

## **Rohkem ja paremat – aga palun!**

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter märtsis 2008

*Ei oska olla õnnelik elu üle, mis on. Ikka tahaks rohkem ja paremat. Ehk on rahulolu retsepti.*

Lugeja kirjast Kodutohtrile

Nagu arvata võibki, on inimesed õnnelikud väga erineval moel. Kuid neis õnnelikes eludes on siiski ka midagi ühendavat, ja tihti on see sisemisest hoiakust ja uskumustest tulenev oskus end hästi tunda, ja seda vaatamata ümbritsevatele oludele. Järgneva väitega tahab kindlasti nii mõnigi vaielda, kuid oma õnnelikkuse määra üle otsustab tegelikult igaüks ise. Ei maksa oma mitteõnnelikkust teiste, maailma või elu süüks ajada – see on üks märke uskumusest, et minu elu juhivad teised, mitte ma ise. Minu õnnelikolemine on seotud minu sisemise, väga isikliku otsusega, minu isiklike valikute, minu isikliku vastutusega.

Suures piires on olemas kaks äärmuslikku suhtumist, mille ühel serval kükitab arvamus, et elu on üks hädaorg – mööndusega, et selles võib vahel ette tulla ka toredaid ja häid asju. Teisest äärest, vastasservalt vaatab esimesele vastu tõdemus, et elu on üldjoontes tore ja hea – kuigi vahetevahel võib juhtuda ka potsatamisi hädaorgu ja muudki hullu. Kõik ülejäänud variatsioonid mahuvad nende kahe vahele.

## **Mida ma tõeliselt tahan**

Me oleme tihti väga osavad ära tundma asju, olukordi ja inimesi, mis meid ei rahulda. Nii lihtne on öelda, mis mulle ei meeldi. See porine ilm. Et mees oma sokid diivanile unustab. Et ülemus tagant kiirustab. Et raha on vähe. Jne. Positiivsele võib küll läheneda ka negatiivse kaudu, kuid milleks ringi minna, kui otse saab? Arstki kirjutab välja retsepti rohule, mis sind aitab, mitte ei tee nimekirja ravimitest, mis su vaevusi kuidagi ei leevenda.

Nii võikski esimene abistav tegevus, mida oma õnneliku elu heaks teha saad, olla mõtlemine: mis on see, mida ma elult tõeliselt, väga, kõige rohkem tahan. Ja vaevalt küll, et unistad seitsmendast taevast, mis saabub seoses sellega, et mees oma mustad sokid lõpuks ise pesukorvi paneb. Mõttele olulistest asjadest, too need endale silme ette. Kujutle võlukeppi või kuldkalakest, kellele oma soovid esitada võid. On väga oluline uurida oma sisimaid soove – ka vähemaid, aga eriti neid suuremaid, tähtsamaid, ja mis veel oluline – siin ja praegu olemas olevaid.

Kas tead, mida küsida? Pole ju tore, et juhtub nagu ses muinasjutus, kus eit taadile haldjalt kimbatusega vorstirõnga nina otsa tellis... Ega ilmaasjata öelda, et olge oma unistustega ettevaatlikud – need võivad täide minna. Muuseas, hirmudega on sama lugu. Midagi kujutledes, visualiseerides, millelegi intensiivselt mõeldes seome sellega oma energia ja täide läheb see, mida me tõeliselt usume – mitte see, mida me vaid sooviksime uskuda. Kui su elu suur armastus otsa sai, oli üks põhjusi kindlasti see, et oma kõige sügavamas ja varjatumas sisemuses sa ei uskunudki selle kestmist. Silmitse oma ümbrust, vaata, kus parajasti oled, mõtle, millesse usud – ja sa võid näha, kuidas tegelikkus su sisemisi uskumusi peegeldab.

On väga tähtis mõelda oma isiklikule õnnemudelile. Mis võiks sellesse kuuluda?

Mida tingimata vajad, et olla rahul ja tasakaalus? Mis on see, millest rahuga mööda kõnnid? Millele soovid keskenduda? Mida tähtsaks, mida ebaoluliseks pead? Elus on

erinevaid aegu, eri ajajärkudel on erinevad ülesanded – seetõttu on tark oma õnnemudelil silm pidevalt peal hoida. Me muutume, me areneme, ja sama teevad läbi meie vajadused ja suurimad soovid.

