

Kas oskad endaga hästi läbi saada ja aktsepteerid end sellisena, nagu oled? Sellest sõltub, kas naudid aega iseendaga või väldid seda iga hinna eest. Hea suhe iseendaga on arendamist väärt, sest sellel põhineb ka läbisaamine kogu muu maailmaga. →

Tekst: TIHU OGA | Fotod: KRÖÖP TARKMEEL

Iseenda parim sõber



Üksi matkamas käinud Helen Ehandi: võimas kohalolekutunne õpetab teistmoodi tajuma nii ennast kui maad, mille peal kõnnid.

— päevavalgele —

“**M**u suurim hirm oli üksi olla ning ma poleks iial ette kujutanud, et ma üksi reisin, hääletan ja telgin. Ja korraga tegin ma seda kõike!” ütleb

filmi- ja grimmikunstnik **Helen Ehandi** (36), kes rändas suvel omapäi kuu aega Euroopas.

Päris niiviisi see plaanitud polnud. Kuid vaba aega oli, raha eriti mitte, ükski sõber liituda ei saanud ning kuhugi minna oli vaja, et leida oma elule uus perspektiiv.

“Oli tunne, nagu elaksin suletud kastis,” kirjeldab Helen teda rõhunud tühimust. “Ma pole nii tugev, et tasapisi joogaga tegeleda ja siin end lahti rebida. Pean asjad endale kiiresti ja karmilt selgeks tegema!”

Seljakott endal olemas ja ülejäänud matkavarustus kokku laenatud, piirdus ülejäänud ettevalmistus kuupäevaga, mil Tallinna kodu eest Tartu maanteele hääletama jalutada.

Suveniiriks elu õppetunnid

Rännak võttis riburada läbi kõik Heleni hirmud ja umbsõlmed. Minek iseendaga iseenesesse, mis kaotas nähtamatu seina tema ja maailma vahel. “Ma olen nii õnnelik selle üle,” on väljend, millega Helen oma rännaku üsna uskumatuid seiku kokku võtab.

“Reis algas juba siis, kui minekuotsuse tegin,” peab ta silmas taipamist, kui mõttetu on olla kange ning keelduda nii abi küsimisest kui ka selle vastuvõtmisest. Hääletama hakkas ta hoopis Saksamaal, sest sõber andis talle ärasõidu eelõhtul bussipileti Berliini. Seal läks Helen esimesse bensusuuna ja jäi sinna pooleks päevaks: “Ma ei saanud aru, mida ma teen, kuhu lähen ja kuidas ma sinna saan!”

Hirm oli ka?

“Muidugi! Olen harjunud olukordi kontrollima. Äkki olin nagu laps, kes õpib hakkama saama. Tekkis ellujäämisinstinkt ja tajud läksid teravamaks. Liikusin värskes saialõhna, eukalüptide või ookeani suunas,” kirjeldab ta. “Leidsin selle kuu jooksul endas üles väga palju seda, mis ma olen elades ära kaotanud. Arvasin, et mul polegi enam uudishimu ja kõik on nähtud, kuid iga uus asi oli põnev. Tundsin puhast rõõmu selle üle, et sajab, ja pärast, et enam ei saja.”

Avastamisrõõm tekitas tunde, et sa saad kõigega hakkama: nuputad välja, et vaseliin kaitseb matkasaapaid märja eest ja taskunoasaaga saab teha talismani – bambusest matkakepi.

Tarkusi kogunes. Kui usaldad end saatuse hooleks, oled ise avatud ja soovid head, siis nii lähebki.

“Ka jamad on millekski vajalikud – alati ei saa ainult kohe pihta, milles konks,” kinnitab Helen ja räägib loo sellest, kuidas ta viimase raha eest Hispaania pileti ostis, aga ikkagi bussist maha jäi. “Tänu sellele lootusetuna tundunud olukorrale sain

KUI SATUD SELTSKONDA ÜKSI

* **Kui pead minema üksi peole, klassikokkutulekule, konverentsile vms, võta seda kui õppetundi: ole enda suhtes teadlane ja vaatle ennast huviga.** Mis tekitab sinus ebamugavust? Aktsepteeri oma tundeid ja mõtteid just sellistena, nagu nad on, ja suhtu endasse hellalt – nii saad asjast üle.

* **Kui sulle üksi väljas olla ei meeldi, siis tea, et isegi kui sa olukorda muuta ei saa, saad sa muuta oma suhtumist.** Mõtle näiteks nõnda: “Nii saangi ma palju hõlpsamini tutvuda uute ja huvitavate inimestega.”

