



Kui ma vaid oleksin...

Kas sinagi mõtled aina, mis peaks olema teisiti, ja mängid peas "oleks-poleks"-mängu? Oma olukorda ja enesetunnet muuta ei pruugigi olla nii keeruline, kui esmapilgul tundub. Käesolev hetk on parim aeg lahti harutada pused oma mõttemustrites. »

K

ohtusin üle tüki aja hea lapsepõlvesõbrannaga. Istusime kenas kohvikus laua taha ning tellisime endale mõnusa koogitüki ja aurava tee. Ei möödunud

viit minutitki, kui **Karin** asus südant puistama. Ühe suure emotsionaalse jõena kallas ta endast välja kõik, mis talle muret valmistas: kui ta oleks ometi valinud teise eriala, siis oleks tal kindlasti praegu parem ja tasuvam töökoht. Ja kui ta poleks valinud endale toona seda meest, oleks ta kindlasti praegu õnnelikumas ja tervemas suhtes, ehk oleks tal juba lapsecki – üks poiss ja teine tüdruk. Elu niimoodi üksipulgi läbi hekseldades jõudis ta viimaks lapsepõlve välja ja süüdistas oma vanemaid, kes oleks pidanud teda lapsena rohkem kiitma – siis ta ehk ei vaevleks praegu madala enesehinnangu käes...

Tundus, nagu oleks kogu möödanik süüdi selles, kus ta nüüd oma eluga on. Kuulasin teda kannatlikult, vaatasin, kuidas ta tundetult oma koogitükki torgib, ja lasin tal end tühjaks rääkida. Samal ajal aga juurdlesin, mida ta küll kogu selle oleks-poleks mänguga saavutada tahab. Kas ta tõesti üritab luua uut ja meelepärasemat elupaika oma mõtetesse ning kinnitada kanda seal? Oleks-poleks fantaasialõnga veeretada oli talle ilmselgelt huvitavam kui realselt midagi ära teha, et oma eluolu parandada.

Hapud viinamarjad. Psühholoogid on palju uurinud seisundit, mida nimetatakse tunnetuslikuks ebakõlak. Klassikaline näide on jutt rebasest ja viinamarjadest. Selles loos näeb rebane kõrgel rippuvaid viinamarju ja tahab neid süüa. Ta püüab kõigest väest, ent ei ulata nendeni. Lõpuks leiab ta enesele päästva õigustuse, et need viinamarjad polegi söömist väärt – kindlasti on need toored ja hapud.

Tunnetuslik ebakõla viitabki kahe teadmise või tunde vastuolule (rebane tahtis, aga ei saanud). See tekitab ebameeldivaid emotsioone ja tüütu pinget, et asjade seisu parandada. Ebakõla vähendatakse oma hoiakute, uskumuste ja käitumise muutmisega. Näiteks muutis rebane oma suhtumist viinamarjadesse, kui otsustas, et küllap need on söömiseks liiga hapud. Vastuolu vähendatakse ka teisel moel – õigustamise, süüdistamise ja eitamisega. Minu sõbranna näis kasutavat just neid kolme vahendit: ta süüdistas teisi ja varasemalt langetatud valikuid, millega õigustas praegust eluolu ja eitas seejuures enda vastutust oma elu eest nüüd ja praegu.



4 SAMMUGA ILLUSIOONIDEST VABAKS

Kui tunned vastumeelsust käesoleva suhtes või soovi kogeda midagi muud, tee nii:

1. Uuri tähelepanelikult ja uudishimulikult oma kogemust. Luba sellel ollagi sinu kogemus selles hetkes. Kui sa pigem eiraksid seda või võitleksid selle vastu, siis teadvusta endale sedagi. Millised on sinu praegused mõtted ja emotsioonid, millised on füüsilised aistingud? Lisa siia juurde hella tunnustamist ja leppimist ning jälgi, kuidas selline oma kogemusega suhestumine sinu enesetunnet mõjutab.
2. Kui paned tähele oma mõtteid, mis räägivad oleks-poleks keeles, siis tuleta meelde sõnad "on, nagu on" ja pööra tähelepanu teadlikult sellele, kuidas asjad tegelikult on.
3. Ole teadlik oma hingamisest. Tunnetä, kuidas õhuvool siseneb ja väljub sinu kehast. Jälgi niimoodi mõnda sisse- ja väljahingamist. Küsi endalt: milline on minu probleem praegu – mitte eile, homme või viie minuti pärast, vaid just nimelt praegu? Ja kui sa saad, siis lihtsalt lubagi sellel olla sinu praeguse hetke kogemus.
4. Kas on midagi, mida sa "peaksid" tegema või "võiksid" teha? Tõuse püsti ja tee seda kohe! Teine alternatiiv on täielikult tunnistada oma laiskust ja osavõtmatust selles hetkes.

