

KONTAKT ISEENDA JA TEISTEGA ON INIMESE PÕHIPROBLEEME

TEKST ANU MERILA / FOTO ANN TENNO

Psühholoogia
emeritprofessor ning
tippjuhtide ja tippsportlaste
hinnatud koolitaja **MARE
PORK** on kullaprooviga
naine, kelle positiivne
energia ja elurõõm mõjub
jõustavalt. Mare peab
rõõmustamisoskust
vaimse tervise tekitajaks
ja eestlastele nii vajalikuks
rõõmuradariks. Me saame
õppida oma seisundit
ise muutma.



M

eie kohtumise aeg loob positiivse fooni – aiad on õites, tänavad lõhnavad. Kas on nii, et kui on positiivne meeleolu, sujub kõik iseenesest?

Kindlasti annavad positiivsed tunded jõudu ja avardavad valikuid. Positiivsed tunded tühistavad

negatiivseid. Ja mis isegi kõige tähtsam – need suurendavad pingetaluvust. Kui inimeste toimetamisi jälgida skaalal „tahan – ei taha, pean – ei pea“, siis kõik see, mis meeldib ja mida inimene *tahab* teha, annab jõudu. „Tahan-pean“ mõtted ja tunded võiksid liikuda „tahan“ suunas.

Siinkohal üks paradoksaalne tähelepanek. Ukraina sõda on kestnud üle kolme aasta. Kui vaatame, kui palju on sõda inimesi hirmutanud ja elukvaliteeti sellega halvendanud, siis kas on lühinägelik liialdus märgata, et sõda Eestis ei ole? Need, kes on pidevalt sõjahirmus elanud, on kogemata raisanud kolm aastat oma Eesti-on-vaba-aega.

Negatiivsete tunnete esikohta jagavad kõigil aegadel viha ja hirm. Ka väike viha ärritumise kujul või väike hirm ärevusena on inimesi lõputult kurnanud, mis siis veel sõjaõuduste mõjust. Need, kes oma sisemaailma välise kahjustuse eest kaitsta suudavad, kannatavad vähem.

Mõnel on anne toimuvat ooperlikult liialdada. Kas kõigil on võimalik avada positiivne kanal, mõtteid teadlikult suunata?

Mind on läbi aegade õpetanud minu armsad kliendid ja patsiendid. Kõige suurem õppetund nendelt, kellel on päriselt raske – kes elavad üle katastroofe, lähedase või kogu enda senise elu kaotust –, on olnud see kogemus, et kui nad õpivad ühel hetkel märkama, et neil on natuke parem olla, siis väiksemgi kergendustunne on tegelikult tervenemisel suure kaaluga. See juhtub siis, kui nad õpivad märkama, et ühel hetkel on natuke parem olla. Seda tunnet on võimalik märgata, kehamällu salvestada, ja kui see tunne meelde jääb, annab see üllatavalt palju jõudu juurde.

Tahan rääkida hästi olulise põhimõttelise asja. Tubli nobelisti Daniel Kahnemani (Nobeli auhind 2002 – *toim*) tähelepanek oli, et inimesel on võimalik areneda kahe erineva minana. Üks mina on kogev mina – see, kes keskendub sellele, mis parasjagu toimub nii sise- kui välisilmas. Ja siis on teine mina – jutustav mina. Mõlemad minad saavad valida, kuhu nad oma tähelepanu suuna-

vad. Parajasti kogev mina saab märgata igapäevast ilu ja kannatuse vähenemisi, jutustav mina saab valida minevikust häid toimetuleku lugusid. Ja tulevikule mõeldes võiks loota, et äkki ei lähe halvasti (*äkki juhtub midagi halba* on ärevaid sageli valdav tunne). See, millele ma keskendun, millise tunde salvestan ja millisest teen ümberlülituse, on tegelikult minu enda valik – nende võimaluste teadvustamine on tihti päästev.

