

“Tänulikkus saadab mind pidevalt”

Helena Väljastel aitavad päevamuredega toime tulla igapäevased väikesed teadlikud kohaloluhetked.

Psühholoog **Helena Väljaste** (34) tunneb, et tänu tänulikkusele hakkas ta märkama imetusväärsset igal pool. Ta peab tähtsaks ka oskust hoida iseennast ja oma tegevusi mõnusas tasakaalus.

Milline näeb välja Teie tavaline tööpäev?

Armastan liikumist ja vaheldust, see- tõttu pole mul nii-õelda tüüpilist tööpäeva, vaid iga päev on täitsa omanäoline. Ja mulle see meeldib! Mõnikord koolitan, teinekord nõustan, mõnel päeval tegutsen arvuti taga ja viibin kohtumistel, mõnikord kombineerin üht teisega. Hoian erinevaid elemente tasakaalus, kuna need täiendavad teineteist nii kenasti. Ma näiteks ei kujutaks ette, kui peaksin päevast päeva tegelema vaid nõustamisega – see kurnaks mind. Parajas koguses tehtuna on see aga puhas nauding. Eks elus ongi üks olulisi oskusi hoida iseennast ja oma tegevusi mõnusas tasakaalus, seda pean ma tähtsaks.

Miks valisite just sellise ameti? Kas teeksite seda ka nüüd, kui oleksite gümnaasiumilõpetaja?

Mäletan seda väikest Helenat, kelle jaoks oli täiskasvanute jutu tähelepanelik kuulamine üks meelistegevusi. Seda Helenat, kes kuulis ema ja isa vahelises tülis ema käest üht versiooni juhtunust ning isa käest kardinaalselt teist ja kes mõtles seepeale: “Kuidas saavad küll inimesed ühest ja samast asjast nii erinevalt aru saada? Ja veel nii, et neil mõlemal on õigus?”. See oli minu jaoks suur müstika ja minu ameti valiku koht. Mul on vaja seda mõista, otsustasin ma.

Kui peaksin praegu valima endale ametit, otsustaksin ikkagi psühholoogia kasuks, ent õppima läheksin mõnda muusse kooli – Tallinna ülikooli programm oli puhtalt teoreetiline ning sellest on mul päris elus väga vähe abi olnud.

Kas usute ütlusse “aeg parandab kõik haavad”?

Ei usu. Aeg võib pakkuda küll leevendust ning unustust, aga see ei tee haavu olematuks. Leevendust või unustust ei saa nimetada ka tõeliseks paranemiseks.

Selleks on minu kogemust pidi vaja juhtunu ja sellest tingitud valu tõeliselt omaks võtta, seda täielikult aktsepteerida kui reaalsust. Ning leida seejärel üles see kalliskivi ehk õppetund, mis on end valu taha ära peitnud.

Mis või kes tõmbab kõige paremini päeva käima?

Minu kõige imelisemad hommikud on need, kui ärkan enne lapsi ning saan pühenduda rahulikult oma hommikustele rituaalidele. Minu tavaprogrammi kuuluvad viis Tiibeti harjutust, hingamisharjutused ja meditatsioon. Ma ei tea paremat viisi enda häälestamiseks alanud päevaks! Niisugune programm erinevate variatsioonidega on olnud minuga juba kümmekond aastat.

Mis aitab pärast tööpäeva inimeste muredest vabaneda?

Üldiselt olen päris osav selles, et ma teiste muresid enda peale ei võta. See ei tähenda hoolimatust, vaid seda, et hoolin nii endast kui ka teisest ning oskan eristada enda kogemust teise omast. Aga mõned lood või kogemused puudutavad sügavamalt mingit osa minus endas ja jäävad seeläbi meelde mõlkuma. Siis aitab mind kõige paremini see, kui tulen tahtlikult käesolevasse

hetke kohale, täie tähelepanuga. Mõnikord piisab mõnest teadlikust hingetõmbest, et end tasakaalustada. Teinekord on vaja enam aega – siis kasutan mõnda teadvelolekutehnikat või istun maha mediteerima (kui muidugi elu lastega seda parasjagu võimaldab).

Mis innustab Teid kõige rohkem?

Kui näen inimesi oma silme all muutumas. Kui olen tunnistanud sellele, kuidas inimese nägu läheb teraapiasessiooni ajal särama, nii et minu juurest lahkudes on ta justkui teine inimene. Või kui näen, kuidas mu koolitustel osalejad muutuvad rahulikumaks, tasakaalukamaks, rõõmsamaks ja enesesõbralikumaks.

Selline tagasiside toidab, täidab ja läidab!

