

STRESSIJUHTIMISE KÄSIRAAMAT

.....

Praktiline juhend, kuidas jääda rahulikuks,
säilitada külma närvi ja vältida ärritumist

.....

EVA SELHUB
MD

Äripäev

Originaali tiitel: The Stress Management Handbook: A Practical Guide
to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups /

Eva Selhub, MD.

Copyright © 2019 Eva Selhub, MD.

All rights reserved.

Tõlkinud Helen Urbanik

Toimetanud Anneli Sihvart

Korrektuuri lugenud Piret Pihlak

Kujundanud Andres Laanem

Kaane kujundanud Ergo Sander

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

Infot Äripäeva raamatuklubi raamatute kohta saate aadressil
pood.aripaev.ee/raamatud ning telefonil 667 0400.

© AS Äripäev, 2020. Kõik õigused kaitstud.

ISBN 978-9949-694-46-4 (köites)

ISBN 978-9949-694-47-1

*Pühendan armastusega selle raamatu oma vanematele,
Jacob ja Shirley Selhubile, oma armastuse majakatele.*

Sisukord

.....

Sissejuhatus	Miks on stress normaalne?	7
1. peatükk	Stressireaktsioonide ja negatiivsete emotsioonide mõistmine	15
2. peatükk	Negatiivsete emotsioonide ohjeldamine	29
3. peatükk	Armastusega stressi vastu	47
4. peatükk	Kujundage oma tugisüsteem ümber	71
5. peatükk	Parandage tuju mediteerimisega	89
6. peatükk	Teadvelolek, mis rahustab närve	105
7. peatükk	Stressi lõplik eemalejuhtimine	119
8. peatükk	Oma võimu säilitamine	135
9. peatükk	Naerge ja laske minna	151
10. peatükk	Jõudke kaastunde ja andeksandmiseni	165
Epiloog	Nähke oma elu imena	179
Lisatabelid		183
Märkused		197
Autori viimane märkus		205
Tänu sõnad		207

SISSEJUHATUS

Miks on stress normaalne?

„Tõde on vabastav, aga esmalt ajab see su vihaseks.“

Gloria Steinem

Oma vaimsete õpingute algusaastail uskusin tõsimeeli, et minu ülesanne spirituaalse juhendaja ja ratsionaalse meedikuna on säilitada külma närvi, olla armastav ja rahulik. Viha välja näitamine oli minu puhul täiesti välistatud. Probleem seisnes selles, et ma ebaõnnestusin üsna haletsusväärselt ja sageli, eriti oma kodulinnas Bostonis ringi sõites.

Ühel sellisel korral, kui ma sõitsin töölt koju, pööras teine juht mulle ilma hoiatamata ette, sundides mind ootamatult pidurdama. Mina lasin loomulikult mitu korda signaali ja juht näitas vastuseks keskmist sõrme. Mu suust kostis sõimusõnu. Kuidas ta julges minu poole solvava žesti teha, kui ometi just tema valesti käitus! Mõeldes, kuidas ta julges minu eluga riskida, läksin ma keema.

Mõni minut pärast ärritumist hakkasin end süüdlasena tundma. Mõtlesin endamisi, kuidas ma võisin niimoodi käituda. Ise hingeline inimene ja mediteerija, aga kaotasin enesevalitsuse. Head inimesed ei siuna teisi. Dalai-laama ei käituks ealeski niimoodi! Selle viimase, dalai-laama mõtte juures mu sõnavaling peatus. Hakkasin lausa naerma, kui endalt mõttes küsisin, kellega ma ennast ometi võrdlen. „Sa ei ole Tema Pühadus ja sul puudub ka igasugune soov tema olla,“ ütlesin endale. Pealekauba ei sõida dalai-laama autoga. Tal on autojuhid. Järelikult ei pea ta hullumeelsete kaasliiklejatega tegemist tegema.

Naer parandas mu tuju, võimaldas vihast hetkeks eemalduda ja analüüsida ütlust „Head inimesed ei siuna teisi“.

See pani mind endalt küsima, mida niisugune väide tähendab. Kas ma siis, kui vannun ja käitun inimlikult, ei ole enam hea? Kas see ikka vastab tõele? Dialogi pidamine iseendaga andis võimaluse hinge tõmmata. See pani mind järel dama, et viha, emotsioon iseenesest, oli selles olukorras tegelikult kohane. Mu elu seati ohtu, minus tekitati tunne, et ma olen tähtsusetu, mulle ei pöörata tähelepanu. Mis ei pruukinud kohane olla, oli see, kui jõuliselt ja millisel viisil ma oma viha väljendasin, sest sellest ei olnud ei mulle ega kellelegi teisele kasu. Kohe kindlasti ei aidanud see mul ennast paremini tunda, kuigi vandumine võimaldas mul ajutiselt osa maha surutud energiast vallandada.

Seega küsisin endalt, miks. Miks ma reageerisin nii, nagu reageerisin, ja kas oli võimalik reageerida kuidagi teisiti? Kas mul olnuks hoolimata sellest, et kogesin lugupidamatust, võimalik säilitada rahulik meel? Ja kas minu reaktsioon oli kuidagi seotud minu enesehinnanguga, nagu ei oleks ma hea või oleksin kuidagi halb?

Koju jõudnud, istusin vaikselt, mediteerisin ja mõtisklesin. Mõtlesin sellest, kuidas mulle liikluses ette sõideti, ning analüüsisin oma tundeid, mis peegeldasid lugupidamatust, tähtsusetust, nähtamatust, mitte küllalt hea ja ebapiisav olemist. Niisuguseid negatiivseid tundeid vaadeldes mõistsin, et need ei olnud mulle uued. Olin varemgi end lugematul arvul kordadel nõnda tundnud. Kõik need negatiivsed kogemused andsid omakorda tunnistust minu negatiivsest minapildist.

