



HUKATUSLIK POSITIIVSUS

tekst **Helena Lass*** fotod **Fotolia & Matton**

Nii positiivsus kui negatiivsus eraldi on ületähtsustatud emotsionaalsed seisundid, mida ÜKS vaatleb tavapärasest pisut erineva nurga alt. Millal need poolused meie arengut pidurdavad, millal aga on abiks?



VÄIKSEST PEALE ÕPETATAKSE MEILE, et peab olema hea. Hiljem kinnitatakse lisaks, et peab olema positiivse maailmavaatega, isegi tohter võib soovitada: “Mõtle positiivsemalt!” Neil parimate kavatsustega antud soovitustel poleks midagi viga, kui need poleks terves ühiskonnas kontekstist välja kistud.

ELUMÜNT KEERELGU

Elu on nagu keerlev münt. Dünaamika on elu omadus olla pidevas muutumises ja vaheldumises. Positiivsuse püüdega üritame tappa normaalset elu, muuta seda ühe-külgeks, panna ette oma aktsepteerimatu käsi. Tahame, et elu püsiks paigal just nimelt positiivsenä. Stabiilsus on sõna, mida kasutame, kui soovime, et positiivne elusituatsioon kehtaks muutumatu. Ent see on surnud elu, milles puudub elusus ise kogu oma vahelduvuses. Võib-olla sa pole sellesse varem niiviisi suhtunud. Soovides vaid positiivset, oleme mündi teise külje suhtes põlgavad. Kuid kas selline münt saaks keerelda? Kas see oleks elus elu?

Meie ühiskonna suur ihalus positiivsuse järele on osalt tingitud sellest, et me ei suuda näha negatiivset kui üht elu komponenti, elu looduslikku ja loomulikku osa. Elu on dünaamika, ja mida varem see tõsiasi enda elus toimuvaga seostada, seda vähem kannatusi. Seisva veega tiik läheb üsna pea vetikaid täis. Igal nähtusel, mis eales loodud, on mingi eesmärk ja põhjus. Teatud faasis on vaja negatiivseid olukordi ja inimesi, et oskaksime hinnata positiivset. Näiteks sõjast tulnu oskab hinnata rahu, nälg kannatanu

*DR HELENA LASS ON ARST, KOOLITAJA JA COACH, ASUTANUD KAYA KLIINIIGU (VT HELENALASS.COM JA KAYAKLIINIK.EE), KOLLEEGIDEGA LOONUD KODULEHEHED MEELERAHU.EE JA LÄBIPÕLEMINE.EE.

toitu. Negatiivse-positiivse skaala on lai, mõlemas otsas on äärmused. Äärmuslik nauding on olemas vaid neile, kes on kogenud äärmuslikku valu. Nii õpime tundma elu kõigis selle võimalustes ja rikkuses, sinna kuuluvad nii negatiivsed kui positiivsed kogemused. Võime vaadelda seda kui õpingut, mis avardab silmapiiri ja pakub üha uusi võimalusi.

TÕSTA TALUVUSPIIRI

Meil on üsna vägivaldne suhtumine kõigesse, mida kutsume negatiivseks. Tundub, et niipea kui juhtub midagi halba, lähed kohe katki, juhtub midagi hirmsat. Kusjuures see on vaid arvamus, alusetu eeldus, ilma et isegi teaks, kas see halb asi on üldse nii halb. Enamasti, kui hakkad seda hirmutavat ettekujutust uurima, tuleb välja, et see polegi nii jube. Ometi – kui

Äärmuslik nauding on olemas vaid neile, kes on kogenud äärmuslikku valu.

just ei pea, ei hakka sa oma initsiatiivil ühtegi negatiivset asja uurima. Seetõttu ei saa ka kunagi teada, kuidas päriselt on.

Meil on äärmiselt madal negatiivsuse talumise piir. Kohe, kui sedalaadi mõtted tekivad, peab vastukaaluks genereerima positiivseid. Vältide igal võimalusel suhtlust inimestega, kes meis

midagi ebameeldivat esile kutsuvad, ning olukordi, mis ärevust tekitavad. Oma negatiivseks nimetatud emotsioone talume veel vähem – kui tekib viha või pettumus, tuleb neist KOHE lahti saada.

TEADVUSTA HALVA OLEMUS

Kui lapsel on poes jonnihoo, tunnevad ka kõrvalised täiskasvanud, et peavad minema last rahustama või lapsevanemale õpetama, kuis on “õige”. Teiste ebasoovitav käitumine tekitab viha, mis ei kuulu illusiooni juurde, mille me endast loonud oleme – ma olen ju alati hea. Sellise viha taga on aga abitus – ja see on üks hullemaid tundeid, millest tuleb KOHE lahti saada. Nii juhtubki, et tasakaalukadki kaotavad abitusse olukorda sattudes igasuguse arukuse. Negatiivsest vabanemiseks sobib kõik – vaidlustada endas kogu see temaatika, minna šoppama, teha üks tugev trenn, lubada endale “midagi head”, juua, viia sõbrannade seltsis mõtted mujale jne. Tekib tahtmine eitada, põgeneda. Negatiivsed sündmused ise ei tee

nii palju kahju kui meie soov neist KOHE lahti saada (ükskõik mis hinnaga), sellest tulenev sisemine võitlus ning järgnev käitumine.