### **Kuidas kaovad unistused**

Väga tihti on meie soovid ja unistused seotud nende soovide ja unistustega, millest kõnelevad teised, jahvatab meedia, mida suruvad peale reklaamid, millest räägivad arvamussaadajad – kõik need mõjukad teised, kellel on sinu üle võimu. Sinu unistused ja teiste unistused võivad sarnaseks osutada mitmel põhjusel. Näiteks seetõttu, et sa pole omaenda tõelistesse unistustesse, oma õnnemudelisse veel jõudnud süveneda. Võib ka olla, et sa pole lihtsalt tihanud seda teha. Ja muidugi võib olla, et sa tahadki seda, mida teised. Aga kõige suurema tõenäosusega saad oma unistustesse ja soovidesse süüvides teada, et need on harukordsed, ainulaadsed, ja seda on nad kindlasti niivõrd, kuivõrd igaüks meist on ainulaadne ja eriline inimene. Seetõttu võiks oma paleusi, unistusi ja vajadusi kindlasti püüda vaadelda vabana mõjukate teiste kontekstist, need sellest puhastada, eraldada, et sõeluda välja oma kullaliiv: soovid ja unistused, mis on tõesti minu, ainukordse minu omad.

Tõsi, nii lihtne on end oma soovidest, oma väljavalitud teest kõrvale juhtida lasta. Kujutle end minemas õhtusse kaubanduskeskuse: astusid sinna sisse kindla plaaniga osta mõned puuviljad. Kuid selleks, et jõuda toiduosakonda, pead läbima pika koridori, kus kahel pool väikesed poed. Ja juba köidabki su tähelepanu jalatsite allahindlus, kohviku värske saialõhn tungib ninna, samas nurgal pakutakse uusi veine maitsta... Kui sa lõpuks kodu poole kõnnid, on sul kotis uued kingad, juustustritsel ja paar pudelit veini... ainult puuviljad ununesid, sest selle leti juurde sa ei sattunudki. Kas pole tihti nii ka meie elu, meie unistustega: plaanis oli hoopis midagi muud kui see, mille keskelt end ootamatult avastame. Kui aus olla, siis pole see muidugi mitte ootamatu, vaid täiesti ootuspärane tulemus, kui lasime end pidevalt segada asjaoludel, mis sel hetkel olulisemad tundusid – valik seegi. Oma unistuste elluviimine nõuab keskendatust, tähelepanu, loovust, energiat, tööd. Pole siis ime, et tihti kergema vastupanu teed läheme, lastes elul lihtsalt minna – ja kui seesugune elu naudingut pakub, siis miks ka mitte.

Aga kui enam ei paku? Enamasti annab sellest märku suur rahulolematuse tunne: õieti miski siin elus ei tundu enam õige ja hea. Äratundmine on alati kirgas hetk, ka siis, kui tunded ära, et asjad on halvasti, et sa pole oma eluga rahul. Igal juhul on see palju parem võimalusest, et sa selle tunde eest põgened, tehes vaid nägu, et kõik on suurepärane.

### **Kujutluspildid nagu sild tulevikku**

Paljud inimesed lepivad elus palju vähemaga, kui neile võimetekohane oleks, märkamata, et just see tekitab rahulolematust ja sisemist agressiivsust. Meie kultuuriruumis on ka n-õ hea toon kombekohaselt madalat profiili hoida. Ei tasu unistada – unistused võivad mitte täituda. Ei maksa püüda kõrgemale lennata – kukkudes võid teiste naerualuseks saada. Pole mõtet oma elu muuta – äkki läheb veel hullemaks. Ei maksa ülevoolavalt õnnelik olla – pill tuleb pika ilu peale. Nii maname enda ellu negatiivset, külvame n-õ miinusmärgiga unistusi, takistades positiivsetel muutustel esile kerkida. Ent nagu enne reisileminekut on tark veidikeseks maha istuda ja plaani pidada – ettearvamatu ja halbade juhuste eest pole keegi nagunii kaitstud –, on arukas kavandada häid muutusi ka oma ellu, kõigepealt neid ette kujutades ja alles siis ellu viies.