Sel hetkel mõistsin, et olukord ei pannud mind mitte niimoodi tundma, vaid tõi minus juba olemasolevad tunded esile; et mu minevik, kus on olnud sellesarnaseid haiget tegevaid kogemusi, oli pannud mind ennast ühel või teisel viisil nähtamatu või väärituna tundma ning juba olemasolev valu või varem tekkinud haavad provotseerisid minu reaktsiooni. Teisisõnu, ma mõistsin, et olukorda arvestades võis minu viha olla asjakohane, kuid emotsionaalse reaktsiooni tingisid minu sügavad haavad – haavad minu sees, mis ei pannud mind mitte ainult viha tõttu üle reageerima, vaid andsid ka pidevalt tõendeid selle kohta, nagu poleks ma oluline või piisav.

Jõudsin järeldusele, et seni, kuni ma vaatan oma elu läbi objektiivselt, millega paistan endale ebapiisav, põhjustavad elusündmused suurema tõenäosusega sellist reaktsiooni ja ärritust. Kuna ma ise ennast ründasin, ei olnud palju vaja, et mind endast välja viia ja uskuma panna, nagu ründaks mind keegi teine või maailm. Lisaks sain aru, et paljudel juhtudel ei suhtunud ma olukorda nii negatiivselt; mustad prillid olid mul ees siis, kui ma olin kurnatud, väsinud, stressis või õnnetu.

Asetage end järgmisse olukorda: kui te olete heas tujus ja loete raamatut ning ma koputan teile tähelepanu saamiseks õlale, võib see tunduda veidi tüütu. Kui ma aga koputan õlale kohas, kus teil haigutab mädanev haav, kisendaksite taevani ja lööksite mulle tõenäoliselt vastu kätt. Te tunnete juba valu ning teil on raske keskenduda ning nüüd tulen mina, täielikus teadmatuses teie ebamugavusest, ja teen teile haiget. Te oleksite maruvihane ja ärrituksite. Kui te aga näete, et ma püüdsin lihtsalt teie tähelepanu võita ja mitte teile haiget teha, tunneksite ka süüd või häbi. Kui teil ei oleks haava, kas ei tunduks minu mõtlematu käitumine siis teile lihtsalt tüütu? Kas vihastuksite siis niiviisi?

Küllap mitte.

Valu võib tervendada

Minu õppetund oli, et kui ma soovin ärritusest hoolimata õnnelikuks jääda, pean suutma oma vanade haavadega toime tulla. Kuni need haavad on avatud ja püsivad, võib olukord kaasa tuua reaktsiooni, mis ei allu mu loogilisele mõistusele, järgneb viha või hirmuga segatud stressist vallandunud käitumine. Kui soovin elada õnnelikult, ei tule mul mitte ainult nende haavadega midagi ette võtta, vaid ma pean töötama selle nimel, et tunneksin end ise rohkem väärtustatuna, teaksin, et olen oma olemuselt hea, ning kannaksin igal võimalikul viisil enda eest paremini hoolt, turgutades oma keha ja vaimu tervisliku toitumise, magamise, aktiivse liikumise ja endast armastavalt mõtlemisega. Mida väärtustatumana ma ennast tunnen, seda rahulikult suhtun endasse ja enamikku olukordadesse, kuna ma ei tunne end ohustatuna.

Sel päeval hakkasin looma niisuguseid tehnikaid ja tervendavaid protsesse, mis vähendaksid valu, tekitaksid sisemise rahu ja lubaksid tunda end väärtustatuna, mitte ei tekitaks lugupidamatuse või nähtamatuse tunnet. Leidsin, et mida enam ma neid praktikaid kasutasin, seda rahulikumaks inimesena muutusin. Veel parem oli see, et ärrituses oskasin end piisavalt rahustada, suutmaks tekkinud pinget või stressi pigem positiivse kui kahjuliku tegevuse motiveerimiseks kasutada.

Lõpuks mõistsin, et mul on valida, kas olla oma mineviku ja elu ohver ning jätkata kõige vaatamist läbi mustade prillide, tundes end stressis ja armetuna, või olla võitja ja näha oma elu läbi rõõmsate prillide.

Otsus teada oma väärtust

Teil on valida, kas te ärritute või olete rõõmus, kas lasete stressil end kontrollida ja nõrgestada või kasutate seda, et muutuda võimsamaks ja õnnelikumaks. On teie otsustada, kas te soovite otsida väärtust väljaspool ennast ning tunda pidevat pettumust ja vajakajäämist või töötate selles suunas, et tunneksite omaenese sisemist väärtust. On teie otsustada, kas soovite jääda ootama, millal saabub õnn, või olla õnnelik, sest lõppkokkuvõttes, kui kasutate stressi enda heaks ära, võitegi seda olla.

Teadke, et stress on loomulik ja vajalik, kuna see motiveerib tegutsema, kui miski tasakaaluseisundit ohustab. Probleem on selles, et kui stress vallandab negatiivsed emotsioonid, võivad need teid üle ujutada, tekitada ajus lühise ja välistada kõrgemad intellektuaalsed mõttekäigud, pannes teid käituma sellisel viisil, mis toob sageli kahju nii teistele kui ka teile endale. Mida sügavamad on haavad, seda tugevamad on negatiivsed emotsioonid ning seda võimsam on negatiivne reaktsioon. Sellist reaktsiooni on sageli peaaegu võimatu peatada, samamoodi nagu ei saa vältida värisemist, kui väljas on külm.

Mis saaks siis, kui te hakkaksite stressi teisiti suhtuma? Mis saaks siis, kui mõistaksite, et iga kord, kui olete stressis või endast väljas, kuna stress seostub negatiivse emotsiooniga, saate tegelikult hoiatava signaali, et teie akud on tühjad ning neid tuleb laadida?