Allikas: Helena Väljaste

ma tagasi usu inimestesse ja püüan ka ise olla selline, kes näeb, kuuleb ja aitab.”

Iseendaga reisides veendus ta oma tugevas intuitsioonis. “Kui ma vaid seda kuulata suudaksin!

Ükskord tundsin, et kõnnin vales suunas – mul oli väga raske seda endale tunnistada. Arusaamiseks kulus kolm kilomeetrit!”

Kohalolek enese ja teiste jaoks

Ehkki Heleni miinimumprogrammis oli Leedu (“Nutan põllu peal ja tulen koju tagasi!”), jõudis ta oma salasihile, Hispaania palverännurajale. 17 päeva, 450 kilomeetrit, 15 kilo seljas.

Et enda ees mitte häbisse jääda, kõndis ta esimesel päeval igaks juhuks 40 kilomeetrit ja jõudis samasse

punkti kui ratturid. Ööbimiskohas ei pidanud kaasteelised jätkusuutlikuks ei seda hullu tempot ega hiigelsuurt kandamit.

Samuti sai Helen noomida, et ta kellegagi ei suhtle. “Matkasingi ju selleks, et üksi olla! Aga ei, öeldi, et üksiolek ei tähenda suhtlemiskeeldu.”

Ta kirjeldab võimsat puhastumise ja loodusega ühtesulamise tunnet: “Rada kõnnitas mind, ütlesin ma selle kohta. Tundsin, et kõnnin mööda Maad, mis heas mõttes kuulub ka mulle. Kui muidu olen elanud pigem minevikus, siis see oli tõeline kohalolek. Higestasin ja nutsin täitsa ilma põhjuseta!”

Kaks valusaimat lahtilaskmisõppetundi langesid rännu lõppu. Esmalt jäi ta ilma oma matkakepist: “Nagu sõbra oleksin kaotanud!” Lõpetuseks kukkus Pariisis taskust välja telefon, kui ta ühele vereloigus lebanud tüübile esmaabi andis. “Sinna jäid kõik mu reisipildid peale selle ühe, mille ma Facebooki panin. Ise ka imestan, kui rahulikult ma seda kaotust võtsin.”

Järgmisele reisile läheks Helen juba oma kahe lapsega, et ka neisse sellist enese- ja maailmatunnetust süstida.

Mugavuspõgenemine iseenda eest

Psühholoog **Helena Väljaste** hinnangul jääb iseendaga olemine meie kiirustavas ja mürarohkes infoühiskonnas sageli unarusse. “Aina klikime oma tähelepanu ühelt tegevuselt teisele ja kurname ennast. Me ei oskagi enam endaga hästi läbi saada ega väärtustada üksi olemise aega. See tundub pigem hirmutav, isegi ebahuvitav. Lihtsam on enda eest põgeneda ja leida üksindusele mõni aseaine: töö, internet, alkohol, sõbrad...”

Ent tegelikult on meil kõigil vaja iseendale aega pühendada, et jõuda sügavama taipamiseni ning mõelda selgeks suhted nii enda kui ka teistega. Oma igapäevatoos näevad psühholoogid sageli inimesi, kes ei saa endaga hästi läbi, on kurjad ja enesekriitilised. See omakorda hakkab peegelduma nende suhetes.

Psühholoogid uurivad innukalt enesesõbralikkust ehk siis seda, kui mõistvalt ja hoolivalt suhtub inimene iseendasse ja oma mõtetesse-tunnetesse, eriti just raskematel hetkedel. “Kellel meist poleks oma sisekosmosega pusimist, kuid oluline on esmalt aktsepteerida end ja oma elu just sellistes toonides, nagu need parajasti on. Alles siis, kui oleme tegelikkuse omaks võtnud, saame midagi muuta. Nii suudad sa ka teisi paremini aktsepteerida,” selgitab Väljaste.

Tema sõnul enamasti inimesed ei teadvustagi, kuidas nad on iseendale vastukarva. See avaldub pisikestes asjades: kui oled enda peale pahane, aktiveerub üks nähtamatu tegelane sinu sees, süüdistab, kahetseb või näägutab. “Kui sa oled iseenda vaenlane, siis õpi oma vaenlast tundma,” soovitab psühholoog. “Et suhe iseendaga kestab sul elupäevade lõpuni, tasub seda hoida ja sellesse investeerida.”

