

## 1. peatükk

# Milleks muretseda?

### **Mida see raamat teile pakub**

Ühel tasandil on vastus ilmselge: te tahate rohkem enesekindlust. Aga mina tahan, et te kaevaksite veidi sügavamale, sest enesekindlus ei ole ju teekonna sihtpunkt. Eeldatavasti soovite enesekindlust selleks, et midagi saavutada, et muuta midagi, mis parandaks teie elu.

Kujutage ette, et teil on imekombel ühtäkki nii palju enesekindlust, nagu te poleks iial osanud soovida – ent miski teie elus ei muutu. Tunnete end ülikindlalt, kuid käitute ikka täpselt samamoodi kui enne, igas oma elu aspektis. Teie suhetes, töös, tervises, sotsiaalelus ning vaba aja ja puhkuse veetmises ei muutu miski. Jätkub seesama vana päevarutiin, samad vanad asjad. Te kõnnite ja räägite täpselt samamoodi nagu enne. Te ei alusta uusi projekte, ei pürgi uute eesmärkide poole. Teie saavutused ei muutu mingil moel. Teie iseloom ei muutu. Te ei kohtle ennast ega teisi mitte kuidagi teisiti. Te käitute täpselt samamoodi nagu varem. Ainus uus asi on see, et tunnete end nüüd enesekindlalt. Kas see tulemus rahuldaks teid?

Olen seda sadade inimeste käest küsinud ja mitte keegi pole iial jaatavalt vastanud. See pole imekspandav. Me ei taha enesekindlust ainult selle enese pärast, me tahame seda kindlal eesmärgil. Tahame, et see aitaks meil saavutada sihte, järgida unistusi või saada paremaid tulemusi mingil elualal, näiteks spordis, äris, muusikas, kunstis, avalikus kõnelemises, lastekasvatamises või suhtlemises. Seepärast küsin oma klientidelt: „Kui teil oleks kogu maailma enesekindlus, mida te teisiti teeksite? Milline inimene te oleksite ja milliseid asju teeksite?“

Vastused on olnud väga mitmesugused. Toon vaid mõne näite.

- Dave, 50aastane füsioterapeut, oleks loomingulisem ning hakkaks kirjutama romaani, millest ta on juba üle kümne aasta unistanud.
- Claire, veidi häbelik 33aastane registratuuritöötaja, kes pole üle nelja aasta kohtamas käinud, liituks veebis mõne tutvumissaidiga ja hakkaks uute inimestega kohtuma. Ta saaks ka seltsivamaks, avatumaks ja jutukamaks – nii tööl kui ka sõprade seas.
- Ethan, suurettevõtte tippjuht, suudaks tõhusamini pingeolukorras otsuseid teha ning töötajatele paremini tagasisidet anda.
- Raj, väga eduka restorani omanik, võtaks laenu ja avaks teise restorani, millest ta on üle kahe aasta unistanud.
- Koula, kindlustuse kahjukäsitleja, jätaks seljataha tühja ja rõõmutu abielu ning alustaks uut suhet.
- Rob, 42aastane kinnisvaramaakler, kes igatseb karjäärimuutust, hakkaks osaajaga ülikoolis käima.
- Sarah, töötu tantsija, käiks palju sagedamini proovi-esinemistel ja tantsiks komisjoni ees palju paremini.

- Phil, poolprofessionaalne tennisist, mängiks pingelukkorras paremini – ja loodetavasti võidaks selle tulemusena rohkem mängu.
- Cleo, 28aastane häbelik teadlane, sõlmiks rohkem sõprussuhteid, veedaks seltskonnas rohkem aega ning käituks suheldes siiramalt, soojemalt ja avatumalt.
- Seb, 44aastane taksojuht, hakkaks taas oma naisega seksima. Neli viimast aastat on ta „läbikukkumishirmus“ vältinud igasuguseid seksuaalsuhteid.
- Dana, suure tootmisettevõtte keskastmejuht, ütleks koosolekul rohkem sõna sekka, avaldaks oma siirast seisukohta ja teeks ettepanekuid.
- Alexis, 28aastane kahe pisipoisi ema, oleks oma domineeriva, ülikriitilise ämmaga suheldes iseteadlikum.

Nüüd olete heitnud pilgu teiste inimeste soovidele ning on paras aeg võtta ühendust enda omadega. Palun võtke endale küllaldaselt aega, et alljärgnevad tähtsad küsimused hoolikalt läbi lugeda ja läbi vaagida.

Kujutage ette, et teil oleks piiramatult enesekindlust.

