



MEELERAHU

Enesesõbralikkus ja -kaastunne

Helena Väljaste

20.04.2018

Eesti Vähiliidu konverents

Lugu punasest kleidist



Sõber pöördus Su poole hädas...

- Mida ütlesid?
- Millise hääletooniga? **Meenuta nüüd olukorda, kus Sul endal oli raske...**
- Kuidas temasse suhtusid?
- Kuidas olid tema jaoks kohal?

Võrdle neid kahte:

Milliseid erinevusi näed? Milliseid sarnasusi näed?



Võtmeküsimused



*Ja Jumal ütles:
"Armasta oma vaenlast!" Ja ma kuuletusin talle ning armastasin iseennast.*

Khalil Gibran

Enesesõbralikel inimestel on

* 1000 teadusartiklit

- | | |
|--|---|
|  <ul style="list-style-type: none"> • Depressioon • Ärevus • Stress • Enesekriitika • Suitsidaalsed mõtted • Perfektsionism • Ebaõnnestumise hirm • Häbi • Negatiivne kehakuvand • Söömishäired | <ul style="list-style-type: none"> • Õnnetunne • Optimism, lootus • Elurõõm ja rahulolu • EQ • Paremad suhted • Uudishimu • Ettevõtlikkus • Sotsiaalne seotus • Tervis • Õppimiseesmärgid  |
|--|---|

Me ei saa valida paljusid asju enda juures...

... aga saame valida, kuidas endasse suhtume.

- Kas olla iseenda suurim sõber või kõige karmim kriitik? **24/7**
- Kas olla korraga nii kritiseerija kui kritiseeritav või lohutaja ja lohutust vajav?



Kui paljud meist on tõesti enesega rahul?

KÕRGE ENESEHINNANG ON KUI IDEAL, MIS:

- Baseerub **edukusel ja võrdlusel**.
- Toob kaasa vajaduse olla **eriline ja keskmisest parem**. Kõik sellest allapoole jääv tundub olevat läbikukkumine.
- NB! Ükskõik, kui hästi meil läheb, on ikka neid, kel läheb veel paremini.

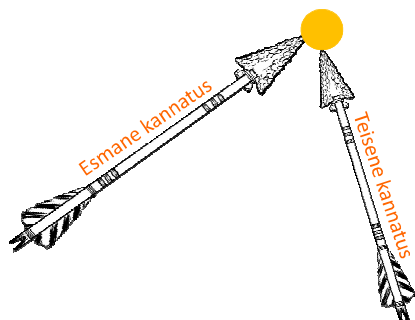
ENESEKAASTUNNE:

- Pakub karmi enesekriitika vastu samasugust kaitset nagu hea enesehinnang, kuid **ilma vajaduseta näha end täiusliku või teistest paremana**.
- Sellega ei kaasne hindamist ega teistega võrdlemist.
- NB! Kaastunne on üks ja seesama asi, olenemata sellest, kas suuname seda enda või teiste suunas.

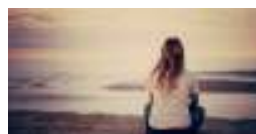
Kes tahaks jääda kinni kasti?



Kaks noolt



ENESEKAASTUNNE



Teadvelolek

Vs automaatreaktsioon



Jagatud inimlikkus

Vs eraldatus



Enesesõbralikkus

Vs kriitilisus

Teadvelolek

- Endale kaasa tundmiseks on oluline ära tunda, et me kannatame.
- Me ei peatu oma valu märkamiseks, sest oleme liiga hõivatud enda hukkamõistmisega või probleemide lahendamisega, ühtlasi näeme puudujääki mitte sellest tingitud valu.
- Stopp! Mu valu väärib lahket ja hoolivat suhtumist!



Teadvelolek – see on nagu selge veega tiik vs isiklik seebiooper.

