

K a r e n C a s e y



Muuda
mõtlemist
ja su elu
muutub

12 lihtsat põhitõde

Originaali tiitel:
Karen Casey
Change Your Mind and Your Life Will Follow:
12 Simple Principles
2005

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Tõlkinud Krista Liidaru
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2005 Karen Casey
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus
ERSEN, 2019.

B04362919
ISBN 978-9949-82-408-3

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

SISUKORD

- Eessõna | 7
- Sissejuhatus: Minu teekond | 11
1. Tegele oma asjadega | 17
 2. Lõpeta probleemidele keskendumine – siis saavad lahendused tulla | 25
 3. Ära seo end tulemusega | 35
 4. Muuda vaatenurka | 45
 5. Reageerimise asemel tegutse | 53
 6. Loobu hinnangute andmisest | 65
 7. Pea meeles, et sa ei oma teiste üle kontrolli | 75
 8. Avasta oma õppetunnid ise | 85
 9. Ära tee kellelegi liiga | 95
 10. Vaigista oma meel | 111
 11. Iga kokkupuude on püha – käitu vastavalt | 119

- 12.** Su peas on kaks häält – üks neist eksib
alati | 129
- 13.** Otseteed mõtlemise ja elu muutmiseks:
kokkuvõte | 141
- Autorist | 160

Eessõna

SUUREM osa meist leiab, et elu on liiga keeruline, vaevarikas ja etteaimamatu, et seda saaks mingite lihtsate võtetega paremaks muuta. Aga see pole tõsi. Me lihtsalt tahame nii mõelda, et ei peaks muudatuste tegemiseks pingutama. Mina väidan – ja lausa luban –, et lihtsad väikesed muudatused, mida teeme ühe hetke ja ühe kogemuse kaupa, muudavad tugevalt (ehkki mõnikord märkamatuks) kogu su elu ja kõiki tulemusi. Tean, et väikesed muudatused toimivad. Selle tõestuseks on minu elu. Järgnevates peatükkides välja toodud arvukad soovitused on väikesed muutused, mille olen ellu viinud viimase kolmekümne aasta jooksul.

Enam kui kakskümmend üheksa aastat tagasi sattusin ma oma esimesse toetusrühma, alkohoolikute lähedastele mõeldud kohtumisele Minneapolisese Minnesotas. Arvasin, et see grupp õpetab mulle, kuidas kellegi joomisharjumuste üle kontrolli saavutada. Samuti soovisin õppida, kuidas inimeste hulka „sobituda“. Olin nimelt täiesti veendunud, et kui muudaksin enda ümber olevaid inimesi, siis vabaneksin ka oma hirmudest. Kuid sellel esimesel kohtumisel taipasin midagi muud.

Tol õhtul puhkes rühm mitu korda naerma minu mõtteavalduse üle, nagu võiksimme me teiste inimeste käitumist kontrollida või muuta. Nende naer hirmutas mind. Kui keegi märkis, et sa saad muuta vaid iseennast ja ei kedagi teist – ning teised nõusoleku märgiks naeru kihistasid –, arvasin, et olen sattunud marslaste hulka. Küllap pole neil samasuguseid kogemusi nagu mul, leidsin ma, muidu nad ei naeraks. Mina tahtsin meeleheitlikult enda ümber olevaid inimesi muuta. Oli mul üldse muud valikut?!

Õnneks jäin sellesse toetusgruppi piisavalt kauaks, et mitte ainult taibata nende naeru põhjust, vaid naerda ka ise enda üle, et soovisin nii kangekaelselt omada kontrolli millegi üle, mis on võimatu. Tõde on see, et me ei saa muuta kedagi peale iseenda ning väga paljud meist ebaõnnestuvad vastupidist üritades.

Mu elu on palju muutunud sellest aastatetagusest kevadõhtust, kui kuulsin esimest korda elus, et saan vastutada vaid ühe asja eest siin elus: oma mõtete ja neile järgnevate tegude eest. Nüüd olen peaaegu kolmkümmend aastat oma mõtlemist ise juhtinud ning selle tulemused on hämmastavad. Loodan, et see raamat näitab ka sulle, kui lihtne on tegelikult oma mõtete sisu kontrollida ja seega ka muuta oma elu. Rohkem kui kuuekümnenaastasena pole ma veel kohanud kedagi, kes ei tahaks oma ellu rohkem rahu, rõõmu ja rahulolu. Keerulise iseloomuga ülemused, abieluprobleemid, sõltuvused või mure oma laste ja maailma

pärast, milles elame, on asjad, mis valmistavad muret meile kõigile. Loodan, et see raamat annab sulle põhjust uskuda, et väikese omapoolse soovi ning valmidusega oma mõttemaailma muuta võib homme päev tulla tänasest parem.