Kui hakkaksite stressi teisiti suhtuma, reageerides sellest tulenevalt vähem emotsionaalselt või üldse mitte, siis te annaksite endale võimaluse tervendada seda osa endast, mis näib olevat haiget saanud. Mida vähem te end katkisenä tunnete, seda terviklikumaks saate. Mida terviklikumalt end tunnete, seda vähem ärritute ja endast välja lähete. Nii teie ise kui ka teie elu on rohkem tasakaalus. Tunnete end hästi ning olete paratamatult palju õnnelikum. Õnnelikuma ja terviklikumana olete palju edukam.

Õnne otsimas

Kuigi enamik inimesi väidab end soovivat tervislikult elada, siis on tõsi hoopis see, et kõik tahavad lihtsalt olla õnnelikud. Kõik tahavad end hästi tunda. Probleem on selles, et suurema osa arvates tuleb õnn välistest teguritest.

Miks on see nii? Sellepärast, et loomu poolest puudub inimestel sisemine veendumus, et nad on piisavalt head ja suudavad olla õnnelikud hoolimata sellest, kas nad saavutavad oma püüdlused või mitte. Nad otsivad pidevalt õnne väljastpoolt iseenast – soovides suuremat rikkust, täiuslikku partnerit, täiuslikku perekonda jne –, mõistmata, et ükski asi ei ole kunagi piisav ning mitte keegi ega miski ei saa kunagi vastata nende vajadustele. Mida rohkem nad otsivad, seda suurem on nende pettumus ning seda raskem näib olevat õnne leida.

Mõelge oma elule. Vahest olete abielus ning vihastate pidevalt oma kaasa peale, kes teid ei mõista, või lihtsalt selle peale, et ta jätab prügi välja viimata. Vahest olete üksik ning arvate, et oleksite õnnelik, kui teil ainult partner oleks. Võib-olla arvate, et oleksite õnnelik, kui teil oleks rohkem raha, teistsugune president, uus ülemus või kui maailmas oleksid kõik meeldivad ja viisakad. Mille poole te ka ei püüdleks, hetkel teil see puudub ning niisugune olukord paneb teid end puudulikuna tundma – ja see tunne, et te ei ole piisav, ei kao kunagi. Kerime pildi kiiresti edasi igapäevaellu, kui keegi teile liikluses ette sõidab, on teie vastu telefonis ebaviisakas, kulutab kassasabas liiga palju aega või

lihtsalt ei kuula, kui te räägite või ... prauhti! Te lähete endast välja. On see üllatav?

Kas see üllatab teid, et te kaotate enesevalitsuse, kui elu teie teele raskusi veeretab, teie aga tunnete end juba tasakaalust väljas ja õnnetuna?

Vabadus on õndsus

Lahendus on leida see, mida otsite, iseendast, mitte kusagilt väljast-poolt, ning ravida end ebapiisavuse sündroomist terveks. Mida ter-viklikum ja tasakaalustatum te olete, seda vähem ärritute ning seda suurema tõenäosusega leiate oma õndsuse.

Kas mäletate mõnda hetke, mil te tundsite õnnistust? Teil tuleb ainult mõelda tagasi ajale, mil tundsite end vabana, teil puudusid igasugused mured, olite õnne tipus, rõõmus, teis valitses rahu. Vahest viibisite puhkusel. Või olite ehk viieaastane ja mängisite pori sees. Või oli see ehk hetk, mil armusite. Õndsus. Te olete seda varem tundnud. Te teate, et olete. Ja kuna olete seda varem tundnud, siis on kahtlemata võimalik seda uuesti tunda.

Õndsuseni jõuate vabaduse saavutamise kaudu. Ma ei pea silmas vabadust, mis tuleneb vastutuse puudumisest teiste või iseenda ees, vaid vabadust, mis tuleneb kiindumuse puudumisest – asjadesse, inimestesse, iseenda tunnetesse või kannatustesse. Selline vabadus tähendab loobumist asjadest, uskumustest või ideedest, mis teie arva-tes määravad teie väärtuse ja õnne. See on niisugust tüüpi vabadus, mis saabub siis, kui tunnete end hästi sellepärast, et otsustate nii, mitte seepärast, et ootate, millal miski või keegi teie teid niimoodi tundma paneb. Kui te ei ole sõltuv oma ootustest, negatiivsetest lugudest või uskumustest, milline elu peaks olema, siis saavutate vabaduse. Selle vabadusega saate õnnelikuks.

Õnn seisneb teie võimes keskenduda hea enesetunde ja õndsuse tunnetamisele iseenda loodud viisidel. See ei tähenda, et teie eesmärk on teisi tundeid endale mitte lubada või lüüa; pigem on eesmärk, et õpiksite end negatiivsete tunnete ja kannatustega mitte siduma, neil

ennast vähem kontrollida laskma, et saaksite terveneda ja end vabana tunda. Kui olete vaba, siis negatiivsed inimesed ja olukorrad lihtsalt ei häiri teid niivõrd.

See raamat õpetab kasutama konkreetseid tööriistu, mis aitavad teil ärrituse põhjustele jälile jõuda ja neist vabaneda ning leida viise, kuidas ise oma elus õnne luua. Teile näidatakse, kuidas ennast turgutada, luua endale oma tugiraamistik ning tunda end tugevama ja võimsamana. Sellest lihtsast ja praktilisest stressijuhtimise juhendist õpite, et isegi pimedast kuristikust on võimalik leida õndsust.

1. PEATÜKK

Stressireaktsioonide ja negatiivsete emotsioonide mõistmine

.....

„Loobumine annab meile vabaduse ja vabadus on õnne ainus tingimus. Kui me oma südames siiski millegi külge klammerdume – olgu see viha, ärevus või omand –, siis ei saa me vabad olla.“

Thich Nhat Hanh „The Heart of the Buddha’s Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation“

Pärast kahekümne viie aastast tööd meedikuna olen jõudnud järeldusele, et enamik inimesi siin maailmas elab oma elu, kartes surma ning olla tähtsusetu ja tõeliselt armastatud, loobudes võimalusest elada täielikku ja ilusat elu. Põhjus, miks enamik inimesi elab surma kartuses, on see, et nad ei tea ega usu, et nad on tõeliselt armastatud või armastusväärset, või ei tea nad oma tõelist väärtust. Kui inimesed tunnevad end tõeliselt armastatuna, kui nad mõistavad oma sisemist väärtust, hinda ja tähtsust, siis hoolitsevad nad tõenäoliselt iseenda ja oma keskkonna eest, neil on vähem terviseprobleeme, nad tunnevad end psühholoogiliselt ja emotsionaalselt vähem ärritununa ning kogeavad selle tulemusena vähem ahastust, hirmu või raevu.