Üks viimaste aastakümnete psühholoogiatarbuse kõlab nii: palun vaadake, millele te oma tähelepanu pöörate. Sinna, kuhu suunad oma tähelepanu, sinna liigub kogu sinu sisemine energia.

Ja nii on võimalik mõtteid oma peas võimendada? Mured kümnekordseks mõelda, aga ka kogu südamest rõõmustada?

Absoluutselt! Korduva rõõmustamise idee on selles, et saame samade asjade vaatamisest uuesti rõõmu tunda.

Kui vaatad näiteks midagi ilusat palju kordi, siis saad rõõmustada iga kord uuesti ja mitte vähem, vaid rohkem!

Toon oma elust näite. Aastaid tagasi oli mul üks pikaajaline soome klient, kes sõitis Tallinna vastuvõtule, ja ükskord, kui majas polnud elektrit, ta kukkus ja murdis küünarluu. Tundsin end totaalset süüdi selle pimeduse tõttu. Varsti pandi majja lisavalgustus ja iga kord sisse tulles lähevad kolm lampi järjestikku põlema. Otsustasin rõõmustada iga kord, kui lambid süttivad. Mul pole see rõõmustamine kordagi ununenud.

Mulle tundub, et mõttemaailm on nagu jõgi, mis voolab ja millele uued mõtted puulehtedena langevad. Aga kõiki lehti ma endaga kaasa ei taha võtta, voolaku rahus edasi, minust kaugemale.

Jah, siin teeme jälle kummarduse idamaistele õpetustele. Otsustada, mida sa endale südamesse võtad ja mida mitte, on väärt oskus. Sõber Andres Liinat armastab ütelda – tee kõike südamega, aga ära midagi südamesse võta. Need, kes seda suudavad, on päästetud. Kujutluspiltidega jätkates – kui murelind tahab sinu kehasse pesa teha, siis ära lase! Ei tohi lasta ärevusel oma kehasse pesa teha. Kogemine, et ma ise suudan oma taju ja mõtteid suunata, on oluline elutarkus.

Puulehtedele mõeldes meenub mulle naine, kes parajasti õppis märkamise kunsti ja ütles, et ta pole kunagi varem näinud, et sügisel lehed langedes tuules päriselt nagu aeg luubis tantsivad. Ta jäi vaatama lehtede tantsu ja imestas, kuidas see on võimalik, et olen juba nii kaua elanud ja pole seda varem näinud.

SUHTE MÕTTES ON EDUKAD NEED, KES EI TAHA OMA PARTNERILT SEDA, MIDA TAL POLE.

PALUN VAADAKE, MILLELE TE OMA TÄHELEPANU PÖÖRATE. SINNA, KUHU SUUNAD OMA TÄHELEPANU, SINNA LIIGUB KOGU SINU SISEMINE ENERGIA.

Lahkunud paavst Franciscus eelistas end ümbritseta nendega, kes on elus palju kannatanud, mitte edukate inimestega. Ta ütles, et neilt, kes on pidanud raskustes elama, on palju õppida.

Kindlasti. Olen näinud valgustumist läbi kannatuste. Minu esimene kõige raskem igavesti meelde jääv klient oli naine, kes oli poole aasta jooksul matnud oma ainsa poja, venna ja mehe. Vanemad olid Siberisse jäänud. Ta hangus sageli ja ütles, et ta ei saa ennast liigutada, sest õhk on liiga valus. Mäletan paanikat, mis mind valdas, ja sel hetkel aitas mind haridus, sest mul tuli meelde, et kui ta on tulnud vastuvõtule, järelikult on tal lootus.

Ta oli tubli eesti naine, kes hangumise tõttu polnud suutnud nutta. Teadsin, et ta peaks proovima vaeva välja nutta. Leppisime kokku, et ta läheb metsa nutma selle kole-da novembriilmaga.