SISSEJUHATUS

Minu teekond

OLEN oma pere kolmas tütar. Kuuskümmend viis aastat tagasi tahtis mu isa – vastupidiselt arstide soovitusete –, et mu ema veel kord rasestuks. Ta tahtis poega. Ema aga ei tahtnud üldse rohkem lapsi. Ma pole kindel, kas tajusin ema kõhus olles ta masendust mu peatse ilmaltuleku pärast, aga arvan, et tajusin. Ka minu kunagine terapeut arvas nii. Kaks aastat pärast mind sündis ka neljas laps, poeg. Mu isa juubeldas. Ema aga vajus justkui veelgi rohke longu.

Minu kõige varasemad mälestused kujutavad endast iga oma vanemate liigutuse jälgimist, et aru saada, kas mina olin põhjus, miks nad õnnetud olid, et mu isa lakamatult raevutses ja ema nii kurb oli. Nende nägude järgi oma tunnete ja käitumise seadmisest sai mu teine loomus. Ning ma vältisin iga hinna eest nendega silmsidet.

Ma kartsin, suurema osa oma lapsepõlvest ja noorusajast. Vahel oli see lausa halvav. Veetsin paljud pühapäevapärastlõunad ja -õhtud elutoa diivanil, tundes

iiveldust, sest pidin esmaspäeva hommikul tagasi kooli minema ja tõtt vaatama õpetajatega, kes tekitasid minus pea niisamasugust hirmu ja ebamugavustunnet nagu vanemadki. Hirm järgnes mulle lapsepõlvest täiskasvanuikka koos kõhuvalude ja kõige muuga.

Keskkooli ajaks olid harjumused, mille olin oma ärevustunde ohjeldamiseks tekitanud – nende hulgas vabal ajal kirjutamise abil fantaasiamaailma põgenemine –, paika loksunud. Tahtsin oma perega võimalikult vähe koos olla, niisiis valetasin oma vanuse kohta ja hankisin endale vaevu viieteistaastasena kauplusesse töökoha. Läksin tööle iga päev kohe pärast kooli ja ka laupäeviti, vähendades nii tundide arvu, mil pidin suhtlema oma perega.

Kahjuks ei aidanud see kuidagi kaasa mu ärevuse vähenemisele.

Mina, mu õed ja vend ei rääkinud üles kasvades kunagi nendest pea lakkamatutest tülidest meie kodus. Kahjuks rääkisime me üldse harva, nii et ma ei teadnud tegelikult, kas tülitsemised tekitasid nendes samasugust hirmu nagu minus. Näis, et me kõik käisime kodus kikkivarvul, üritades vältida isa raevuhooge ning andmata endale aru, et nii tehes me seda just esile kutsumegi. Võib-olla oli eemale hoidmine püüd takistada hirmul „tõelisuseks“ saamast ja meid üleni endasse neelamast.

Alles paar aastat tagasi hakkasime õdede ja vennaga meie kodus valitsenud pingetest rääkima. Et kaks „probleemsest perest“ inimest ei jaga iial sama nägemust, siis

pole vist sugugi üllatav, et keegi neist ei paista seda mäletavat nii eredalt nagu mina. Üks õde üleüldse vaevu mäletab seda kõike.

Keskooli ajal, ehkki olin „omaks võetud“, tundsin end alati veidi eraldatuna. Üritasin oma sõprade näolt tihti välja lugeda, kas ma meeldin neile või mitte, nagu see oli mul kombeks saanud oma perega. Olen üsna kindel, et mitte keegi mu sõpradest ei taibanud, kui ebakindlalt end tundsin. Loomulikult ei rääkinud ma oma hirmudest kunagi. Ja seda polnud vajagi, sest juba viieteistkümneaastaselt olin avastanud ideaalse ärevuse maandaja – alkoholi.

Mu joomine võttis kohe alkohoolikutele omase joone. Muidugi ei joonud ma end täis iga päev. Alles ise abielus olles hakkasin jooma iga päev. Kuid ma tundsin juues tohutut heaolu ning nautisin vabadustunnet, mida alkohol pakkus. Mu alkoholilembus ei toonud kaasa vanemate manitsusi ega isegi mitte noomivat pilku – ka nemad jõid, samuti kõik nende sõbrad ja õed-vennad. Seega oli mul lihtne seda teha, ilma et oleksin endale tähelepanu tõmmanud. Ning minu õnneks toimus meil sageli perepidusid, kus mul õnnestus hästi sulanduda, jook ühes ning näpatud sigarett teises käes.

