulvil on. Kui käsitlen käesoleva töö raames lugu, pean silmas sellist, mille inimene loob toimunust, koetust ja iseendast sidusa arusaamise loomiseks.

McAdams (2017, 39) lisab, et kui lugu saab ilmsiks ja meie identiteet seeläbi kuju võtab, siis *elame* seda lugu samal ajal, kui me *seda* kirjutame, ja sobitame oma igapäevast kogemust nägemusega iseendast, mis on selle kogemuse tulemus. Ta tõdeb, et selle kohta, kuidas minust sai seesama unikaalne inimene, kelleks olen vormumas, annab inimese elu lugu samasugust teavet nagu mõni muu psühholoogiline vormel, mida võiks teise inimese kirjeldamisel ja mõistmisel abiks võtta. See, mida inimene peab vajalikuks iseendast rääkida, ongi tema käesoleva hetke narratiivne identiteet. Osalt on see muutumatu, kuid teisalt on see kindlasti ajas muutuv ja sõltub inimese jätkuvatest läbieludest, taotlustest ja võimalikest pöördpunktidest tema elus.

### 1.3.2. *Elulugu vs elu lugu*

Ajapikku on lugude jutustamises toimunud muutus. Muuhulgas tähendab see fookuse nihkumist *eluloolt (life history) elu loole* ehk *jutustusele* ehk *narratiivile (life story)*. *Elu loo* ehk *life story* kasutamisel rõhutatakse faktilise kogemuse või käitumise asemel jutustuslikkust. *Elulugu* on kronoloogiline, pikk ja vahel jäik. *Elu lugu*, mida inimene jutustab nii iseendale kui teistele argiseid lugusid *tõlgendades*, saab olla paindlik ja eluline. Samuti saab sel juhul inimene vabalt otsustada, milliseid seiku ta rõhutab, millised jätab rääkimata. Johansson (2012, 220) toetub psühholoog Richard L. Ochbergi tõdemusele, et iga inimene valib piiramatu hulga seast need hetked, mida ta enda jaoks oluliseks peab. Need paigutab ta koherentsesse järjekorda, et siis neid vajadusel teistele väljendada. Selline korra loomine ei ole üksnes kronoloogia, vaid seeläbi luuakse ka inimese elu loo peamine *süžee*. Sellest lähtuvalt on lihtsam otsustada, milliseid vahejuhtumeid tuleks tõlgendada kui *edasiminekut*, *puhkepausi* või *kõrvalepõikamist*.

Skott (2004, 13) lisab veel, et elu lugu võib luua tähenduse sellele, mis muidu oleks vaid üks pikk rida teineteisest eraldatud sündmusi. Ka sümboleid ja metafoore kasutame selleks, et luua ja vormida tähendust oma kogemustele ja tegudele. Jutustamise teebki võimalikuks tõsiasi, et seeläbi on võimalik aega meie isiklike eludega siduda. Niisiis võibki *elu lugu* kirjeldada kui *lugu, milles inimene jutustab oma elust või selle valitud aspektidest*. Skott (*ibid.*, 11) lisab veel, et lood saavad lugudeks siis, kui neid jutustatakse, aga need saavad alguse juba palju varem.



White'i (1998, 225) sõnul on näiteks narratiivteraapia lähtekohaks näha inimesi tõlgendavate olevustena – me kõik tõlgendame aktiivselt ja anname tähenduse oma kogemusele. Kogemust ei ole aga võimalik tõlgendada vaakumis, vaid me vajame kontekste, mis teevad tähenduse loomise võimalikuks. See tähendus, mille nende tõlgendamisprotsesside jooksul loome, omab suurt väärtust meie elude jaoks, ning nende sammude jaoks, mida elus astume. Võib lausa öelda, et see tähendus on aluseks meie elule.

### 1.3.3. Pöördepunkt

Narratiivse identiteedi loomisel võib omada olulist tähtsust inimese elu *pöördepunkt*. Pöördepunkte võib pidada ka kriisideks või otsustavateks sündmusteks inimese elus. Arvidssoni (1998, 25) sõnul ongi pöördepunktid sündmused, mis mingis mõttes toovad kaasa muutuse inimese eluviisis või sotsiaalses staatuses ja jagavad elu kaheks – *enne* ja *pärast*. Mõte isikliku elumuutva kogemuse ja sisemise kriisi kui kvalitatiivse uue sammu kohta psühholoogilisel arenguteekonnal on sügavalt juurdunud lääne kultuuri ettekujutusse elust. Autobiograafilised lood näivad seetõttu olevat üles ehitatud just nende kogemuste ümber. (Johansson 2012, 319) Ka eluloolistes raamides ei ole ükskõik missugused sündmused, milles inimene on osaline olnud, huvitavad jutustamiseks. Arvidsson (*ibid.*, 61) nendib, et olulised sündmused ongi justnimelt need, mida võib näha elu pöördepunktidenäna.

## 2. KUIDAS LEIDA OMA LUGU?

Oma loo leidmine toimub tõenäoliselt iga inimese elus just talle omasel viisil. Mõni ei mõtlegi sellele, kuid teine võib sageli oma loo sidususe ja edasise eesmärgi või möödaniku üle juurelda. Me oleme inimestena väga erinevad. Oma loo leidmist on siiski võimalik toetada ja inimesi selleks innustada. Sageli ei oska inimene näha, milline ressurss on tema enda elu lugu. See ei tähenda, et elus on kõik hästi olnud, raskuste ja möödalaskmisteta pidevalt õiges suunas edenenud. Seevastu on oluline tõdeda, et sügavaima lepituse leidmine nii iseenda kui kaasinimestega võib saada üheks elu suurimaks pöördepunktiks. Siinkohal on suhte sõlmimine isikulise ja inimest armastava Jumalaga heaks alguseks. See loob aluse, mille najalt õppida nägema nii iseend kui ka kaasinimesi läbi harukordselt armastava pilgu.

