

närvitsemine ja kõhklemine käivad paratamatult asja juurde ning need soosivad vaimset segadust. Teid aitab edasi igapäevane keskendumine tegevusele. Kui te ei tea, mida teha, siis tehke lihtsalt midagi. Astuge üks väike samm oma unistuse poole.

Üks selle 14etapilise harjutuse positiivseid tulemusi on see, et sihipäraselt tegutsedes võtate oma elu üle kontrolli ja liigute millegi mõtestatuma poole. Tegelikult pakub oma kire poole püüdlemine vahel sama suurt rahuldust kui selle tulemus. Raamatu „Living Life on Purpose: A Guide to Creating a Life of Success and Significance“ („Eesmärgipärane elu. Kuidas luua edukas ja tähendusrikas elu“) autor Greg Johnson ütleb: „Keskenduge teekonnale, mitte sihtpunktile. Rõõmu ei paku mitte toimingute lõpetamine, vaid sellega tegelemine.“

Suur osa meie vaimsetest kannatustest ja negatiivsest mõtlemisest tuleb ebakindlusest ja tundeist, et meil pole oma elu üle kontrolli. Niipea kui te hakkate tegutsema oma kire leidmise suunas, tekib üha rohkem mõtteselgust ja meelerahu.

Olgu, nüüdseks olete tutvunud mitme strateegiaga, mida võite kasutada negatiivsete mõttemustrite ületamiseks ja selliste elukohustuste mõju vähendamiseks, mis pole tegelikult olulised. Raamatu järgmises osas räägime negatiivsest mõjust, mida *mõni* suhe avaldab teie vaimsele heaolule, ja sellest, mida nendega ette võtta.

## KOLMAS OSA

# SUHETE KORRASTAMINE

## Halbade suhete negatiivne mõju

*Lapsed ajavad teid hulluks. Vanemad virisevad ülearu.*

*Ülemus on jobu. Abikaasa ei mõista teid.*

*Parim sõber ei helista teile üldse.*

Kui tihti te olete tuttavate inimeste peale ärritunud, nõrduinud või koguni vihane? Selle küsimuse vastus on oluline, sest suheteprobleemid on peamine tegur, mis põhjustab inimeste elus rahulolematust. Me heietame tagantjärele mõttes ebameeldivaid jutuajamisi ja põeme tundide viisi, kui tundsimine, et meid torgati. Või siis oleme sõpradest ja sugulastest eemale tõmbunud ning tunneme end üksildase, mahajäetu ja põlatuna. Me kujundame mõttes teiste inimeste kohta ekslikke arvamusi, omistades neile mõtteid ja tegusid, mis ei pruugi tõele vastata, kuid teevad ometi haiget ja häirivad meid.

Tõsi küll, teistega koos eksisteerides ei pääse puhutistest arusaamatustest. Kui te siiski leiate, et olete enamasti pärast ligimestega suhtlemist emotsionaalselt kurnatud, siis peaksite otsima võimalusi, kuidas neid suhteid parandada või teatud inimesed oma elust välja lülitada.

Kujutage ette, kui te ei tunneks tuttavate inimeste suhtes vähimatki ärevust. Kui palju vähem oleks teie vaimus segadust? Kui palju rohkem jõudu saaksite pühendada tulusatele ja positiivsetele püüdlustele?

Kuigi meie jaoks olulised inimesed võivad meis põhjustada vaimseid kannatusi, jäävad meie lähisuhted igavesti meie elu olulisteks osisteks, mis toidavad pikas perspektiivis õnne ja rahulolu.

### Kas head suhted võivad tuua õnne?

Üks pikemaajalisi õnne kohta tehtud uuringuid on Harvard Study of Adult Development<sup>23</sup> (Harvardi täiskasvanute arengu uuring) varasema nimega Grant Study in Social Adjustments. 1937. aastast peale on Harvardi teadlased uurinud, mis teeb meid õnnelikuks, jälgides 268 inimest, kes astusid 1930. aastate lõpul ülikooli. Neid on jälgitud sõja vältel, karjääri kestel, abielu olemise ajal ja pärast lahutamist, lastevanemate, vana-vanemate ja raukadena.