Järgmine kord, kui ta tuli seansile, oli ta minu tundmise järgi täiesti teistsuguses seisundis. Mõtlesin, et toimunud on midagi erakordset. Selgus, et siis, kui ta nuttis kõval häälel metsas, kuulis ta äkki metsahääli ja metsavaikust ja tundis, et ta kuulub loodusega ühte. Nüüd oskan öelda, et naisel oli maailmataju avarumise, valgustumisega sarnane kogemus, ta pääses hangunud olekust välja. Kannatuste kaudu õpivad inimesed hardust ja headust, põhiväärtused loksuvad hoopis teistmoodi paika. Olulist ei aeta enam väikeste asjadega segamini.

Ilmselt mõjusite raskeid kaotusi üle elanud naisele toetavalt. Öeldakse, et inimesel on vaja üht inimest, kes temasse usub ja teda päriselt mõistab.

Inimene, kellega koos oled, tunneb ära, kui palju sa oled pühendunud. Minu kogemus ütleb, et inimest aitab ka see, kui imetled vaikselt, kuidas ta oma kannatusega hakkama saab. Inimene tunneb selle kaasaalava imetluse ära ja see võib anda jõudu. Ja et oleksid hinnanguvaba, neutraalne, täiega aktsepteeriv. Siit tulebki, et kõige olulisem areng on kontakt iseenda ja teiste inimestega.

Eestlased on rahulolematu rahvas, kokku saades on kombeks vinguda, rääkida peamiselt sellest, mis ei meeldi ja mis muret teeb.

Eelmsel suvel oli Triestes neuropsühoanalüütikute aastakonverents, kus näidati selgelt, et need, kes liialt keskenduvad oma kehalistele vaevustele, kogemata süvendavad haigust. Tunne, et ma ventileerin ja saan selle võrra leevendust, ei pruugi nii mõnigi kord olukorda kergemaks teha. Kuid abi võib olla sellest, kui esimest korda, sõnu otsides, oma keerulisi ja raskeid tundeid sõnastad. See annab kontrollivõimalusi juurde.

Mõni kurdab ka selle pärast, et tal pole kodus kedagi, kellele oma muret jagada. Miks on täiskasvanud inimestel, kes võivad olla edukad ja haritud, küpses eas üksi jäädes nii raske uusi lähedussuhteid luua?

Inimeste lähedusvajadus on muutunud järjest nõudlikumaks. Kogukonna- või perekonnatunne pakub ühtekuuluvuse kaitset, mis on arvatavasti evolutsiooniline. Need inimesed, kes kogevad, kui keerulised lähedussuhted on, mõtlevad muidugi mitu korda, enne kui järgmisele tuurile lähevad.

Arvan, et keskeas on iseseisvumise selline faas, et inimene tahab olla teistega koos enda valitud ajal ja enda valitud tegevustega.

Armastusel on palju eri vorme ja kui lapsed on pesast välja lennanud, saabki oma elu ise korraldada, teine ja kolmas noorus on kindlasti võimalikud. Võib isegi olla, et külalissuhte puhul on palju rohkem eri armastuseliike võimalik valida, nautides samas oma valikuid. On nii „oma inimest“, romantikat kui kirge. Mõnikord seetõttu, et ollakse koos kohustusvabas ajas.

Oluline on, et ootused suhtele kattuksid. Näiteks lähedus *vs.* kaugus ehk kui koos või eraldi suhtes ollakse. Sõltuvus *vs.* sõltumatus – see on tohutu konfliktide allikas, kui üks tahab olla täiesti iseseisev ja teine, et oldaks peaaegu ühte sulanud. Domineerimine *vs.* allumine – võib väga hästi sobida, kui ühele meeldib, et teine kogu aeg kõike otsustab. Positiivsus *vs.* negatiivsus – see on tähtsaim, sest kõiki muid asju saab lahendada, kui positiivsust on piisavalt.

Kui vaatan enda ümber olevaid 50+ paare, siis suhte mõttes on edukad need, kes ei taha oma partnerilt seda, mida tal pole. See on tohutu elutarkus. Olla rõõmus sellega, mis sinu partneril on.