Mõelge sellele: kui te end tõesti armastaksite ja teaksite oma väärtust, kas ei teeks te siis kõik, mis teie võimuses, et oma keha, meelt, hinge ja vaimu turgutada? Kui te hoolitseksite enda eest niivõrd, et tunneksite end väärtustatuna ja armastusest üleküllastatuna, kas te

poleks siis õnnelik, solvumata nii lihtsalt või hoolimata sugugi sellest, kui keegi teile tähelepanu ei pööra või teid solvab?

Loomulikult oleksite!

Te suudate olla tõeliselt õnnelik ning see võime peitub teie enese kehas.

Teil on imeline keha, mis koosneb miljarditest rakkudest, mõni neist on tugev ja mõni nõrk. Hoolimata tugevusest või nõrkusest aitavad need rakud üksteist, kaitstes end ühiselt kahjustuste eest ning koondudes tervikuks, andes teile siiski võimaluse sellel planeedil imelist elu elada. Kui neid rakke õigesti ei toideta, nende eest ei hoolitseta ja neid ei toetata, siis ei saa ka need teid täielikult toetada, et saaksite elada ja särada, olla õnnelik ja edukas.

Teie keha ilu peitub selles, et see annab teile alati teada, kui on hädas, vajab teie abi või teie tehtavat muudatust. Signaalid ilmnevad selliste aistingutena nagu nälg või väsimus, köha, ebamugavustunne või negatiivsed emotsioonid või mõtted. Need signaalid annavad teile teada stressist või sellest, et olukord on ohutu, sellest, kas olete tasakaalust väljas või tasakaalus, kas tunnete end rahutuna või olete rahunenud ja armastuses. Toit, mida te sööte; inimesed, kellega aega veedate; liigutused, mida teete; mõtted, mida mõtlete; või sõnad, mida te kõnelete – kõik need mõjutavad iga teie rakku positiivselt või negatiivselt. Need rakud teavitavad teid omakorda, kas teie teod aitavad kaasa teie toimetulekule või põrumisele.

Kui oleksite tõepoolest tähelepanelik, armastaksite iseennast ning sooviksite tõesti saada ja jääda õnnelikuks, siis märkaksite oma keha signaale ning väldiksite käitumist ja tegevusi, mis põhjustavad madal- seis, ja toetaksite vaid selliseid, mis aitavad teil särada.

Teil on valida. Iga päev ja hetk oma elus saate valida, kas soovite oma keha ja oma mina eest hoolitseda või sellele haiget teha.

Teil on valida, millisenä te soovite oma elu näha – kas olles tänulik kogemuste eest, mis aitavad teil avastada, milline on teie tõeline mina, et saaksite elada oma mina täies ilus, või või kahetsedes, et teil pole kunagi küllalt või te ei ole kunagi piisav, elades oma elu, olles otsekui iseenda loodud olukorra ohver.

Teil on võimalus uskuda oma mina suurusesse, mida keegi ei suuda alavääristada, või arvata, et teie mina on abitu ja te saate suureks üksnes juhul, kui keegi teine teid tunnustab või hindab.

Kui valite õnne, siis ei pea te tegelikult tegema muud, kui hakkama pöörama tähelepanu oma keha signaalidele.

Stressist aru saamine

Teie keha räägib teiega stressi vormis. Stress on põhjus, miks me paljuneme, teeme uuendusi, jookseme maratoni ja saame ametikõrgendust. See paneb meid hommikul voodist välja tulema ning motiveerib pingutama, et toit oleks laual. Kui miski meis soovib muudatust, siis oleme motiveeritud seda ellu viima. See soov muutuste järele on ajendatud stressist. Tunnete väsimust? Stress. Tunnete nälga? Stress. Madal vererõhk? Taas stress.

Stress ei ole tingimata halb. Te vajate seda, et see aitaks elada, kohaneda ja ellu jääda. Stress motiveerib meid mägesid ületama või uudseid lahendusi looma ning leidma uusi võimalusi mugavuse suurendamiseks või kiiremini kuhugi jõudmiseks.

Mida stress endast täpselt kujutab?

Stressi all mõistetakse mis tahes katsumust kehas valitsevale stabiilsele keskkonnale (tuntud ka kui homeostaas). Katsumus võib olla lihtsalt ilmamuutus. Katsumused võivad ulatuda lihtsatest ilmamuutustest kohutavate uudiste, saabuvate tähtaegade, reostuse, külmetuse, vererõhu muutuste, nälja, väsimustunde, põletiku, unepuuduse, töödeldud toidu söömise või emotsionaalse pingeni. Stress võib avalduda reaalsete eluohtlike katsumuste või varjatud tekitajatena, nagu muretsemine, madal enesehinnang või vigane immuunsüsteem, mis ei suuda moodustada piisavalt antikehasid.

Aju peab stressiks kõike, mis viib keha homeostaasist välja, pole tähtis, kas see on füüsiline, psühholoogiline, emotsionaalne, tõeline või väljamõeldud. Seni, kuni aju tajub, et teie tasakaalu seisund on häiritud, peab see seda stressiks – seetõttu vallandub alati

füsioloogiline stressireaktsioon, et probleem saaks lahendatud ning teie saaksite kohaneda ja tänu sellele ellu jääda.