- Mis oleks teisiti teie käitumises?
- Mis oleks teisiti teie kõnnakus ja jutus?
- Mis oleks teisiti teie mängudes, töös ja saavutustes?
- Mis oleks teisiti selles, kuidas kohtlete teisi inimesi – sõpru, sugulasi, kallimat, vanemaid, lapsi ja kolleege?
- Mis oleks teisiti selles, kuidas kohtlete iseennast?
- Kuidas te kohtleksite oma keha?
- Kuidas te enesega räägiksite?
- Mis oleks teisiti teie iseloomus?
- Mida te hakkaksite tegema?
- Mida te enam *ei teeks*?

- Milliste eesmärkide poole te püüdleksite?
- Mida muudaks vastne enesekindlus teie lähisuhetes ja mis oleks teisiti teie käitumises?
- Kuidas aitaks vastne enesekindlus teil maailma muuta?

\* \* \*

Palun võtke endale veidi aega nende küsimuste üle järele mõtlemiseks, enne kui edasi loete. Selgitage välja, mis on suurema enesekindluse saavutamise tegelik eesmärk. Neile küsimustele antud vastused on ülitähtsad, need annavad edasiseks teekonnaks väärtused ja eesmärgid. Kuna aga paljud inimesed ei tee väärtustel ja eesmärkidel hästi vahet, pühendagem veidi aega selleks, et need asjad kiiresti üle vaadata.

## VÄÄRTUSED JA EESMÄRGID

Väärtused on „jooksva käitumise soovitud omadused“. Teisisõnu, väärtused kirjeldavad seda, kuidas te tahaksite inimesena käituda: kuidas tahate jooksvalt tegutseda; mille eest tahate elus seista; milliste põhimõtete järgi tahate elada; milliseid isiksuseomadusi ja iseloomujooni tahate arendada. Intiimsuhte tavapäraste väärtuste hulka kuuluvad näiteks usaldus, ausus, avatus, väarikus, võrdsus, austus ning see, et ollakse armastav, hooliv, toetav ja enesekindel. Need kõik on tegevuse omadused, jooksva käitumise viisid. Väärtusi ei saa iial lugeda täide-  
tuks või öelda: „Tehtud!“ ja tõmmata need nimekirjast maha. Need on pidevad. Kui te väärtustate suhtes armastavust, siis ei saabu iial aega, mil armastavus on lõplikult saavutatud.

Eesmärgid on „soovitud tulemused“. Teisisõnu on eesmärgid need, mida tahate saada, saavutada või omada. Eesmärgid *ei ole* pidevad. Niipea kui eesmärk on saavutatud, võite

selle nimekirjast maha tõmmata. See on möödas, täidetud, „tehtud“.

Oletame, te tahate head töökohta – see on eesmärk. Niipea kui olete töö saanud, on eesmärk saavutatud. Kuid oletame, et tahate olla tõhus, tegus ja produktiivne; pühenduda täielikult tööle ja pöörata oma tegevusele hoolikalt tähelepanu; olla tööliste vastu avatud, sõbralik ja hooliv. Need on väärtused, mitte eesmärgid, need väljendavad seda, kuidas te tahate jooksvalt käituda.

Pange tähele, et nende väärtuste järgi saate te elada isegi siis, kui ei saa *iial* ihaldatud töökohta. Kui need väärtused on teie jaoks tõesti tähtsad, saate nende järgi joonduda igas töös, mida teete, ükskõik kas olete ettekandja või juhite rahvusvahelist ettevõtet. (Nende järgi saate joonduda ka tasustamata töödes, näiteks lastekasvatamises.)

Võite kujutleda väärtusi kompassina: me kasutame neid selleks, et määrata suunda ja aidata teekonna vältel õigel rajal püsida. Ainuüksi kompassi vaatamine aga ei kindlusta teile reisi. Reis algab ainult siis, kui selle nimel tegutsete.

Väärtuste järgi tegutsemine on nagu lääne poole reisimine. Ükskõik kui kaugetele te lähete, alati saab ikka edasi minna; te ei jõua kunagi paika, mille nimi on Lääs. Eesmärgid on aga vastuoksa justkui kohad, mida tahate lääne poole reisides vaatama minna: see sild, see jõgi, see mägi, see org – need kõik saab reisi käigus nimekirjast maha tõmmata.

Oletagem seega, et teie tööga seotud väärtused on olla pühendunud, tõhus, produktiivne, hooliv ja avatud. Need väärtused peavad paika sellel töökohal ja ka järgmisel ja ülejärgmisel – ükskõik kas te saavutate oma unistuste töökoha leidmise eesmärgi. (Loomulikult ei pruugi te alati nende väärtuste järgi käituda – eriti, kui töö teile ei meeldi –, kui aga peaksite tahtma neid järgida, siis võite seda iga hetk teha.)

