

SAIN ARU

LOEN VEEL

eeter

Mare Pork: rahulolu algab igapäevase elu ilu üle rõõmustamisest



Tallinna Ülikooli psühholoogia emeriitprofessor ja rõõmustamisoskuse "maaletooja" Mare Pork
Autor/allikas: Siim Lõvi

ARHIIV

Annika Remmel
28.09.2024 10:00



Kuula artiklit 20 min

Psühholoogia emeriitprofessor ja rõõmustamisoskuse koolitaja Mare Pork rääkis Menu portaalile antud intervjuus inimese erilisest sisemisest vabadusest, mis tekib siis, kui ta kogeb, et saab õppida ise valima oma tundeseisundeid ning leidma kriisides enesekindlust, mida on vaja eluga rahuloleva toimetuleku jaoks.

Oskust röömustada peab Pork vaimse tervise tekitajaks ning eestlastele väga vajalikuks röömuradariks.

"Kas pole kohutavalt kahju, et kogemata raisatakse oma eluaega negatiivsusesse kinni jäädes ning kaldutakse nägema eelkõige piiranguid, puudusi ja kaotusi, kogedes seetõttu meeleheidet ja pettumusi ning muutes nii mõnigi kord viljatu rahulolematuse püsiseisundiks? Kas olete mõelnud, kui palju aega oma elust tuntakse rahulolematust, mis pole edasiviiv, vaid pigem piinav?" küsib Tallinna Ülikooli psühholoogia emeritprofessor Mare Pork mõtlikult.

"Keegi ei tee seda meelega, ving ja vim on inimkonda saatnud läbi aegade ja just seetõttu peame oskama kõrgelt hinnata võimalust õppida röömustamiskunsti," lisab Mare, kes nimetab ennast röömustamisoskuse iseoskajaks ja "maaletoojaks", kelle unistuses võiks iga eestlase vaimse tervise tööriistakastis olla selline võimas vahend nagu oskus röömustada.

Paljude aastate jooksul on Mare põhitegevus lisaks nõustamisele olnud juhtide koolitamine, kelle üks vastutusala on oma töötajatele tervisliku tööõhkkonna loomine ning enda ja teiste vaimsest tervisest hoolimine. "See on väga vastuoluline ootus juhtidele, kelle kohustuste hulka kuulub tihti ka kasumijaht ning töö tempo kindlustamine."

Kiirustamine kui läbipõlemise ja ärevushäirete oluline tegur

Mare toob välja, kuidas trendinägija Jennifer Moss kirjeldab läbipõlemisepideemia põhjustena lõputute järjest kiirenevate muudatuste, töökoormuse ja -tempo tõusu normaliseerimist. "Kaasaja katku liike vaadates on Mossi sõnul töö intensiivsust, tempot ja koormuse tõusu hakatud pidama uueks normaalsuseks. Samas on leitud, et pidev kiirustamine on üheks läbipõlemise epideemia, ärevushäirete ja ATH põhjustajaks," lisab Mare. "Kiirustamine lisab ärevust, ärevus väsitab ning väsimus on depressiooni oluline osa."

Mossi sõnul on lubamatu panna vastutus selle kõige eest inimeste enesejuhtimisele, kui tegelikult peaksid töötajatega toimuva eest vastutama organisatsioonide ja ka riikide juhid. "Ma arvan siiski, et kahjuks ei saa me siin mingeid trendimuutusi ootama jääda ja inimene peab ikkagi ise midagi enda heaks tegema."

Seepärast on väga oluline, et inimene õpiks oma seisundit muutma. "Mõnikord õpib inimene rohkem kriisisituatsioonis, aga tegelikult saab ta väga vabalt teha oma elus vajalikke muudatusi ka ilma suurte kriisideta," on Mare veendunud.

Üks olulisemaid kokkuvõtteid inimese elust on see, kui lahke ta on

Hetkel on Mare inglise filosoof Aldous Huxley mõju all, kes kirjutas, et tundis lausa piinlikkust, sest sai alles oma elu lõpupoole aru niivõrd lihtsast asjast, et kõige olulisem kokkuvõte inimese elust on see, kui lahke ta on. "See on väga võimas sõnum."

