

Armastus IGAKS PÄEVAKS

tekst **Kristiina Garancis** (holistiline terapeut) | fotod **Anneli Sarapuu**

Kui peaksid tulnukale seletama, mis on armastus, siis mida talle ütleksid? Võib-olla seda, et “See paneb südame kiiresti põksuma. Sellest unistavad kõik. See annab elule mõtte. See tekitab suurimat õnnetunnet ja sügavaimat kurbust. Selle nimel tõestatakse oma väärtuslikkust, eitatakse iseenda olemust ja vajadusi. Selleta poleks elu.”





nimesed kirjeldavad armastust väga erineval moel, kuid kui see on kohal, tunnevad kõik selle eksimatult ära. Miskipärast arvavad paljud meist sageli, et kui kõik vajalik ära teeme, siis ootab armastus meid tulevikus, kui lapsed

suured ja laenu makstud. Teised on lapsepõlvest saanud teadmise, et nad väärivad armastust vaid siis, kui selle välja teenivad – elavad kõiki “ülesandeid” perfektselt täites, vastavad ühiskonnas ja meedias kehtestatud rollimudelitele ja iluideaalidele, jälgivad teiste ootusi ja unustavad iseenda. Mõlemal puhul on fookus iseendast väljas – suunatud keskkonnale, inimestele ja ideaalidele. Selle järgi on armastus asi, mida saab välja teenida. Kaup, mis antakse preemiaks ja millel pole seost inimese enda eriliste võimete, ainukordse olemusega.

Aga milline oleks elu siis, kui armastus oleks kohal kogu aeg, mitte vaid elu kõrghetkedel? Kuidas ideaalne unistus, filmi- ja kirjandusloost tuntud tunne enda kõrvale, maa peale, oma ellu tuua?

TEADUSLIK ARMASTUS

Kaasaegne teadus on uurinud armastuse olemust ratsionaalselt laboratooriumi katseklaaside tõele ja arvnäitajatele toetudes. On olemas vägagi analüütilisi ja teaduslikke armastuse käsitlusi biokeemiast, rakubioloogiast, kvantfüüsikast ja muust lähtuvalt. Teadlased on võimelised seletama armastusega seotud vaimseid seisundeid biokeemilise ahelana ning meditsiiniuurimused ütlevad, et armastus tervendab keha. Näiteks kirurg Bernie Siegel kirjutab, et tingimusteta armastus on immuunsüsteemi võimsaim stimulaator, mida tuntakse. Sarnast lähenemist pooldab ka aju biokeemia uurija dr Candace B. Pert. Ta väidab, et otsmikusagara ajukoor on tulvil opiaatreseptoreid ja endorfiine ja see võimaldab meil kogeda kõrgema teadvuse tasandiga kaasnevat õndsust ja armastust. See omakorda mõjutab meie valikukriteeriume.

Me teeme elus otsuseid, lähtudes minevikukogemustega kaasnenu tunnetest. Tegevused ja olukorrad, mis meid kunagi on posi-

tiivse energiaga laadinud, juhivad uute valikuteni, mis tekitavad juba tuttavat naudingutunnet. Asetame kõik uued läbielamised vanade kogemuste koordinaatteljestikule, sulgedes silmad uue ja teistsuguse elamuse ees, sest seda me veel ei teadvusta. Igapäevaelu elades, raamatuid lugedes, filme jm vaadates ja teistega suheldes meie kogemustespekter laieneb ja hakkame nägema uusi võimalusi.

Psühholoogiadoktor Barbara De Angelis väidab, et armastus

Mida enam inimene tunneb end armastusest ilmajäetuna, seda ükskõiksem ja hoolimatam ta on.

ühendab inimest ta sisemise jõuga. Mida enam inimene tunneb end armastusest ilmajäetuna, seda hoolimatumalt ta käitub.

PÄRITUD ARMASTUS

Kuidas armastus ära tunda, teda toita ja hoida? Kuidas ideaalsest unistusest, filmi- ja kirjandusloost tuntud tunne enda ellu tuua?

ARMASTA ISEENAST

1) Lõpeta enda kritiseerimine ehk:

- ▶ Ole mõistev ja kaastundlik enda ja teiste vastu. Ära võrdle end teistega.
- ▶ Tunnusta end ja väljenda kiitust sõnades. Kui midagi õnnestub, luba endal tunda rahulolu.
- ▶ Tunnusta oma tegusid ja õpi neist.
- ▶ Muuda enda kohta käivad negatiivsed mõtted positiivseks.
- ▶ Karistamise asemel premeeri end.
- ▶ Näe oma täiuslikkust. Oled väga hea sellisena, nagu oled, samas arened ka pidevalt isiksusena edasi.

2) Lõpeta enesekaitse ja -haletsus ning välu ohvrirollist ehk:

- ▶ Tervenda haavatud last enda sees, suhtu endasse hellalt ja mõistvalt.
- ▶ Anna endale tihti andeks.
- ▶ Luba endale kõike, mida soovid, ja tunne, et oled selle ära teeninud.
- ▶ Tunne naudingut ilma süütundeta.
- ▶ Lase teistel end armastada.