Töötades ja lävides üsna paljude inimestega, olen täheldanud, et inimeste eludes on rohkelt teadvustamata seiku, mis neid tahes-tahtmata igapäevaselt mõjutavad ja sageli lausa juhivad. Andestamatus, masendus ja lahendamata viha, aga ka mitmed näiliselt füüsilised haigused, on vaid üksikud näited paljudest ning sageli pelgalt jäämäe veepealne tipp. Kiire elutempo ja rohked kohustused ei jäta pahatihti inimesele ruumi oma elu loos inventuuri teha. Kui aeg ja jaks vajalikuks läbivaatuseks siiski eraldada, võrsub sellest enamjaolt kasu palju enamate inimeste kui üksnes konkreetse isiku enda elu kontekstis.

Käesolevas peatükis teen ülevaate mõnest võimalikust viisist, kuidas kogu oma senist *elu lugu* või *väikest narratiivi* ja selle erinevaid osiseid näha *tähendusrikka tervikuna*. Eesmärgiks on leida vabanemine ja tervenemine võimalikult teadvustamata hingekoormast ning avastada oma loole tähendusrikas jätk. Peatükis kirjeldatud viisid on aluseks lõputöö projekti raames loodud materjalidele. Olen oma elu loo mõtestamise meetodeid vaadelnud selleks, et neist olulisim välja selekteerida ja nimetatud materjalide kaudu huvilistele edastada. Loodan, et mõni lugeja saab sellest tõuke edasiste heade muutuste elluviimiseks.

## 2.1. MinuElu

Sokrates olevat öelnud, et *elu, mida ei ole lähemalt uuritud, ei ole väärt elamist*. Sel sügaval mõttel on ka oma varjukülge. On inimesi, kes ühel või teisel põhjusel ei saa või ei oska oma elu lähemalt vaadelda. Nende elu väärtust see minu meelest siiski ei vähenda. Inimestel, kel on võimalus ja tahe oma elu vaadelda ja seda tervikloona avastada, on aga võimalus ja võiks lausa öelda omamoodi vastutus leida selle sügavam tähendus, lepitus ja rahuldust pakkuv siht.

Teadvustamine on iseenda tundma õppimise ja suurema plaani avastamise teel vajalik samm. Käesoleva projekti kontekstis näen seda esimese sammuna. Küsides endalt küsimusi, mis eeldavad tõsisemat iseenda ja elu üle järelemõtlemist ning süvenemist, võib nii mõnegi inimese elu lugu jõuda igatsetud pöördepunktini. See nõuab aega, kuid iga samm sel teel on väärtuslik.

### 2.1.1. MinuElu veebikursus

Dietrich Schindler on saksa juurtega pastor ja koguduste rajaja. Olles üles kasvanud USA-s, on tema peamiseks tööpõlluks viimasel ajal olnud Saksamaa. Muuhulgas on Schindler loonud kuueosaline veebikursuse *MyLife* ehk *MinuElu* ([www.mylifeworkshop.org](http://www.mylifeworkshop.org), 28.04.2018). Schindler on oma kodulehel ([www.dietrichschindler.com](http://www.dietrichschindler.com), 28.4.2018) kirjeldanud kursust tõhusa viisina jõudmaks inimesteni, kes võivad olla nii iseenda hingelise tervenemise kui elu loole tähenduse ja tähendusliku jätku otsija rollis.

Schindler väidab, et kõikidest inimestest, keda inimene tunneb või teab, ei ole mitte keegi tema jaoks nii huvitav, kui ta ise. Seetõttu ongi ta veebikursuse kaudu püüdnud aidata inimestel iseend avastada ja tundma õppida. Schindleri koguduste rajamise programmis on kirjeldatud veebikursus üheks osaks ja rõhutab inimese unikaalsust, tema elu lugu ning igatsusi ja püüdlusi. Kursuse loojana tõdeb ta, et osalejad avastavad iseene ja oma elu uurimise käigus ka tõsiasja, et *Jumal tunneb nende suhtes veelgi suuremat huvi, kui nad tunnevad iseene suhtes*. Selline mõttelaad ja arusaam haakub väga hästi minu lõputöö projekti väärtushoiakuga, et maailm ja inimene on loodud Jumala poolt, kelle jaoks iga inimelu on väga väärtuslik ja iga elu lugu oluline.

Elame postmodernismi ajajärgul, mida iseloomustab muuhulgas see, et inimese jaoks on oluline lisaks teadvustamisele ka võimalus ise leida. Kõnealune veebikursus vastab nendele vajadustele äärmiselt hästi, andes võimaluse omas taktis teadvustada oma elu erinevaid nüansse ja ise leida neist koosnev oma elu lugu. Toetudes juba mainitud Sokratese mõttele uuritud elu väärtusest,

võib tõdeda, et iga inimese elu lugu ongi väärt, et seda uurida. Uurimise läbi ei muutu mitte inimese väärtus, vaid inimene ise võib avastada väärtuse, mis talle Jumala poolt on antud.

Schindler lähtub veebikursuse ülesehitusel kuuest sümboolsest terminist nagu *münt, sild, aare* jt, mis on tema nägemuse kohaselt olulised vundamendi osad oma elu uurimisel. Mitmete tema poolt välja toodud märksõnade selgituste taga võiks seista ka teiste käesolevas peatükis nimetatud autorite nimesid nagu McAdams, Frankl ja Kinnunen. On oluline tõdeda, et põhiarusaamad inimese elu loo kujunemisest ja väärtusest on nende autorite seas, keda oma töö raames olen vaadelnud, sarnased ning omavahel väga hästi ja loogiliselt haakuvad.

Olen kirjeldatud veebikursusest saanud inspiratsiooni, et luua materjali neile, kes on huvitatud oma elust. Lõputöö projekti teostusena valminud materjalid on mõeldud abiks enda loo avastamisel ning elumustrite märkamise ja tervenemise teel. Olen veendunud, et kui inimene uurib oma elu, ei saa ta ka mööda vaadata oma Loojast. Schindleri loodud materjal on mind toetanud kõige sõnastamisel nii, et tänapäeva inimene võiks materjalidega tutvumise raames leida sealt huvi korral ka viiteid Jumala kohta.

