

EESTI EVANGEELIUMI KRISTLASTE JA BAPTISTIDE KOGUDUSTE LIIDU
KÕRGEM USUTEADUSLIK SEMINAR

Meelis Kibuspuu

PERFEKTSIONISMI MÕJU PASTORI VAIMSELE TERVISELE JA VÕIMALIKUD
MEETODID PASTORI SÄILENÕTKUSE ARENDAMISEKS EESTI EKB KOGUDUSTE
LIIDU PASTORITE NÄITEL

Magistritöö

Juhendaja: Aleksander Pulver PhD

Tallinn 2025

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

Sõnade arv (ilma bibliograafia ja lisadeta) 28 066

Autor: Meelis Kibuspuu.....(allkiri)

29.05.2025 (kuupäev)

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. USK JA VAIMNE TERVIS	7
1.1. Usulised praktikad	7
1.2. Pastorite vaimne tervis	10
2. PERFEKTSIONISM JA VAIMNE TERVIS	13
2.1. Perfektsionism ja selle mõju pastorile	13
2.2. Perfektsionismi seos sotsiaalse ärevusega	24
2.3. Perfektsionism ja depressioon	28
3. RELIGIOOSNE JA KRISTLIK PERFEKTSIONISM	33
3.1. Religioosne perfektsionism	33
3.2. Kristlik perfektsionism (<i>Wesley</i>)	40
4. PASTORI ROLLIST LÄHTUVALT PASTORI VAIMSET TERVIST	
TUGEVDAVAD OMADUSED JA PRAKTIKAD	44
4.1. Pastori roll	44
4.2. Pastori säilenõtkus (<i>resilience</i>)	49
4.3. Enesekaastunne (<i>self-compassion</i>) ja teadvelolek (<i>mindfulness</i>)	53
5. EESTI EKB LIIDU PASTORITE SEAS LÄBIVIIDUD KVALITATIIVUURING	
VAIMSE TERVISE, PERFEKTSIONISMI JA SÄILENÕTKUSE KOHTA	62
5.1. Valim ja meetod	62
5.2. Tulemused ja analüüs	64
5.3. Arutelu	84
KOKKUVÕTE	93
KASUTATUD KIRJANDUS	96
LISA 1 Küsitlus pastori vaimse tervise, perfektsionismi ja säilenõtkuse kohta	102
LISA 2 Pastori säilenõtkuse skeem	104
LISA 3 Koguduse ja pastori kokkusobivuse maatriks	105
LISA 4 Isiksusetüübid armu-perfektsionismi teljel	106
LISA 5 Pastorite vaimse tervise, perfektsionismi ja lähisuhete hinnang	107
SUMMARY	108

SISSEJUHATUS

Vaimse tervisega seotud teemad ja väljakutsed on viimastel aastatel üha enam pälvinud tähelepanu ja teadvustamist. Kui varem mõisteti vaimset tervist ennekõike lähtudes sellega seotud tõsiste häirete kaudu, siis tänaseks on see kuvand muutunud ja vaimsest tervisest on saanud pigem peegel, mille abil hinnatakse oma vaimset heaolu. Ühest küljest mõjutavad sotsiaalselt ja ühiskondlikult aktiivseid inimesi stress, pinge, ülekoormus ja teisalt jäävad osad inimesed sotsiaalsetest suhetest ühiskonnas varju, kaldudes üksildusse ja tõrjutusse. Sellised vaimset tervist mõjutavad tendentsid ei ole väikese osa inimeste mure, vaid puudutavad vähemalt mingil eluperioodil enamikku, et mitte öelda kõiki inimesi.

World Health Organization (Maailma Terviseorganisatsioon, edaspidi WHO) määratleb vaimset tervist kui vaimse meeleseisundi heaolu, mis aitab inimestel toime tulla elu stressiga, mõista oma võimekust, õppida ja töötada hästi ja panustada oma kogukonda. Vaimne tervis on loomulik ja väga oluline osa üldisest tervisest, õigupoolest ei saa rääkida tervisest võtmata arvesse vaimset tervist (WHO).

American Psychological Association (Ameerika Psühholoogide Assotsiatsioon, edaspidi APA) määratleb vaimset tervist sarnaselt, kirjeldades seda kui emotsionaalset heaolu, head käitumuslikku kohanemisvõimet, ärevusest ja halvavatest sümptomitest vabaolemist, võimekust luua konstruktiivseid suhteid ning tulla toime tavapärase elustressi ja -väljakutsetega (APA).

Eestis on vaimse tervise olukorrale viimastel aastatel rohkem tähelepanu pööratud, sest rahvastiku üldine vaimse tervise halvenemine on murettekitav. Tervise Arengu Instituudi (edaspidi TAI) 2022. aastal läbi viidud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring viitab tõsistele murekohtadele ja vaimse tervise halvenemisele viimastel aastatel. Uuringu kohaselt on depressioonirisk igal neljandal täiskasvanul, ärevusrisk aga igal viiendal täiskasvanud. Eriti murettekitav on olukord nooremate inimeste seas (18-24 aastased), kus depressioonirisk on lausa igal teisel ja ärevusrisk igal kolmandal noorel (TAI 2022, 34).

Arvestades vaimse tervise halvenemise tendentsi, on sattunud suurema pinge alla ka inimesed, kes töötavad abiandvates ametites nagu psühholoogid, nõustajad. Sellesse kategooriasse saab kindlasti asetada ka pastorid, kes igapäevaselt inimeste vaimse tervise probleemide ja eluküsimustega hingeheidlikult kokku puutuvad.

“Vaimse tervise roheline raamat” nimetab kogukonna vaimse tervise tugitegevuste ja teenuste all muuhulgas usukogukondade tööd, mis toetavad selles kogukonnas inimeste vaimset tervist (diakoonia ja hingeheid) eesmärgiga abistada inimesi toime tulema elukriiside, traumade, üksinduse, tõrjutuse ja abitusega, haiguse ja leinaga (Sotsiaalministeerium 2020, 30). Samas tuuakse välja ka kogukondades tegutsevaid eestvedajaid, keda nimetatakse sädeinimesteks (kogukonnas olulist ja ühendavat rolli kandev eraisik, kes oma mõtete ja tegudega panustab piirkonna heaolusse ja arengusse) (*Ibid.*). Nendes tugitegevustes leiame sageli eesrindel tegutsemas kohalikke pastoreid. Roheline raamat toob hingeheidjad välja kui väljaspool tervishoiusüsteemi tegutsevad esmased abistajad (Sotsiaalministeerium 2020, 63).

Sotsiaalministeeriumi hinnangul on halveneva vaimse tervise olukorras abistavate rollide järele üha kasvav vajadus. Seetõttu on nendes ametites olevate inimeste enda vaimse tervise olukord äärmiselt oluline. Just abistavate rollide täitjad on ka ise vaimse tervise osas riskigrupis. Sellised ametid nagu tervishoiutöötajad, sotsiaaltöötajad, vaimse tervise spetsialistid leiab vaimse tervise osas kõige haavatavamate sihtrühmade nimekirjast.

Viimastel aastatel on rohkem tähelepanu hakatud pöörama ka vaimulike vaimsele tervisele. Barna Group-i poolt Ameerikas läbi viidud uuringud viitavad tõsisele murekohale selles vallas. Pastorite töökoormus, kõrged standardid nende elule ja tööle pingestavad nende vaimset tervist ja sageli tunnevad pastorid ennast mittepiisavatenä, jäädes oma raskustes üksi.

Kuna Eestis ei ole otseselt pastorite vaimse tervise olukorda uuritud, siis on käesoleva töö üheks eesmärgiks hinnata Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptisti Koguduste Liidu (EEKBKL või EKB Koguduste Liit) pastorite vaimse tervise olukorda.

Vaimse tervise mõjutajaid on mitmeid ja kõikidele aspektidele ei ole võimalik ühe uurimustööga tähelepanu pöörata. Antud töö keskendub perfektsionistlike kalduvuste (sh endale standardite seadmise ja teiste poolt enda suunas ootuste tajumise) mõju käsitlemisele

vaimsele tervisele. Samuti pakun antud töös lahendusmeetmeid, kuidas hoida ja arendada säilenõtkust pastori töös.

Kokkuvõtvalt on töö eesmärgiks käsitleda perfektsionismi mõju pastori vaimsele tervisele ja hinnata EKB Liidu pastorite vaimse tervise olukorda lähtuvalt perfektsionismi riskist, ootuste tajumisest endale, toimetuleku meetmete rakendamist säilenõtkust silmas pidades.

Tööd ajendas sellel teemal kirjutama nii enda kogemus pastorina, kaaspastoritega vestlustes esile tulnud murekohad nende vaimse tervise osas, aga ka traagiline suitsiidijuhtum lähedase pastorist sõbraga.

Töö esimeses peatükis kirjutan vaimse tervise ja usu seostest ning pastorite vaimse tervise väljakutsetest, teises peatükis on teoreetiline käsitus perfektsionismi mõjust vaimsele tervisele. Kolmandas peatükis on ülevaade religioosest ja kristlikust perfektsionismist. Neljandas peatükis käsitlen pastori rolliga seonduvaid teemasid ja võimalikke toimetulekumeetodeid nagu enesekaastunne ja teadvelolek pastori säilenõtkuse ja üldise vaimse heaolu parandamiseks. Viiendas peatükis kirjeldan 20 EKB Koguduste Liidu pastori seas läbi viidud küsitlust ja annan ülevaate selle küsitluse tulemustest. Sellele järgneb minupoolne arutelu töö teoreetilise ja uurimusliku osa sidususest koos ettepanekutega nii pastoritele kui kogudustele.

Olen püstitanud järgmised hüpoteesid:

1. Perfektsionismil ehk täiuslikkuse püüdlusel on negatiivne mõju pastori vaimsele tervisele;
2. Noorema põlvkonna pastorite vaimse tervise heaolu on madalam võrreldes vanema põlvkonna pastoritega;
3. Enesekaastunne ja teadvelolek on uudsed mõisted, millel on oluline mõju vaimsele heaolule, kuid mille praktiseerimine ei ole tavapärane;
4. Pastorid suhtuvad iseendasse nõudlikumalt kui teistesse ja nad ei praktiseeri teadlikult enesekaastunet ning teadvelolekut kui vaimset heaolu parandavaid praktikaid;
5. Pastorid, kes on enda suhtes sama armulised kui teiste suhtes, tulevad paremini toime vaimse tervise väljakutsetega ja on säilenõtkemad;
6. Pastorid, kes hindavad ennast ennekoike Jumala poolt kogetava hinnangu kaudu ja mitte niivõrd inimestele meeldimise läbi, on säilenõtkemad

Käesolevas töös käsitletavat olulised mõisted:

1. Pastor - karjane, kes hoolitseb inimeste hingede eest, kes hoolib kogudusest ja täidab Jumala ning koguduse kutset kuulutada evangeeliumi. Antud töös on pastori mõiste samas tähenduses vaimuliku mõistega. Pastorina käsitletakse isikut, kes on koguduse poolt valitud karjaseks ja juhiks;
2. Vaimne tervis - meeleseisund, millest sõltub inimese vaimne heaolu ja mis võimaldab tal toime tulla elustressiga, säilitada ja edendada suhteid, hinnata adekvaatselt oma võimekusest, kohaneda erinevate eluolukordadega, oma tööga hästi toime tulla seejuures omades õpivõimekust (APA);
3. Perfektsionism - mitmemõõteline isiksusestiil, mis väljendub kalduvuses endalt ja teistelt nõuda äärmiselt kõrgeid standardeid ja veatut sooritust arvesse võtmata konkreetseid olukordi või eeldusi. Seotud tugevalt vaimse tervisega, depressiooni, ärevuse ja teiste düsfunktsionaalste praktikatega (lk 13);
4. Depressioon - negatiivne vaimse tervise seisund, mis väljendub õnnetu olemises, kurbuses, pessimismis, masenduses, lootusetuses ja mis mõjutab oluliselt igapäeva elu. Kaasnevad nähtused võivad olla unetus, energia ja motivatsiooni puudus, raskus otsuseid teha, sotsiaalsetest suhetest eemaldumine (APA);
5. Sotsiaalne ärevus - hirm teiste poolt saada negatiivselt hinnatud, rumalaks või saamatuks peetud ja seetõttu ärevus suhete ja suhtlemise ees. Eemaletõmbumine suhetest kartuses saada häbistatud (APA);
6. Enesekaastunne - tundlik ja avatud hoiak iseenda kannatusele, mitte seda vältides, esile kutsudes endas soovi oma valu leevendada ja olles enda suhtes lahke. See hõlmab endas hinnanguvabalt valu, ebapiisavuse, läbikukkumiste mõistmist nii, et seda kogemust osatakse näha inimeseks olemise osana (lk 53);
7. Teadvelolek - võimekus olla praeguses hetkes ja oskus selles hetkes tunda ja tunnetada ennast nii nagu me parasjagu tunneme, samal ajal tajudes suuremat pilti, et parimal moel oma hetke potentsiaali kasutada (lk 57);
8. Säilenõtkus - arenguprotsess, milles põimuvad erinevad individuaalsed ja süsteemsed muutujad koos kognitiivse hinnanguga ning mille tulemuseks on positiivne kohanemisvõime läbikukkumiste ja stressiga (lk 49).

1. USK JA VAIMNE TERVIS

1.1. Usulised praktikad

Pastori vaimset tervist puudutavate teemade puhul ei saa mööda minna paradoksist, et ühest küljest peaks usk aitama kaasa paremale vaimsele tervisele (seda kinnitavad ka uurimused, millest allpool), ometi on eriti viimasel ajal süvenemas tõsised vaimse tervise teemad (ärevus, depressioon, sõltuvuskäitumine, isiksusehäired) ka kristlaste seas. Samuti on pastorite vaimne tervis saamas suuremaks murekohaks. Pastorite vaimse tervise probleemid tulevad esile allpool esitatavast statistikast. Piiblist kõlavad samal ajal kirjakohad:

1. Jeesuse sõnad: “Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud ja mina annan teile hingamise! Võtke enda peale minu ike ja õppige minult, sest mina olen tasane ja südamest alandlik ja te leiate hingamise oma hingedele, sest minu ike on hea ja minu koorem on kerge” (Mt 11:28).
2. Paulus Timoteosele: “See on ustav sõna. Kui keegi igatseb ülevaatajaametit, siis ta igatseb üllast tööd.” (1.Tm 3:1)

Isegi kui neid kirjakohti ei saa vaadata ainult antud teema kontekstis, on siin piisav intriig, et süveneda usu ja vaimse tervise teemasse ja ennekõike vaadelda pastorite vaimse tervise väljakutseid. Kuigi vastutus vaimse tervise eest lasub ennekõike igalühel endal, tekib küsimus ka selles, kuidas keskkond (antud hetkel ennekõike kogudus) mõjutab pastorite vaimset tervist.

Kuigi usk ja usulised praktikad võivad olla lohutuse, lootuse ja tähenduslikkuse olulisteks allikateks, võivad need samal ajal olla detailides põimunud psüühikahäiretega, mistõttu on isegi raske hinnata, millal on usul toetav ja millal takistav mõju vaimsele tervisele (Koenig, 283).

90% tänapäeva inimkonnast on seotud mingite religioossete või spirituaalsete praktikatega ja ateism on väga haruldane nähtus tänapäeva maailmas (Koenig, 283). Seetõttu võib olla raske

isegi üldistatult eristada usuliste praktikate mõju vaimsele tervisele, pigem tuleks lähtuda konkreetsetest juhtumitest ja religioonidest. Kristlusel on olnud väga oluline positiivne mõju vaimse tervise valdkonnas. Paljud esimesed vaimse tervise haiglad olid just kristlike organisatsioonide poolt loodud. 19. saj aga avaldas usu positiivse mõjuna käsitlemisele tugevat mõju kuulus neuroloog Jean Charcot oma staarõpilase Sigmund Freudiga, kes seostasid religiooni hüsteeria ja neuroosiga (Koenig, 284).

Õnneks on tänaseks taas olukord muutunud ja psühholoogia juhtivteadurid ei näe mingit põhjust teaduse ja religiooni lahutamisel. Kenneth I. Pargament kui üks religiooni ja vaimse tervise uurimise peamisi tegijaid on oskuslikult tõestanud religiooni ja psühholoogiateaduse koostoimimise tugevust (Gibbel, 9).

Uurimused veenavad, et inimesed pöörduvad usupraktikate poole hingeliste traumade puhul. Nii näiteks täheldati Kaksiktornide rünnaku järgsel nädalal, et 60% ameeriklastest pöördus kusagile kirikusse ja Piiblite müük kasvas 27% (Koenig, 285). Usk aitab oluliselt kiiremini paraneda vaimse tervise haigustest nagu nt depressioonist. 1000 depressiooni all kannatanud inimese seas läbi viidud uuring näitas, et usklikud ja usulisi praktikaid regulaarselt praktiseerivad (külastasid teenistus iganädalaselt, palvetasid igapäevaselt, lugesid Pühakirja vähemalt kolm korda nädalas) patsiendid paranesid 50% kiiremini kui ülejäänud (Koenig 286). Samuti on usul preventiivne mõju enesetappudele ja enesetapukatsetele. Küll aga võib täheldada nõ hallimat ala tänapäeva ühe enamlevinud vaimse tervise probleemi ehk ärevuse osas. Ameerika Ärevus- ja Depressiooniassotsiatsiooni (ADAA) hinnangul on just ärevus kõige levinum psühholoogiline häire USA-s hõlmates 40 miljonit täiskasvanut. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) väidab, et iga kolmeteistkümnes inimene kannatab ärevusehäire all ja pooltel neist on diagnoositud ka depressioon. Nende kahe koosmõju on tänases maailmas suurimaks töövõimetuse põhjustajaks (Gomez, Sullins, 3)

Usu ja vaimse tervise seost tuleb vaadata ka teiselt poolt. Kui aktiivsed usulised praktikad üldiselt mõjutavad vaimset tervist positiivselt, siis küsimus on kuidas stressi tekitavad sündmused (mis otseselt mõjuvad negatiivselt vaimsele tervisele) mõjutavad inimese usku. Selleks on kasutusel termin usuline/vaimne võitlus (Religious/Spiritual struggle - Usuline/vaimne võitlus). U/V võitlus tekib inimeses siis, kui mingi aspekt tema usulistest veendumustest, praktikatest, kogemustest satub negatiivsete mõtete, emotsioonide või

konfliktide keskmesse ja seda iseloomustab vaimulik konflikt teistega, pingestunud suhe Jumalaga või enda seesmine pingestatus nt oma usuliste veendumuste osas. Selline U/V võitlus on eranditult seotud negatiivse mõjuga vaimsele tervisele sh depressioon, ärevus, madal rahulolu eluga, suurem stress, toimetulekuraskused eluväljakutsetega. Sellised uuringud langevad kokku pastorite hulgas tehtud uuringutega, mis kinnitavad, et vaimulik "kuivus" ja vaimselt "tühi" Jumalast kaugel olemine on otseselt seotud suurema vaimse kurnatusega (Trevino, 214).

Tuleb tõdeda, et usul on ka oma tumedam külg. Tõe ja laiapõhjalise ning teaduspõhise lähenemise huvides tuleb kaaluda ka potentsiaalseid usu negatiivseid mõjusid vaimsele tervisele. Uuringud täheldavad, et arusaam karistavast Jumalast, deemonlik kuvand, vaimulik rahulolematuse, usklike vahelised pinged, vastuseta palved suurendavad pigem kannatust ja omavad negatiivset mõju vaimsele tervisele (Pargament, 524,525). Sellest võib järeldada, et usu mõju vaimsele tervisele mõjutab suuresti inimese jumalapilt. Seda omakorda mõjutavad uskumused, mille on inimene pärinud kas oma päritolukodust või erinevatest keskkondadest (nt kogudus).

U/V võitluse hindamiseks on väljatöötatud skaala, mille abil on võimalik U/V võitluse taset mõõta. Siinkohal selle väljatöötamise metodoloogiasse ei ole ruumi süveneda, aga selle skaala väljatöötamiseks kasutatud kuute tüüpi U/V võitlust: jumalik (viha Jumala suunas, tundes karistatuna või mitte armastatuna Jumala poolt), deemonlik (tundes rünnatuna deemonite poolt, nähes saatanat negatiivsete sündmuste, kiusatuste, piinade põhjustajana), isikutevaheline (usklike vahelised konfliktid, institutsionaalse religiooni vastumeelsus), moraalne (moraalsete põhimõtete järgimine, süütunne moraalse languse pärast), tähendusrikkus (elu ügavam tähendus, mure oma elu väikese tähendusrikkuse üle), kahtlused (mure, kas mu usk ja arusaamad usust on ikka õiged, segadus uskumuste osas) (Exline 592).

U/V võitluse käivitavad stressirohked elusündmused. U/V võitluse kõrvalmõju on sageli sõltuvuskäitumine (kofeiin, alkohol, tubakas, narkootikumid, seks või töö). Uskumused, et Jumal on hoolimatu ja kannatused ongi tema plaani osa tekitavad pinnase mitteturvalisele jumalasuhtele ja suurendavad U/V võitluse taset. Mida rohkem on inimesel stressirohkeid sündmusi, seda suurem on ka tema U/V võitlus. Veelgi enam, U/V võitluse tugevus on mõjutatud peale stressirohkeid sündmusi inimese üldise eluvaate poolt. Inimesed, kes

kannatavad emotsionaalsete, sotsiaalsete, vaimsete ja käitumuslike koormate all, tunnetavad ka suuremat U/V võitlust. Nende inimeste abistamisel on oluline aidata nendel ennekõike parandada oma vaadet elule, mis vähendab nende U/V võitlusi (Trevino, 222).

Papaleontiou-Louca toob oma artiklis esile, et vaimselt tervet usupraktikat iseloomustavad kuus kvaliteetidimõõdet: armastus, rõõm, vabadus, alandlikkus, austus Jumala suhtes, sügav sisu (formalismi asemel). (Papaleontiou-Louca, 3). See on märkimisväärne kontsentraat vaimulikest kvaliteetidest, mis peaksid kristlikku elu iseloomustama. Mitmed nendest sisalduvad ka Pauluse poolt vaimuviljaks nimetatavate karakteristikute nimekirjas (Gl 5:22-23).

Papaleontiou-Louca leiab huvitava seose usu ja vastupidavuse ehk moodsama sõnaga säilenõtkuse vahel (Papaleontiou-Louca, 2-3). Ühe põhjusena nimetab ta koguduses ja erinevates projektides kaasa aitamist. Üsna enesestmõistetavalt leitakse kogudustes, et usk peab väljenduma ka teenimises ja nii saab teenimisest pigem pikaajaline pühendumine koguduse teenimisvaldkondades. Siin peitub aga minu hinnangul ka üks salakaval probleem, kus inimesed võivad hakata teenimist pidama olulisemaks suhtest Jumalaga. Seda mitte teadlikult, kuid lihtsalt pikaajalise praktika tulemusel. Viimane probleem võib olla ka üheks võtmeteguriks pastorite vaimse tervise väljakutsete käsitlemisel. Tundub, et vahel võivad pastorid omaenda usuelu edenemisel olla küll vastupidavad oma teenimistöös, kuid jääda samal ajal teenimisülesannete lõksu ja kaotada eelpool nimetatud kuue kvaliteedi olulise mõju oma vaimsele tervisele.

1.2. Pastorite vaimne tervis

Omamoodi paradoksaalne on pastorite vaimse tervise olukord, võrreldes eelneva ülevaatega usu ja vaimse tervise vastastikusest mõjust. Võiks arvata, et pastorite puhul pigem usu positiivne mõju võimendub, omades seega positiivset mõju ka nende vaimsele tervisele. Nende isiklik usuelu ja suhe Jumalaga peaksid olema tugevamad ja seega peaks pigem nende vaimne tervis võrreldes nõ tavakristlastega parem olema. Statistikat vaadates tundub aga, et pastorid on vaimse tervise osas selgelt riskirühmas.

Järgnev statistika kajastab USA-s Barna Grupi poolt 2022. aastal läbiviidud uuringu tulemusi:

- 90% pastoritest töötab 55-75h nädalas;
- 84% tunnevad, et nad peavad olema 24/7 saadaval;
- 80% leiavad, et nende töö on negatiivselt mõjutanud nende pereelu, 65% tunnevad, et nende pere elaks justkui “klaasist majas” ja kardavad, et nad ei vasta ootustele;
- 66% koguduseliikmetest ootavad, et pastor ja tema pere elaksid kõrgemate standardite järgi kui nemad ise;
- 90% pastoritest leiavad, et pastoritöö oli midagi täiesti teistsugust kui nad ette kujutasid;
- 95% tunnistavad, et nad ei palveta regulaarselt oma abikaasaga;
- 57% ütlevad, et nad ei suuda palgaga toime tulla;
- 52% leiavad, et nad on ületöötanud ja ülekurnatud ja ei suuda vastata koguduse ebarealistlikele ootustele;
- 70% tunnistavad, et nende enesehinnang on pastori ametis langenud;
- 34% maadlevad pornograafia kiusatusega;
- 57% tunnevad, et on küll rahulolevad, aga samal ajal väga väsinud ja stressis;
- 84% igatsevad kedagi lähedast, kellega osaduses olla;
- 42% kaaluvad pastoriametist taanduda.

(Pastoral Care Inc).

Aasta hiljem läbiviidud uuringu tulemused olid mõnevõrra paremad. Näiteks oli märgata enesekindluse kasvu ja tööga rahulolu kasvu, samuti oli oluliselt vähem pastori ametist loobumist kaaluvaid pastoreid (Barna 2024). See võib viidata Covid pandeemia mõjule, mis jättis 2022. a uuringule kindlasti oma jälje. 2023. aasta uuringule enam pandeemia sellist mõju ei avaldanud. See aga omakorda tähendab, et pastorite vaimne tervis satub tugeva löögi alla, kui tekivad kriisid, mille keskel tuleb osutada mitmekülgset abi inimestele.

Kuigi esile toodud statistika on vaid osaline ja peegeldab Ameerika pastorite olukorda, viitab see siiski pastori ameti pingeväljadele. Eestis võiks selline uuring anda mõnevõrra teistsugused tulemused, aga kahjuks ei ole hetkel taolisi andmeid Eesti kohta. Üldine pilt on kardetavasti sarnane ja nii mõneski osas võib see veel negatiivsem olla (nt töötasu ja tingimused). Sellest tulenevalt olen oma uurimustöö käigus küsitlenud 20 Eesti EKB Liidu pastorit ja selle uuringu tulemused ning analüüs on esitatud töö viiendas peatükis.

Oluline on märkida, et pastori ameti puhul on ennekõike tema abikaasa, aga vahel ka kogu perekond haaratud mingil määral kaasa töötama. Ainuüksi fakt, et pastori pereliikmed kuuluvad ka tema juhitavasse kogudusse (enamikel juhtudel), loob üpris ainulaadse dünaamika pastori töö ja eraelu vahele. Kogudused sageli eeldavad, et pastori abikaasa täidab mingeid rolle ja on mingis mõttes assistendiks abikaasast pastorile. Seejuures on abikaasad peamised toe pakkujad oma pastorst abikaasale. Vaadates neid andmeid ja järeldusi, tuleb murelikult tunnistada, et pastoripered on meeletu vaimse tervise pingeväljas. Üksilduse tundmine on mõlemale osapoolle omane. Paradoksaalsel kombel hõlmab pastori tööst suure osa suhtlemine inimestega, kuid neid suhteid, mis üksildust aitaks ravida, pahatihti pastoritel napib. Pastori abikaasa üksilduse tunnet põhjustab pastori töölolemine ka siis kui ta viibib kodus (24/7 olemasolemine) (Boadi 131-132). Siinkohal on oluline märkida, et suurem rahulolu abieluga ja abikaasade vastastikune toetamine on tugevamad nende pastoripaaride puhul, kes peavad abielu pühamaks ja kelle isiklik suhe Jumalaga on tugevam (Rosmarin, Koenig 164-165).

Kuigi pastoriid tunnevad ennast üksildasena ja mittevastavana neile esitatavatele ootustele, ei otsi nad professionaalset abi. Barna grupi uuringu põhjal 65% pastoreist ei kasuta professionaalset abi (kaldun arvama, et Eestis on see number kõrgemgi). Pastoritel on sageli probleem eneseavamisega ja keerulistel aegadel iseloomustab neid pigem enesessesulgumine. Seda võib soodustada kuvand, et pastor on teiste aitaja. Kui aga pastori enda vaimulik elu ei väljenda seda, mida ta peab kehastama oma ametis, siis tekib temas psühholoogiline konflikt ja ta vajaks selles osas professionaalset abi (Salwen, 505). Siit võib järeldada, et ainuüksi abiotsiv käitumine võiks oluliselt pastorite vaimse tervise riski vähendada.

2. PERFEKTSIONISM JA VAIMNE TERVIS

2.1. Perfektsionism ja selle mõju pastorile

Perfektsionismi kontseptsioon sõnastati eelmise sajandi keskpaigas ja seda kirjeldati kui “peab” türanniat, mis väljendub kõrgetes standardites ja veatus käitumises (Horney 1950, 65). Aja jooksul on perfektsionismi mõiste ja tähendus laiemaks muutunud ja täna saame rääkida erinevatest perfektsionismi vormidest. Perfektsionismi keskne mõiste on siiski kõrged standardid, kuid see võib väljenduda erinevatel suundadel - endale suunatud või teistele suunatud. Samuti on erisused perfektsionismi olemuses sellest tulenevalt, kas seda toetavad ka mingid muud karakteristikud nagu näiteks hirm vigu teha või pidev kahtlemine iseendas. Kuigi perfektsionismi peetakse mingitel juhtudel ka eduvõtmeks ja saavutust ergutavaks teguriks, siis on selle pahupool seotud psühhopatoloogiliste riskidega nagu sotsiaalne ärevus, depressioon, obsessiiv-kompulsiivne häire või söömishäired (Egan 2014, 107; Limburg 2016, 1301).

Kaasaegne perfektsionismi uurija Paul Hewitt defineerib perfektsionismi kui mitmemõõtelise isiksuse stiili, mis mõjutab oluliselt paljusid inimese eluvaldkondi (Hewitt 2020). Hewitt ei käsitle perfektsionismi kuidagi ühe eraldiseisva isiksuse osana, vaid tema käsitluse järgi on perfektsionism isiksuse stiil, mis haarab inimese kui terviku enda mõju alla, põhjustades seejuures inimesele ka hingevalu (Hewitt 2017, viii).

Perfektsionistlik isiksuse stiil on nt tugevalt seotud inimsuhetega ja mõjutab inimese püüdlusi tunnustuse, aktsepteerimise, armastuse, läheduse järele. Hewitt leiab, et perfektsionism mõjutab oluliselt inimese suhteid ja seetõttu on tema perfektsionismi käsitus nagu ka ravi seotud kiindumusprobleemidega (Hewitt 2017, ix). Viimastes uuringutes toob Hewitt sisse perfektsionismi uue nurga alt, milleks on inimese soov näida teistele veatuna. Ta nimetab seda enese-esitluse vormiks, mille puhul inimese püüdlused paista teistele täiuslik on ajendatud moonutatud enesetaju survest olla aktsepteeritud ja sobituda maailma ning hirmust, et teised

avastavad nende puudused (Hewitt 2017, ix). Seda perfektsionismi vormi pean antud töö kontekstis märkimisväärseks kuna ka pastori töös on inimestelt saadav tagasiside ja hinnang oma töö kohta väga oluline (vt uurimustulemusi ptk 5). Paratamatult võib selline enda hindamine läbi teiste tagasiside soodustada püüdlust inimestele rohkem meeldida ja näida laitmatuna. Kirjutab ju apostel Paulus oma abilisele Timoteosele nõuetest koguduse ülevaatajatele, et nad tuleb läbi katsuda ja kui nad on laitmatud, siis asugu teenima (1Tm 3:10). Täpsemalt kirjutan koguduse ülevaatajatele sh pastoritele esitatavatest nõudmistest uurimustöö neljandas peatükis, kuid siinkohal olgu mainitud antud perfektsionismi vormi relevantsus ja aktuaalsus seoses pastori tööga.

Perfektsionismi käsitlemiseks on aja jooksul mitmeid mudeleid välja pakutud, aga kõige enam uuritud ja kasutatav mudel on perfektsionistliku käitumise üldistav mudel (*Comprehensive Model of Perfectionistic Behaviour* ehk CMPB), mis kirjeldab perfektsionistlikku isikupära mitmekihiliselt ja mitmemõõtmelisena (Hewitt 2022, 122). CMPB eristab perfektsionismi iseloomu, inimestevahelise ja enesega suhtestumise tasandeid. Iseloomu järgi saab perfektsionismi vaadelda omakorda kolme inimese mõtlemist ja käitumist mõjutava mõõtme läbi: enesele suunatud perfektsionism, teistele suunatud perfektsionism ja sotsiaalne perfektsionism. Enesele suunatud perfektsionism tähendab iseendalt täiusliku nõudmist, teistele suunatud perfektsionism nõuab seda teistelt ja sotsiaalne perfektsionism tähendab, et inimene arvab, et teised ootavad temalt täiuslikkust. Samamoodi Eristab CMPB kolme mõõdet inimestevahelise perfektsionismi tasandi käsitlemisel: perfektsionistlik eneseesitlus, ebatäiuslikkuse salgamine, ebatäiuslikkuse varjamine. Eneseesitluse puhul inimene presenteerib ennast avalikult kui ilmeksimatut, ebatäiuslikkuse salgamise puhul inimene ei räägi oma eksimustest ja ebatäiuslikkuse varjamise puhul ta püüab oma eksimusi varjata. CMPB kolmas tasand on enesega suhtestumise tasand, mille korral inimene peab enda suhtes halvustavat ja perfektsionistlikke eneseavaldusi tegevate karmi dialoogi iseenda sees (Hewitt 2022, 122).

Nagu näha, siis CMPB on tõesti mitmetasandiline ja mitmemõõtmeline mudel, mis võimaldab põhjalikult hinnata inimese perfektsionistlikke kalduvusi erinevate lähenemiste kaudu ja need on tihedalt seotud nii enesega suhtestumisega kui ka teiste inimestega suhtestumisega.

Hewitt arutleb kahe perfektsionismi paradoksi üle. Esimene paradoks küsib, miks perfektsionism on hoolimata oma kallist hinnast nii püsiv nähtus inimeses? Perfektsionismi ainus tulemus on ju läbikukkumine, sest keegi ei suuda päriselt olla täiuslik. See toob kaasa pideva pettumise, häbi, süütunde, enesekriitilisuse, teisisõnu enese karistamise. Kui üldiselt karistus vähendab ebasoovitavat käitumist, siis perfektsionismi puhul see tõde ei tundu toimivat. Kui inimest motiveerib üldiselt mingi positiivne tasu, siis perfektsionismi puhul seda praktiliselt ei eksisteeri, kuid ometi on see sedavõrd tugevalt inimesesse juurdunud. See teeb ka perfektsionismi käsitlemise ja ravi äärmiselt keeruliseks (Hewitt 2017, ix-x).