"Kuulasin septembri alguses suure naudinguga psühholoog Andero Uusbergi tõelise lahkuse ja röömsameelsusega esitatud inauguratsiooniloengut "Tundes mõtet tundes". Et tunded juhivad inimeste maailma oluliselt rohkem kui mõistus, ja terve mõistuse sees see terve osa on hästi läbi töötatud tunded. Nende väidetega olen aastakümneid oma koolitusi alustanud, ja oli ikka väga kosutav kuulda häid lisafakte. Vaimustusin Andero loengust ka seepärast, et tean, kui hästi vaimustumine inimesele mõjub," muheleb Mare.

Tänapäeva maailma kõige suuremaks psühholoogiliseks hädaks peab Mare pikaleveninud viha ja hirmu, mis on inimkonda vaimselt hävitanud juba ammustest aegadest alates. "Viha ja hirm hävitavad nii ühe inimese kui ka terved inimkooslused."

Millele sa oma tähelepanu pöörad, määrab su elutaju ja põhimeeleolu

"Selleks et inimene saaks valida oma tundeseisundeid, peab ta kogema seisundi muutust sõltuvalt sellest, mida ta ette kujutab, mida teeb või mida mõtleb. See, millele ma keskendun, on tegelikult minu enda valik, ja teadmine, et ma saan ise suunata oma tähelepanu ja sinna liigub siis ka mu siseenergia, on minu arvates tarkuste tipp. Röömuradari sümboli tõi välja Stanfordi Ülikooli psühholoog Kelly McGonigal. Hetkel, kui koged, et suunates oma tähelepanu headele asjadele minevikus, hetkel või lootusrikkalt tulevikus, muutub su seisund," selgitab Mare.

"Kui vastata küsimusele, mis on mõttetü kannatus, siis mõttetü kannatus on see, kui sa oled kogu aeg väljast tulevate ja enda seest käivituvate tunnete ohver, et sa oled kogu aeg sundsituatsioonis, kus sa püüad midagi vältida, aga vältimise kaudu vaid säilitad pingeid," kirjeldab ta.

Oluline on õppida vingumist vähendama ja olema lahke vingujatega enda ümber

Kui inimene hakkaks kokku lugema kõiki oma päeva jooksul tekkivaid negatiivseid mõtteid, saaks ta üsna kiiresti 70 protsenti täis. Üks praktiline tehnika oma

tundeseisundi muutuse saavutamiseks on õppida jälgima vingumist endas ja enda ümber.

"Esimene asi on aru saada, et organisatsioonijuhil on õhkkonna kujundamise vastutus ja juht on see, kes õhkkonda kujundab. Kui su töötaja vingub, siis mingil juhul ei lase sa end sellest kaasa tõmmata ega hurjuta teda "Mis sa jälle vingud!", vaid saad aru, et sul on vaja ümberlülitust, sul on vaja õhkkonda muuta, öeldes näiteks "Jah, aga vaatame siis koos, mis me selles olukorras teha saame. Mis ettepanek sul on?"

Samuti ei tohi Mare sõnul mitte mingil juhul vingujaid tõrjuda ega häbistada. "Olles lõpuni lahke, peame vingujate puhul aru saama, mis on selles vingumises nende endi jaoks nii head. Kõigepealt on inimkond vingumises kindlasti meister, sest seda pole vaja õppida, inimesed on põlvkondade viisi vingunud, järelkult on see midagi, mida on kindel ja tore tunne teha. Nad on oma mugavustsoonis ja seda peab aktsepteerima. Vingujad ei ole mitte kuidagi rumalamad, vaid teevad seda, mida oskavad. Teine vingujatepoolne argument on see, et kui inimesed koos vinguvad, siis on neil ju vajatud ühtekuuluvustunne," muheleb Mare.