### *2.1.2. MinuElu kaart*

Dietrich Schindler kasutab oma töös üsna rohkelt ka töövahendit, mille nimeks on *MinuElu kaart*. See on üles ehitatud väga lihtsal põhimõttel, kuid on siiski tõhus viis oma elu kaardistamiseks. Nimelt tuleb elu positiivsed ja negatiivsed kogemused või sündmused kanda ajajoonele, vastavalt kas sellest üles- või allapoole sõltuvalt sündmuse või kogemuse iseloomust. Need kirjapandud punktid tuleb ühendada üheks tervikjooneks, mis annab hea ülevaate seni kogetu iseloomust.

Tõenäoliselt ei ole olemas ühtki elu lugu, milles ei oleks nii positiivsed kui ka negatiivsed sündmused ja kogemused esindatud. Oluline on keskenduda sellele, kuidas tänaste valikute ja väärtushinnangute kaudu oma elu siit edasi uuele tasandile juhtida. *MinuElu kaardi* joonistamise raames on võimalik ja vajalik vaadata ettepoole ja küsida iseendalt *Kuidas edasi? Millest unistan? Kuhu soovin liikuda?* jne. Eelnevate sammude läbivaatamine ja vajadusel nii lepituse kui tervenemise otsimine ja leidmine annab uue ja parema aluse edaspidiste heade valikute tegemiseks. Need omakorda aitavad luua elule tähendusliku jätku. Seegi mudel oma elu senise teekonna kaardistamiseks leiab toetust teiste autorite sulest ning haakub teiste viisidega elu kaardistamiseks ja on seega ära toodud projekti raames valminud kodulehel.

### 2.1.3. Kokkuvõtteks

Käesolevas alapeatükis kirjeldatust olen leidnud inspiratsiooni, et luua materjali kodulehele selleks, et huviline leiaks julgustust oma elu tõusud, mõõnad ja tähenduslikud elusündmused kirja panna. Eesmärk on, et huviline saaks nõndaviisi ülevaate oma elu senisest loost ja sooviks mõelda muuhulgas küsimustele *Mida on mul sellest õppida? Mille eest olen tänulik? ja Kuidas edasi?* Tervenemise ja abi otsimise vajadus protsessi käigus on äärmiselt individuaalne. Olen materjalides viidanud võimalusele vajaduse korral leida toeks spetsialist või hea sõber.

## 2.2. Elu kui raamat

Oma elu loo mõtestamine raamatuna aitab teadvustada selle erinevate osiste omavahelist sidusust. Pealkirja ja läbiva teema leidmine kuuluvad samuti selle protsessi juurde ja on olulised jätkupeatükkide kirjutamisel. Hea raamat on tervik isegi siis, kui see koosneb eripalgelistest ja vahel lausa jääkadest peatükkidest.

### 2.2.1. Elu peatükid

*Ma pööran oma elus uue lehekülje* on ütlus, mida võib sageli erinevates kontekstides kuulda. Selle all mõeldakse tavaliselt olemasoleva ehk *vana* jätmist ja tuleva ehk *uue* suunas sirutumist. Uus lehekülg sümboliseerib tagasipöördumatust ja äärmist otsusekindlust. Selle asemel, et vana lehekülge veel mitmeid kordi, võib-olla lausa elu lõpuni, üha uuesti lugeda, julgeb inimene sellele selja pöörata ja vaadata, mida uue vastu võtmine tema elu kontekstis võiks tähendada. See samm nõuab alati rohkelt julgust ja vahel lausa väljakannatamatuks muutunud olukorda, mis saab vajalikuks elumuutuse hüppelauaks.

Metafoori elust kui raamatust on kasutatud ohtralt elust ja selle tähendusest või sisust kõneldes. Alguspeatükk sümboliseerib inimese elu algust, leheküljed argipäevi ja sündmusi eluteel ning viimane lehekülg ja punkt elu lõppu. Tõenäoliselt mõistavad säärast metafoori kõik, kes teavad, kuidas üks raamat on suuremalt jaolt üles ehitatud. Kuna raamat on ka loominguna seaduspärane ja mitte juhuslikult kirja pandud, aitab oma elu loo mõtestamine raamatuna eluseikasid süstematiseerida. Niiviisi tulevad ilmsiks selles korduvad mustrid ja motiivid ning võib-olla lausa korduma kipuvad peatükid ja küsimused või süžeed.

USA psühholoog Dan B. McAdams (2017, 40) on välja töötanud mudeli selle kohta, kuidas süstemaatiliselt oma elu mõtestamist raamatuna teostada. Tema teooriat kasutatakse rohkelt

narratiivse uurimuse praktikas, elulugude ja elu lugude uurimuse teostamisel. Mudeli olen tervikmahus ära toonud lõputöö projekti raames valminud kodulehel. Huvilistel on võimalus aega võtta ja rahulikult oma elu erinevad etapid ja mälupildid läbi vaadata, et järeldusi teha ja vajadusel tänast elusuunda täpsustada ja muuta ning vajalikku abi otsida.

### 2.2.2. *Elu lõpp*

Elu lõpp on sama oluline kui iga elatud päev. Seetõttu juhin siinkohal eriliselt tähelepanu sellele, mida võib näha eelpool kirjeldatud teooria kohaselt viimase peatükina inimese elu raamatus. Selleks olen käesoleva punkti raames kaasanud lõputöö projekti ka pastor Craig Groescheli (2008, 11), kes täheldab, et inimene peaks mõtlema tõsiasjale, et elu lõpeb sageli väga äkitselt. Ta innustab seetõttu juba täna läbi mõtlema teatud küsimusi, mida olen kasutanud nii videote salvestamisel kui ka kodulehel leiduvas küsimustikus. Need on üpris julged ja tõsised, kuid minu meelest väga realistlikud ja vajalikud igäihe jaoks, kes soovib oma elu mõtestatult ja eesmärgipäraselt elada. Antud eluetapi põhjalikum kajastamine sobib hästi varem kirjeldatud elu kaardistamise mudelitega.