Stressireaktsioon

Stressireaktsioon või füsioloogiline reaktsioon stressile on olemas mõjuval põhjusel. See paneb teid hommikul voodist tõusma, teie immuunsüsteemi infektsioonide vastu võitlema, veresooned vere-rõhku säilitama, ebamugavuse korral teie keha liikuma ja sensoorse süsteemi teile teada andma, kui olete nälgane, teil on külm või olete väsinud. Ilma stressireaktsioonita oleksite põhimõtteliselt surnud, sest ainult selle abil saavad teie haavad paraneda, te elate üle traumad, rahuldate oma toitumisvajadust ning teil õnnestub põgeneda, kui teid ajab taga lõvi.

Harvardi füsioloog Walter Cannon võttis 1930. aastail kasutusele mõiste „võitle või põgene“, et kirjeldada meie kaasasündinud kaitse-reaktsiooni ähvarduse või ohu korral. Ta uskus, et see kaitsereaktsioon on oma olemuselt mõeldud ellujäämise tagamiseks.* Kui me seisame vastamisi ähvarduse või ohuga, hakkame hoogsalt liikuma, kuna vere- ringesse paisatakse stressihormoone (nt adrenaliini ja kortisooli), mis muudavad meie meeled ülimalt erksaks ja virgeks, pupillid laienevad ja lihased tõmbuvad lahinguks või põgenemiseks valmistudes pingule. Maks suunab ladestunud suhkru vereringesse, et anda teie kehale energiat, kopsud töötavad kiiremini, suurendades teie hingamissagedust ja muutes hingamise pinnapealsemaks, säästmaks energiat. Süda pumpab tugevamini ja kiiremini, vererõhk tõuseb ning immuunsüsteemis tekib põletikuvastane reaktsioon, mis aitab välistada võimalust, et võimalik haav või põletik võiks teie tempot aeglustada.

See füsioloogiline reaktsioon on suurepärane, kui teid jälitab mõõk- hambuline tiiger või röövel, ning enamasti tekitab see lühikeseks ajaks

* a) Cannon, W. *The Wisdom of the Body* (New York: W.W. Norton & Company, 1963).

b) Cannon, W. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1929).

füüsilisi, emotsionaalseid või psühholoogilisi ebamugavusi, mis panevad teid tegutsema. Näiteks vallandub vere suhkruisalduse vähenedes stressireaktsioon, et algatada füsioloogilisi muutusi, mis põhjustavad nälga, ärrituvust või väsimust. See ebamugavustunne või negatiivne tunne motiveerib teid siis midagi sööma, et nälg või halb enesetunne kaoks ja te leiaksite taas tasakaalu või heaolutunde. Söömise tagajärjel stress taandub, nii et stressireaktsiooni pole enam vaja. Stressireaktsioon lülitub välja, võimaldades süsteemil tasakaalu naasta.

Need on stressi ja stressireaktsiooniga seotud head uudised.

Halb uudis on see, et teie aju ei suuda ühel ja teisel stressil vahet teha. Aju ei tee vahet, kas te jooksete oma elu päästmiseks või sellepärast, et jääte tööle hiljaks, kuna sügaval ajusoppides peetakse mõlemat teie toimetulekule ohuks. Sel põhjusel vallandub stressireaktsioon liiga sageli ega lülitu enamasti välja, sest stressi ei lahendata näiteks pideva muretsemise tõttu kunagi. 1950. aastail laiendas Hans Selye Cannoni uurimust ja selgitas, et võitle-või-põgene-reaktsiooni aktiveerimiseks ei pea teid jälitama raevunud loom; see kõrgendatud reaktsioon tekib olenemata sellest, kas meie ees seisev keerdulesanne on eluohulik või mitte.* Võite olla tööle hiljaks jäämas, muretseda arvete tasumise pärast, arvata, et teid vallandatakse või et abikaasa kavatseb teid maha jätta. Füsioloogiline reaktsioon on ikka sama.

- Pupillid laienevad.
- Kätel, jalgadel ja sooltes ahenevad veresooned.
- Seedetrakt sulgub; liikumine jämesoolles on aeglasem jne.
- Paljunemiselundkond lülitub välja.
- Lihased, eriti selg, kael, lõug, õlad jne, tõmbuvad pingesse.
- Immuunsüsteem tekitab rohkem põletikke, trombe ja allergilisi reaktsioone (ajapikku nõrgeneb immuunsus nakkuste või vähi suhtes).
- Südametöö kiireneb: suureneb löögisagedus ja tõuseb vererõhk.

* a) Selye, H. „Stress and disease“, *Science*, oktoober 1955, 122 (3171): 625–631.

b) Fadel, Z., Johnson, S. K., Diamon, B. J., Zhanna, D. ja Goolkasian, P. „Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training“, *Consciousness and Cognition*, juuni 2010, 19 (2): 597–605.

- Hingamiselundkonna töö kiireneb: suureneb hingamissagedus ja põletike tekke oht.
- Ajutegevus keskendub vähem keerukatele mõtetele, aju on üleliia ärevil ja erutatud; prevaleerib hirmuga seotud käitumine.
- Meeleolu halveneb, kuna serotoniini ja muude neurotransmitterite vähenemine põhjustab depressiooni, ärevust, hirmu, viha ja muid negatiivseid emotsioone.

Tavaolekus on kehal sisseehitatud mehhanism, mis stressireaktsiooni välja lülitab, kui ohuna näiv olukord on lahenenud, niisiis on füsioloogilised muutused kehale kasulikud seni, kuni stressireaktsioon kestab lühikest aega. Kui aga stress on püsiv – näiteks pidev muretsemine, sügavalt juurdunud väärtusetuse tunne, vägivaldse pereliikme olemasolu või krooniline kokkupuude reostusega –, siis ei lülitu stressireaktsioon välja. Ülepingutatud stressireaktsioon ei põhjusta mitte ainult hulganisti kehalisi vaevusi, vaid loob ka pidevalt negatiivse meeleseisundi, taju ja meeleolu.