Jagatud inimlikkus

- Compassion (ladina k *com patio*) – koos kannatama. Viitab suhtele.
- Ütleme: "See on ju inimlik!" Mõtleme: "Inimkogemus on ebatäiuslik. See puudutab meid kõiki."
- Ebatäiuslikkus on kui jagatud inimlikkus: kõik me satume keerulistes elusituatsioonidesse, ebaõnnestume, teeme vigu ja kogeme raskusi. Kannatamise kogemus ühendab, mitte ei eralda meid.
- Ühendolemine – meie praeguse kuju on vorminud mitmed tegurid (kasvatus, kultuur, geenid, kogemused jms). Me pole oma "isiklikke" puudujääke/eksimusi sageli ise valinud.



Soe, hingav inimelu on järgemööda lahti rulluv ime, mitte staatiline veatu samasuse seisund.

Kristin Neff

Enesesõbralikkus

- Meil tuleb oma nõrkusi ja eksimusi mõista, mitte hukka mõista.
- Suhtugem isiklikesse ebaõnnestumistesse, puudustesse ja vigadesse mõistvalt ning kohelgem ennast hoolivalt ja toetavalt.
- Vaigistagem oma valu aktiivselt, kasutades selleks sõnu, puudutusi, teadlikke tegusid.
- Oma valu vaigistades ärgitame tööle imetaja hoolitsussüsteemi, mis vallandab oksütotsiini ehk armastuse ja kiindumuse hormooni. Ühtlasi aktiveerib see parasümpaatilise närvisüsteemi, mistõttu limbiline süsteem saab rahuneda.



Aju ei tee vahet, kellele mõtteid ja emotsioone suuname. Kas tasub end mürgitada end stresshormoonidega või toetada armastuse ja kiindumuse hormooniga?

Enesekaastunde paus

- Dr. Kristin Neff

- 1) **Teadvelolek:** teadvusta - see on kannatamise hetk. See ongi kannatus. Ma kannatan.
- 2) **Jagatud inimlikkus:** tunnista - kannatused on elu osa, needki kuuluvad inimkogemuse juurde. Ühtekuuluvus - ma pole selles üks.
- 3) **Enesesõbralikkus:** ole enda vastu lahke. Füüsiline žest (nt. käsi südamele) + endale hea soovimine (nt. kogegu ma rahu). Mida ma vajan praegu? Soovin endale just seda.



Seega

- Defineeri ümber "kannatus" – igasugune valu, ka emotsionaalne. Märga kannatusi.
- Nihuta võrdlusraam erinevustelt sarnasustele ning tunnista kõigile omast inimloomust.
- Kanna enda eest aktiivselt hoolt.
- ✓ Võitle-põgene-tardu -> **vaatle-ja-vasta & hoolitse-ja-sõbrune**
- ✓ Stresshormoonid -> **oksütotsiin**
- ✓ Sisemine kriitik -> **sisemine lohutaja**
- ✓ Hirm, üksildus -> **kokkukuuluvustunne**



"Siiras heasoovlikkus on soov, et kõik elusolendid oleksid õnnelikud. Kaastunne on soov, et kõik elusolendid oleksid vabad kannatustest. Sisepoole suunatuna on need enesesõbralikkus ja enesekaastunne."

Dalai-laama

Head soovid

- **Mingu mul hästi!**
- Olgu ma vaba hirmust ja valust!
- **Olgu ma õnnelik ja terve!**
- Kogegu ma meelerahu!
- **Arenegu ma oma elus!**
- Kogegu ma õnne ja rahu!
- **Olgu ma hoitud ja kaitstud!**



Kiri iseendale



- a) Kirjuta nii, nagu kirjutaksid oma sõbrale, kes on sarnases olukorras – mida ütleksid talle?
- b) Kirjuta endale sõbra perspektiivist – mida ütleks tema Sulle?

Kaastundlik hingamine



- Hinga sügavalt sisse, pakkudes kaastunnet iseendale.
- Hinga välja, pakkudes kaastunnet teisele.
- "Üks mulle, teine Sulle." "Sisse - endale, välja - teisele."