Toon erinevuse rõhutamiseks veel mõne näite.

- Elada suures majas – eesmärk. Hoolitseda pere eest – väärtus.
- Võita võistlus – eesmärk. Mängida ausalt, innukalt ja osavalt – väärtus.
- Saada häid hindeid – eesmärk. Pühenduda täielikult õpingutele ja avastada uusi ideid – väärtus.
- Võita sõpru – eesmärk. Olla soe, sõbralik, avatud, toetav ja siiras – väärtus.
- Võtta kaalus viis kilogrammi alla – eesmärk. Hoolitseda oma keha eest ja tugevdada seda – väärtus.
- Võita võidujooks – eesmärk. Joosta oma võimete tasemel – väärtus.

Väärtused mängivad enesekindluse arendamises ja soorituse parandamises peamist rolli. Need ei paku mitte ainult inspiratsiooni ja motivatsiooni „teha, mida tarvis“, vaid aitavad meid ka teel püsida. Eesmärgi saavutamiseni võib kuluda veel nädalaid, kuid või isegi aastaid, aga sellel teel saame astuda iga sammu oma väärtuste järgi ning tunda sellest kogu aeg rahuldust. Isegi kui me *ei saavuta* oma eesmäärke – ka seda tuleb ette –, leiame ikkagi rahuldust oma väärtuste järgi elamisest.

Hiljem käsitleme väärtusi ja eesmäärke veel lähemalt, praegune kõrvalepõige oli lihtsalt isu äratamiseks. Nüüd on aeg pöörduda uuesti selle tähtsa küsimuse juurde: mida te teeksite teisiti, kui teil oleks rohkem enesekindlust? Võtke veidi aega ja mõelge vastuste peale, mis te andsite eespool esitatud tähtsatele küsimustele. Loodetavasti leiata neist nii väärtused kui ka eesmärgid. Kas tahate näiteks rohkem sõprussuhteid sõlmida, olla veenvam, saada paremaks vestluspartneriks, olla rohkem keskendunud ja pühendunud, parandada oma golfimänguoskust, olla parem lapsevanem, laiendada ja arendada oma äri, suurendada oma abielus avatust ja intiimsust, ennast rohkem

aktsepteerida, olla suhetes ehedam ja ausam, alustada tähtsa projektiga või see *lõpule viia*, vahetada töökohta, kirjutada raamatut, saada eksamid tehtud või kutsuda meeldiv töökaaslane kohtama?

Teil ei pruugi praegu kohe olla selgeid vastuseid. Sellest pole midagi. Proovige lihtsalt midagi vastata, isegi kui vastus on väga umbmäärane või koosneb vaid ühest sõnast. Hiljem tulete vastuste juurde tagasi ja täpsustate neid. Praegu on tähtis otsast pihta hakata.

Kui olete nende küsimuste peale mõelnud, kirjutage mõni sõna alltoodud „elumuudatuste nimekirja“. Püüdke seda vormi täites eristada väärtused (see, kuidas te iga päev käitute) eesmärkidest (sellest, mida tahate saada, saavutada või omada). Kui te ei taha raamatusse kirjutada, võite selle vormi oma päevikusse ümber kirjutada või töölehe internetist alla laadida ([thehappinessrtrap.com/free\\_resources](http://thehappinessrtrap.com/free_resources)).

## ELUMUUDATUSTE NIMEKIRI

Tõelise enesekindluse väljaarendamine hõlmab järgmist.

- Paar moodust, kuidas ma teisiti käitun:
- Paar moodust, kuidas ma teisi teistmoodi kohtlen:
- Paar moodust, kuidas ma ennast teistmoodi kohtlen:
- Paar isiksuseomadust ja iseloomujoont, mida ma arendan ja teistele välja näitan:

- Paar moodust, kuidas ma sõprade ja perega suheldes teisiti käitun:
- Paar moodust, kuidas ma töö, kooli, spordi või vaba aja veetmisega seotud suhetes teisiti käitun:
- Paar tähtsat asja, mille eest ma seisan:
- Paar tegevust, mille ma käsile võtan või millele rohkem tähelepanu pööran:
- Paar eesmärki, mille poole ma hakkam pürgima:
- Paar tegevust, mille ma ette võtan, et oma elu paremaks muuta:

Kui olete nimekirja valmis saanud, hoidke seda käepärast. Ja ma palun: kui te midagi kirja ei pannud, olge hea, *mõelge* vähemasti tõsiselt oma vastuste peale. (Pole midagi, kui need on ähmased või poolikud või kui te siiski veel väärtustel ja eesmärkidel päris raudselt vahet ei tee – me tuleme kõige selle juurde tagasi. Praegu on tähtis vaid see, et hakkaksite otsast pihta.)



