

Daniel Freeman

PARANOIA

Teekond ülima usaldamatuse
ja ärevuse valdustesse



elav teadus

Originaali tiitel:
Daniel Freeman
Paranoia: A Journey Into Extreme Mistrust and Anxiety

Originally published in the English language by
HarperCollins Publishers Ltd. under the title Paranoia

© 2024 Daniel Freeman

Translation © Argo 2025, translated under licence from
HarperCollins Publishers Ltd.

Daniel Freeman asserts the moral right to be acknowledged
as the author of this work

Tõlkija Triin Olvet
Toimetaja Piret Ruustal
Teadustoimetaja Juhan Kaldre
Kujundaja Jan Garshnek
Küljendaja Erje Hakman

Tõlge eesti keelde © Triin Olvet ja kirjastus Argo, 2025
Kaanefoto © Shutterstock
Kõik õigused kaitstud

www.argokirjastus.ee
ISBN 978-9916-704-66-0
Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

Täna, et loete mu raamatut. Oluline on võtta arvesse, et tegemist pole meditsiiniõpikuga ja see raamat ei asenda arstlikku nõuannet. Kui teil tekib oma füüsilise või vaimse tervise teemal küsimusi või muresid, palun otsige alati abi pädevalt tervishoiutöötajalt, soovitage seda ka teistele ning pakkuge neile tuge.

SISUKORD

1. IGA PÄEV ON LAHING	11
Salajased signaalid.....	12
Lõputu võime kahtlustada.....	14
Kes on koputaja?	16
Paranoia ja ärevus	18
2. TURVATUNNE.....	23
Pikk tee.....	25
Aeg hinnata	28
Masoni lugu.....	36
Kliiniline katse.....	38
3. PARANOIA LÜHIAJALUGU	41
Luhvti Massin	43
<i>Para-nous</i>	45
Paranoia kui kaitse	50
Luhvti Massinatest aeroplaanideni	52
4. VIRTUAALNE METROO	55
Üldsegi mitte nii haruldane?	58
Koopas.....	62
Virtuaalne metroo.....	67
5. INIMESI EI SAA USALDADA	73
Paranoia ja trauma	74
Reaktsioonid kallaletungile	76
„Inimesi ei saa usaldada“	78

Toksilised keskkonnad.....	82
„Nad tapavad mu ära“	88
6. ON SEE VERES?	91
Kas usaldamatus on geneetiline?	95
Vaatame, mis selle karbi all on	100
7. „KUI MA OLEN VÄSINUD, ON KÕIK HULLEM“	105
Harjumuse murdmine.....	106
„Ma jään siin magama“	110
BESTist OASISeni.....	112
Tagasi unevaeguse juurde.....	118
Hüpersomnia ja öudusunenäod	119
8. KOGU SEE RÄMPS, MIS SA OLED	123
Paranoia ja enesehinnang.....	124
„Ma arvan, et olen lihtsalt kole“	126
Pikkus, enesehinnang ja paranoia:	
uurimus virtuaalreaalsuses	128
„Usun, et olen enesekindlam...“: pilootteraapiad	132
Kaastundlik juhendaja.....	134
9. MIKS MA SUITSETAMISE MAHA JÄTAN	139
Millist mürki eelistad sina?	141
„Blotto“ Oxfordis.....	144
Millise kivi all on vähid?	147
Nikotiin.....	150
10. HÄÄLED MINU PEAS	155
Kuidas mõista häälte kuulmist	156
Hääled ja paranoia.....	160
„Mida ma olen teinud?“	161
Isolatsioon.....	164
„Ma ei pea häbenema“: hääled ja teraapia.....	167
11. KUIDAS MA SEDA TEAN?	171
Ennatlikud järeldused.....	173
2-4-6	177

Slow-Mo	179
Mure	182
12. GAMECHANGE	187
Uus päev, uus granditaotlus	190
gameChange'i loomine	192
„Tere, mina olen Nic“	195
Kliiniline katse.....	197
„Teine maailm“: patsiendi kogemus.....	198
Kliinilise katse tulemused	201
Kuidas edasi?	202
13. USALDAMATUSE OOKEAN	205
OCEANS II.....	215
OCEANS III	219
14. TIKSUVAD KELLAPOMMID	225
TÄNUSÕNAD	233
KIRJANDUS	236
REGISTER	267