Hetkes elamise õpe

Sinasõprust iseendaga riikliku õppekava alusel ei õpetata. See on elukooli vabaaine. Hea uudis: kui tahtmine olemas, ei ole kunagi hilja alustada. Vaja vaid pilk iseendasse suunata ja oma sisemaailmaga kahekesi jääda ning õppida sellega oskuslikumalt suhestuma. Lihtne öelda, keeruline teostada! Samas on toetavate võimaluste loetelu lai: vaikuses olemine, jooga, meditatsioon, ärksameelsus, idamaised võitluskunstid jpm.

Et aeg iseendale ja iseendaga muutuks rahu-likuks ja kosutavaks, tuleb enesesõbralikkust teadlikult treenida. See on psühholoogi sõnul esimene samm selleks, et muuta meid mõjutavaid emotsioone ja mõtteid, mis lennutavad kahetsema minevikku või pelgama tulevikku. Või käsivad õnne lükata aega, kui viis lisakilo kadunud või elutöö tehtud.

Alustuseks sobivad lihtsad tähelepanu- ja meele-rahuharjutused, mis ankurdavad su praegusesse hetke. Tee seda kohe: märka, et su keha hingab, ning jälgi täie tähelepanuga vaid ühte sisse- ja väljahingamist. Jätka hingamise tajumist ka siis, kui artiklit edasi loed. “Kontakt sellega, mida sa parajasti teed, laeb patareisid ja tekitab õnnetunnet. Uuringud on tõestanud, et hetkes viibivad inimesed on õnnelikumad. Ükskõik, mida sa parajasti teed, kas või triigid pesu,” ütleb Helena Väljaste.

“Kõik algab sellest, mida sina ise endast arvad ja kui õnnelik sa parasjagu oled,” teab psühholoog enda näitel. “Ma olin tohutult enesekriitiline ja ebakindel, sest ma ise õonestasin iseenda jalgealust, sisendades endale, et ma ei oska, ma ei saa, ma ei ole piisavalt hea. Teised kõrval imestasid samal ajal, miks see tark ja ilus tüdruk nii ebakindlalt käitub,” meenutab ta. “Seda kõike olen ma saanud muuta. Muuta end naiseks, kes on julge ja enesekindel, andestab endale oma vead, õpib ja täiendab end, et järjest edasi liikuda. Kui palju helgem oleks igapäev elu, kui me vaid õpiksimme ennast rohkem armastama!”



Hea kaaslane kodust kaasa

Läbisaamist iseendaga mõjutab ka see, millise pagasi sa kodust kaasa saad: kui sind on maha tambitud, teed sa hiljem iseendaga sama; toetavalt perelt õpid aga tunnustamist.

Ajakirjaniku ja kirjaniku **Triin Katariina Tammerti** (33) ellusuhtumist kujundas vanemate ütlus, et sa suudad hea kaaslane olla ainult siis, kui sul on ka iseendaga hea olla.

“Kui endaga on hea olla, ei pea meeletult seltskonda otsima,” arutleb ta. “Sa ei ole kellegagi koos sellepärast, et sa ei suuda üksi olla, vaid ainult sel põhjusel, et selle inimesega on tore ja parem kui üksi.”

Üksi kohvikusse minek, seltsiks mõnikord ka raamat või arvuti, on Triinu jaoks kui ajaveetmine hea kaaslasega – kvaliteetaeg iseendaga. Ühtlasi aitab see leida tasakaalu ajakirjaniku argirutiinis.

Üksikuks hundiks Triin end ei pea. Pigem inimeseks, kes julgeb oma peaga mõelda ja endale sobivaid valikuid teha. “Kui kinos on hea film, mida tahan kindlasti näha, aga keegi parajasti tulla ei saa, siis midagi vaatamata küll ei jää.”

Töö tõttu satub ta nii mõnigi kord ka avalikele üritustele üksi. Kui nooremata nõudis see suuremat eneseületust, siis nüüd tähendab kutse ühele tema jaoks pigem võimalust sõbruneda uute inimestega.

Ta on üllatunud, et seltskondlikkust seostatakse alkoholiga: “Hiljuti läksin autoga “korraks” ühele peole, mis osutus nii lõbusaks, et jõin seal seitse tundi vett. Seepeale kiitis üks inimene, kuidas suudan nii viisi peol olla, kui kõik teised alkoholi tarbivad, tema küll ei julgeks. Muidugi on ka juhuseid, kui jäängi vaid korraks või lihtsalt jälgin teisi inimesi – nii mõnigi kord saab niiviisi inspireerivat materjali.” ☺

Kvaliteetaeg iseendaga aitab Triin Katariina Tammertil argirutiinis tasakaalu leida.

“Oluline on aktsepteerida end ja oma elu just sellistes toonides, nagu need on.”