### 2.2.3. *Kokkuvõtteks*

Käesoleva alapeatüki raames ära toodud küsimusi ja elu kaardistamise võimalusi olen kasutanud kodulehel. Eesmärgiks on see, et huviline võiks leida inspiratsiooni ja julgustust, et oluliste küsimuste üle mõtisklemiseks aega varuda. Kuna küsimused hõlmavad kogu inimese lugu, on need olulised ka ettepoole vaadates. Inimese enda lugu võib selle kaardistamisel tema enda jaoks palju selgemaks saada. Kirjeldatu on osaliselt ka lühivideotekstide aluseks, mis on vaadatavad lõputöö raames valminud kodulehel.

## 2.3. **Logoteraapia**

Inimene võib osata oma elu näha loona ja isegi raamatuna, kuid kui selles loos on palju kannatusi ja valu, tekib tahes-tahtmata küsimus *miks*. Sageli vaevab see küsimus inimest pikki aastaid. Tähtendus, mida inimene igatseb leida, ongi üks logoteraapia võtmetermineid.

### 2.3.1. Tahe leida tähendus

Logoteraapia koolkonna looja Viktor E. Frankl (1985, 120–121) koges Teise maailmasõja kannatusi Auschwitzis koonduslaagris. Keset kannatusi avastas ta eelkõige kannatuste iseloomu ning selle, kuidas võib kannatusele inimese elu loos tähenduse anda. Koolkonna nimi tuleb kreekakeelsest sõnast *logos*, mis tähendab muuhulgas *tähendust*. Sageli leidub tähendus läbi selle sõnastamise, mida inimene on kogenud. Seetõttu võiks seda nimetada ka *tähendusteraapiaks*.

Frankl ise ongi seda kirjeldanud kui *tähenduskeskset psühhoteraapiat*, mis tunnustatud teraapiavormina keskendub pigem tulevikule ja kõigele, mis selles võiks inimese jaoks täituda. Inimene juhitakse selle käigus sageli silmitsi reaalse eluseikadega ja seejärel edasi tema elu tähendust mõistma. Sellest tähendusest teadlikuks saamine võib inimese hakkamasaamist elus mitmes mõttes parendada. Frankl väidab (*ibid.*, 121), et tähendust leida saab üksnes inimene ise. Vaid sel juhul saab olukord või sündmus sellise tähenduse, mis rahuldab inimese igatsuse tähenduse leidmise järele.

Frankli (*ibid.*, 123) kohaselt võib inimese tahe tähendust leida tekitada frustratsiooni ja sel juhul räägitakse logoteraapia raames *eksistentsiaalsest frustratsioonist*. Vahel arvatakse, et inimene, keda vaevavad tõsised eksistentsiaalsed küsimused, kannatab mõne vaimuhaiguse all. Frankl (*ibid.*, 125) väidab aga, et inimese mure, isegi ahastus ja lootusetus elu tähenduslikkuse ja väärtuslikkuse pärast on hoopis *eksistentsiaalne kannatus* või *valu*. Võib siiski juhtuda, et arst paneb inimesele suure ravimikoorma selle asemel, et aidata tal navigeerida läbi eksistentsiaalse kasvu- ja arengukriisi. Logoteraapia peabki enda ülesandeks inimese toetamist nii, et ta võiks leida mõtte oma elule. Frankl (*ibid.*, 126–127) tõdeb, et maailmas ei ole mitte midagi, mis sama tõhusalt aitaks inimesel ka kõige hirmsamates oludes ellu jääda, kui teadmine sellest, et tema elul on tähendus. Nii ei vaja inimene mitte pingeteta elu, vaid väärt eesmärgi poole püüdlemist ja selle *tähenduse* leidmist.

### 2.3.2. Eksistentsiaalne vaakum

Lennufirmas töötades tõesime kolleegidega, et pühade eel suurenes reeglina nende huviliste hulk, kes soovisid lennata võimalikult odavalt ja peatselt mõnda populaarsetest sihtkohtadest. Väljaöeldud soovides domineeris ärev ja vastupandamatu soov kiirelt kuhugi põgeneda. Oli ilmselge, et põgeneda sooviti iseenda või reaalsuse eest. Frankl (*ibid.*, 129) toobki välja *pühapäeva neuroosi* näite. Kui pika ja kiire tööädala jooksul ei ole inimesel olnud aega mõelda

elu sisule, saab selle puudumine selgeks siis, kui nädal on läbi ja puhkepäevad käes. Nii depressioon, agressiivsus kui ka sõltuvused on tema arvamuse kohaselt välja kasvanud eksistentsiaalsest vaakumist. Tihti püütakse seda vaakumit millegagi täita, olgu selleks lõbustused, raha või miski muu. Nagu prantsuse filosoof ja füüsik Blaise Pascal olevat öelnud, ei ole inimese sees olevat Jumala kujulist tühimikku võimalik täita mitte millegi looduga.

Frankli (*ibid.*, 135–137) sõnul võib inimene leida mõtestatuse ja tähenduse elus isegi siis, kui seisab silmitsi täiesti lootusetu olukorraga ja elu looga, mida ei ole võimalik muuta teistsuguseks või *paremaks*. Siinkohal peaks logoteraapia kohaselt olema väljakutseks väljapääsmatu olukorra või kitsikuse muutmine võiduks. Kui inimene ei ole võimeline enam olukorra suhtes midagi muutma, jääb alati võimalus muuta midagi iseendas.

Üheks kannatuseks võib pidada ka teadmist, et elu on mööduv. Elu mööduv iseloom ei tee Frankli (*ibid.*, 143) sõnul elu siiski tähendusetuks. Igal olemasolemise hetkel tuleb inimesel otsustada, milline saab olema tema *eksistentsi jälg*. Sellest lähtuvalt on võimalik langetada otsuseid ja teha valikuid nii, et see langeks kokku inimese sügavate väärtuste ja hoiakutega. Teisalt leiduvat tema sõnul inimesi, kes ei tõlgenda oma elu mitte üksnes iseendast lähtuvalt, vaid mõeldes ka elu ülesande ja tähenduse andjale. Siinkohal võib mõelda näiteks kristlaste ja Looja vahelise suhte iseloomule.