Aastal 1957 läksin vastumeelselt ülikooli, peas vaid üks mõte – leida endale abikaasa, kes tahab pidutseda. Ma polnud oma kavatsust küll sõnadesse pannud, kuid see oli kõigile arusaadav. Ja see õnnestus. Kusjuures mu esimene abielu, mis sai alguse, kui olime Purdue' ülikooli

lõpukursusel, kestis üllatuslikult kaksteist aastat. Algul oli alkohol meie liitjaks, seejärel mürgiks.

Me ei seadnud endale eesmärgiks teineteisele haiget teha, kuid tegime seda ikkagi. Korduvalt.

Veidi enne abielu lõppu kolisime Minnesotasse, et mu abikaasa saaks ülikoolis õppida. Abieluprobleemid kuhjusid, seda nii alkoholi kui abikaasa kõrvalhüpete tõttu. Lahutuse ajaks oli mu enda alkoholisõltuvus kontrolli alt väljunud, kuid mul õnnestus siiski ka endal imekombel taas ülikooli minna. Tagantjärele vaadates olen hämmeldunud, kui hõlpsalt oma doktoriõppe läbisin! Ma polnud Minnesotasse tulnud mõttega endale kraadi hankida, kuid alkohol andis vajalikku enesekindlust ning kuna mul polnud ka midagi paremat teha ega ühtki eesmärki, siis nii ma ülikooli astusingi.

Olen kindel, et kui ma poleks sel ajal joonud, poleks ma kraadi omandamist üritanud. Olin olnud kaheksa aastat Indianas ja Minnesotas põhikooliõpetaja ning kahtlesin, kas mul millegi muu jaoks taipu jätkub. Keegi polnud minust rohkem üllatunud, kui hakkasin hindeks A-sid saama. Kuid hirm kontrollis mind endiselt. Ja ma polnud vabanenud vajadusest pideva tähelepanu ja tunnustuse järele, eriti meestelt. Õnneks ei pakkunud alkohol mulle lõpuks enam seda, mida vajasin. Alkoholist ja teistest meelemürkidest loobumine (aastal 1976) aitas mul päästa oma tupikusse jooksnud elu.

Alkoholismist väljatulekuga hakkas minus aga idanema arusaam, et juhuseid pole olemas. See, kus oleme,

kus ma olen praegu, on ettekavatsetud. Ning sama võib öelda sinugi kohta.

Sellise vaatenurga arenemine võttis tegelikult aastaid, mil ma ei uurinud üksnes spirituaalseid teid, vaid üritasin kuulata ka oma sisehäält, mida pean teadmiste allikaks. Vaatenurk, et kõik, mida peame teadma, on meis endis olemas, on selgitanud ja aidanud mind igas mu elutahus. See on kaasa aidanud otsuste langetamisele. Tänu sellele olen ma viimase kahekümne aasta jooksul kirjutanud ja avaldanud kuusteist raamatut.

Raamat, mida praegu käes hoiad, paljastab aga selle vaatenurga mõju teise, hoopis sügavama tasandi. Abe Lincoln olevat kunagi öelnud: „Me oleme täpselt nii õnnelikud, kui laseme endal olla.“ See mõte meeldib mulle. See lihtsustab me ülesannet. Meie elu võib kohe- selt parem olla, kui seda ise nii otsustame. Valik on meie teha. Kuhu me ka ei läheks, oleme seal inimestena, kes oleme otsustanud olla.

Meie otsustame seda. See ongi see tõde. Meie otsus- tame, kas elame elu, mis on mõru või magus. Meie otsus- tame, kas vastame rahumeelselt või hirmust. Otsustajad oleme meie ise.

Tõde on see, et selleks et oma elu „magusamaks“ muuta, ei pea palju pingutama. Kuid see nõuab val- misolekut – valmisolekut teha väikesi muudatusi selles, kuidas me oma kogemusi ja kaaslasi tajume. Selle ase- mel et näha kõiki ja kõike potentsiaalse ohu või takis- tusena, võime otsustada, et läheneme igale hetkele kui

võimalusele olla rahulik. Ja iga kord kui valime rahumeelse reaktsiooni, sillutame teed mitte üksnes oma õnnele, aga ka rahumeelsele maailmale. Õpetan selles raamatus kahteist põhimõtet, mis aitavad meil luua rahumeelsemat maailma. Kõigest kaksteist lihtsat põhitõde, mida rakendada! See on kõik. Kas ühined minuga?