Jäta meelde sõna STOPP

Seda lihtsat praktikat saad kasutada käigupealt – igal ajal ja igas kohas!
Stopp – peatu stopphetkeks.
Teadlik hingetõmme – hinga mõned korrad teadlikult sisse ja välja.
Ole tunnistaja – märka hinnangutevabalt oma emotsioone, mõtteid ja kehalisi aistinguid.
Pidurid pealt – asu taas tegutsema, nüüd juba kõrgendatud tähelepanu ja kohalolutundega.

ALLIKAS: WWW.MEELERAHU.EE/MEELERAHU-NIPID

JUHI ENNAST. Konfliktses olukorras laseme pahatihti end tugevatel tunnetel juhtida ja hiljem peame ekslikult oma reaktsioonide põhjustajaks kedagi teist. Harjumist vajab mõte, et vastutame ise oma tunnete eest ja saame muuta oma kahjuliku käitumise mustreid.

Võime emotsioone juhtida annab vabadusetunde

HELENA VÄLJASTE
Psühholoog

MEELEOLU

Meie ajus on 100 miljardit ajurakku, mis omakorda on seotud sünapside kaudu 10 000 teise ajurakuga. Iga hetk leiab ajus aset tohutu infoliiklus, seal toimuvat võib ette kujutada teedevõrgustikuna. Mõned teed, mida kasutatakse harva, on rohtu kasvanud, teised aga on pideva kasutuse tõttu mitmerealiste maanteede mõõtu.

Mõeldes kellestki halvasti ja tundes seejuures vihatunnet, ehitad endale just sellele seisundile vastavat teedevõrgustikku laiemaks. Olgu see siis viha või mis iganes teine emotsioon, mida me kogeme, saab just see – kasutuses olev närvivõrgustik – ajus tugevdatud. Samas suureneb tõenäosus, et just sedasorti seisund valdandub meis uuesti.

Järgmine kord, kogedes viha, solvumist, kättemaksuiha või süütunnet, võid endalt küsida, et oot-oot, kas tõesti soovin investeerida selle sama seisundi kordumisse? Iga minu mõte ja tunne on investeering tulevikku. Kas ma tahan, et minu kohta öeldakse tulevikus pigem, et olen pahur vanainimene või hoopiski alati rõõmsameelne pensionär?

Õnne valem tundub olevat lihtne, tuleb vabaneda negatiivsetest mõtetest ja tunnetest ning suurendada positiivset. Keerukaks teeb valemi järgimise tõsiasi, kui vähesel määral sa tegelikult valid mõtteid, mis su pähe tulevad ja nendega seotud emotsionaalset reageeringut? Tihtilugu tunded lihtsalt vallutavad meid ja me reageerime automaatselt ning alles tagantjärele saame öelda: «Vabandust, käitusin emotsiooni ajel». Selline käitumine on mõistetav, kuna emotsioonid on seotud limbilise süsteemiga ehk aju ühe vanima ja seega ka primitiivsema osaga. Teadliku emotsionaalse reageeringu taga on hoopis peenem mehhanism, mida tuleb teadlikult valdama õppida.

Ära otsi süüdlast

Kes meist pole näinud lahku läinud paare, kes on omavahel süüdistaval sõjajalal? Või noori vanemaid, kes käituvad oma lastega kannatamatult? Või siis vanureid, kes on pahurusest kibedad, süüdistades kõiges maailma? Neid ja teisigi kibedate emotsioonide ohvreid näeme endi ümber pidevalt. Ja mis salata, oleme ka ise aeg-ajalt sääraste emotsioonide marionettnukud.

Vaadakem õige ühe näite abil sellistes olukordades aset leidvat lähemalt. Kujutle, et sõidad hommikul tööle ja sulle keerab niigi tihedas liikluses auto ootamatult ette. Selline liikluskäitumine on sind alati ärritanud, nii mõtled seegi kord: «Igavene jobu!», annad talle signaali ja viibutad sajatades rusikat, endal nägu vihast punane. Vallandunud ongi automaatne reaktsioon (sa pole ju seda valinud), vastavad närvivõrgustikud aktiveeritud. Sinu vereröhk on tõusnud kümne pügala võrra ja räägid veel lõunalauaski oma kolleegile tohmanist, kes sulle ette sõitis. Niimoodi külvad pahameele seemneid veelgi oma päeva edasi, poetades neid ka kaaslaste kogemusse.

Huvitav, kumb aga selles olukorras rohkem kannatada saab, kas too tundmatu autojuht või rusikaviibutaja ise? Gautama Buddhagi olla tabavalt öelnud, et enda vihast kinni hoida on nagu kuuma söe hoidmine, et sellega kedagi visata – põletada saad ikka sina.

Teine huvitav aspekt niisugustes olukordades on, et pigem näeme süüdlasena ja juhtumi põhjustajana teist inimest. Kontrollküsimuseks sobib järgmine test: mitu sõrme on enda poole suunatud, kui näitad näpuga kellegi teise suunas? Suunates oma pahameele kellegi poole, saad sellega ise mitmekordselt pihta. Seega tasuks pöörata pilk endasse ja küsida: «Miks see olukord mind puudutab?». Järelikult peab olema minu sees üks reaktiivne nupp, mis on parasjagu sisse vajutatud ja ma olen täiesti veendunud, et too nupuvajutaja on selles süüdi. Ometigi, kui minus seda nuppu ei oleks, ma ju sellisel kombel ei reageeriks: mõni teine oleks samas olukorras täiesti rahulikuks jäänud.

