

Aisling ja Trish Leonard-Curtin

# Väikeste sammude jõud

Kuidas teha väikseid,  
aga tõhusaid muudatusi,  
kui kõik kasvab üle pea

Inglise keelest tõlkinud Martina Piir

 VARRAK

# Sisukord

Eessõna	6
Sissejuhatus	8
Väikesed põhitõed	12
ESIMENE OSA. MUGAVUSLÓKS	17
<i>Esimene peatükk.</i> Mugavustsoon	19
<i>Teine peatükk.</i> Isikliku heaolu tsoon	22
<i>Kolmas peatükk.</i> Võitlust väärt elu tsoon	30
<i>Neljas peatükk.</i> Väikesed teod, suur mõju	35
<i>Viies peatükk.</i> Rohkem-paremini-kiiremini-konflikt	42
<i>Kuues peatükk.</i> Lühiajaline valu, pikaajaline kasu	49
<i>Seitsmes peatükk.</i> „Milleks?” meie tegude taga	56
<i>Kaheksas peatükk.</i> Võimuvõitlus	61
<i>Üheksas peatükk.</i> TUME	67
TEINE OSA. SEESTPOOLT VÄLJAPOOLE	79
<i>Kümnes peatükk.</i> Mängureglid	81
<i>Üheteistkümnes peatükk.</i> Suhete risk	87
<i>Kaheteistkümnes peatükk.</i> Mõttemängud	92
<i>Kolmeteistkümnes peatükk.</i> Soovitud ja soovimatud emotsioonid	95
<i>Neljateistkümnes peatükk.</i> Emotsioonide valitsemine	99
<i>Viieteistkümnes peatükk.</i> Saage tuttavaks oma sisemiste tegelastega	103
<i>Kuueteistkümnes peatükk.</i> Milline on teie lugu?	110

KOLMAS OSA. VÄIKESTE SAMMUDE JÕU TÕÕRIISTAD	115
<i>Seitsmeteistkümnnes peatükk.</i> Tasa sõuad, kaugele jõuad	117
<i>Kaheksateistkümnnes peatükk.</i> Valige üks aspekt elust, mida tahate muuta	121
<i>Üheksateistkümnnes peatükk.</i> Kuidas elada nii, et tuleks võimalikult vähe kahetseda	129
<i>Kahetkümnnes peatükk.</i> Laske asjadel pisut käest ära minna	133
<i>Kahetkümnne esimene peatükk.</i> Viie meelega sina peale	137
<i>Kahetkümnne teine peatükk.</i> Silmaklappide eemaldamise kunst	144
<i>Kahetkümnne kolmas peatükk.</i> Veel viise, kuidas silmaklappidest ja kujuteldavatest koletistest vabaneda	154
<i>Kahetkümnne neljas peatükk.</i> Emotsionaalsed löksud	169
<i>Kahetkümnne viies peatükk.</i> Väikesed oskused emotsionaalsetest löksudest vabanemiseks	175
<i>Kahetkümnne kuues peatükk.</i> Olge oma tunnetes füüsiliselt kohal, juurelge nende üle ja andke nad vabaks	184
<i>Kahetkümnne seitsmes peatükk.</i> Kangekaelsusest hingsuuruseni	188
<i>Kahetkümnne kahesjas peatükk.</i> Häbist osavõtlikkuseni	193
<i>Kahetkümnne üheksjas peatükk.</i> Kirjutage ennast välja	203
<i>Kolmekümnnes peatükk.</i> Lühikesed aktiivsed tunnetusülesanded	209
<i>Kolmekümnne esimene peatükk.</i> Enne tehke plaan ja pärast reageerige	219
NELJAS OSA. MUUTKE VÄIKESTE SAMMUDE JÕUD	
ELUVIISIKS	223
<i>Kolmekümnne teine peatükk.</i> Väikesed kokkuvõtlikud tarkuseterad	225
<i>Kolmekümnne kolmas peatükk.</i> MEMO iseendale	239
Epiloog. Kiri lugejale	242
Tänu sõnad	245

## Eessõna

Seda raamatut lugedes tabasin end iga natukese aja tagant mõttelt „Taevake, siin räägitakse ju minust”. Oma hirme tunnistada ei ole alati meeldiv. Minu suurim hirm on läbikukkumine. Raamatu autorite sõnul on see üks levinumaid muremõtteid, millega inimesed ennast piitsutavad. Niisiis, et mitte lasta hirmumõtetal võimust võtta, soovivad autorid neid teadvustada ja neljakümne sekundi jooksul kiiresti kõva häälega korrata. „Läbikukkumine” on nende kinnitusel sõna, millele enamik meist sügaval sisimas reageerib. Tõsi. Oma hirmu esimest korda sõnadesse panna oli tõeliselt valus. Nelikümmend sekundit hiljem enam nii valus ei olnud. Hirmule silma vaadates ja sellele nime andes oli mul õnnestunud seda ränka mõju vähendada. See oli väike samm, aga võib-olla esimene, et harutada lahti hirm, mis toob meie ellu stressi ja kannatusi.

See on raamat, mis räägib aktsepteerimisest: mida rohkem üritame soovimatuid emotsioone vältida, seda vastuvõtlikumad oleme ärevusele ja depressioonile. Mõnikord matame end kohustustesse, et mitte muremõtetele ruumi jätta. Mõnikord on meil mõtteid, mida häbeneme, näiteks tõrge dementsust põdeva vanema suhtes. Raamatus soovitatakse oma vastumeelsus sõnadesse panna ja üles kirjutada, tunnistada endale salajas seda, mida me valjusti välja öelda ei saa.