Kuidas siis läks? Kas koostasite elumuudatuste nimekirja, ükskõik kas peas või paberil? Kui nii, siis on hästi. See on enesekindluse teel tähtis esimene samm. Kui te nimekirja *ei koostanud*, ehk naasete selle juurde praegu ja täidate ära? Me ei saa arendada karateoskusi ainult lugemise abil – võtteid tuleb harjutada. Enesekindluse arendamisega on suuresti sama lugu. Selle raamatu harjutused on kõik vajalikud võtted, ning kui tahate enesekindluse mängu hästi mängida, tuleb neid teha. Seega palun: leidke kindlasti enne edasi lugemist mingid vastused, olgu need kui tahes umbmäärased.

## ENESEKINDLUSE LÕKS

Paljud inimesed on täiesti kinni nn enesekindluse lõksus. See on võimas psühholoogiline lõks, mis hoiab neid tagasi ega lase saavutada eesmärke või saada selliseks, nagu nad tahaksid. Enesekindluse lõksus olete siis, kui usute midagi seesugust:

*Ma ei suuda saavutada oma eesmärke, anda endast parimat, teha asju, mida ma tahaksin, või käituda nii, nagu tahaksin, kuni ma ei tunne end enesekindlamalt.*

Kas see kõlab tuttavalt? Paljud eneseabimeetodid kihutavad tahtmatult teid niimoodi mõtlema, kuid õige pea avastate, et mida kõvemini te sellest arvamusest kinni hoiate, seda enam takistab see teid saavutamast sellist elu, nagu tahate. Õige pea vaatame, miks see niimoodi on, kuid esmalt käsitleme sõna „enesekindlus“ kahte erisugust määratlust.

## ENESEKINDLUS – KAKS MÄÄRATLUST

Inglise keeles on sõnal *confidence* ehk 'enesekindlus' kaks määratlust.

1. Kindluse ja veendumuse tunne.
2. Usaldust või kellegi peale lootmist väljendav tegevus.

Esimene määratlus – 'kindluse ja veendumuse tunne' – on kindlasti laiemalt kasutusel. Enamik inimesi mõtleb enesekindlusest kui võimsast kindluse ja veendumuse tundest – see on tunne, et oleme kained, rahulikud ja lõõgastunud; usume täielikult, et teeme hea soorituse ja saavutame positiivse tulemuse; ei tunne hirmu ega ärevust, ei kõhkle eneses ega ole ebakindel ega mõtle negatiivseid mõtteid läbikukkumisest või äpardustest.

Teist määratlust kasutatakse palju harvemini. Selle järgi ei ole enesekindlus mitte *tunne*, vaid *tegevus*, see on 'usaldust või kellegi peale lootmist väljendav tegevus'. See on selle sõna palju vanem tähendus, mis ulatub ladinakeelse algeni. Inglisekeelne sõna *confidence* tuleneb ladina sõnadest *com*, 'koos', ja *fidere*, 'usaldama'. Kui usaldame kedagi või loodame tema peale – olgu selleks siis meie ise või keegi teine – *ei tunne* me sageli täielikku kindlust või veenvust. Õigupoolest on üldiselt nii, et mida rohkem meil on kaalul, seda rohkem kipume tundma hirmu ja ärevust ning mõtlema, mis kõik võib valesti minna.

Kujutage näiteks ette, et teil on ajukasvaja ning te lasete tippkirurgil oma aju opereerida. See on 'usaldamine või kellegi peale lootmine' – te usaldate kirurgi või loodate tema peale, et ta teeb operatsiooni asjatundlikult. Teine võimalus on öelda, et teil on *küllalt usku* kirurgi võimetesse, et lasta tal end opereerida. Selles olukorras on väga ebatõenäoline, et te tunnete täielikku kindlust ja veendumust. Selles olukorras on inimesel

peaaegu võimatu olla täiesti rahulik ja tasakaalukas ning mitte tunda mingit hirmu ega ärevust. Kui te olete normaalne inimene, siis võib eeldada, et suure ajuoperatsiooni eel tunnete rohkesti hirmu ja ebakindlust ning teid valdab hulganisti ebameeldivaid mõtteid.