Oluline on ka aru saada, et inimesed ei vingi meelega, vaid see juhtub kogemata. "See on meie kultuuri osa, harjumuslik normaliseeritud vingukäitumine, mis on segamini vihakõne ja vimмага. Sageli ei teatagi üldse, kuidas virin ja vimm tekivad," ütleb Mare, kelle arvates inimestele pole lihtsalt õpetatud süstemaatilist konstruktiivsust.

Oskus rõõmustada avab sulle igapäevase elu ilu

"Rõõmustamisoskuse koolituse mõtlesin ma ise välja, see on nüüd ärplemise koht," muheleb Mare, kes õpetab inimestele enda rõõmuradari käivitamist ja konfliktide heatujulist lahendamist. "Rõõmustamisoskuse puhul pean ma kindlasti tegema kummarduse Richard Davidsonile, kes 30 aastat on teinud aju-uuringuid ning näidanud kaht üliolulist fakti. Et inimene saab õppida pingetaluvust, säilienõtkust ja vaimset vastupidavust järjest kiiremini löögist toibuma ning et see kõik muudab lõpuks ka aju struktuuri. Nii et mina ise pole juba paar-kolmkümmend aastat lasknud ühelgi asjal endale sisse sõita, ja see on kindlasti oskus."



Tallinna Ülikooli psühholoogia emeriitprofessor Mare Pork Autor/allikas: Siim Lõvi

Mare sõnul on röömustamisoskuse omandamise eeldusaine teadvelolek. "Et sa oled võimeline võtma iseenda seisundi suhtes distantsi, nägema suurt plaani ja võimeline tegema vajadusel ümbertölgendamisi, sest sealt tuleb vabadus. Inimese vabadus seisneb mõistmises, et ta ise saab valida oma seisundeid. Kas see pole fantastiline?"

Tähelepanu on võimalik suunata sellele, mis sul elus on hästi ja mis on alles

"Kuigi evolutsioon ja kultuur on kallutanud inimese negatiivsesse nihkesse, mis tähendab eelkõige ohtliku, halva ja puuduliku märkamist, on õnneks tõestatud ka, et alati saab õppida uusi ja kasulikumaid mõtlemisviise, et siis positiivsesse nihkesse jääda," julgustab Mare ja toob välja mõned olulised tegevused, mille abil saab röömustamist harjutada.

Kõik algab Mare sõnul tähelepanu oskuslikust juhtimisest ja esimene asi on tähelepanu suunamine kõigele, mis su elus on hästi, mis on alles, mis ei ole su elust kuhugi kadunud.

"Hommikul üles tõustes on suur tarkus teada, et tänane päev on ainukordne ja kindlasti kordumatu. Ja see teadmine mitte ei hirmuta sind, et sul on nüüd kiiresti

vaja kõike saavutada ja kõik on tegemata, vaid mõistad, kui väärtuslik ja pidulik on päeva erakordsuse teadvustamine."

Vaikse rõõmustamise ja kurbuse kaudu saabub suur sügav sisemine rahu

Inimesed kujutavad rõõmu sagedamini aktiivse lõbuna ehk tantsimise, laulmise või pidutsemisena, ja seda kõike ta ka on, aga eraldi tähelepanu väärivad Mare sõnul ka kurbus ja vaikne rõõm, mis mõlemad on suur sügav sisemine rahu.

"Kui me mõtleme, mis rõõm tundetasandil on, siis see skaala on hästi lai ja pikk. Ühes otsas on kirglik rõõm, teises otsas väga rahulik rõõm ning vahepeale jääb veel tohutult palju erinevaid rõõme," jagab Mare rõõmu väikesteks olulisteks osadeks, mis kõik võiksid inimese igasse päeva mahtuda. "Ja kurbus on kindlasti rõõmu liik, see on rahulik leppimine kaotusega, rahu tegemine ja rõõmustamine selle oskuse üle."

"Pandeemia ajal rääkisin, et palun vaatame neid häid asju, mis on pandeemiast sõltumatud, mis on meil alles. Kas armastus on alles? Me saame igal ajal põhiväärtustest kinni hoida," õpetab Mare, kuidas rõõmu leidmiseks ja selle tundmiseks ei pea maailma kõrgeima mäe otsa ronima ega tööl megaprojektidega hakkama saama, vaid rõõm oskab kinkida meile end igal pühendunud sammul.

