

Pimeda sügise õppetunnid

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter oktoobris 2008

Looduses ei leidu põhimõtteliselt head või halba. Kui hunt jänese nahka pistab ja ämblik kärbest jahib, on see näide looduslikust toitumisahelast. Kõik toimuv on elu järjepidevuse heaks toimiv kulgemine. Aastaaegade vahelduvuses väljendub sama, tihti inimese elukaarega võrreldud areng: tärkamine, küpsemine, viljakandmine, hääbumine.

Et meie inimesena jänesele kaasa tunneme ja kärbsele mitte (või ka vastupidi), et me suve armastame ja sügist pelgame (või vastupidi) on lihtsalt reageerimisviis, mis on kunagi mingites seostes õpitud ja omal moel automaatne. Nii hundil kui ka jänesel, nii suvel kui ka sügisel on koht päikese all, hea või halb on pelgalt hinnang, silt, mille me paneme asjadele-nähtustele-inimestele külge oma suhtumisega.

Hea asi on see, et silt – nagu sõna isegi ütleb, on asendatav ja kõrvaldatav.

Kas kole kaamos või sametine hämarik?

Kui ilm pärast vihmast, aga ikkagi suhteliselt sooja ja valgete öödega suve hakkab ilmutama esimesi sügise märke, ilmnevad kohe ka erinevad uskumused selle aastaaja kohta. Pimedus on hirmutav – ütleb üks, aga teisele on see hoopis põnev. Raagus puud võivad tunduda nukrameelsed – aga ka inspireerivaid mustreid joonistavad. Sünk meri võib ühele olla ähvardav, teisele romantiline.

Seesugused võimalikud erinevad vaatenurgad kinnitavad veel kord, et sündmus või asjaolu iseenesest pole kunagi nii oluline kui tähendus, mis me sellele anname.

Sündmuse interpreteerimise kõrval on mõistagi tähtis ka hetk, millal me seda teeme: me oleme reeglina iseenda ja maailmas juhtuvaga suuremad sõbrad, kui meie vajadused on rahuldatud (oleme terved ja rõõmsad, suhted on korras, töö on meeldiv jms), samal ajal kui kehv tervis, äsjane tüli ja saamata jäänud palgatõus meid kogu ilma vastu okkaliseks võivad muuta.

Niisiis, sattudes sündmustesse või kohtudes inimeste või asjaoludega, mis esmapilgul ebameeldivaid tundeid tekitavad, justkui sundides meid neile negatiivseid silte külge kleepima, võiks alustuseks iseendale esitada kaks kontrollivat küsimust: kas sellele olukorrale (inimesele, asjaolule vms) on võimalik vaadata ka mingi teise, harjumuspärasest erineva nurga alt? Ja teine küsimus – mis olukorras ma ise praegu olen? Rahulik, ärritatud, õnnelik, õnnetu? Abi võib olla selle ülekinnitamisest endale, et ma võin oma suhtumist muuta, et tunded on mööduvad ja et vaid mina ise saan seista oma vajaduste eest.

Kust on pärit meie suhtumised

Me oleme inimestena unikaalsed, sest meie päritolu, elukogemused ja teadmised on unikaalsed. Just seetõttu on erinev ka meie suhtumine maailmas olemasolevasse. Kuid igal suhtumisel-hoiakul on olemas oma juurikas, mille väljakaevamine ja uurimine võib anda värsket infot ja uusi vaatenurki, eelnevast erinevaid suhtumisi-hoiakuid. Ja iga uus vaade on kahtlemata ühtlasi võimalus avardada oma elu.

Kõigel, mis on maailmas olemas, on oma põhjus olemas olla, miski ei teki ilma vajaduseta. Õpitud, tihti automaatseks muutunud reaktsioonid hõlbustavad meie igapäevaelu: ühe või teise olukorraga kohtudes saame me kiire otsuse (mis ma arvan; miks ma just nii arvan; kuidas reageerin) vastu võtta pikalt poolt- või vastuargumente

vaagimata. Meil kõigil on elu jooksul välja kujunenud oma väärtussüsteem ja sellest tulenevad uskumused-hoiakud, mis tähendab, et meil on valmidus suhtuda teatud asjadesse teatud moel.

On selge, et igapäevase elu kergendamise kõrval peidab seesugune käitumine endas ka ohte: kinnijäämine mingisse mustrisse võib inimesest teha porist rada tallava silmaklappidega kaevuhärja, oma käitumise ja tunnete teadvustamiseta võivad võimalused headeks arenguteks elus märkamata jääda.

Võib lugeda paratamatuks, et vahel inimene toimib nagu masin. Teatav automaatrežiimil olemine kuulub elu juurde, näiteks kui peame väga lühikese aja jooksul ära tegema või korda ajama väga palju asju. Kehvaks kisub, kui automaatne tegutsemine-reageerimine selgesse ülekaalu jääb – nii kaovad lõpuks kõik maitsed, mis elule väärtuse annavad ja selle elamisväärses teevad.

Ka sügisest sügisesse korduvates juttudes masendusest, pimedusest, kaamosest ja stressist võib märgata jooni, mis räägivad kord selgeksõpitud, automaatselt reageerimisviisist, kus värskele mõttevoole ei olda nõus ruumi andma ning kus kehtib seaduspära: kui ma annan millelegi hinnangu, siis ma jään selle juurde, ja veel enam, hakkam endalegi märkamatuks sellele veelgi kinnitust otsima – ja kes otsib, see enamasti ka leiab.