Ühtlasi on see raamat sellest, kuidas iseennast uuesti tundma õppida. Ma kasutan iga päev arvutit, mille jõudlusest ei osatud isegi unistada, kui ma sündisin. Ometi näib,

et oleme selles keerulise tehnika maailmas kaotamas sidet oma keha ja vaimuga, minetamas oskust end iseenda nahas koduselt tunda. Aisling ja Trish leiavad raamatu alguses, et nagu meie iPhone'id ja arvutid, oleme ka ise pidevalt „sisse lülitatud” ja selle tagajärjel lõpuks vaimselt ülekoormatud.

Olukorra lahendus ei pea olema suur ja dramaatiline, ütlevad autorid. Väikesed asjad, nagu viieminutiline jalutuskäik õues või võimalus kaks minutit vaikselt hingates istuda ja hingamisele tähelepanu pöörata, võivad olla väga tõhusad. Nad selgitavad, et teadvelolek tähendab ka õppimist, kuidas mitte elada autopiloodil, vaid väärtustada iga hetke: kuulata sõpru tähelepanelikult, kuulata muusikat süvenenult ja pühendunult, märgata iga söödud suutäit, õuest tulevaid helisid, tuult, panna tähele asjade värve.

Lihtsaid asju on veelgi, näiteks nagu õppida ütleva ei. Umbes viiestest aastat tagasi taipasin, et nõustun tegema liiga palju, sest mul on raske palujatele ära öelda. Niisiis kleepisin oma telefoni peale sildikese „Lihtsalt ütleva ei”. See toimis. Alati leidis keegi teine, kes ülesande enda peale võttis, ja minu stress kahanes. Nagu raamatu autorid ütlevad: kui sa ei suuda inimestele ei öelda, siis tunned lõpuks, et sulle on ülekohtu tehtud.

Selle raamatu eesmärk on aidata inimestel elada täisväärtuslikumat elu, aidata neil pääseda iseenda rajatud vanglast. See on töö, millega Aisling ja Trish iga päev tegelevad. Nad lõpetavad oma raamatu Oliver Wendell Holmesi äraütlemata kurva tsitaadiga „Suurem osa inimesi sureb, ilma et keegi kuuleks muusikat nende sees”. Väikeste sammude jõud püüab aidata meil tolle senikuulmatu muusika varalaegast iseendale ja maailmale paotada.

*Olivia O'Leary*

## Sissejuhatus

*Tuhande lii pikkune teekond algab esimesest sammust.*

LAOZI

Kas olete märganud, et viimasel ajal näib iga teine inimene, kellega te vestlete, kannatavat vaimse ülekoormuse all? Keda ei kurna tööelu, seda kurnab tõenäoliselt isiklik elu. Kunagi varem ei ole meilt oodatud, et oleksime vahetpidamata nii mitmes mõttes „liinil”. Võib tunduda, et nõudmiste piirid muudkui nihkuvad. Meil palutakse teha järjest rohkem ja rohkem, kasutades aina vähem ja vähem aega, energiat ja ressursse.

On olemas väikesed, aga tõhusad vahendid ja strateegiad, mis aitavad ükskõik millist vaimset liiga koormavat seisundit kergendada ja mõista, mida konkreetsel hetkel kõige otstarbekam teha oleks, ja sellele teekonnale meie raamat teid viibki.

Me oleme psühholoogid, kes on juhtumisi ka omavahel abielus. Meie ühine eesmärk seda raamatut kirjutades on õpetada lugejale tillukesi oskusi, mis avaldavad elule suurimat positiivset mõju. Me mõlemad oleme silmitsi seisnud vaimse tervise probleemide ja ületamatuna tundunud eluraskustega. Erialane väljaõpe on varustanud meid vahenditega, et vormida oma teadmised ja kogemused järeldesteks, mille oleme „Väikeste sammude jõus” kesksele kohale asetanud. Aga me ei toetu üksnes ametioskustele ja töökogemusele. Oleme väikeste sammude jõu meetodi kallal töötades silmas pidanud mõlema elukogemust. Kus neist võib abi olla, toome välja killukesi nendest isiklikest kogemustest, üksikasjalikult ja selgitustega,

kuidas väikeste sammude jõu rakendamine meile kõnealustes olukordades abiks on olnud.

Usume, et tänu kogetule ja teadmistele psühholoogiast ja tõenduspõhistest osavõtlikest strateegiatest saame pakkuda teile mõned väikesed, kuid võimsad vahendid, mille abil tulla toime isegi kõige keerulisemates olukordades.

### **Mis on väikeste sammude jõud ja kuidas see toimib?**

Inimesed, kes pöörduvad meie poole individuaalselt või töötubades, ei ole sel hetkel enamasti kuigi heas seisus. Sageli vaevab neid terve rida asju, mida nad usuvad enda, teiste ja maailma juures valesti olevat. Mõistagi on sama pikk rida neist asjust, mille parandamisel nad meie abi soovivad.

Kui keegi oma murega meie juurde tuleb, saame enamasti kesksel probleemile üsna kiiresti jälile. Paar küsimust toovad selgust, millistes eluvaldkondades püsivad nad rajal ja millistes on kursilt kõrvale kaldunud.

### **Suured lubadused, suured pettumused**

Meie juurde tuleb Michelle'i-nimeline klient. Ta ei ole oma suhetega rahul ja kannatab selle tõttu nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Ta vihkab oma tööd südamest ega suuda isegi meenutada, millal tal viimati sundimatult lõbus oli. Suurema osa ajast tundub elu talle vaevalt väärt hommikul ülestõusmist.