Psühhiaater ja Harvardi meditsiinikolledži professor Robert Waldinger, kes juhib praegu seda uuringut, ütleb, et pikaajaline uuring kinnitab vaieldamatult: „Lähisuhted ja sotsiaalsed sidemed hoiavad meid õnnelike ja tervetena. See on põhiline. Inimesed, kes hoolivad rohkem saavutustest või vähem suhetest, on vähem õnnelikud. Ühesõnaga, inimesed on loodud isiklikult suhtlema.“

Kuidas on see nii, et suhted tingivad nii suurel määral meie õnnetunnet, aga on samal ajal tohutu vaimse kurnatuse allikas? Võti on selles, et õnne ei too mitte lihtsalt suhted, vaid *hea kvaliteediga* suhted. Olgu tegu kallima, sõbra, pereliikme või isegi töökaaslasega, ikka käivad kvaliteetse suhte juurde alljärgnevad asjad:

- suhte tähtsustamine
- avatud suhtlus
- eluterve konfliktilahendamine
- vastastikune usaldus ja austus
- ühised huvid
- teatud tasandil emotsionaalne ja/või intellektuaalne intiimsus
- leplikkus ja andestavus
- kehaline kokkupuude (eraviisilistes suhetes)

Meie endi huvides on hoolega valida sõpru ja tuttavaid ning nendega suhtlemise viisi. Heade suhete loomine, säilitamine ja edendamine on vajalikud meie endi heaolule ja meelerahule.

Targem on mitte oodata, et teised suhtesse muudatusi tooksid, vaid *teha sellega algust iseendas*. Isegi kui teie pereliikmete, sõprade ja äripartnerite suhtlusoskused vajaksid parandamist, saate suurel määral vähendada oma elus stressi sellega, et käivitatakse muutused iseendas. Teisi ei saa te nagunii muuta – teil on võim üksnes selle üle, kuidas *te ise* ümbritsevate inimestega suhtlete ja neile reageerite.

Vaatame nüüd suhete parandamise nelja võimalust, mis võivad teie meeleseisundit otseselt positiivselt mõjutada.

### Suhtestrategia nr 1: olge rohkem kohal

Üks Põhja-Carolina ülikoolis „suhteliselt õnnelike ja muretute paaride“ peal tehtud uuring<sup>24</sup> näitas, et paarid, kes harjutavad aktiivselt teadvelolekut, kogevad oma suhtes suuremat õnnetunnet. Neil oli ka vähem üldist ja suhtestressi ning nad oskasid stressiga paremini toime tulla. Teadveloleku harjutamine

võimaldab meil pühenduda oma partnerile, olla tema suhtes vähem emotsionaalselt reaktiivne ja saada suhtes kiiremini üle stressirohketest olukordadest.

Suhtes kohal olemine ei puuduta üksnes armastajapaare. Teadvelolekut saab harrastada kõigis inimsuhetes.

Mida tähendab suhtes rohkem kohal olemine?

Tutvustame teile mõnda strateegiat, mida võite harjutada.

### *Harjutage empaatilist kuulamist*

Kas te olete kunagi märganud, et mõni inimene ei kuula vestluse ajal tähelepanelikult? Paljudel inimestel on raske teistele tähelepanu pöörata, sest nende pea kubiseb juba niigi mõtetest. Kui keegi teine räägib, keskendub meie mõistus tihti rohkem oma elu pisiasjadele, oma muredele või sellele, mida me tahame järgmiseks öelda.

Empaatiline (ehk aktiivne) kuulamine on valmidus astuda oma häiritud meeltest välja ja kuulata ligimese sõnu neile hinnangut andmata. Empaatiat on empaatilise kuulamise eeltingimus, sest see võimaldab rääkijal tunda, et teda ei ohustata, vaid hinnatakse ja mõistetakse.

Aktiivne kuulamine ei kuulu tavapärase mõttes vestluse juurde. Selles pole andmist ja võtmist, kahepoolset dialoogi ega kõnejärje nimel võistlemist. Empaatilisel kuulamisel pühendatakse täielikult teisele inimesele ja sellele, mida ta üritab edastada – öeldud sõnadega, ütlemata jäetud sõnadega ja emotsioonidega.

Empaatilise kuulajana peate olema valmis

- lubama teisel inimesel vestluses domineerida ja valida jututeema;
- panema kogu aeg tähele, mida teine inimene ütleb;
- vältima vahelesegamist, isegi kui teil on midagi olulist lisada;

- esitama avatud küsimusi, mis õhutavad kõnelejat end rohkem avama;
- vältima ennatlikele järeldustele jõudmist ja lahenduste pakkumist;
- peegeldama rääkijale seda, mida kuulsite teda ütlevat.

Teile võib tunduda, et empaatiline kuulamine tuleb kasuks ainult rääkijale, kuid kuulajana olete te ise keskendunud teadlikkuse seisundis. Empaatilisel kuulamisel on võimatu takerduda ummikusse jooksvate mõtete külge ja muretsemisse või kahetsemisse kanduda.