Teine paradoks on seotud eelpool mainitud suhete kesksusega. Perfektsionismi tingib soov turvaliste ja lähedaste suhete järele, vajadus olla aktsepteeritud, austatud, tunda hoolimist, kuuluda ja olla teiste jaoks oluline. Paraku perfektsionistlik käitumine vähendab lähedaste, intiimsete suhete võimalikkust ja pigem soosib eraldatusesse sattumist. See on kahjuks suurepärane näide neurootilisest paradoksist, kus perfektsionistlik inimene loob olukorra, mida ta kõige rohkem kardab ja püüab iga hinna eest vältida (Hewitt 2017, x).

Sarnaselt Hewitti ja tema meeskonnaga, on perfektsionismi viimastel aastakümnetel uurinud Randy Frost oma meeskonnaga. Frosti mudel koosneb kuuest dimensioonist: isiklikud standardid, vigade tegemise hirm, kõhklused tegevuste suhtes, vanemlikud ootused, vanemlik kriitika ja organiseeritus (Stoeber 2018, 5). Nagu näha, on siin osalisi kattuvusi Hewitti mudeliga ja tegelikult uurivad mõlemad perfektsionismi kui komplekset nähtust, millel on mitmeid kihte. Olen oma töös valinud esmaseks perfektsionismi käsitlemise mudeliks Hewitti kolmedimensionaalse mudeli, sest see kohaldub minu hinnangul paremini antud töö peamise teemaga, milleks on pastori vaimne tervis. Selles osas mängib eeldatavalt just suurt rolli iseendale esitatud standardid, teistele esitatavad standardid ja teiste ootused minule ehk teiste poolt esitatavad standardid. Hewitti käsitus hõlmab perfektsionismi kognitiivsust. Kognitiivsus perfektsionismi käsitlemisel on oluline, sest see puudutab inimese identiteedi küsimusi, mis on perfektsionismi käsitlemisel kesksel kohal (Flett 2018, 91). Samuti on oluline perfektsionismi vaadelda suhete kontekstis. Perfektsionistlikke inimesi iseloomustab nii suhetes teiste inimestega kui ka iseendaga mõtteviis: “Ma pean olema parem”. Selline suhtestumine võiks hõlmata enese-kaastunde ja endale andestamise teemasid, kui perfektsionistide puhul kaasneb enesediaaloga hoopis enesekriitika, häbi ja

äärmuslikematel juhtudel isegi enesevihakamine (Flett 2018, 91). (Vt uuringu vastused nr 17, lk 80).

Pean oluliseks oma uurimustöö raames käsitleda perfektsionismi kognitiivust just seetõttu, et see puudutab inimese taju mehhanisme ja mõtteviisi ning -mustreid, mis on pastoritöö seisukohalt olulised. Räägime ju sageli ka jumalatunnetusest ja sellest, mida me tajume Jumalaga suhtlemisel. Nii nagu me tajume teiste inimeste ootusi endale, võime tajuda ka Jumala ootusi. Kas need aga on alati päris ootused, jääb selgusetuks.

Perfektsionismi kognitiivsusega on seotud “perfektsionistlik mõtteviis”. Sellisele mõtteviisile on omane näha nii teisi kui ennast vaid vastandlikes äärmustes - hea ja halb, positiivne ja negatiivne, täiuslik ja mittetäiuslik. Kognitiivse perfektsionismi puhul iseloomustab inimest “kõik või mitte midagi” mõtteviis. (Flett 2018, 97-98).

Perfektsionistliku mõtteviisiga käib sageli kaasas ka ületöötamine ja endale liigse töökoormuse tekitamine, mis kulmineerub läbipõlemisega. Sellised inimesed ei ole mitte ainult emotsionaalselt kurnatud, vaid ka kognitiivselt kurnatud. Sellisel juhul puuduvad inimesel tervislikud enesehoole praktikad, oskused kognitiivseks eneseregulatsiooniks ja arusaam enda teadvelolekust (mindfulness) (Flett 2018, 98-99).

Üldine arvamus perfektsionismi uurijate seas on see, et igasuguste perfektsionismi vormide alged peituvad inimese varajastes suhetes ehk nende lapseea peamiste hoolitsejate suhtumises, käitumises ja hoiakutes. Teadaolevalt kipuvad inimesed üle kandma oma vanemapilti ka Jumalale. Kui vanemad on olnud ranged ja nõudlikud, siis kipub inimene nägema ka Jumalat nõudlikuna. Kuna Jumal on täiuslik, siis arvatakse, et tema nõutav standard on täiuslikkus. Eelnevale tuginedes ja perfektsionismi mudelit üle kandes inimese ja Jumala vahelisse suhtesse võib järeldada, et perfektsionistlik isiksuse stiil takistab inimesel olla lähedases suhtes Jumalaga ja kogeda Jumala poolset armastust ning aktsepteerimist ebatäiuslikuna. Jumala läheduse ja armu kogemine on pastori töös kriitilise tähtsusega ning mõjutab suurel määral nii vaimset kui vaimulikku tervist.

Perfektsionismi peamine tunnus on kõrgete standardite seadmine. Perfektsionismi käsitledes on selle uurijatel tekkinud küsimus, kas on olemas nõ normaalset perfektsionismi ehk

tervislikku kõrgete standardite seadmist, mis kasvatab kompetentsi ja motiveerib saavutama paremaid tulemusi. Üks pikaajaseid perfektsionismi uurijaid Randy Frost leidis 1990. aastal tehtud uuringus, et kui kõrgete standardite seadmine oli positiivses korrelatsioonis saavutatud tulemustega, siis see tekitas inimeses hea tunde ja parema pildi iseendast. Kui aga kõrgete standardite seadmine ei toonud kaasa paremaid tulemusi, siis oli see tugevas korrelatsioonis depressiooniga. (Frost 1990, 461).

Positiivse perfektsionismi termini tõi kasutusele D. E. Hamachek (1978). Ta eristas normaalset perfektsionismi ja neurootilist perfektsionismi lähtuvalt sellest, kas seatud standardid olid saavutatavad või ebarealistlikult kõrged ja kas nende saavutamine tõi kaasa rahuldustunde ning, kas inimene oli võimeline oma standardeid vastavalt olukorrale kohandama (Hamachek 1978, 27-33).

Nõustun siinkohal aga kaasaegse perfektsionismi uurija Hewittiga, kes leiab, et normaalse ja neurootilise perfektsionismi eristamine on suhteliselt hämar teema. Pigem on Hamachecki poolt eristatud positiivne perfektsionism seotud selliste isikuomadustega nagu saavutusvajadus, pürgimus, kohusetunne. Ei kontseptuaalselt ega empiirilisel ei ole positiivset perfektsionismi nendest kuidagi eristatud, mistõttu ei pea Hewitt vajalikuks ka sellise termini kasutamist. Kaalutlused positiivse perfektsionismi mõiste kõrvalejätmisest on Hewitti meelest põhjendatud ka sellega, et ta on oma uurimismeeskonnaga täheldanud, et sageli vajavad ravi just sellised inimesed, kes on objektiivsete kriteeriumite järgi tegelikult palju saavutanud ja edukad. Jääb aga mulje nagu nende saavutused oleksid nende eest varjatud olnud, sest nad on elanud kas enda või teiste poolt seatud ootuste järgi, mida on võimatu täita. Sellised inimesed on survestatud kahte moodi käitumisega. Esiteks, ei suuda nad nautida ega rõõmu tunda tehtust, vaid kohe kui nad on mingi saavutuseni jõudnud, seavad nad järgmisi standardeid kartes, et senist saavutust peetakse teiste poolt nüüd tavapäraseks ja neilt oodatakse enam. Teiseks, perfektsionistlikud inimesed on elanud arusaamaga, et kui ma olen täiuslik, siis sünnib minu elus midagi head või siis ei juhtu midagi halba. Selles teadmises on neil lootus, et neist hoolitakse, neid aktsepteeritakse, armastatakse ja hinnatakse. Paraku, nagu juba sai mainitud eelpool, kipub juhtuma just vastupidine ja inimestevahelised suhted on nende puhul keerulised (Hewitt 2017, xi-xii).

Olgu siiski mainitud, et ka hiljem (peale Hamachecki positiivse perfektsionismi termini kasutamist) on positiivse perfektsionismi, täpsemalt öeldes perfektsionismi suunalise pürgimuse positiivset mõju uuritud. 1990.-ndatel ja selle sajandi esimesel kümnendil leiame hulganisti uuringuid ja seisukohti, et perfektsionism ei pruugi negatiivselt mõjutada vaimset tervist, vaid võib omada lausa positiivset mõju. 2002. aastal viisid Campell ja Di Paula läbi uuringu, kus eristasid enda suunalise perfektsionismi uurimisel “perfektsionistliku pürgimuse” ja “olulisuse olla täiuslik”. Samamoodi eristasid nad sotsiaalse perfektsionismi uurimisel “teiste kõrged standardid ja “tingimusliku aktsepteerituse” (Di Paula, Campell 2002). Nende eesmärgiks oli uurida põhjalikumalt mitmetasandilist perfektsionismi ja võimalikke erisusi nende tasandite sees. Teisisõnu vaadelda, kas sellise alajaotusega tuleb esile, et nii enesele suunatud perfektsionismil kui ka sotsiaalsel perfektsionismil võib olla positiivne mõju. Kuna teised samaaegsed uuringud niisuguse alajaotuse usaldatavust tugevalt ei toetanud, siis kordasid taolist uuringut Stoeber ja Childs mõned aastad hiljem (Stoeber, Childs 2010).

Tõepoolest sai kinnitust, et selliste alajaotuste eristamine on põhjendatud, kuna need korreleerusid perfektsionismiga erinevalt. Enesele suunatud perfektsionismi hindamisel selgus, et need, kellel oli kõrgem näitaja perfektsionistlike pürgimuste skaalal, omasid nõ normaalset perfektsionismi ehk neil ei olnud perfektsionismi negatiivset mõju vaimsele tervisele. Need aga, kellel oli kõrge näitaja “oluline olla täiuslik” skaalal, kannatasid perfektsionismi negatiivse mõju all. Samamoodi selgus sotsiaalse perfektsionismi puhul, et need, kelle tulemus skaalal “tingimuslik aktsepteeritus” oli kõrge, kannatasid perfektsionismi negatiivse mõju all, kui “teiste kõrged standardid” skaalal kõrgema tulemuse saanud pigem perfektsionismi negatiivset mõju ei omanud (Stoeber, Childs 2010, 15-17). Üldistavalt võib selle uurimuse järgi öelda, et see kinnitas mõningate perfektsionismi uurijate seisukohta, et enesele suunatud perfektsionism ei pruugi ilmtingimata olla halb. Vastupidi, see võib isegi omada positiivset mõju ja võib soodustada tervislikku pürgimist suurepärasuse poole (Stoeber, Childs 2010, 17-18). Sotsiaalse perfektsionismi puhul täheldasid Stoeber ja Childs samuti, et problemaatiline on pigem “tingimuslik aktsepteeritus”, kuid lihtsalt teiste kõrged standardid ei põhjusta liigset negatiivset mõju vaimsele tervisele. Tingimuslik aktsepteeritus on tugevalt seotud uskumusega, et teised aktsepteerivad mind ainult siis, kui olen täiuslik. Selline uskumus on seotud enesehinnanguga ja tajudes teiste poolt tõrjutust, mõjutab see tugevalt inimese vaimset tervist ning soodustab depressiooni (Stoeber, Childs 2010, 19).

Kuigi antud uuring kinnitab, et perfektsionism ei pruugi alati omada negatiivset mõju vaimsele tervisele, lähtun juba viidatud Hewitti märksa hilisemast tõdemusest (2020), et püüd eristada positiivset perfektsionismi on küsitav. Selleks, et hinnata perfektsionismi positiivset mõju inimese vaimsele tervisele, tuleks minu hinnangul uurida seda oluliselt pikemaajaliselt. Just seetõttu toetan Hewitti seisukohta, kes on täheldanud nn positiivse perfektsionismi esinemisel pikema aja jooksul tekkivat negatiivset mõju inimese vaimsele tervisele.

Et mitte täielikult eirata võimalust perfektsionismi positiivsest mõjust teatud tingimustel, nõustun sellega, et kõrgete, kuid jõukohaste standardite seadmine ja nende saavutamine võib omada inimese vaimsele tervisele positiivset mõju. Siinkohal on aga minu ettepanek kasutada sõna täiuslik asemel sel juhul sõna suurepärase. Teoloogilisest kontekstist lähtudes saame täiuslikuks nimetada vaid Jumalat. Seega täiuslik standard peaks olema jõukohane vaid Jumalale, mistõttu inimesele mittejõukohane. Suurepärasus on kindlasti kohasem standard, kuna hõlmab endas vähemalt võimalust seada jõukohane standard. Loomulikult on ka suurepärasus subjektiivne, kuid kui seda vaadata inimese enda kontekstis ja mitte võrdluses teistega, on siin võimalik leida täiesti adekvaatne enesearengut motiveeriv taustsüsteem.

Antud uurimustöö kontekstis on nende nüansside käsitlemine põhjendatud, sest pastori töö on seotud kõrgete standarditega. Ühest küljest esitavad pastoriid ise endale kõrgemaid standardeid, aga kõrgemate standardite järgi elamise ootust tajutakse ka teiste poolt (vt ptk 5). Kõrgete standardite seadmist pastoritele ja kristlikule elule laiemalt peetakse normaalseks. Selle põhjendatusele ei väitle ka mina oma töös iseenesest vastu, kuid pean oluliseks tõstatada antud teemat olulise riskikohana pastori ametis. Seepärast nõustun ka Hewittiga, et perfektsionism kui isiksuse käitumise stiil ei saa olla normaalne, vaid see mõjutab paratamatult vaimset tervist negatiivselt. Kuigi perfektsionism võib mõnikord kaasa tuua näilise eelise (suuremad saavutused), käsitleb Hewitt seda kui ühte peamist isiksuse haavatavuse faktorit, mis toob kaasa negatiivsed tagajärjed, eriti siis kui inimene kogeb ebaõnnestumisi, tajub puudulikkust, kogeb muid stressi põhjustavaid sündmusi (Hewitt 2020, 1). Hewitt on oma kaastöolistega leidnud isegi seda, et perfektsionism mitte ainult ei suurenda ebaõnnestumiste ja läbikukkumiste puhul stressi, vaid see ka suurendab tõenäosust, et ebaõnnestumised ja läbikukkumised tulevad (Hewitt, Flett 2002). Teisisõnu, perfektsionistidel kipub ebaõnnestumisi tulema sagedamini. Sellisel eluviisil on aga kõrge hind, sest

ebarealistlike ootustega ja ebamõistlike standardite järgi elamine põhjustab liigset ja mittevajalikku stressi, mis omakorda mõjutab tugevalt inimese tervist.

Alfred Adler (1938) leiab, et iga inimene maadleb rohkemal või vähemal määral alaväärsuskompleksiga. Üks viis sellega toimetulekuks on seda tasakaalustada nõ “üleoleku kompleksiga” ehk pidada ennast ülemuslikuks. Selle käigus inimene loob endast superinimese kuvandi püüeldes perfektsuse poole ja tema eesmärgiks on särada omaenda saavutuste valgel (Hewitt 2020, 6). Minu hinnangul on siin peidus üks ohte, mis kristlasi ja kindlasti pastoreid varitseb. Sellise pürgimuse alateadlik (ja isegi teadlik) ajend võib olla Jumala sarnasemaks muutumine ehk jumalasarnasus. Uus Testament seab Jeesuse meile eeskujuks, kelle sarnaseks muutuda. John Stott analüüsib Jeesuse sarnasuse standardit kolme Uue Testamendi teksti valgelt (Stott, 2009). Rm 8:29 on kirjas: “Sest need, keda ta on ette ära tundnud, need ta on ka ette määranud saama tema Poja näo sarnaseks, et tema oleks esmasündinu paljude vendade seas”. See tekst viitab sellele, et kui Adam langes, siis ta kaotas palju (kuid mitte kõike) oma jumalanäolisusest. Kristus on selle taastanud ja seetõttu on ka Kristuse sarnaseks muutumise läbi võimalik taastada meil igavikulises perseptiivis jumalanäolisus kui Jumala seatud eesmärk inimese loomisel (Stott 2009). Teine tekst on 2Kr 3:18 “Aga meid kõiki, kes me katmata palgega vaatleme Issanda kirkust peegelduma, muudetakse samasuguseks kujuks kirkusest kirkusesse. Seda teeb Issand, kes on Vaim.”. Stott argumenteerib, et selle teksti valgelt on meie igavikuline, algusest peale ettemääratud nägemus, muutunud praeguse hetke transformatsiooniks läbi Vaimu töö. Teisisõnu, Jumal muudab meid Kristuse sarnaseks selles ajas, milles me oleme Püha Vaimu läbi (Stott 2009). Kolmas tekst on 1Jh 3:2 “Armsad, me oleme nüüd Jumala lapsed, ja veel ei ole saanud avalikuks, kes me ükskord oleme. Me teame, et kui tema saab avalikuks, siis me oleme tema sarnased, sest siis me näeme teda, nii nagu ta on.”. Selles on meie tulevikuvaade. Me ei tea täpselt, millised me saame olema, aga me saame olla kindlad, et me oleme nagu Jeesus. Stott näeb läbivat joont Jumala näolisuse poole liikumises: Jumala igavene eesmärk, mille ta on juba ette määranud; Jumala ajalooline eesmärk, mis tähendab, et meid muudetakse Püha Vaimu läbi; ja Jumala eskatoloogiline eesmärk, et me oleme nagu tema, siis kui me teda näeme (Stott 2009). Kõik need kolm - igavene, ajalooline, eskatoloogiline - näitavad samas suunas ehk Kristuse sarnaseks muutumisele. Võime järeldada, et Kristuse sarnaseks muutumine on Jumala eesmärk oma rahvale (Stott 2009).

Stotti vaade on üks võimalik vaade inimese jumalanäolisusele. Nõustun Stotti vaatega, et meie eesmärk on liikuda pidevalt rohkem Kristuse sarnasuse poole ja täielikult me ei suuda selleni jõuda enne kui igavikus.

Stott leiab, et meil on võimalik püüelda inkarneerunud Kristuse sarnaseks vähemalt viiel viisil: võtma eeskujuks tema alandlikkust, mis väljendus tema inimese kuju võtmises (Fl 2:5-8); tema teenivas hoiakus (nt pestes jüngerite jalgu); tema armastuses (Ef 5:2); tema kannatlikus vastupidavuses ja isegi kannatustes; ja lõpuks tema missioonis, sest ütleb ta ju Jh 17:18 “Nii nagu sina läkitasid minu maailma, läkitan ka mina nemad maailma.” (Stott 2009).

Mis puutub osaliselt jumalanäolisuse kaotamisse Eedeni aias, siis selles osas pooldan nt Augustinuse “Imago Dei” vaadet. Augustinus leiab, et inimene on Jumala kujutis (Imago Dei), kuid samal ajal on kujutisel ka kristoloogiline tähendus ehk Kristuse sarnasus (Rm 8:29). Kristus kehastas ainulaadset sarnasust Jumalaga, olles temaga üks, samal ajal kui inimesed on küll Jumala kujud, kuid siiski erinevad temast. Selline duaalsus põhineb metafüüsilisel kontseptsioonil (Plotinus), mille järgi kuju on samal ajal osa sellest, millega ta sarnaneb (Søes 2025). Selline keerukas kontseptsioon jätab inimese Imago Deiks (mis on muutumatu), aga samal ajal rõhutab Kristuse sarnasuse vajadust (mis on protsess). Siit järeldan, et me oleme Jumala kujud (Imago Dei), kelle ülesanne on muutuda rohkem Kristuse sarnaseks.

Inkarneerunud Kristus oli samaaegselt täielikult inimene ja täielikult Jumal (Chalkedoni kirikukogu, 451 AD). Inimestena oleme me vaid täielikult inimesed, samal ajal loodud Jumala järgi (Imago Dei), kes Püha Vaimu abil muutume Kristuse sarnaseks.

Samal ajal ütles Jeesus Mäejutluses: “Teie olge siis täiuslikud, nõnda nagu teie taevane Isa on täiuslik!” (Mt 5:48). See vihjab justkui täiuslikkusele mitte sarnasusele. Täiuslikkuse kreekakeelne sõna siin on aga “teleioi”, mis tuleb sõnast “telos” ja tähendab terviklikkust.

Võttes kokku arutelu sellest, kas täiuslikkus on Jumala standard, siis vastus on “jah”, sest Jumal on täiuslik ja inimese lõplik eesmärk, mille ta on ette näinud, on muutuda tema sarnaseks ehk täiuslikuks. See täiuslikkus saab võimalikuks siis, kui me näeme teda igavikus. Siin maises elus on meie standard Kristuse sarnasus, mille poole püüelda ja selles tuleb tema

ise Püha Vaimu läbi appi, sest meie ise ei ole võimelised olema täiuslikud. Seega meie pürgmise standard ei peaks olema täiuslikkus (kuigi oleme loodud täiuslikena), vaid täiusliku Kristuse sarnasus.

Adler väidab, et ärevus on üks alaväärsuskompleksi mõjusid. Ärevuse ületamiseks püüdlevadki inimesed perfektsionismi suunas, sest nii tunneksid nad ennast teiste suhtes ülemuslikena. Adleri arvates on Jumalalt jõu ammutamine ajendatud inimese ebakindlusest ja pidevast alaväärsustundest. Inimene, kes tunnustab Jumala täiuslikkust, tajub võimalust ka ise püüelda täiuslikkuse poole. Selline täiuslikkuse võimalikkuse tajumine ja vastupandamatu soov selle poole püüelda on Adleri arvates inimloomuse osa (Adler 1987, 523-524).

Teoloogiliselt tõstatab Adler minu meelest kaks huvitavat teemat, mille üle oleks põhjust pikemalt arutleda. Antud töö kontekstis ei süübi ma liigselt nendesse teemadesse, kuid esitan lühidalt oma arvamuse. Adleri arvates on inimene pidevas alaväärsustundes, mis sunnib teda pürgima täiuse suunas. Osaliselt võib selle väitega teoloogiliselt nõustuda, kuna pattulangemine põhjustas inimeses häbitunde, mis omakorda tekitab alaväärsustunde. Teisalt on läbi Kristuse lunastustöö inimene lepitatud Jumalaga (Rm 5), tema patune loomus asendatud patust vaba loomusega (Rm 6) ja sellest tulenevalt ei pea inimene kandma süükoormat ja tundma alaväärsustunnet. Selline armu läbi päästetud olemine (Ef 2:4-10) ja Jumala lapse staatus (Rm 8:14-16) ning osasaamine Kristuse surmast ja ülestõusmisest annavad justkui õigustatud lootuse inimese täiuslikkuse võimalikkusest. Kui võtta täiuslikkuse poole pürgimist kui Jumalale lähemale liikumise vajadust ja Kristuse sarnasemaks saamise soovi, siis see on igati hea püüdlus (Fl 3:13-16). Tuleb aga meele pidada, et selline teekond täiuslikkuseni on võimalik ainult läbi Jeesuse. Antud töö raames tuleb vahet teha justnimelt Kristuse armu läbi Jumala täiusega täidetud olemises (Ef 3:19) ja inimlikes perfektsionistlikes pürgimustes, mis on ajendatud eneseteostusvajadusest ja madalast enesehinnangust.

Karen Horney (1950) vaatleb perfektsionismi ümbritseva keskkonna mõjude läbi ja toob esile teatud vastuolulised pingeväljad inimeses, mis tekitavad raskusi oma identiteedi leidmisel. Üheks selliseks pingeväljaks igas inimeses on vajadus saavutada ja olla edukas versus vajadus olla armastatud, kuuluda ja olla tagasihoidlik. See on klassikaline pingeväli enda saavutuste ja heaolu ning teistele suunatuse ja nende heaolu taotlemise vahel (Horney 1950, 222). Siinkohal

on huvitav märkida, et piibellik printsiip kutsub meid taotlema teiste heaolu enam kui iseenda heaolu: "...ega tee midagi kiusu ja auahnuse pärast, vaid peate alandlikkuses üksteist ülemaks kui iseennast, nii et ükski ei pea silmas mitte ainult oma, vaid ka teiste kasu" (Fl 2:3-4). Samuti on kirjas armastuse ülemlaulus, et armastus ei otsi omakasu (1Kr 13:5) ja armastuse kuldreegel käsib meil armastada ligimest nagu iseennast (Mt 22:39, Mk 12:31). Selline suhtestumine teistega on suureks abiks perfektsionismi ravil, sest eeldab hoolivaid ja armastavaid suhteid, mis perfektsionistidel enamasti puuduvad just kõrgete standardite, ootuste ja eesmärkide tõttu.

Sellega seonduvaks vastuoluks on idealistlike vajaduste stimulatsioon versus frustratsioon nendeni küündimatusel. Horney leidis, et meid mõjutavad tugevalt ühiskondlikud pildid sellest, milline peaks olema "ideaalne elu", kuid probleem on selles, et enamik inimesi ei küündi selle ideaali ligilähedalegi. Selline ideaalse elu pilt sunnib inimest püüdlema "ideaalse iseenda" poole. Sageli saab see alguse lapsepõlvest, mil lapsel on jäänud puudulikuks hooliv ja aktsepteeriv suhe oma hoolekandjaga ning ta on kogenud hüljatust (Horney 1950, 156-157, 166). Ideaalse iseendani pürgimine tähendab paraku lõputut teekonda sihtkoha suunas, mida pole olemas. Võiksime argumenteerida, et kristlastel on see sihtkoht olemas ja just see võiks anda kristlastele ka eluterve arusaama iseenda identiteedist, mis lõpuks peaks olema täiuslikus Jumalas ja leidma väljundi mõtestatud elus, mille eesmärk ei ole täiuslikkus vaid Jumala armus leitud tähendus. Tegelikult Horney üks lahendusmehhanism ehk ravimeetod perfektsionismi puhul haakub just selle argumendiga. Nimelt leiab Horney, et perfektsionismist tervenemine peaks algama tõelise enda leidmisega ja siis selle tõelise endana elama õppimisest selle asemel, et püüelda ebarealistlike soovide poole (Horney 1950, 171). Horney leiab, et sel viisil õpib inimene paremini ennast tundma ja olema paremas kontaktis oma tunnetega, mis omakorda on võtmetähtsusega perfektsionistliku isiksuse tervenemisel. Sellest, kuidas selline iseenda paremini tundma õppimine, enda tunnetest aru saamine ja nende ruumi tegemine ning enda nägemine läbi kaastunde prisma aitab inimest tõelise enda leidmisel ja sellena elamisel, kirjutan neljandas peatükis, kus käsitlen muuhulgas enesekaastunde teemat. Horney tõdemus on hästi kooskõlas tänapäevase tunnetekeskse teraapiaga ja positiivse psühholoogiaga, mis keskendub ennekõike tähendusrikkale elamise viisile ja positiivsetele tunnetele.

Perfektsionistlikel inimestel ei ole mitte lihtsalt liigne sõltuvus teistest inimestest, vaid nad kardavad teha vigu ja neil on väga raske taluda kriitikat (Hewitt 2020, 8). Juhid laiemalt, aga sealhulgas pastorid puutuvad pidevalt kokku kriitikaga. Kriitikavaba koguduse leidmine on väga vähe tõenäoline ja sageli seisavad pastorid silmitsi isikliku kriitikaga nende suhtes. Kui pastoril on kalduvus perfektsionistlikule isiksusetüübile, siis mõjutab kriitika tema vaimset tervist väga tugevalt ja võib esile tuua nii sotsiaalset ärevust, aga ka emotsioonidega mitte toimetulekut, teinekord isegi enesekontrolli kaotust. Hewitt on avastanud, et sageli on ravivajadusega perfektsionistide hulgas vihaprobleemiga inimesi, kelle vihahood ei pruugi avalikult välja paista, kuid kes nii enda või teiste suhtes tunnevad kriitika korral viha või lausa raevu (Hewitt 2020, 8).

2.2. Perfektsionismi seos sotsiaalne ärevusega

Perfektsionism on seotud mitmete vaimset tervist mõjutavate nähtustega. Üheks selliseks on sotsiaalne ärevus. Perfektsionism on otseselt seotud inimsuhetega ja üheks perfektsionismi vormiks on püüd näida eksimatu teistele inimestele. Selline püüd seab perfektsionistliku inimese pideva surve alla, sest ta soovib iga hinna eest vältida vigu, mis omakorda põhjustab pidevat kahtlemist iseendas.

Sotsiaalne ärevus on hirm erinevates sotsiaalsetes olukordades saada oma tegude või käitumise pärast negatiivseid hinnanguid (Ferber 2024, 329-330).

Olemasolevad uuringud toetavad valdavat arvamust selles osas, et perfektsionism ja sotsiaalne ärevus on omavahel tihedas seoses (Ferber 2024, 331). Esile tõstatub kolm eeldust, mis tekitavad ohutaju sotsiaalsetes olukordades. Need kolm eeldust puudutavad sotsiaalset sooritust mingis olukorras, uskumust teiste poolt antava hinnangu kohta selles olukorras ja baasuskumusi iseenda kohta (Ferber 2024, 331).

Sellisest ümbritseva keskkonna tajumisest tulenevalt seab inimene endale väga kõrged sotsiaalsed standardid. Need standardid tekitavad aga sotsiaalset ärevust, sest inimene eeldab, et temalt oodatakse nendele standarditele vastavust ja ta kardab, et ei suuda neid täita. Just seetõttu on sotsiaalne ärevus otseselt seotud perfektsionismi vormiga, mille puhul inimesed tajuvad teiste poolt neile esitatud kõrgeid standardeid. Teisalt on sotsiaalne ärevus seotud

eelarvamusega negatiivsete tagajärgedega suhtlusolukordades, mis väljendub nt kartuses midagi valesti öelda, sest siis peetakse mind rumalaks. See uskumus on aga otseselt seotud perfektsionismi tahuga, mis puudutab vigade tegemise hirmu. Sotsiaalselt ärevad inimesed usuvad, et nad teevad suhtlemisel vigu, millel on nende katastroofilised tagajärjed, tuues kaasa häbi ja piinlikkust (Ferber 2024, 331).

Rapee ja Heimbergi sotsiaalse ärevuse mudeli järgi näeb inimene enneast nõ teise silmade läbi. Seejuures usub ta ka, et teistel on tema suhtes kõrged ootused sotsiaalse soorituse osas. Samal ajal valdab teda uskumus, et tal ei ole võimekust sellistele ootustele vastata. Selline kõrgete ootuste ja madala enesehinnangu pingeväljas olemine vallandab sotsiaalse ärevuse. Taaskord leiame siin kattuvuse perfektsionismi dimensiooniga, mis väljendub ettekirjutatud kõrgetes standardites ja kahtlustes nende vastata. Erinevate sotsiaalse ärevuse mudelite ühisosa perfektsionismiga väljendub just teiste poolt oodatavates ootustes, vigade tegemise hirmus ja omaenda võimekuses kahtlemises (Ferber 2024, 331).

Ferberi ja tema meeskonna poolt läbi viidud uuring otsis vastust küsimusele, millised perfektsionismi dimensioonid on seotud sotsiaalse ärevusega (Ferber 2024, 332-340). Uuringu tulemused näitasid, et sotsiaalne ärevus on seotud nii perfektsionistliku kalduvusega kui perfektsionistliku pingutusega. Samuti on vajadus perfektsena näida seotud tugevalt sotsiaalse ärevusega ja seda ka kogukondlikus mõõtnes (Ferber 2024, 334-335). Teisisõnu, isegi kalduvus, rääkimata püüdlus perfektsionismile toob kaasa sotsiaalse ärevuse. Märkimisväärne just pastori töö seisukohalt on aga seos sotsiaalse ärevuse ja teistele täiusliku kuvandi loomise vahel. Barna grupi uuring (Barna Group 2023) toob välja seiga, mille puhul 65% küsitletud pastoritest leidis, et nende pere elab justkui klaasist majast ja nad tunnevad, et ei vasta ootustele. Paratamatult selline uskumus (tõene või mitte) paneb inimest püüdlema oma elust parema mulje jätmise suunas kui see ehk tegelikkuses on.

Kõik sotsiaalse ärevuse mudelid rõhutavad, et sotsiaalset sooritusvõimet ja suhtlemist mittesoosivad uskumused on võtmetegurid, mis toidavad negatiivseid mõtteid enda kohta, tekitavad läbikukkumise tunde, aga toovad esile ka füüsilisi sümptomeid, mõjutavad turvalist käitumist ja soodustavad vältimist (Ferber 2024, 338). Teisisõnu, kui inimene tajub kõrgeid suhtlemisstandardeid ja kõrgendatud ootusi enda sotsiaalsele võimekusele, siis tekitab see temas ärevust.

Need inimesed, kellel on tegemist enese-esitlemise perfektsionismi ilmingutega jätavad endast täiusliku mulje ja püüavad selliselt oma ärevust maandada.

Üks põhjusi, miks enesest täiusliku mulje loomise ja sotsiaalse ärevuse vahel on tugev seos, võib peituda pidevas endast parema kuvandi jätmise ja oma vigade varjamise püüdlustes (Ferber 2024, 338). Arusaadavalt põhjustab selline konflikt tegeliku mina ja väljanäidatava mina vahel konflikti eneses. Kes ma siis päriselt olen? Ühest küljest on inimesel iseendast negatiivne minapilt, kuid hirmus saada teiste poolt alaväärtustatud, püütakse luua endast täiuslik kuvand. Selline surnud ring hoiab sotsiaalse ärevuse fooni pidevalt üleval.

Ferberi ja tema meeskonna poolt tehtud uuring tõi esile huvitava avastuse. Nii nagu juba mainitud, siis neil, kellel on enda suhtes kõrged standardid, nendel on seos perfektsionismi ja sotsiaalse ärevuse vahel suur. Küll aga selgus, et teistele orienteeritud perfektsionismi puhul (ehk teistele kõrgete standardite seadmine) ei ole täheldatud tugevat seost perfektsionismi ja sotsiaalse ärevuse vahel. Teisisõnu, need, kellel on teistele kõrged standardid ei muretse liialt enda meeldimise pärast teistele ehk enda kuvandi pärast teiste silmis ja seega ka selline perfektsionismi vorm ei ole seoses sotsiaalse ärevusega (Ferber 2024, 338). Siit järeldub pastori rolliga seoses huvitav hüpotees. Endale esitatavad ja ka teiste poolt tajutavad kõrged standardid mõjutavad pastori vaimset tervist, sest selline perfektsionismi vorm on otseselt seotud kõrgema sotsiaalse ärevusega. Barna grupi uuringust järeldub, et 66% koguduste liikmetest esitavad pastorile kõrgemad standardid kui endale (Barna Group 2023). Sama uuringu järgi tunneb 52% pastoritest, et nad ei suuda vastata neile esitatud ootustele. Võib eeldada, et pastorid esitavad ka ise endale kõrgemaid standardeid kui teistele koguduseliikmetele. Armu osatakse paremini suunata teistele, kuid enda suunas mitte nii hästi. (Vt küsitluse vastused nr 10, lk 73-74)

Asjaolu, mida tuleks sotsiaalse ärevuse puhul arvesse võtta ja mis võib olla oluline motivaator perfektsionismile on vanemlik kriitika. Need, kes on kogenud lapsepõlves vanematepoolset kriitikat seavad enesele teadvustamata endale eesmäärke ja standardeid, mida teised nende arvates heaks kiidavad. Kui nad seejärel ei suuda neid saavutada, siis tekib neil kartus neile osaks saava kriitika ja negatiivsete hinnangute ees (Ferber 2024, 338-339).