Michelle tahab suuri muutusi ja ta tahab, et need toimuksid kiiresti. Ent kui ta sööstab pea ees kõike korruga muutma, võib ta peagi olla nii kinni kiilunud, et ei suuda üldse edasi minna.

Michelle on varem korduvalt täpselt sellisesse suurte lubaduste ja suurte pettumuste lõksu langenud. Ta on kulutanud tuhandeid eurosid ja lugematuid tunde uusimate lihtsate lahenduste peale. Ta alustab iga kord täie rauaga, kuid jookseb

ruttu peaga vastu seinä. Ta on järk-järgult üha rohkem pettunud ja on pikapeale jõudnud järeldusele, et tema elu polegi võimalik muuta.

Michelle'i jõuvarud on röövinud liiga suurelt ettevõtmine. Meie ülesanne on aidata tal oma elu muuta, mõeldes väikeste, üksteisele järgnevate sammude kaupa – rajades nõnda vundamenti pikaajalisele ja kestvale muutusele.

Kõige otstarbekam viis selleks on jaotada ülesanne väikeseks lihtsateks osadeks, mitte hakata kõike kiiresti ja korraga parandama. Kiired lahendused võivad tuua lühiajalist kasu, kuid pikas perspektiivis kannatused kestavad.

Selle raamatu põhieesmärk on õpetada teile oskust liikuda edasi väikeste hallatavate sammude haaval. Sellega seoses tuleb mõnikord taluda lühiajalist valu. Kuid meie kogemus, ja nende inimeste kogemus, kellega oleme töötanud, näitab, et pikaajaline kasu korvab selle kõigiti. Samal ajal on oluline silmas pidada, et väikeste sammudega edasi liikudes tuleb sageli ette pööreid ja käänakuid, millega seoses on vaja püsivat pingutust põhimõtetest kinnipidamisel, et tulemus oleks maksimaalne.

Selles raamatus oleme lahti harutanud hulga elupäästvaid ja -parandavaid oskusi, teinud neist väikesed, kergesti seeditavad portsjonid, mida te saate kasutada ükshaaval, tasapisi hoogu kogudes, et saavutada soovitud suured muutused, järk-järgult, aga pöördumatult.

Me anname klientidele nagu Michelle pärast iga kohtumist ainult ühe ülesande, mis võtab päevas viis kuni kümme minutit. Mõnikord tuleb juurde ka lisalugemist ja soovituslikke harjutusi, aga keskne ülesanne, mis Michelle'i kõige rohkem aitab, on nii lühike ja kergesti täidetav, et üsna tõenäoliselt suudab ta seda ja liigub positiivse muutuseni.

Samamoodi pakume selle raamatu iga peatüki lõpus välja väikese harjutuse. Raamat koosneb neljast osast. Esimene osa aitab teil piiritleda oma mugavustsooni ja teha kindlaks need



tegevused, mida ajendab soov liikuda rahuldust pakkuvama elu suunas, ja need tegevused, mida ajendab soov kontrollida või vältida teatud kogemusi. Teine osa aitab välja selgitada, mis peab muutuma, et saaksite elada eesmärgistatumat ja tähendusrikkamat elu.

Väikeste sammude jõu tööriistad anname teie käsutusse raamatu kolmandas osas. Seal jagame teiega peamisi oskusi ja strateegiaid, näidates, kuidas muuta oma praegusi ebatõhusaid reaktsioone vaimsele ülekoormusele. Neljandas osas toome välja väikesed kokk võtlikud punktid, tarkuseterad ja vahendid, et hoida edu, milleni väikeste sammude jõu rakendamise teid viib.

Raamatu lõpuks, kui olete astunud ühe pisikese sammu teise järel, on teie käsutuses komplekt kasulikke tööriistu, mida saate kasutada ka kõige rängema vaimse ülekoormuse vastu. See on oskuste kogum, mille juurde saate tagasi pöörduda iga kord, kui elu ootused ületavad taluvuspiiri, ja mille hulgast saate valida igas olukorras sobiva, et saavutada väikesi, kuid võimsaid muutusi.

## **TÄNANE VÄIKE SAMM**

### **Väikeste sammude päevik**

Võtke märkmik ja kirjutage selle esimesele leheküljele „Minu väikeste sammude päevik”. Siia saate raamatu lugemise käigus üles märkida oma teekonna väikeste sammude jõuni. Võite osta märkmiku, mis teile väga meeldib, või kui see tundub liiast, siis võite kasutada mõnd juba olemasolevat kaustikut või märkmikku.

Mil iganes hiljem vaimset ülekoormust tunnete, saate seda päevikus sirvida. Kui võtate asja pühendumusega, leiavad päevikus ülestähendamist just teile olulised oskused, vahendid ja strateegiad, milleni olete tasapisi jõudnud.

# Väikesed põhitõed

## Kuidas muuta oma elu paindlikumaks

*Oma ebatäiusliku ja segase elu omaksvõtmises  
on midagi imeliselt julget ja vabastavat.*

TARA BRACH

Väikeste sammude jõu meetod tugineb omaksvõtmise ja pühendumise teraapia (ingl Acceptance and Commitment Therapy, ACT) tõekspidamistele, mille on töötanud välja USA psühholoogid Sterve Hayes, Kirk Strohsal ja Kelly Wilson. ACT on tõhus vahend aitamaks inimestel toime tulla paljude probleemidega alates depressioonist ja ärevusest ning lõpetades kroonilise valu ja sõltuvushäiretega. Sellest on abi nii neile, kes tunnevad, et on töö läbi põlenud, kui ka neile, kes soovivad tõsta oma tööviljakust ja arendada juhiomadusi. Meetod on olnud suureks abiks ka sportlastele oma võimete lihvimisel.