Rõõmustamisoskus võib hakata kaitsma korduvate depressioonide eest

Rõõmustamiseks annavad meile igapäevase põhjuse ka asjad või tegevused, millest me ajutiselt ilma oleme jäänud. "Oled näiteks gripis ja ongi paha olla. Pandeemia ajal ei saanud lennata ega kontserdil käia ja ma ütlesin, et kas oleks võimalik, et me ei vingu selle üle, mida kõike me praegu ei saa, vaid jätame meelde, mis tunne on, kui meil neid võimalusi ei ole, aga kui ikkagi saame need tagasi, siis hinnakem seda võimalust ka sellevõrra rohkem. Inimesed saavad asjade väärtusest paremini aru ikka siis, kui nad sellest ilma on jäänud."

Kui esimeseks rõõmustamisoskuse harjutamise tehnikaks on kõige olemasoleva hea väärtustamine, siis teine tehnika on Mare sõnul tulnud otse traumateraapiast. "Kehalise seisundi muutmine on otsetee. Hingamised, venitused ja lõdvestused on nii tugeva mõjuga sellepärast, et sa saad kogu keha hõivata."

Kui esimene loorberileheke on käes, viska kohe pikali ja naudi

Mare sõnul ei julge või ei oska inimesed tihti ennast tunnustada ning oma tehtu üle uhked olla. "Kui sul on parajasti midagi hästi läinud, said mingi jama ära hoitud ja tunned kergendust, siis puudub oskus ja harjumus teha paus ja head tunnet nautida! Kui oled midagi saavutanud, mingi töö ära teinud, siis mida tubli eestlane tavaliselt teeb? Võtab kohe järgmise töö ette," hoiatab Mare enesepiitsutamise tänamatu töö eest.

"Teadsin juba ammu, et kui inimesi surutakse kogu aeg aina tublimad olema, siis see vana tarkus, et loorberitele ei tohi puhkama jääda, ei kehti. Niipea kui esimese loorberilehekese kätte oled saanud, viska kohe pikali ja naudi, sest muidu saad teise pärja, mis ei ole loorberitest," paneb Mare, kes on viimased kümme aastat õpetanud töö ajal puhkamist, tublidele töökatele eestlastele südamele. "Õnneks on edukuse üheks kriteeriumiks saanud nüüd ka hea tuju."

Ujuta end üle ülekehaliste heade tunnetega

Kolmanda olulise tegevusena toob Mare välja enda üleujutamise ülekehaliste heade tunnetega. "Miks lemmikmuusika kuulamine on hea? Sest see on ülekehaline kogemus. Kui sa oled muusika sees, siis naudid seda iga keharakukesega. Narko ja alkoholi puhul on tulemus sama, aga mõnuainetest saab ülekehalise kogemuse liiga kergesti kätte ning nende tarvitamise tagajärjed on paraku sageli katastroofilised."

Väga oluline tegevus on ka positiivse kehalise tunde salvestamine. "Sa pead õppima kehalist tunnet salvestama nii, et sul on sellest mälujälg. Sa tead, mis tunne on hõljuda soojas vees päikese käes, kui sul ei ole mitte ühtegi selget mõtet peas, samal ajal meeleselgus on väga suur," kirjeldab Mare. "Meeleselgus just sellisel kujul, et tajud kõiki asju väga täpselt ja su taju on väga rikkalik. See on tulnud teadveloleku kaudu, et taju diapasoon suureneb."

Positiivseid sündmusi taaskogedes suurendad heaolu maailmas

Rõõmustamisoskust saab harjutada igas situatsioonis ning mõnda asja on väga hea õpetada ka teistele. "Kujuta ette, et kohtud oma kalli inimesega ja küsid, kuidas tal on läinud, kas vahepeal on olnud midagi natukenegi toredat või täitsa toredat ja tema valib midagi välja. Siis sa palud tal rääkida, mille üle ta rõõmustas ning elad tema jutule kaasa. Nii suurendate koos heaolu maailmas, sest võtate valikuliselt ühe hea sündmuse ja korrutate selle positiivsust. Miks peab korrutama negatiivseid asju, kui saab korrutada positiivset? Aktiivne positiivne suhtumine on

hooliv, sest inimene, kes sinust hoolib, rõõmustab ju sinu rõõmu üle vahel veel rohkem kui sa ise."

