

Lahendused
koputamise
kaudu –

püsivad
muutused

Juhtnöörid, kuidas saada üle
surnud punktist
ja leida oma rada

New York Timesi bestsellerite autor

JESSICA ORTNER

Originaali tiitel:
Jessica Ortner
The Tapping Solution to Create Lasting Change
2018

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.

Raamatu autor ei anna meditsiinilist nõu ega kirjuta ühegi võtte kasutamist ette kui ravi füüsilistele, emotsionaalsetele või meditsiinilistele probleemidele ilma arsti otsese või kaudse nõuandeta. Autori eesmärk on anda ainult üldist informatsiooni, aitamaks sind emotsionaalse, füüsilise ja spirituaalse heaolu leidmise teekonnal. Kui kasutad raamatus toodud teavet enda jaoks, ei võta autor ega kirjastaja sinu tegevuse eest mingit vastutust.

Tõlkinud Kersti Carsten
Toimetanud Annika Kohv
Korrektor Mari Mets
Kaane kujundanud Julie Rosenberger

Copyright © 2018 Jessica Ortner
First Published in English in 2018 by Hay House Inc. US
All rights reserved.
Raamatu illustratsioonid: Deanna Maree, www.deannamaree.studio
Koputuspunktide diagramm ja „paanikamustri“ pilt: The Tapping Solutioni omandus
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B04379720
ISBN 978-9949-82-579-0

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

*Minu abikaasale Lucasele –
aitäh, et juhid mind alati peast südamesse.*

Hea lugeja!



Mul on väga hea meel ja suur au, et sa siin oled. Olen loonud mõned erilised ressursid, mis sind su teekonnal toetavad. Siit leiad eksklusiivsed koputamismeditatsiooni salvestised ja palju muud.

www.thetappingsolution.com/lastingchange



SISUKORD

<i>Sissejuhatus</i>	9
<i>Lühike sissejuhatus koputamisse</i>	17
1. peatükk. Miks me paigale jääme	33
2. peatükk. Voo suunas liikumine	49
3. peatükk. Kriitiline sisehäääl – sõber või vaenlane?	61
4. peatükk. Hirmus ja ebakindluses orienteerumine	77
5. peatükk. Ruumi loomine püsivateks muutusteks ja vooks	97
6. peatükk. Kuidas tervemad suhted muutusi toetavad	115
7. peatükk. Tehes ruumi iseendale	137
8. peatükk. Jäta surve ja armu elusse	153
9. peatükk. Edasilükkamisest üle	175
10. peatükk. Iga samm loeb	197
11. peatükk. Kuidas usaldada elu	215
<i>Kokkuvõte</i>	227
<i>Lisa</i>	231
<i>Allmärkused</i>	285
<i>Tänuavaldused</i>	287

SISSEJUHATUS

Niipea, kui kõne vastu võtsin, tundsin segu kergendusest ja paanikast. Mu süda tundis kergust kujutledes, et väljendan oma tundeid, aga mu ajul oli teine plaan. See tahtis, et ma teeskleksin, et kõik on korras, et ma ütleksin, et mul on kiired ajad, aga kõik läheb kenasti.

Väljastpoolt vaadates läsksi kõik kenasti. Paari nädala eest oli minu esimesest raamatust „Lahendused koputamise kaudu – kaalu- langus ja füüsiline enesekindlus“ (Pilgrim 2016) saanud New York Timesi bestseller. Raamatu ilmumise järel olin esinenud televisioonis, mind olid intervjuueerinud mõjukad ajakirjad ja mind kiitsid nii järgijad, sõbrad kui ka pere. Ent suletud uste taga maadlesin ma raskustega, vankudes tähelepanu koorma all ja kartes, et ma ei suuda õigustada seda, mis tundus pidevalt kasvavate ootustena.

Sel päeval telefoniga rääkima hakates ei olnud ma kindel, kui palju peaksin rääkima... või rääkimata jätma. Õnneks oli toru otsas Cheryl Richardson. Lisaks sellele, et ta on enese eest hoolitsemise ekspert ja ka ise mitmekordne New York Timesi bestsellerite autor, on ta ka üks kaastundlikumaid ja hoolivamaid hingi, keda ma olen kunagi tundnud.

Cheryli leebe empaatiline hääletoon sillutas kiiresti teed siirale südamlikule jutuajamisele. Peagi löid mu emotsioonide väravad valla ja ma panin sõnadesse valusad tõesed, mida olin kõigest jõust varjata üritanud.

Muidugi olin ma (ja olen jätkuvalt!) ülirõõmus, et minust sai bestselleri autor. See oli au ja tekitas põnevust ning kinnitas imeliselt

hästi, et aastatepikkune raske töö avaldab positiivset mõju. Aga ma olin mitu nädalat mänginud enesekindla esmakordselt avaldatud autori osa, olles samas sisimas üha ebakindlam.