ACT-i aluseks on eeldus, et kõige tõenäolisemalt kogete raskusi ja kannatusi siis, kui olete psüühiliselt paindumatu. Igaüks langeb mõnikord psüühilise paindumatusesse lõksu; see on täiesti normaalne reaktsioon maailmale, kus me elame ja mis on sageli vaimselt väga koormav. ACT-i eesmärk on aidata teil muutuda psüühiliselt paindlikumaks.

## **Mis on psüühiline paindlikkus?**

Kui füüsiline paindlikkus on nõtkus, võime end liigutada ja reageerida füüsilises ümbruses toimuvale, siis psüühiline paindlikkus on võime püsida käesolevas hetkes, isegi kui toimub midagi ebameeldivat. See on võime pidada silmas kõige tähtsat, juhinduda oma väärtustest, selle asemel et lasta soovimatutel mõtetel ja emotsioonidel end lükata-tõmmata.

Nii nagu te võite end venitades, trennides ja tervislikult toitudes parandada oma füüsilist painduvust, võite õppida ka suurendama oma psüühilist paindlikkust, harjutades näiteks peegeldamist ja teadvelolekut ja tehes asju, mis toovad pikas plaanis kasu, olgugi et on ebamugavad.

Nii nagu on olemas tegevused või tegematajätmised, mis kasvatavad füüsilist paindumatust, nagu istuv eluviis ja vähene liigutamine, on ka tegevused, mille tagajärjel võib muutuda psüühiliselt paindumatumaks. On tõestatud, et psüühiline paindumatus suurendab ohtu langeda depressiooni, ärevuse, sõltuvus- ja muude häirete ning üldise eluga rahulolematuse küüsi.

## **Kolm meeleseisundit, mis muudavad meid psüühiliselt paindumatuks**

### **1. Käesoleva hetke vähene teadvustamine**

Kui mõtlete pidevalt minevikule või tulevikule, muutute psüühiliselt paindumatuks. Kuna elate uuesti läbi juba juhtunud või lasete end haarata sündmustel, mis võivad, aga ei pruugi juhtuda, siis kaotate kontakti ainsa hetkega, mil saate oma elu päriselt mõjutada – hetkega siin ja praegu.

### **2. Mõtetesse kinnijäämine ja emotsionaalsed löksud**

See juhtub, kui mõtted ja emotsioonid muutuvad silma-klappideks, nii et kaotate kontakti praeguse hetkega; või

kui satute nõiaringi, kulutades kogu aja ja energia tulututes katsetes mitte mõelda üht kindlat mõtet või mitte tunda üht kindlat tunnet. Need lõksud viivad tavaliselt tegudeni, mis tunduvad lühikeses perspektiivis head, aga lähivad pikemas perspektiivis kalliks maksma.

### **3. Eemaldumine sellest, mis tegelikult tähtis on**

Kui teie tegevusel puudub selge suund ja eesmärk või kui see ei ole siiras, muutute tõenäoliselt psüühiliselt paindumatumaks. Kui teile pole selge, mis on tähtis, puudub teil raskuskese, millest lähtudes oma tegevusi suunata. Seetõttu on oht asuda tegutsema umbropsu, juhitud mõtetest ja emotsioonidest, mitte aga kindlast arusaamast. Selline tegutsemine viib teid eemale sellest, kes ja kus te tahate olla.

## **Väikesed strateegiad, mille abil saab kasvatada psüühilist paindlikkust**

Väikeste sammude jõu mõte on õppida liikuma psüühilise paindlikkuse suunas. Strateegiad, mida selleks kasutada, jaotuvad kolme juhtmotiivi vahel:

### **1. Teadlikkus praegusest hetkest**

Võite õppida, kuidas taas olevikuga kontakti saada ja liikuda paindlikuma, targema ja osavõtlikuma mõtlemisviisi poole.

### **2. Avatus soovimatutele kogemustele**

Võite õppida, kuidas murda välja mõtte- ja tundeelõksudest, jälgides neidsamu mõtteid ja tundeid viisil, millest sünnib kasu.

### **3. Juhindumine sellest, mis on tähtis**

Võite õppida, kuidas mitte kaotada silmist seda, mis on teile tõeliselt tähtis ja mida soovite oma elus näha, lastes neil kesketel väärtustel juhtida väikesi järjestikusi tegevusi, mis toovad ajapikku teie elus kaasa pöördelise muutuse.

Väikeste sammude jõud õpetab teile strateegiaid, mida kasutades kasvab oluliselt teie psüühiline paindlikkus. Te ei vabane kunagi soovimatutest mõtetest ja tunnetest (olete ju kõigest hoolimata ainult inimene), aga kahaneb märgatavalt see, kui palju te end nendest eksitada lasete.

Väikeste sammude haaval sihi poole liikumine on psüühiliselt paindlike oskuste kogumi omandamine, mis aitab teil ka kõige ebameeldivamale olukorrale reageerida oma põhi-väärtusi reetmata.

## **TÄNANE VÄIKE SAMM**

### **Hinnake oma psüühilist paindlikkust**

Siin on kolm küsimust, mis aitavad aru saada, kus te psüühilise paindlikkuse skaalal asute. Hinnake numbriga nullist üheksani, kui tihti olete haaratud tegevustest, mis süvendavad psüühilist paindumatust. Null tähendab „mitte kunagi”. Üheksa tähendab „pidevalt”. Viis tähendab „umbes pooltel kordadest”.