# PAREM ELU

Unistamine ei ole kindlasti tühi töö ja vaimu närimine nagu vahel arvatakse. Vähemalt mitte siis, kui töötad konkreetsete unistustega oma parema tuleviku heaks. Sel juhul on unistamine esimene samm soovitud muutuste poole sinu elus. Ja kuna kõik see, mis su elus praegu on, on su eelmiste unistuste tulemus, saab oma elu teadlikult muuta, muutes oma unistusi.

Meil kõigil on mingi pilt iseendast ja paljud on mõelnud seeüle, miks on me elu selline nagu ta parajasti on ja miks see ei ole nii- või naasugune. Igaühel on ka omad põhjendused selle kohta, miks tal ei ole seda, mida ehk tahaks. Üldjoontes on põhjusi kahte tüüpi: ma ikkagi ei tea veel täpselt, mida ma tahan või ma juba tean, kuid ei ole välja mõelnud või ära õppinud selleni jõudmise viise. Need kaks lihtsat põhjust võiksid ajada meid taga, et küsiksime endalt aina: mida ma tahan ja kuidas soovituni jõuan, milliseid valikuid pean selleks tegema, milliseid kindlasti mitte.

Kui unistad majast, pole ju midagi loomulikumat sellest, et paned silmad kinni ja lased kujutluspildidel kerkida: kus see võiks asuda, millest on see tehtud, mis värvi see on, kui suur ja millise katusega, palju on seal tube ning millised on aknad... Alles siis, kui maja on mõtteis valmis, saad asuda selle ehitamise kallale. Täpselt samal moel võid kujutleda oma elu – seda elu, mida sa endale tahad, seda iseennast, kellena soovid end näha, seda kaaslast, kellega soovid oma elu jagada. Seesugused kujutluspildid asuvad sinu heaks tööle, kui tegeled nendega pidevalt, neid täiendades ja täpsustades. Mida enam oled oma visioonist sisse võetud, mida sügavamalt sellesse usud ja rohkem sellest vaimustud, seda tõenäolisem on, et oled peagi valmis astuma ka praktilisi samme. Sinu sisemine veendumus rohkendab võimalust, et su unistus saab tõeks.

## **Esimene takistus unistuste teel**

Vahel öeldakse, et inimese kõige suurem vaenlane on ta ise. Tõepoolest, enamik meist oskab ennast suurepäraselt takistada, veeretada enda teele tõkkeid. Kord on need väikesed kivid, millest on kerge mööda minna või üle hüpata, kord kaljurahnud, mis võivad varjata meie silmapiiri või takistada edasiminekut, kuid mille taha on end ka mugav ja turvaline ära peita.

Unistusi, tulevikukujutluspilte silme ette manades kohtame enamasti kohe ka esimest takistust nende tõekssaamise teel. Sest sa jõuad vaevalt kujutleda seda iseennast, kes sulle rohkem meeldiks või seda suhet või tööd, millest suuremat rõõmu tunneksid, kui juba tuleb mõte: seda ma ju ei saa, oh, seda ma ei suuda, ei, see pole kuidagi võimalik... ja sinnapaika see unistus siis jääb. Kui sa ta jätab.

Aga kui sa otsustad teha valiku, et sa ei jäta? Jah, kui lubaksid endale vähemalt seekord kaaluda mitte allaandmise vaid edasinügemise variante, ja mis kõige tähtsam – tunneksid selle käigus ära oma piiravad uskumused-hoiakud, millest levinumad kõlavad sarnaselt eelpool kirjasaanutele: ma ei suuda, parem on mitte üritadagi, nagunii läheb viltu... Luba endale neist loobuda.

Piiravaid uskumusi on igaühel – ja nagu nimigi ütleb, takistavad need meid, ei lase meil tegutsema asuda oma rahulolu ja õnne suunas. Piiravatest uskumustest loobumine, nende asendamine alul vähempiiiravate ja seejärel kasulikumatel võib olla pikka aega võttev ja ka ebamugav etapp elust. Kuid ennast uurida ja muuta on ju ühtlasi ka põnev, naudingut pakkuv tegevus – kui sa selle mõtteviisi omaks võtad. Appi tuleb ka ausus. Sest kui vaadata piiravate uskumuste taha, paistavad sealt välja meie hirmude reetlikud jänesekõrvad: me kardame ebaõnnestumisi, konflikte, petta saada, vigu teha.