Kõige hullem oli see, et ma olin koputamise jõust nii agaralt jutustanud ja intervjuusid andnud, et olin tahtmatult ise selle praktiseerimise unarusse jätnud. Tihedast graafikust eksitatud, olin ma jätnud tegemata midagi, mille kohta ma teadsin, et see hoiab mind tasakaalus ja hea enesetunde juures. See tundus kui selge märk sellest, et olen šarlatan; ma teadsin küll, et peaksin seda tegema, aga ei tegelnud sellega üldse.

Jutu käigus voolasid mul silmist rohked pisarad. Siis võttis Cheryl kogu mu kogemuse kokku, nii nagu ainult tema seda oskab. Ta ütles oma kõige emalikuma leebe häälega: „Jess, kui sa millegi uue pärast kardad, ei ole sa täiskasvanud Jessica. Sa ei ole see võimekas täiskasvanu, kes oskab koputada. Sa oled see väike tüdruk, kes kardab väga. Ja see väike tüdruk ei oska koputada. See hirmul osa sinust väärib esmajoones sinu enda kaastunnet.“

Niipea kui Cheryl need sõnad välja ütles, hingasin välja. Ta oli mu kogemuse nii täpselt kokku võtnud, et minu kergendustunne oli lisaks emotsionaalsele veel ka füüsiline. Korraga nägin, et olin alla surunud seda küpset võimekat täiskasvanut, kes ma tegelikult olen. Kuni selle hetkeni oli hirm mu ajutiselt oma nooremaks versiooniks muutnud.

Oled sa ka seda kunagi teinud? Me teeme seda sageli, kui seisame silmitsi millegi uuega. Me eeldame endalt võimekust ja produktiivsust, kuid sügaval sisimas oleme mattunud ürgse hirmu alla tundmatuse ees.

See hirm oli tõepoolest mu ellu tagasi hiilinud. Raamatu avaldamise eelsetel ja järgsetel kuudel väitsin endale sageli, et kõik saab korda, kui raamatu turundamine läbi saab. Asi oli ainult minu graafikus, pidevates nõudmistes. Probleem, väitsin ma endale üha, seisnes *välistes* tegurites. Iroonilisel kombel oli minu stress paljudel raamatut kirjutades veedetud avaldamise-eelsetel kuudel seotud sel-

lega, millist vastukaja see leiab. Ma tahtsin, tõesti tahtsin, et raamatust saaks bestseller. Kui raamat tõesti bestsellerite nimekirja jõudis, leidis mu primitiivne aju üha uusi põhjusi paanikasse minna.

Seda primitiivne aju teebki. See skannib pidevalt sise- ja välismaailma, otsides uusi ja ettenägematuid ohte. See ei võta vabalt, kui eesmärk on täidetud. Selle asemel torgib ja uurib see su edulugusid (ja kõike muud sinu elus), et leida pahupool. Kui see siis varjuküljed leiab, kiirustab see sulle leidudest ette kandma. Nii hoiab see sind pidevalt tsüklis, mida mina kutsun *paanikamustriks*. (Visuaalse näidiseks leiad paanikamustri diagrammi leheküljelt 59.)

Primitiivse aju väsimatu jaht ohule, isegi positiivsetes sündmustes, nagu tähtsa eesmärgi jõudmine, on põhjus, miks meie elude „korda tegemiseks“ välistele asjaoludele – armastus, raha, edu ja nii edasi – keskendumine kunagi loodetud meelerahu ja voogu ei too.

Sel päeval andis Cheryl mulle natuke aega, et asendada enesetümitamine kaastundega, seejärel koputasime koos telefoni vahendusel, töötades läbi kõik minu tunded ning lastes neist lahti. Pärast seda tundsin ma end kergemalt, nagu oleks minu turjalt langenud suur raskus. Sellest päevast peale asusin uuesti regulaarselt koputades mediteerima ning võtsin iga päev kindlasti aega, et oma sisemise minaga kontakti saavutada – seekord *ilma* paanikata.

Sellegipoolest oli mul ikka veel küsimusi. Võtsin ühendust sõprade ja kolleegidega, kes on samuti kirjanikud. Nad kõik kinnitasid mulle, et mu tunded on protsessi loomulik osa. Kui nädalatest said kuud, leidsin end pidevalt küsimas selliseid küsimusi:

Miks me siis kardame tundmatut nii väga, et oleme nõus oma sügavaimate soovide ees tagasi tõmbuma ja väikeste asjadega leppima?

Miks alustame me midagi nii suure entusiasmiga ja põleme läbi kohe, kui asi raskeks muutub?