Empaatilise kuulamise õppimist võite alustada elukaaslase, pereliikmete ja lähimate sõprade peal. Järgmine kord kellegagi neist suheldes pühendage kümme minutit aktiivsele kuulamisele, nii et keskendute üksnes teisele inimesele ja sellele, mida tal öelda on. See toob teid armastatud inimesele lähemale ja annab teilegi puhkust oma segaduses mõtetest.

### *Mõtestatud rääkimine*

Negatiivse mõtlemisel võib olla laastav mõju teie suhete kvaliteedile. Kui teie jutt kubiseb heidutavaist märkustest, enesesüüdistamisest, teisi halvustavatest remarkidest või enesehaletsusest, veenate teisi üksnes selles, et olete negatiivne inimene, kelle lähedal on tüütu olla.

Kui te aga keskendute positiivsete vestluste edendamisele, võite sellega olemasolevaid suhteid tugevdada. Näiteks avastas John Gottman oma uuringu<sup>25</sup> käigus, et *stabiilse suhte ja kestva abielu huvides peaks partnerite vahel olema positiivseid vestlusi viis korda rohkem kui negatiivseid*. Gottmani avastus laieneb ka teistsugustele suhetele. Konfliktid ja negatiivsus kipuvad inimesi eemale tõukama.

Teadlikkus on alati esimene samm muutuse poole. Soovitame teil hoolega tähele panna, mida te vestluse käigus ütlete –

eriti siis, kui suhtlete oma armastatuga. Paigutage oma mõtete ja sõnade vahele mõtteline filter ning saage aru, kui suur võim on teie sõnadel teie kõige lähedasemate inimeste üle.

Trotsige kiusatust kellegi sõnadele või tegudele lihtsalt reageerida. Peatuge hetkeks ja valige hoolikalt sõnu. Kõnelge armastaval, kaastundlikul ja austaval moel ning püüdke rääkida rahulikult, mitte ähvardaval toonil, isegi kui teine inimene on närvis või vihane.

Kui te räägite mõtestatumalt, vastavad ligimesed teile tihti sarnasel moel. Ja isegi, kui nad seda ei tee, annate endale ise jõudu säilitada enesevalitsust ja sisemist rahu.

Mõtestatud rääkimist harjutades parandate nii oma suhte kui ka mõtlemise kvaliteeti.

### *Armastava hoolivuse meditatsioon*

Armastava hoolivuse meditatsioon keskendub teiste vastu soojade tunnete arendamisele. Armastava hoolivuse meditatsiooni võite kasutada otseselt selleks, et teile oluliste inimestega suhteid parandada, sest selle meditatsiooni abil vähendate neid puudutavat negatiivset mõtlemist.

Selline meditatsioon arendab meie teadlikkust teistest kui kaastunnet ja armastust väärivaist inimestest (isegi kui nendega on raske suhelda), vähendades seega suhtekonflikte ja parandades teie enda heaolu. Seda väidet toetavad kolm uuringut.

Esmalt avastasid Stanfordini ülikooli<sup>26</sup> teadlased, et armastava hoolivusele keskenduv meditatsioon kasvatab inimestes sotsiaalse sidususe tunnet.

Utah' ülikooli uuringu<sup>27</sup> andmeil vähendab armastava hoolivuse meditatsiooni harrastamine inimeses tunnet, et teised on tema vastu vaenulikud, tundetud, segavad talle vahele või naeruväärivad teda. See eriline meditatsioonipraktika parandab nii teie lähisuhteid kui ka teie suhet iseendaga.

Lõpuks avastasid teadlased revolutsioonilise uuringu<sup>28</sup> käigus, et kui harjutada seitse nädalat armastava hoolivuse meditatsiooni, suurendab see inimeses armastuse, rõõmu, rahulolu, tänulikkuse, uhkuse, lootuse, huvi, lõbususe ja aukartuse tunnet.

Armastava hoolivuse meditatsiooni saab harjutada kõikjal, kuid alustage seda lühikese, kümneminutilise meditatsiooniga vaiksuses kohas, kus miski teid ei sega.

Selle harjumuse omandamine käib väga lihtsalt.