Mida kõike ma küll tahaks! Sellist oleks-poleks mõttelõnga saab kerida lausa kolmes suunas. Veeretades seda minevikku nagu Karin, võib mõelda, mis kõik oleks paremini siis, kui omal ajal oleks asjad teisiti läinud. Suunates mõtte tulevikku, saab fantaseerida, milline võiks välja näha helgem silmapiir – kui hea on elu siis, kui võidan miljoni, kolin maale elama ja ostan suurema auto. Samamoodi saab mõttekulgu väänata ka olevikus – kui täna vaid oleks ilusam ilm ja mu tuju parem...

Ilmselt on paljudel meist tulevikku suunatud ettekujutusi sellest, mida oleme saavutanud 30. või 40. eluaastaks. Või kui äge oleks uus töö või kui suurepäraselt saaksime hakkama emaks olemise või oma poekese avamisega, magistrantuuriga, autokooliga. Ning kuidas me päevitaks terve puhkuse – aga hoopis sajab vihma. Probleem tekibki siis, kui asjad ei lähe päris nii, nagu ootasime. Siis kerkib üles kõiksugu emotsioone: viha, pettumus, süütunne, käegalöömine. Samuti tuleb pähe igat sorti ebameeldivaid mõtteid, mis on süüdistava, pessimistliku või mässumeelse loomuga. Oleks-poleks-seosed on just sellistel hetkedel imekerged tekkima.

Saaks ju paremini? Enese pidev võrdlemine ideaaliga on kujunenud lausa epideemiaks. Näiteks nõudmised oma kehale: see peab olema trimmis, kindlasti mõni kilo kergem kui praegu ja pulbitsema energiast. Kui see nii ei ole, oleme rahulolematud. Võõrad pole ka mõtted sellest, kuidas peaksin palju rohkem suutma ja oskama, end õnnelikumana tundma, parem ema olema, rohkem

Peaksin palju rohkem suutma ja oskama, parem ema olema ja rohkem palka saama.

Blistex

Huuled mis on...
hooldatud
kaitstud
pehmed *säravad*
nooruslikud **ÕRNAD**
TERVED NIISUTATUD
siledad



www.blistex.ee · facebook.com/blistex

Oriola
The Channel for Health

Maaletooja: AS Oriola

palka saama jne. Ühe ilusa sooja sügisõhtu võib täiesti ära rikkuda see, kui naaber otsustab muru niita – kõik oleks ju midu ideaalne, kui vaid seda hirmsat müra ei oleks.

Selline harjumus oma kogemusi pidevalt ideaaliga võrrelda on suur kroonilise stressi allikas. Sa oled “siin”, aga tahad olla “seal” – oled olevikus, aga tahad olla minevikus või tulevikus. See on sisemine püüd põgeneda reaalsuse eest, mis pole piisavalt hea. See lõhe aga hakkab sind seesmiselt killustama.

On, nagu on. Joogaõpetaja **Ingvar Villido** ütles kord: “On, nagu on!” Kui ma neid sõnu esimest korda kuulsin, läbistasid need mind nagu välg. Taipasin äkitselt, kui palju ma vaatan elu läbi oma illusioonide prisma ja kui vähe näen asju, olukordi ja inimesi sellistena, nagu nad tegelikult on.

Kui tihti leiad sina end mõtisklemas või kurtmas selle üle, millises situatsioonis sa praegu oma eluga oled? Mida teised teevad või ütlevad, kui kehv on ilm, milline on sinu ümbrus või meeleolu? Kui lähemalt vaadata, võid leida, et selline kaebamine on tegelikkuse mittetunnistamine, soov olevikku mitte näha ega kogeda. See on kas aktiivsem või passiivsem võitlus oma reaalse kogemuse vastu – ja see on alati negatiivse emotsionaalse laenguga. Selline oleks-poleks mäng asetab inimese ohvri rolli ja röövib temalt vastutuse praeguse hetke eest.