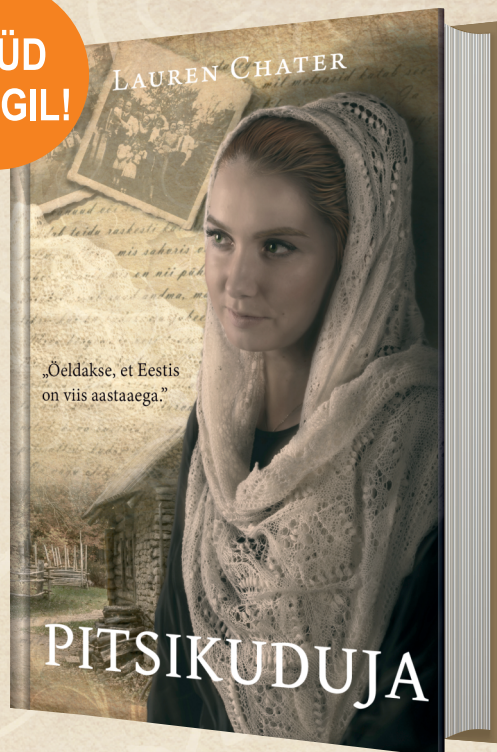
Milline on kõige parem viis oma akusid laadida?

Teadlikud kohaloluhetked igas päevas, kasvõi väikesed, on tohutult laadivad. Need aitavad akut pidevalt täidetuna hoida. Ning muidugi aeg iseendaga. Mil iganes täheldan kedagi aidates enda sees vastumeelsust, on see minu jaoks märk, et nüüd on aeg akusid laadida. Kui akud laetud, saan jälle mõnuga edasi panustada. ►►

Paranemiseks on vaja juhtunu ja sellest tingitud valu tõeliselt omaks võtta, seda täielikult aktsepteerida.

Eesti 1941. Stalini halastamatu Punaarmee hävitab kõik oma teel.

NÜÜD
MÜÜGIL!



Kaks noort naist kohtuvad. Üks neist võitleb selle nimel, et killuke minevikku jõuaks kohutava oleviku kiuste tulevikku. Teine teeb kõik selleks, et unustada oma perekonna sünge minevik ja alustada Eestis uut elu. Koos astuvad nad vastu nii Punaarmee kui ka silmapiiril ähvardava Hitleri natsirežiimi sõduritele ning võitlevad oma elu, vabaduse ja armastuse eest.

Austraalia kirjaniku **Lauren Chateri** debüütromaani tegevus toimub Teise maailmasõja aegses Eestis. Küsimusele, miks ta valis oma romaani tegevuspaigaks just Eesti, on kirjanik vastanud, et Eesti valis tema. Loe rohkem www.ajakirjad.ee/raamatud

Müügil raamatupoodides üle Eesti. Telli soodsalt www.ajakirjad.ee või helista 610 4000. Postikulu ei lisandu.

Kuidas hoiate tervislikku eluviisi?

Magan hästi ja korrapäraselt. Söön seda, mida kehale vaja, ning väldin aineid, mis tekitavad talumatust. (Olen toitunud aasta jagu gluteeni-, kaseiini- ja kakao-vabalt.) Kuna olen harjutanud kehateadlikkust erinevate teadvelolekupraktikate kaudu, siis üldiselt märkan oma keha vajadusi küllaltki täpselt. Naljalt ma juba liigset pinget endasse ei kogu, kõhtu liiga täis ei söö ega lase sel, vastupidi, liiga tühjaks minna! Erinevad meditatsiooni- ja teadvelolekupraktikad aitavad mul lisaks tähelepanutreeningule hoida sisemist hügieeni ka mõtete-tunnete tasandil.

Kas olete teinekord tundnud ka igavust?

Mäletan, et koolieas ja teismelisena tundsin seda tihtilugu, nüüd pole aga ammu enam igavust tunda saanud. Elu on muutunud nii põnevaks! Ja parajalt tegusaks ka: elu kahe alla kolmeaastase lapsega on juba iseenesest küllaltki väljakutset pakkuvalt sisukas, lisaks tööelu ja vabatahtlik panustamine. Kasutan oma praeguses eluetapis iga vaba minutit selleks, et tõesti hinnata seda pausihetke oma elus – ruumi, kus kõik on võimalik ja kus saab keskenduda puhtalt olemisele endale.

*Libiseme pisi-
asjadest üle ning
märkame neid
alles siis, kui
neid enam pole.
Aga neist meie
elu ju koosneb!*

Mille eest olete oma elus tänulik?

Tänulikkus saadab mind pidevalt. Kindlasti ka seetõttu, et praktiseerin tänulikkust juba mõnda aega: lõppevale päevale tagasi vaadates leian sealt

üles need kogemused ja hetked, mille eest ma tänulik olen. Perioodil, mil harjutasin tänulikkust usinamalt, hakkasin märkama imetlusväärset igal pool: fakt, et on olemas nööbid või soe kraanivesi, suutsid mind hinge põhjani rõõmustada. Muidu libiseme sellistest piasiasjadest üle ning märkame neid alles siis, kui neid miskipärast enam pole. Aga piasiasjad ongi ju need, millest meie elu koosneb!

Olen vahetevahel küsinud oma pea kolmeaastaseks saava poja käest, mille eest tema lõppevale päevale tagasi vaadates tänulik on, ja lihtsalt imeline on kuulda, mis teda rõõmustab! Olen tänulik, et tunnen rõõmu oma lastest. Olen tänulik, et saan kogeda rikastavat paarisuhet, avardavate emarolli ning pühenduda tööle, mida armastan. Olen tänulik, et kogen tänu. **KT**