- Istuge mugavas poosis – kas põrandal, jalad risti ja käed vabalt sülle toetatud, või toolil, selg sirge, jalad kõrvuti põrandal ja käed reitel.
- Pange silmad kinni, hingake kõigepealt kaks-kolm korda sügavalt sisse ja välja ning siis hakake loendama oma hingetõmbeid ühest kümneni.
- Kui olete lõdvestunud, viige mõtted inimesele, kellele tahate armastavat hoolivust saata, ja mõelge tema positiivsete omaduste peale – sellele headuse valgusele, mida temas näete.
- Pärast seda, kui olete mõne minuti vältel tema positiivsetele omadustele keskendunud, lausuge mõttes oma armastatule kolm soovi: „Ole õnnelik“, „Ole terve“ ja „Ole armastatud“.

Neid sõnu võib konkreetse inimese vajadusi silmas pidades vabalt veidi muuta. Siin pole ühtki ranget reeglit. Võite seda inimest ka nimepidi nimetada.

Neile soovidele võite lisada ka alljärgnevat mõtteid.

- Ole vaba nii sisemistest kui ka välistest ohtudest.
- Ole hoitud ja kaitstud.
- Ole vaba vaimsetest kannatustest ja muredest.
- Ole vaba kehalisest valust ja kannatustest.

- Ole terve ja tugev.
- Ela selles ilmas õnnelikult, rahulikult, rõõmsalt ja vabalt.

Selline mediteerimine parandab teie suhteid, kuid kasvatatakse ka teie enda emotsionaalset heaolu ja meelerahu. Kuidas te seda praktikat oma vajadustele kohandate, oleneb teist endast, aga olemuselt on see sügavalt arendav protsess, mis viib teid tunduvalt edasi teie püüdlustes oma mõistuse korrastamise ja meelerahu poole.

### Lõpetage teistega võrdlemine

*„Ärgem vaadake andeid, mida endale tahaksime, ega ihaldagem oskusi, mida meil pole, vaid tehkem, mida vähegi suudame, nendega, mis meil on.“ – B. J. Richardson*

Enese halvustav võrdlemine teiste inimestega on üks suuremaid vaimse segaduse ja emotsionaalsete kannatuste põhjuseid.

- „Kui ma ainult oleksin sama veetlev kui mu sõber.“
- „Miks ei võiks ma olla sama nutikas kui mu vend?“
- „Neil on nii palju rohkem raha kui meil.“
- „Tema rändab kogu aeg ringi ja mina ei jõua kunagi kuhugi.“

Sellised mõtted võivad kontrolli alt väljununa tekitada meis halva enesetunde, kusjuures me hakkame oma rahulolematuse põhjuseks pidama *teisi inimesi*. Võrreldes ennast kõigi teiste inimeste saavutuste, varanduse või omadustega, hakkame lagundama suhteid, mis võiksid muidu olla suurepärased.

Meie oleme raamatuid kirjutades ja ettevõtlusega tegeldes näinud, kui lihtne on end võrrelda nendega, kes on rohkem

edu saavutanud. „Mina olen langenud enda teistega võrdlemise lõksu,“ ütleb Barrie. „See ei lase mul oma tööle keskenduda ning tekitab minus võimetuse tunnet ja kadedust, kuni ma taas kindla jalgealuse leian ja mõistan, et rändan oma teed, mis *peabki* erinema teiste omast.“

Võrdlemine sigitab nii palju negatiivseid tundeid, et ei kahjusta mitte üksnes teie meelerahu, vaid ka teie suhteid. Mida rohkem te mõlgutate selle üle, kuidas teistega võrdne olla, seda halvem tunne tekib teil nii enda kui ka teise inimese vastu. Kadedus, häbi, süütunne, piinlikkus, enesehaletsus, kibestumine ja viha ei edenda ühtki suhet ega tee teid teistele ligitõmbavamaks.

New York Timesi müügiedetabelis tippu tõusnud raamatu „Õnneprojekt“ autor Gretchen Rubin ütleb: „Negatiivsetel emotsioonidel – üksildusel, kadedusel ja süütundel – on õnnelikus elus oluline osa. Need on suured ja vilkuvad sildid, mis annavad märku, et miski peab muutuma.“

Aeg-ajalt võrdleme me kõik end teistega ning vahel innustab võrdlemine meid ennast arendama või saavutama midagi, mida teiste juures näeme. Ent kui võrdlemine lülitab need „suured ja vilkuvad sildid“ põlema, siis on aeg midagi ette võtta.

Siit leiate *kolm lihtsat ja lühidat harjutust*, mis aitavad teil lõpetada enda võrdlemist teistega.