Stress või stressitaju on väga otseselt seotud teie halva tuju, negatiivsete tunnete või suutmatusega oma viha ohjeldada.

Kõige olulisem on taju

Võib-olla mõtlete praegu endamisi, et olete hukule määratud, kuna olete pidevalt stressis, see tähendab, et teie stressireaktsioon on alati sisse lülitatud, mistõttu olete ka pidevalt vihane või haige. Ärge heitke meelt. Teil on võimalik seda probleemi lahendada, õppides muutma ettekujutust iseendast ja oma elust.

Stressireaktsiooni ohjeldamise võtmeks on taju. Kui teie ajule näiks teatud olukord kontrollitav, vallandaks see stressireaktsiooni ainult seniks, kuni toimub vajalik tegevus – see oleks nagu sportlane, kes on motiveeritud võistleva ja võistlust võitma. Põhimõtteliselt võiks seda nimetada positiivseks vaateks elule. Positiivne maailmavaade on otseses seoses sisemise kindluse või usuga konkreetse ettevõtmise või keerdülesande õnnestumisse või kontrollitavusse. Negatiivne taju, vastupidi,

aga seostub madalama enesehinnanguga ja väiksema usuga positiivse tulemuse tõenäosusesse.

Näiteks võite piinelda, millist kooli lapsele valida. Te vaevlete selle probleemi tõttu ööl ja päeval, kuni teile tundub, et elu on kontrolli alt väljumas. Teie ärevus tekitab stressireaktsiooni, mis paneb südame löögisageduse ja vererõhu tõusma, kehas tekib põletik, mälu muutub hägusaks, teil tekib kohutav isu lohutava toidu ja alkoholi järele. Tunnete end väsinuna, kõik kohad valutavad ning elu näib esitavat liiga suuri nõudmisi. Teile tundub, et te ei saa enam palju enamaga hakkama. Siis käitub teie laps, abikaasa, ülemus – täitke ise lünk, kes – ebaviisakalt või lubamatult ja teie halb tuju pääseb võidule. Häbi, mida oma käitumise tõttu tunnete, halvendab meeleolu veel enam, süvendades stressireaktsiooni veelgi, ja tsükel kestab edasi.

Kui te suudaksite muuta oma mõtteviisi ja uskuda, et ükskõik millist valikut te ka ei langetaks, see on sobiv, kulgeks kõik hoopis teistsuguse stsenaariumi järgi.

Näiteks usute kindlalt oma võimesse otsuseid langetada ning olete kindel ka selles, et niisugust asja nagu vale otsus ei ole olemas, kuna iga valik toob kaasa võimaluse areneda ja õppida. Teate, et hoolimata sellest, millisesse kooli oma lapse saadate, sobib see kool ideaalselt, vastasel juhul leiate võimaluse, kuidas see endale sobivaks muuta. Samamoodi suhtute enamikku katsumustesse, mis elus teile ette tulevad, osates delegeerida ja vajaduse korral abi otsida. Mis te arvate, kas sellisel juhul lähete endast välja, kui laps, abikaasa, ülemus – täitke ise lünk, kes – ebaviisakalt käitub? Küllap mitte. Miks?

Teistsuguse taju tõttu.

Kui teile tundub, et stressi on võimalik hallata, olete stressireaktsiooni ja oma käitumise peremees. Vastupidavuse võti peitub tegelikult tajus. Mida enam te usute iseenda võimesse ja suutlikkusse õnnetute olukordadega toime tulla, seda suurema tõenäosusega tundub stress teile juhitav, paneb teid vähem muretsema, kasvatab enesekindlust, tõstab enesehinnangut, positiivseid ootusi, muudab stressireaktsiooni kontrollitavaks ja teid ennast tugevamaks.

Kui te tegutseksite *positiivse* ettekujutuse kohaselt, et omate ressursse mis tahes ebakindlusega toime tulemiseks, astuksite elus edasi suurema kindlustundega, teades, et saate hakkama kõigega, mis teie teele satub. Suudaksite säilitada rahu ka siis, kui keegi käitub ebaviisakalt või lugupeidamatult. Teie stress oleks kontrollitud; kehaline tervis oleks stabiilne; vaimne ja emotsionaalne seisund oleksid muutumatult head.

Teadlikkusega kaasneb parem taju

Kui positiivset taju säilitada ja stressireaktsiooni kontrolli all hoida oleks lihtne, ei kirjutaks ma teile seda raamatut – ja mul poleks ausalt öeldes ka tööd. Nipp on selles, et te peate oma stressiseisundist teadlik olema ning selle kõrvaldama enne, kui see teie üle kontrolli saavutab. Näiteks ei pruugi te olla teadlik, et unepuudus, mille all kannatate, kuna pingutate tööga toimetuleku nimel, tekitab teie kehas põletikke ja suurendab stressi. Samuti ei pruugi te olla teadlik, et klammerdute mälestuste külge, mis teile enam kasuks ei tule. Need mälestused määratlevad teid ja teie taju endiselt ning sunnivad teid saavutama edu oma kehalise heaolu arvelt. Te ei pruugi mõista, et oma sisimas arvate, nagu ei oleks te piisav, ning olete kogu oma elu elanud pidevas stressis.

Teadlikkus tunnetest ja mälestustest

Emotsioonid ja emotsionaalne mälu on otseselt seotud nii positiivsete kui ka negatiivsete füsioloogiliste muutustega. Iga kord, kui te teatud emotsiooni kogete, analüüsib teie aju oma emotsionaalsete mälestuste salve, et tuua esile eeldusi, uskumusi, käitumismustreid ning füsioloogilisi ja füüsilisi reaktsioone, mis teid varem sellises olukorras aitasid. Kui seisate vastamisi raskustega, mis teis emotsioone tekitavad, analüüsib aju oma mälupanka, otsides näiteid, kuidas selliseid ülesandeid varem on lahendatud, milliseid ressursse kasutati ja milline võis olla tulemus, ning sobitab selle info teie emotsionaalse mälupangaga. Tulemuseks on reaktsioon ja käitumine seoses kõnealuse katsumusega, mis on nüüdseks ajendatud alateadlikest uskumustest ja eeldustest.