### 2.3.3. *Jutustades tähenduseni*

Jutustamine aitab tähendust luua. Skott (2004, 25) on kirjutanud, et tähendusrikas teekond näiteks haigusest ja kannatusest taastumise ja terviseni võib kulgeda justnimelt jutustamise taktis. Juba sellel, kui inimene saab jutustada oma isikliku kogemuse või kannatusloo kellelegi, kes on valmis kuulama, on tervendav ja kosutav mõju. (*ibid.*, 31) Kui inimene avab end jutustamise kaudu teisele inimesele, saab sellest ressursi tema elu kannatuse kontekstis. Nii aitabki jutustamine meil inimestena elu mõista ja sellega toime tulla. Jutustamine on ka logoteraapia oluline osa.

### 2.3.4. *Kokkuvõtteks*

Käesoleva alapeatüki raames kirjeldatud koolkonna elukäsitlusest on võrsunud mitmed küsimused, mis on leidnud kooskõla ka teiste autorite poolt kirja pandud küsimustega, ja leidnud koha kodulehel olevates materjalides. Eesmärk on ajendada inimesi mõtlema sellele, mis on elus tähenduslik ja milliseid samme võib inimene ise astuda, et tähendust leida. Samuti olen oluliseks pidanud ka kannatuste keskel mitmekülgse lepituse leidmist iseenda ja kaasinimesega. Selle teemalised küsimused on samuti kodulehele lisatud.



## 2.4. Lepituseni iseenda eluga

Lepituse leidmine iseenda elu ja selles peituvaga on samuti üks inimese vajadustest. Lepituse leidmine toob rahu olukordadesse, kus seda varem ei ole olnud. Samuti taastab see parimal juhul suhted.

### 2.4.1. Kolmemõõtmeline lepituskäsitlus

Käesoleva lõputöö projekti raames keskendun eeskätt kolmemõõtmelisele lepitusele: *lepitus iseendaga, lepitus kaasinimesega ja lepitus Loojaga*. Need lepituse kolm tasandit on terve elu alustala. Kuigi käesoleva töö raames võiks teoreetiliselt keskenduda pelgalt esimesele punktile, ei ole see praktiliselt võimalik. Lepitust iseendaga on raske kui mitte võimatu leida ilma teiste tasandite kaasamiseta. Eelkõige mängib lepituse leidmise juures olulist rolli viimane punkt. Minu lähtepunktiks on, et inimelu igakülgse lepituse alustalaks on lepitus Jumalaga.

Saara Kinnunen on Soome psühhoterapeut ja hingehoiuterapeut, kelle sulest on eesti keeles ilmunud raamatud „Las ma olla laps“ (2008), „Leivad ühes kapis“ (2009) ja „Igatsus isa järele“ (2017). „Sovintoon elämän kanssa“ (2014) ehk „Lepituseni iseenda eluga“ ei ole eesti keelde veel tõlgitud. Samanimeline koolitusprogramm hingehoiuterapeutidele on kasutusel Soome õppeasutuses *Kalajoen Kristillinen Opisto*. Autor on rajanud *lepituskäsitluse* lisaks kristlikule maailmavaatele ja väärtuspõhjale taani-saksa juurtega ameerika psühholoog Erik H. Eriksoni arenguteooriale ja briti psühhiaater John Bowlby kiindumusteooriale tuginedes. Sellise *lepituskäsitluse* teeb usaldusväärseks ja praktiliselt toimivaks tõsiasi, et selles on edukalt õnnestunud ühildada psühholoogiline teooria vaimuliku hingehoiupraktikaga. Autor on osanud panna erinevad pooled tasakaalukalt ühist eesmärki teenima. Samuti on ta keerulisi asju selgitanud lühidalt ja arusaadavalt. Tema kontseptsioon lepitusest on vajadusel rakendatav ja vahel lausa hädavajalik ka oma loo avastamise teel.

### 2.4.2. Lepituseni liikumise teekond

*Lepituseni iseenda eluga* hingehoiuteraapiline *lepituskäsitlus* hõlmab endas järgnevat viit osa: lepituseni minevikuga, iseendaga, keeruliste tunnetega, inimsuhetes ja Jumalaga. Lepituseni jõudmine on sageli teekond, mis iga inimese elus kulgeb erimoodi ja sisaldab mitmeid erinevaid samme ja etappe. Selleks, et kolmemõõtmelise lepituseni liikuda, on sageli vaja tuge, kes inimest sel teekonnal mõistaks, kuulaks ja temaga koos seda teekonda astuks. Üksinda sammudes võib lepitusteed vahel katkedagi või olla raskem, kui peaks. On hea, kui inimene leiab endale mõne usaldusisiku, kelleks võib olla terapeut, hingehoidja, pastor või hea sõber,

kes teekonna sisu ja eesmärgi mõistab ning on võimeline kaasteeliseks olema. Lepitus on samaaegselt nii vajalik kui ka võimalik, kuid teekond sõltub paljus inimese tahtest ja valikust.

Muuhulgas tõdeb Kinnunen (2014), et lepitus ja tervenemine sellest, mis iganes on inimest kahjustanud, tähendab parimal juhul ka *vaimuliku elu tervenemist*. Kuna vaimulik elu peegeldab ka inimese vaimu olukorda, kogeb näiteks lapsepõlves rohkelt ebaturvalisust kogenud inimene sedasama ka Jumala suhtes. Nii võibki küsida, kas möödunud mitte tervenemise taga võivad peituda ka tänased vaimuliku elu *kitsaskohad*? Teisalt on paljud ebaturvalise taustaga inimesed leidnud asendava turvalisuse Jumalas. Habras usaldus teiste inimeste suhtes on võinud sammhaaval muutuda usalduseks Jumala suhtes. Sellest uuest turvalisusest lähtuvalt on ka usaldus inimeste suhtes võinud tasapisi kasvada ja tugevneda.