Kõik on pimeduse süü!

Uskumused iseenesest ei ole head ega halvad, õiged ega valed – nad kas aitavad meid edasi

või piiravad meie võimalusi. Oma tunnete üle valitsemiseks ja oma käitumise muutmiseks on vaja teadlikuks saada, millised uskumused mind juhivad ning otsustada, millised neist ei ole minu teenistuses. See nõuab tähelepanelikkust enda vastu, oma käitumise teadvustatud jälgimist. Ainult nii saame muuta mustreid, milles nii mõnigi kord võib sipelda kui kana takus – see-eest on ka vabanemise efekt võimas. Kui võtta vaatluse alla mõni uskumus, näiteks: „kõik on pimeduse süü“ või – „sügisel tabab mind alati depressioon“, siis selleks, et uurida, kas tegu on piirava või kasutoova uskumusega, peame sellele väitele kõigepealt otsa vaatama, kaaludes, kui palju ma seda tegelikult usun. Kui usun eeltoodud väidet sada protsenti, siis võin enda kohta öelda sedagi, et ilmselt on mul ka üldisemalt kombeks elus ettetulevates ebameeldivustes süüdistada pigem väliseid asjaolusid kui iseennast ning võtta omaks ohvriroll, st leppida saatusega. Tõsi on, et sellisel juhul on mul väga raske ennast muutma hakata.

Kui aga leian oma uskumuses mõnegi nõrga, vett mittepidava koha, on lootust seda tasapisi muuta. Antud näite puhul võiks kaaluda uskumuste kujundamist, mis toetavad mõtteviisi, mille kohaselt inimene ise seab endale piire, valib ise nii oma tunded kui ka käitumise ning vastutab oma valikute eest. Ma vastutan ise oma valikute ja meeoleolu eest. Ma suudan. Ma olen piisavalt hea. Ma oskan öelda „ei“. Need kasutoovad uskumused tuleks meelde tuletada ja üle korrata iga kord, kui enda käitumist jälgides märkad n-ö vanale rajale astumist.

Enamasti on meie põhiuskumused nii elementaarsed, et me ei peatu hetkekski, et nende üle järele mõelda. Oleme nii veendunud, et „see on lihtsalt see, kes ma olen ja kuidas ma mõtlen“, ega näe seetõttu oma tegude taga peituvat sügavat juurdunud uskumust. See teebki uskumustega tegelemise keerukaks. Kuna meie uskumused on arenenud tasapisi pika aja jooksul, on nende muutminegi ajamahukas. Samm-sammult, äratundmist ja alternatiivsete seletuste genereerimist kasutades on lootust jõuda selliste uskumusteni, mis toetavad meie enesearengut ning eluga rahulolu.

PAREM ELU

Mida teha tunnetega?

„Ta tegi mind õnnelikuks“, „Ta solvas mind,“ – kuuleme tihti öeldavat. „Valgusepuudus, vattide selgatoppimine, lõputu vihm – see teeb mind haigeks“ – seegi mõte on ilmselt tuttav. Tihti räägitakse tunnetest kui millestki, mida teised meile teevad, kui millestki, mis tuleb väljast, väliste olude tõttu, tulemata selle peale, et tunne võib olla midagi seesugust, mida ma ise valin – ma kas võtan või ei võta.

See, mida teised ütlevad, või see, mida me näeme toimuvat võib küll olla meie tunnete ajend, kuid mitte põhjus. Meie tunded tulenevad meie sisemisest otsusest, sellest, kuidas me otsustame teiste öeldut ja tehtut vastu võtta, samuti ka selle hetke vajadustest ja ootustest. Ilma pikema selgituseta tundub ehk liiga karm, kuid suures piires on see, kas ma olen õnnelik või õnnetu, sügismasenduses või niisama „augus“, minu otsus, minu valik.

Tunded ja uskumused on omavahel tihedalt seotud – tunnete taga on peidus meie uskumused. Kui soovime muuta meile emotsionaalseid probleeme tekitavatest muustritest, tuleb asuda muutma nende taga olevaid uskumusi. Uskudes, et sügis on masenduse aeg, tabab sind kurbus. Uskudes, et sügis on suvel ostetud põnevate raamatute lugemise aeg, tabab sind ootusärevus. Seega – pruugib muuta uskumust ja emotsioon muutub.

Mõistagi on siingi tegu pikema kuluga protsessiga: kõigepealt tuvasta tahtmatud tundereaktsioonid. Kurbuse, viha, ärrituse ilmnedes on võimalik sõnastada oma uskumus, mis peitub tunnete sees. Toda uskumust uurides saad otsustada selle piiravuse või kasulikkuse üle. Piirava uskumuse saab pahupidi pöörata, kujundades sellise, mis su elu paremaks teha aitab – või toetab sind olemaks selline, nagu sa ise tahad, aidates sul reageerida oludele, sündmustele, inimestele, nagu sina soovid.

Me kas teadvustame seda või ei, kuid me valime reageerimisviisi oma elu igal hetkel. Miks siis mitte kasutada suurepärast võimalust õppida teadlikult valima oma elu rikastaval viisil.