

Valge Elevanti nõuandevihik nr 6

Hiir läks sahvrisse süüa otsima ja kukkus veinipudelisse. Hulbib, hulbib, välja ei saa ja surm juba silma ees. Aga üks täissöönud kass kõnnib sealt mööda ja hiir hakkab tellima, et kulla kass, päästa mind siit välja. Kass ütleb, et mis mul sest kasu, mul on kõht isegi täis. Aga hiir keelatab, et kui sa mu välja päästad, siis ma ära ei jookse ja kui sul hiljem kõht tühjaks läheb, võid mu ära süüa. Kass mõtleb natuke ja päästabki hiire välja. Ent hiir vudib kohe oma urgu ja ise ise itsitab: “usu, usu, purjus hiire juttu.”

Täna tuleb juttu **HULLUTAVATEST MÕTETEST**. Inimestena me käitume tihti nagu kass ülaltoodud naljaloos ning kaldume uskuma kõiki oma mõtteid, nagu kiisu uskus ”purjus hiire juttu”. Ent oma olemuselt pole meie mõtted midagi muud, kui mööduvad isiklikud sündmused – pidevalt muutuv sõnade, helide ja piltide voog.

Aastal 2013 küsiti Inglismaal 32000 inimeselt, **mis mõjutab** nende **meeleolu**. Selgus, et **põhiline tujurikkuja** on inimene endale ise. Suurimaks ärevuse ja depressiooni allikaks pole mitte raske elu, vaid **negatiivsed mõtted**. Vaimne tervis ei sõltu mitte niivõrd sellest, millisesse võrku saatus meid püüab, vaid sellest, mis tähenduse sellele anname. Negatiivsed mõtted nagu: „appi ma olen paksem kui mu sõbranna!“, „ja rumalam, sest tema sai eksamil A, mina aga C“, „kõik postitavad Facebookis ilusa elu-teateid, aga mina ei saa endale isegi SPA puhkust lubada“ jne ründavad inimesi tihtilugu. Sisemine kuri hääl ketrab päev otsa, kuidas oleks õige elada. See on ohtlik kaaslane: ta kritiseerib, süüdistab, häbistab, hirmutab, tõmmates alla eneseusku ning valvates ja mõjutades meie käitumist.



Eraldades oma mõtted situatsioonist, näeme olukorda sellisena nagu see on – midagi on näha, midagi on kuulda, midagi saab ehk puudutada, haista, maitsta. Olukorrad on alati neutraalsed. Meie mõtted situatsioonist annavad sellele värvingu. Ja värve saame ise valida. Mõtted ise pole probleem. Probleemiks on meie reaktsioon mõtetele ja meie suhe mõtetega.

Sageli me võtame oma mõtteid sõna-sõnaliste tõdede ja reeglitenä, millele tuleb kuuletuda või oluliste sündmustena, mis nõuavad meilt täit tähelepanu või hirmutavate sündmustena, millest tuleb kiiremas korras vabaneda. Me sulame oma mõtetega kokku ja see mõjutab tohutult meie käitumist.

Mõtlemine, see on midagi, mis saadab meid pidevalt. Meie peades leiab aset pidev mõtteliiklus. Enamjaolt läheme selle liiklusvooluga märkamatu kaasa, nt ülemõtlemine ja ühtede ning samade mõtete **pidev** “mäletsemine.” Selle väga eluliseks näiteks on alljärgnev lugu:

Ühel ja samal päeval paluti abielupaarist mehel ja naisel pidada päevikut, kuhu kirja panna kõik, mis tundub päevas oluline. Naise kiri oli kaks A4 formaadis lehte pikk ja algas nii: „Ma ei tea, mis tal viga on. Ta oli eile õhtul kuidagi eriti tujust ära. Äkki ta ei armasta mind enam? Äkki ma ei suuda talle piisavalt külgetõmbav olla?“ Ja siis arutleski naine kahel leheküljel pikalt, mis võib olla tema ja ta mehe suhtes juhtunud – ega ta ole äkki juba vana, äkki pole ta piisavalt hea perenaine, äkki pole piisavalt seksikas. Käis igaks juhuks, et neid ohte ennetada,

kosmeetikus, juuksuris ja poes, kust ostis uue seksika pesu, valmistas õhtuks eriti romantilise õhtusöögi mehe lemmikroogadega ja peale õhtusööki esines oma uue pesuga magamistoas ... Mehe sama päeva päevik koosnes ühest lausest: „Eile Kalev kaotas ja täna õhtul sai seksi“.