IGA PÄEV ON LAHING

Kui ma 2021. aasta suvel töötasin selle raamatu esimeste mustandite kallal, avaldasin artikli paranoiliste tagakiusamislulude uue ravi-meetodi tulemusest: Feeling Safe* teraapiaprogrammi. Paranoilised tagakiusamislulud on paranoia kõige raskem vorm, millest võib mõelda kui *ülemäärasest usaldamatusest teiste inimeste vastu seoses iseendaga*. Tagakiusamislulud on skisofreenia diagnoosi saanud inimestel väga tavalised. Ja need võivad elu täielikult hävitada.

Vähemalt minu jaoks oli nende andmete avaldamine tohutult tähtis hetk. Kliinilise psühholoogia õpingute algusest peale oli alati mu ambitsioon anda patsientidele juurde lootust, luua uus, olemasolevatest palju parem teraapia. Feeling Safe, kolme aastakümne pikkuste uurin-gute ja paranoia ravi tulemus, tähistab selle ambitsiooni täitumist. Jane oli üks esimesi selle läbinud patsiente. Enne kui ta Feeling Safe teraapia-programmi alustas, oli tema elu selline:

Kannatasin äärmiselt kurnava paranoia käes, hääled kontrollisid minu võimet midagi teha ja alalõpmata hirmutasid mind. Kuigi ma võtan kangeid ravimeid, ei piisanud neist, et saaksin end turvaliselt tunda. Mu elu oli nagu katkematu lahing. Olin väga paljudel sündmustel ja ettevõtmistes osalemiseks liiga para-noiline. Tõmbasin kardinad ette ja hoidsin ukseid lukus. Sulgesin

* Eesti k turvatunne (tlk).

end korterisse. Mu elu ei paistnud mulle üldse elamist väärt – tundus vaid, et kuskil tiksub kellapomm ja ühel hetkel mind rünnatakse või annan ma ise alla.

Katkematu lahing. Tiksub kellapomm. Soikunud elu. Kui ma alustasin tööd kliinilise psühholoogina, ei mõistnud ma sellest mitte midagi. Kerime nüüd aega tagasi...

SALAJASED SIGNAALID

Sügis 1992. Elan koos ülikooliaegsete sõpradega Brixtoni vangla naabrukes. Pirakat viktoriaanlikku vanglat näidati hiljem sageli uudistes, sest see ei suutnud kinni hoida kaht IRA vangi, kes põgenesid Iiri Vabariiki. Olen alustanud tööd Londoni King's College'i Psühhiaatria-instituudis*, ühes maailma suurimas vaimse tervise uuringute keskus. Selle tähistamiseks olen ostnud Kensingtoni turult uue pintsaku, kuigi mulle hakkab juba muret tegema, et selle õlakud on naeruväärselt suured. Kingad nagu kord ja kohus läikima löödud, alustan ma uurimisassistendina tööd ühe esimese luulude ja hallutsinatsioonidega skisofreeniapatsientidele mõeldud kliinilise psühhoterapia katse juures. (Neid seisundeid tuntakse ka psühhooosi nime all.) Just seepärast rühin praegu edasi mööda kitsast, rohtu kasvanud teerada ühes Londoni lõunaosa eesaias, litsudes end mööda üle ääre ajavatest prügikastidest, põldmarjaväädid jalgu kraapimas ja vihm näkku peksmas. Kui keegi mind näeb – ja ma kogu südamest loodan, et mitte –, peab ta mind ilmselt asjatundmatuks murdvargaks. Seda ei olnud tööpakumises kohe kindlasti kirjas. See ei saa ju niimoodi olla, mõtlen ma, jätkates aeglast teekonda maja taha. Miks ei võiks ma lihtsalt eesukse juurde astuda?

Kuid mind instrueerinud psühhiaatriaõde kinnitas kaljukindlalt, et uksekella ma helistada ei tohi. Sellel poleks ka mõtet: mees, kelle juurde ma olen tulnud, ei näitaks ennast mingil juhul. Robert usub, et valitsusasutused hauvad tema suhtes mõrvaplaane. Seetõttu ei ava

* Praegune psühhiaatria, psühholoogia ja neuroteaduste instituut (Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience, IoPPN).