Mõlemad tähendused – kindluse tunne või usaldust väljendav tegu – on täiesti korrektsed. On aga ilmne, et need esindavad kaht väga erisugust kontseptsiooni ning meil on vaja segadusse sattumise vältimiseks neil vahet teha. Seega, et asi oleks selge, siis kogu selle raamatu vältel räägin ma enesekindluse puhul „tundest“, mitte „tegevusest“. Et selle vahetegemise tähtsust toonitada, jutustan ma loo Nelson Mandelast.

## **„MUIDUGI MA KARTSIN!“**

Vähesed on inimesi nii väga inspireerinud kui Nelson Mandela. Ta seisis õigluse, vabaduse ja võrdsuse eest, kui tema eduvõimalused olid olematud. Ta riskis ikka ja jälle oma eluga, astudes demokraatliku ja vaba ühiskonna nimel Lõuna-Aafrika jõhkralt vägivaldse apartheidirežiimi vastu. Tundub lausa ime, et ta surma ei saanud. Kui aga Lõuna-Aafrika võimud ta viimaks vangi võtsid, määrati talle 27 aastat vangistust, millest esimesed 18 tuli kanda Robbeni saare jõhkras vanglas.

Oma inspireerivas autobiograafias „Pikk tee vabadusse“ („Long Walk to Freedom“) kirjeldab Mandela Robbeni saare kohutavaid olusid: tuli päevad läbi halastamatu päikese käes orjata, koidust hämarani lubjakivi kaevandada ja purustada ning alailma kannatada peksu, nälgimist ja psühholoogilist vägivalda. Paljud mehed oleksid aastate viisi selles põrgus elades kokku varisenud. Aga mitte Mandela. Ta ei loobunud iial oma eesmärgist. Ta seisis kõigi nende vangistusaastate väl-

tel ikka edasi õigluse, vabaduse ja võrdsuse eest. Ning vastu kõiki eeldusi vabastati ta viimaks vanglast ja temast sai Lõuna-Aafrika esimene must president.

Kirjanik Richard Stengel, kes abistas kaks aastat Mandelat autobiograafia kirjutamisel, kirjutab ajakirjas Time Magazine terase artikli „Mandela kaheksa juhtimise õppetundi“ („Mandela: His 8 Lessons of Leadership“, Time Magazine, 9. juuli 2008). Selles artiklis kirjeldab ta, kuidas Mandela oma pika apartheidivastase võitluse ja paljude vangla-aastate vältel alailma hirmu tundis.

„Muidugi ma kartsin!“ ütles Mandela talle. „Ma ei saa endale valetada, et olen nii vapper, et suudan kogu maailmast jagu saada.“ Mandela teadis siiski, et kui ta tahab olla suur juht ja oma vanglakaaslasi inspireerida, siis tal tuleb oma hirmu varjata. Just seda ta tegigi. Oma tundeid ei saanud ta muidugi valitseda, aga ta suutis küllaldaselt valitseda oma näoilmet, hoiakut, kõnnakut ja kõnemaneeeri, et jätta ümbritsevatele kartmatu mulje. See mõjus teistele Robbeni saare vangidele väga innustavalt. Kui nad nägid Mandelat astumas, uhke ja sirgena, siis tõusis nende vaim kõrgustesse. Nagu Stengel ütleb: „Sellest vaatepildist piisas, et anda neile mitmeks päevaks jõudu.“

Kui Mandela enesekindlalt üle vanglaõue astus, kas see näitas „enesekindluse tunnet“ või „enesekindluse tegevust“? Ilmselgelt oli tegu viimasega. Ta ei *tundnud* end rahuliku, veendunu ega kindlana. Ent selgelt *oli* tegu usalduse väljendamisega. Ta usaldas end, et suudab käia „uhkelt ja sirgelt“, olgugi et kardab. Ta ei *kõrvaldanud* oma hirmu. Ta kirjeldas, et „õppis oma hirmu üle võidutsema“. Teisisõnu, ta õppis *enda peale lootma, usaldama*, et suudab tegutseda hoolimata sellest, kui hirmul ta on.

## TAGASI LÕKSU JUURDE

Enne meie väikest kõrvalepõiget sõna „enesekindlus“ eri tähenduste ja Nelson Mandela vanglaelu juurde rääkisime enesekindluse lõksust. Ütlesin, et inimesed takerduvad sellesse, kui hoiavad kõvasti kinni uskumusest: „Ma ei suuda saavutada oma eesmärke, anda endast parimat, teha asju, mida tahaksin, või käituda nii, nagu tahaksin, kuni ma ei tunne end enesekindlamalt.“

Kujutage korraks ette, et Mandela oleks oma vangla-aastatel selle reegli järgi mänginud. Mis siis, kui ta oleks enne tegutsemist jäänud ootama, kuni kogu hirm ja ebakindlus on kadunud? Mis siis, kui ta oleks mõelnud nii: „Ma ei saa uhkelt ja sirgelt üle selle vanglaõue astuda, enne kui tunnen end rahulikult, veendunult ja kindlalt, enne kui olen lahti saanud kogu oma hirmust, enne kui mul pole enam ühtki mõtet sellest, mis võib valesti minna“? Kas see oleks aidanud tal innustavaks juhiks saada?