Paraku on Mare sõnul meie kultuuris aktiivne negatiivne suhtumine, kus positiivse sündmuse puhul leitakse alati mingi probleem või öeldakse rõõmsa sündmuse kohta, et headel asjadel on ka oma negatiivsed küljed. "Seda reaktsiooni ja sellist suhtumist on vaja kindlasti õppida katkestama," on Mare resoluutne.

Sama kindel on, et negatiivse tooniga millegi väljendamine, ka siis, kui see on objektiivne fakt, on mõttetu, kasutu ja tegelikult ka kahjustav. "Sa võid rääkida, kui halvasti kõik on, aga siis peaks tulema ka ettepanek või üleskutse, kuidas sellega tegeleda, muidu on targem vait olla."



Tallinna Ülikooli psühholoogia emeriitprofessor Mare Pork Autor/allikas: Siim Lõvi

Olla järjekindlalt piisavalt hea on oluliselt parem kui olla täiuslik

Mare on mõtisklenud, kui sageli tehakse enese teadmata ja võib olla isegi head soovides teisele kogemata haiget. "Ma olen nii palju võidelnud sellega, et laps saab mingi oma loominguga valmis, tuleb seda näitama ja talle öeldakse, et alati saab paremini. Nii ütlevad sageli ka juhid, kes oma töötajatele tagasisidet annavad. Miks sa seda ütled? Isegi siis, kui see oleks objektiivne fakt progressi teenistuses, on see ikkagi inimest tühistav ja seetõttu lubamatu," selgitab ta ning

toob välja raamatu "Täiuslikkuse lõks", mille autori järgi sisaldab täiuseiha endas lõputut defitsiiti ja pidevat ebatäiuslikkuse hirmu, mis toob sageli kaasa ka tervist kahjustava perfektsionismi.

"Täiuslikkuse lõksu" tagakaanel kirjutas Raimo Ülavere, et järjekindel piisavalt hea on oluliselt parem kui täiuslik. See on väga täpne üldistus, sest inimesed kannatavad liiga palju selle all, et nad pole ei enda ega teiste meelest piisavalt head," võtab Mare kokku täiuslikkuse ihaluse varjatud pale.

"Richard Davidson on öelnud, et elurõõm on oskus ja kui paari sõnaga kokku võtta, mida selle oskuse omandamiseks vaja teha on, siis selleks peab õppima nautima nii pingutusi kriisidest väljatulekul kui igal võimalikul hetkel väärtustama niisama olemist ja hoidma pidevalt meeles kõike seda head, mis sul on olnud, on hetkel ja võib veel tulla," toob Mare välja oma elufilosoofia lihtsuse.

Kõige magusamad on võidud iseenda üle

Aastakümneid on Mare nõustanud ja toetanud meie profisportlasi, aidanud neil jõuda võitudeni ning taluda kaotusi. Mõtiskledes teemal, kas tippsportlastel on salanippe või erilisi tehnikaid, kuidas leppida kaotusega, mis motiveerib neid alati endast maksimumi andma ja kuidas tunda end spordiplatsil võimsana, siis Mare arvates on kõige magusamad võidud ikka võidud iseenda üle.

"Sa võrdled ennast iseendaga, aga seda peab olema ka tore, huvitav ja lõbus teha. See kehtib absoluutselt iga eluvaldkonna kohta. Mõttetu kannatus, mis seni tippspordiga päris kaua kaasas on käinud, on õnneks ka juba hoiakuna muutumas," ütleb Mare.

Inimesed rõõmustavad siis, kui võit on saavutatud paraja pingega. "Kui võidad nii, et teised on kaugel taga, siis pole üldse nii uhke ja tore, ja kui miski on liiga üle jõu käiv, siis see samuti ei motiveeri. Inimene suudab rohkem pingutada, kui talle eneseületus meeldib ja see ei tule liigse kannatustega."