Siinkohal meenub taas rõõmuradari teema – inimene saab eluloost välja valida toredaid, lõbusaid lugusid, või ka raskeid, millest on õnnestunud targemana-paremana välja tulla. Kui inimene mõtestab ümber oma traumajuhtumid ja teeb läbi mitmesuguseid positiivseid mantraid ja tegevusi, siis ta ei muuda mitte ainult oma tundmisviisi, vaid ka ajustruktuuri (R. Davidson). Seda on vähemalt nii tore uskuda.

Aja jooksul on võimalik valusaid olukordi ümber hinnata?

Just – tihti saab ise mitutki asja muuta. Seejuures on oluline, et kui sa seda taipad, tuleks tunne sellega kaasa. Nii-sama seletamised ja targutamised ei aita väga tihti. Paljuskki on ärevus ja ärritus ju sellega seotud, et ma tean küll, kuidas parem oleks, aga ma ei suuda seda saavutada, sest mul ei tule ei kehalised tun-

AI-ST ON ABI

On üks tore uus tegelane, kelle oskus muret leevendada järjest kasvab. Tema emotsionaalne täpsus hoolival peegeldamisel järjest suureneb. Kogun fakte, mille alusel võin väita, et juba praegu on nii psühholoogidel kui ka juhtidel AI-lt õppida.

ded ega emotsioonid tarkusega kaasa. Kehataju ja kehaline kontakt on väga olulised paljude häirete mõistmisel.

Inimene võib õppida rahulolu eri astmeid ära tundma, näiteks kui välja puhanud ta on, kui suur osa näljast on füüsiline või kui palju täidab emotsionaalset tühjust. Inimesel on võimalik õppida eri tajutäpsustega oma ärrituvust või väsimust teadvustama.

Milline tehnika oleks kasulik selgeks õppida?

Tehnika, mida kindlasti tasuks harjutada, on ümberlülitus. Inimene saab ise oma otsusega muuta oma seisundit, tekitada endale teise tunde – ükskõik kas mõtlemisviisi või märkamisi muutes, aga tunne peaks tekitama elevust ja olema elamus. Et saaks öelda: see tunne oli midagi hoopis muud.

Ma tunnistan, et oma töös katsetame ajupesu, selle kõige paremas mõttes. Sest kui inimene kordab häid asju, siis ta õpib sellega koos tekkinud hea tunde väärtust kogema ja ühel hetkel seda läbinisti uskuma. Korrata saab: on nagu on, pole hullu, vaatame, mis saab teha! Olen ennegi hakkama saanud! Kuulun hakkamasaajate sorti!

Siis ühel hetkel lõpevad kõik need jutud, et „*oh issand, kui õudne, millal see jama küll lõpeb, kõik on halvasti*“.

Lihtsalt ei anna teadlikult peas halbadele mõtetele ruumi?

Mulle meeldib mõte ruumi andmisest, sest sisemaaailmas, kus meil on mõtted, tunded ja kehalised aistingud, on ka vaatleja. Vaatleja valib, millele ta annab ruumi ja millele mitte, mida võtta, mida jätta.

Tore metafoor lisaks jõe, kus lehed liiguvad, on ka mälestused või parajasti vahelduvad mõtted, mis veerevad nagu vagunid silme eest läbi – otsusta, kuhu sa peale hüppad!

Sügavama kontakti loomiseks peab julgema näidata end ka haavatavana, poleeritud pinnast ei saa ju teised läbi tungida?

Selle üle vaieldakse, kas teise inimese vajamine, see, kui sa lubad endal armuda ja olla haavatav, kas see tähendab seda, et oled hea partner ka siis, kui sa tegelikult ka omaette olles saaksid sama hästi hakkama. Osa leiab, et sa ei saa kogu armastuse magusat valu kätte, kui oled see, kes saab nagunii üksinda hakkama. Hea meel on sellest, et mõlema võimaluse teadmine annab vabadust juurde.