1. Kas unustate end mõtlema sündmustest, mis on juhtunud või võivad juhtuda? Asjadest, mida te olete teinud või mida peate tegema või tahate teha?
2. Kas mõtted ja tunded kasvavad teie silmis nii suureks, et vaimne ülekoormus muutub talumatuks?
3. Kas jooksete ühe plaani juurest teise juurde, tegelete alati millegagi, ilma et tegelikult kuhugi jõuaksite? Või olete skaala teises, aga sama probleemses otsas: mõtlete pidevalt ühe ja teise tähtsa asja tegemisest, aga ei jõua iial niikaugemale?

Teie punktisumma annab aimu, kus te praegu asute – ja mille poole saate püüelda. Väikeste sammude jõud näitab teile, kuidas suurendada oma psüühilist paindlikkust, et tekiks ruumi edasiminekuks ja kasutute mõttemustrite ja käitumisharjumuste muutmiseks.

# Kahekümne teine peatükk

## Silmaklappide eemaldamise kunst

*Võime kulutada terve elu oma peas  
elavate koletiste eest põgenemisele.*

PEMA CHÖDRÖN

Paljud kulutavad tarbetult ja ülemääraselt aega, püüdes põgeneda kujuteldavate koletiste eest. Meie peas edastatakse kogu ööpäeva ringi kommentaare põhimõtteliselt kõige kohta, mida me teeme, me genereerime lakkamatult erinevaid otsuseid, hinnanguid ja (enamasti) ebatõhusaid võrdlusi. Hea uudis on see, et meil on võimalik kasvatada psüühilist jõudu ja „lihasmassi”, mille abil sellistele soovimatutele ja piiravatele mõtetele reageerida.

Nii nagu saate treeningsaalis käies füüsiliselt paindlikumaks, võite saada ka psüühiliselt paindlikumaks, muutes oma harjumusi vastata soovimatutele mõtetele. Me nimetame seda oskust silmaklappide eemaldamiseks. Hea omadus silmaklappide eemaldamise juures on see, et see töötab igasuguste mõtete puhul, olgu need siis õiged või valed, tõesed või väärad, „head” või „halvad”.

### Tõde või vale?

Kõige rohkem painavad meid mõtted, mis vastavad tegelikult tõele. Oma töötubades küsime sageli, kui paljud inimesed

ruumis on alt vedanud kedagi, keda nad tunnevad ja armastavad. Umbkaudu 90 protsenti kätest tõuseb. Ülejäänud 10 protsenti on kas pühakud või, mis tõenäolisem, petavad end.

On vältimatu, et veame armastatud inimesi teatud eluhetkedel alt. Meie vaatevälja võivad hakata piirama mõtted, hinnangud ja lood sellest, mida see meie kohta ütleb ja mida meie suhtele tähendab.

Kui meie nägemist varjutab mõte, et oleme armastatud inimest alt vedanud, aktiveerub häiresüsteem ja me läheme kriisireguleerimise režiimile. Esmalt pinnale kerkiv emotsioon on kõige tõenäolisemalt häbi ja see võib ajendada meid tegudeks, mis viivad meid kalli inimesega leppimisest kaugemale. Teeme väikseid eemaldumiskäike, näiteks väldime teist inimest, õigustame tehtut enda või tema ees või üritame oma viga pisendada või sellelt tähelepanu kõrvale juhtida. Need eemaldumiskäigud võivad lühiajaliselt toimida, aga pikemas perspektiivis kuhjades hakkavad lõpuks meie suhet kahjustama.

Samuti on mõned mõtted, mida me enda kohta mõtleme, näiteks nagu „Ma olen laisk” või „Jätan alati asjad pooleli” või „Ma ei ole piisavalt atraktiivne”. Enamik meist suudab välja mõelda tõestusi ükskõik millisele neist. Kõik inimesed on mõnikord laisad ja meil kõigil on vähemalt mõningane kalduvus ülesandeid edasi lükata. Samamoodi oleme kõik mõne asja pooleli jätnud. See on osa inimloomusest. Ja kahjuks on peaaegu kõik ühel või teisel hetkel saanud ebameeldivat tagasisidet oma atraktiivsuse kohta.

Sellistest mõtetest pimestatuna ringi käies jõuame vältimatult paljude väikeste eemaldumiskäikudeni, näiteks jätame oma vajaduste eest seismata ja eelistame tihti pigem tunda ülekohtu, kui taluda oma vajaduste läbisurumisega kaasnevat ebamugavust. Tõenäoliselt ebaõnnestume uuesti ja uuesti, sest meid pimestavad need silmaklapimõtted sedavõrd, et me ei näe õnnestumise võimalusi, mis end iga päev pakuvad.

Silmaklappide eemaldamise juures on suurepärane see, et me ei pea üritama neid mõtteid ümber lükata või argumenteerima selle üle, kas need vastavad tõele või mitte. Ainuke, mida vajame, on küsida endalt, kas teeme lähenemis- või eemaldumiskäike, kui mingi konkreetne mõte meie vaatevälja varjab. Kui teeme eemaldumiskäike, siis silmaklappide eemaldamine aitab meid.

### **„Hea” või „halb”?**

Paljud eneseabiõpikud püüavad müüa ideed, et me peame kogu aeg mõtlema positiivseid või õnnelikke mõtteid. Paraku ei tugine see idee ei teadusele ega uuringutele.

Ulatuslik teadusuuring selgitas välja, et positiivsed mõtted ja jaatused võivad tõesti olla kasulikud, kui oleme juba iseenesega rahul. Kuid kui tunneme niigi, et oleme vaimselt täiesti üle koormatud, võivad jaatused tuua meile rohkem kahju kui kasu. Samuti võib kujuneda probleemiks, kui meid pimestab mõte, mida paljud peaksid heaks või positiivseks. Oletame, et teid pimestab mõte, et olete absoluutselt imeline ja teie soovid ja ihad on absoluutselt ülimuslikud.