Mare meenutab, kuidas tippsportlane Jüri Jaanson oma sporditrauma tunnetust kirjeldas, öeldes, et mu vaim väga tahaks maksimaalselt pingutada, aga keha sõnum on, et ole ettevaatlik, ära parem tee. "Füüsiline trauma andis talle vaimse stressi, aga ta oli nii tark, et tundis ise selle ära. Kehasõnumite lugemine ja teadvustamine on oskus."

Uute teadmiste omandamine peab ka täiskasvanutele olema põnev, kirglik ja kelmikas

Koolitajana hakkas Mare juba aastaid tagasi vaistlikult aru saama, et tegelikult tahavad täiskasvanud inimesed õppida tegutsedes ja mängides. "Uue teadmise omandamiseks käivitavad inimese näiteks mõistatused, inimesel peab olema lõbus midagi uut teada saada."

Mare arvates võidaksid ka kõik teraapiatehnikad sellest väga palju, kui need oleksid mängulised ja huvitavad. "Mitte nii, et mul on niigi paha olla ja nüüd pean sundsituatsioonis tegelema koduülesannetega, millega hakkamasaamine pole ka üldse kindel. Et inimesel, kes peaks teraapias midagi ka õppima, oleks põnev seda teha. Mis tunne mul tekib, kas siis, kui ma teen nii, on teistmoodi, ja siis vaatan huviga, kas on midagi teistmoodi. Kui ma võtan selle aja, et uurida tunnet, mis mul on, siis ma olen juba vaatleja, mitte ei istu seal kõrvupidi üleni sees, ma teen enda jaoks oma sisemaailma ruumi juurde ja annan endale vabaduse oma tundeseisundiga tegelemiseks," kirjeldab ta.

Eluga rahulolu on inimestevahelise konkurentsi kõige suurem konkurentsieelis

Mare meenutab, kuidas üks tema patsient andis talle geniaalse sõnumiga õppetunni. "Üks mu eriti andekaid patsiente oli just röömustamise ära õppinud ja hakkas mulle saatma selfisid, mis ta sööb ja mis ta teeb. Ütlesin talle, et ma ei saa sulle alati kohe vastata, aga teeme nii, et ma mõnikord vastan. Siis saatis ta mulle sõnumi: "Kui sa vastad mulle, siis ma röömustan ja võin ka mitu korda sinu sõnumit vaadates röömustada, aga kui sa ei vasta, siis ma röömustan selle üle, et ma ei kurvasta liiga kaua." See on selgitus nii tippsporlasele kui ka kõikidele teistele, et kui sa midagi võidad, hoia see hea tunne endaga kogu aeg kaasas."

Mare toob esile veel ühe iseenda väljamõeldud tähendusrikka mõiste, refleksiooni platseebo ehk seirejõud. "See tähendab, et piisab ainult vaatleja positsiooni võtmisest, kui eduelamus sellest hakkab sulle natuke juba kohe jõudu juurde andma. Kujutlus ühendab omavahel emotsioone, mõtteid ja kehalisi aistinguid ning kujutlus ja tähendus üheskoos teevad ära väga suure töö. Aju jaoks ei pruugi olla vahet, kas mingi asi toimub päriselt või sa suudad seda väga selgelt kujutleda."

Mare jaoks on eluga rahulolu inimestevahelise konkurentsi kõige suurem konkurentsieelis ning see ei sõltu sellest, palju sul on raha, tööd või armastust. "See sõltub sellest, mida sa oled osanud selle kõigega peale hakata."

Menu portaali uus intervjuusari "Psühholoogi pilk" vaatleb meie ühiskonda ja inimesi vaimse tervise teemade kaudu eesmärgiga anda mõtteainet ja tööriistu iseendaga paremini hakkama saamiseks ja enesekindluse suurendamiseks.

Toimetaja: Annika Remmel

mare pork

psühholoogi pilk

rõõmustamisoskus

igapäevase elu ilu