Elu jooksul, sedamööda, kuidas mälestused üksteisele lisanduvad, moodustub uskumuste süsteem sellest, kuidas te näete ennast, teisi ja ümbritsevat maailma: kas positiivselt – teie olete piisav ja teil on piisavalt – või negatiivselt – te pole piisav või teil pole piisavalt. Enamiku inimeste uskumused on olukorrast olenevalt erinevad. Näiteks võib sama inimene uskuda, et raha on alati piisavalt, kuna ta kasvas üles varakas peres, armastust aga ei ole kunagi piisavalt, kuna nende kodus armastust ei jagatud. Seega tekitab mõni meie uskumus positiivseid ootusi, et meie vajadused saavad tulevikus rahuldatud. Teised uskumused, mis tuginevad piinavamatele kogemustele, on toonud kaasa negatiivse hoiaku, tekitades negatiivseid ootusi, et te ei pruugi kunagi olla või omada piisavalt ning maailma ega inimesi ei saa usaldada ega loota, et nad teid aitavad. Selle tulemusena võivad täna tekkivad olukorrad kutsuda esile positiivse või negatiivse füsioloogilise reaktsiooni ning mälestustest tingituna sellele järgnevad uskumused ja käitumusmustrid.

Kui teie perel oli varem näiteks alati küllaldaselt raha ning kõik teie vajadused alati rahuldati, siis te usute täna tõenäoliselt, et teil hakkab kõike alati olema küllaldaselt. Kui aga kasvasite keskkonnas, kus teil oli küll söök laual ja riided seljas, kuid vanemad muretsesid pidevalt raha pärast, siis tõenäoliselt jagate ka teie seda muret. Kuigi teil on täiskasvanuna praegu stabiilne sissetulek, võib teil tekkida küsimus: „Mis saab, kui minu eest ei hoolitseta? Mis saab, kui mul ei ole piisavalt raha?“ Te muretsete iga päev ja hoiate töökohta, mis teile ei meeldi, kuigi unistate teha midagi muud ning tunnete end põhimõtteliselt lõksus olevat. (Kas mõistate, kuidas selline olukord võib põhjustada rahulolematust, ärevust ja soodustada endast välja minemist?)

Teise näitena võib teie ülemus, kolleeg või sõber teisse lugupeetamatult suhtuda või teie nõuandeid mitte arvesse võtta. Kui teid minevikus sageli kritiseeriti ja maha tehti, võib selline olukord teid väga ärritada ja vihastada – rohkem kui selliseid inimesi, keda harva kritiseeriti. Iga kord, kui teid kritiseeritakse, vallandub see mälestus. Kui te olete ärritatud, talitate sellisel viisil, nagu toimetulekuks alati

olete talitanud: karjute, sööte, tõmbute endasse ja nii edasi. Kuigi selline käitumine aitab teil lühikeseks ajaks toime tulla, ei ole see mingil moel lahenduseks ning tekitab teil tavaliselt veelgi halvema enesetunde.

Järgmine eneseteadlikkuse harjutus aitab teil mõista seda, kuidas emotsioonid võivad arendada teistsugust mõtteviisi ning missugust rolli võivad mälestused mängida teie meele ning keha reaktsioonides.

Harjutus 1.1. Eneseteadlikkus

1. Mõelge mõnest olukorrast, mis tekitas teie viha, pahameelt või ärritust.
2. Pöörake nüüd tähelepanu sellele, millise tunde see teie tekitab. Olge teadlik aistingutest, mida oma kehas tunnete, eriti rinnus, lõuas ja kõhus, samuti hingamise muutumisest. Kus see emotsioon teie kehas asub? Millise tunde see teie tekitab? Kas keha on pinges, ahistatud, piiratud?
3. Pange tähele emotsiooni tugevust ning seda, kas see süveneb, kui te olukorra peale mõtlete. Pange tähele, millised on mõtted, kirjutage need soovi korral üles. Mis teid tegelikult vihastama paneb?
4. Mõelge, on need mõtted ja tunded seotud küsimusega, kas olete piisav või mitte, ning miks.

Kui suurt osa teie veendumustest mõjutab hirm, et te ei ole ega saa kunagi olla piisav, on stressireaktsioon pidevalt sisse lülitatud. Te vihastate kergemini, hakkate kartma või lähete endast välja, eriti siis, kui seisate vastamisi katsumustega, mis meenutavad teile valusat mälestust.

Kui päästikute, negatiivsete emotsioonide ja enesehinnangu aluseks olevate negatiivsete veendumustega tegeletakse, on teil võimalik stressiregulatsiooni edukamalt reguleerida, te suudate paremini säilitada meelerahu ja teie keha on tervem.

Teadlikkus veendumustest

Pidage alati meeles, et te ei ole see, millised on teie mälestused, ning olenemata sellest, mis teiega minevikus juhtus, ei määra see teie väärtust. Probleem on selles, et lapsena ei olnud teie aju veel välja kujunenud. Teisisõnu, kui teiega juhtus midagi halba, tõlgendas teie aju seda piiratud teadmiste ja oskuste põhjal. Sellest vaatenurgast sündinud veendumus oli sageli moonutatud ja ebatõene. Teie stressireaktsiooni ja negatiivseid käitumismustreid juhib see ebaloogiline ja ebatõene veendumus.

Kui te keskenduksite teadlikult selle veendumuse muutmisele, nii et lõpuks juurduks uus, mis oleks positiivne, loogilisem ja tõesem, oleks teil palju parem kontroll oma reaktsioonide ja stressi üle. Psühholoogilise ja vaimse tervendamise vallas leidub hulganisti tehnikaid, sealhulgas kognitiivse restruktureerimise strateegiaid ja mitmesuguseid meditatsioonipraktikaid, mida ma selles raamatus tutvustan. Asi on selles, et te suudate oma valikute kaudu kaasa tuua ükskõik millise muutuse positiivses või negatiivses suunas, oma veendumuste järgi.