Negatiivsusele sõja kuulutamine ei lõpe eriti hästi – kellelgi meist pole volitusi tühistada looduses ette tulevaid nähtusi ja seaduspärasid. Tagantjärele, kui mõni negatiivne sündmus on minevikku

jäänud ja emotsioonid jahtunud, ütlevad inimesed, et just negatiivsed olukorrad olid neile kõige väärtuslikumad. Reaalajas neid läbi elades aga valdab meid kohati ebarealistlik unelm, et suudame endast negatiivsuse eemaldada ja et seda ongi vaja teha.

MÕISTMISE SAABUMINE

Mõnikord nimetame negatiivseks olukordi või nähtusi, mida me veel ei mõista – see on info ja usalduse puudus. Arvame, et teame kõigest kõike ja keeldume lisainfot hankimast, kogemustest osa saamast. Võimalik, et miskit negatiivset juhtub selleks, et tekitada meis veidi paindlikkust ja avatust.

Arvame, et meie võimuses on kontrollida kõike, ka seda, mis on meile hea ja mis mitte. Usalduse puudumine elu vastu tekitab tunde, et oled siin maailmas ükski, pead kõige eest ise võitlema. Tegelikult pole see, mida tahad või arvad õige olevat, üldsegi seesama, mida päriselt vajad. Reaalne elu toob meie ette just need olukorrad, mida me mingil põhjusel vajame ja seda kontekstis, mida me ei

MIS ON TOLERANTSUS

Tolerantsus tähendab olukorra teadvustamist ja vägivaltatut suhtumist sellesse:

- See on OK, et sa vahel teadvustad ka negatiivsed mõtted.
- See on OK, kui sa mitte iga päev ei tunne, et elu on nagu pidu.
- See on OK, kui aeg-ajalt teadvustad endas aktiveerumas ka negatiivseid emotsioone.
- See on OK, kui kõik ei lähe alati nii, nagu oled plaaninud.
- See on OK, et sul on just selline keha, nagu ta praegu on.



pruugi mõista. Enamasti nad just mõistmiseks ongi. Kui oled seatud ebameeldivasse olukorda, on tõenäosus lahendusi leida kordi suurem kui mugavustsoonis viibides. Piisab veidikesest lisainfost, ja juba näed negatiivsust hoopis teises valguses. Kui tekib küsimus mida see olukord mulle õpetab?, pole vastust vaja kaugelt otsida. Enamasti õpetab see sedasama, mis on esile kerkinud – näidates tagajärgi, mida su emotsionaalne automatism on loonud ja esitades väljakutse luua midagi muud.

LÕPETA SÕDA LOODUSEGA

Kui me tegelikult ei aktsepteeri, võitleme loodusega nii endas kui väljaspool. Positiivsest kinni hoides soovid head tehnilikult piken-dada. Võime tahta millestki negatiivsest lahti saada – ka see on viis

mitte aktsepteerida tegelikkust. Alles siis, kui sa aktsepteerid olu-sid sellisena, nagu nad on, loo-bud sõjast looduse vastu. Kõik kogemused on taipamiseks, kui-das oma loovat ener-giat ja aega kõige otstarbekamalt rakendada – kas võitluseks või koosolemiseks ja -loomiseks. Sa pole ükski, vaid seostes kõige elavaga, mis annab su valikute kohta tagasisidet. On võimalik mitte aktsepteerida oma keha, vanust, emotsioone, kriitilisi mõtteid, teisi inimesi jne. See tä-hendab, et sa ei nõustu, pole rahul.

Võta seda kui eksperimenti, ja märka, millise tulemuse võid oma aktsepteerimatuslega sisimas luua. Teadlane paneks selle kirja ja prooviks eksperimenti ka teist-suguste komponentidega. Mitte et esimene kuidagi ebaõnnestus – ehk pole tagajärg päris see, mis

plaanisid. Sa pole sellepärast kohe halb, vaid vajad veel katseid, et oma järeldusi teha ja midagi katse enda seaduspärade kohta arvata. Tavaliselt me oma valikuid ja otsuseid sellises valguses ei vaata.

NOPI TEEMANTE: VIHA ABIL

Aktsepteerimine pole lihtne, see nõuab paradigma muutmist, kuid on absoluutselt vajalik, kui tahad elada PÄRIS elu.