Miks võib soovitu saavutamine tunduda mõnikord sama hirmus kui soovitu mittesaavutamine? Ja miks on meil sageli isegi uute soovitud tulemuste juures raske neid hoida ning selle asemel langetada tagasi vanu ennasthävitavaid mustreid kordama?

Viimaks sai selgeks, et ma uurisin oma suhet elu ühe vältimatu muutumatu teguriga:

muutusega.

See on sõna, mis kutsub esile paljusid erinevaid, sageli vastakaid emotsioone – hirmu, elevust, paanikat, iha, ärevust, igatsust, frustratsiooni – ja see on alles kokkuvõtlik nimekiri! Kui meie emotsioonid meid muutuste ajal enda alla matavad, reageerime sageli ühel viisil kahest.

Võimalik, et kritiseerime end selle eest, et tunneme muutuste ajal ärevust ning otsustame, et meie algne hirm tähendab seda, et me pole eesootava muutusega toimetulekuks piisavalt head või piisavalt valmis. Teiste sõnadega muudame me muutustega kaasnevad rasked emotsioonid probleemiks. Me laseme muutustega kaasneval ebamugavustundel oma tegevusi ette kirjutada ja valikuvõimalusi piirata.

Teistel kordadel toetume muutustega silmitsi seistes jällegi tahtejõule ja sunnime end ebamugavustundest üle saama. See strateegia toimib tavaliselt mõnda aega ning võib anda isegi muljetavaldavaid tulemusi. Aga viimaks kurnab see meid ära või kisub miski meie tähelepanu mujale ja me anname alla.

Olenemata sellest, kuidas me muutustele reageerime, kas see tundub olevat meie kontrolli alt väljas või loome me seda teadlikult, keerab muutustega kaasnev teadmatuus meid nii üles, et mingil tasandil tardume me paigale. Me jääme kinni oma vanadesse piiravatesse reaktsioonidesse muutustele. Kui see juhtub, saboteerime suure tõenäosusega isegi muutusi, mida me ise soovime ja looma asume. See on primitiivse aju töö, mis üritab meid kaitsta tugeva ebamugavustunde eest, mida me muutustega kaasneva ebakindluse suhtes tunneme.

Jätkates oma sügavama kogemuse uurimist, hakkasin mõistma, et meie suhe muutusega ei vaja parandamist; see vajab vaid mõistmist. Mõistes paremini seda, miks me muutustele teatud viisidel rea-

geerime, saame neist kergemini läbi voolata, selmet mattuda nende alla nii väga, et jääme paigale kinni.

Minu suureks üllatuseks hakkasin ma sellele telefonikõnele Cheryliga järgnenud kuudel jahtima oma elus suuremaid muutusi – otsima uut elukohta ning ka uusi loovaid, tööalaseid ja isiklikke kogemusi. Nende sageli üllatavate ning mõnikord raskete seikluste kaudu jätkasin sukeldumist muutuste protsessi, lubades endal minna läbi hirmu, ärevuse ja muude keeruliste emotsioonide, mida need esile kutsuvad. Ma panin tähele ennasthävitavaid mustreid, mis võivad saada meile komistuskiviks ning mõtlesin välja, kuidas rasketest kohtades üle saada, mitte neisse kinni jääda.

Kuude- ja seejärel aastatepikkuse katse-eksituse teel avastasin, mis tunne on läbi muutuste voolata ja kuidas see välja näeb. Mõtlesin välja, kuidas luua positiivseid kestvaid muutusi viisidel, mis tunduvad ehtsad ning lõppkokkuvõttes ka väestavad.

See, mida ma viimaks avastasin, on ühekorraga üllatav ja sugugi mitte üllatav – et muutustes peitub tohutu ilu ja rõõm, isegi kui see alguses nii ei tundu. Kui me suudame voolata läbi muutuste ilma vastupanu ja hinnanguteta ning lubada endal tunda kõiki emotsioone, saame muutustega seoses täiesti uue kogemuse. Ümbritsetud usaldusest elu vastu ja sellesse uskumisest, saame navigeerida muutustega vältimatult kaasneval tundmatul territooriumil uue energia, inspiratsiooni ja avatud südamega. Me saame luua oma elus liikumist viisidel, mis loob hea tunde, isegi kui olukord ei vasta varasematele lootustele ja ootustele.

See on protsess, millest ma sind selle raamatuga läbi juhin. Selle asemel, et tümitada end muutustega loomulikult kaasneva ebamugavustunde eest, saame seda teadvustada ning voolata sellest läbi suurema kerguse ning enese aktsepteerimisega.

Seda protsessi kasutades saavutad suurema selguse ja arusaamise ning asud muutusi looma. Kuigi see kogemus ei pruugi alati olla väga mugav, ei ole muutustega kaasnev ebamugavustunne samuti enam nii suur takistus.