Ferberi läbiviidud uuring tõendas ka seda, et seos sotsiaalse ärevuse ja perfektsionismi vahel ei sõltu inimese vanusest, soost ega sotsiaalse ärevuse tüübist. Küll aga võis täheldada mõningast erinevust sõltuvalt sellest, mis piirkonnast inimene pärit on. Suuremat kalduvust perfektsionismile ja sotsiaalsele ärevusele võis täheldada kollektivistlikumates ühiskondades, kus grupiharmonia on olulisel kohal. Perfektsionistlike püüdlustega inimesed võivad sellistes kogukondades kalduda normist kõrvale ja neid võib vallata kartus nende sotsiaalsest grupist väljaarvamise pärast (Ferber 2024, 339). Julgen väita, et see avastus kohaldub ka sellise kogukondliku mudeli nagu kogudus puhul. Koguduses rõhutatakse kogukondlikkust veelgi kõrgemal tasandil, mida nimetame osaduseks (*“Koinonia”*, mis tähendab ühenduses olemist nii omavahel kui Kristuses). Ühtekuuluvus on koguduse üks põhiväärtusi ja kuuluvustunne siinkohal ülimalt oluline. Võib vaid oletada kui keeruline on perfektsionistlike püüdlustega ja sotsiaalselt ärevatel inimestel kogeda *“koinoniat”* ja samal ajal pidevalt muretseda sellepärast, et nad ei vasta *“koinonia”* standardile kartes, et neid võidakse sellest ringist kõrvale heita.

Käsitletud uuringu tulemus, mis seondab omavahel perfektsionismi eri vorme ja sotsiaalset ärevuse, on oluline teadvustada ja arvesse võtta, hinnates inimeste sh pastorite vaimset tervist. Tegemist on mingis mõttes salakavala ja tõsise mõjuga fenomeniga, mis muudab inimesed haavatavaks mitmeski mõttes. Koguduslikus mõttes on sotsiaalne kuuluvustunne ülimalt oluline ja pastoritele on teatud mõttes kõrgendatud standardite esitamine ka põhjendatud. Samal ajal ei tohiks sellest saada perfektsionismi püüdlust, mis võib esile kutsuda enda turvatunde suurendamise nt ületöötamise ja kasvõi jutluste puhul liigse ettevalmistamise näol.

Selle teema kokkuvõtteks võib teha järelduse, mis haakub juba varem mainitud Karen Horney tõdemusega. Horney leidis, et perfektsionismi ravi peaks hakkama peale sellest, et inimene avastab oma tegeliku mina ja loobub oma ideaalsest minast. Eluterve areng peaks sel juhul tegelema oma tegeliku mina parandamisega selle asemel, et pürgida ideaalse mina poole (vt lk 23).

2.3. Perfektsionism ja depressioon

Antud töö raames on depressioonist rääkimine erinevatel põhjustel väga vajalik. Esiteks on depressioon ja perfektsionism omavahel tihedalt seotud ja sellest tulebki antud alapeatükis juttu. Teiseks on depressioon ja sellega seonduvad düsfunktsionaalsused inimese jaoks meeletult kurnavad, laiapõhjalised ja pidevad või vähemalt korduma kippuvad nähtused (Hewitt 2022, 121). Depressioonil on ka lai ühiskondlik ja majanduslik mõju, sest depressioon toob kaasa enamasti pikaajalise, mõnel juhul isegi eluaegse töövõimetuse.

Depressioonist rääkimine on oluline ka antud töö teoloogilises kontekstis ja kindlasti pastori vaimset tervist käsitledes. Enam ei ole depressioonist rääkimine kogudustes tabuteema, kuid arvamust, et kristlastel ei peaks olema võitlemist depressiooniga leiab küll. Antidepressantide kasutamine on paljude kristlaste jaoks välistatud ja märk sellest, et ei usaldata Jumalat. Pigem püütakse otsida depressiooni põhjuseid inimese nõrgas usuelus. Siinkohal ei peatu pikalt depressiooni käsitlel Piibli valgel, kuid siiski tasub küsida, kas leiame midagi depressiooni kohta ka Piiblist? Tekstide põhjal ei ole võimalik ühtegi inimest tagantjärei diagnoosida, kuid depressiivset käitumist, mis väljendub lootusetuses, eluisu kadumises, enda ümber kõige mõttetuna nägemises, leiame päris mitmes kohas ja mitme Piibli eeskuju eluhetkedes. 4Ms 11. peatükist leiame loo, kus Iisraeli rahvas nuriseb taevamanna üle ja soovib liha saada. Moosesele saab järjekordselt osaks rahva pahameel ja süüdistused ning selle valgelt pöördub Mooses Jumala poole ahastava palvega: “Miks oled teinud paha oma sulasele? Miks ei ole ma leidnud armu sinu silma ees, et paned kogu selle rahva koormaks minu peale? Kas olen mina kogu selle rahva pärast olnud lapseootel või olen mina tema sünnitanud, et sa ütled mulle: Kanna teda süles, nagu hoidja kannab imikut, maale, mille sa vandega töotasid anda tema vanemaile? Kus on mul liha anda kogu sellele rahvale? Sest nad nutavad mu ees, öeldes: Anna meile liha süüa! Ei jaksa mina üksi kanda kogu seda rahvast, sest see on mulle liiga raske. Kui sa tahad mind kohelda nõnda, siis parem tapa mind, kui ma leian armu su silmis, et ma ei näeks oma viletsust!” (4Ms 11:11-15). Depressiooni sümptomitest leiab siit minu hinnangul neid terve rea (liiga raske ülesanne; kriitika teiste poolt; üldine, pidev ja pikaajaline pingeseisund; mitte elada tundub kergem kui elada) ja raske on ühe inimese depressiivset meeleseisundit paremini kokku võtta, kui seda on Mooses teinud. Olen veendunud, et enamus pastoreid, kes loevad Moosese ahastuspalvet, peavad Moosest suureks eeskujuks just julguse eest seda palvet paluda ja mõistavad hästi tema olukorda.

Teise sarnase loo leiame prohvet Eelija elust. Kui Eelija oli tapnud 400 Baali prohvetit ja Iisabel lubas selle eest Eelijale surmaga kätte maksta. Eelija põgenes ja 1Kn 19. peatükist loeme: “Ta ise aga käis kõrbes ühe päevateekonna ja tuli ning istus ühe leetpõõsa alla; siis ta soovis oma hinges, et ta võiks surra, ja ütles: ““Küllalt! Nüüd, Issand, võta mu hing, sest ma pole parem kui mu vanemad!” Ja ta heitis maha ja jäi magama leetpõõsa alla.””(1Kn. 19:4-5). Võib vaid ette kujutada, millises pingeseisundis Eelija oli peale sellist vaimset ja füüsilist kurnatust. Kusjuures, mõlema loo puhul on oluline märkida, et nii Mooses kui Eelija täitsid Jumala käsku. Ometi ei olnud nemadki kaitstud selliste meeleseisundite eest. Prohvet Joonale kuuluvad sõnad: “Seepärast, Issand, võta nüüd ometi minust mu hing, sest mul on parem surra kui elada!” (Jn 4:3). Mille peale Issand küsis: “Kas sul on õigus vihastada?” (Jn 4:4). Tõesti, Jumala otsuste peale ei ole õigus vihastada, aga see ei tähenda, et me seda vahel ei teeks ja oma meeleheidet Jumala suunas Joonal kombel välja ei valaks. Nendele kolmele võime lisada Iiobi oma kannatustes ja samuti Taaveti, kelle ahastuse hüüded Jumala poole väljendavad tema hingede kitsikust.

Side perfektsionismi ja depressiooni vahel on teoreetiliselt tasandil olnud teada juba mõnda aega (Horney 1950, Hamachek 1978). Hewitt ja Chen oma meeskonnaga (2021) näitasid uuringus üliõpilastega, et stressirohkete sündmuste ja depressiooni vahel oli side ainult nende üliõpilaste puhul, kellel mõõdeti kõrgem perfektsionistliku suhtumise näit Weissman & Becki (1978) düsfunktsionaalse suhtumise skaalal (Hewitt *et al* 2022, 122). Nii Hewitti varasemad uuringud kui ka see viimane uuring näitavad, et depressiooni suhtes haavatavamad on suurema egoga perfektsionistlikud isikud, kelle jaoks on justkui mängus nende maine ja väärikus (*Ibid.*, 123).

Hewitt ja Flett arendasid välja stressi mehhanismide mudelid, mis sätestavad, et perfektsionistlikel inimestel on stressorite ilmnemisel ja nendele reageerimisel soodumus depressiooni väljaarenemiseks. Veelgi konkreetsemalt, postuleerisid nad mehhanismid, mille läbi perfektsionistlikud inimesed kogevad tihedamalt ja reageerivad tugevamalt stressirikastele sündmustele ja tajutavatele ebaõnnestumistele (*Ibid.*).

Perfektsionistlikud inimesed tekitavad iseendale sageli ise stressirohkeid ebaõnnestumisi. Täpsemalt tekib see lahknevuse tõttu nende ideaalsete standardite ja tegelike olukordade

vahel. Sellised ebaõnnestumise kogemused võivad olla seotud nii iseenda mittevastavuse korral ideaalsetele ettekujutustele või ka teiste mittevastavusel neile esitatud ideaaltingimustele. (*Ibid.*, 123). Perfektsioniste iseloomustab seejuures suurem reaktiivsus stressile (Mandel 2015; Mandel, Dunkley, Lewkowski 2018). Probleemiks on ennekõike käitumismustrid, mis soodustavad stressi kestmist ja pikendavad stressikogemust. Näiteks kipuvad perfektsionistid jääma kinni oma vigadesse ja enesesüüdistusse, mis pikendab nende stressivalu. Seejuures toimub nende sees negatiivne ennastsüüdistav sisekõne. Kuna perfektsionistid on väga tõrksad abi otsimise osas, siis kannatavadki nad pideva stressifooni all (*Ibid.*, 123).

Hewitt leidis perfektsionismi sotsiaalse ühenduse katkemise (Perfectionism Social Disconnection Model - PSDM) mudeli abil, et perfektsionistid põhjustavad sotsiaalse ühenduse katkemise nende tundlikkuse tõttu tõrjutusele. Nad tajuvad inimeste hukkamõistu enda suunal kuigi reaalsuses see ei pruugi nii olla. Sellest tulenevalt käituvad nad ise eemaletõukavalt ja põhjustavad inimeste eemaldumist endast (*Ibid.*, 124).

Seega üheks indikaatoriks vaimse tervise heaolu kohta on suhete kvaliteet inimese elus. On hulgaliselt uuringuid, mis tõendavad, et heade suhete olemasolu alandab stressi. Paarisuhte uurija ja terapeut John Gottman on täheldanud, et heas paarisuhtes olevate paaride stressitase on oluliselt madalam ja isegi nende tervisenäitajad nagu nt valgete verelibled hulk (ehk immuunsus) on emotsionaalselt lähedaste paaride puhul suurem kui lihtsalt neutraalses suhtes olevatel paaridel (Gottman 1999, 4-6). Pastori lähisuhte kvaliteet, samuti suhe koguduseliikmetega võib peegeldada pastori vaimse tervise olukorda. Vestlusest näiteks Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku (EELK) peapiiskopiga selgus, et EELK vaimulike puhul on sellekohane küsimus ja teemadering osa kõikide vaimulike regulaarsetest arenguestlustest. Need kaks indikaatorit - pastori suhted koguduseliikmetega ja abikaasaga - annavad aimu pastori stressitasemest. Samuti nimetas peapiiskop oma kommet külastada vaimulikke nende argielu keskel, et märgata justnimelt nende suhete dünaamikat kogukonnas.

Oluline on märkida, et perfektsionism ei ole lihtsalt seotud depressiooni sümptomitega, vaid see soodustab kroonilise depressiooni ja meeleoluhäirete esinemist (Hewitt 2022, 124). Hewitt leidis pikaajalise uuringu tulemusel, et enesekeskse perfektsionismi mudeli kandjate seas olid kõige haavatavamad stressile kõrge saavutusvajadusega inimesed. Sotsiaalse

perfektsionismi puhul võis ennustada depressiooni sümptomeid kui perfektsionismi kõrvalmõju ilma mingi erisuseta (*Ibid.* 124). Erinevad uuringud kinnitavad üsna üheselt, et sotsiaalne perfektsionism kutsub igal juhul esile depressiooni sümptomid.

Tähelepanuväärne on fakt, et depressiooni kujunemisel perfektsionistidel mängib rolli ennekõike tajutav teiste hoiak mitte tegelik hoiak (*Ibid.*, 125). See on oluline avastus, sest toob esile vajaduse üksteise paremaks mõistmiseks, mis eeldab avatud kommunikatsiooni. Kui nt pastor ei saa tagasisidet, siis paratamatult usaldab ta oma taju. Tulemuseks võib olla konflikt taju ja tegeliku olukorra vahel.

2020. Aastal Smithi meeskonna poolt läbi viidud metaanalüütiline uuring näitas, et sotsiaalse perfektsionismi puhul viis depressiooni sümptomiteni nii stress kui sotsiaalne eraldatus. Samal ajal enesekeskse perfektsionismi puhul viis depressioonini just subjektiivne sotsiaalne eraldatus, kuid mitte stress (Smith *et al* 2020).

Kurbloolisus perfektsionistliku isiksusetüübi puhul on see, et neid on raske aidata. Nad ise ei ole väga valmis abi otsima ja isegi kui nad jõuavad abiotsimiseni ja teraapiasse, siis neid on keeruline ravida. Näiteks sotsiaalse perfektsionismi tüübiga inimesed on ülitundlikud igasuguse kriitika, hoolimatu hoiaku või hülgamise indikatsioonide suhtes (Hewitt 2022, 126-127).

Sellest tulenevalt on Hewitt oma meeskonnaga välja töötanud uutmoodi suhtedünaamikal baseeruva perfektsionismi ravikontseptsiooni. Lühidalt öeldes rõhutab see ravimeetod inimkäitumise suhetekeskust. Näiteks keskendutakse inimese täitmata kuulumisvajadusele või piisav olemise vajadusele ning näidatakse, kuidas perfektsionistlik käitumine kujundab vaeleusaama nende vajaduste rahuldamiseks (Hewitt 2022, 127). Selline mõtteviisi muutusele suunatud ravi on osutunud väga tõhusaks ja sobitub hästi kokku Pauluse üleskutsega: “Ja ärge muganduge praeguse ajaga, vaid muutuge meelega uuendamise teel, et te katsuksite läbi, mis on Jumala tahtmine, mis on hea ja meelepärane ja täiuslik.” (Rm 12:2). Meeleuuendus Püha Vaimu abil suunab mõistma täiuslikkust Jumala vaatenurgast.

Hewitti käsitle ja praktika kõige väärtuslikum teave minu hinnangul on just suhete kvaliteedi olulisus vaimse tervise seisukohalt. See ei ole iseenesest mingi uus avastus, kuid

antud töö kontekstis siiski rõhutamist vajav. Tuleb arvestada sellega, et inimeste (k.a. pastorate) püüdlused olla parem, võivad olla ajendatud soovist olla rohkem sotsiaalselt aktsepteeritud ja omada paremaid suhteid. Nende minapilt kujuneb kohati läbi suhetest saadavate sõnumite. Tõrjutuse talumine on üks keerulisemaid tundeid ja see soodustab depressiooni teket.

3. RELIGIOOSNE JA KRISTLIK PERFEKTSIONISM

3.1. Religioosne perfektsionism

2011. aastal koostasid Reeves, Beazley ja Adams laiaulatusliku ülevaate, mille käigus leidsid nad üle 500 uuringu, mis näitasid positiivset seost usu ja vaimse tervise vahel. On ka tõendusmaterjali, et usk Jumalasse võib võtta ebaterveid perfektsionismi vorme. Määravaks teguriks seejuures on inimese usuelu praktikad (Adams *et al* 2018, 62). Antud peatükis vaatlen usulistest veendumuste negatiivset mõju vaimsele tervisele, täpsemalt usulistest veendumustest tingitud perfektsionismi mõju vaimsele tervisele. Psühholoogilises kirjanduses on kasutusel termin religioosne perfektsionism. Seda valdkonda on uurinud põhjalikult K.T. Wang, kellelt pärineb ka suhteliselt uudne religioosse perfektsionismi kontseptsioon. Wang oma kolleegidega on religioosse perfektsionismi avaldumist uurinud nii Mormooni kiriku liikmete, ortodokssete juutide kui ka kristlaste juures Hiinas ja Ameerikas.

Usu mõju vaimsele tervisele sõltub suuresti sellest, milline on inimese suhe Jumalaga ja milline on tema pilt Jumalast. Sellest tulenevalt võib inimene omada väga elutervet suhet Jumalaga, aga ka vaimses mõttes haiget suhet Jumalaga. Kuna Jumal on isik, siis on inimese suhe Jumalaga isikuline (Papaleontiou-Louca 2021, 3).

Papaleontiou-Louca leiab, et elutervet suhet Jumalaga ja usu positiivset mõju inimese vaimsele tervisele iseloomustab võime tunda püsivat rõõmu. Selline sisemine rõõm hoiab inimest loovana ja vastuvõtlikuna ka teadusele (Papaleontiou-Louca 2021, 3). See on minu hinnangul huvitav vaatenurk, sest olen täheldanud, et vahel kristlased, kes kannatavad depressiooni all näevad seda vaid nende usueluga seonduva ja ühtlasi ka usuga lahendatava probleemina. Nendes ei ole sisemist rõõmu ja nad ei ole valmis võtma vastu teraapiat või psühholoogilist abi. Samuti leiab Papaleontiou-Louca, et eluterve ja vaimset tervist toetav suhe Jumalaga peegeldub inimese suhetes teiste inimestega. Inimene on avatud suhtlemisele

ja tunneb vajadust teiste järele, ta on avatud ega karda suhteid ning on valmis nendesse panustama (Papaleontiou-Louca 2021, 3).

Usu positiivne või negatiivne mõju vaimsele tervisele sõltub ennekõike sellest, kuidas inimesed tajuvad nii Jumala kui oma usulise kogukonna või koguduse ootusi ja standardeid endale ning kuidas nad hindavad oma vastavust nendele standarditele (Koenig 2009, 289; Adams 2018, 62). Adams viitab veel mitmele usuga seotud asjaolule, mis põhjustavad ärevust või tekitavad süütunnet. Ta nimetab nt patuga seonduvat süütunnet, päästekindluses kahtlemises, tulevikuennustustest tekkivat ärevust (Adams 2018, 62).

Varasemalt käsitletud kolmedimensionaalne Hewitti, Fletti perfektsionismi mudel (endale suunatud perfektsionism, teistele suunatud perfektsionism, sotsiaalne perfektsionism) saab religioosse perfektsionismi puhul minu arvates juurde justkui neljanda dimensiooni ehk Jumala poolt tajutava standardi. Kui inimeses on välja kujunenud arusaam või usuline veendumus, et Jumalal on tema suhtes kõrged ja sageli saavutamatud standardid, siis tekibki süütunne ja arvamus, et Jumal on temas pettunud. Kui näiteks kogudus, kuhu inimene kuulub, esindab samuti selliseid usulisi veendumusi ja arusaama Jumalast, siis võib inimene tajuda seda, et ta valmistab pettumust nii Jumalale kui ka oma usukaaslastele. Seda perfektsionismi dimensiooni uurib Wang, kasutades oma meeskonnaga välja töötatud Jumala poolt tajutava perfektsionismi skaalat (PPGS - *Perceived Perfectionism from God Scale*). (Wang 2018, 2209-2210).

Perfektsionismi alged lähevad sageli inimese lapsepõlve ja on seotud tema vanemate või lähimate hooldajate suhtumise, hoiakute ja väärtustega. Seda on muuhulgas käsitlenud kiindumusteooria sõnastanud John Bowlby (1907-90). Kodune kasvatus mõjutab lapse arusaamist usulistest terminitest nagu patt, andestus, karistus, arm, pühadus, täiuslikkus jne. Rängemate religioossete põhimõtete järgi kasvatatud lastel on täiskasvanuna suurem tõenäosus düsfunktsionaalsele perfektsionismile (Adams *et al* 2018, 69).

Wang ja tema kolleegid leiavad, et religioosne perfektsionism on eraldiseisev valdkonna spetsiifiline nähtus. Nad eristavad kahte religioosse perfektsionismi dimensiooni: innukas vaimulik pühendumine (ZRD - *zealous religious dedication*), mis väljendub isiklikus pühendumises usule ja selle praktikatele ja usuline enesekriitika (RSC - *religious self-*

criticism), mis väljendub enesekriitilisuses ja keskendub läbikukkumistele usuliste standardite järgimises (Sommerfeld 2025, 1; Wang 2023, 254). ZRD tunnuslauseks on “ma sean usuelu alati esikohale”, RSC tunnuslauseks on aga “kuigi ma püüan kõvasti, tundub mulle, et ma ei ela piisavalt hästi oma usuelu”. (Sommerfeld 2025, 3). Wang leidis, et ZRD on seotud pigem positiivse mõjuga vaimsele tervisele, samal ajal kui RSC põhjustab stressi, depressiooni, ärevust. Sellegipoolest võis täheldada ka asjaolu, et ZRD puhul oli neid, kellele dogmaatilised ja ranged usupõhimõtted ning praktikad mõjusid emotsionaalselt häirivalt, tuues esile kartuse valmistada Jumalale pettumust, tekitades hirmu karistuse ees, põhjustades süü- ja häbitunnet, mis kõik päädis eluga rahulolematuse väljendumises (Sommerfeld 2025, 2; Wang 2023, 254). Ortodokssete juutide seas läbiviidud uuringust tulid nii ZRD kui RSC kombineeritus eriti hästi esile, sest nad järgivad suure pühendumisega käske ja täpseid religioosseid elupraktikaid (sabat, toitumine, puhastusrituaalid) ning nendes aeg-ajalt eksimine toob esile enesekriitika (Sommerfeld 2025, 2). Pehmendavaks asjaoluks võib pidada tugevat kogukonnatunnet, mis toetab vaimset tervist ja vähendab isiklikke stressoreid. Wangi läbiviidud uuring ortodokssete juutide seas näitas, et kui usuline perfektsionism väljendub innukas vaimulikus pühendumises, sh vaimulike distsipliinide nagu nt palvetamine praktiseerimises, siis ei mõjuta see negatiivselt vaimset tervist, vaid võib isegi suurendada eluga rahulolu. Enesekriitiline religioosne perfektsionismi dimensioon aga mõjub selgelt negatiivselt vaimsele tervisele, põhjustades kõrget stressitaset ja depressiooni ning ärevust. Kokkuvõtvalt saab väita, et religioosne perfektsionism on tugevas korrelatsioonis depressiooniga (Sommerfeld 2025, 4). Selles osas ei ole religioosne perfektsionism kuidagi leebem või talutavam kui mittereligioosne perfektsionism ja seda ei tohiks kuidagi vaimulike argumentidega pehmendada. Nimetatud uuring näitas ka seda, et enesekriitilisus ehk endale kõrgete standardite seadmine ja nendele mittevastamisel läbikukkumiste rõhutamine on seotud usulise võitlusega (ptk 1.1). Ortodokssete juutide hulgas oli just vaimulik võitlus suurimaks depressiooni põhjustajaks. See tähendab, et inimene tunneb, et ta ei suuda vastata usuliste standarditele ja see paneb teda kahtlema oma usulistes veendumustes, identiteedis ja tundma süüd, väärtusetust, kurbust, isegi viha Jumala suhtes (Sommerfeld 2025, 4).

Ortodokssete juutide hulgas läbi viidud uuring ja selle tulemused on tähendusrikkad, sest need toovad esile liiga kõrgete usuliste standardite ja käsumeelsuse ohud inimeste vaimsele tervisele. Ohtlikum on see perfektsionistlike inimeste puhul, eriti, kui perfektsionism väljendub enesekriitilises hoiakus. Vaimulike distsipliinide praktiseerimine aitab inimestel

paremini toime tulla, kuid vaid juhul, kui see on inimese loomulik viis Jumalaga suhtlemisel ega tule käsumeeles. Tugev kogukond ja kogukondlik tugi aitavad samuti leevendada religioosse perfektsionismi negatiivset mõju vaimsele tervisele.

Käsitledes religioosset perfektsionismi, nõustub Wang mitmete teiste religiooni ja perfektsionismi seoste uurijatega, et religioossed inimesed on sageli rohkem haavatavad stressile just kõrgete standardite tõttu, mida usuelu normid ja Piibel neile esitavad (Wang 2018, 2208). Viidates Mt 5:48 salmile: “Teie olge siis täiuslikud, nõnda nagu teie taevane Isa on täiuslik!”, mis sõnaotseses mõttes kutsub üles pürgima täiuslikkuse poole, leiab Wang koos teistega, et kristlaste seas on perfektsionistlik pürgimus eriti märgatav. Kuigi erinevates konfessioonides ja liikumistes võib selles salmis täiuslikkust tõlgendada mõnevõrra erinevalt (omapoolse tõlgenduse sellele annab töö arutelu osas), on see siiski andnud aluse nõ kristliku perfektsionismi vaatele, mis rõhutatult tõusis esile 18. sajandi Inglismaa ärkamisajal ja radikaliseerus Ameerikas 19. sajandi alguses (Wang 2018, 2208). Üheks selliseks religioosse perfektsionismi radikaalse nägemusega liikumine on Viimse Aja Pühade Jeesuse Kristuse Kirik ehk mormoonlus.

Wang viis läbi uuringu Mormooni Kiriku liikmete hulgas kasutades PPGS mõõtmismudelit. Perfektsionismi uuriti mitme näitaja põhjal sh usulist pühendumist, legalismi, üldist eluga rahulolu, süü- ja häbitunnet (Wang 2018, 2211-2213). Wang ja tema meeskond suutsid hästi eristada PPGS mudeli abil kohanduvat ja mittekohanduvat perfektsionismi ehk “normaalset” perfektsionismi ja düsfunktsionaalset perfektsionismi.

Wang leidis, et usuline pühendumine oli positiivses korrelatsioonis tajutavate Jumala poolt esitatavate standarditega ja negatiivses korrelatsioonis tajutava lahknevusega Jumalast (Wang 2018, 2219). Teisisõnu, suurema pühendumise puhul tajutakse Jumalat paremini ja samuti tajutavate standardite järgi elamine on käsitletav kohanduva perfektsionismina, mis ei tekita stressi ja depressiivsust. Pühendumise tasemest sõltus ka see, kuivõrd rahul olid uuritavad eluga laiemalt ja samuti oli kõrgema pühendumistasemega inimesed kõrgema enesehinnanguga ning tulemuslikumad. Lisaks olid nende jaoks tajutavad Jumala standardid positiivse mõjuga nende vaimsele tervisele, samal ajal kui madalama pühendumistasemega inimesed tajusid Jumalat eemalolevana (Wang 2018, 2219). Wangi läbiviidud uuring näitas, et

perfektsionistlik pürgimus iseenesest ei ole usklike inimeste vaimset tervist kahjustav. Küll aga on kahjustav pidev süütunne, et ma ei ole piisav Jumala jaoks (Wang 2018, 2220).

Wangi läbiviidud uuring viitab olulisele asjaolule, mida olen juba ka eelpool maininud. Perfektsionismi mõistmine ja selle integreerimine usuelu praktikatesse sõltub paljuski sellest, kuidas inimene tajub Jumalat. Seega ei saa lähtuda ainult inimese enda perfektsionismi tajust, vaid tuleb arvesse võtta ka usuliselt tajutavat perfektsionismi. Samuti selgus, et Jumala poolt tajutav perfektsionism erineb isiklikust perfektsionismist. See, et inimene tajub Jumalat perfektsionistlikuna ei tähenda veel, et inimene ise oleks perfektsionist. Pealegi sellest, kuidas inimene tajub Jumalat saab teha veel teisigi järeldusi kui lihtsalt, kas ta on perfektsionist või mitte, eriti kui süüvida sellistesse usuga seotud näitajatesse nagu pühendumine, legalism, süüme. See on täiendav tõendus, et inimese jumalapildil on otsene mõju tema vaimse tervise olukorrale (Wang 2018, 2220).

Kuigi Wangi uuring on viidud läbi Mormooni kiriku liikmete hulgas, mis erineb dogmaatiliselt arvestatavalt kristlikest kirikutest, on sellel antud töö raames oluline tähendus. Sellest, kuidas inimene tajub Jumalat sõltub väga märkimisväärselt ka tema vaimne tervis. Jumalapilti kujundab oluliselt inimese pühendumisaste jumalasuhtesse ja usulistesse praktikatesse. Kui Jumalat tajutakse perfektsionismi nõudvana ja tuntakse ennast mittepiisavana, siis võib välja kujuneda düsfunktsionaalne religioosne perfektsionism, mis kahjustab inimese vaimset tervist.

Wang viis läbi ka kultuuridevahelise religioosse perfektsionismi uuringu Ameerikas. Ta kasutas seal religioosse perfektsionismi skaalat (RPS) ja eristas samuti Hamacheeki (1978) poolt kasutusele võetud adaptiivset ("normaalset" või funktsionaalset) perfektsionismi mitteadaptiivsest (düsfunktsionaalsest) perfektsionismist (Wang *et al* 2023, 252). Olen toonud mitmeid näiteid perfektsionismi mitmetasandilisusest, kuid siinkohal toon välja veel ühe olulise aspekti, millele Wang tähelepanu pöörab. Perfektsionismi mitmekihilisus väljendub ka selles, millistes eluvaldkondades see pesitseb ja millist mõju see nendele omab. Perfektsionismi käsitus valdkonnapõhiselt tähendab nt töö, hügieeni, füüsilise vormi, õpingute, suhete vms valdkondades perfektsionismi eristamist. Sellisel juhul võib selguda, et mõni inimene püüdleb vaid ühes või mõnes valdkonnas perfektsionismi suunas, teise jaoks on aga perfektsionism kõiki eluvaldkondi läbiv (Wang 2023, 252). Sellist eluvaldkondade põhist

perfektsionismi pesitsemist ja mõju uurisid Stoeber & Stoeber (2009), eristades lausa 22 erinevat valdkonda, kuid seejuures ei olnud nende hulgas esindatud usu ja usupraktikate (religiooni) valdkond (Wang *et al* 2023, 252). Wang toob välja, et usuvaldkonnas võib inimene püüelda perfektsionismi suunas vaimulikus pühendumises nagu näiteks pääste väljateenimises (*Ibid.*, 252). Siinkohal on taas kohane tsiteerida Piibli kirjakohta Pauluse sulest filiplastele: “valmistage endile päästet kartuse ja värinaga!” (Fl 2:12). Lugeses vaid seda lauset ja mitte saades aru Pauluse mõttest, võib see käsk perfektsionistliku inimese panna kergesti kahtlema oma päästekindluses ja sõnaotseses mõttes hirmus püüdlema täiuslikkuse poole, mis võib kergesti viia stressi ja depressiooni. Pauluse mõte ei ole ju selles, et me saaks kuidagi oma päästet väljateenida, sest efeslastele kirjutab ta selgelt: “Sest teie olete armu läbi päästetud usu kaudu - ja see ei ole teist enestest, vaid see on and Jumalalt - mitte tegudest, et ükski ei saaks kiidelda. Sest meie oleme tema teos, Kristuses Jeesuses loodud heade tegude tegemiseks, nii nagu Jumal on juba enne meile seadnud, et me teeksime seda.” (Ef 2:8-10). Pauluse mõte seega ei ole mitte, et oma päästet saaks kuidagi läbi tegude saavutada, vaid seda tuleb ennekõike vastu võtta Jumalalt. Sealsamas kirjas filiplastele kirjutab ju Paulus: “kes teis on alustanud head tööd, lõpetab selle enne Kristuse Jeesuse päeva.” (Fl 1:6). Just seda mõtet laiendab ka pääste valmistamise salmle järgnev 13. salm: “Sest Jumal on see, kes teis tegutseb, et te tahate ja toimite tema hea nõu kohaselt.” (Fl 2:13). Eelnevat arvesse võttes nõustun Piibli kommentaatoritega, kes leiavad, et pääste valmistamine endile kartuse ja värinaga tähendab seda, et laseme Jumalal teha meis tööd ja elame seda päästet igakülselt oma elus välja Jumalat austades ja tema tööd imetledes (Enduring Word).

See lühike ekskurss Piiblisse on minu meelest oluline antud töö kontekstis ja rääkides usulisest perfektsionismist. Siit järeldeb, et mõnda üksikut salmi väärsti ja laiemat konteksti arvestamata tõlgendades on väga kerge kujundada välja arusaam sellest, et usuelu tähendab pidevat perfektsionismi püüdlust, veelgi enam pidevat kahtlemist oma sobivuses, isegi oma päästekindluses. Just sellised usulised seisukohad põhjustavad inimestes stressi, isegi depressiooni ja sellistel puhkudel võib just usk olla inimese depressiooni põhjustaja ja tema vaimset tervist kahjustada.

Wang leidiski, et adaptiivne (paindlik) perfektsionism on korrelatsioonis ka adaptiivse religioossusega ja mitteadaptiivne perfektsionism mitteadaptiivse religioossusega. Wang leidis, et just paindlikkus on siinkohal oluline märksõna (Wang 2023, 252). Teisisõnu, need,

kelle perfektsionismi püüdlused on kohased ja saavutatavad, elavad ka rahuldustpakkuvat usuelu. Nende puhul mõjutab usk nende vaimset tervist positiivselt. Kui aga perfektsionism väljendub jäikades standardites ja saavutamatuses püüdlustes, siis saab usuelust rangete reeglite järgimine ja liiga kõrgete standardite poole pürgimine, mis tekitab stressi, ärevust, isegi depressiooni.

Näeme, et perfektsionism usulises kontekstis on justkui kaheterane mõõk. Ühest küljest võib pühendumine usuelu praktikatele oluliselt parandada inimese vaimset tervist, mis väljendub Jeesuse üleskutses: “Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise!” (Mt 11:28). Teisalt võib usuelu standardite järgimisel läbikukkumine tekitada süütunnet, mis kahjustab inimese vaimset tervist.

Wangi ja tema meeskonna läbi viidud uuring kristlaste hulgas ei erinenud oma tulemuste poolest peamistes näitajates ortodokssete juutide ja mormoonide hulgas läbi viidud uuringust. Kinnitust said needsamad järeldused, et pühendumine usuelu praktikatele on positiivses korrelatsioonis hea vaimse tervisega ja enesekriitiline hoiak on positiivses korrelatsioonis negatiivse mõjuga vaimsele tervisele. Seejuures just eluterve pühendumine ja vaimulikud distsipliinid mõjuvad inimesele hästi, pidev südametunnistuse piin tekitab aga stressi ja depressiooni (Wang 2023, 260). Wangi läbiviidud uuring kaasas lisaks RPS-le mitmeid märkimisväärsed mõõteskaalasid nagu nt Duke'i Ülikooli religiooni indeks (vaatleb inimeste usuelu praktikate regulaarsust), Warwick Edinburgh vaimse tervise skaala (vaatleb vaimse tervise seost nt teadvelolekuga), depressiooni, ärevuse, stressi skaala (mõõdab ärevust, depressiooni), läbipõlemise skaala, Penni südametunnistuse skaala (19 erinevat asja, sh nt karistus ja hirm), religioosse võitluse skaala (RSS) (Wang 2023, 255-256).