#### *2.4.3. Lepitus kui teekond rahuni*

Igal inimesel on võimalus leida rahu. Rahu suhetes iseenda ja teistega on suuresti seotud rahuga, mida inimene kogeb laiemas elukontekstis. Suhte loomine inimese Loojaga on olulisim rahu leidmise eeldus. See tagab inimesele igakülgse andestuse ja vabastamise süüdistustest ning süütundest, mis on võib-olla kogu elu hinge vaevanud. Samuti toob suhte korrastamine Loojaga inimese hinge lepituse tema endaga. Igasugune süüdistamine võib lõppeda siis, kui inimene tunnistab oma eksisamme iseendale ja Jumalale. Selline kahemõõtmelise lepituse leidmine ja kogemine loob inimese ellu ruumi ja ka sisemise vajaduse jõuda lepituseni kaasinimestega – nii nendega, kelle vastu inimene ise on eksinud, kui ka nendega, kes on tema vastu eksinud. Lepitus taastab parimal juhul suhteid ning rahu.

#### *2.4.4. Kokkuvõtteks*

Lepitus on üks inimese vaimulikke ja hingelisi põhivajadusi, mis mõjutab lõppeks kõiki eluvaldkondi. Lõputöö projekti raames loodud kodulehel on lühendatud ja kompaktsel kujul ära toodud küsimused, mis pärinevad Saara Kinnuneni (2014) lepituskäsitlusest rajaneval raamatul „Sovinton elmän kanssa“. Ülevaade küsimustest kodulehel võiks aidata huvilistel oma loo põhjalikuma uurimisega algust teha. Samuti on antud teemal valminud lühivideo.

Näen üha sagedamini, kuidas ka kristlased vaevlevad lahendamata sisemiste või väliste konfliktide käes. Jumal võib ühe hetkega tervendada suhet iseenda või teistega, vabastada haigustest ja sisemistest koormatest. On siiski mustreid ja vaevusi, millega tegelemiseks on hingeline tugi, oma elu uurimise jaoks aja võtmine ja palve olulised. Seetõttu pean Saara Kinnuneni teooriat ja praktilisi küsimusi väga oluliseks oma loo leidmise ja kolmemõõtmelise lepituse vastu võtmise teekonnal.

### 3. PROJEKTI TEOSTUS

Käesoleva lõputöö projekti teostus on olnud põnev teekond minu enda jaoks. Olen saanud üles ehitada midagi, mis on olnud inspireeriv ja rikastav, silmaringi avardav ja teisalt – midagi varem õpitut ja kogetut kokku koondav materjal. Minu meelest on sel väga hea kasvupotentsiaal. Edaspidine teostuse jätk sõltub küllap minust endast ja sellest, kas ja milline on suurem plaan selle projekti jaoks.

Toetudes üsna tugevalt varasemates peatükkides kirjeldatud teoreetilisele taustale, sündis lõputöö projektina mitu materjali – koduleht [www.minulugu.com](http://www.minulugu.com), lühivideod, blogi ja voldikud. Kirjeldatud materjalid võib huviline leida nimetatud kodulehelt. Materjalide loomise eelduseks oli teooria erinevate vaatenurkade omavaheline põimimine tervikuks nii, et inimene, kes ei ole lõputöö teemaga varasemalt tuttav, võiks selle kohta midagi avastada ja edasise huvi korral oma loo leidmisel ja selle läbi töötamisel tuge leida. Eelkõige oli eesmärgiks luua materjal, mis aitaks inimesel oma elu uurida ja tervikloona mõista ning võimalusel märgata selle loo kaudu enda elus ka Jumala rolli ja armastust.

#### 3.1. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ ettevalmistus

Projekti ettevalmistavaks osaks oli lõputöö raames teoreetilise osa uurimine. Kirjandus andis hea põhja edasisteks sammudeks. Kirjandust leidub antud teema kohta rohkelt, kuid kõike läbitöötatud materjali ei olnud kahjuks võimalik käesoleva projekti raames kajastada. Kirjanduse uurimine inspireeris mind ning lõi sammhaaval suuremat pilti. Ettevalmistuse hulka võib lugeda ka minu enda pikemaajalist huvi antud teema osas ning vastavasisulise materjaliga tutvumist juba varasemalt.

Kirjandusena kasutasin projekti loomiseks allikaid, mis on ära toodud kasutatud kirjanduse loetelus. Põhiautoreist ja -allikaist olen teinud ülevaate esimeses ja teises peatükis.

### 3.2. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ teostus

Projekt on teostunud mitmel viisil. Selle tarvis sai loodud koduleht [www.minulugu.com](http://www.minulugu.com), mille raames on materjal, mis ettevalmistusfaasis sai kogutud ja süstematiseeritud, huvilistele kättesaadavaks tehtud. Teostuse puhul võtsid suurima osa ajast enda alla videotekstide loomine ning kodulehe süsteemi ja sisu loomine ning vormistamine. Minu jaoks olid mõlemad täiesti uued tegevused. See tähendab, et mul tuli end rohkelt uute nüanssidega kurssi viia:

- kodulehe loomise sammud ideest teostuseni
- kodulehe nime valik
- kodulehe tehnilise poolega tutvumine
- kodulehe süsteemi ja sisu loomine
- videosalvestiste loomise nüanssidega tutvumine
- videosalvestiste tehnilise poolega tutvumine
- videosalvestiste sisulise poole loomise juhustega tutvumine
- voldiku loomise sammudega tutvumine
- voldiku sisu loomine

Suureks abiks sel teel olid oma ala professionaalid TV7-e meeskond (videote salvestamine), Helina Voogne (koduleht ja voldik), ja paljud need, kellega jooksvalt nõu pidasin ja kelle abil vajalikku tuge leidsin. Samuti leidsin abi internetiallikate ja kirjanduse vahendusel.