Ükskõik, mis ka elus aset leiab – liiklusohtlik olukord, arusaamatus, lahkuminek, haigestumine – on see juba juhtunud ning asjalood on, nagu nad on. Me ei saa muuta minevikus juhtunut, küll aga seda, mis saab edasi. Saame võtta vastutuse ja muuta oma sisemaailma reaktsiooni toimuvale sellisel, et see ei põhjustaks ei meile endile ega teistele kannatusi, sest tõelisi kannatusi loovadki peaasjalikult meile meie endi hinnangud, mõtted ja tunded, mitte elu ise.

Meie ajus toimub tohutu infoliiklus, seal toimuvat võib ette kujutada teedevõrgustikuna. Mõned teed, mida kasutatakse harva, on rohtu kasvanud, teised aga on pideva kasutuse tõttu mitmerealiste maanteede mõõtu.

FOTO: PANTHERMEDIA

4-astmeline emotsioonidega töötamise tehnika

Märka oma emotsiooni. Seejärel **NIMETA.** Tunne ära, millise emotsiooniga on tegu ja anna sellele nimi, näiteks «kurbus» või «ärritus». Kui nimetust on raske leida, siis küsi: «Millise emotsiooni moodi see on?».

AKTSEPTEERI. Kas saad lasta sel emotsioonil olla endas ehk kas saad olla sellega koos? Kas on OK tunda niisugust emotsiooni? Vaata, kas saad tuua hella aktsepteerimist siia, saades aru, et kõik emotsioonid on lihtsalt energia liikumises. Meenuta endale, et kõik, mida koged, on OK, see on hetke reaalsus. Kogedes hirmu, ja kui sul on selle pärast häbi, siis tööta oma häbitundega.

UURI. Luba endal uudishimulikult vaadelda ja kogeda seda emotsiooni. Kuidas see sulle tundub, kus kohas seda oma kehas tunned, kas see liigub või jääb samaks? Millised on kaasnevad mõtted? Kuidas selle emotsiooni ajendil käitud või tahaksid käituda?

TUNNISTA. Küsi: «Kas ma olen selle emotsiooni küüsis või on meie vahel natuke ruumi? Kas olen see emotsioon või olen see, kes teab, et emotsioon on? Olen ma vaba või selles kinni?»

Tehes läbi kolm esimest sammu, juhtub sageli, et pärast enese sees küsimustele vastamist suhtud emotsiooni vähem isiklikult. Tunnistad emotsiooni olemasolu, mitte ei samastu sellega, olles võimeline nägema emotsiooni sellena, mis see on – emotsioonina. Seeläbi tekib sinu ja emotsiooni vahele rohkem ruumi ja sa ei lähe automaatselt emotsionaalse «karusselliga» sõitma ning saad teha arukamaid tegusid.

Tasub teada

Kuidas õppida teadlikult olukordadele vastama, mitte pelgalt automaatselt reageerima, ning harida oma sisemaailma aeda nii, et seal kasvaks umbrohu asemel kaunid lilled?

- Kui tuvastad emotsiooni, anna sellele nimi (nt häbi, solvumine) – niimoodi toimides vaigistad emotsiooni jõu.
- Kui märkad iha reageerida automaatselt, siis hinga teadlikult sisse ja välja. Viibi koos oma sisemise seisundiga ja täna, et see tuli ning võimaldab sul õppida midagi iseenda kohta.
- Ole nagu teadlane ja uuri toimuvat lähemalt. Millised mõtted keerlevad mu peas? Milline emotsioon on hetkel aktiivne? Millised on füüsilise keha aistingud? Kuidas ma käituda tahaksin? Niimoodi endas toimuvat teadvustades ei luba sa automaatsel reageeringul võimust võtta.
- Meenuta endale, et keegi teine pole «süüdi», vaid sinus endas on sisse lülitunud reaktiivne nupuke. Vastutus järgneva reaktsiooni ees lasub sinul.
- Naerata heatahtlikult sellele sisemisele reaktsioonile ja tea, et iga kord, kui jätad automaatselt reageerimata, jätad sellesse emotsiooni investeerimata ja osa sisemise aia umbrohtu saab jälle välja juuritud.
- Kasuta abimehena emotsioonide 4-astmelist tehnikat.
- Räägi nendest automaatsetest reaktsioonidest hea sõbraga, et leida mõni muu parem lahendus. Kui sa ei taha või ei oska ise pusida, pöördu julgesti terapeudi juurde. Ka kursusest on abi: näiteks *mindfulness*'i või Teadliku Muutuse Kunsti kursused.
- Omanda mõned meelerahunipid.
- Harjumuse jõud on tugev ja neurovõrgustike ümberprogrammeerimine nõuab aega ja pidevat harjutamist, mistõttu ole ikka enda vastu hell ja hea, isegi kui rakendatav kohe ei toimi.