Kas kõigel sellel on mõtet? Võtame või kaebamise ilma üle, mida ikka ja jälle kuulda saab. Mis vahet on sellel, kas keegi laidab või kiidab tänast

Probleem tekibki siis, kui asjad ei lähe päris nii, nagu ootasime.

KOLM VÕIMALUST

Siin ja praegu kohaloleku õpetaja **Eckhart Tolle** ütleb, et kui oleksid parema meelega kuskil mujal kui siin ja praegu, on sul kolm arukat väljapääsu:

- 1) eemaldu situatsioonist;
- 2) muuda seda;
- 3) aktsepti seda täielikult.

Valiku tegemine ja täideviimine eeldab iga kord, et võtad vastutuse täielikult enda kätte. Kui oled näiteks otsustanud veeta sõpradega rahuliku õhtu rõdul ja naaber hakkab samal ajal oma murulappi niitma, saad sa kas eemalduda lärmist ja lahkuda rõdult, paluda naabril niitmine pooleli jätta või siis leppida, et rõdul istudes saadab teie jutupominat muruniiduki plärin.

Kui sa ei saa olukorda muuta või sellest väljuda, siis loobu negatiivsest hoiakust. See toob otsemad kergenduse. Ja pea meeles, et paljalt sinu negatiivne suhtumine ei muuda veel asja ennast, vaid esialgu sinu enda enesetunnet üha kehvemaks ja kehvemaks. Et seda ei juhtuks, võta ebameeldivana näiv olukord täiesti omaks, uuri ja õpi seda tundma. Ainult nii saad sa oma sise- ja välismaailmast adekvaatse pildi.

ilma? Kas tema suhtumine muudab mingilgi moel ilma ennast? Tõenäoliselt mitte – ilm on ikka selline, nagu on, vaatamata kellegi hinnangule või arvamusele. Kas pole siis tarbetu kulutada oma kallist aega ja närve sellele, et hädaldada “kehva” ilma üle? Ehk oleks arukam tunnistada vastuvõetavaks see, mis on, panna selga teised riided ja kohandada oma plaanid ilma järgi!

Poolik pilt. Viimasel ajal on mu teele sattunud inimesi, kes püüavad silma kinni pigistada asjade ees, mis neid häirivad. Paljude pea on sassi ajanud eneseabiraamatud, kus soovitatakse keskenduda vaid heale ja programmeerida endale seeläbi parem tulevik. Mõnes mõttes on see õige, et kui keskendume heale, siis see kasvab, ja kui keskendume halvale, saab see jõudu juurde. Kuid mis on sellise pooliku pildi tegelik väärtus?

Ütleme, et keskendume positiivsele oma elus, kuid eirame fakti, et abikaasa tarbib õhtuti üha suuremas koguses alkoholi ja suhtlus temaga on muutunud kalgiks ja külmaks. Ignoreerimine võib küll olla toimiv psüühiline kaitse, kuid pikas plaanis ei saa sellest ju head nahka tulla. Reaalsust vastu võttes, uurides ja kaardistades kujundatakse oma eluolukorrast tõele vastav pilt. Kui sul on terviklik ülevaade, saad teha arukamaid valikuid, sest kõik otsused, mida langetad, tuginevad ju sulle teada olevale infole. Seega, kui otsustad rippuma jääda oma illusioonide külge, langetad tõenäoliselt valiku ebatäpse info põhjal.

Minu sõbranna Karin oli toleks hetkeks langenud illusioonide ja oma negatiivsete kogemuste mittetunnistamise lõksu. Ta veetis palju aega mõtetes, kujutletavas oleks-poleks maailmas. Nägemata tegelikkust selle kõikides värvinüanssides, oli ta üsnagi segaduses ja võimetu midagi ette võtma. Kui aga asusime vaatama tema elu teises võtmes – tunnistades seda, mis on ja kuidas see on – avanesid talle uued võimalused. Ta tajus, et tema võimuses on midagi muuta. Nähes suuremat pilti, sai talle ka selgemaks, mida muuta. Ta otsustas otsida infot huvitavate täienduskoolituste kohta, kuna need aitaksid tal ennast oma nahas paremini tunda ja annaksid tööturul eeliseid. Ka oma suhte lubas ta luubi alla võtta, et sellest nüüd, realistlikuma pilguga vaadates sotti saada. ☺