Kuigi erinevate uskkondade hulgas läbiviidud uuringud toovad esile samad üldistused, ei ole siiski andmeid selle kohta, kui palju oli igas uskkonnas neid, kelle jaoks usuelu praktikal on positiivne mõju nende vaimsele tervisele ja kui palju oli neid, kelle vaimset tervist nende usulised põhimõtted ja -praktikad kahjustavad. Lähtudes aga uuringu tulemustest võib üpris veendunult väita, et mida käsumeelsemad ja rangemate reeglitega usukogukonnad, seda suurem tõenäosus, et usk mõjutab just perfektsionistlike inimeste vaimset tervist negatiivselt ja samas soodustab ka düsfunktsionaalse religioosse perfektsionismi teket inimestes. Mida rohkem on aga usukogukond ehk kogudus armukesksem seda positiivsemalt mõjutavad

aktiivne usuelu ja vaimulikud distsipliinid inimese vaimset tervist. Ühtlasi on düsfunktsionaalse religioosse perfektsionismi väljakujunemise tõenäosus oluliselt väiksem.

3.2. Kristlik perfektsionism (*Wesley*)

Perfektsionismist kristlikus kontekstis rääkides, tahan kindlasti mainida John Wesleyt (1703-1791), kellele võib omistada termini “kristlik perfektsionism” esmase käsitluse. Irv Brendlinger ja Eric Mueller on uurinud Wesley perfektsionismi doktriini tõlgendust ja selle mõju psühholoogilisest vaatenurgast. Wesley perfektsionismi käsitlus tuleneb tema päästmise doktriinist, mis koosneb Wesley järgi kahest osast - õigeksmõistmisest ja pühitsusest (Brendlinger 2006, 3). Brendlinger ja Mueller võtavad lühidalt kokku Wesley päästmise doktriini, mille kohaselt inimene on loodud Jumala näo järgi, mis väljendub kolmes dimensioonis - loomulik (meid on loodud igavesteks olenditeks), poliitiline (meid on pandud valitsema loodu üle) ja moraalne (meis on “tõeline pühadus”, mis tähendab, et me vabatahtlikult suudame täielikult armastada Jumalat ja teisi inimesi). Pattulangemisel kaks esimest said osaliselt kahjustatud, kuid viimane hävines täielikult. Seetõttu tuleb päästmise kaudu see endine jumalanäolisus (Imago Dei) taastada ja tõeline päästmine tähendab selle täielikku taastamist (Brendlinger 2006, 4). Lühidalt, Wesley näeb õigeksmõistmist kui seda, mida Jumal teeb meie jaoks ja teine seda, mida Jumal teeb meie sees. Wesley uskus seega, et läbi päästmise õigeksmõistmises ja pühitsuses inimene saab täielikult taastatud jumalanäoliseks ja suudab täielikult armastada Jumalat ja inimesi ehk inimese suhe Jumalaga saab taastatud ja tema elu saab olema nii suhtes Jumalaga kui ka suunatud ennekõike teistele (Brendlinger 2006, 4).

Wesley käsitlusest on suhteliselt kerge kalduda perfektsionismi taotlemiseni. Kui Jumal läbi pääste taastab meie jumalanäolisuse, siis tuleb meil ju ka vastata tema standardile. Siit tulenevalt võib kergesti tekkida kinnisidee käituda täiuslikult ja teha asju perfektselt. Wesley idee ei olnud Brendlinger ja Muelleri järgi aga sugugi käitumisele keskendunud. See oli otseselt armastusele ja armastusesuhtele keskendunud. Saades tagasi võime armastada Jumala sarnaselt taastub inimese jumalanäolisus ja selle tulemusena väljendub see ka käitumises ja tegudes (Brendlinger 2006, 4). Kuigi Wesley enda jaoks jääb ka päriselt arusaamatuks, kuidas ikkagi patuse loomuse muutus toimub täielikuks pühitsuseks, leiab ta, et see toimub ennekõike läbi armastusesuhte Jumalaga. Wesley käsitlust pühitsusest (“tõeline pühadus”)

hakati tõlgendama kui patuvaba täiuslikkust, kuid Wesley ise ei õpetanud perfektsionismi sellises absoluutses tähenduses. Ta rääkis küll, et on võimalik pürgida “kristliku perfektsionismi” suunas (Brendlinger 2006, 5).

Siinkohal jääb mulle natuke arusaamatuks, kus läheb piir kristliku perfektsionismi ja patuta elu vahel. Mil määral siis võib ikkagi pattu teha, aga seejuures olla siiski “täielikult püha”? Võib oletada, et just selle hägusa piiri tõttu võib päästetul, kes siiski ei saa täiuslikuks ja teeb jätkuvalt pattu, tekkida kahtlus, kas ta on üldse päästetud või kui ta on päästetud, siis miks Jumal ei ole veel oma pühitsust lõpule viinud? (Brendlinger 2006, 6). Selle tulemusel on kerged tekkima süütunne, segadus, ärevus, kahtlused, mis võivad tuua kaasa stressi ja lõpuks depressiooni.

Kuigi Wesley jagas selgelt Lutheri seisukohta, et päästetud saab ainult armust ja inimene ei saa selleks midagi teha (Brendlinger 2006, 7), siis tekitab tema “täieliku pühaduse” õpetus ikkagi teatavat ambivalentsust. Ühest küljest on arusaadav, et ainult Jumal teeb oma töö inimeses ja viib armust pääste “lõpuni”, kuid samas tekitab läbikukkumine süütunnet, et inimene on Jumalale pettumust valmistanud. Brendlinger ja Mueller avastasid ka oma uuringu tulemusel mitmeid praktikaid, mis tegelikult olid Wesley doktriini tõttu tema enda ideest kõrvale kaldunud. Seda just seetõttu, et inimesed püüdisid siiski täiuslikkuse poole läbi väliste käitumisharjumiste mitte sisemise muutuse (Brendlinger 2006, 7-8). Kristlikus perfektsionismis ei ole mõtet Wesley näol kuidagi süüdlast näha, sest hilisem selle doktriini praktika on võtnud algsest Wesley õpetuse tuumast kõrvalekaldunud vorme (Brendlinger 2006, 10). Inimeste, kes siiski sellist täiuslikkuse surve all kannatavad, aitamisel on oluline suunata neid ennekõike armukesksesse suhtesse Jumalaga, milles on kogetav Jumala kaastunne ja armastus.

Benjamin Houltberg ja Kenneth Wang viisid läbi uuringu kristlastest tippsportlaste seas, et uurida usu ja Jumala poolt tajutava perfektsionismi mõju nende sooritusele ning toimetulekule läbikukkumistega (Houltberg, Wang 2017). Toon selle uuringu siinkohal oma töösse, sest tippsportlaste puhul on perfektsionismi püüdlus iseenesest põhjendatud, sest ainult pidev püüdlus paremuse poole võib tuua soovitud tulemused. Pealegi peavad sportlased toime tulema pidevate pettumustega ja ebaõnnestumistega. Samuti tuleb tippspordis vahel leppida mittesoovitud tulemusega isegi siis kui ennast ületati. Tippsportlaste näitest ja nende

toimetulekumehhanismidest võib abi olla ka pastori töös, mille puhul stressitaluvus võib mingitel juhtudel (nt jutlustamine) olla võrreldav võistluspingega. Oluline asi, mille Houltberg ja Wang välja toovad on seotud enesehinnanguga, täpsemini öeldes enda väärtusega. Need sportlased, kes suutsid tajuda elu suuremat mõtet kui ebaõnnestunud võistlus ja kes eristasid enda väärtust võistlustulemusest, tulid pettumusega paremini toime. Jumala tingimusteta armastuse uskumine on saavutustekeskse kultuuris, kus kõik peab olema välja teenitud, eriti oluline (Houltberg 2017, 39). Uuringust tuleb selgelt välja, kui oluline on oma identiteeti eristada oma saavutustest. Võistlust tuleb näha kui võimalust endast parim anda, kuid tulemus ei tohi saada seejuures enda väärtuse määrajaks. Selline hoiak aitas sportlasel ka paremini taluda kaotusevalu ja tulla toime võistlusärevusega (Houltberg 2017, 39).

Tippsportlaste uuring tõi välja, et sportlased hindavad oma sooritust ka Jumala vaatenurgast. Kui tajutakse, et Jumal ootab nendelt maksimaalselt head sooritust, siis on ebaõnnestumist raskem taluda. Üllatava leiuna märkasid Houltberg ja Wang, et nõ Jumala silmis läbikukkunud sportlased tundsid viha Jumala suhtes. Võimalik, et selline reaktsioon on tingitud erakordsest pingest ja pingutusest, mis kaasneb tippspordiga ja ebaõnnestumise puhul valdab sportlast tohutu tühjuse ja isegi hüljatuse tunne (Houltberg 2017, 40). Houltberg, Wang tuvastasid lisaks arusaama, et kristlasest sportlane peab olema edukas, et olla heaks tunnistuseks Jumalast. Selline arusaam loob Jumalast saavutustele edukusele orienteerituse kuvandi, mille puhul on enesehinnang satub pideva surve alla, kui tulemused ei ole piisavalt head. Selline pidev Jumala altvedamine võib lõpuks viia hüljatuse tundmiseni ja panna eemalduma Jumalast (Houltberg 2017, 40).

Olen käesolevas alapeatükis käsitlenud kahte esmapilgul ehk kokku mittesobivat teemat. Leian aga, et nii Wesley päästmise doktriinist väljakujunenud kristliku perfektsionismi kui tippsportlastele omase perfektsionismi puhul on tegemist näidetega, mis võivad olla abiks pastori ametis olles enda mõttevisiidest arusaamisel ja vajadusel übermõtestamisel. Pastorite perfektsionistlik püüdlus on sageli ajendatud maksimaalsest pühaduse taotlusest ja seejuures võib armukeskse Jumala suhte ja Jumala tingimusteta armastuse vastuvõtmine jääda käitumis- ja tegutsemisstandardite taha varju. Selline pingutamine ilma Jumala armu poolt meis tehtava tööta mõjutab enesehinnangut ja tekitab mittepiisavuse tunde.

Tippsportlastele omane võistluspinge võib olla samuti pastorile regulaarselt tajutav, sest pidev “esinemine” tekitab stressikeskkonna. Isegi enda maksimumi andmine ei pruugi alati tuua soovitud tulemust ja sel juhul on oluline keskenduda oma identiteedile Jumalas mitte saavutustele. Jumala ootuste tajumine võib panna pastorid tundma nagu nad oleksid Jumalat alt vedanud ja ainult tema tingimusteta armastuse ja enda aktsepteerituna tundmine saab aidata sellisest pettumusest üle saada.

4. PASTORI ROLLIST LÄHTUVALT PASTORI VAIMSET TERVIST TUGEVDAVAD OMADUSED JA PRAKTIKAD

4.1. Pastori roll

Pastori definitsioon pastoraalsõnastiku järgi ütleb, et pastor on hingede karjane: see, kes hoolib kogudusest (Carr 2002, 251).

Paul Beasley-Murray käsitleb samuti pastori rolli ennekõike karjase narratiivist lähtudes (Beasley-Murray 2016, 54-56). Vanast Testamendist leiame mitmeid karjase metafoore, nt Psalm 23 viitab Jumalale endale kui heale karjasele, kes kannab hoolt oma sulase eest. Samuti räägib prohvet Jeremija suu läbi Jumal ise, et ta annab oma rahva juhtideks karjaseid “oma südame järgi” (Jr 3:15). See viitab, et Jumal näeb oma rahva heade juhtidena karjase hoiakuga ja tema enda südame järgi inimesi. Karjane kannab hoolt karja omaniku lammaste eest ja see on ka kõige olulisem enda positsioneerimine pastori puhul - pastor ise peab olema rohkem järgija kui juht (Beasley-Murray, 54). Beasley-Murray toob välja neli olulist vastutusvaldkonda, mis pastoreil kui karjasel on: evangelism, taastamine, õpetamine, julgustamine ja toitmine (*Ibid.*).

Uues Testamendis on otseselt pastoreile (karjane) kui teenimisvaldkonnale viidatud vaid ühes kohas Pauluse poolt, kus Paulus nimetab erinevaid ande, millest on tuletatud inglisekeelsete sõnade algustähtedest nn APEST (*apostle, prophet, evangelist, shepherd, teacher*) mudel, mis rõhutab viite olulist teenimistöö annipõhist rolli (Ef 4:11).

Jeesuse eeskujust näeme samuti karjase narratiivi. Matteus kirjutab: “Aga rahvahulka nähes hakkas tal neist hale, sest nad olid väsitatud ja vaevatud otsekui lambad, kellel ei ole karjast” (Mt 9:36). Märkimisväärne siinjuures on see, et väljend “tal oli neist hale” tähendab kaastunnet, mis kirjeldab karjase südant. Jeesus räägib karjasest, kes jättis 99, et leida üles üks kadumaläinu (Mt 18:12). Ühest küljest viitab seegi maksimalismile, kuid minu hinnangul mitte 100% standardile, vaid karjase hoiakule ja kaastundele kadunud lamba osas. Justnimelt

“eksinu” on siinkohal oluline märksõna, sest kadunud pojale, kes ise tahtis ära minna, armastav isa ei läinud järele. Samuti on kadunud lamba loos peidus minu meelest oluline õppetund - nimelt saab otsima ja päästma minna vaid ühte lammast korraga, kusjuures päästeoperatsiooni ajal peavad ülejäänud 99 ennast ise kaitsma ja toitma.

Jeesus nimetab ennast heaks karjaseks (Jh 10:11), kes annab elu lammaste eest. Ohvrimeelsus on oluline hea karjase tunnus, kuid leian, et selline armastus saab pastoril olla vaid läbi Jeesuse enda. Seepärast leian, et eriti pastorite puhul kehtib Jeesuse võrdlus enda kui viinapuu ja meie kui okste kohta: “Mina olen viinapuu, teie olete oksad. Kes jääb minusse ja mina temasse, see kannab palju vilja, sest minust lahus ei suuda te midagi teha.” (Jh 15:5).

Pastoraalne hool põhineb suhtel ja usaldusel (peab tundma inimesi ja neist hoolima), see tähendab tagamist lammaste ellujäämise, aga ka nende kasvamise ja unikaalseteks Jeesuse järgijateks kujunemise (Beasley-Murray 2016, 55).

Pastori kui karjase narratiiv on enim kasutatav narratiiv ka EKB Liidu traditsioonis. EKB Liidu vaimulike talituste juhendis on pastori ordineerimiseks antud juhiseid, mis esitavad pastorile Piibli õpetuse ja eluga eeskujuks olemise nõuded (Tärk 1998/2008, 35-36). Seejuures on kõige tähtsamaks tingimuseks pastorile Jumala kutse. Küll aga on minu meelest oluline märkida, et pastori ordineerimisel annab ka kogudus lubaduse oma karjast kuulata ja järgida. Nimelt on kombeks küsida koguduselt muuhulgas, kas nad tahavad pastori sõna kuulda ja seda teha, mida ta õpetab (eeldusel, et see vastab Piibli õpetusele), samuti kas nad on valmis üksmeelselt pastorit toetama palve, nõuande, kaasaaitamise ja ka materiaalsete vajaduste eest hoolitsemisega (*Ibid.*).

Joosep Tammo on valinud ühe ordineerimisjutluse tekstiks: "Hoidke teile hoida antud Jumala karja, mitte sunni pärast, vaid vabatahtlikult Jumala meele järgi, mitte häbiväärses kasuahnuses, vaid andunult, mitte nagu isandad liisusosa üle, vaid olles karjale eeskujuks. Ning siis kui Ülemkarjane saab avalikuks, võite te võtta vastu kirkuse närtsimatu pärja." (1Pt 5:2-4). Nii rõhutab temagi karjase rolli ja esitab pastorile oma jutluses muuhulgas järgmised üleskutsed: sõltuda Jumalast, õppida Tema sõna tundma, palvetada lakkamatult, täiendada ennast, olema siiras ja aus, näitama üles armastust, sõbralikkust, lahkust, kandma väsimatult hoolt karja eest. Veneetsia Püha Markuse katedraali sammastele viidates seab Tammo

pastorile illustratiivse standardi olla kindel nagu graniit ja läbipaistev nagu klaas (Tammo 2005).

Paulus lisab karjase eeskujule lapse ja vanema kujundi, kusjuures võrdleb ennast ja oma kaastöölisi hellu emana, kes toidab oma lapsi (2.Ts 2:7-8) ja kes on lausa lapsevaevast seni kuni ta näeb oma lapsi kasvamas Kristuses (Gl 4:19-20).

Lisaks nendele narratiivsetele eeskujudele on kaasaegsed autorid püüdnud defineerida pastoraalset hoolekannet. Üheks tunnustatud pastoraalhoolekande definitsiooniks peetakse Clebsch ja Jaekle poolt sõnastatud määratlust, mille järgi pastoraalhoolekanne tähendab kristlaste esindaja (pastori) poolt tehtavaid tegusid, mis aitavad terveneda, püsida, juhendada ja lepitada raskustes olevaid inimesi, kelle raskused kerkivad elu tähendusega seotud küsimustest (Clebsch & Jaekle 1975, 4). Selle definitsiooni puuduseks pean liigset formaalsust ja keksendumist vaid raskustes inimestele. Tegemist on kontsentreeritud ametikirjeldusega, mis ei väljenda kutsumuse tuuma. Nõustun William Willimoniga, kes rõhutab, et pastor ei ole niivõrd amet kui kutsumus (Willimon 2016, 15). Sellest tulenevalt on pastori kutsumus palju rohkem seotud identiteediga kui rolliga. Koguduse teenimine on seotud sellega, kes pastor on rohkem kui sellega, mida ta teeb. Leian, et just seetõttu on pastor ka haavatavam kriitika suhtes, samuti enese hindamisel. Töö ei ole lihtsalt see, mida pastor teeb, vaid see on osa tema olemusest. Iseenesest teistmoodi ei oleks see ka pastori osas mõeldav, sest Piiblist leiame enamikul juhtudel lood Jumala kutsutud juhtidest ja prohvetitest. Tõsi, on ka juhtumid ametisse seadmistest (leviidid, Pauluse ametisse seatud ülevaatajad). Ka Willimon viitab kahele olulisele aspektile, mis pastori puhul tuleb arvesse võtta. Ühest küljest on teenimistöö Jumala enda tegu. Jumal on pidanud oluliseks, et teenimine ja armastamine oleks tema inimperekonna (koguduse) tunnuseks ja lõpuks on tema see, kes on koguduse rajaja ja pea. Aga Jumal valib neid, kelle juhtimise alla kogudust anda. Piiblist näeme nt nii Aabrahami kui Pauluse kutsumisest, kuidas Jumal kutsub ja läkitab (Willimon 2016, 13-14). Teisest küljest on teenimistöö ka koguduse töö. Apostlite tegudes näeme ühte lugu sellest, kuidas kogudus valib endale apostel Mattiase (Ap 1:15-26). Ühest küljest on pastor Jumala kutsutud, aga ta peab olema ka koguduse poolt kutsutud (Willimon 2016, 16). Seejuures leian, et kogudus võtab samuti vastutuse pastori eest mitte ei sea ainult teda vastutama karja eest. Vanast Testamendist näeme selgeid juhiseid ja seadusi, kuidas preestrite ja leviitide eest tuli hoolt

kanda. Uues Testamendis leiame mitmel pool Paulust lausa manitsemas kogudusi kogudusevanematesse suhtumisel (1. Tim 5:17-19; 1. Ts 5:12-13; Hb 13:17).

Nigel Wright argumenteerib pastori ameti kui karjäärivaliku üle, jõudes seisukohani, et pastori amet ei saa olla selles mõttes karjääri tegemise ambitsioon, sest pastor on kutsutud teenima mitte saavutama. Samal ajal leiab ta, et pastor peab olema edasipürgija omaenese arengu osas ja samuti leiab Wright, et Jumalik ambitsioon on vajalik. Tema hinnangul just seda mõtteviisi väljendab Paulus kirjutades Tiitusele: “Kui keegi igatseb ülevaatajaametit, siis ta igatseb üllast tööd.” (Ti 3:1), (Wright 2018, 159-161). Seejuures on aga oluline hoida alandlikku südant ja mitte näha pastori kutsumust kuidagi prestiiži või eriliselt privilegieeritud seisusena. Willimon tuletab meelde Paulust, kes enda arvates teadis, mida tähendab kannatus, kuid selline kannatus, mida tal tuli kogeda ristilöödud Kristuse eest, oli talle teadmata (Ap 9:16), (Willimon 2016, 15).

Tõde on, et pastori tööks ei saa olla kunagi täielikult ettevalmistatud. Isegi pastori ametit õppinud peavad endale aru andma, et tõeline õppimine algab töö käigus. Seda nii praktilisel tasandil, aga ka teoloogiliselt. Jumala sõnaga nõu maadlemine ja selle parem mõistmine on osa pastori kutsumuse täitmisest. Vajalike oskuste juurdeõppimine või arendamine (nt nõustamine) on osa pidevast õpiprotsessist (Wright 2018, 161-165). Kuigi pastori võivad maadelda aeg-ajalt isegi selle üle, mida üldse tähendab olla pastor, neid võivad vallata isegi kahtlused oma usua ja teoloogiliste tõekspidamiste kohta (Willimon 2016, 15, Wright 2018, 173), on neis sisemine veendumus, et Jumal tahab, et nad seda teeksid (Willimon 2016, 15). Kõikide kerkivate väljakutsete keskel on just selline jumalik volitus see, mis annab tähenduse ja vastupidavuse püsida kutsumuses (*Ibid.*). Selline ennekõike Jumalale allutatus ja temale kuuletumine ja mitte niivõrd sõltumine enda tunnetest, arvamustest või teiste hinnangutest toob pastori kutsumusse tugevalt armu ja võimestamise mõõtme, kandes seda koormat sõnaotseses mõttes koos Jumala endaga (*Ibid.*). Seetõttu võib üheks väljakutseks pastori ametis pidada lõpliku kontrolli puudumist. Ükskõik, mis teises juhiametis sõltub rohkem inimlikust faktorist (võimekus, omadused, oskused, otsused). Pastor peab aga suutma kontrolli enda käest ära anda ja sõltuda Jumala eesmärkidest. Teisest küljest on sellel vabastav mõju - pastor ei ole aheldatud omaenda kinnisideedesse, vaid elab Jumala plaanide kohaselt (*Ibid.*).

Tulles tagasi pastori rolli määratlemise juurde, leian eelnevast lähtuvalt, et pastori kutsumuseks on ennekõike vahendada Jumala olemust. Kui pastor on kutsutud ja varustatud Jumala poolt, peaks Jumala enda olemus pastori teenimisest esile tulema. See ei tähenda täiuslik olemist, aga lähtumist ennekõike nendest väärtustest, mis on Jumalale kõige olulisemad. Siit tulenevalt innustab mind Alastair Campelli arusaam pastori kutsumusest. Ta on mures, et pastori rolli keerukal defineerimisel on oht kaotada ära peamine - armastuse spontaansus ja lihtsus (Campell 1985, 1-2). Pastori hoolekanne oma olemuses on üllatavalt lihtne, sest selle peamine eesmärk peaks olema aidata inimestel tunda armastust nii seda vastuvõttes kui ka jagades (*ibid*). Pastori roll on ennekõike täita “uut armastusekäsku”, mille Jeesus oma jüngritele jättis (Jh 13:34) - armastada üksteist nagu Kristus on armastanud meid. See, kuidas seda teha on juba järgmine küsimus. See võib olla kohati ka karm ja sugugi mitte kõike salliv. Tsiteerides Augustinust: “Segajaid tuleb tõrjuda, allasurutuid tuleb julgustada, nõrku tuleb toetada, vastuvaidlejaid tuleb ümber veenda, reetlike eest tuleb kaitsta, oskamatuid õpetada, laisku virgutada, riiakaid vaigistada, tülisolijajid lepitada, vaeseid aidata, vaevatud vabastada, head tunnustades, kurjust taludes ja kõiki armastades.”. Siit kumab läbi armastuse sügav mõõde, mida tähendab olla kaasas inimeste kaotuses ja nende valus. Pastori roll on sageli just sellisel inimeste teekonnal olla olemas (Beasley-Murray, 2016, 57). See tähendab osata kuulata ja osata kaasa tunda. Siinkohal jõuame ühe olulise pastori kutsumuse osani ja selleks on kaastunne.

Kaastunne on juba iidne pastori traditsiooni põhiomadus ja pastorid on kaastundlikud inimesed järgides seejuures “Jeesust kui kaastundlikku pastorit par excellence” (Beasley-Murray 2016, 58). Eestikeelses Piiblis on kirjakoht, kus tuleb esile Jeesuse kaastunne rahva suhtes tõlgitud “tal hakkas hale” (Mt 9:36; 14:14/Mk 6:34; Mt 15:32/Mk 8:2; Mt 20:34/Mk 1:41). See viitab tundele, kuid ei väljenda tegelikult kaasa tundmise sügavusele. Kaastunne ei ole pelgalt emotsioon ega isegi empaatia, sest kaastunne oma terviktähenduses peab sisaldama kolme komponenti: me märkame ja teadvustame teise kannatust, see puudutab meid ja me tegutseme teise kannatuse leevendamiseks (vt lk 54-55). Just sellist kaastunnet elab Jeesus välja kõigis eelnimetatud juhtumites. Eestikeelne sõna “kaastunne” väljendab sisu mõttes poolikult seda definitsiooni. See peaks minema tundest veel sügavamale ja kogu oma olemusega teise inimese kannatuses temaga olema ja sealt koos välja tulema. Selliselt kaastunnet defineerides, saab see ka pastoraalses mõttes terviktähenduse ja on arusaadav, miks pastori jaoks on kaastunne nii tähtis ja tähendusrikas omadus. Sellest tulenevalt ei peaks

isegi kasutama sõnapaari “kaastundlik pastor”, vaid sõna pastor tähendab juba seda, et tegemist on kaastundliku inimesega.

John Pritchard rõhutab palvetamise tähtsust pastori (preestri) rollis. Selles osas on inimestel õigus oodata oma pastorilt parimat. Ennekõike oodata, et pastor on vaimustuses Jumalast ja kirglik temaga kooskäija. Pastor ei pea vastama täiuslikkuse standardile oma eluga, usuga või kõikide vaimulike distsipliinide praktiseerimisega, aga tema isiklik suhe ja suhtlus Jumalaga peab olema eeskujuks teistele. Pastori jaoks on tema palveelu ja palvemeelsus elu ja surma küsimus. Kui pastor kaotab kirgliku suhte Jumalaga, siis on vaimulikus mõttes küsimus ainult selles kui kaua võtab suremine aega (Pritchard 2007, 3). Pean oluliseks selle justkui iseenesest mõistetava tõe meeldetuletamist antud. Kui pastorid nimetavad oma ülesandeid ja rolle, siis nende hulgas ei tooda esile palvetamist (vt küsitluse vastused nr 18, lk 81). Ilmselt peetakse seda iseenesest mõistetavaks, kuid paratamatult tekib küsimus, kas tegemist on prioriteetse tegevusega kõikide teiste toimetuste keskel. Pritchard leiab, et küsimus ei ole lihtsalt palves, vaid sügavalt Jumalas olemises kõikides oma rõõmudes ja kaotustes, kahtlustes ja hingepimeduses, see on “tantsimine ja maadlemine taevase armastajaga” (*Ibid.*). Pritchard rõhutab ruumi loomist ja enese vaigistamist Jumalaga olles, sest just selline regulaarne (vähemalt kaks korda päevas) peatumine ja vaikuses viibimine mõjub stressi leevendavalt (*Ibid.*). Pritchardi õpetus ja kogemus viitab teadveloleku praktiseerimisele, millest on juttu selle töö 4.3. peatükis. Näeme, et teadvelolek, mis on üks tõhus meetod stressi leevendamiseks, iseenda emotsionaalse seisundi teadvustamise ja endaga suhtestumise viisiks, aitab ka leida kontakti Jumalaga ja loob ruumi vaimulikuks taastumiseks.

Oskusi on võimalik õppida, moraalseid norme on võimalik täita, aga armastust ja kaastunnet on vaja ennekõike ammutada Jeesuselt, et need peamised pastori kui hea karjase omadused esile tuleksid.

4.2. Pastori säilenõtkus (resilience)

Järgnevalt käsitlen pastori säilenõtkust. Ühest küljest on tegemist eesti keeles uudissõnaga ja teisest küljest väga olulise mõistega rääkides vaimse tervise heaolust. Säilenõtkus omadusena on oluline stressi ja ebaõnnestumistega toimetulekul.

Margaret Allison Clarke, kes on oma meeskonnaga uurinud pastorite säilenõtkust vaimulike säilenõtkuse mudeli abil, defineerib säilenõtkust kui arenguprotsessi, milles põimuvad erinevad individuaalsed ja süsteemsed muutujad koos kognitiivse hinnanguga ning mille tulemuseks on positiivne kohanemisvõime läbikukkumiste ja stressiga (Clarke 2023, 239). Positiivne psühholoogia vaatleb säilenõtkuse juures just seda head kohanemisvõimet negatiivsete tulemuste asemel. Kuna vaimulikel on ametist tulenev kõrgendatud stressitase ja läbipõlemisoht, siis on säilenõtkusele tähelepanu pööramine väga oluline (Clarke 2023, 239-240). Clarke sõnastab säilenõtkust arenguprotsessina, mis tähendab, et seda vajalikku omadust on võimalik arendada. Muuseas mõjutab säilenõtkust väline keskkond, kus inimene elab ja tegutseb (Clarke 2023, 240). Seetõttu on ka teoreetiline ülevaade säilenõtkuse mudelist loodetavasti abiks nii pastoritele kui koguudstele vaimse tervise hindamisel ja edendamisel.

Mitmed vaimulike vaimse tervise väljakutseid uurinud psühholoogid ja terapeutid võrdlevad pastoreid sotsiaaltöötajate ja õpetajatega (Clarke 2023, 240; Case 2019, 2). Vaimulike pidev inimestega suhtlemine, nende igakülgne toetamine ja sageli kriiside keskel olemine teeb selle töö kompleksseks, keeruliseks ja haavatavaks läbipõlemisele. Peamiste põhjustena läbipõlemisel tuuakse välja nt kaasatundmise kurnatust, konfliktide vältimist või nende lahendamist, enda ja teiste poolt seatud kõrgeid ametistandardeid, ebamõistliku vastutuse võtmist, piiratud ressursse, kõrgeid ootusi, madalat tasu (emotsionaalset ja ka majanduslikku), sotsiaalset isoleeritust (Clarke 2023, 240). Samuti tuuakse esile seda, et pastori töös on raske näha tulemusi, samal ajal aga nõuab see töö mitmekülgseid oskusi, tööaega on raske piiritleda ja üldse on keeruline tõmmata piire töö ja eraelu vahel (Case 2019, 2). Selline pingeväli loob olukorra, kus vaimulikul on raske toime tulla talle esitatavate ootuste keskel. Tundes mittevastavust ootustele esitab pastor endale kõrgemaid nõudmisi ja minetab võime enda piiratust aktsepteerida (Case 2019, 13). Enam kui lihtsalt ootusi mingitele oskustele ja teadmistele esitab pastori töö väljakutse pastori isikule. Küsimus ei ole ainult selles, mida inimene suudab teha, vaid kes ta on. Just see on ohtlik tendents, sest paneb kahtlema pastorit tema võimekuses olla selline inimene, kes suudaks vastata talle esitatavatele ootustele (Clarke 2023, 241).

Kõrgetele ootustele ja töö raskusele vastukaaluks saab siiski nimetada mitmeid asju, mis pakuvad selle töö juures rahulolu. Rahulolu pakkuvaks peavad pastorid loomingulisust,

mitmekülgst, vaimulike distsipliinide praktiseerimist, juhtimispraktikaid, õppimisvõimalust, jutlustamist, tööalast kutsumust. Samuti leidsid pastorid, et lisaks töörahulolule pakub pastoriamet rahulolu erinevate suhtlemisvõimaluste ja inimestevaheliste suhete näol. Need pastorid, kes tundsid ennast koguduse poolt toetatuna, kogesid oluliselt suuremat rahulolu oma tööga (Clarke 2023, 241).

Kui vaadata küsitlusi ja uuringuid, mis erinevatel aegadel pastorite hulgas tehtud, siis tulevad esile sarnased valdkonnad, millest sõltub pastorite vaimse tervise olukord. Üks selge valdkond on töö- ja eraelu piiride seadmine, aga oluline seejuures on ka oma piiratud võimekusega leppimine (Meek 2003, 342; Case 2019, 14). See probleem on väga otseselt seotud ootustega, mida pastorid tajuvad inimeste poolt ja nendele ootustele mittevastamine paneb tundma süüd ja kogema läbikukkumist.

Oluliselt mõjutab pastorite vaimset tervist ja nende säilenõtkust vaimuliku elu kvaliteet (suhe Jumalaga) (Meek 2003, 343; Clarke 2023, 241). See tähendab vaimulike distsipliinide järgimist, aga ka Jumala armu ja andestuse tajumist väga isiklikul tasandil (Meek 2003, 344). Siit tuleb hästi esile erinevus perfektsionistliku mõtteviisiga, mille puhul inimene tajub pidevat ja armutut survet kõrgete standardite suunas.

Minu töö eesmärk ei ole rääkida olulistest vaimset tervist toetavate enesehoole meetoditest ja praktikatest, kuid olgu siinkohal mainitud, et tervislikud eluviisid nagu regulaarne treening ja emotsionaalse tervise eest hoole kandmine (nt suhted perekonnas) eristavad vaimselt õitsvaid ja vaimselt kannatavaid pastoreid (Case 2019, 13-14; Clarke 2023, 241).

Üheks oluliseks omaduseks säilenõtkete pastorite puhul on oskus näha Jumala suuremat missiooni lühiajaliste tulemuste asemel (Case 2019, 13). See omadus on seotud selge kutsumuse tajumisega. Kui pastor on teadlik oma kutsumusest ja tajub Jumala selget missiooni, mida Jumal tema kaudu tahab pikaajaliselt ellu viia, siis on ta viljakas ja rahulolev oma töös (Case 2019, 15). Leian, et see on oluline omadus, mida saab arendada. Pastori kutsumust tuleb pidevalt meelde tuletada ja lasta Jumalal seda uuendada. Arusaamine, et kogudus ei ole tavaline organisatsioon, kus peastrateeg ongi tippjuht, vaid pastor on koguduses Jumala poolt kutsutud ellu viima tema nägemust, aitab pastoril hoida oma nõ töökirjeldus õiges suhtes Jumalaga.