### Harjutus nr 1: harjutage radikaalset eneseaktsepteerimist

Mingi võrdlemine, põdemine ega mõlgutamine ei muuda teie olemust, väljanägemist, saavutusi ega varanduse suurust. Te pole midagi enam ega vähemat kui teie ise – vähemalt mitte täna.

Ärge võideldge selle isiksuse vastu, vaid pöörduge tema poole. Võtke ta omaks ja tunnistage, et praegu pole teil häda midagi. Juba üksnes see hetkeline radikaalne eneseaktsepteerimine mõjub vabastavalt ja jõudu andvalt.

## Harjutus nr 2: muutke seda, mida saate

USA usuteadlane Reinhold Niebuhr ütleb oma kuulsas meele-  
rahupalves:

Jumal, anna mulle meelerahu  
leppida asjadega, mida ma ei saa muuta,  
julgest muuta asju, mida ma saan muuta,  
ja oskust neil vahet teha.

Võttes vastu meelerahu, julguse ja tarkuse, mida Niebuhr  
palub, omandate praktilised tööriistad selleks, et karastada  
oma igatsusi ja pettumusi realismiga.

Võrdlus teistega, keda te imetlete, võib teid innustada pare-  
maks muutuma, targemaks saama ja oma elu edendama. Vahel  
ei suuda te aga kõigist pingutustest hoolimata saavutada mõne  
konkreetses inimesega võrdseid tulemusi. Te ei saa iialgi nii kau-  
niks kui teie modellist sõber ega nii rikkaks nagu teie miljonä-  
rist nõbu.

Selle asemel et sõgedalt unistada millestki, mida teil pole,  
võtke otsuste tegemise juures appi oma sisemise tarkuse fil-  
ter. Mida te *saate* muuta? Mida te *tahate* muuta? Lugege  
uuesti läbi oma väärtused ja eluprioriteedid ning määrat-  
lege oma elu iseenda mõõdupuuga, mitte ärge jäljendage  
kedagi teist, kel võivad olla hoopis teistsugused väärtused ja  
prioriteedid.

Vahel võite siiski igatseda midagi, mida teil pole, aga tehke,  
mida vähegi oskate, sellega, mis teil on. Keskenduge oma tuge-  
vatele külgedele ja harjutage muudkui enese aktsepteerimist.

## Harjutus nr 3: väljendage pidevalt tänulikkust

Võrdlemine ei lase näha seda, mis meil olemas on. Me kesken-  
dume niivõrd sellele, mis on kellelgi teisel ja kuidas me talle

järele ei jõua, et ei märka enam kõike seda, millega meid endid  
on õnnistatud.

Te saate ise valida, kas klaas on pooltäis või pooltühi, ja  
tunda tänulikkust klaasis oleva vee eest. Kui te hommikul  
ärkate, siis koostage enne üles tõusmist mõttes nimekiri kõigist  
oma elus leiduvatest headest asjadest ning keskenduge minu-  
teks või paariks igapäevale neist. Tehke seda ka enne magama-  
jäämist.

Tänutunnet saate võimendada sellega, kui panete kõik need  
asjad tänapäevikusse kirja. Õhtul meenutage kõike head, mis  
päeva jooksul on juhtunud, ja kirjutage see üles. Mõtisklege  
pisut selle üle, milline oleks teie elu ilma armastatud inimeste,  
kodu, tervise ja muu sääraseta. Kujutledes, et olete kogu sellest  
õnnistusest ilma jäänud, saate väga selgesti aimu, kui palju teid  
on õnnistatud.

## Suhtestrategia nr 2:

### minevikust lahtilaskmine

Eespool rääkisime mineviku üle heietamisest ja sellest, kuidas  
see võib teid vaimselt enda alla matta. Kui te mineviku peale  
mõtlete, võite märgata, et paljud teie mõtted puudutavad koh-  
tumisi inimestega, kes on praegu teie elus olulised.

Te meenutate vestlusi, mis olid ebameeldivad või tegid hai-  
get. Te põete nurjunud suhte või kustunud armastuse pärast.  
Võib-olla meenutate igatsuse ja kurbusega lapsi, kes on suureks  
kasvanud ja kodust välja kolinud, sõpru, kes on teile kaugeks  
jäänud, või sugulasi, kellega on suhtlemine soikunud.

Küllap olete teiegi tundnud armupiina, mis oli nii sügav ja  
valus, et te polegi sellest päriselt toibunud, ning mis häirib teie  
elu ja saboteerib teie mõtteid. Selliste mälestuste heietamine  
võib vallandada vana viha, häbi, süütunnet, hirmu ja kurbust.