

# Kuidas päriselt muutuda?

tekst **Helena Lass** joonistus **Katrin Kaev**

Kas oled endale lubanud, et nüüdsest alates pesed toidunõud kohe pärast söömist ära? Et enam magusaga piiri ei ületa? Või et enam kunagi nii ei käitu? Ei muretse? Ei lasku enesehaletsusse? Vaatleme mõningaid aspekte, mida tasub muutusi algatades silmas pidada.

**MÖTLE JÄRELE**, mis sind muutuma ajendab. Kas praegune olukord põhjustab kannatusi või eba-meeldivusi – füüsilisi või siis emotsionaal-mentaal-seid ja kas sul on va-ja muutuda? Või oled olukordi vaadeldes, põhjusi ja tagajärgi kokku viies taibanud, et muutus on kõige kasulikum valik?

## TABA ÄRA TAIPAMINE

On väga suur erinevus, kas sind ajendab muutuma soov vältida eba-meeldivustunnet, oled tõugatud kannatustest või teed seda vabatahtlikult, taibates, et on aeg. Mida teadlikum sellest oled, seda rohkem hakkad vabatahtlikult oma elus muudatusi läbi viima. Eriti, kui varem oled juhindunud pimesi üldise massi järgimisest, lähtunud teiste poolt ette näidatud standarditest. Selle asemel võid teadlikult muuta oma sisemaailma emotsionaalseid-mentaal-seid aktiveerumisi, automatisme. Midagi sügavuti taibata tähendab liikuda mentaalsuse taha, mõista, ilma et takerduksid poolt-vastu aruteludesse. Sellise taipamise tulemusel sünnivad otsused, mida sa ei lükka edasi, ei tee neid ajutiselt, korraks, vaid viid need päriselt ellu.

## RAALI VÄLJA REAALSUS

Teiseks on tähtis oma sisemaailma uurides aru saada, kas sa ikka päriselt ka tahad seda, mida väidad end tahtvat. On muutumise soov sulle ilus unistus või arvestad ka reaalsust? Kui suhtud oma soovi tõsiselt, siis ei loo sa illusioone, mis tulemuse heaks ja ilusaks maalib. Sellised illusioonid on nagu roosamanna, vaht, mis varsti alla vajub ja võib palju pet-



tumust valmistada. Sul oleks nagu omad nõudmised – mina pingutan oma muutumisega ja pean vastutaksuks saama midagi “head”.

Muutustesse on kaval sisse minna mitte head või halba tulemust kujutades, vaid teadmisega, et siis on asjad lihtsalt teisiti. Neid ei pea üldse pidevalt heaks või halvaks lahterdama, sest nendevaheline piir on teinekord väga hägune. Ja mõni hea asi ei pruugi kokkuvõttes üldsegi nii “hea” olla, kui esialgu tundus. Ning vastupidi.

Küsimus “Kas sa ikka päriselt ka muutuda tahad?” hõlmab ka silma vaatamist põhjustele, miks sa üldse nii kaua oma mittetoimivast jamast kinni oled hoidnud.

## NÄE LÄBI LIBAVÄÄRTUSED

Kui oled pikalt mingit status quod säilitanud, on selles järelikult peidus mingid väärtused. Mõnikord on need täiesti absurdseid ja oleme ise ka nendest häämmingus. Üks inimene avastas enda õigustuseks, et kurvameelsus võimaldab tal olla edasi kogu maailmas pettunud. Teine tõdes, et ärevus võimaldab tal mingeid tegevusi teiste kaela lükata ning sobib alati kaalukaks argumendiks, kui on vaja oma tahtmist kehtestada. Kolmas avastas, et kasutab enesehaletsemist ja seejärel nutmist lõdvestumiseks, sest ei ole teisi viise selleks õppinudki. Suitsetaja tõi välja, et saab oma harjumusega alati põhjendada väikest pausi ning võimalust vaikselt omi mõtteid mõlgutada.