Robert ust, vaid peidab end kabuhirmus, püsib vaikselt ja liikumatult ning kägarasse tõmbunult aknalauast madalamal. Ainuke viis temani jõuda on salajase signaali abil: kolm koputust maja otsaaknale. Ja seda ma iseenda käitumist teatud määral teadvustades ka teen. Seepeale vajub kõõgiuks paokile, selle tagant ilmub Roberti pelglik nägu ja mind õhutatakse viisakalt takka, et ma kiiresti sisse astuks.

Majas on pime ja vaikne. Kardinad on ees, kõõgi ribikardinad suletud. Raadio ei mängi. Ei mingit muusikat, mis sünet atmosfääri mahendaks. Sellel majal on närvid püsti samamoodi nagu Robertil. Maja hoiaks nagu hinge kinni, hullupööra peljates end reeta. Olles pingsalt valvel, et märgata katastroofi, mis ühel päeval – kes teab, ehk juba täna – kahtlemata kaela sajab. Robert juhatab mind mööda hämarat koridori tillukesse elutuppa. Tegelikult ei ole tuba kuigi väike – see lihtsalt paistab selline, sest on servani täis *asju*. Iga pind paistab olevat kaetud. Toas lasub virnade kaupa ajalehti ja raamatuid, tornitüüed kassetikarpe, CDsid ja videoid. Ootamatutes soppides luuravad korralikult kokku lapitud puhta pesu virnad. Isegi vaip on peidus kaltsukihtide all. Suure teleri ees seisab tugitool, selle kõrval väike laud, kus kuhi Radio Timesi numbritest, kruusidest ja tassidest, pooleldi täis tuhatoosist ja mitmest tabletikarbist. Laua all vaibal on kaks paariliitrist koolapudelit. Nurgas paistab maja ainus valgusallikas, tavaline lamp. Ehmataval kombel ei ole selles pilgeni täis ja kolarohkes toas üht asja – kaunistusi: tühjadel seintel ei ripu pilte, riiulitel ei seisa fotosid, mitte ainsatki mälestust õnnelikest aegadest.

Tutvustan end, näol naeratus, mis minu lootuste kohaselt paistab sõbralik, kuid Robert vaatab mulle otsa vaid korra. „Kuhu ma peaksin istuma?“ küsin rõõmsalt. Vabandusi pomisedes eemaldab ta tugitoolist mõned ajalehed ja ma sean ennast sinna sisse. Robert süütab sigareti. Tema nikotiinist kollaste otstega sõrmed värisevad. Tõsi on see, et oleme mõlemad ühtmoodi närvis. Robert on ärevil, sest kohtub võõraga. Ta ei kohtu noil päevil kuigi paljude inimestega. Ta lahkub majast haruharva ning suhted pereliikmete ja sõpradega on isolatsioonis elatud aastate jooksul enamjaolt katkenud. Nüüd peab ta otsustama, kas hakata minuga avameelselt rääkima. Kas ta võib oma

kõige sügavamad mõtted ja tunded usaldada sellele noorele mehele, keda ta äsja kohtas? Mis puutub minusse, siis minu turjal lasub ikka veel ülikooli eksperimentaalpsühholoogia loengu koorem. Nagu mulle õpetati, tuleb skisofreenia puhul ratsionaalsus kõrvale jätta – me viibime vaimuhaiguse tühermaal. Seetõttu peetakse inimesi, kellel see häire kujuneb, samuti tühisteks. Vaimse tervise professionaalidena ei saa me nendega tegelikult suhestuda samamoodi nagu ülejäänud patsientidega. Me ei peaks nendega rääkima nende kogemustest. Ka minu kuklas tiksumad hiljutise riskihindamise koolituse hoiatused. Püsi valvas võimalike probleemide suhtes. Hoia silm peal väljapääsudel ja sea oma tool sobivasse asendisse.