Videotekstid kasvasid välja lõputöö kahe esimese peatüki raames kajastatud allikatest. Kuna inimese tähelepanu olevat tänapäeval langenud 12 minutilt 5 minutile ning Youtube'i kanalil pannakse videod enamasti kinni 3. minuti järel, otsustasin jätta videote maksimumpikkuseks umbes kolm minutit. Valik tuleneb sellest, et inimesel oleks võimalus vaadata ja seejärel mõtiskleda. Olulisim ei ole mitte teda rohke infoga üle kuhjata, vaid oma elu ja loo peale mõtlema ning küsimustele vastama ergutada. Iga video lõpus jätsin kõlama ühe küsimuse, mis võiks inimesel aidata oma loo üle mõtiskleda ja selles midagi uut leida.

Õppisin lõputöö projekti teostamise käigus üsna palju videote salvestamise tarbeks tulevikus. Näengi, et see protsess – kodulehele materjali tootmine – ei pea tingimata siinkohal lõppema, vaid võib väga hästi ka edaspidi saada üheks inimesteni sirutumise väljundiks. Nii näengi käesoleva lõputöö projekti raames loodud kodulehte ja materjale pigem alguse kui lõpuna.

### **3.3. Projekti „Kuidas leida oma lugu?“ tulemus**

Minu hinnangul käesolev projekt õnnestus. Loodud koduleht koos materjalidega on piisav, et tekitada huvi või panna inimesi endalt või teistelt vajalikke küsimusi küsima. Samuti näen, et loodud materjal võib olla heaks töövahendiks seal, kus antud teema võiks ajakohane ja huvipakkuv olla.

Eesmärk oli luua midagi, mis võiks panna inimest oma elu loost huvituma ja seda julgemalt uurima ning sellele vajadusel uut suunda leidma või olnud selgemalt mõtestama, samuti leidma vajadusel tervenemist ja vabanemist. Tõden, et edasine sõltub kasutaja huvist ning valmisolekust teemaga tegeleda. Töö käigus on selle algsest eesmärgist kasvanud välja uusi ideid. Loodan, et needki võtavad tulevikus vormi.

Arvan, et on oluline, et käesolev teema leidis praktilise väljundi ega jäänud pelgalt kirjanduslikuks analüüsiks või ülevaateks. See, et tulemusena sai loodud koduleht ja muud materjalid, on olnud minu jaoks paljutähenduslik ja motiveeriv protsess.

### **3.4. Kokkuvõtteks**

Kokkuvõtteks tuleb tõdeda, et kõrgharidusõppe raames avanenud võimalus teostada lõputöö projektina on olnud meeldivalt elulähedane viis lõpetada neli aastat kestnud rakendusliku kõrghariduse teekond. See on loonud silla raamatukogust ja arvuti taga koolitööde vormistamisest kaugemale – maailma, milles elame; inimesteni, kelle keskel tegutseme; loonud võimaluse millegagi huviliste heaolu ja teekonda parimas mõttes mõjutada ja edendada. Kuigi oma loo leidmise teekond ei pruugi olla valutu, olen veendunud, et ka käesoleva projekti tulemuse näol leidub sellele teekonnale kaasa hea partner.

Loen oma projekti teostuse ja tulemuse õnnestunuks ja loodan, et selle sisuga täitmine võib jätkuda edasiviivalt ja mõtestatult. Projekti teostamise käigus on leidnud kinnitust tõsiasi, millega oma tööd alustasin – et iga inimese lugu on väärtuslik ja omanäoline ning väärt uurimist ja loona mõtestamist.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö projekti kirjutamine ja teostamine on olnud inspireeriv teekond. Olen osalt saanud rakendada seda, mida olen juba varem lugenud, kogenud ja õppinud. Teisalt olen kirjandusega tööd tehes ammutanud hulgaliselt teoreetilist tausta, mis on kinnitanud varem õpitut ning avanud uusi vaatevinkleid ja nüansse. Motiveerivaks on olnud lõputöö projekti praktiline väljund. Projekti tulemusena olen loonud kodulehe [www.minulugu.com](http://www.minulugu.com), lühivideod, blogi ja voldiku. Neisse olen koondanud erinevaid viise või mudeleid, kuidas oma elu looga ja selles peituvaga tutvust teha. Olen need kombineerinud materjaliks, mida võib kasutada iga huviline, sõltumata east, taustast või varasemast kogemusest teemaga tegeleda. Püüdsin samuti säilitada kirja- ja väljendusviisi, mis oleks arusaadav võimalikult paljudele.

Praktilise projekti ette valmistamise käigus olen teinud ülevaate nelja autori teooriatest ja praktikatest: Dietrich Schindler, Dan B. McAdams, Viktor E. Frankl ja Saara Kinnunen. Leidsin nende kõigi loodud materjalidest vajalikku tuge ja alust lõputöö projekti teostamiseks. Töö inimestega on mind viinud silmitsi tõsiasjaga, et vahel ei pruugi ka Jumala leidmine automaatselt ära pühkida kogu inimese sees peituvat valu, viha, leina või lahendada ära suhteprobleeme. On oluline, et leiduks materjale, mille abil aidata vajadusel neid, kes vajavad suuniseid valupunktide lähemal uurimisel. Käesoleva projekti raames teostatu on hea algus millelegi, mis võiks toetada neid, kes on sellest huvitatud. Mida varem oma eluseiksid tõetruult vaadata ja vajalikku tervenemist või lepitust otsida ja leida, seda varem võib inimene oma ellu ka uutmoodi vabaduse ja oma koha leida. Samuti lähtub sellest tervem ja terviklikum elu. Vastasel korral võivad minevikukoorem ja probleemid jääda koormama pikkadeks aastateks.