Küsimus on selles, mis juhtub, kui läheb viltu. Mis saab, kui tuleb riid. Mis juhtub, kui ebaõnnestun, teen valesti. Mis saab, kui mind jäetakse maha, mis saab, kui mind ei armastatagi, satun naerualuseks, ei meeldi enam ka endale, sest ei kannata välja sellist iseennast-hädarotti. Tõesti, mis siis juhtub? Vastusevariandidki sõltuvad valikutest, ja hea valik on, et ei midagi hullu. Vastupidi: juhtuda saab kõige parem, mis juhtuda võib: me õpime kõikidest oma kogemustest ja vigadest. On olemas sümpaatne võimalus pöörata kõik oma piiravad uskumused teistpidi – kasulikeks. Näiteks: võin eksida ja teha vigu. Võin ebaõnnestuda. Võin kurvastada ja olla mõnda aega üksi. Võin sattuda konflikti ja püüda seda lahendada. Ma suudan. Ma tahan. Võin õppida, võin muutuda, võin olla paindlik, võin olla see, kes ma tegelikult olen – ma ei pea kõigile meeldima.

Tähtis asi uskumuste muutmisel on jõuda tõelise, sisulise uskumuseni. Võin ju luua näiteks kujutluse endast kui direktorist. Mu unistus võib täituda – kui ma seda tõesti usun, sellega piisavalt tegelen. Ent kui mu sees on varjatud piirav uskumus, mille kohaselt minusugused ei saa mitte kunagi direktoriteks, on ka vähetõenäoline, et see reaalselt juhtub. Meie unistuste elluviimist toetavad vaid meie tegelikud, mitte formaalsed hoiakud.

### **Veel asju, mille taha saab pugeda**

On hämmastav, kuidas me laseme oma päevadel vaikselt tiksuda, leppides kõigega, mis ette jääb, kui samal ajal saaksime oma sihikindla tegevusega ja paremate valikutega rohkendada seda, mis meile elus naudingut pakub. Sellist tujutut tegevusetust toetab väga tihti mõtteviis, et teistelgi ei lähe hästi, justkui võiks naabrite lõrriläinud elu minu oma paremaks muuta. Neil on nende elu, sellega peavad toime tulema nemad. Sinul on sinu elu, ja mitte keegi ei tule sinu vajaduste eest seisma, sinu probleeme lahendama. Kui su elu saadab refräänina vana laul „...aga see pole see, pole see...“, mine kõigepealt peegli ette.

Mõistagi ei tahagi igaüks oma eluga midagi toredat ette võtta, ja igal meist ongi õigus teha oma eluga mida iganes ja uskuda millesse iganes, näiteks sellesse, et õnne ja kõigiti mõnusa äraolemise kindlustab meile Jumal, saatuse, horoskoobiennustus või lihtsalt juhus, ja et sama nimekiri on mängus, kui sul halvasti läheb. Hea on meeles hoida, et kõik, millesse me tõesti usume, mõjutab meid. Küsimus on selles, kas need uskumused aitavad meil eluga edasi minna või hoopis takistavad saavutamast seda, mida tõesti ihaldame. Nõnda siis võiks Jumalale, saatusele ja juhusele appi minna, tegeldes ka ise jõudumööda oma õnnemudeli elluviimisega.

Lõppude lõpuks on suurem osa asju meie elus on seotud valikutega – ka minnalaskmine ja käegalöömine, kaugenemine oma unistustest on valik, mitte müstilise saatuse tahe. Igaüks saab kindlasti ise kõige paremini kaasa aidata sellele, et ta elus oleks võimalikult palju täitunud unistusi. Ainult siis, kui sa ise sellesse ei usu, ei ole see nii.

Kõike on võimalik õppida, ja uskumus, et elu koosnebki õppimisest ja ümberõppimisest, on vägagi arengut toetav: saab õppida unistama, saab õppida ületama oma hirme, et julgeks muutustele vastu astuda, saab õppida tegema paremaid valikuid ja tempot maha võtma, et elul oleks rohkem maitset ja tähendust. Oma mõistust ja tundeid oma õnnemudeli kasuks tööle pannes on inimene kõikvõimas. Enamik piirangud unistuste teoks tegemiseks, mis on sinu teel olnud või on, on sinu enda pandud.