Eemaldumiskäigud, mida te võite teha, kui teid pimestab mõte „Ma olen imeline ja mul on alati õigus” võivad hõlmata näiteks mitte oma tegude eest vastutuse võtmist või teiste süüdistamist, kui asjad ei toimi, nõnda jääb tõde selgumata ja kokkuvõttes teie isikus ei arene.

On kõige õigem mitte lasta mõtetel oma vaatevälja kitsendada, isegi kui need mõtted tunduvad positiivsed või lohutavad, kui need viivad teid ikka ja jälle samade eemaldumiskäikudeni, mis takistavad teie arengut.



## Väikesed silmaklappidest vabanemise strateegiad

Pole olemas üht kõigile sobivat silmaklappidest vabanemise strateegiat, mis alati toimiks. Ent kõik, kes on selle nimel tõesti pingutanud, on leidnud vähemalt ühe, mis nende puhul toimib. On tähtis mõista väga selgelt eesmärki, küsimust „Milleks ma seda teen?“, millele silmaklappidest vabanemise strateegiad toetuvad. Eesmärk ei tohiks olla seotud mõttest endast vabanemise või selle minimeerimisega ega ka emotsionaalse mõjuga, mida see teile avaldab.

Need strateegiad on loodud selleks, et aidata teil vabaneda mõtete silmaklappidest, et teil oleks võimalik teha teadlik valik vastata mõttele oma sisemistest põhiväärtustest lähtudes teadliku lähenemiskäigu, mitte aga automaatse eemaldumiskäiguga. Nõnda liigute oma elus kõrvalistmelt juhikohale, keerates rooli selgelt suunas, mis on teile kõige olulisem.

Edu mõõdupuuks on alati see, kas suudate pärast silmaklappide eemaldamist teha väikese lähenemiskäigu.

Neid väikesi strateegiaid praktiseerides peate olema valvel valge karu mõttelõksu suhtes. Kui rakendate neid eesmärgiga vabaneda soovimatust mõttest, mõtlete sellele lõpuks ilmselt pigem rohkem kui vähem.

Samuti tasub olla tähelepanelik, et mitte sattuda tundmatu vee lõksu. See lõks tähendab hakata neid strateegiaid kohe rakendama kõige valusamate soovimatute ja piiravate mõtete peal. Tõsi, kui te harjutate silmaklappide eemaldamist avatult ja järjepidevalt, saate neid strateegiaid ajapikku kasutada ka kõige ebameeldivamate, näiteks läbielatud ranga trauma või tragöödiaga seotud mõtete juures. Kuid nii nagu teil tuli esmalt basseini madalamas otsas ujuma õppida, enne kui võisite sügavamasse sukelduda, peate samaga arvestama ka silmaklappide eemaldamisel.

Rakendage järgmisi strateegiaid nii hästi kui suudate ühe mõtte või mõtete rea peal, mis on väljaspool teie

mugavustsooni, aga jääb ikkagi teie isikliku heaolu tsooni. Sel moel avardub teie mugavustsoon natukesehaaval, nii et saate hakata neid väikesi strateegiaid rakendama isegi kõige suuremate mõtete peal.

## **1. Lubage endale (ajutist) eneseõigustust**

Meie seitsmest sammust koosnev juhend, kuidas kirjutada tsenseerimata ja ehk ka eneseõigustuslik ülevaade soovimatust olukorrast.

1. Võtke pliiats ja paber või avage arvutis uus tekstifail.
2. Võtke mõni hetk aega, et vaikselt koondada oma tsenseerimata, filtreerimata mõtted olukorra kohta.
3. Pange oma mõtted kirja.
4. Vaadake, et panete kirja ka etteheited, hinnangud ja nii ennast, teisi kui tervet olukorda puudutavad ebatõhusad võrdlused.
5. Kuulake ära oma sisemine teismeline ja pange kirja, mida tema selle olukorra kohta arvab.
6. Kuulake oma kõige ebakindlamat külge, mis võtab toimuvat isiklikult, ja kirjutage ka need mõtted üles.
7. Võtke vabadus kirjutada üles mõtted, mida te kunagi avalikult ei väljendaks.

Saate aru, et teete seda harjutust õigesti, kui mõte, et keegi võib seda lugeda, paneb teid tahtma maa alla vajuda. See, mis te kirja panete, ei pea olema poliitiliselt korrektne. Tegelikult on see tihti väiklane ja peps, andes teile võimaluse välja elada ka kõige kapriissemaid, virilamaid mõtteid.

Mõnikord on inimestele vastumeelt selliseid mõtteid kirja panna, sest nad ei taha oma nõrkustele järele anda ja ennast õigustada. Neid filtreerimata ja tsenseerimata mõtteid kirja pannes saavutate vabaduse näha neid sellisena, nagu need

on – kommentaarina teie elus toimuvale, mitte elu endana. Sellisena võib see protsess olla suureks abiks soovimatute ja piiravate mõtete silmaklappidest vabanemiseni jõudmisel. Iroonilisel kombel saame oma nõrkustele, soovimatutele mõtetele natuke ja ajutiselt järele andes tihti igapäevaelu juurde kiiremini ja otsustavamalt tagasi pöörduda.

## **Sue**

Suele mõjus rängalt tema 75-aastase ema hiljutine dementsuse diagnoos. Arusaadavalt tulvas tema pähe väga palju mõtteid alates südamevalust ema pärast ja murest, kuidas see hakkab mõjutama aega, mille ta saab veeta oma kahe teismelise lapsega, kuni etteheideteni iseendale nende mõtete eest.