Mõtteid ei tasu uskuda ega saati neisse kiinduda. Mõtetest pole vaja ka lahti saada. Kes meist on proovinud, see teab, et on suhteliselt lootusetu püüda mõtteid kontrollida, vältida, alla suruda, muuta mõtete sisu (nt kõige kiuste mõelda positiivselt). Lühiaegselt võib see ehk isegi õnnestuda, kuid pikemas perspektiivis põhjustab taoline katsetus lisakannatusi.

MÕTETE KONTROLLIMINE ON PROBLEEM MITTE LAHENDUS.

Meil on vaja muuta oma suhtumist mõtetesse, suhet nendega. **Saame alati jääda oma mõtteliiklust kõrvalt jälgima, nõ mõtete suhtes vaatleja positsioonile.** Muutes oma suhet mõtetega, väheneb mõtete soovimatu mõju meie elule. **Me ei pea kõigi oma mõtetega kaasa minema (st nende põhjal reageerima) või kõiki oma mõtteid uskuma.**



Proovi järgi: MÕTETE LAHUTAMINE ENDAST

1. Too oma meeleeekraanile mõni korduv ja häiriv enesekriitiline mõte sellisel kujul: **“Ma olen X”**, näiteks *“Ma olen ebakompetentne”*, *“Ma olen saamatu”*, *“Küll ma olen rumal”* vmt. Hoiu seda motet oma meeltes mõned sekundid ja usu seda motet tugevalt. Nüüd pane tähele, kuidas see mote sind mõjutab. Milliseid kehaistinguid selle mõtte uskumine sinus tekitab? Millised tunded kerkivad seda motet uskudes?
2. Võta mõte, **“Ma olen X”** ja lisa fraas **“Mul on mote, et ...”** oma mõtte (“olen X”) ette. Nüüd korda taas seda motet, “Mul on mote, et olen X” mitmed korrad. Pane tähele, mis juhtub. Millised kehaistingud sinus tekivad? Millised tunded kerkivad? Kas sa tajud distantsi enda ja mõtte vahel? Oluline, et sa ei teeks mingeid jõupingutusi sellest mõttest vabanemiseks või mõtte muutmiseks. Lisades fraasi “Mul on mote, et ...”, muudad suhet oma mõttega justnagu astudes sammukese eemale ja jälgides motet vaatleja positsioonilt. Nii suudad ehk näha motet sellisena, nagu see päriselt on – lihtsalt üks möödalibisevate sõnade jada.
3. Võid veel proovida kirjutada oma mõte kujuteldavale karaoke ekraanile, muuta kirjutatu kirjastiili, tähtede suurust, animeerida teksti jmt.

Mõtetega kasuliku suhestumise suurepäraseks illustratsiooniks on geniaalse matemaatiku, John Nash`i elulugu, millest on ka tehtud film „Piinatud genius“. Nash`i vaevles luulude käes, mis olid nii reaalsed, et need muutsid ta igapäevase elu äärmiselt raskeks. Lõpuks ta tunnistas endale, et tema meel ei mängi alati ausat mängu ning osa tema peas toimuvast on illusioon (tegelikult luul) ja mitte tegelikkus. Filmi lõpus küsitakse Nash`ilt, kas tema kujuteldavad kaaslased (osa Nashi psüühikast) on ikka veel temaga. Nash peab pika pausi ja vastab, et **kuigi ta ikka veel näeb neid kaaslasi, on ta valinud ignoreerida nende nõuandeid.** Omal viisil õppis Nash selgeks olulise õppetüki – **meie mõtted, ükskõik kui väljakutset esitavad ja püsivad need ka poleks, pole ilmtingimata tõde.** Kuigi John Nashi näide on üsna äärmuslik, toob see selgelt välja, mis võib juhtuda, kui me võtame oma mõtteid liiga tõsiselt.

Meil kõigil on kalduvus võtta **oma** mõtteid tõsisemalt kui me võtaksime teiste omi, sest need tulevad meie endi peast. Kuigi see on täiesti loomulik tendents, ei tähenda see, et see peaks olema lõputu. Meie mõtted pole faktid, ükskõik kui tungivad, püsivad või kriitilised need ka poleks. Me saame vaadelda oma mõtteid neutraalsel viisil, nagu uurija vaatleb asitõendeid.

**Põnevat mõtete maailma avastamist Sulle,
Sinu Valge Elevant**