Mandela teadis ilmselgelt, kuidas enesekindluse mängu mängida. Ta ei järginud reeglit „Ma pean tundma end enesekindlalt, enne kui teen olulisi asju“. See ongi kõigi nende eespool sissejuhatuses mainitud valede reeglite esiisa. Mida rohkem me selle reegli järgi mängime, seda kehvemad on tulemused.

Enne kui edasi läheme, palun teil teha kümneks sekundiks vaheaja ja panna tähele, mis teie peas toimub. Kuulake lihtsalt vaikselt oma mõistuse häält ja pange tähele, mida see teile ütleb.

\* \* \*

Kas teie meel on must või pahane: „Oh, palun, ärge öelge, et ta kaldub jälle sellele vanale teeskle-kuni-saad-hakkama-rajale. Olen sellest juba kuulnud!“? Või ennustab see halvimat: „Oh õudust! Ta hakkab mulle rääkima, et pean lihtsalt selle ärevusega leppima ning hambad ristis asjad ära tegema“?

Kui mõistuse häälele teile midagi säärast räägib, siis on see täiesti normaalne ja ainult ootuspärane. Edaspidi näeme, et inimõistusel on loomulik kaldumus halvimat ennustada. Lubage, ma kasutan siinkohal võimalust ja teen ühe asja selgeks: ma ei kavatse *iial* paluda teil midagi „teeselda“ ega „leppida“ soovimatute tunnetega. Tegelikult otse vastupidi. Selle raamatu kaks peamist teemat on, kuidas olla enda vastu aus (vastupidi „teesklemisele“) ja kuidas käsitada hirmu tõhusalt ja elu edendavalt (vastupidi „sellega leppimisele“).

Võib-olla mõtlete nüüd: mis on nii halba selles reeglis, et tuleb tunda end enesekindlalt, enne kui teha olulisi asju? Asi on selles, et kui te ootate enesekindluse saabumist, enne kui hakkate tegema asju, mis on teie jaoks tõesti tähtsad, siis on väga võimalik, et jäätegi igavesti ootama. See tunne ei ilmu tõenäoliselt imekombel lihtsalt eikusagilt. Muidugi on võimalik, et suudate selliseid tundeid kasvatada, kui kuuldate enesehüpnosi plaati, loete inspireerivat raamatut, osalete motivatsiooniseминаril või kui sõber, treener või terapeut ütleb midagi, mis „teie enesekindlust õhutab“. Aga need tunded ei jää kestma. Kui satute mõnda tegelikku katsumusrohkesse olukorda, siis need hajuvad nagu suitsupilv.

Lance Armstrong, seitsmekordne Tour de France'i võitja ja inimajaloo üks suurimaid sportlasi ütleb selle asja kohta järgmist (oma raamatus „Iga sekund loeb“ („Every Second Counts“)):

„Maailm on täis inimesi, kes püüavad enesekindlust osta, toota või lihtsalt etendada. Ent enesekindlust ei saa teeselda, see tuleb välja teenida. Kui minu käest küsite, siis ainus viis seda saavutada on tööd teha. Tuleb lihtsalt vaeva näha.“

See on võtmeküsimus. Ükskõik mida me tahame enesekindlalt teha – rääkida, maalida, armatseda, tennist mängida või suhelda –, siis tuleb meil vaeva näha. Vajalikke oskusi tuleb ikka ja jälle harjutada, kuni need saavad meile omaseks. Kui

meil pole soovitatavate asjade tegemiseks vajalikke oskusi, siis ei saa me eeldada enesekindlust. Ning kui me neid oskusi pidevalt ei harjuta, siis lähevad need rooste või muutuvad ebausaldusväärseks või ei jõuagi sellele tasemele, kus võime vabalt ja loomulikult neile toetuda.

Iga kord, kui neid oskusi harjutate, on enesekindluse tegevus: enesele toetumise tegevus. Ning kui olete üha uuesti ja uuesti seda tegevust teinud, nii et teil on soovitud tulemuse saavutamiseks vajalikud oskused olemas – siis hakkate tundma enesekindlust.

See põhimõte viib meid enesekindluse mängu esimese õige reeglini.