Kutsumine mängib pastori töö puhul erakordselt suurt rolli ja võib mõjutada pastori säilenõtkust nii positiivselt kui ka negatiivselt. Näiteks see, kuivõrd pastor tahab ise omada kontrolli koguduse töö ja juhtimise üle ja kuivõrd ta tajub Jumala suveräänsust kontrollimatutes olukordades, mõjutab pastori enesehinnangut (Clarke 2023, 242). Kutsumus mängib olulist rolli ka seetõttu, et see on seotud pastori identiteediga. Julgen väita, et pastor ei mõtle niivõrd oma tööst kui millestki, mida ta teeb, vaid justnimelt kui identiteedist, kes ta on. Selline identiteedi tajumine muudab pastori haavatavamaks kriitika suhtes, sest see mõjub isiklikumalt nii pastori suunas, aga vahel isegi Jumala suunas. Kui näiteks pastoril on Jumalalt saadud nägemus ja keegi seab selle kahtluse alla või kritiseerib seda, siis võib pastor näha selles vastupanu Jumalale.

Clarke konstrueeris oma meeskonnaga vaimulike säilenõtkuse mudeli, mis aitab paremini mõista pingevälju, mis säilenõtkust nõrgendavad ja ressursse, mis seda tugevdavad. Mudeli aluseks on 2020. Aastal Kanadas läbiviidud uuring katoliku ja erinevate protestantlike koguduste vaimulike seas. Uuringust tulid esile säilenõtkusele vastupanu osutavad tegurid ja säilenõtkust tugevdavad ressursid (vt lisa 2). Vastupanu tegurite (faktor A) all eristusid töökoormus (ajaliselt piiritlemata, keerukus, emotsionaalne kurnatus), ootused (kogukond, iseenda, koguduseliikmed), isikliku elu väljakutsed (peresuhted, tervis), isolatsioon (teoloogilised ja kultuurilised erinevused, rollist tulenev seisus, vähenenud energia) (Clarke 2023, 54-59). Ressurssidest (faktor B) tulid esile vaimuliku elu kvaliteet (selge kutsumus, suhe Jumalaga, distsipliinid), olulised suhted (perekond, sõbrad, mentor, superviisor, koguduseliikmed), isiklikud aspektid (tasakaal, piirid, tervislikud eluviisid), organisatsiooni tugi (tasustamine, ettevalmistus, treeningud ja koolitused, tugisüsteemid). (Clarke 2022, 216). Nende tegurite (A) ja ressursside (B) üleselt mõjutavad pastorite säilenõtkust suure tähenduse (faktor C) kolm osa, milleks on teoloogiline tähendusrikkus, teenimistöösse selge kutse ja koostöö Jumalaga (Clarke 2023, 245). Selline mudel on suurepärane just seetõttu, et see määratleb säilenõtkust kui protsessi, milles erinevad osad ja võimalikud väljundid on omavahel seoses. Pöörates tähelepanu mudelis väljatoodud osadele ja tehes nendesse positiivseid muutusi, mõjutab see otseselt säilenõtkust ja pastori heaolu. Samuti on võimalik nende osade kaudu hinnata ja paremini aru saada pastorst, kellel on vaimselt raske ja kes kannatab liigse stressi all.

Clarke'i säilenõtkuse mudel toob esile vaimuliku (teoloogilise) tähenduse olulisuse pastori olukorra üldises hindamises. Teoloogilised uskumused, kutsumus ja Jumala toe kogemine mõjutavad otseselt seda, kui hästi pastor suudab toime tulla vastupanuga ja kuidas ta hindab ressursse (Clarke 2023, 245). Case leidis, et nende vaimulike vaimne tervis, kelle teoloogiline arusaam oma rollist ja kutsumusest oli selge ja kes tajusid head koostööd Jumalaga, oli oluliselt parem nendest, kellel see raamistik selge ei olnud (Case 2019, 15; Clarke 2023, 245).

Väga oluline on teadvustada, et pastori säilenõtkus ja tema vaimne heaolu ei sõltu ainult temast endast. Pastor vajab tugisüsteemi enda ümber. Selle tugisüsteemi moodustavad ennekõike suhted ja organisatsiooniline tugi. Just seetõttu on Clarke'i säilenõtkuse mudel ülimalt hea vahend ka koguduste informeerimiseks, mil moel nad saavad pastorit toetada. Kogudus saab selle abil hinnata ennast, kuidas nad pastori säilenõtkust mõjutavad. Näiteks kriitilised koguduseliikmed põhjustavad stressi, samal ajal kui toetavad koguduseliikmed on säilenõtkuse ressursiks. Koguduseliikmed saavad läbi suhtlemise pastoriga teadlikult vähendada oma kriitikameelt ja suurendada julgustust ning väljendada hoolimist temast (Clarke 2023, 246-247).

Selle peatüki lõpuks pean oluliseks välja tuua, et pastori säilenõtkust ei mõjuta vaid üks või paar tegurit. Nii nagu ka Clarke'i mudelist nähtub, siis on selle mõjutajaid palju ja tegemist on pigem kompleksse süsteemiga. Seejuures pean oluliseks, et stressirohkes kutsumuses olles tuleb vaimulikel oma eluraamistik just sellist kompleksust silmas pidades teadlikult üles ehitada ja seda ka püsivalt jälgida. Ei piisa lihtsalt sellest, et kõike (vaimulikud distsipliinid, liikumine ja treening, toetavad suhted jne) tehakse mingi regulaarsusega, vaid tegemist on igapäevaste praktikate ja pideva arenguprotsessi koosmõjuga.

4.3. Enesekaastunne (*self-compassion*) ja teadvelolek (*mindfulness*)

Psühholoogias on väga palju pööratud tähelepanu enesehinnangule. Enesehinnanguga seotud teemad on olulised nõustajate ja terapeutide jaoks aitamaks inimestel paremini suhtestuda iseenda ja teistega. Enesehinnang on seotud ka antud uurimustöö teemaga ehk perfektsionismiga. Kohasel enesehinnangul on inimeste vaimsele tervisele positiivne mõju ja madal enesehinnang mõjutab vaimset tervist negatiivselt. Kohase enesehinnanguga inimene tajub oma võimekust ja piiratust ning oskab seada jõukohaseid standardeid, mille täitmisel

tunneb rahulolu. Võiks arvata, et perfektsionismi ennetamise ja perfektsionismi sümptomite ravi puhul tulekski keskenduda inimese enesehinnangule. Enesehinnang kujuneb juba lapsepõlves ja sõltub palju sellest, kuidas lapse vanemad või lähemad hoolekandjad teda selle kujunemisel toetavad.

Kristin Neff leiab aga, et kuigi enesehinnang on oluline näitaja vaimse tervise seisukohalt, ei ole tegemist mingi võluvitsaga (Neff 2003, 86). Pealegi, kui madala enesehinnangu puhul on negatiivne mõju ilmne, siis ka liigkõrgel enesehinnangul on negatiivsed väljundid nagu nartsissism, enesekesksus, teistest mitte hoolimine. Ühtlasi on enesehinnangut väga keeruline muuta. Seda on raske tõsta, sest on suhteliselt kindlalt inimeses välja kujunenud (*Ibid.*).

Sellest tulenevalt on püütud leida alternatiivseid kontseptsioone endasse suhtumise osas. Neff pakub selliseks alternatiiviks enese-kaastunde (Neff 2003, 86). Neff defineerib enesekaastunnet läbi kaastunde ehk teistele kaasa tundmise. Ta kasutab Lauren Wispe kaastunde kontseptsiooni, mille järgi kaastunne hõlmab endas teise inimese kannatuses puudutatud olemist, tema valu teadvustamist ning sellest mitte eemaldumist, selliselt, et see väljendub lahkuses ja soovis teise valu leevendada (Neff 2003, 87). Siit tuletab Neff enese-kaastunde definitsiooni, mille kohaselt inimene on tundlik ja avatud iseenda kannatusele, mitte seda vältides, endas samal ajal esile kutsudes soovi valu leevendada ja olles enda suhtes lahke. See hõlmab hinnanguvabalt valu, ebapiisavuse, läbikukkumiste mõistmist nii, et seda kogemust osatakse näha inimeseks olemise osana (*Ibid.*).

Sarnase definitsiooni leiame ka pastoraalsõnastikust: tundlik olemine teiste kannatuste suhtes, neist osa võttes sooviga kannatusi leevendada (Carr 2002, 64). Sõnastiku autorid leiavad, et kaastunne on vaimuliku põhitunnuseks. Kuigi sellist kaastunnet pakuvad ennekõike lähedased ja see ei ole pastori ainuõigus, siis oodatakse kriisiolukordades just pastoritelt kaastunde pakkumist. Kaastunde pakkumine on emotsionaalselt kurnav ja sageli ka ootamatu, seetõttu peavad pastoriid olema teadlikud selle mõjust enda vaimsele tervisele (*Ibid.*). Pastorilt oodatakse (sõltumata tema isiksuse tüübist, iseloomuomadustest, ettevalmistusest), et ta pakuks emotsionaalset tuge ja kaastunnet inimestele. Selline ootus pastori suunas on teatud piirini kohane, kuid eeldab sisemist ressursi. Seetõttu on oluline rõhutada enesekaastunet, et ise kogeda samasugust lohutatust ja leevendust, mida teistele pakutakse.

Erinevad kaastunde definitsioonid võtab minu meelest terviklikult kokku Clara Strauss oma uurimisrühmaga. Ta sõnastab kaastunde sh enesekaastunde kui kognitiivse, tundmusliku ja käitumusliku protsessi, mis hõlmab viit osa: 1) kannatuse äratundmine (märkamine), 2) kannatuse kui inimeseks olemise loomuliku kogemuse tunnustamine, 3) empaatia kannataja suunas ja emotsionaalne resonants, 4) endas esilekerkiva ebamugavustunde talumine samal ajal aktsepteerides teise kannatust, 5) soov ja valmidus aidata teise valu leevendada (Strauss 2016, 19).

Pean seda pisut pikka kaastunde määratlust oluliseks, sest need elemendid on minu hinnangul olulised antud teemat teoloogiliselt vaagides. Jumal näitab inimese suunas üles kaastunnet. Leian, et esimene kaastunde juhtum Piiblis on kohe peale pattulangemist. Kui langenud Aadam ja Eeva tulevad Jumala ette, siis oleks neile kohane karistus olnud surm (1Ms 2:17), aga Jumal halastab nende peale. Kaastunnet väljendav tegu on Jumala poolt neile nahast riiete valmistamine (1Ms 3:21). Jeesust näeme sageli kannatavatele inimestele kaasa tundmas (Mt 20:34; Mk 1:41; Lk 7:13). Lugu halastajast samaarlasest (Lk 10:30-37) on kannatajale kaasa tundmise lugu ja vastab täielikult Straussi määratlusele. Ülim kaastunne (patu käes) kannatava inimese suhtes väljendub kannatavas Jumalas (Kristuses) endas.

Peatun siinkohal lühidalt enesekriitika teemal. Seda olen puudutanud oma töös endasuunalise perfektsionismi juures. Endale kõrgeid standardeid seadev inimene on kriitiline iseenda suhtes, kui ta neid standardeid ei täida. Enesekaastunde praktiseerimine aitab vähendada enesekriitikat ja suhtuda endasse armulisemalt. Kui enesekriitikaga kaasnevad sellised keerulised emotsioonid nagu süü, häbi, hirm, siis enesekaastunne toob esile armukogemuse, helduse ja lohutatuse tunded, mis omakorda loovad turvalise aktsepteerituse tunde, mis on olulised suhtes iseenda, teiste inimeste kui ka Jumalaga (Cloud 2001, 151-153; Johnson 2008, 29-30).

James Wilhoit näeb enesekriitikat kui mitmeid probleeme esile toovat takistust inimese vaimulikus arengus. Viidates mitmetele kristlikele hingehoiu autoritele (Leanne Payne, Henri Nouwen, Adrian van Kaam) järeldeb Wilhoit, et enesekriitika surub inimest omaenda nurka isolatsiooni, see ei lase olukordi võtta sellistena nagu need tegelikult on, hääled inimese sees sunnivad teda endast eemale tõmbuma ja tõrjuma enda päris tundeid, keeldudes seejuures endale andestamast ning soojust ja hellust üles näitamast (Wilhoit 2019, 74-75). Wilhoit toob

välja neli olulist vaimulikku elu õitsengut takistavat probleemistikku, millele enesekriitika soodsa pinnase loob: 1) saatana süüdistused - läbi enese süüdistamise saab saatan võimaluse valet rääkida (Jh 8:44); 2) enesekriitika takistab õppimist armastama, mis on armastusväärne (saama rohkem päriselt jumalanäoliseks); 3) enesekriitika takistab hingama Jumala poolt aktsepteeritud olemises (tingimusteta armastatud ja aktsepteeritud olemine sõltumata meie tegudest); 4) enesekriitika töötab vastu Vaimust antud eneseunustamisele st alandlikule meelelaadile (alandlikkus ei ole enda maha tampimine, vaid õpitud oskus pöörata pilk endalt Jumalale, teistele ja tõelisele ning väärile endas). (Wilhoit 2019, 75-78).

Tim Keller kirjeldab raamatus “Eneseunustamise vabadus” sellist hoiakut läbi Pauluse manitsuse Korintose kogudusele, kus Paulus kasutab uhkuse kohta kreekakeelset sõna *physiousthe* tavapäraselt uhkuse kohta kasutatava sõna *hubris* asemel (1Kr 4:6). Selle haruldase sõna (kasutatud vaid veel 5 korda kirja korintlastele ja üks kord kirjas koloslastele) tähendus on eesti keeles tõlgendatav hooplemisena ja tähendab justkui õhku täis olema. Keller leiab, et selle sõna kaudu püüab Paulus õpetada korintlastele midagi olulist ego kohta. Keller tõlgendab Pauluse mõtet selliselt, et inimese enda ego on tühi, valutekitav, hõivatud ja haavatav. Just tühjus inimese egos on kesksel kohal, kui inimese identiteet on milleski muus või kelleski muus kui Jumalas. Keller arutleb koos Paulusega, et seni kuni inimene seab standardeid iseendale või kui ta lähtub standarditest, mis teistel on temale, ei ole ta jõudnud evangeeliumi meelse alandlikkuseni, mis kirjeldab Kellersi mõistet eneseunustamine. Heaks märgiks sellest, kas meis on Kristuse meelne alandlikkus on see, kuidas meile mõjub kriitika - kas see lammutab meid või mitte (Keller 2012, 24-34).

Pauluse jaoks on täiesti tähtsusetu, mida teised (korintlased) temast arvavad ja ta ei mõista ka ise enda üle kohut. Ta saab aru oma piiratusest ja samas sellest, et tema tõeline identiteet ei ole enam tema puudustes, vaid Kristuses endas (1Kr 4:3-4). Sellist hoiakut võib nimetada minu meelest Kristuse keskseks enesehinnanguks, milleni igaüks peaks püüdlema.

Keller sõnastab Kristuse keskse alandlikkuse, milles meie ego ei ole enam “üles puhutud”, vaid täidetud. Me ei mõtlegi õigupoolest iseendale, sest me ei vaja teiste heakskiitu ega tähtsusta isegi oma enesehinnangut, vaid me oleme sellest vabad. Seda nimetabki Keller eneseunustamise vabaduseks, milles meil on võimalik hingata ja olla Jeesuses (Keller 2012, 32).

Kelleri mõnevõrra intrigeeriv vaade enesehinnangule sobitub hästi enesekaastunde teemasse. Leian, et enesekaastundest arusaamine, selle praktiseerimine ja selle paigutamine Jumala kaastunde kogemise üheks viisiks aitab inimesel liikuda “eneseunustamise hingamisse” nagu seda Keller kirjeldab.

Enesekaastunde puhul võib tekkida väärarusaam nagu see oleks liigselt endale keskendumine, egotsentriliseks muutumine. Üldiselt inimesed hoolivad enda huvidest rohkem kui teiste omadest, kuid seesmiselt on nad enda suhtes palju karmimad ja nõudlikumad kui teiste suhtes (Neff 2003, 87). Neff leiab, et enesekaastunne suurendab kaastunde võimekust ka teiste suhtes. Enesekaastunne toob kaasa omaenda kogemuse nägemise üldise inimliku kogemuse valguses. Inimene saab aru, et kannatused, ebaõnnestumised ja võimekuse piiratus on osa inimlikkusest ning kõik inimesed, k.a mina ise, väärivad kaastunnet. Enesekaastunne ei tõsta ennast teistest kõrgemale, vaid see võrdsustab end teistega (*Ibid.*).

Enesele kaastunde pakkumine ei tähenda vastututustundetult passiivseks muutumist, õigustades oma vigasid või tegutsematust (*Ibid.*). See on endale õiglase kohtlemise pakkumine, sest kõik väärivad kannatustes kaastunnet ja lohutust.

Enesekaastunnet tuleb eristada enesehaletsusest. Enesehaletsus on egotsentriline, see keskendub enda kannatusele seejuures eraldades ennast teistest ja arusaamast, et kannatused puudutavad kõiki inimesi. Enesekaastunde puhul sellist endasse ja enda kannatuse võimendamist võrreldes teiste inimeste sarnaste kannatustega ei toimu (Neff 2003, 88). Enesehaletsuses vaevlev inimene rõhutab oma valu ja jääb sellesse piinlema. See on oma tunnete ülerõhutamine ja võimetus leida alternatiivset emotsionaalset reageerimisviisi (*Ibid.*).

Selline hoiak enda suhtes nõuab tasakaalustatud mentaalset seisundit, mida nimetatakse teadvelolekuks (*mindfulness*). Neff nimetab oma artiklis mitmeid teadvelolekut käsitlenud autorit (Bennett-Goleman, 2001; Epstein, 1995; Gunaratana, 1993; Hanh, 1976; Kabat-Zinn, 1994; Langer, 1989; Nisker, 1998; Rosenberg, 1999), millest nähtub, et teadvelolekut on paari aastakümne puhul erinevate teadlaste poolt uuritud. Samuti tsiteerib Neff Jeffery Martin (1997), kes nimetab teadvelolekut kui “olukorraks milles enda tajumine või enesehinnangu säilitamine leevendub või kaob sootuks” (Neff 2003, 88). Just selline määratlus sobib hästi

kokku Tim Kelleri poolt eelnevalt kirjeldatud eneseunustamise vabaduse seisundiga. Neff defineerib teadveloleku kui tasakaalustatud teadvustamise, mis väldib kogemusega liigset samastumist ja ka eemaldumist sellest, vaid mis toob esile ja võtab omaks mentaalsed ja emotsionaalsed ilmingud just nii nagu need sel hetkel on (*Ibid.*). Teisisõnu võib öelda, et teadvelolek on oma teadvuse ja tunnetega reaalses kontaktis olemine. Inimene teadvustab olukorda, selle tõsidust, võtab omaks need tunded, mida see olukord temas tekitab, kuid samal ajal suudab ta näha seda olukorda suuremas pildis ja ei samasta kogu oma identiteeti selle olukorraga.

Liigne enda identiteedi sidumine konkreetsete ebaõnnestumistega või pettumustvalmistavate olukordadega toob kaasa tõrjutuse tunde ja viib sageli isoleeritusse. Seejuures kaasnev enesekriitika ja süütunne suurendavad vaimse tervise düsfunktsionaalsust ja võivad viia depressioonini. Selle vältimiseks on teadveloleku õppimine ja praktiseerimine väga oluline (Neff 2003, 89).

Pean oluliseks rõhutada teadveloleku tähtsust ka pastori töö seisukohalt. Olen käsitlenud selles töös perfektsionismi negatiivset mõju vaimsele tervisele. Pidev püüdlus täiuslikkuse poole ja liiga kõrged standardid iseendale, samuti teiste ootused endale, tekitavad mittepiisavuse tunnet, mis mõjutab inimese identiteeti. Pastorid puutuvad sageli kokku kõrgete ootustega nendele ja kui kõikide koguduseliikmete ootusi ei suuda täita, siis on läbikukkumise tunne kerge tulema. Samuti on pastoritel vaja taluda kriitikat ja rahulolematust. Sellises olukorras on teadveloleku praktiseerimine oluline, kus endas tekkivaid tundeid ei pea maha suruma, vaid neid teadvustama ja samal ajal hoidma enda identiteet lahus nendest ebaõnnestumistest või kriitikast. Teadvelolek on just seetõttu lahutamatu seotud enesekaastundega, sest see loob pinnase armu ja kaastunde andmiseks iseendale.

Neff nimetab enesekaastunde kolme olulist komponenti: 1) lahkus enda suhtes - enda vastu lahke olemine karmi hukkamõistu ja enesekriitika asemel; 2) tavaline inimlikkus - võime näha oma kogemust laiemas üldinimliku kogemuse kontekstis, mitte vaid enda kogemusena; 3) teadvelolek - oma valusate mõtete ja tunnete tasakaalustatud teadvustamine nende ülerõhutamise asemel (Neff 2003, 89). Need kolm on omavahel seoses, kuid just teadvelolek on oluline kahe esimese paremaks praktiseerimiseks. Kõik kolm koos moodustavad

enesekaastunde tervikkontseptsiooni ja enesekaastunde praktiseerimine omakorda aitab paremini praktiseerida teadvelolekut (*Ibid.*). Teadvelolek on minu hinnangul oluline oskus muudel juhtudelgi. Võimekus olla praeguses hetkes tunnetada ennast nii nagu me parasjagu oleme, samal ajal tajudes suuremat pilti, aitab meil kõige paremini oma potentsiaali kasutada. Leian, et Jeesus oskas täiuslikult praktiseerida teadvelolekut. Näiteid võiks tuua mitmeid, aga nimetan kahte ehk keerulisemat olukorda. Üks on Laatsaruse haiguse, surma ja ülesäratamise lugu (Jh 11:1-16). Jeesus, kuuldes, et Laatsarus on haige, ei kiirustanud minekule, vaid jäi oma ülesande juurde, teades, mis on oluline. Ta tajus suuremat pilti ja hetkes olemise tähtsust. Samamoodi näeme sellist teadvelolekut Ketsemani aias (Mt 26:36-46; Mk 14:32-42). Jeesus palvetas, et Isa võiks teda säästa kannatusest, kuid usaldas Isa tahet ja kuuletus sellele. Magavad jüngrid seevastu ei suutnud teadvelolekut praktiseerida. Kogu Jeesuse tegevust jälgides näeme väga teadlikku kohalolu nendes kohtades ja inimeste jaoks, kus ta parasjagu viibis.

Wilhoit leiab, et enesekaastunne võiks olla palve, vaikuses ja eraldatuses (*solitude*) olemise, paastu ja mõtiskluse juures samuti ühe vaimuliku distsipliinina käsitletav praktika. Ta leiab seejuures, et enesekaastunne on pigem hübriid-distsipliin, mis hõlmab endas traditsiooniliste vaimulike distsipliinide elemente nagu näiteks piht ja palve. Vaimulikud distsipliinid ei ole mingi kindel nimekiri, vaid nende tähendus peitub pigem selles, kuidas need mõjutavad meie suhet Jumalaga. Wilhoit viitab Dallas Willardile, Hennri Nouwenile, kes nimetavad vaimulike distsipliine tähenduses, mis aitavad meil teadlikult nii oma meeltes, kui ka füüsiliselt Kristuse lähedust paremini tunda ja tunnetada (Wilhoit 2019, 12).

Wilhoit märgib minu meelest tabavalt, et enesekaastunne täidab iseendaga suhtestumise vajadust - väärtustades ennast kui Jumala näo järgi loodut, hinnates oma ande ja Jumala antud ainulaadsust ning vastates empaatiaga kogetavatele raskustele (*Ibid.*). Enesekaastunne väljendub: 1) empaatias ja hoolivas sõnas; 2) füüsilises teos, mis rahustab ja lohutab; 3) teadvustamises, et läbielatav on üldinimlik olukord. Wilhoiti kolme punkti kõrvutades Neffi kolme punktiga näeme nendes äratuntavat sarnasust, kuid Wilhoit seob enesekaastunde kenasti ära kristliku mõtteviisiga. Siinkohal pean oluliseks mainida enesekaastunde juures kahte märksõna - lohutamine ja lahkus. Mõlemad on seotud hoiakuga, aga ka praktilise tegevusega. Mõlemad on äärmiselt olulised selleks, et ebaõnnestumisest, valust, pettumusest läbi minna ja seejuures terveneda. Pereterapeutid Kay ja Milan Yerkovich täheldavad, et

lohutamine lapseas on lausa kriitiliselt oluline hilisemates lähedussuhetes emotsionaalse läheduse seisukohalt (Yerkovich 2006, 14-15). Nad peavad oluliseks kolme olulist elementi lohutamise puhul: füüsiline puudutus, ära kuulamine ja kergendus (*Ibid.*, 15-16). Yerkovichid täheldavad, et 75% inimestest ei ole lapsepõlves kogenud piisavalt lohutatuse tunnet kurbust, kaotust, valu läbielades (*ibid.*, 17). See tähendab, et suur osa inimesi ei oma õiget lohutamise kogemust ja neil võib olla raske seda endale pakkuda. Kaastunne hõlmab lohutamist ja enesekaastunne seega ka oskust ennast lohutada. Jeesus nimetas Püha Vaimu muuhulgas teiseks Lohutajaks (Jh 14:16, Jh 14:26, Jh 15:26, Jh 16:7). Kuigi see sõna “*parakletos*” tähendab ka nõuandjat, esindajat, abistajat, siis on huvitav, et Jeesus ütleb Püha Vaimu läkitamisest rääkides: “Ma ei jäta teid orbudeks, ma tulen teie juurde” (Jh 14:18). Kui mõelda, et valu keskel puudub lohutamise kogemus, siis see loob isolatsiooni ja üksilduse tunde, mida väljendab orvuks (üksinda jäänud) olemine. Jumal ei taha, et tema lapsed tunneksid ennast orbudena (üksi), vaid et nad kogeksid tema lähedust, kohalolu igas olukorras ja kogemuses, sealhulgas lohutatust tema Vaimu poolt.

Lahkus on nimetatud Püha Vaimu vilja ühe osana (Gl 5:22). Kui Püha Vaim toob esile muuhulgas lahkuse, siis peaks see olema osa inimesest, kelles Püha Vaim elab. Võib mõelda, et see lahkus peab olema suunatud teistele inimestele, aga arvan, et seejuures peab olema see suunatud ka meile endale. Kui Püha Vaim elab meis, siis ta teab meie vajadusi, soovides pakkuda oma ligiolu. Enesekaastunnet endale pakkudes, loome pinnase Püha Vaimu viljast osasaamiseks.

Nõustun täielikult Wilhoitiga, kes ütleb, et enesekaastunnet praktiseerides peame seda praktikast enne kõike nägema kui enda avamist Jumala kaastundele meie suhtes (Wilhoit 2019, 12).

Paulus kirjutab: “Kiidetud olgu Jumal ja meie Issanda Jeesuse Kristuse Isa, halastuse Isa ja kõige julgustuse Jumal! Tema julgustab meid igas meie ahistuses, et me suudaksime julgustada neid, kes on mistahes ahistuses, julgustusega, millega Jumal meid endid julgustab.” (2Kr 1:3-4). Siin on kaks olulist sõna, mis on otseselt seotud kaastundega - halastus ja julgustus. Esimese kreeka keelne sõna on *oiktirmon*, mis tähendab haletsust, kaastunnet, soosingut, armu. Sõna julgustus, mida Paulus kasutab siin ühes lauses lausa neli korda, tuleb sõnast *parakaleo* ja me näeme siin selgelt, et selle kõige kohasem vaste on just lohtutus või

kaastunne. Samuti tuleneb siit suurepäraselt esile kolmesuunalisus - Jumal on see, kes meid lohutab ja seetõttu võime seda käsitleda kui enesekaastunde praktikat Jumala Vaimu juhatusel selleks, et meie siis suudaks teisi lohutada ja neile kaastunnet pakkuda.

Sama mõtet annab edasi Jumal prohveti suu läbi oma rahvale: “Mäed liiguvad ja künkad kõiguvad küll, aga minu heldus ei liigu su juurest ja minu rahuseadus ei kõigu, ütleb Issand, su halastaja.” (Js 54:10). “Heldus” heebreakeelne *wehasdi* väljendab muuhulgas lahkust ja “halastaja” heebreakeelne sõna *merahamek* üheks vasteks on kaastunne (samuti sügav kiindumus). Taaskord näeme Jumala soovi pakkuda lahkust, lohutust, kaastunnet.

Enesekaastunde puhul on oluline mõista, et Jumal on armuline. Meie pilt ja kuvand Jumalast on lausa nii määravad, et sellest sõltub, kas nii vaimulikult kui emotsionaalselt kasvame või mitte (Cloud 2001, 66). Henry Cloud rõhutab, et inimesed peavad aru saama, et Jumal tegutseb nende heaks, mitte nende vastu (*Ibid.*). Cloud annab hea soovitus, kuidas elutervelt areneda: sea standard, paku andestust ja armu, kui seda ei õnnestu täita ja seejärel suuna pühendunumale tegutsemisele (Cloud 2001, 69). Kõrgendatud standardid on pastori tööle omased, kuid tuleks vältida liiga kõrgete standardite ja ebarealistlike eesmärkide seadmist. Eluterved eesmärgid ja rõõm nende täitmisest on vaimset tervist toetavad. Ebaõnnestumistel on oluline vältida enesesüüdistust ja praktiseerida enesekaastunnet.

Enesekaastunde praktiseerimine aitab olla kaastundlikum teiste vastu (Neff 2003, 92). See on oluline pastori tööd silmas pidades, kes sageli pakuvad kaastunnet teistele. Enesekaastunde ja teadveloleku puhul tuleks need mõisted siduda kokku Jumala enda omadustega ja sellega, kuidas ta tahab meiega suhtestuda. Peter Scazzero tõdeb, et Jumal võib kõnelda meiega tunnete sfääris nii, et see ei sea ohtu tema tõde (Scazzero 2006, 93). Üks viis, kuidas Jumal meiega suhtleb, on läbi selle imelise kognitiivse süsteemi, mille ta meisse on programmeerinud. Seega võiks öelda, et enesekaastunne kristlikus tähenduses oleks hoopis Jumala kaastunde vahendamine iseendale.

Augustinus leiab üheselt, et Jumala tundmiseks tuleb ennast tundma õppida. Ta kirjutab: “Kuidas saad tulla Jumala ligi, kui oled kaugel iseendast?” Ja palvetas: “Aita, Issand, mul õppida tundma iseennast, et võiksin õppida tundma sind.” (Agustinus 1993).

5. EESTI EKB LIIDU PASTORITE SEAS LÄBIVIIDUD KVALITATIIVUURING VAIMSE TERVISE, PERFEKTSIONISMI JA SÄILENÕTKUSE KOHTA

5.1. Valim ja meetod

Viisin läbi uuringu Eesti EKB Koguduste Liidu pastorate hulgas eesmärgiga hinnata nende vaimse tervise olukorda, perfektsionismile kalduvust, stressiga toimetuleku meetodeid ja säilenõtkust.

Uuringus küsitlesin 20 pastorit vanuses 28-62. Uuringu viisin läbi ajavahemikus 24.04-7.05.2025. Uuringuks kasutasin kvalitatiivset meetodit, s.t. tegin küsitletavatega intervjuud. Enamus intervjuusid viisin läbi Zoom keskkonnas videokõnena. Salvestasin intervjuud, et neid hiljem transkribeerida. Viis intervjuud viisin läbi füüsiliselt kohtudes, ühe intervjuu viisin läbi telefoni teel. Need salvestasin aplikatsiooni "Voice memos" abil. Intervjuud jäid valdavalt vahemikku 30-40 minutit. Intervjuus küsisin 21 küsimust ja küsimustik on toodud lisas nr 1.

Lisaks salvestamisele oli mul küsimustik välja prinditud, kuhu tegin iga küsimuse juurde intervjuueeritava vastustest märksõnalised kokkuvõtted.

Salvestustest koostas helifailid. Helifailide transkribeerimiseks kasutasin TTÜ Küberneetika Instituudi foneetika- ja kõnetehnoloogia laboris välja töötatud kõnetuvastusprogrammi (Olev, Alum 2022). Transkribeeritud vastused sisestasin küsimuste kaupa tehisaru programmi Chat GPT 4.0 (tasuta versioon) ja palusin sellel analüüsida kokkuvõtlikult vastuseid. Tulemuste kirjeldamisel olen tehisaru poolseid analüüsi ja kokkuvõtteid võtnud arvesse, seejuures neid kontrollinud enda poolt ülestähendatud märkmetega.

Uuringusse kaasatud valim moodustab 25% EKB Liidu eestikeelsete koguduste pastoritest (arvesse on võetud nii pastori- kui diakoniordinatsiooniga pastorid ja ka koguduse poolt valitud pastori kohusetäitjad).

Valimi koostamisel võtsin arvesse pastorite vanust. Soovisin küsitleda suuremate vanusegruppide esindajaid seejuures arvesse võttes kindlasti ka noorema põlvkonna pastoreid. EKB Liidu keskmine pastori vanus on 55,5 aastat. Kõige suurem pastorite vanusegrupp on 50-59 (24) ja seetõttu on ka minu valimis selle vanusegrupi esindajaid kõige rohkem (8). Suuruselt järgmine vanusegrupp on 60-69 (22), selle vanusegrupi esindajaid on minu valimis kaks. Siinkohal võtsin arvesse Eesti pensioniiga ja kuigi veerand EKB Liidu pastoritest kuulub siia vanusegruppi, leian oma töö teema seisukohalt, et antud vanusegrupp ei ole vaimse tervise osas nii haavatav, sest pikaaegne elukogemus aitab eeldatavalt paremini stressi- ja pingeolukordadega kohaneda. Samuti on selle grupi esindajatel võimalus pensionile jääda, kui töökoormus liiga suureks kujuneb.

Pidasin vajalikuks seada piiri, millest saaks eristada noorema põlvkonna pastoreid ja vanema põlvkonna pastoreid. Arvesse võttes EKB Liidu pastorite keskmist vanust, pidasin põhjendatuks vanusepiiri seadmist 50 aasta peale. Minu valim jagunes sellise jaotuse puhul täpselt võrdselt ehk üle 50 aastaseid pastoreid oli 10 ja alla 50 aastaseid pastoreid 10. Alla 30 aastaseid pastoreid oli valimis 3, 30-39 aastaseid 4 ja 40-49 aastaseid 3. Noorema ja vanema põlvkonna pastorite eristamine on oluline sellepärast, et vaimse tervise väljakutseid ühiskonnas täheldatakse rohkem noorema põlvkonna puhul. Pean oluliseks seda aspekti arvesse võtta, sest pastori ameti puhul tähendab see noorematele pastoritele suuremat vaimse tervise riski. Küsitletutest 19 olid mehed ja üks naine.

Valimi koostamisel võtsin arvesse ka koguduse suurust. Suurteks kogudusteks EKB Liidu koguduste keskmist suurust (76) arvestades liigitasin üle 100 liikmelised kogudused. Selliste koguduste pastoreid oli valimis 8, keskmise suurusega koguduste (50-100) pastoreid oli valimis 5 ja väikeste koguduste (alla 50) pastoreid oli valimis 7. Kolme koguduse puhul intervjuerisin koguduse kahte pastorit. Selle tingis soov näha, kas mitme pastori puhul vastutuse jaotus kuidagi kajastub ka paremas vaimse tervise olukorras.

Valimit koostades püüdsin arvesse võtta veel pastori staaži ehk pastorina töötatud aastaid. Kõige lühemaajaliselt ametis olnud pastor oli 1,5 aastase staažiga ja kõige pikemalt teenimises olnud pastor 35 aastase staažiga. Valimi keskmine ametisoldud aeg oli 15 aastat. Üle 10 aasta ametisolnuid oli 10 ja kuni 10 aasta ametis olnuid oli samuti 10. 15 ja rohkem aastat ametisolnuid oli 8.

