

PAREM ELU

Minu unistuste kullaliiv

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Naised augustis 2008

See võib kõlada ootamatult, kuid unistamine kuulub eneseteostuse juurde – ja on elus edasiminekuks täiesti möödapääsmatu. Ehk pead seda mõttetuks, loed ajaraiskamiseks, usud, et põhjanev elus on hoopis miski muu: geenid, iseloomuomadused, juhus, saatus, jumal... Mõistagi on tohutu hulk tegureid, mis meie elu mõjutavad. Kuid unistamine on kindlasti üks neist. Vaata enda ümber – see, kus sa omadega parajasti oled, on su eelmiste unistuste tulemus.

Heade unistuste edasiviiv energia

Ega ilmaasjata öelda: olge oma palvetega ettevaatlikud – need võivad täide minna. Sama on unistustega. Kui millelegi tihti ja intensiivselt mõtleme, seome sellega oma energia ja enamasti läheb täide see, millesse me tõeliselt usume – mitte see, mida me vaid sooviksime uskuda.

Tõsi on, et unistamine nõuab julgust. Meie kultuuriruumis on unistamises osas kombeks madalat profiili hoida. Unistada ju võib... – öeldakse, ja jäetakse tähendusrikas paus. Inimene mõtleb – jumal juhib – öeldakse. Ei maksa liialt kõrgele lennata – kukkumine võib valus olla. Pole mõtet oma elu muuta püüda – äkki läheb veel hullemaks. Ei maksa ülevoolavalt õnnelik olla – pill tuleb pika ilu peale. Nii maname enda ellu negatiivset, takistades headel muutustel esile kerkida.

Mis võiks kaasa tuua häid muutusi elus? Vastusevariante on kindlasti rohkem kui üks, kuid unistamine kuulub kindlasti nende sekka.

Kuid unistamist ei maksa unelemisega segamini ajada. Unistamine on pigem nagu mingi tähtsa plaani tegemine, kus enne lõpliku otsuse vastuvõtmist mõtisklemise, arutlemise ja erinevate visioonidega tegeldakse. Unistades kavandame häid muutusi oma ellu, kõigepealt neid ette kujutades ja alles siis ellu viies.

On väga tähtis järele mõelda, mis teeb mind õnnelikuks ja kuidas selle poole püüelda. Mõtle olulistest asjadest, too need endale silme ette. Mida tingimata vajan, et olla rahul ja tasakaalus? Millele soovin elus keskenduda? Mis on mulle kõige tähtsam? Nendele küsimustele vastuseid otsides jõuame ka oma unistustele lähemale. Ja kuna me pidevalt muutume ja areneme, teevad sama läbi meie vajadused ja suurimad soovid. Seetõttu on tark oma unistustel, oma isiklikul õnnemudelil silm pidevalt peal hoida.

Minu unistused ja teiste omad

Väga tihti on meie soovid ja unistused seotud meie tähtsate inimeste soovide ja unistustega, ja sageli leiamegi end unistamas nendega koos. Juhtub aga ka, et meie unistused piirduvad sellega, millest kõnelevad teised: tuttavad, meedia, arvamussliidrid – kõik see tundub nii tähtis. Kuid nende tähtsus ja seega ja võim lõpevad sellel kohal, millest alates sa ise mõtlema ja analüüsima asud.

Muidugi võib olla, et sa tahadki seda, mida teised. Kuid suure tõenäosusega on sul olemas oma harukordsed ja ainulaadsed unistused, millest saad selgema pildi alles neisse süüvides. Ja sul on oma tee minna, sina pole nemad. Seetõttu võiks oma paleusi, unistusi ja vajadusi kindlasti püüda vaadelda vabana mõjukate teiste kontekstist, et sõeluda välja oma kullaliiv: soovid ja unistused, mis on tõesti minu, ainukordse minu omad.

Tõsi, paljud õnnemudelid on üldinimlikud – näiteks tuhanded maailmas tehtud uuringud näitavad, et äärmiselt oluline õnnetunde allikas on kvaliteetsed suhted. Miks mul ei ole õnnestavaid suhteid, kuigi ma nendest kogu aeg unistan – kuulen ma küsimust. Vastust tuleb otsida oma uskumustest: kui ma oma kõige sügavas sisimas tegelikult õnnelike suhete tekkevõimalusse, olemasolusse ja kestmisesse ei usu, siis ei saa teoks ka minu unistus õnnelikust suhtest. See, mida ma deklareerin, unistustele ei loe. Loeb see, mida ma tõeliselt usun.

Tõkked ja toed

Kui unistad näiteks tulevasest kaunist lillepeenrast oma aias, pole midagi loomulikumat kui see, et näed seda kõigepealt oma kujutluses: kus täpselt see asub, mis värvi ja sorti on lilled, kuidas on pandud äärekivid... Alles siis, kui peenar on mõtteis valmis, saad alustada tegeliku rajamisega. Täpselt samal moel võid kujutleda oma elu – seda iseennast, seda kodu, seda kaaslast, seda tööd, mida tõesti endale soovid. Kui tegeled nende kujutluspiltidega järjepidevalt, kui nendesse usud ja neist vaimustud, siis on ka tõenäoline, et su sisemine veendumus aitab kaasa võimaluste tekkele, et su unistus tõeks saaks.

Tulevikupilte silme ette tuues kohtume aga kindlasti ka takistustega, ja suurimad neist pole mitte reaalsuse, vaid su enda pandud piirid. Sest sa jõuad vaevalt kujutleda seda iseennast, kes sulle rohkem meeldiks või seda elukaaslast või ametit, millest suuremat naudingut tunneksid, kui juba tuleb mõte: seda ma ei saa, seda ei suuda, see pole nagunii võimalik...

Seesuguseid piiravaid uskumusi on igapähe – ja nagu nimigi ütleb, panevad need meile piiri ette, ei lase tegutseda. Kui nende taha vaadata, näeme, et neid uskumusi hoiavad elus meie hirmud: me pelgame ebaõnne, konflikte, pettumusi, vigu, teiste hukkamõistu.

Mis juhtub, kui läheb viltu? Hea vastusevariant on, et juhtuda saab kõige parem, mis juhtuda võib: me õpime kõikidest oma kogemustest ja vigadest. Kui me oma piiravad uskumused ära tunneme, on meil võimalus neist loobuda või need teistpidi pöörata.

Näiteks sellisteks, mis hoopis elus edasiminekut ja unistamist toetavad: võin eksida ja teha vigu. Võin muutuda, olla paindlik, olla ehe. Ma ei pea kõigile meeldima.

Hea on meeles hoida, et kõik see, millesse me tõesti usume, mõjutab meid. Unelemist tiibadest ja kuningakroonist ei võta keegi tõsiselt, see jääb fantaasiaretkeks.

Unistused, millega me järjekindlalt tegeleme, mida me tähtsatena silme ees hoiame, võivad muuta meie elu. Nõnda siis võiks oma geenidele, iseloomuomadustele, jumalale, saatusele ja juhusele appi minna, oma kullaliiva ise sõeluda, oma õnnemudeli elluviimisega ise tegelda.