Negatiivseid emotsioone ja uskumusi on võimalik lahutada valu-satest mälestustest ning programmeerida aju ümber positiivsetele emotsioonidele ja usalduse eeldusele. Te saate õppida olukordi teisiti nägema, et need tunduksid paremini kontrollitavad. Mis veel olulisem, te võite õppida iseennast teisiti nägema, teades, et olete tõeliselt väärtuslik, teid armastatakse ja toetatakse. Kui te seda teete, ei kõiguta teid eriti miski.

Järgmises eneseteadlikkuse harjutuses võite näha, kuidas võib emotsioon teie ettekujutust mõjutada.

Harjutus 1.2. Eneseteadlikkus

1. Mõelge mõnest olukorrast, mis tekitas teis viha, pahameelt või ärritust.
2. Pöörake nüüd tähelepanu sellele, millise tunde see teis tekitab. Olge teadlik aistingutest, mida oma kehas tunnete, eriti rinnus,

lõuas ja kõhus, samuti hingamise muutumisest. Kus see emotsioon teie kehas asub? Millise tunde see tekitab? Kas keha on pinges, ahistatud, piiratud?

3. Pange tähele emotsiooni tugevust ning seda, kas see süveneb, kui te olukorra peale mõtlete. Pange tähele, millised on mõtted, kirjutage need soovi korral üles. Mis teid tegelikult vihastama paneb?
4. Mõelge, on need mõtted ja tunded seotud küsimusega, kas olete piisav või mitte, ning miks.
5. Muutke nüüd fookust ja mõelge olukorrale täis imetlust, armastust või naeru. Meenutage näiteks, millise tunde tekitas, kui teid vaatas keegi, kes teid jumaldas, kui nägite oma last esimest korda kõndimas, imetlesite uskumatult kaunist päikese- loojangut või naersite nii südamest, et oli raske hingata.
6. Jätkake sellele mälestusele ja tundele keskendumist ja pange tähele, mis tunne on teie kehas.
7. Pöörduge nüüd uuesti viha tekitanud olukorra juurde ja pange tähele, kas tunnete või mõtlete teisiti.

Võisite selle harjutuse käigus täheldada erinevust selles, kuidas tunnete end vihase või õnnelikuna, lugupidamatuna või armastatuna. Loodetavasti olite pärast õnnelikuma mälestusega seostumist uuesti stressirohkele olukorrale mõeldes vähem laetud. Muutes oma emotsiooni ja sellega seotud füsioloogilise seisundi negatiivsest positiivseks, muutsite vaatenurka, millelt olukorrale lähenesite, muutes sellest lähtuvalt oma suhtumist positiivsema ootuse poole.

Kontrolli võtmine

Minu kogemus näitab, et kui mu patsiendid otsustavad võtta ennast kui inimest, kellel on piisavalt ja kes on piisav, siis saavad nad terve- maks, tugevamaks ja keerulistes olukordades rahulikumaks. Seevastu patsiendid, kes peavad end olude ohvriks, tulevad keerdulesannetega

väiksema tõenäosusega toime ning neil on suurema tõenäosusega emotsionaalsed, psühholoogilised ja füüsilised kaebused.

Pidage alati meeles, et teil on võimalus valikute ja veendumustega mõjutada oma elu positiivses või negatiivses suunas, eriti seoses tekkinud stressi ja sellega, kuidas te ennast maailma laiemas kontekstis näete. Kui te võtate omaks positiivse suhtumise või veendumuse, on stressireaktsioon teie kontrolli all ning te tegutsete, tundes end tervikliku ja rahuloleva, mitte tühja ja vihasena. Te tunnetate kontrolli.

Teie võime säilitada positiivset mõtteviisi ja veendumust oleneb kolmest asjaolust.

1. Teie varasemad kogemused, mälestused ja veendumused, eriti selles mõttes, kuidas need on mõjutanud teie suhtumist teise endasse ja teie võimetesse. Nagu ma varem lühidalt selgitasin, mõjutavad need teie uskumusi, eriti siis, kui olete negatiivses tujus või meeleseisundis.
2. Teie meeleolu, olgu positiivne või negatiivne. Loodetavasti märkasite, kuidas teie meeleolu ja emotsionaalne seisund mõjutasid eneseteadlikkuse harjutuse tulemust.
3. Teie tugimehhanism, mis võimaldab teil säilitada avatud meele ja olla kehaliselt vastupidav ning jõuda veendumusele, et teil on olemas kõik vajalik oma õndsuse seisundi saavutamiseks. Tugisüsteemi loob see, kui palju te magate, kui hästi te enda eest hoolitsete (kehaline liikumine, toitumine, mediteerimine jne), kui tugev on teie sotsiaalne tugisüsteem, kui sageli te mängite ja naerate, kui sügav on teie side vaimsete praktikate ja uskumustega ning kui sageli te viibite looduses.

Selle raamatu lehekülgedel pakun ma teile tööriistu ja tehnikaid, mis aitavad veendumusi parandada, säilitada positiivset meeleolu ja mõtteviisi ning rajada tugisüsteemi. Te õpite stressireaktsiooni vähendamiseks vaigistama oma meelt ja rahustama keha, õppides samas olema kaastundlik ja mitte kohut mõistma, mida te ka ei tunneks, kui teid ärritatakse. Õpite oma tundeid, mõtteid ja keha füsioloogilisi

reaktsioone tähele panema, end nendest juhtida laskma, mitte nende tõttu reageerima, ning lõpuks oma vihast eemalduma. Lõppkokkuvõttes õpite, kuidas saavutada rõõmu, armastust ja kaastunnet, leida oma jõud ja suhtuda probleemidesse täiesti rahulikult, sest te olete leidnud oma õndsuse.