5.2. Tulemused ja analüüs

Järgnevalt esitan küsitluse tulemused ja analüüsi küsimuste kaupa.

- 1. Kuidas hindad oma vaimse tervise seisukorda? 1-10, kus 1 tähistab “väga halb” ja 10 tähistab “suurepärane”**

Tulemused

Keskmine hinnang pastorate poolt oma vaimse tervise olukorrale oli 7,35 (aritmeetiline; mediaanväärtus 7,5). Vastused jäid vahemikku 3-10. Madala hinnangu andsid kaks vastanut (vastavalt 3 ja 4) ehk 10%. Maksimumhinnangu andsid 3 vastanut ehk 15%. Vahemikku 8-9 paigutas oma hinnangu 7 vastanut, mida võib pidada väga heaks näitajaks. Vahemikku 6-7 asetas ennast 8 pastorit, seda võib hinnata keskmiseks või mõõdukalt heaks tulemuseks.

Alla 50 aastaste ehk antud uuringu kontekstis noorema põlvkonna pastorate keskmine hinnang oli 7,15 ja üle 50 aastaste pastorate keskmine hinnang 7,85. Erinevus ei ole väga suur, kuid siiski märgatav. Siinkohal tasub arvesse võtta ka seda, et kaks madalaimat hinnangut tuli just noorema põlvkonna pastoritelt, aga samas andsid väga hea hinnangu (8-10) kolm kõige nooremast valimi esindajat, küll aga oli nende ametisoldud aeg suhteliselt lühike (1,5-5 aastat). (Vt. Lisa 5)

Analüüs

Selle küsimuse vastus peegeldab intuiitiivne hinnang oma vaimsele tervisele. Kuna vastajad ei teinud mingit vaimse tervise testi, siis põhjalikku hinnangut pastorate

vaimsele tervisele ei saa anda. Samas, on vaimse tervise osas just väga oluline, kuidas inimene tunneb ennast, mismoodi ta stressiga toime tuleb ja millised on tema suhted ennekõike lähedastega, aga ka iseendaga, teiste inimestega ja Jumalaga. Selles osas peegeldavad vastused ka teistele intervjuu küsimustele antud vastuste tõepärasust. Keskmine hinne 7,85 on küllalt kõrge, arvestades pastorite töö eripära (tegelemine inimestega, toetamine raskustes olevaid inimesi, pigem kõrge stressitase jms). Siiski tuleb mõõnda, et vastajate hulgas oli kaks pastorit, kes andsid oma vaimse tervise osas väga madala hinde (3 ja 4) ning vähemalt viiel juhul oli pastoril diagnoositud depressioon. Ei saa väita, et depressiooni põhjuseks oleks pastori amet, kuid kindlasti on depressioonist läbimineval pastoril tema rollist tulenevaid riskifaktoreid depressiooni süvenemiseks. Vastustest võib täheldada väga olulist seost vaimse tervise heaolu ja enesekaastunde vahel (vt vastuseid nr 10). Kuigi enamus vastanuid ei olnud kursis enesekaastunde terminiga, siis vestluse käigus selgus, kuidas nad endale kaastunnet suudavad pakkuda ja mismoodi nad oma ebaõnnestumistega toime tulevad. Enda vaimsele tervisel kõrge hinnangu andnud pastorid on enda suhtes oluliselt armulisemad kui madala hinde andnud pastorid. Nad suudavad oma ebaõnnestumisi protsessida paremini ning on enesekindlamad. Samuti tunnevad nad, et üldjoontes vastavad nad neile esitatavatele ootustele. Madala hinnangu enda vaimsele tervisele andnud pastorid on enda suhtes nõudlikud, kohati isegi karmid ja tunnevad tugevalt süütunnet, kui midagi ebaõnnestub. Nad on teiste suhtes kaastundlikumad ja armulisemad, aga endale ei suuda kaastunnet pakkuda. Samuti tajuvad nad liiga kõrgeid ootusi endale. Kohati kahtlevad nad enda sobivuses pastori rolli ja neil on aeg-ajalt identiteedisegadust.

2. Milliseid vaimse tervisega seotud väljakutseid endal täheldad?

Tulemused

Mainiti mitmeid väljakutseid. Kõige sagedasemad probleemid on stress, ärevus ja unehäired, nimetati veel läbipõlemist ja depressiooni. Viiel juhul oli diagnoositud depressioon, lisaks ühel juhul vastas küsitletav, et testid näitavad seda. Ühel juhul nimetati ka üksildust ja samuti perfektsionismi, mille tagajärjel on tekkinud läbipõlemine, ärevushäire ja depressioon.

Analüüs

Antud küsimuse vastused viitavad küllalt stressirohkele ja pingelisele elule, mis kaasneb pastori ametiga. Julgen väita, et kõrge hinnang oma vaimsele tervisele on seotud pigem stressi ja pingega toimetulekuoskustele, aga mitte stressi ja pinge puudumisele või madalale tasemele. Viiel juhul diagnoositud depressioon on minu hinnangul küllalt kõrge näitaja (iga neljas küsitletu). Isegi kui see ei ole seotud otseselt ainult pastori rolliga, on siin oluline teadvustada tugisüsteemide vajadust ja vaimse tervise eest hoolekandmise oskusi rohkem rõhutada. Küsimus ei ole ainult tehnilistes oskustes (mida enamus pastoreid teab), vaid mõttemustrite ja mõtteviisi muutuse vajalikkuses.

3. Milline on sinu isiklik kokkupuude läbipõlemise, ärevuse, depressiooniga?

Tulemused

Kuuel vastanul ei ole nende kolmega isiklikku kogemust. Läbipõlemist on kogenud pooled vastanutest. Ärevust nimetasid 8 vastanut (40%), depressiooni 6 vastanut (30%), lisaks mainis üks vastanu masendust ja pikaajalist stressi ning seda just seoses pastori tööga. Kolmel juhul (15%) olid pastorid kogenud kõiki kolme.

Analüüs

Depressiooni juhtumitele olen juba viidanud. Iga teine pastor on kogenud läbipõlemist ja samuti peaaegu iga teine kogeb suuremal või vähemal määral ärevust on tähelepanuväärsed näitajad ja viitavad ilmselgelt tugisüsteemide vajadusele. Esmast tugisüsteemi saab minu hinnangul pakkuda pastorile tema oma kogudus. Kui kogudus teadvustab pastori tööga seonduvat vaimse tervise riski, siis on võimalik luua armukesksemat kultuuri. Pastor ei ole ise ainult aitaja, vaid ka tema ise vajab aeg-ajalt abi. Mida varem pastori väljakutseid märgatakse, seda suurem on tõenäosus nende süvenemist pidurdada.

4. Mida tähendab sinu jaoks termin täiuslikkus/perfektsionism?

Tulemused

Perfektsionismi nähakse ennekõike kui täiuslikkuse taotlemist ja võimetust leppida vähemaga kui parim võimalik tulemus. Enamus vastajatest leidis, et perfektsionism on pigem negatiivne, ühel juhul nimetati seda ohtlikuks, mitmel juhul haiglaseks. Leidus ka kõhklevaid vastuseid ehk leiti, et mingi piirini on tegemist positiivse ja edasiviiva omadusega. Üldiselt domineerib ettevaatlik suhtumine. Vähemalt üks vastanu seostas perfektsionismi ohtu kogudusega ja vestlustest tuli mõnel puhul esile koguduse ootust laitmatusele. (Vt. Lisa 3).

Ananlüüs

Valdav osa vastanutest pidas perfektsionismi pigem negatiivseks omaduseks püüdes ennast isiklikult sellest ka distantseerida. Vastustest peegeldub teataval määral ambivalentsust, mis väljendub osade vastajate seisukohas, et “mõõdukas” perfektsionism on edasiviiv ja hea omadus, kui see ei domineeri. Samuti ilmneb, et perfektsionism ei ole alati teadlikult omaks võetud. Täiuslikuna nähakse Jumalat, aga kohati on tajuda, et pinge laitmatuse poole püüeldes (mida tajutakse aeg-ajalt endalt kui pastorilt oodatavat) varjatab elutervet ebatäiuslikkuse tolereerimist. Vaimulik vaade perfektsionismile ja pastori rolli juurde kuuluv kõrgendatud moraalinormide käsitus ning diskussioon oleksid vajalikud, et aidata pastoritel seda teemat rohkem lahti mõtestada. Üldiselt tundub, et pastore jaoks ei ole väga sümpaatne väljend “piisavalt hea”, vaid püütakse pigem alati parima poole ja kohati ka oma parim tundub siiski liiga puudulik.

5. **Kuhu sa asetaksid enda perfektsionismi skaalal? 1-10, kus 1 tähendab “ma lähtun väga madalatest standarditest, saavutused ei Oma mingit tähtsust ja mulle ei ole oluline teiste heakskiit” ja 10 tähendab “Sean endale väga kõrged standardid, püüdlen alati maksimumtulemuse poole ja teiste heakskiit on mulle äärmiselt oluline”**

Tulemused

Keskmine hinnang sellele küsimusele vastates oli 7, mis on pigem kõrge näitaja. Kaks vastanut (10%) hindas oma perfektsionismi taset madalaks ehk 2-3, 5 vastajat (25%) aetasid ennast tasemele 5-6, mis on mõõdukas tase, 11 (55%) vastajat aetasid ennast vahemikku 7-8, mis on kõrge, aga mitte äärmuslik tase ja 2 vastajat (10%) hindasid ennast perfektsionismiskaalal hindegaga 9, mis on väga kõrge näitaja. Seega 65% vastanutest hindas enda perfektsionistlikkust pigem kõrge hindegaga. (Vt. Lisa 5).

Analüüs

Eelmise küsimuse vastustest võiks järeldada, et pastorid hindavad ennast perfektsionismi skaalal madalama hindegaga. Seda võiks eeldada ka esimese küsimuse vastuste valguses, sest üldiselt kõrge vaimse tervise hinne korreleerub madalama perfektsionismi hindegaga ja vastupidi. Huvitaval kombel hinnati aga ennast perfektsionismi skaalal küllalt kõrge keskmise hindegaga (7). Selles vastuses tulebki hästi esile ambivalentsus perfektsionismi osas. Enda hindamisel lähtutakse ilmselt perfektsionistlikust käitumisest, mis väljendub asjade hästi ja korralikult tegemise püüdluses, aga mitte kinnisideest, et kõik peab alati olema täiuslikult tehtud. Ometi on selline kõrge hinnang märkimisväärne, sest viitab minu hinnangul riskile seada ennast liigse pingega alla ja olla enda suhtes kohati põhjendamatult nõudlik. Kahe vastanu puhul, kes andsid oma vaimsele tervisele kõige madala hinde (3 ja 4), korreleerub see perfektsionismi kõrge näitajaga (vastavalt 7 ja 9). Oluline märkus siinjuures on, et mõlema jaoks on koguduse keskkond oluline näitaja. Üks vastanutest ütles, et muidu hindaks ennast madalamalt, aga koguduse mõju on tajutav. Teine vastanu aga vastas küsimusele koguduse ootuste kohta endale kui pastorile, et need on midagi, mida on võimatu täita.

Kuigi olen oma töös juhtinud ennekõike tähelepanu perfektsionismile kui düsfunktsionaalsele isiksuseomadusele, siis antud vastuste valgel tuleb tunnistada, et on põhjendatud käsitleda perfektsionistlikkust mingi piirini normaalse omadusena. Siiski, võttes mõlemad perfektsionismi küsimused kokku, jään seisukohale, et tegemist on pastorite jaoks ühe ohuteguriga, millele on oluline tähelepanu pöörata. Seda kinnitab ka üks vastanu, kes tõmbas selge seose perfektsionismi ja endal diagnoositud depressiooni, ärevuse ja läbipõlemise vahele

6. Milliseid standardeid püstitad iseendale? (Kas need on saavutatavad ja kas nende saavutamine pakub sulle piisavalt rahulolu?)

Tulemused

Vastustest joonistub välja pastorite navigeerimine eesmärkide, ootuste ja sisemise tasakaalu vahel. Kohati seatakse endale liiga kõrgeid standardeid ja tuntakse, et ei suudeta päriselt nende järgi elada. Samas, on ka väga teadlikke hoiakuid oma võimetekohasuse osas ja püütakse jääda eesmärkide seadmisel selle piiresse. Nimetati veel 24/7 olemasolemise standardit, igati eeskujuks olemise standardit, vaimuliku elu kvaliteedi standardit. Kuigi mitmel juhul kõlas vastustest, et alati saab paremini, siis valdavalt tajutakse hästi reaalsust.

Analüüs

Üldiselt seatakse endale küllalt kõrgeid standardeid. Vahel tunnistatakse, et need on pigem liiga kõrged, kuid neid püütakse endale normaalsusena ära põhjendada (nt vajadus olla 24/7 olemas viitab selgelt vajalike piiride kehtestamise puudusele). Märgata on seda, et suurema elukogemusega ehk vanemad pastorid suhtuvad standarditesse rahulikumalt ja pigem on need jõukohased. Noorem põlvkond tajub rohkem kõrgete standardite järgi elamise pinget. Oluline on märkida, et enamus pastoreid näeb standardite teemat ennekõike kui oma Jumalaga suhte peegeldust ehk peamiseks nõudmiseks endale on hea vaimuliku elu kvaliteet. Päris mitmed pastorid kinnitasid, et suudavad piisavalt headmeelt tunda oma saavutustest ja töö tulemustest ning neid ka

tähistada. Toodi välja veel tänulikkus. Seejuures tasub mainida, et pastor, kes rõhutas tänulikkust andis väga hea hinnangu oma vaimsele tervisele (9) ja väga madala hinnangu perfektsionismi skaalal (3). Samuti tema teistest vastustest kumab läbi armulikkuse mõõde nii enda kui teiste suunas. Selline mõtteviis on antud töö kontekstis äärmiselt oluline ja märkimisväärne.

7. **Kuidas on sinu standardid muutunud pastoriks olemise ajal?**

Tulemused

Küsimuse vastustest tuleb selgelt välja kahe erineva põlvkonna pastorige hoiak. Vanema põlvkonna pastorigid (kes valdavalt on ka pikema staažiga) märgivad, et on aja jooksul muutunud armulisemaks nii enda kui teiste suhtes. Noorema põlvkonna pastorigid seevastu tunnistavad, et nende standardid ja nõudmised just endale on kasvanud. Paaril juhul tunnistati, et ei mahuta justkui nn klassikalise pastori standardisse. Seejuures nimetati isegi riietust, sõnavara, väljanägemist. Tajutakse suuremat vastutust ja vajadust olla eeskujuks. Noorema põlvkonna pastorigid tajuvad teatud pinget pastori kuvandile esitatavate ootuste osas, samal ajal vanema põlvkonna pastorigid on ennast pastorina nõ leidnud ja ei taju liigset pinget. On ka neid, kes on standardeid teadlikult langetanud.

Analüüs

Siinkohal eristuvad taas noorema põlvkonna pastorigid vanema põlvkonna pastorigest ja samuti mängib rolli pastoriks olemise staaž. Vanemad ja kauem ametis olnud pastorigid on pigem muutunud armulikumaks nii enda kui teiste suhtes samal ajal kui nooremad ja vähem ametis olnud pastorigid tunnistavad, et standardid on pigem tõusnud. Nooremad vajaksid siin supervisiooni või koovisiooni kogemust vanemate pastorigega. On näha, et pastoriks olemine on vanematele ja kogenumatele pastorigele olnud teekond sisemise küpsuse suunas, milles varasemad rangused on asendunud suurema armu, empaatia ja tasakaalu otsimisega. Standardid ei ole kadunud, vaid pigem muutunud: isiklik moraalne latt võib olla tõusnud, ent selle kõrvale on tulnud teadlik

armu ja armastuse vastuvõtmise ja jagamise oskus.

8. Milline näeb välja sinu jutluse ettevalmistamise protsess?

Tulemused

Võis eeldada, et selles osas selget ühist mustrit ei ole. Siiski tunnistasid pea kõik vastanud, et jutlus algab mingi sisemise häälestumise ja mõtete protsessimisega, Püha Vaimu kõnetuse otsimise, kuulamisega. Samuti täheldati, et jutluse ettevalmistamise põhjalikkus sõltub erinevatest asjaoludest. Enamasti oma koguduses jutlustamise puhul on ettevalmistus lühem, kui võõrsil jutlustades.

Taas eristuvad noorema põlvkonna pastorid vanema põlvkonna pastoritest. Noorema põlvkonna pastorid valmistuvad oluliselt põhjalikumalt, struktureeritumalt, ajaliselt varem ja planeeritumalt. Vanema põlvkonna pastorite puhul valmistutakse enamasti jutluseks nädala jooksul, kuid põhjalikum ettevalmistus on pigem laupäeval, isegi pühapäeva hommikul. Ajaliselt varieerub mõlema grupi puhul jutluse ettevalmistus ja võib kesta paarist tunnist kuni 10 tunnini, vahel ka rohkem.

Analüüs

Selle küsimuse eesmärk oli läbi ühe peamise nähtava pastoritele omase ülesande hinnata nende käitumist mingis protsessis. Ennekõike pakkus huvi, kas jutluse ettevalmistamise protsess korreleerub kuidagi perfektsionismi skaalal endale antud hinnanguga. Võib öelda, et korrelatsioon on märgatav - need, kes hindasid ennast perfektsionismi skaalal kõrgema hindegaga, panevad oluliselt rohkem aega jutluse ettevalmistamisse ja nende ettevalmistusprotsess on struktureeritum ning põhjalikum. Siinkohal tuleb arvestada asjaoluga, et kogenumad pastorid on märksa paindlikumad ettevalmistusprotsessis ja see võib tuleneda ka lihtsalt suuremast kogemustepagasist. Kuna mitmel puhul mainiti ootuste osas muuhulgas jutlusi ja õpetamist, siis peavad pastorid ise ka jutlustamist küllalt oluliseks ja märgiliseks osaks oma tööst. Võib öelda, et jutlused on üks viis tagasiside saamiseks, sest pastorid soovivad tunda, et Jumal kasutab neid ja nende läbi kõnetab inimesi.

9. Mille järgi hindad oma töö edukust?

Tulemused

Sellele küsimusele vastates püüdsid pastorid ennekõike leida kvalitatiivseid näitajaid ja hinnata rohkem mõju kui määratleda kvantitatiivseid mõõdikuid. Enim toodi välja, et nähakse enda õnnestumist, kui inimeste elud muutuvad ehk kui kohtutakse Jumalaga, aga ka kui kasvatakse vaimulikult. Seda võib nimetatada kvalitatiivse vilja mõõdikuks. Oluliseks peetakse ka koguduse vaimulikku kliimat ja suhete kvaliteeti (ei ole suuremaid konflikte, õhkkond on rahulik ja armastav), samuti ühtsust. Oma edukust määratletakse veel iseenda vaimuliku seisundi kaudu. Mõõdikutena nimetati veel ustavust, eeskujut, jüngerlust.

Kolmandik vastanutest püüdis leida mõnda mõõdetavat näitajat ja enamasti nimetati ristimisi ning uute liikmete liitumist kogudusega.

Analüüs

Vastustest ilmneb, et pastoritel on keeruline hinnata oma töö edukust. Edukuse mõõtmine pastori töö puhul ei ole mehaaniliste mõõdikutega mõõdetav, vaid on pigem mitmetasandiline ja sügavalt vaimulik kategooria, mis põimib isikliku elu, koguduse dünaamika ja Jumala töö tunnetamise. Kohati on siin tegemist mõtteviisiga, et edukust ei peakski hindama. Samas on vaimse tervise heaolu seisukohalt väga oluline näha oma töö mõttekust ja rõõmustada edusammudest ning õnnestumistest. Nagu vastustest ilmneb, siis otsitakse edukust pigem mõjust, aga seda on üpris raske hinnata. Paratamatult on sel juhul edukuse määramine pigem teiste käes ehk seda tuleb otsida tagasisidest. Kui aga tagasisidet napib (mis tuleb intervjuude käigus selgelt välja), siis on pastoril keeruline enda mõju tajuda. Antud küsimus on seotud ka ootuste teemaga. Tagasisidestamine ja ootuste sõnastamine koguduste poolt pastoritele on ilmselgelt puudulik ja vajab parandamist. Siinkohal leian, et just kogudus (nt juhatuse eestvedamisel) peaks initsiatiivi võtma. Seda mitte ainult üldiselt, vaid ka mõeldes koos pastoriga arusaadavaid ja selgeid parameetreid, milles pastori panus on nähtav ja mingilgi määral mõõdetav. Isiklikult leian, et mõõtsüsteem tuleks pöörata tulemustelt

ehk väljundilt pigem sisendile. Laenates Jeesuse enda mõõdikuid - pastor saab külvata seemneid, millest Jumal saab kasvatada vilja.

10. **Mida tähendab sinu jaoks termin enesekaastunne?**

Tulemused

Vastustest tuleb selgelt välja, et see teema on pastoritele uus, kohati keeruline mõista ja mingis mõttes isegi ebamugav. Enamasti seostati esmalt mõistet enesehaletsusega ja sellesse suhtuti negatiivselt. Vestluse käigus mõisteti terminit paremini ja hoiak muutus positiivsemaks. Mõned vastanutest leidsid, et suudavad enda suhtes olla kaastundlikud, kuid praktiliselt kõik tunnistasid, et on teiste suhtes armulisemad ja kaastundlikumad kui enda suhtes. Endale kaasa tundmist ebaõnnestumise, kaotuse, kannatuse puhul selliselt ei osatud mõtestada. Osad vastanud leidsid, et tagantjärele siiski endale andestatakse ja püütakse pigem Jumala armu vastu võtta. Teadlikku enesekaastunde loomulikku praktiseerimist ei tunnistanud keegi. Üks vastanu ütles, et püüab seda enda suhtes teha, aga läheb enamasti meelest ära. Üks vastanu tunnistas, et tal on enda suunal ehk isegi kergem olla kaastundlik kui teiste suunal.

Analüüs

Üks selge ja põhjendatud ootus pastoritele on, et nad oleksid kaastundlikud inimeste suhtes. Küsitletud pastorid väljendasid üheselt, et neil on kergem olla kaastundlik teiste suhtes, kuid nende jaoks oli valdavalt võõras mõte enda suhtes kaastundlik olla. See on kindlasti üks selliseid mõtteviisi muutuseid, mis võiks pastorite vaimse tervise seisukohalt olla äärmiselt kasulik. Eriti nende pastorite puhul, kes kipuvad enda suhtes süüdistavad ja kõrgete nõudmistega olema. Enesekaastunde praktiseerimisvõime mõjub muuhulgas positiivselt säilenõtkusele. Enesekriitilise suhtumise asemel aitab endale kaastunde ja lohutuse pakkumine kogeda armu. Karmi suhtumise asemel lahkuse kogemine annab pigem jõudu mitte ei pärsi tegutsemistahet. Nii nagu ka vastustest selgub, siis väga pika staažiga pastorid on jõudnud kriitilisest suhtumisest armukesksesse suhtumisse ja see on väga märgilise tähendusega. Siinkohal on selge seos armukeskse suhtumise ja säilenõtkuse vahel. Isegi kui enesekaastunne on

pastoritele uus termin, siis selle mingiski vormis praktiseerimine on nende identiteeti kinnistanud ja kutsumust toetanud.

Enesekaastunde käsitlemine on oluline ja eriti sellest vaatenurgast, et tegemist ei ole enesehaletsuse vormiga. Kuna pastorid puutuvad paratamatult kokku ka eneseohverduse teemaga, siis peab jälgima, et see ei võtaks kuidagi nõ ohvrimentaliteeti, mis võib soodustada enesehaletsust. Enesekaastunne aitab aga ohvrirollist välja tulla, sest see kätkeb endas nii refleksiooni, olukorra mõtestamist, enda tunnete teadvustamist ja ka teadlikke samme olukorra parandamiseks.

11. Millised tunded valdavad sind ebaõnnestumisel, läbikukkumisel ja kuidas sa neid protsessid?

Tulemused

Sellele küsimusele vastati küllalt ootuspäraselt. Enamasti reageeritakse emotsionaalselt ja peamiste emotsioonidena nimetati viha, pettumust, süüd, kurbust, masendust, segadust ja vahel ka kahtlemist oma kutsumuse osas. Protsessitakse küllalt elutervelt ehk antakse aega, magatakse välja ja siis analüüsitakse. Samuti enamus vastanuid vestlevad sellest kas kellegi lähedase inimesega (pereliige, sõber) või mentoriga. Siiski jääb vastustest kõlama pisut endassetõmbunud tegutsemismuster ja pigem ebameeldivate tunnete vaigistamine, kuid mitte sügavam ruumi tegemine nendele. Puudulikuks jääb armusaamise kogemus. Vastused resoneeruvad hästi eelmise küsimuse vastustega.

Analüüs

Pastorite ebaõnnestumiste ja läbikukkumiste protsessimine jätab soovida. Tundeid, mis neid valdavad osatakse küll sõnastada, aga nende protsessimisest tahetakse kiiresti läbi minna või nendest vabaneda mingi asendustegevuse läbi. Siin on kahtlemata seos eelmise küsimusega ja enesekaastunde praktikast oleks sellistel juhtudel kasu. Loomulikult on vastajate hulgas ka häid keeruliste tunnete protsessijaid ja seda peegeldab nende parem hinnang oma vaimsele tervisele. Ehk parim vastus sellele

küsimusele tuli pastorilt, kes sõnas, et leiab kellegi, kes aitab läbi minna ja pai teha (lohotus). Samuti sisendab ta endale, et tema ei ole läbikukkunud ja et elu on palju suurem (enesekaastunde üks tunnuseid). (Vt. Lisa 4).

12. Mida tähendab sinu jaoks teadvelolek (*mindfulness*)?

Tulemused

See termin on pastorite jaoks uus ja tundmatu. Osad pastorid suhtuvad sellesse ettevaatlikult ja mõned isegi iroonilise kriitilisusega, pidades seda valemainsuse (New Age) praktikaks. Oli neid, kellele lihtsalt eestikeelne termin oli võõras, kuid läbi ingliskeelse termini sõnastasid teadveloleku kui kohaloleku ja keskendumise hetkele. Toodi välja, et see on oma tunnete, iseenda ja oma vaimse seisundi teadvustamine. Kristlikus võtmes nähakse seda terminit pigem palvesolemise ja muude vaimulike distsipliinide rakendamisena. Pastorid täheldasid, et selliste kindlate ja teadlike rütmide loomine üksi ja Jumalaga olemiseks on väljakutse. Neid aegu võetakse, kui vastanute hinnangul liiga vähe. Vaid üks vastanu ütles, et ta püüab ka argipäeva sees leida mitmeid puhkehetki, kus peatuda.

Analüüs

Pastorite jaoks tähendab teadvelolek eelkõige kristlikus tähenduses kohalolu, vaimset tundlikkust, keskendumist ja iseenda ausat tunnetamist. Samas valitseb ettevaatlikkus seoses termini teistes kontekstides või vaimsustes kasutamisega. Kuna intervjuudest tuleb esile, et enamus pastoritel ei ole igapäevaseid kindlaid vaimulike distsipliinide rütme või vähemalt nad väljendavad, et sooviksid olla selles osas distsiplineeritumad, siis oleks kasulik mõtestada selle kristlikus kontekstis uue mõiste tähendust. Argipäevas peatumine, oma mõtete ja meelte vaigistamine, et olla kontaktis Jumalaga, aitab kaasa rahulikumale ja ärevust maandavale eluviisile isegi pingelistel aegadel. Nn minisabat või ingliskeelne termin “Daily Office”, mille tähendus on nt 15 min keskenduda Jumalaga olemisele (vaikuses, palves, mõtiskledes). Selline argipäeva rütmivaheldus mõjub tervistavalt vaimule ja toetab pikas perspektiivis säilenõtkust. Samuti tasub teadvustada, et teadveloleku termin psühholoogias omab puhtalt

kognitiivset tähendust ja ei sisalda mingeid vaimseid praktikaid. Keskendumine ühele asjale korraga ja selles hetkes ning tegevuses täielikult olemine on vaimse tervise ja säilenõtkuse seisukohalt õppimist ja praktiseerimist väärt oskus.

13. Kui hästi sul õnnestub oma meeli, mõtteid vaigistada ja viibida hetkes?

Tulemused

Selliseid hetki ja eemalolemisi argitoimetustest peetakse väga oluliseks, kuid praktikas ollakse pigem hädas nende eraldamisega endale. Enamasti saavad takistusteks kiire elutempo, liigne infovoog (nutistumine), väsimus, perekondlikud kohustused, keskendumisraskus kui püütakse vaikseks jääda. Üks vastanu tõdes tabavalt, et asjad iseenesest ei ole valed, aga need on vales järjekorras. Siiski on selgelt märgata püüdlust vaike- ja puhkehetki leida, välja on kujunenud mõned rutiinid nagu looduses jalutamine, muusika kuulamine, sabatipäeva pidamine.

Analüüs

Teoreetiline teadlikkus sellisest mõtteviisi ja praktika olulisusest on olemas, kuid seda järgida on keerukas. Ilmselt ei ole selles osas pastorid erilises olukorras võrreldes teistega. Tänapäeva ühiskonna normid (hõivatus) ja infoküllus haaravad märkamata nii aja, tähelepanu kui energia ja raske on hetkelisi mõtte- ja tempopause teha. Siinkohal võiks aga pastoritel olla eelis käsitlemaks õigustatult vaikuse- ja palvepause vältimatute töökohustustena. Pastori jaoks peaks palvetamine olema lausa töökohustus (Ap. 6:4). Jumalaga audientsil viibimine on töökoosolek, millelt puududa ei saa. Sellisest teadvustamisest võiks teadveloleku termini lahtiharutamist alustada ja praktikas ka ellu hakata rakendama.

14. Milliseid ootusi tajud inimeste poolt endale kui pastorile?

Tulemused

Ennekõike tajutakse ootusei kohalolule ja märkamisele. Nimetati vajadust olla 24/7

olemas ja alati kõiki märgata, ühel puhul nimetati hoiakut “küll pastor teeb”. Teiseks tajutakse moraalseid ja isiklikuks eeskujuks olemise ootusi. Kolmandaks leitakse, et oodatakse häid jutlusi ja Piibli õpetust. Nimetati ka administratiiv- ja juhtimisega seotud ootusi k.a. koguduse hoone korrashoid. Kohati tajutakse eelmise pastori varju ehk võrdlemist ja tuntakse, et ei olda piisavalt tasemel. Tajutakse ka mingeid sõnastamata ootusi. Ühel puhul toodi välja isikliku omadusega seotud ootus, et pastor ei oleks nii emotsionaalne. Eelneva põhjal joonistuvad välja teatud vastuolud: on nii inimlikke kui üleininimlikke ootusi (olla inimlikult kõrval ja samal ajal eeskujulik ideaal), personaalseid ja institutsionaalseid ootusi (hooliv karjane ja efektiivne juht), mineviku, oleviku ja tulevikuga seotud ootusi (hoida olemasolevat ja viia kogudust uue nägemuse suunas).

Analüüs

Et ootusi saaks pidada kohasteks, peavad need olema sõnastatud, hinnatud nende realistlikkust ja ka kokkulepitud. Kuna selgelt on aru saada, et ootuste osas on pastori ja koguduse vahel dialoog puudulik, siis teevad pastorid pigem järeldusi omaenda tunnetuse pealt. Pastorid tajuvad kohati, et ootused on neile ebarealistlikud (24/7 olemasolu, kõikide märkamine, võrdlemine kellegi teisega) ja selline olukord on emotsionaalselt kurnav. Ootustesse suhtuvad rahulikumalt need pastorid, kes on oma kutsumuses kindlad ja teavad enda ande ning hindavad adekvaatselt oma võimekust. Endas kahtlevate pastorite jaoks on see küsimus keeruline, sest nad püüavad täita kõiki ootusi isegi, kui need ei ole neile võimetekohased. Leian, et selle küsimusega põhjalikult tegelemine ja edasiviiva dialoogi pidamine pastori ning koguduse vahel on pastori säilenõtkuse kohalt võtmetähtsusega. Pastor, kes teab, et ootused temale on võimetekohased ja ta vastab nendele ootustele, on suurema tõenäousega vaimselt tugevam ning rahulolevam oma tööga. (Vt. Lisa 3).

15. Kuidas sa hindad enda vastavust inimeste ootustele?

Tulemused

Siin jagunesid vastused pooleks. Umbes pooled leidsid, et pigem vastavad ootustele

kuigi möönsid, et aeg-ajalt keegi ikka pettub. Teine pool tajus pigem, et ootused on kõrgemad kui suudetakse vastata, kuid enamus on selles osas rahu teinud ja pigem püüavad tunnetada, kuidas nad vastavad Jumala ootusele enda kui pastori osas. Pastorite suhtumine on valdavalt, et ei saagi ja ei peagi kõikide kõigile ootustele vastama. Vastustest tuleb välja seegi, et osajalise töökoormusega pastorid tunnetavad rohkem ootustele mittevastavust, kuid näevad seda paratamatuna. Oli ka üks väga äärmuslik vastus, mille puhul pastor leidis, et ei suuda üldse vastata ootustele (andis endale kümneballi skaalal hindeks kahe). Selle küsimuse puhul on vastuste osas oluline märkida, et see peegeldab pastorite taju, aga ei pruugi peegeldada koguduse tegelikke ootusi. Ühel puhul tuli välja, et pastor ise oli eeldanud palju halvemat hinnangut kui selgus peale koguduseliikmete hulgas küsitluse tegemist. (Vt. Lisa 3).

Analüüs

Nii nagu juba eelmise küsimuse analüüsis mainisin, on oluline siinkohal luua keskkond, kus pastor saab kogudusega ootuste teemal arutleda. Niimoodi võetakse maha pinged mingite sõnastamata ja vaid tajutavate ootuste osas. See tuli hästi välja ühe juhtumi puhul, kus koguduses läbiviidud hindamise käigus selgus, et pastor vastab rohkem ootustele kui ta ise oskas arvata. Ootuste vastavusse viimine pastori andide ja võimekusega peaks olema siinkohal enesestmõistetav standard ja seetõttu tuleks isegi regulaarselt ootuste teemat käsitleda ja mõlemapoolselt tagasisidestada. Pidev ootustele mittevastamise tajumine on vaimset meelehädalt kurnav ja mõjutab oluliselt pastori vaimset tervist ning samuti mõjutab selline olukord negatiivselt ka tema säilenõtkust. (Lisa nr 3 on minu poolt konstrueeritud hüpoteetiline maatriks, millest võiks abi olla pastori ja koguduse ootuste määratelisel.)