Näiteks on lapsest peale õpetatud, et vihatus on “halb”. Seetõttu pole inimesed viha tundma õppinud, ja sellel on neli mõju: Kardame iseenast, oleme end ära lõiganud suurest energiaallikast; kui viha tuleb, ei oska me sellega midagi peale hakata; iga emotsiooni, eriti nii võimsa tunde nagu viha allasurumine tingib tagajärgi.

Kuna me pole viha tundma õppinud, siis kardame, milliseks võime selle mõjul muutuda. Äkki teeme midagi lubamatut, andeksandmatut? Me ei tea, milline meie loomupool selle käigus avaldub. Seetõttu elame justkui maamiine täis väljal, pidevalt ettevaatlik olles.

Ebameeldivas olukorras on tõenäosus lahendusi leida kordi suurem kui mugavustsoonis viibides.

Oleme harjunud viha suunama enamasti destruktiivselt ja siin on ka põhjus, miks ta pinnapealsel kokkupuutel halb näib. Aga kui viha tohutut energiat oskuslikult suunata, võib mida iganes korda saata. Viisid, kuidas oma vihas sisalduvat energiat kasutada, avaldavad vaid neile, kes seda nähtust tundma õpivad, tabavad ära tege-

liku suhte enda ja viha vahel.

Kui sa päriselt aktsepteeriksid, ei ütleks sa: “Ta ajas mind vihale” – sellega ei tunnista sa viha päriselt omaks. See pole justkui sinu vastutada. Aktsepteerides ütled: “Ma olen viha(ne)”, sest tõde on: hetkel oled selle energiaga samastunud. See kuulub sinu juurde. Paljud ei kannata viha aktsepteerimist välja, sest ilus ettekujutus enda headusest kukub kokku. Selline on tõde – esialgu täis ebameeldivusi, hiljem teemante pakkuv. Enamus loobub teemantidest, et elada pigem positiivses õhulossis.

Probleemid vihaga tulenevad oskamatuses sellega midagi peale hakata. Ei tea, kuhu selle eest pageda. Kui sinu valikus on vaid viha väljaelamine või allasurumine, siis esimene mõjub tavaliselt destruktiivselt teiste ja teine iseenda tervisele. Pidev allasurumine lõpeb viimase tilgaga karikas ning selle asemel, et veidi vihane olla, tuleb KÕIK korraga välja. Muidugi põhjusel, et negatiivsetest emotsioonidest tuleb KOHE lahti saada või vähemalt teeselda,

et neid pole. Vältides kokkupuudet negatiivsega takistame end ise, ei avasta sügavamale peidetud aardeid ja elame elu vaid poolel rinnal.

VAATA SUUREMAT PILTI

Distants, neutraalsus ja oskus ära tunda, mis on mis, on suurema pildi loomisel A ja O. Neutraalsus on alati tolerantne, emotsioonid

VIHA VASTUVÕTMINE

Olles vihane, luba sellel energial olla. Pane tähele kohest soovi sellest lahti saada. Pane tähele igasugu mentaalseid lugusid selle mõju kohta, mis su peas on. Teadvusta, et viha on olemas. Ära ela seda välja ega suru alla, lihtsalt ole koos oma vihaga. See on harjumatu, esialgu hirmutav. Õpi seda tundma. Siis taipad, miks on mõtetu sellega võidelda. Võid ka avastada, et saad olla vihaga samas ruumis, ilma et sinu endaga midagi jubeat juhtuks. Sellest kogemusest, kui see on ausalt läbi viidud, tuleb sa välja teise inimesena.

aga kallutavad. Kui tuju on hea, tekivad ka head mõtted ja kõik näib positiivne. See ei tähenda, et negatiivset enam pole, see pole lihtsalt hetkel sinu kogemuses. Kui su kogemusse kerkib negatiivne emotsioon ja lähed sellega kaasa, on kogu su mõttemaailm ja tegutsemine sellest kallutatud. Tegelikult pole olemas üdini positiivset seisundit, on vaid seisund kahe negatiivsuse vahel. Seda teades oled isegi positiivseks teadlik negatiivsuse võimalikkusest. Sellest ei saa vabaks lihtsalt positiivsusele keskendudes, sest jõuline negatiivsuse tagasihoidmine kasvatab survet.

Elu käib läbi duaalse faasi, kus on nii negatiivne kui ka positiivne. Kui vaatad toimuvat erapooletumalt, saab nähtavaks teistsugusem plaan – tekitada taipamine nende kahe pooluse olemuses. Et üks pole parem kui teine ja, olenemata poolusest, on need lihtsalt möödudvad sündmused su teadlikkuses. Pole võimalik midagi stabiilset ehitada ei negatiivsele ega ka positiivsele, sest nende loomuses on muutlikkus ja vaheldumine. 