***Esimene reegel: kõigepealt tulevad enesekindluse teod ja alles hiljem enesekindluse tunne.***

Loomulikult on seda kõike lihtne öelda, kuid kaugeltki mitte nii lihtne pole seda elus järgida. Miks mitte? Sest oskuste arendamine ja harjutamine nõuab aega ja pingutust ning mõistus esitab tavaliselt selle vastu kõikvõimalikke ettekäändeid: „See on liiga raske“, „Mul on liiga kiire“, „Mul pole selleks tuju“, „Mul pole motivatsiooni“, „Olen liiga väsinud“, „Olen liiga pinges“, „Ma ei võta vaevaks“, „Olen liiga ärevil“, „Ma ei saa sellega hakkama“, „Mul pole küllalt enesedistsipliini“, „Pole mingit mõtet üritada, sest ma ei saavuta iial küllalt head taset“ jms. Kui selliste mõtete küüsi langeme, siis on väga lihtne alla anda – eriti kui kardame vigu teha või ei tunne end kuigi hästi või kui edenemine on aeglasem, kui meile meeldiks.

(Muide, need kõik on täiesti normaalsed mõtted, mis tulevad vahetevahel peaaegu kõigile inimestele pähe. Te õpite neile vastamiseks peagi uue mooduse, mis võtab neilt kogu jõu, nii et hoolimata sellest, kui negatiivse kraamiga teie mõistus teid üle kallab, suudate ikkagi tegutseda ja teha seda, mis teile tõesti korda läheb.)

## MIKS MEIL ENESEKINDLUST NAPIB?

Ma pole iial kohanud kedagi, kellel *kõiges* enesekindlust napiks. Ühestki sellisest inimesest pole ma isegi kunagi kuulnud. Tegelikult leidub palju asju, mille tegemises me oleme uskumatult enesekindlad, asi on lihtsalt selles, et võtame neid iseenesestmõistetavalt. Eeldades näiteks, et teie tervis on üldiselt korras ning teil pole mingit märkimisväärset füüsilist puuet, võib arvata, et tunnete ilmselt end väga enesekindlalt, kui kõnnite trepist üles-alla, kasutate nuga-kahvliit, avate ja sulgete uksti või pesete hambaid. Te pole *alati* nende asjade tegemises enesekindel olnud, praeguseks olete neid lihtsalt teinud nii kaua, et võtate neid iseenesestmõistetavalt.

Seega ei napi meil enesekindlust mitte kõiges, vaid kindlate eluvaldkondade kindlates tegevustes. Ning sellel on viis peamist põhjust.

## ENESEKINDLUSE NAPPUSE VIIS PEAMIST PÕHJUST

1. Ülepaisutatud ootused
2. Karm enesekriitika
3. Ette hirmu tundmine
4. Kogemuste nappus
5. Oskuste nappus

Vaatame neid põhjuseid lühidalt lähemalt.

### Ülepaisutatud ootused

Kas teie vaim on igavesti rahulolematu? Kas ta on teie peas nagu väike natsidiktaator, kes nõuab aina enamat? Kui see on tõsi, siis võib kergesti juhtuda, et hakkate vigu kartma ja mõistate



end karmilt hukka, kui ei vasta oma ootustele. Seda tuntakse perfektsionismina. Ausalt öeldes satume me kõik vahetevahel sellise lähenemise kүүsi. Selles pole midagi ebanormaalset. Inimmõistus naudib harva pikka aega rahulolu, tavaliselt leiab see kiiresti vigu ja nõuab enamat.

See probleem vaevab enim Dave'i, seda psühhoterapeuti, kes tahab raamatut kirjutada. Ta eeldab, et juba tema esimese mustandi iga lehekүlg peab olema suurepärane – ja kuna ta ei suuda selliseid ootusi täita (ükski kirjanik ei suuda), siis ei kirjuta ta üldse.

### **Karm enesekriitika**

Kas mõistus õõnestab te jalgealust? Kas see ütleb, et teil pole vajalikke eeldusi või et te ei tule oma tegemistega küllalt hästi toime? Kas see ütleb, et olete ebameeldiv, kohmakas või eba-kompetentne? Kas see väidab, et kohe ajate kõik vussi? Kas kannatate vahel petturi sündroomi all – kas mõistusel õnnestub teid veenda, et te pole tegelikult kompetentne, te ei tunne asja, ja kuigi olete seni puhta nahaga pääsenud tuleb õige varsti teie petturlik olemus päevavalgele? Kui te mõnele neist küsimus-test jaatavalt vastasite, siis näitab see, et teil on *normaalne* inim-mõistus.