Neid väärtusi on tihti rohkem kui viis ja ükskõik kui loogiline muutuse vajalikkus ka ei tunduks, ei loobu me naljalt millestki, mis meile vähemalt näib väärtuslik. Muutuste elluviimiseks tuleb oma libaväärtused avastada ja siis üle vaadata.

Vaadates sama münti teiselt küljelt – tuleb olla realist selles, mida muutus peale sinu ootuste veel kaasa toob. Suitsetamisest loobumine võib kaasa tuua kehakaalu tõusu ja küsimuse, mis sa vabaneva ajaga peale hakkad. Ideaalse kehakaalu saavutamine nõuab rahalisi kulutusi uuele garderoobile ja tänaval kaasnevad pikemad pilgud-kommentaariid. Depressioonist lõplikult väljatulemine toob kindlasti kaasa vajaduse elus aktiivselt kaasa lüüa ja teha ära ka need asjad, mida ehk ei meeldigi eriti teha. Näiteid on iga juhtumi puhul. Iga muutusega tuleb kaasa veel palju teisi muutusi ja kuigi sa ei pruugi nendele tahtlikult mõelda, aimab üks osa sinust võimalikke tagajärgi päris hästi. Me kogume infot sõpradega toimunud sündmuste põhjal, mõne võimaliku tagajärje kohta oleme lugenud ja teise kohta saanud teada

filmi vaadates. Kui selle info hulgas on midagi sellist, mis kuulub “ebameeldivate” või lausa valulike hulka, hoolitseb sinu alateadvus igal viisil selle eest, et sa oma plaanitud muutust kunagi päriselt teoks ei teeks.

## OIMA MUUTUSE OLEMUST

Kolmandaks: kui võtad oma muutusi tõsiselt, siis oled valmis mõistma ka muutuse loomust. Asjad muutuvadki. Ei saa olla samal ajal stabiilsust ja muutust. Esmalt peab toimuma teatud lõdvenemine. Nagu suur pusle võetakse tükikideks, misjärel saavad võimalikuks ümberkorraldused. Kui üritad iga hinnaga praegust maailmapilti koos hoida, ei ole ümberkorraldus võimalik. Koos olev pusle ei muutu kunagi, kui osad kohad ei lõdvene, nii et tükid saaksid omavahel kohti vahetada. See protsess võib kesta mõnda aega. Mõnikord saabubki selgus uuest pildist alles ümberkorralduste käigus. Ja alles mõne aja pärast leiab kõik jälle oma koha, uue kombinatsiooni, mis võib esialgu olla harjumatu. Ja peabki olema, see ongi ju sinu jaoks uus.

Need kolm faasi: tükikideks võtmine, reorganiseerimine ning uue kombinatsiooni ja tasakaalu leidmine kuuluvad muutuse juurde. See ongi muutus. Soovides neid faase vältida, neid kartes ei võta sa muutusi ettegi. Liigne kiirustamine mis tahes faasis võib uue, oludele kõige paremini sobiva kombinatsiooni leidmist vaid pikemaks venitada. Vaata, kas mõnes puslemängus saavutad rahmeldades kiiremini tulemuse või pead hoopis pidevalt tagasi tulema, et kiirustamisest tingitud vigu parandada? Kui taipad muutuse loomust, oskad arvestada selle normaalsete faasidega. Elu juhtivate jõudude toime mehhanisme läbi nähes ja mõistes saavutad püsivaid tulemusi vähima aja- ja energiakuluga. 



**Dr HELENA LASS** on psühhiaater, enesejuhtimise konsultant ja Unego asutaja. Helena lähtub oma töös teadlikkuse kasutamisest ja emotsionaal-mentaalse tasandi korrastamisest.

**UNEGO** – tugev sisemine tervis tervele rahvale.  
Ravi, ennetus, proaktiivne positiivne tervisekäitumine

**Kontakteeru:** [helena.lass@unego.ee](mailto:helena.lass@unego.ee)

**Uudiskirjaga liitumiseks mine:** [www.unego.ee/uudiskirjad](http://www.unego.ee/uudiskirjad)