16. Millist tagasisidet ootad/saad inimestelt enda ja oma töö kohta?

Tulemused

Vastustest ilmneb pastorite ootus rohkemale tagasisidele. 80% vastanutest tunnistavad, et ei saa piisavalt tagasisidet. Seejuures ei peeta silmas pelgalt tunnustamist, aga just tagasisidet endale ja oma tööle. Tagasisidet püütakse tajuda intuitiivselt ja läbi

inimeste suhtumise, hoiakute, verbaalse väljenduse. Oluline on pastorite jaoks see, kui tunnetatakse, et keegi sai nende kaudu kõnetatud ja Jumal sai neid kellegi jaoks kasutada. 25% vastanutest ütlesid, et on teadlikult loonud mingeid objektiivsemaid viise tagasiside saamiseks (küsitlused, tagasisidestamise grupp, statistika jälgimine). Tagasisidena võetakse ka seda, millise tulemusega pastor tagasi valiti. Esines ka ettevaatlikku hoiakut tagasiside küsimise osas kartes, et seda võetakse kuidagi tunnustuse küsimisena.

Analüüs

Nagu selgub tulemustest on tegemist äärmiselt olulise teemaga ja see haakub otseselt ootuste teemaga. Tundub, et pastorid sumpavad kohati pimeduses ja neil on raske aru saada, kuivõrd nende töö vilja kannab. Hea tagasiside süsteem aitaks pastorit ka teises juba käsitletud olulises teemas ehk edukuse hindamises. Lisaks sellele on tagasiside seotud isikliku arenguga, mis on enamasti motiveerivaks jõuks. Kui pastor teab, mis osas ta saab areneda ja talle luuakse selleks ka võimalused, siis kasvab tema (enese)kindlus töös, samuti rahulolu sellest ja rõõm suuremast eneseteostusest. Kõik see toetab jällegi säilenõtkust, samuti pastori ja koguduse mõlemapoolset rahulolu. Seega on oluline tagasiside kultuuri teadlik arendamine, sest see aitaks vältida vaimset väsimust, suurendada läbipaistvust ja tugevdada suhteid.

17. Kuidas sa hindad enda suhtumist iseendasse?

Tulemused

Üldiselt ilmneb, et pastorid suhtuvad endasse hästi. Vastustest peegeldub, et vanema põlvkonna pastorite suhtumine on enesekindlam ja ennast nähakse läbi adekvaatse minapildi. Hästi võtab sellise refleksiooni kokku ühe vastanu tsitaat: “Ma ei ole küll suurepärase, aga osa minust on väga hea”. Noorema põlvkonna pastorite hulgas on rohkem kõhklemist ja eneseotsinguid (ka. pastorina). Eristuvad paar vastust, mille puhul paistis silma küllalt enesekindel hoiak ja pigem oma kõrge egoga tegelemise vajadus. Vastustes on selgelt märgata ka enda suhtes kriitilist hoiakut (30% vastanutest). 10% maadlevad tõsiste enesehinnangu, isegi identiteeti puudutavate

küsimustega, kasutades vastuses sõnu ebakindlus, kriitilisus, üksindus, küsimused. Üks vastanu tunnistas, et on olnud hetki, mil on ennast vihanud (vt lk 15).

Analüüs

Vanem põlvkond on selles küsimuses enesekindlam ja endaga rohkem leppiv. Noorem põlvkond vajab kindlasti kedagi, kes nõ aitaks mitte lihtsalt peeglit hoida, vaid peegelpilti ka paremini näha ja mõista. Väga oluline on siinkohal identiteedi ja kutsumuse kattuvus. Pastori roll ei ole ametipõhine, vaid kutsumuse põhine ja seega mõjutab see palju rohkem identiteeti kui mingi muu amet. Kui kutsumusest saab identiteedi osa ehk pastor teab, et Jumal on ta sellesse rolli kutsunud, siis ta ei tee lihtsalt pastori tööd, vaid on pastor ning see aitab leida paremat pastori minapilti. Need pastorid, keda vaevab liigne enesekriitilisus, segadus, üksindus, vajavad ühest küljest mentori abi, aga teisalt oleks siinkohal abi enesekaastunde ja teadveloleku praktiseerimisest.

18. Nimeta pastori tööga seotud rolle/ülesandeid? Aseta need tähtsuse järjekorda.

Tulemused

Kõige enam tuleb vastustest esile karjase võrdpilt. 50% vastanutest tõid otseselt karjase võrdpildi välja ja ülejäänud 50% nimetasid vähemalt ühte karjasele omast tunnust (hingehoid, vaimuliku kasvu soodustamine, jüngerlus, vaimulik toidulaud). 25% vastanutest nimetas olulisena visioneerimist ja eesminemist, juhtimise üldisemalt (meeskondade loomine, julgustamine, varustamine, delegeerimine) tõid välja veel 30% vastanutest. Jutlustamist ja õpetamist nimetasid 65% vastanutest (sh otseselt jutlustamist 15%). Otseselt jüngerlust nimetas 10% vastanutest. Palvetamist kui pastori olulist rolli nimetas ainult üks vastanu. Vaimulike talituste läbiviimist (matused, laulatused) nimetas 15% vastanutest, erinevaid toetavaid ja administratiivrolle (ürituste korraldamine, asjaajamine, ehitus) nimetas samuti 15% vastanutest. Vastustest kõlab läbi veel iseenda vaimulik olukord ja eeskuju, teistele Jumala sõnumi ja armu vahendajaks olemine, suhete loojaks ja hoidjaks olemine. Kuna enamus vastanutest ei andnud vastuseid otseselt tähtsuse järjekorras, siis

vastuste tekstianalüüsi arvestades võiks üldistatult luua järgmise väärtuste hierarhia:

- 1) karjase roll (hingehoid, inimsuhted),
- 2) õpetamine (sh jutlustamine) ja jängerdamine,
- 3) juhtimine ja visioneerimine,
- 4) iseenda vaimulik olukord ja vaimulik eeskuju,
- 5) praktilised ülesanded.

Analüüs

Ühine joon siinkohal on pastorite vastustes seotud karjase narratiiviga. Ühest küljest oleks võinud seda eeldada, sest tegemist on väga tugeva Piibli narratiiviga nii Vanas Testamendis (4. Ms 27:17) kui Uues Testamendis (Mt 9:36/Mk 6:34, Jh 10:11-16). Teisalt on tänapäeva koguduse mudel mõjutanud pastori rolli ja pastorit nähakse juhi, isegi tippjuhi rollitäitjana. Juht peab küll juhtima inimesi, kuid olulisteks märksõnadeks on seejuures visioon, meeskondlikkus, strateegiline planeerimine jms. Sellisesse mudelisse võib küll karjase paigutada, kuid siin tundub tekkivat väike ebakõla. Võib järeldada, et enamus pastoreid näevad pastori rolli unikaalsena ja minu hinnangul just karjase metafoori kasutamine kinnitab seda suurepäraselt. Seda kujundit ei kasutata ühegi teise ameti puhul (va päris karjane) ja see sisaldab endas midagi sellist, mida ükski muu juhi roll päriselt ei kata (eneseohverdus, malbus, kaastunne). Samuti on märkimisväärne, et selles osas ei erine vanema ja noorema põlvkonna vastused. Võiks eeldada, et vanem põlvkond on rohkem karjase tüüpi väärtustav ja nooremad pigem visioonile ja innovatsioonile suunatud (karjasel võib samuti olla visioon ja ta võib olla innovaatiline, kuid oluline on rõhuasetus). Siit teen järelduse, et karjase kutsumus on universaalne Jumala kutsumus igale pastorile ja unikaalne, sest see on omane ainult pastoritele.

19. Mis aitaks sind pastori töös kõige rohkem?

Tulemused

Mentori või mõne vestluskaaslase (üks vastanu iseloomustas tabavalt sellist inimest parakleetilise inimesena) toe vajadust nimetas 25% vastanutest (seejuures võis vastustest vaid ühel-kahel juhul järeldada, et pastoril on konkreetne mentor või mentorid). Oluliseks peetakse meeskondlikku ja administratiivtuge (meeskond,

kaaspastor, assistent), mida nimetas 50% vastanutest. Osaajalise koormusega pastoriid leiavad, et nendele oleks abiks, kui nad saaksid suurema koormusega pühenduda kogudusele (hetkel takistuseks töötamine mujal ennekõike majanduslikel põhjustel). Üks täisajaliselt suuremat kogudust teeniv pastor rõhutas, kui oluline on kogudustel teadvustada, et pastorele makstaks korralikku palka (tema hinnangul vähemalt projektijuhi või keskastmejuhi palk). Oluliseks peetakse enesearengu keskkondasid, koolitusi ja arenguvõimalusi. Samuti tuntakse puudust julgustusest ja märkamisest, mis väljendaks, et pastori töö on tähendusrikas ja oluline.

Analüüs

Selle küsimuse vastustest peegelduvad peamiselt kolm asja - pastoriid tunnevad ennast kohati liiga üksi, ülekoormatuna ja alavarustatuna. Vajadus mentori või kaasteelise järele, nooremale põlvkonnale isaliku toe järele on üheselt arusaadav. Kuna pastori töö on kohati väga mitmekülgne ja hõlmab kõige lihtsamaid tehnilisi ülesandeid ja samas organistsiooni juhtimise vastutust, siis vajavad pastoriid praktilist abi. Pastoriite alavarustatus puudutab ennekõike nende majanduslikku olukorda, mistõttu nad peavad töötama lisaks kusagil mujal. Viimane teema vajaks suuremat tähelepanu koguduste poolt.

20. Milliseid stressi ja pingega toimetuleku viise sa oma elus rakendad?

Tulemused

Vastustest ilmneb, et teadvustatakse selle teema olulisust, kuid regulaarsed ja teadlikud rütmid on vähestel. Mingil määral erinevaid praktikaid rakendatakse. Kõige enam nimetati sporti (sportlike tegevusi mainis 50% vastanutest) ja liikumist (kõndimine, jooksmine, matkamine, looduses viibimine). Puhkepäeva (sabat), lühipuhkuseid (paar päeva) ja pikemaid puhkuseid toodi sageli esile. Vaimulike distsipliin nimetati samuti (palve, vaikus, Piibli lugemine), aga mitte väga sageli. Hobidena nimetati erinevaid tegevusi (mootorratta või atv-ga sõitmine, muusika, mingid käelised tegevused). Haruldasemate pingemaandamismeetoditena nimetati lasketiirus käimist, heliredelite mängimist, joonistamist. Olulistena toodi välja perekondlikke suhteid (abikaasaga

ajaveetmine, laste või lastelastega mängimine), seejuures 10% nimetasid olulisena ka intiimelu kvaliteeti. Vähemalt üks vastanu tunnistas, et kõik viisid ei ole tervislikud.

Analüüs

Pastorid teadvustavad oma töö stressirohkust ja seega ka seda, et tuleb leida viise, kuidas stressi ja pingega toime tulla. See on võtmeküsimus säilenõtkuse seisukohalt. Tundub, et selles osas pastorid ise püüavad toime tulla, otsides puhkuse võimalusi ja harrastades mõningaid hobisid. Paraku ei tulnud ühestki vastusest välja, et kogudus sellele teemale tähelepanu pööraks või kuidagi pastoreid selles toetaks. Leian, et kogudusepoolne samm pastori stressi leevendamiseks kindlate ja täiemahuliste puhkustega ning mõneaastase teenimise järel ka pikema sabati võimaldamine oleks ülimalt oluline. Ühe pastori vestlusest ilmnes, et ta ei olnud aastaid saanud korralikult puhata ja tema läbipõlemise sümptomid ilmnesid kahe erineva ametiaja puhul umbes seitsmendal-kaheksandal aastal. Huvitav ajastus arvestades sabbatiaasta regulaarsust Vanas Testamendis (2Ms 23:10-11, 3Ms 25:2-7). Kogudus saab ka aidata kaasa pastori tervise eest hooltkandmisel nt mõni spordiala või hobiga tegelemise toetamise läbi.

21. **Kuidas hindad oma lähisuhteid? 1-10, kus 1 tähistab “minu suhe lähedastega (abikaasa, lapsed, perekond, sõbrad on väga halb” ja 10 tähistab “minu suhe lähedastega (abikaasa, lapsed, perekond, sõbrad on suurepärane”. Kirjelda lühidalt**

Tulemused

Selle küsimuse vastused on rõõmustavad, sest oma lähisuhete kvaliteeti hinnati keskmiselt kõrge 8,7 hindegga. Suhet abikaasaga hinnati valdavalt vahemikus 8-10, vaid kahel juhul eristati hinnangu andmisel suhet teistega ehk mitte abikaasaga ja neid lähisuhteid hinnati hinnetega 5 ja 6 (laiem perekond, sõbrad).

Vastused jagunesid järgmiselt: 10 - neli vastust (20%), 9-9,5 - 5 vastust (25%), 8-8,5 - 10 vastust (50%), 7 - 1 vastus (5%). (Vt. Lisa 5).

Selle küsimuse vastused on rõõmustavad ja on aru saada, et peamine tugivõrgustik pastori jaoks ongi tema abikaasa ja lähiperekond. Siinkohal oleks küll huvitav saada samale küsimusele vastus ka pastori abikaasa poolt. Ideaalis võiksid need hinnangud kattuda või olla vähemalt lähedased. Vastused viitavad teadlikule peresuhetesse panustamisele. See tuleb välja ka paljude pastorite vastustest erinevatele küsimustele (nt ajaveetmine abikaasa ja perega, läbikukkumiste reflekteerimine ja toe saamine abikaasalt). Just tugev abielutoetus on paljude jaoks oluline ressurss stressi ja koormuse tasakaalustamisel. Kõrge hinnang peegeldab tugevat toetust, turvalisust ja rahuldust oma lähisuhetest. (Vt. Lisa 2).

5.3. Arutelu

Antud uurimustöös olen käsitlenud perfektsionismi mõju vaimsele tervisele. Minu töö teooria osa baseerub arvukatel pikaajaliste uuringute käigus kinnitust leidnud teaduslikel tõendustel, et perfektsionism kui isiksuse stiil omab negatiivset mõju inimese vaimsele tervisele. Kuigi erinevad perfektsionismi uurinud teadlased on kasutanud erinevaid perfektsionismi käsitlemise mudeleid ja osa teadlasi eristavad normaalset perfektsionismi düsfunktsionaalsest perfektsionismist, leian oma töös, et perfektsionism on igal juhul riskiteguriks vaimse tervise heaolule. Seda kinnitab ka kaasaegne perfektsionismi pikaajaline uurija ja selle valdkonna juhtivteadlane Paul Hewitt.

Vaatenurga läbi perfektsionistliku prisma pastori vaimsele tervisele tingib asjaolu, et pastori amet on seotud kõrgendatud moraalsete standarditega ning samuti teistele eeskujuks olemise ootustega. Neid hüpoteese kinnitab Eesti EKB Koguduste Liidu pastorite hulgas antud töö raames läbi viidud kvalitatiivuuring. Pastorid nimetavad sageli kõrgendatud standardeid ja pastori rolliga kaasnevaid norme, samuti mainitakse sageli vajadust olla oma elu ja käitumisega heaks eeskujuks. Nimetatud ootusi võib pastori ameti puhul pidada igati kohasteks ja pastoritel on oluline neid teadvustada pastori rolli astumisel. Samal ajal tuleb teadvustada, et pastorid on inimesed, kes teevad vigu ja ei suuda kõikides olukordades laitmatud olla. Sellises pingeväljas elamine mõjutab paratamatult inimese sisemaailma ja

tema kognitiivset süsteemi. Pastorile kui abistavale rollikandjale on oluline olla ise hea vaimse tervise juures, et aidata neid, kellel on vaimse tervise väljakutsed.

Küsitluse tulemuste järgi saab öelda, et Eesti EKB Koguduste Liidu pastorid hindavad oma vaimse tervise olukorda üldjoontes heaks. Keskmine hinnang 7,35 peegeldab head kogetavat vaimset tervist. Intervjuude käigus selgunu põhjal võib öelda, et hea vaimne tervis ei ole stressi või pingelise töö puudumise tulemus, vaid pigem stressi ja pingega kohanemine ning toimetuleku mehhanismide rakendamine.

Kuigi üldine hinnang oma vaimsele tervisele on küsitletud pastoritel hea, siis on selgelt märgata, et noorema põlvkonna pastorid (alla 50 aastased) on haavatavamad vaimse tervise väljakutsetele. Pastorite jaoks ei ole vaimse tervise väljakutsed võõrad ja enamus on vähemalt mingisuguseid vaimset tervist negatiivselt mõjutavaid tegureid kogenud.

Kuna läbiviidud küsitluse käigus andsid pastorid küllalt kõrge keskmise hinde oma perfektsionistlikule hoiakule, siis leian, et uurimustöö keskendumine just perfektsionistliku käitumise ja vaimse tervise seosele pastorite hulgas oli põhjendatud.

Perfektsionismi mõju osas vaimsele tervisele tuli antud töö osas esile teatav ambivalentsus. Kui teooria kohaselt perfektsionism on korrelatsioonis depressiooni, sotsiaalse ärevuse ja läbipõlemise riskiga, mistõttu sellel on ka negatiivne mõju vaimsele tervisele, siis pastorite puhul saab täheldada küll kõrget hinnangut oma perfektsionistlikule hoiakule, kuid samal ajal hinnati oma vaimset tervist kõrge hindega. Üheks sellise vastuolu põhjuseks võib olla antud töö piiratus täpselt hinnata inimeste vaimse tervise seisundit ja samuti perfektsionistlikkust, sest see baseerub vaid küsitletavate enda tajul. Teisalt võib põhjus olla seotud just pastori unikaalse rolliga, kus perfektsionistlik pürgimus on pigem hea omadus ja seda väidet kinnitab ka teooria osas käsitletud uuring, mis eristab perfektsionistlikku pürgimust ja sundust olla täiuslik. Sellisel juhul leiab kinnitust valdava osa perfektsionismi uurijate arusaam, et on olemas normaalne perfektsionism, mille tunnusteks on jõukohased standardid ja vajadusel oma standardite kohandamine. Pastorite puhul tundub selline perfektsionistlik pürgimus olevat asjakohane. Teisalt on oluline arvesse võtta perfektsionistlike pürgimustega kaasnevaid ohte, eriti kui tegemist on kompleksse isiksuse stiiliga nagu seda käsitleb Hewitt. Siinkohal ei saa määravaks vaid iseenda seatud standardid, vaid inimese vaimset heaolu

mõjutavad ka teiste ootused temale. Niikaua kui pastor vastab ootustele, ei teki ka vastuolu positiivse perfektsionismi käsitlusega. Kui aga ootused hakkavad ületama pastori võimekust, tekib olukord, kus tuleb kas kohaneda või tekib oht hakata püüdlema ebarealistlike standardite poole. Viimane on juba düsfunktsionaalse perfektsionismi ilming. Seega, niikaua kui pastor on keskkonnas, kus valitseb vastastikune rahulolu, on kõik hästi, aga pingete ja vastuolude ilmnedes võib perfektsionistlik kalduvus üle minna kiiresti normaalusest düsfunktsionaalsuseni. (Vt. Lisa 3).

Nii nagu töö teooria osas on kirjas, leidis vähemalt ühel juhul otseselt kinnitust ka perfektsionismi tugev seos depressiooni, ärevuse ja läbipõlemisega. Ühe pastori puhul oli just perfektsionism kõigi kolme põhjuseks ja see pastor andis oma vaimse tervise olukorrale väga madala hinnangu. Samuti tajus ta ootusi endale kui pastorile sellistena, mida on võimatu täita.

Läbiviidud uuringu põhjal saab öelda, et religioosset perfektsionismi selle düsfunktsionaalses vormis EKB Liidu pastoritel ei esine. Tõsi, osad pastorid leidsid, et neile kehtib mingil määral laitmatuse nõue ja et moraalne täiuslikkus peaks olema standardiks, mille poole pürgida, kuid seejuures ei olnud märgata enesehukkamõistu või liigset stressi standardile mittevastavuse pärast. Samal ajal täheldati aga selgelt, et teiste inimeste suhtes ollakse oluliselt armulisemad kui enda suhtes.

Nii nagu töö teooria osas on toodud välja oluliste vaimset tervist toetavate meetoditena enesekaastunne ja teadvelolek, on selgelt näha ka pastorite hoiakutest, et need pastorid, kes on enda suhtes armulisemad, tulevad paremini toime vaimse tervise väljakutsetega. Kuigi enesekaastunne ja teadvelolek on pastorite jaoks uudsed mõisted ja nende praktiseerimine on rohkem intuitiivne kui teadlik, siis on aru saada, et isegi kõrgete standarditega ja kõrgeid ootusi enda suhtes tajuvad pastorid, kes protsessivad ebaõnnestumisi enda suhtes suuremat armulisust üles näidates, on säilenõtkemad. (Vt. Lisa 4).

Nii nagu teoreetilise osas on täheldatud pastori säilenõtkuse puhul ühe keerulise kohana töö tulemuste hindamist, on ka uuringu tulemusel selgelt näha, et pastoritel on kohati keeruline oma edukust hinnata. Püütakse hinnata pigem pikaajalist mõju ja näha oma tööd läbi mingite väärtuste (ustavus, kuulekus, püsivus, suhtekvaliteet Jumalaga). Pastorid, kes oskasid näha oma töö tulemusi selgemini ja kes samal ajal väljendasid suuremat rahulolu tööga, on

säilenõtkemad (hinnang vaimsele tervisele on parem ja hindavad paremini end vastamas neile esitatavatele ootustele). Seda isegi hoolimata suhteliselt kõrgest hindest perfektsionismi skaalal. Selline tulemus on hästi kooskõlas perfektsionismi teooriaga, mille järgi jõukohaste eesmärkide saavutamine ja rahulolu nende täitmisest mõjub vaimsele tervisele hästi. Ebarealistlikud ootused mõjutavad vaimset tervist negatiivselt, seda eriti juhul, kui inimesel on perfektsionistlik kalduvus ja ta püüab nendele ootustele võimalikult hästi vastata. Seda kinnitas samuti läbiviidud uuring, sest mitmed pastorid, kes tajusid liiga kõrgeid ootusi enda suunal, andsid madalama hinde oma vaimsele tervisele, samuti võis nende puhul täheldada suuremat nõudlikkust iseenda suhtes. Samal ajal oli ka neid vastanuid, kes küll andsid endale aru, et nad ei suuda kõikidele ootustele vastata, aga see ei mõjuta nende vaimset tervist negatiivselt. Nende puhul saab tuua välja kohasema ja parema suhtumise iseendasse ja ka madalama hinde perfektsionismi skaalal. See kinnitab sotsiaalse perfektsionismi käsitlust ehk inimese püüdlusi perfektsionismi suunas, et pälvida teiste heakskiit. Otseselt ei tule välja, et küsitletud pastorite jaoks oleks teiste heakskiit nii määrav, et nad kuidagi ennast selle läbi hindaks, aga samal ajal tunnistatakse, et tagasisidet oodatakse rohkem ning väga oluline on tajuda, et nende töö läheb inimestele korda. Leian, et vähese tagasiside tõttu on suurem risk püüelda inimestele meeldimise ja ootustele vastamise suunas ja niisugusel püüdlusel võib olla negatiivne mõju vaimsele tervisele. Pastor tajub pidevalt enda töös puudujääke ja mittepiisavust.

Nii nagu teooriasast tuleb esile, et religioosse perfektsionismi puhul on väga oluline see, kuidas tajutakse Jumalat (kas karmi ja nõudlikuna või armulise ja lahkena jne), siis võib intervjuudest samuti näha, et ennekõike mõjutab pastorite rollipõhist eneschinnangut just nende suhe Jumalaga. Kui suhe Jumalaga on rahulduspakkuv ja praktiseeritavad vaimulikud distsipliinid regulaarsed, siis ei ole pastori puhul takistavateks teguriteks ka kõrged standardid. Ebaõnnestumistel suudetakse nõ Jumalaga asjad ära klaarida ja süütundest kiiremini üle saada. Samuti tuleb teooriast välja see, et elutervet suhet Jumalaga ja usu positiivset mõju inimese vaimsele tervisele iseloomustab võime tunda püsivat rõõmu. Pastorite puhul saab küsitluse tulemusel kinnitada, et pastorid, kelle vastustest peegeldus rõõmu, rahulolu, tänulikkust, andsid parema hinnangu vaimse tervisega seotud küsimustele ja nende puhul saab täheldada ka paremat säilenõtkust.

Pastori rolli osas tuleb teooria peatükis esile pastori kui karjase roll. Selliselt kirjeldab pastorit ka pastoraalsõnastik ning antud töös haakub karjase võrdpildiga väga hästi ka kaastunne kui pastoritelt oodatav omadus. Küsitluse tulemusel tuli väga selgelt esile, et ka pastorid ise näevad kõige olulisemana just karjaseks olemist ja sellest tulenevaid ülesandeid (hingehoid, jüngerlus ehk inimestele kasvukeskkondade loomine ja nende hingele vaimuliku toidu pakkumine). Karjase narratiiv on minu hinnangul ülimalt tähendusrikas pastori kui koguduse juhi identiteedi määramisel. Sellist juhi narratiivi ei leia kusagilt mujalt kui koguduslikus praktikas ja Piibli käsitluses, mistõttu on tegemist unikaalse rolliga. Samal ajal on selles osas pastoritele selge eeskuju Jeesuse enda näol ja võib öelda, et sellele juhirollile peaks iga pastor püüdma vastata ehk pastoritöö seisukohalt on tegemist mingis mõttes universaalse rolliga. Pastoritelt oodatakse karjase omadusi (kaastunne, julgustus, toetamine, kaasas olemine, hoolimine). Leian, et ilma karjase rolli tajumata ja seda praktiseerimata on pea võimatu pastor olla. Julgen teha järelduse, et karjase rolli täitmine mõjutab samuti pastori säilenõtkust, sest see on suures osas seotud kutsumusega, mis ühelt poolt peegeldab inimeste ootust, aga teisalt ja veel enam on see Jumala poolse kutsumuse suur osa.

Säilenõtkuse tunnuseks on kohanemine olukordadega, ennekõike iseloomustab säilenõtkust positiivne kohanemisevõime stressi ja ebaõnnestumistega. Läbiviidud uurimuse tulemused on sellega igati kooskõlas. Pikaajalise kogemusega pastoreid puhul on märgata aja jooksul tekkinud muutusi nende suhtumises iseendasse ja teistesse, mis viitab positiivsele kohanemisevõimele. Samuti on hakatud rohkem teadvustama stressi riski ja vajadust pingeid tervislikult maandada. Enamus pastoreid rakendab mingeid stressimaandamismeetmeid, kuid on märgata, et neid, kelle puhul taolised tegevused on sihipärasemad ja regulaarsemad, iseloomustab parem vaimne tervis. (Vt. Lisa 2).

Üks ohte pastori töö puhul on jääda isolatsiooni ja tunda ennast üksildasena. Endassetõmbumine on ohuks just kõrgendatud pingeolukorras ja halvenenud vaimse tervise puhul. Uuringus osalenud pastorid andsid oma lähisuhetele väga kõrge hinnangu. See on väga hea märk ja kindlasti otseselt seotud ka küllalt hea vaimse tervise olukorraga nende pastoreid hulgas. Isegi madala hinde oma vaimsele tervisele andnud pastorid tõdesid, et abikaasaga on neil hea või väga hea suhe. See on kindlasti asendamatu ressurss olukorras, kus stress ja pinge on kõrged, veelgi enam kui tegemist on tõsisemate vaimse tervise väljakutsetega.

Oma töös olen käsitlenud teaduspsühholoogias kasutatavat terminit religioosne perfektsionism ja samuti kristlikku perfektsionistlikku pürgimust Wesley teoloogiale tuginedes. Täiuslikkuse pürgimus on ajendatud enamasti Jumala pildist, mille puhul Jumalat tajutakse nõudlikuna ja temale meelepärane olemiseks tuleb anda endast alati parim, mis on lõpuks ikkagi puudulik. Samuti põhjendab täiuslikkuse võimalikkust arusaam, et me oleme Kristuses uus loodu ja meil on võimalik elada ideaalis patuta elu, vähemalt moraalses tähenduses. Vähemalt ühel juhul tuli selline arusaam ka intervjuu käigus välja. Mitmel puhul võis aga tajuda just teoloogilist põhjendust kõrgete standardite seadmisele ja nende järgi elamisele. Sellist arusaama põimitakse siiski armuteoloogiaga ehk küsitletud pastorite seas valitseb pigem “sola gratia” teoloogiline veendumus. Siiski jääb õhku küsimus, millise täiuslikkuseni siin elus meil oleks põhjust pürgida? Minupoolne vastus sellele oleks, et Jeesus tõesti seab ühes kontekstis meie ette täiuslikkuse standardi ja selleks on armastus. Leian, et just selles kontekstis kõlab Jeesuse üleskutse, millega täiuslikkuse standardit põhjendatakse: “Teie olge siis täiuslikud nagu teie taevane Isa on täiuslik!” (Mt 5:48). Jeesus seab mäejutluse kuulajate ette armastuse standardi, mille järgi tuleks armastada ka oma vaenlasi, neid, kes on kurjad ja kes meile isegi halba soovivad. Just selle mõtte lõpetuseks asetab Jeesus selle täiuslikkuse mõõdupuu. Sama ootust toetab Jeesus ka üleskutsega oma jüngritele enne ristile minemist: “Ma annan teile uue käsu: armastage üksteist! Nõnda nagu mina teid olen armastanud, armastage teiegi üksteist!” (Jh 13:34). See on täiusliku armastuse üleskutse. Sellise täiusliku armastuse poole pürgimine on tõesti põhjendatud, kuid see ei tohiks olla legalistlik (mida soodustab perfektsionism ja mis ei ole Jeesuse eeskujul armastamine). Täiuslikku armastust iseloomustab muuhulgas kaastunne kõikide vastu (ka enda vastu), sest selline armastus kannab kõige paremini Jumala armu mõõdet. Teoloogilist diskussiooni perfektsuse teemal sobib minu meelest kõige paremini kokku võtma teoloog A. D. Carson, kes kirjutab: “Igasugune täiuslikkusepürgimus, mis ei ole üleni kaetud Jeruusalemma külje all väikesel mäel väljendunud Jumala armuga, juhib meid paratamatult teelt kõrvale” (Carson 2010, 3).

Minu töö kontekstis on oluline pastori karjase roll. Selles osas põimuvad hästi nii teoreetiline kui uurimuslik osa. Pastorid ise näevad ennekõike ennast karjase rollis ja seda rolli toetab ka piibellik käsitus nii Vanas testamendis kui Uues Testamendis. Ühiskonnas on sageli pastori roll küsimusi tekitav. Väljaspool kogudust olevad inimesed ei oska vaimulikele anda väga palju rohkem praktilist väljundit kui teatud talituste läbiviimine (matused, laulatused, vahel ka sissepühitsemised). Minu hinnangul on aga väga põhjendatud ühiskondlikus tähenduses pastorile just karjase narratiivi omistamine. Pastor kui ühiskonna karjane ehk keegi, kes on valmis hoolt kandma, pakkuma keskkonda, kus inimhing saab süüa ja juua, astuma välja nii inimeste aga ka ühiskonna terve püsimiseks oluliste väärtuste kaitsmiseks. Inimeste hingede eest hoolekandmine on minu hinnangul vaimulike kõige tähtsam roll. Leian, et see on ka ühiskondlikult arusaadav ja tunnustatud roll, mille vajadus tuleb eriti teravalt esile ühiskondlike kriiside korral.

Üldistavalt saab öelda, et uurimustöös tõstatatud teoreetilised käsitlused leiavad kinnitust pastorete hulgas läbiviidud uuringu tulemuste näol.

Oma töö tulemusena teen mõned ettepanekud, mis minu meelest on olulised pastori vaimse tervise hoidmisel, parandamisel ning säilenõtkuse arendamisel:

1. Enesekaastunde praktiseerimine. Pastorid on Jumala armu vahendajad ja seda sageli läbi kaastunde ja teiste inimeste toetamise. Enda suhtes ollakse oluliselt karmimad ja endale kaasa tundmine (enesekaastunne), kui midagi on halvasti läinud, on pastorete jaoks uus, isegi võõras mõte. Seda seostati sageli enesehaletsusega. Minu soovitus pastoretele on teadlikumalt pöörata tähelepanu endasse suhtumisele. See võiks olla leebem, lahkem, armulisem. Isegi kui endale kaastunde pakkumine tundub ebamugav, tasub seda praktiseerima hakata. Usun, et läbi selle saab Jumal vahetumalt teha pastorete jaoks oma armu kogetavaks;
2. Teadveloleku õppimine. Teadvelolekut ei osata näha vaimuliku praktikana. Seda seostatakse vahel uute vaimsustega nagu New Age. Tasuks kaaluda, kas selline teadlik Jumalaga aja võtmine nt paar korda päevas, kus kõik muu korraks nõ vaikseks keerata, võiks olla abiks ka enda vaimsuse ja vaimse tervise heaolu seisukohalt. Sellist praktikat nimetatakse mõnel puhul inglisekeelse väljendiga “*Daily Office*” (ladina

keeles *officium divinium*) ehk igapäevane vaikne aeg. Samuti tuleks eristada teadveloleku mõiste kognitiivne tähendus meditatiivsest tähendusest. Kognitiivses mõttes on teadvelolek puhtalt tähelepanu teema ja tähendab oskust keskenduda ühele asjale korraga;

3. Tagasisidesüsteemide arendamine. Pastorid soovivad saada rohkem tagasisidet. See on koguduse, täpsemalt ilmselt juhatuse, ülesanne leida viise ja luua kommunikatsioon tagasisideks pastoritele. Julgustamist võiks ka rohkem olla ja siinkohal oleks oluline kogudusel teadvustada, kuidas nende pastor tunneb ennast väärtustatuna ja armastatuna;
4. Tulemuslikkuse ja edu hindamine. Üldiselt on pastorid suhteliselt tagasihoidlikud oma töö edukuse hindamisel ja mingeid häid mõõdikuid ei ole. Siinkohal oleks soovitus mõtestada nn hindamissüsteem ümber. Üldiselt püütakse edukust hinnata tulemuste ehk mingisuguse vilja näol. Pastoritel oleks ehk aga innustavam viis hakata oma töö edukust hindama läbi seemnete, mida nad külvavad ja võimaluste, mida nad loovad. Vili on Jumala töö, seemnete külvamine meie töö. Selline sisendi mõõtmine väljundi mõõtmise asemel on ka perfektsionismi seisukohalt oluline kuna perfektsionismi puhul keskendutakse ennekõike tulemustele. Keskendumine sisendile pöörab aga fookuse tulemuselt palju olulisemale ehk tulemuse eeldusele;
5. Koguduse vastutus. Leian, et kogudusel on oluline roll pastori vaimse heaolu tagamisel. Kui pastor karjasena kannab hoolt “karja” eest, siis koguduse kohus on vastata samamoodi hoolt kandes pastori eest. See hõlmab nii materiaalsel varustamist kui ka emotsionaalset tuge ning pastori tunnustamist, julgustamist.