Kui keegi peab hakkama toime tulema lähedase inimese haiguse või tervisemurega, olgu see siis füüsilist või psüühilist laadi, on äärmiselt loomulik, et olukord tekitab peas mõtete tulva. Kuid tänapäeva ühiskond ei võimalda meil oma mõtete kogu spektrit omaks võtta, eriti kehtib see mõtete kohta, mida peame „halvaks”, „valeks” või „ebamoraalseks”.

Kui palusime Suel seda harjutust teha, oli ta pehmelt öeldes vastu. Ta protesteeris: „Mida see paremaks teeb?” Ja: „Ma lähen ainult väga kurvaks ja vihaseks ja siis ei ole minust kellelegi kasu.” Ja: „Ma ei taha oma tsenseerimata mõtteid jagada, võib-olla hakkate minust halvasti mõtlema.”

Sellised vastuväited, tõrksus ja barjäärid on üsna tavalised. Julgustasime Sued seda harjutust siiski tegema ja palusime tal leida kaalul olev sisemine väärtus, mis oleks piisavalt oluline, et taluda ükskõik millist lühiajalist ebamugavust. Sue jaoks oli piisavalt suur väärtus olemas – tema suhe emaga, samuti suhe partneri ja lastega, kellega ta oli alates ema diagnoosi teadasaamisest käitunud järjest tõredamalt.

Suel oli raske seda harjutust teha. Ta teadvustas järgmisi tsenseerimata mõtteid, mida ta tavaliselt varjas, kartes, et neid pannakse pahaks või teda peetakse väiklaseks:

- Miks see minu ja minu perega toimub?
- Ma ei peaks nii isekas olema.

- Kui kaua see kestab?
- Kui halvaks olukord läheb?
- Dementsus on kohutav. Mis siis, kui see juhtub ka minuga?
- Ma ei taha oma ema näha ega tema mandumisele tunnistajaks olla.
- Ma tean, et ma ei peaks nii mõtlema, aga mõnikord ma soovin, et ta oleks selle asemel pigem surnud. Olen kohutav inimene, et nii mõtlen.
- Ma ei tule sellega toime.
- Ma igatsen oma ema.
- Ma olen vihane, et ta enam mulle toeks ei ole. Appi, kui isekas ja lapsik ma olen, et mul selline mõte on!

Nagu võite ette kujutada, ei olnud Suel kerge lubada endal oma mõtteid teadvustada ja kirja panna. Reaalsus on selline, et enamik inimesi mõtleb samalaadses olukorras kui mitte kõiki, siis vähemalt mõnd niisugust mõtet. Ent paljud inimesed kardavad neid endale või teistele tunnistada, sest kardavad paista ebaküpsed, pirtsakad, vabandusi otsivad või isekad. Mõtete allasurumise kõrvalmõju on kahjuks see, et need ei kao kuhugi. Tegelikult on nii, et ilma teadvustamata ja mingil viisil välja elamata kasvavad mõtted tihti aina suuremaks ja suuremaks ja pingutus nende allasurumiseks võib viia hulga väikeste eemaldumiskäikudeni, millel on erakordselt suur negatiivne mõju.

Pärast harjutuse sooritamist tundis Sue esmalt ärevust ja häbi. Kuid kui ta kirjutatu üle luges ja endalt küsis: „Kas ma mõtleksin oma sõbrast halvasti, kui ta samas olukorras nii mõtleks?“, avastas ta, et vastus on kindel ei. Selle harjutuse tegemine aitas Suel näha oma mõtteid kui ainult mõtteid, selle asemel et lasta neil silmaklappidena oma vaatevälja kitsendada. Seejärel tegi ta otsuse, kui palju aega hakkab ta oma ema ja perega veetma, ja võttis aega ka enese tarbeks, mida ta vajab rohkem kui kunagi varem, kuigi ta mõtted ütlesid talle, et see on isekas.

## **Sue viie minuti murrang**

Kuigi Sue töö hõlmas kirjutamist, ei seisnenud tema viie minuti murrang mitte oma tunnete kirjapanekus, vaid hoopis vastupidises. Soovitasime tal iga kord emal külas käies koos temaga lihtsalt viis minutit vaikselt istuda.

Sellistes olukordades nagu Sue oma püüame sageli leida viise oma hirmude ja südamevalu eest põgenemiseks, aga mida rohkem me põgeneme, seda enam paradoksaalsel kombel muremülkasse ja hirmu küüsi vajume. Palusime Suel lihtsalt ema juures olla, kuulata tema juttu, öelda ise vähe ja lasta oma kurbusel ja hirmul lihtsalt olla. Sellest sai mõlema naise jaoks lohutav ja isiklik vaikne rutiin, kui Sue ema hakkas tütre energiat tunnetama, tundma vaikivat tuge omaenda südamevalus ja hirmus.

## **2. Hinnangutele kriips peale**

Seda strateegiat võib kasutada eelmise harjutuse jätkuks või rakendada iseseisva harjutusena. See on eriti abiks, kui olete kimpus keerulise olukorraga seotud mõtetega.

Pange kirja ülevaade olukorrast ja kuidas te oma peas seda olete tõlgendanud. Jälgige, kuidas teie keha sellele reageerib, kui kirjutate ja kirjutatut üle loete. Nüüd tõmmake kõik hinnangud maha.