Kuna teema *Kuidas leida oma lugu?* on palju laiem kui käesoleva töö raames on olnud võimalus käsitleda, näen võimalust ja vajadust uurida edasi erinevaid fookuseid, mis on töö raames esile tulnud. Näitena võin ära tuua näiteks lugude teraapilise kasutamise *narratiivteraapia* vormis ning *terapeutilise kirjutamise*. Need mõlemad aitavad inimesel oma lugu leida, mõtestada, tähendust leida ning vajadusel kirja panna ja teistega jagada. Edasise haridus- ja tööelu raames loodan leida võimaluse jätkata tööd käesoleva teemaga.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. **Allender, B. D.** *To be told*. New York: Waterbook, 2005.
2. **Arvidsson, A.** *Livet som berättelse. Studier i levnadshistoriska intervjuer*. Lund: Studentlitteratur, 1998.
3. **Erikson, E. H.** „Identity and the life cycle: Selected papers.” - *Psychological Issues*, nr 1 (1959), 5–165.
4. **Eriksson, M.** *Ungdomars berättande. En studie i struktur och interaktion*. Uppsala: Institutionen för nordiska språk, Uppsala universitet, 1997.
5. **Frankl, E. Viktor.** *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books, 1985.
6. **Goodson, I.** „The rise of the life narrative“ – *The Routledge International Handbook on Narrative and Life History*, Toim. Ivor Goodsen jt. New York: Routledge, 2017, 11–22.
7. **Groeschel, C.** *Chazown. Oma elämä uusin silmin*. Jyväskylä: Päivösaakeyhtiö, 2008.
8. **Johansson, A.** *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur, 2012.
9. **Kinnunen, S.** *Sovintoon elämän kanssa*. Kauniainen: Perussanoma OY, 2014.
10. **McAdams, D. P.** „How Stories Found a Home in Human Personality” – *The Routledge International Handbook on Narrative and Life History*, Toim. Ivor Goodsen. New York: Routledge, 2017, 34–48.
11. **Norrby, C.** *Vardagligt berättande. Form, funktion och förekomst*. Göteborg: Göteborgs universitet, 1998.
12. **Prince, G.** *Dictionary of Narratology*. London: University of Nebraska Press, 1987.
13. **Ricoeur, P.** *Oneself as another*. London: Chicago, London: The University of Chicago Press, 1992.
14. **Sarbin, T. R.** „The Narrative as a Root Metaphor for Psychology” – *Narrative Psychology. The Storied Nature of Human Conduct*, Toim. T.R. Sarbin, New York: Preager, 1986.
15. **Schindler, D.** [www.mylifeworkshop.org](http://www.mylifeworkshop.org), 28.04.2018.
16. **Schindler, D.** [www.dietrichschindler.com](http://www.dietrichschindler.com), 28.04.2018.

17. **Skott, C.** *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur, 2004.
18. **White, M.** „Notes on Narrative Metaphor & Narrative Therapy” – *Introducing Narrative Therapy. A Collection of Practice-based Writings*, Toim. C. White ja D. Denborough. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 1998, 225 – 226.
19. **Ärnström, U. & Hagberg, P.** *Berättarboken*. Stockholm: Kulturkemi, 1998.



# HOW TO FIND YOUR STORY?

Janne Kütimaa

## SUMMARY

The goal of the final thesis *How to find your story?* is to create materials for those interested in finding their life in a bigger context. Its second goal is to help people to see their lives as stories and help them understand their everyday experiences in the form of stories. Meetings with people, experiences and happenings could be told as stories. That does not mean one should come up with stories that do not exist or change a sad story to a happy one automatically. Rather, by finding a meaning in suffering or pain can a person find a meaningful future for the story he or she lives in the present.

The subject of this thesis is human life. To research the topics covered in the first chapter I have used a describing and analytical method based on literature studies. In the second chapter I used qualitative analysis as my method. That gave a good starting point for creating materials. The third chapter is a descriptive one where I give an overview of the process of a home page, videos, a blog and a booklet.

Narrative, narrative age, narrative identity and stories as resources in our everyday life have not been widely researched in Estonia. I have therefore created a homepage to support those who might be interested in working with their own narrative identity or who need healing from childhood experiences, family patterns, tribal conflicts etc. The homepage and other materials which I have created should at least pique an interest for further study on one's life. Of course, we all are very different. I am totally aware of this and I acknowledge that not everybody needs to investigate their roots, past or relationship problems. As different as we are, we also deal with similar issues in different ways. Many have found this topic to be very inspiring and intriguing. Their interest has given me inspiration and courage to put my plans and thoughts

into words. In Estonia, the website and videos I have created are filling the gap on the topic of narratives and stories as the basis for human understanding.

In Estonian, there are not many works available on this specific subject. Therefore, I have used mostly English and Swedish literature, plus a couple of books in Finnish. That has also given me a broader view on the topic and topics related to it. The main authors I have used are: psychologist Dan B. McAdams, pastor Dietrich Schindler, the founder of logotherapy Viktor E. Frankl and the founder of conciliation theory and praxis, psychotherapist and Christian counselor Saara Kinnunen. From their theories and practices I have created material for future use for everyone interested in finding their own story. The home page includes a model for seeing one's life as a book, of drawing a map of one's life events, and directions on how to find steps and attitudes for the future.

By using Saara Kinnunen's method I have selected several questions for the homepage. Questions are meant to help those who are finding their story to reflect and go through different stages, relationships, experiences as well their current situation and future dreams or who simply need to find a way back to their own dreams. A part of this material is built on Craig Croeshcel's questions, especially regarding the end of life. All materials are theoretically grounded in the works of the authors mentioned above and described in the first two chapters of my thesis. I have also produced ten short videos that should give a insight to those interested in this subject.

As both the scope of this thesis and time have been limited, I see the need for further research and practice in this area. In this sense, the current work can be seen as a beginning of something bigger. I hope my future educational and professional life will provide the opportunity and time to do further research on the subject *How to find your story?*

Olen kõndinud pika tee,  
kuid olen alles siin.  
“Oled alles siin?”,  
nad küsivad.

Kuid keegi ei küsi,  
kui kaugelt  
olen ma sellesse hetke tulnud.

Maaria Leinonen