Väga palju loeb partnerite senine konfliktilahendamise oskus. Kui on uus suhe, ütlen ikka – oodake esimene konflikt ära, siis selgub, kui palju armumine oli lihtsalt fantaasia puuduolevast. Tasub märgata, et tihti on ka see, mis teises inimeses närvidel käib, seotud oma projektsioonidega.

Mulle tundub, et intellektuaalne ja emotsionaalne keerukusaste võiks partneritel olla võrreldav, kusjuures emot-

sionaalne sobivus on tähtsam. Valige endale koosolemiseks need inimesed, kellega on mugav koos olla või kellega on põnev pingeid lahendada!

Kuid teise inimese tundmine on paratamatult alati piiratud. Et me teist inimest tunneme oma projektsioonide kaudu, siis mida rohkem sa endast tead, seda rohkem saad teist ära tunda ja seda parem on kontakt. Kontakti kvaliteet määrab kindlasti mugavustunde, koosolemise vajaduse ja soovi. Koos luuakse erilisust. Ja huvitav peab igal juhul olema!

Kui hästi on inimesed teadlikud oma seksuaalsusest?

Paarinõustamisel ütleb see, mis täpselt seksis toimub, liialdamata väga palju läheduse, suhte arenguvõimaluste ja tegelike jagamiste kohta.

Seksuaalsuses avalduvad lähedusvajadus, võimalused ja oskused. Seksis loevad kogemus, esimesed ja viimased eredad elamused, üldse kahjuks liiga palju sõltub seisunditest. Seksis on palju haavatavust, ükskõik kui kogenud sa enda meelest oled.

Need, kellel on palju häid seksuaalseid kogemusi, tunnevad kaugelt ära seksuaalse enesekindluse – selle järgi, kui enesekindel inimene üldse on, aga ka kuidas autot juhib või tantsib. Või kui palju vajab uusi elamusi. Elamuste vajaduse aste võib partneritel olla väga erinev ja tekitada probleeme.

Milliseid omadusi tuleks endas arendada, et ennast mitte ära kaotada?

Kontakti iseendaga tuleks arendada teadveloleku suunal,

et inimene saaks aru, mis on tema kõikvõimalikud mõjutajad. Teadlikolek oma tahtmistest, ootustest, võimalustest – siin on palju tunderessursse. Tasub õppida ka *priming'*ut – kui tuju muutub, tasub meelde tuletada, mis võis seda mõjutada.

Tihti on rahulolematuse põhjus see, et inimesed ei tea, mida nad tahavad, ei suudeta oma kehalisi seisundeid täpselt tajuda. Ei saada aru, mis toimub või kuidas ja kui palju ise saaks oma seisundit muuta. Need asjad on arengus esikohal. Preemiaks on otsekohesus, ausus – et jaksad endale tunnustada oma ebatäiuslikkust – ja siis rõõmustad selle oskuse üle. Julged olla haavatav, aga siis ikka vaatad ka, kui kauaks. Lubad endale ka millegi või kellegi kuu peale saatmist ning lubad endale vahepeal olla laisk ja loll.

Mihkel Mutt ütles oma intervjuus, et kui noorena soovitakse kogu maailma avastada, siis küpse inimesena on jalutuskäik pargis veelgi huvitavam. Kontakt iseendaga muutub elu jooksul järjest huvitavamaks?

See tuleb meelde idamaised õpetused, et kõige põnevamad rännakud ja reisid teed sa istudes ühe koha peal. Panin tähele, et Armin Kõomägi ütles kuskil, et temal on uus hobi – mittereisimine. Nii vaimukas. 🚫

KUI MURELIND TAHAB SINU KEHASSE PESA TEHA, SIIS ÄRA LASE! EI TOHI LASTA ÄREVUSEL OMA KEHASSE PESA TEHA.