Hinnang on ükskõik milline tõlgendus, mis teil olukorra kohta on. Näiteks kui teil on mõte „Ta on ilmselt minus väga pettunud, et ma teda alt vedasin”, peaksite selle maha tõmbama, kui ta just ei ole teile otsesõnu öelnud, et ta on pettunud, sest tundis, et vedasite teda alt, millisel juhul oleks tegemist faktiga.

Hinnangud on ka spekulatsioonid teiste käitumise kohta. Mõtted nagu „Ta valetas mulle” tuleks maha tõmmata, kui te just kindlalt ei tea, et ta valetas. Alles võite jätta faktid, näiteks „Ta läks näost väga punaseks, kui ma küsisin, kus ta eelmisel laupäeval oli”. Kuid igasugused kinnitamata tõlgendused või eeldused tuleks maha tõmmata.

Vaadake, mis alles jääb. Osavõtliku suhtumisega endasse ja lähtudes sellest, mida te ei ole maha tõmmanud, otsustage seejärel oma edasine käitumine. Veenduge, et see otsus kasvab välja sellest, mis on teile praegu kõige olulisem.

## **Eric**

Eric tahab iga hinna eest tööl edukas olla ja ühtlasi on ta väga valvas kõige suhtes, mida ta peab negatiivseks hinnanguks oma tööle. Ta langes paari päeva jooksul tööl juhtunuga seoses mõtete pesumasinatrumli lõksu. Julgustasime teda kirjutama lõiku või paari selle kohta, mis tege-likult juhtus. Ta kirjutas järgmist:

*Olen kõvasti vaeva näinud ja keegi ei tundu minu head tööd tähele panevat. Mis mõttega ma üldse pingutan? Mul kulus tükk aega, et meie uuele tootele hea turunduskampaania välja mõelda. Kui selle koosolekul välja käisin, tuli paar kommentaari, siis liiguti kiiresti edasi kellegi teise mõtete juurde ja nende arutamise peale kulutati palju rohkem aega. Nad kõik arvavad raudselt, et ma olen kasutu. Selle järgi, kuidas nad teisi kohtlevad, saan väga hästi aru, et nad peavad mind nõrgimaks lüliks. Ma pean palju rohkem vaeva nägema, et nad mu ideedele rohkem tähelepanu pööraksid. Võib-olla ma ei peaks üldse selles ettevõttes töötama, vaid minema kuhugi, kus mind rohkem hinnatakse.*

Palusime Ericul see lõik uuesti üle lugeda ja kõik hinnangud maha tõmmata. Alles jäi järgmine:

*Olen kõvasti vaeva näinud ja keegi ei tundu minu head tööd tähele panevat. Mis mõttega ma üldse pingutan? Mul kulus tükk aega, et meie tootele hea turunduskampaania välja mõelda. Kui selle koosolekul välja käisin, tuli paar kommentaari, siis liiguti kiiresti kellegi teise mõtete juurde edasi ja nende arutamise peale kulutati palju rohkem aega. Nad kõik arvavad raudselt, et ma olen kasutu. Selle järgi, kuidas nad teisi kohtlevad, saan väga hästi aru, et nad peavad mind nõrgimaks lüliks. Ma pean palju rohkem vaeva nägema, et nad mu ideedele rohkem tähelepanu pööraksid. Võib-olla ma ei peaks üldse selles ettevõttes töötama, vaid minema kuhugi, kus mind rohkem hinnatakse.*

Kas näete erinevust esimese ja teise variandi vahel? Ericul oli selle nägemisest palju abi. Ta sai selgelt aru, et paljud erinevad hinnangud, mis ta kirjeldatud töösituatsioonile andis, panid ta mõtted keerlema nagu pesumasinas. Kui ta oli leidnud loost üles fakti, et tema ideede ei kulutatud kuigi palju aega, aitas see tal olla enda suhtes osavõtlikum ja näha, et see tegi talle haiget, ilma et ta oleks pidanud kalduma spekulatsioonidesse teiste inimeste mõtete kohta. Eric nägi ka selgelt, kui oluline tema töö talle oli, ja otsustas küsida tagasisidet selle kohta, kuidas ta saaks oma kampaaniat edendada.

### ***Ericu viie minuti murrang***

Ericu viie minuti murrang koosnes kahest osast. Esimeses pooles tuli tal kulutada viis minutit, et ära tunda hinnangud, mille abil ta tööl juhtunud mõtestas. Teises pooles tuli tal iga päev, kui tal oli käsil suur projekt, pühendada viis minutit usaldusväärsetelt kolleegidelt tagasiside küsimisele.

See väike lähenemisiigutus tõi kaasa väga huvitavat ja kasulikku tagasisidet, mida Ericul oli samuti alguses raske kuulata, sest sellest ilmnes, et talle tuleks kasuks põhjalikumad taustauuringud ja rohkem koostööd teistega. Lõppkokkuvõttes oli tal sellest abi ja edaspidi on ta saanud rohkem valdavalt kiitvat vastukaja.

## **TÄNANE VÄIKE SAMM**

### **Valige üks silmaklappidest vabanemise strateegia**

Valige üks kirjeldatud strateegiatest, et harjutada oma vaatevälja vabastamist mõtetest, hinnangutest ja narratiividest, mida teie mõtlemine toodab. Sõltuvalt probleemist, millega tegelete, on mõned strateegiad teie jaoks tõhusamad, nii et katsetage kõiki ja vaadake, kuidas need toimivad.

Siiski on enamasti kasulikum rakendada üht strateegiat korraga. Nii on lihtsam oma väikeste sammude päevikusse üles märkida, kui kasulik valitud strateegia teie jaoks oli. Pidage meeles, et tõe kriteeriumiks on see, kas suudate pärast teha väikese lähenemiskäigu selle poole, mis teile oluline on.