Tahan tähelepanu juhtida ka oma töö piirangutele. Kuna tegemist oli kvalitatiivse uuringuga ja vastused on antud pastorite enda hinnangutena, siis ei saa järeldada, et kõik need hinnangud vastaksid professionaalsel hindamisel samaväärsetele tulemustele. Seda ennekõike just vaimse tervise ja perfektsionismi osas, kus pastorid hindasid kümnepalli süsteemis enda seisundit. Teisalt on minu uurimustöö eesmärgiks just hinnata pastorite olukorda nende enda tunnetuse alusel ja seetõttu pidasin ka oluliseks läbi viia kvalitatiivuuringu. Edasiseks uurimiseks oleks vajalik haarata valimisse suurem grupp pastoreid ja teha ka kvantitatiivuuring, mis põhineks professionaalsemal andmete kogumisel ja töötlemisel. Leian, et oleks huvitav teha pikemaajalisem uuring, mille käigus pastorite vaimset tervist jälgida ja seejuures arvesse võtta konkreetseid keskkondi (kogudusi). Samuti oleks vajalik kaasata

uuringusse pastorate abikaasad ja/või pereliikmed. Huvitav oleks uurida erinevate konfessioonide vaimulike olukorda ja hoiakuid. Kuna vaimse tervise väljakutsed on üha sagedasemad ja tõsiste mõjudega, siis on minu hinnangul vajalik selliste uuringute tegemine ja võimalike pastoratele loodud tugisüsteemide mitmekülgsem arendamine.

KOKKUVÕTE

Käesolevas töös olen uurinud perfektsionismi mõju pastori vaimsele tervisele ja pakkunud välja meetodeid pastori säilenõtkuse parandamiseks. Teadaolevalt ei ole Eestis pastorite vaimse tervise teemat uurimustööna käsitletud. Arvestades vaimse tervise üldist negatiivset trendi ühiskonnas ja seda, et pastorid on oma töö tõttu sageli inimeste eluraskuste pingeväljas, leian, et pastorite vaimse tervise olukord vajab suuremat tähelepanu.

Uurimustöö teoreetilises osas olen käsitlenud vaimse tervise väljakutseid, millega pastorid kokku puutuvad. Töös olen keskendunud ennekõike perfektsionistlikule käitumisele. Selle rõhuasetuse seadmine minu tööle tuleneb minu hüpoteesist, et pastorid omavad kas teadlikult või endale teadvustamata perfektsionistlikke hoiakuid. See võib olla tingitud nende enda väärtushinnangutest, tuleneda keskkonnamõjudest või teoloogilistest arusaamadest. Sageli on need mõjutegurid omavahel põimunud. Minu hüpoteesi kinnitab nii töö teooriaosa kui ka läbiviidud uuring 20 Eesti EKB Koguduste Liidu pastori hulgas. Uuring sai läbi viidud intervjuude vormis (kvalitatiivuuring). Valim moodustas 25% Eesti EKB Koguduste Liidu pastoritest, kellest pooled olid alla 50 aasta vanused ja pooled üle 50 aasta vanused. Kinnitust sai ka hüpotees, et noorema põlvkonna pastorite vaimse tervise olukord on mõnevõrra halvem ja risk vaimse tervise väljakutseteks on suurem.

Olen toonud välja erinevaid teoreetilisi käsitlusi perfektsionismi kohta, samuti olen käsitlenud religioosse perfektsionismi teemat. Eraldi olen käsitlenud perfektsionismi seost depressiooni ja sotsiaalse ärevusega. Arvestades pastorite kalduvust perfektsionismile olen juhtinud tähelepanu sellega seonduvatele vaimset tervist halvavatele ohukohtadele.

Oluliseks pastori vaimse tervisega seotud teemaks pean säilenõtkust. Üldine vaimne tervis ja säilenõtkus on omavahel tihedalt seotud ning pastori kutsumuse seisukohalt on säilenõtkus suure mõjuga. Minu tööst tuleb esile, et pastor ei ole niivõrd amet kui kutsumus ja sageli on see kutsumus eluaegne või vähemalt pikaajaline. Just seetõttu on vajalik rääkida

säilenõtkusest ja selle arendamisest. Säilenõtkuse arendamiseks on terve rida tervislike eluviisidega seotud praktikaid (treening, puhkus, vaimulikud distsipliinid), kuid oluline on ka mõtteviisi ja -mustrite muutus. Sellest lähtuvalt olen pakkunud oma töös välja enesekaastunde ja teadveloleku praktiseerimise kui võimalikud meetodid säilenõtkuse arendamisel. Uuringu tulemustest selgub, et tavapärasemad eluviisipraktikad on pastoritele teada ja neid vähemalt mingil määral kasutatakse. Enesekaastunne ja teadvelolek on aga täiesti uued mõisted ning nende harjumuspärasteks praktikateks kujunemine vajab teadlikku mõtteviisi muutust.

Säilenõtkus ei sõltu ainult pastori pingutustest, vaid selles on suur roll täita ka kogudusel. Kogudused peaksid selles osas oluliselt rohkem pastorile tähelepanu pöörama. Parandamist vajavad teemad on pastoritele esitatavate ootuste selgem kommunikeerimine ning pastoritele tagasiside andmine. Pastorid vajavad ka rohkem praktilist tuge ning inimlikku julgustust.

Uurimustöökä esitatud hüpoteesid said valdavalt töö käigus kinnitust. Nagu juba mainitud, siis enesekaastunne ja teadvelolek on pastore jaoks tõesti uudsed mõisted ja neid teadlikult ei praktiseerita. Kinnitust leidis ka see, et pastorid suhtuvad endasse nõudlikumalt kui teistesse. Küll aga saab öelda, et pastorid, kes on enda suhtes armulisemad, on ka säilenõtkemad ja nende vaimse tervise heaolu on paremal tasemel.

Töö alguses esitatud hüpotees, et perfektsionismil on negatiivne mõju vaimsele tervisele, otseselt antud töö uurimusosas kinnitust ei leia. Pastorid andsid küllalt hea keskmise hinde oma vaimsele tervisele (7,35) ja samal ajal hindasid ka oma perfektsionismi taset kõrge (7) hindega. Selline ambivalentsus võib olla tingitud erinevast arusaamast perfektsionismi kui termini osas, aga samas võib see viidata pastori ameti unikaalsusele. Kuna tegemist ei ole vaid inimlikule oskuspagasile toetudes tehtava tööga, vaid ennekõike nähakse ennast Jumala kutsututena ja tema poolt varustatutena ametikandjaina, siis tunnetatakse Jumala üleloomulikku abi. Seda kinnitavad ka uuringu tulemused, millest peegeldub enda töö ja rolli mõtestamisel tugev Jumala kesksus.

EKB Koguduste Liidu pastore küllalt hea vaimne tervis on rõõmustav ja erineb mõnevõrra minu töös viidatud Ameerika pastore olukorrast. Samal ajal on oluline teadvustada, et pea kõik vastanud on mingisuguse vaimse tervise probleemiga kokku puutunud ja iga neljas on

saanud depressiooni diagnoosi. Ühe vastanu puhul oli perfektsionism depressiooni ja sotsiaalse ärevuse peamine põhjustaja, mis kinnitab minu töö teooria osas käsitletut.

Töö käigus tuli välja, et pastorid näevad oma rolli ennekõike karjase narratiivi kasutades. Selline arusaam sobitub hästi kokku ka töö teooria osas käsitletuga. Karjane, kes on olemas (hingeoid), toidab (õpetab) ja kaitseb (juhib), on minu meelest parim pastori kirjeldus.

Lahutamatuks pastori rolli juurde kuuluvaks omaduseks saab pidada kaastunnet. Pastorite ülesanne ja sage praktika on pakkuda kaastunnet inimestele. Pastorid on enamasti head kaastunde pakkujad teistele, kuid enda suunas ei osata seda väga hästi teha. Selleks aga, et Jumala armu vahendada teistele, tuleb õppida seda vahendama (vastu võtma) ka endale.

Leian, et minu uurimustöö täitis oma eesmärgi. Pastorite vaimse tervise väljakutsete tõstatamine, perfektsionistlike hoiakute ohukohtade teadvustamine, säilenõtkuse arendamise seisukohalt oluliste praktikate nagu enesekaastunne ja teadvelolek teadvustamine ning pastori rolliga seonduvate ootuste sõnastamine annavad suuniseid nii pastoritele kui ka kogudustele paremaks koostööks omavahel. Edasised sammud peaksid olema ajendatud pastorite säilenõtkust silmas pidades nende suurema toe ja tagasiside pakkumise näol.

Dörte Hansen kirjeldab raamatus “Mere äärde” pastor Matthiast, kelle abikaasa leiab, et mees on lasknud inimestel talle liiga pealetükkivaks muutuda ehk eraellu liigselt tungida. Aga pastor ei saa ju paluda olla konkreetne oma mehe matnud lesel või üksildasele inimesele piire seada... “Ta ei ole koortekooli treener, ta on pastor”. Kui ta ühel varahommikul ennast kriiksuvat aiavärvavat lohutamas leiab, mille peale leerilapsed ütleksid OMG, peab ta oma “kiiksu”, pastorikiiksu nagu ütleb abikaasa, tunnistama (Hansen 2022, 25-26).

KASUTATUD KIRJANDUS:

1. Abernathy, Alexis D., Grannum, Gillian D., Gordon, Carolyn L., Williamson, Rick; Currier, Joseph M. "The Pastors Empowerment Program: A Resilience Education Intervention to Prevent Clergy Burnout"; *Spirituality in Clinical Practice*, 2016, Vol 3, No 3, 175-186, 2016 AP
2. Adams, Michael D. "Religious Perfectionism: Utilizing Models of Perfectionism in Treating Religious Clients", Brigham Young University, Volume 39|Number 1 Article 10, 12-31-2018
3. Adler, Alfred "Religion and Individual Psychology" *Individual Psychology* vl 43, No 4 Dec 1987, University of Texas Press
4. Augustinus, Aurelius "Pihtimused" 1993 Logos
5. Barna Group "7-Year Trends: Pastors Feel More Loneliness & Less Support", www.barna.com Jul 12, 2023
6. Bara Group "The landscape of pastoral ministry is changing (for the better)", <https://www.barna.com/trends/a-prayer-for-pastors-this-pastor-appreciation-month/>, Oct 11, 2024
7. Barna Group "How Healthy Are Pastors' Relationships?", www.barna.com Feb 15, 2017
8. Beasley-Murray, Paul "Living Out The Call" revised edition 2016, https://theologicalstudies.org.uk/pdf/e-books/beasley-murray_paul/living-out-the-call-4-2016-revision.pdf
9. Boadi, Princess Angel; Starr, Fiona; "Mental health and the pastor's wife: how does the pastor's wife manage life stressors and apply coping strategies to support her emotional well-being?" *Mental Health, Religion & Culture* 2023, vol. 26, no. 2, 131–150;
10. Brendlinger, Irv; Mueller, Eric E. "Psychological Implications of the Doctrine of Christian Perfection with Special Reference to John Wesley's View" George Fox University, Faculty Publications - College of Christian Studies 2006
11. Campell, Alastair V. "Paid to Care?: *The Limits of Professionalism in Pastoral Care*" Holy Trinity Church GB 1985

12. Carr, Wesley “New Dictionary of Pastoral Studies”; 2002 Society for Promoting Christian Studies
13. Case, Andrew D., Keyes, Corey L. M., Huffman, Katie F., Sittser, Kelli, Wallace, Amanda; Khatiwoda, Prasana; Parnell, Heather E., Proeschold-Bell, Rae Jean “Attitudes and behaviors that differentiate clergy with positive mental health from those with burnout”; *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 2019
14. Clarke, Margaret Allison “The Clergy Resilience Model: A Tool for Supporting Clergy Well-being”; *Journal of Psychology and Theology* 2023, Vol. 51(2) 239 –250
15. Clarke, Margaret Allison; Walker, Keith D; Spurr, Shelley; Squires, Vicki; “Clergy Resilience: Accessing Supportive Resources to Balance the Impact of Role-Related Stress and Adversity”, *Journal of Pastoral Care & Counseling* 2022, Vol. 76(3) 210–223
16. Clarke, Margaret Allison; Walker, Keith D; Spurr, Shelley; Squires, Vicki; “Role-Related Stress and Adversity Impacting Christian Clergy Resilience: A Pan-Canadian Study”; *Journal of Pastoral Care & Counseling* 2023, Vol. 77(1) 51–63
17. Clebsch, William A., Jaekle, Charles R. “Pastoral Care in Historical Perspective” Jason Aronson Inc, New Jersey 1975
18. Cloud, Henry; Townsend, John “How People Grow” 2001 Zonderwan
19. Di Paula, A., & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of personality and social psychology*, 83, 711. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.711>
20. Egan, Sarah, J; Van Noort, Emily; Chee, Abbe; Kane, Robert, T.; Hoiles, Kimberly, J.; Shafran, Roz; Wade, Tracey, D. “A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism”; *Behaviour Research and Therapy*, vol 63, Dec 2014, 107-113
21. Enduring Word: www.enduringword.com
22. Exline, Julie J., Pargament, Kenneth I., Wilt, Joshua A., Grubbs, Joshua B., Yali, Ann Marie; “The RSS-14: Development and Preliminary Validation of a 14-item Form of the Religious and Spiritual Struggles Scale”*Psychology of Religion and Spirituality* 2023, Vol. 15, No. 4, 592–604;
23. Ferber, Kelly A., Chen, Junwen; Tan, Nicole; Sahib, Aseel; Hannaford, Tiahn; Zhang, Bolun “Perfectionism and Social Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis”;

- American Psychological Association 2024, Vol. 31, No. 3, 329–343, <https://doi.org/10.1037/cps0000201>
24. Flett, Gordon L., Hewitt, Paul L., De Rosa, Tessa “Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills” Elsevier Science Ltd, Vol. 20, No. 2, pp. 143-150. 1996
 25. Flett, Gordon L., Hewitt, Paul L., Nepon, Taryn, Besser, Avi “Perfectionism Cognition Theory: The Cognitive Side of Perfectionism” The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications 89-110, Edited by Stoeber, Joachim Routledge 2018
 26. Frost, Randy, O; Marten, Patricia; Lahart, Cathleen; Rosenblate, Robin “The Dimensions of Perfectionism”, Cognitive Therapy and Research, Vol. 14, No. 5, 1990, pp. 449-468
 27. Gibbel, Meryl Reist; “Toward a Well-Integrated Psychology of Religion and Spirituality: A Tribute to Kenneth I. Pargament”; American Psychological Association 2022, Vol. 9, No. 1, 7–12;
 28. Gomez, Luisauny; Sullins, Jeremiah; “The Relationship Between Religiosity and Mental Health During the COVID-19 Quarantine”; Modern Psychological Studies, Volume 28 Number 2 Article 6;
 29. Gottman, John; Silver Nan “The Seven Principles for Making Marriage Work” Random House LLC, New York 1999
 30. Hamachek, D. E. “Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.”; Psychology: A Journal of Human Behaviour 15(1), 27-33; <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
 31. Hansen, Dörte “Mere äärde”, Tänapäev 2023
 32. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). “Perfectionism and stress processes in psychopathology”, in G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), “Perfectionism: Theory, research, and treatment” (pp. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
 33. Hewitt, P. L.; Flett, Gordon, L; Mikail, Samuel, F. “Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment”, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications Inc, New York 2017
 34. Hewitt, P. L. (2020). “Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism.”; Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 61(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>

35. Hewitt, Paul L., Smith, Martin M., Ge, Sabrina Y. J., Mössler, Marcia; Flett Gordon L. "Perfectionism and Its Role in Depressive Disorders"; Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, Canadian Psychological Association 2022, Vol. 54, No. 2, 121–131, <https://doi.org/10.1037/cbs0000306>
36. Horney, Karen M.D "Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization" W.W. Norton & Company Inc New York 1950
37. Houlberg, Benjamin J., Wang, Kenneth J., "Religiousness and Perceived God Perfectionism Among Elite Athletes", Issue 1 Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies, Special Edition from the Inaugural Global Congress on Sports and Christianity, Vol 4, 12-6-2017
38. <https://www.pastoralcareinc.com/statistics/>
39. Johnson, Sue "Hold Me Tight", Piatkus 2011
40. Keller, Timothy "The Freedom of Self-Forgetfulness: The Path to True Christian Joy" 2012, 10Publishing, Kindle
41. Koenig, Harold G "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review" The Canadian Journal of Psychiatry, Vol 54, No 5, May 2009
42. Limburg, Karina; Watson, Hunna J; Hagger, S. Martin; Sarah J. Egan "The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis" Journal of Clinical Psychology, Vol 73, Issue 10 pp. 1301-1326, Dec 2016
43. Mandel, T., Dunkley, D. M., & Moroz, M. (2015). "Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity."; Journal of Counseling Psychology, 62(4), 703–717. <https://doi.org/10.1037/cou0000101>
44. Mandel, T., Dunkley, D. M., Lewkowski, M., Zuroff, D. C., Lupien, S. J., Juster, R.-P., Ng Ying Kin, N. M. K., Foley, J. E., Myhr, G., & Westreich, R. (2018). "Self-critical perfectionism and depression maintenance over one year: The moderating roles of daily stress–sadness reactivity and the cortisol awakening response." Journal of Counseling Psychology, 65(3), 334–345. <https://doi.org/10.1037/cou0000284>
45. Neff, Kristin "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself" Self and Identity 2003, 2:2, 85-101, DOI: 10.1080/15298860309032
46. Papaleontiou - Louca, Eleonora (2021). "Effects of Religion and Faith on Mental Health." https://www.academia.edu/44614748/Effects_of_Religion_and_Faith_on_Mental_Health

47. Pargament, Kenneth; Koenig Harold G; Perez, Lisa M; "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE"; *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 56(4), 519-543 (2000) © 2000 John Wiley & Sons, Inc.
48. Pritchard, John "The Life and Work of a Priest", Society for Promoting Christian Knowledge, London 2007
49. Rosmarin, David H., Koenig, Harold G., "Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health"; Second Edition 2020 Elsevier Inc.
50. Salwen, Erik D. Underwood, Lee A., Dy-Liacco , Gabriel S., Arveson, Kathleen R.; "Self-Disclosure and Spiritual Well-Being in Pastors Seeking Professional Psychological Help"; *Pastoral Psychol* (2017) 66:505–521 DOI 10.1007/s11089-017-0757-1, Springer 2017;
51. Scazzero, Peter "Emotsionaalselt terve vaimsus" Tallinn, Allika 2016
52. Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). "Are Perfectionism Dimensions Vulnerability Factors for Depressive Symptoms after Controlling for Neuroticism?" A Meta-analysis of 10 Longitudinal Studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201-212. <https://doi.org/10.1002/per.2053>
53. Smith, Martin M.; Sherry, Simon B.; Vidovic, Vanja; Hewitt, Paul L.; Flett, Gordon L. "Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection", *Journal of Research in Personality*, Vol 86, June 2020, 103954
54. Søres, Peter. "Image of God (Imago Dei)." In *St Andrews Encyclopaedia of Theology*, edited by Brendan N. Wolfe et al. University of St Andrews, 2022–. Article published April 1, 2025. <https://www.saet.ac.uk/Christianity/ImageofGod>.
55. Sommerfeld, Eliane "Religious perfectionism, spiritual struggles, and sense of community: Associations with depression among ultra-Orthodox Jews <https://www.sciencedirect.com> Volume 233, February 2025, 112936
56. Sotsiaalministeerium "Vaimse tervise roheline raamat" Tallinn 2020
57. Stoeber, J.; Childs, J. H. (2010) "The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make difference", *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577-585. doi: 10.1080/00223891.2010.513306
58. Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). "Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life."; *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

59. Stoeber, Joachim “The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications”; Routledge 2018
60. Stott, John R.W. “The Model: Becoming More Like Christ, John Stott’s Final Address” C.S. Lewis Institute, Knowing and Doing 2009; <https://www.cslewisinstitute.org/wp-content/uploads/KD-2009-Fall-The-Model-Becoming-More-Like-Christ-610-1.pdf>
61. Strauss, Clara; Taylor, Billie Lever; Gu, Jenny; Kuyken, Willem; Baer, Ruth; Jones, Fergal; Cavanagh, Kate; “What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures” Clinical Psychology Review Volume 47, July 2016, Pages 15-27
62. Tammo, Joosep; Ordineerimisjutlus, Pärnu 2005
63. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool “Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring: lõpparuanne” 2022
64. Trevino, Kelly M.; Pargament, Kenneth I.; Krause, Neal; Ironson, Gail; Hill, Peter; “Stressful Events and Religious/Spiritual Struggle: Moderating Effects of the General Orienting System”; Psychology of Religion and Spirituality 2019, Vol. 11, No. 3, 214–224
65. Tärk, Osvald “Vaimulikud talitused Eesti EKB Koguduste Liidus” Eesti EKB Koguduste Liit, Tallinn 1998/2008
66. Wang , Kenneth T. , Kang, Miriam S., Lee, Hsiu-Chi, Sipan, Irene “The Religious Perfectionism Scale: A Cross-cultural Psychometric Evaluation Among Christians in the United States”, Journal of Psychology and Theology 2023, Vol. 51(2) 251 –262
67. Wang, Kenneth T., Allen, Kawika; “Examining Religious Commitment, Perfectionism, Scrupulosity, and Well-Being Among LDS Individuals” BYU ScholarsArchive, Faculty Publications, 2014-03-17
68. Wang, Kenneth T.; Allen, Kawika G. E.; Stokes Hannah I.; SuhHan Na, “Perceived Perfectionism from God Scale: Development and Initial Evidence”; J Relig Health (2018) 57:2207–2223 <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0405-1>
69. Wilhoit, James C. “Self-Compassion as a Christian Spiritual Practice” Journal of Spiritual Formation and Soul Care 2019, Vol. 12(1) 71–88
70. Willimon, William H., “Pastor. The Theology and Practice of Ordained Ministry” Abingdon Press Nashville 2016
71. Wright, Nigel “How to Be a Church Minister “ The Bible Reading Fellowship, Croydon UK 2018
72. Yerkovich, Milan; Yerkovich, Kay “How We Love”; Waterbrook Press 2006

LISA 1

KÜSITLUS PASTORI VAIMSE TERVISE, PERFEKTSIONISMI JA SÄILENÕTKUSE KOHTA

Nimi:

Vanus:

Kogudus:

Intervjuu aeg:

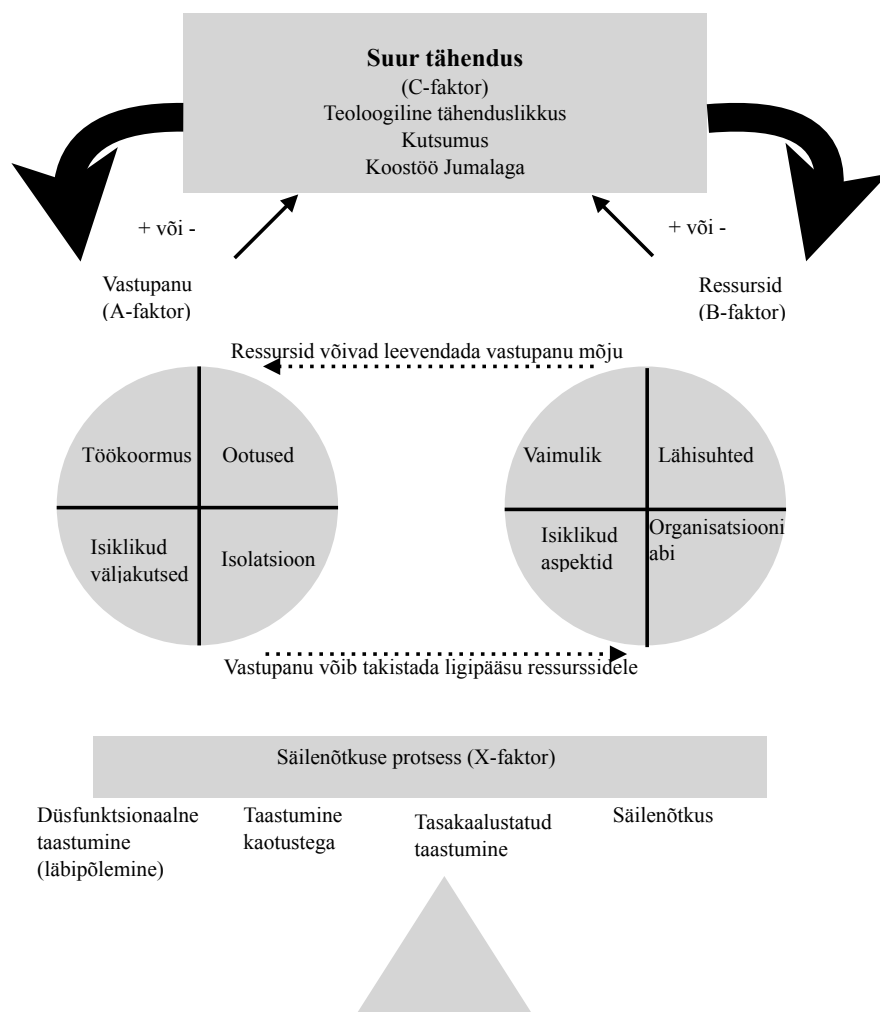
1. Kuidas hindad oma vaimse tervise seisukorda? 1-10, kus 1 tähistab “väga halb” ja 10 tähistab “suurepärane”
2. Milliseid vaimse tervisega seotud väljakutseid endal täheldad?
3. Milline on sinu isiklik kokkupuude läbipõlemise, ärevuse, depressiooniga?
4. Mida tähendab sinu jaoks termin täiuslikkus/perfektsionism?
5. Kuhu sa asetaksid enda perfektsionismi skaalal? 1-10, kus 1 tähendab “ma lähtun väga madalatest standarditest, saavutused ei Oma mingit tähtsust ja mulle ei ole oluline teiste heakskiit” ja 10 tähendab “Sean endale väga kõrged standardid, püüdlen alati maksimumtulemuse poole ja teiste heakskiit on mulle äärmiselt oluline”
6. Milliseid standardeid püstitad iseendale? (Kas need on saavutatavad ja kas nende saavutamine pakub sulle piisavalt rahulolu?)
7. Kuidas on sinu standardid muutunud pastoriks olemise ajal?
8. Milline näeb välja sinu jutluse ettevalmistamise protsess?
9. Mille järgi hindad oma töö edukust?
10. Mida tähendab sinu jaoks termin enese kaastunne?
11. Millised tunded valdavad sind ebaõnnestumisel, läbikukkumisel ja kuidas sa neid protsessid
12. Mida tähendab sinu jaoks teadvelolek (mindfulness)?
13. Kui hästi sul õnnestub oma meeli, mõtteid vaigistada ja viibida hetkes?
14. Milliseid ootusi tajud inimeste poolt endale kui pastorile?
15. Kuidas sa hindad enda vastavust inimeste ootustele?

16. Millist tagasisidet ootad/saad inimestelt enda ja oma töö kohta?
17. Kuidas sa hindad enda suhtumist iseendasse?
18. Nimeta pastori tööga seotud rolle/ülesandeid? Aseta need tähtsuse järjekorda
19. Mis aitaks sind pastori töös kõige rohkem?
20. Milliseid stressi ja pingega toimetuleku viise sa oma elus rakendad?
21. Kuidas hindad oma lähisuhteid? 1-10, kus 1 tähistab “minu suhe lähedastega (abikaasa, lapsed, perekond, sõbrad on väga halb” ja 10 tähistab “minu suhe lähedastega (abikaasa, lapsed, perekond, sõbrad on suurepärase”.

Kirjelda lühidalt

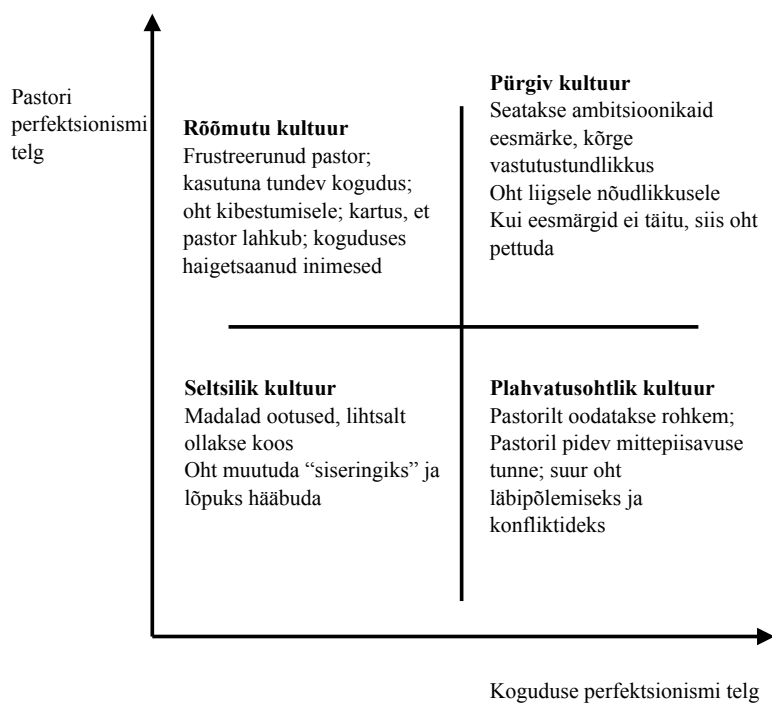
LISA 2

PASTORI SÄILENÕTKUSE SKEEM (CLARK 2023, 244)



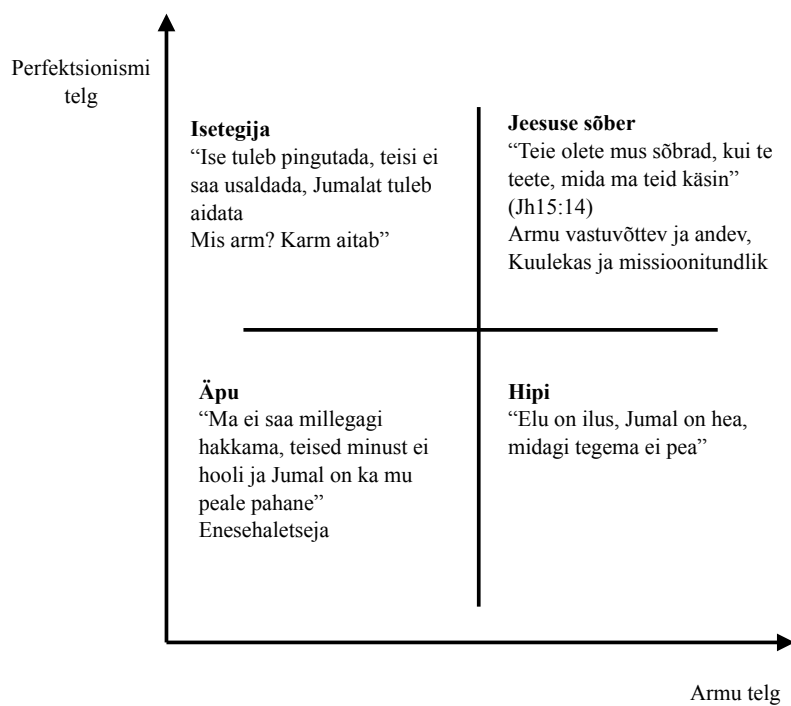
LISA 3

KOGUDUSE JA PASTORI KOKKUSOBIVUSE MAATRIKS



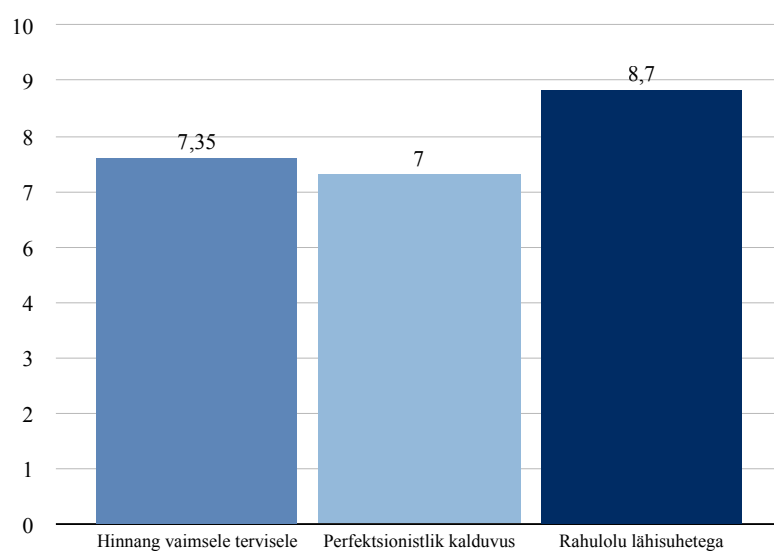
LISA 4

ISIKSUSETÜÜBID ARMU-PERFEKTSIONISMI TELJEL



LISA 5

PASTORITE VAIMSE TERVISE, PERFEKTSIONISMI JA LÄHISUHETE HINNANG



THE IMPACT OF PERFECTIONISM ON MENTAL HEALTH OF PASTORS IN THE ESTONIAN UNION OF FREE EVANGELICAL AND BAPTIST CHURCHES AND METHODS FOR IMPROVING THEIR RESILIENCE

Meelis Kibuspuu

SUMMARY

This thesis explores the mental health challenges faced by pastors, with a particular focus on the role of perfectionism and the development of resilience. The theoretical element provides an overview of mental health issues for Christian, including pastors. Specifically it look at the concept of perfectionism and its mental health. Special emphasis is given to two mental health disorders commonly associated with perfectionism: depression and social anxiety. Additionally, the concept of Christian perfectionism—a topic that has gained increasing academic interest in recent years—is examined.

My motivation for this study originates from the assumption that pastors are naturally inclined toward perfectionism. This in part comes from the nature of being a pastor and the expectations placed on them. It is also a personal theological conviction.

Another reason for this research is the limited data on pastors' mental health in Estonia. While organizations like the Barna Group have conducted multiple studies on this topic in the United States—often with concerning results—similar research in Estonia is lacking. To gain information, I conducted qualitative interviews with 20 pastors from the Union of Free Evangelical and Baptist Churches of Estonia.

The findings suggest that the overall mental health of Estonian pastors is reasonably good. On a scale of 1 to 10, the average self-assessment of mental well-being was 7.15 out of 10.

Notably though, younger pastors (under age 50) reported more mental health challenges than their older counterparts. Twenty-five percent of participants reported having been diagnosed with depression.

Pastors tend to score higher on measures of perfectionism, with an average rating of 7 out of 10, this data was consistent with my initial hypotheses. While this level may still fall within the bounds of “normal perfectionism,” it carries certain risk factors—such as high personal standards and unmet expectations—that may negatively affect well-being.

Concepts like self-compassion and mindfulness were unfamiliar to the pastors I interviewed. Often pastors were suspicious toward these ideas and none reported intentionally practicing these approaches. Both the theoretical and research parts of the study show the importance of compassion in the character of a pastor. While pastors are often deeply compassionate toward others, they tend to be more self-critical and less forgiving toward themselves. This imbalance is one of the most significant findings of the study, highlighting a need for increased awareness and practice of self-compassion and mindfulness. These skills are crucial for building resilience. The data indicates that even unintentional engagement in self-compassion correlates with greater resilience among pastors.

Resilience is also influenced by external factors, particularly the church environment. Many pastors expressed a need for better support from their congregations. Common concerns included a lack of constructive feedback and encouragement, unclear or unspoken expectations, insufficient administrative assistance, and financial insecurity.

It is my hope that this study will give more understanding of mental health challenges and the dangers of perfectionism in the lives of pastors. At the same time, I aim to encourage churches to become more attentive to the emotional and practical needs of their pastors. As the research suggests, pastors—who serve as compassionate caregivers—often yearn for similar care and understanding themselves. Supporting them in this way will not only strengthen their resilience but also enhance their effectiveness and longevity in ministry.