Kuid Robertiga vestlema hakates sain aru, et ametlik versioon on absurdne. Mõistsin, et Robert võib olla sõnaosav ja haarava jutuga mees, silmapaistvalt võimekas oma tunnete kirjeldamisel. Ja need tunded olid irratsionaalsusest kaugel ning Roberti elukogemuse valguses täiesti mõistetavad. See õppetund on sestpeale suunanud mu kliinilist praksist. Milline patsientide seisund ka poleks, väärivad nad igal juhul arsti lugupidamist, tähelepanu ja hoolt. Patsientide mõtted ja tunded on olulised ja tähendusrikkad ning terapeutidena on meil privileeg neid kuulda saada. Aga selle õiguse peame välja teenima. Me peame näitama, et meid saab usaldada. Et me seisame nende poolel. Ma tean, et see kõik kõlab ilmselgena. Ent veidi hiljem selles raamatus näeme, et vaimse tervise asjatundjad ei ole psühhoosis inimesi alati kohelnud nii nagu peaks.

LÕPUTU VÕIME KAHTLUSTADA

Robertiga kohtumisest sai mu esimene kokkupuude paranoiliste jälitusluuludega. Ent kuigi mu teekond algas paranoia raskeimast vormist, olen sestpeale teada saanud, et äärmuslik usaldamatus ei piirdu psühhiaatriakliiniku patsientidega. Vastupidi, see on üldlevinud – väga paljude jaoks on see prisma, läbi mille nad maailma vaatavad. Roberti-sarnaste inimeste osakaal, kellel ravitakse skisofreeniat või mõnd teist psühhootilist seisundit, on väike: umbkaudu üks protsent rahvastikust.

Aga see on vaid jäämäe tipp. Nad ei pruugi iialgi saada diagnoosi, kuid umbes üks kuni kolm protsenti rahvastikust kannatab raskekujulise paranoia all. Veel viis-kuus protsenti kogeb luulusid, mis ei ole küll sedavõrd rängad, ent siiski häirivad. Ja veel 10 kuni 15 protsenti mõlgutab korrapäraselt paranoilisi mõtteid, kuigi leebemal kujul.

Selleks, et märgata, kui ulatuslikult on levinud äärmuslik usaldamatus, ei pea olema kliiniline psühholoog. Vaadake vandenõuteooriate tohutut levimust. 2020. aastal, kui COVID-19 esimene laine külvas kaost kogu maailmas, uurisin ma Inglismaal 2501 täiskasvanust koosnevat esinduslikku valimit. Minu üllatuseks ja meelehärmiks toetasid pooled uuringus osalejad vähemalt üht vandenõuteooriat. Näiteks ligi 50 protsenti nõustus mingil määral mõttega, et „koroonaviirus on bioloogiline relv, mille Hiina lõi läänemaailma hävitamiseks“, ja umbkaudu viiendik pidas võimalikuks, et „selle viiruse on loonud juudid, et majandus kokku variseks ja nad saaksid ise selle pealt teenida“. Veerand vastajatest olid valmis alla kirjutama väitele, et viiruse tootsid ÜRO ja Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) eesmärgiga haarata kontroll enda kätte. Ligikaudu 17 protsenti uskus vähemalt mingil määral, et vaktsiinide ohutusandmed on tihtilugu võltsitud; et ametivõimud vaikivad maha kahju, mida immuniseerimine võib lastele teha, ning et valitsus varjab vaktsineerimise ja autismi seost. Veel veerand vastajatest jäi oma arvamustes neutraalseks, mis tähendab, et need konspiratiivsed uskumused lükkas kindlalt kõrvale vaid umbes kaks kolmandikku küsitletutest. Ligi 24 protsenti vastanutest pidas inimekkelist kliimamuutust pettuseks. Arvestades asjaolu, et 17 protsenti vastanutest sellega ei nõustunud ega vaielnud ka vastu, siis paistab, et teaduslikku konsensust näib tunnustavat vaid 60 protsenti. Erinevalt isikliku ohu tunnetamist tähistavast paranoia sisaldab vandenõuteooriatesse uskumine üldisemat laadi ja laiemalt leviva kahju tekitamist. Tavaliselt osaleb selle kujuteldava kahju tekitamises mõjuvõimas vähemus, mis ülejäänud inimesi salamisi ära kasutab. Kuid nii paranoia kui ka usk vandenõudesse on usaldamatuse erinevad palged. Muidugimõista näitasid minu uuringus osalenud inimesed, kes toetasid vandenõuteooriaid, palju suurema tõenäosusega üles ka paranoilist mõtteviisi.