Kas see üllatab teid? Enamikku üllatab, sest me kõik oleme saanud positiivse mõtlemise ajupesu. Tõsiasi on aga see, et inim-mõistus *ei ole* loomult positiivne. Idamaade psühholoogia-mudelid, nagu taoism, *zen*-budism ja jooga, on aastatuhandeid tunnistanud, et normaalsel inim-mõistusel on loomulik kaldu-vus hukka mõista ja kritiseerida, otsida negatiivset ja ennus-tada halvimat, jutustada tuleviku kohta hirmulugusid ja kae-vata minevikust valusaid mälestusi välja ning muutuda kiiresti rahulolematuks ja otsida enamat. Läänes oleme aga kuidagi kahe silma vahele jätnud, et see on normaalne, et just seda nor-maalne mõistus loomulikul viisil teebki. Kahjuks leiab enamik

lääne psühholoogiamudeleid senimaani, et kui meie mõistus neid asju teeb, siis on see kuidagi ebanormaalne või ebaloomulik ning tähendab, et midagi on valesti või katki. Õnneks on see suhtumine tasapisi muutumas – kuid see on väga aeglane protsess.

See on peamine häda, mis vaevab Claire'i, kena, kuid häbelikku vastuvõtutöötajat, kes pole neli aastat kohtamas käinud. Ta satub nii kaugemale enesekriitika sügavikku – uskudes, et ta on rumal, mitteligitõmbav ja igav –, et väldib korvi saamise kartuses igasugust kohtamist.

### **Ette hirmu tundmine**

Igaühel meist on omad salahirmud. Ehk kardate, et asjad kisuivad kiiva või kukuvad halvasti välja. Ehk pelgate äratõukamist, läbikukkumist või piinlikkust. Ehk kardate eksida, aega raisata või end lolliks teha. Ehk pelgate isegi hirmu ennast. Kõik sellised hirmud on väga tavalised. Hirm iseenesest ei kõiguta meie enesekindlust. Probleeme tekitab see, kui jääme oma hirmu küüsi kinni, laseme sel haududa ja muretseme selle pärast. Mida enam me oma hirmudesse süveneme, seda suuremaks need kasvavad ning seda tõenäolisemalt õõnestavad need meie enesekindlust.

See on peamine häda, mis kimbutab Sebi, taksojuhti, kes väldib oma naisega seksimist. Kolme aasta eest oli tal elus väga raske aeg, sest mõlemad ta vanemad said autoõnnetuses surma. Sel ajal juhtus, et Seb ei saavutanud naisega seksida püüdes erektsiooni. Talle oli see väga piinlik. See, et sügava stressi ajal ei suudeta erektsiooni saavutada, on täiesti normaalne, pea-aegu kõigile meestele omane. Seb aga ei teadnud seda ning häbi pärast ei julgenud ta sellest ka oma sõprade ega perearstiga rääkida. Tal kujunes seksuaalse sooritusega seoses läbikukkumishirm ning ta hakkas selle pärast muretsema, selle sees hauduma ning end selle pärast hurjutama. Peagi sattus ta nõiaringi: mida

enam ta läbikukkumishirmu küüsis siples, seda hullemaks see läks, kuni viimaks hakkas ta üldse seksi vältima.

### **Kogemuste nappus**

Kui meil on milleski vähe kogemusi või puuduvad need sootuks, ei saa me eeldada, et tunneme end selles asjas enesekindlalt. Võite olla suurepärase kitarrist, aga kui te pole kunagi suure auditoriumi ees mänginud, siis on väga ebatõenäoline, et tunnete end juba esimestel kordadel enesekindlalt.

See on Raji peamine probleem. Rajil on eduka restorani pidamise kogemus, kuid ta pole kunagi äri laiendanud ega kahte restorani pidanud. Loomulikult ei tunne ta end enesekindlalt.

### **Oskuste nappus**

Ei ole loomulik tunda end milleski enesekindlalt, kui me ei tunne end selles asjas küllalt osavana. Mina näiteks õpin alles praegu, 43aastaselt, jalgrattaga sõitma. (Ümbruskonna lastele pakub otsatut lusti vaadata, kuidas täiskasvanud mees ratta seljas võdiseb.) Mis te arvate, kas on realistlik, et tunneksin end rattaga sõites enesekindlalt, arvestades, et ma pole kunagi varem sõitnud ja suudan vaevu püsti seista? Loomulikult mitte. Kui ma pärast usinat harjutamist suudan juba päris hästi rattaga sõita, siis võin hakata ka end enesekindlalt tundma. Seni aga mitte. See on asjade loomulik käik. Ja siit kerkib huvitav küsimus: kuidas saada osavaks?