3) Kasvata oma eneseusku ehk:

- ▶ Usu oma võimetusse.
- ▶ Kuula oma intuitsiooni ning lase sel oma igapäevaelu juhtida.

4) Kuula oma keha vajadusi ja rahulda neid ehk:

- ▶ Armasta oma keha ja tunnustad oma kordumatut ilu.
- ▶ Luba endal nautida seksuaalseid tundeid ja seksi.

Teda iga päev enda sees kanda ja teistes tähele panna?

Armastuse lakmuseks ja proovikiviks on suhted. Suhtemängud manipuleerimisest võimuvõitluseni peaksid mõnede arvates tooma ellu armastust, kuid tegelikult viivad sellest üha kaugemale. Viha, kadedus ja kontrollimine viitavad armastuse puudumisele. Seal, ▶

◀kus tehakse jõupingutusi armastuse võitmiseks ja kinni hoidmiseks, seal see tunne hääbub. Seega arvame, et armastus põhjustab kannatusi või ongi kannatamine.

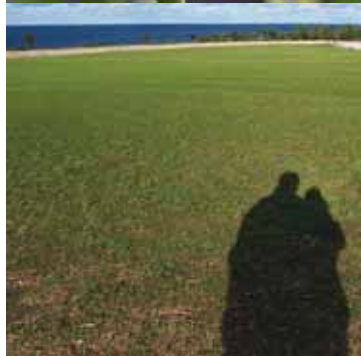
Võtame armastuse ja mehe- naise suhete kohta põhilise üle oma vanematelt ja kasvukeskkonnalt ning jätkame seda perekondlikku karmalist liini oma lastele edasi andes. Tegelikult kakleme usku- mustega, mis on juurtega me ala- teadvuses, alguse saanud võib-olla meie esi-esi-esi-esi-esiemadelt. Kas oled kunagi uurinud oma peres armastuse andmise ja vastuvõt- mise kohta käivaid mustreid ja neid teadvustanud?

Enamik ootusi oma järeltuli- jatele on seotud mõistega “tingi- mustega armastus”. Mida peame tegema, et hea laps olla ja vanemate, õpetajate, ühiskonna tunnustus välja teenida? Neid tingimusi on palju. Aga kas neid kuulekalt täites tunneme, et meil on piisavalt armastust? Tavaliselt mitte.

TINGIMUSTETA ARMASTUS

Suuname tähelepanu enda sisse ja asume uurima armastusega seotud uskumusi. Tingimusteta armastuse energiat tunneme eriti tugevalt alguste ja lõppude puhul – sünd, surm, armumine jne. John Wel- wood väidab, et iga inimese südames on intuiitvne tunnetus tingi- musteta armastusest. Me tajume seda kui hingeliigutust. See aktivi- seerib meie sees oleva väe, südame energiat ja ühendab meid meie inimliku olemuse tuumaga.

Tingimusteta armastusel on kaks külge: vastuvõttev pool ehk “lased teistel olla, nagu nad on, ja tunnustad neid” ja aktiivne pool



ehk “liigud ise teiste poole, võtad kontakti, tunnend ühtekuuluvust”.

Tingimusteta armastust oleme kogenud lapsepõlves aeg-ajalt ema ja isaga seoses. Kasvades seame ise endale pidevalt ootusi, mis meile kunagi on suunatud. Vanemad,

muinasjuttude maailma. Me pole enda arvates lihtsalt nii täiuslikud, et seda tunnet pälvida.

Oma väärtushinnangud meile peale suruvad sisemist kriitikut abistavad sellised tegelased nagu kub- jas, perfektsionist, võrdleja ja lipit-

Kui kutsud armastuse oma ellu tagasi, muutuvad suhted maailmaga taas nautimisväärseks.

õpetaja ja treener muutuvad täis- kasvvanuks saades oma nõudmiste- kogumiga meie sisemiseks kriitikuks, kes pidevalt kõrva sosistab, et me käitume valesti, pole piisavalt head, oleme koledad ja paksud, ei saa millegagi hakkama jne. Usume, et armastatakse neid, kes on ilusad, tegusad, edukad ja tugevad. Nii kolibki armastus meist eemale,

seja. Arvustaja algne ülesanne oli sind kaitsta häbi ja valu tundmise eest, aidata olla heakskiidetud ja armastatud. Kui ta soodsa keskkonna ja teiste kriitiliste pilkude all abistajast suuremaks on kasva- nud, on ta su elu ohjad enda kätte võtnud ning kontrollib iga su tegu ja sammu. Kriitik ja ta abilised ta- pavad sinus loominguilise, hoia-

vad enesehinnangu madala, panevad sind sageli süüd ja häbi tundma ning teevad depressiivseks, võttes julguse tõeliselt elada.

ENESEARMASTUS

Kuidas oma sisemist kriitikut ära tunda ja temaga rahujalale saada? See on tuumküsimus, mis tagab ühel hetkel hea enesetunde ning avatuse armastusele. Hea oleks teha tööd enda sees elava haavatud väikese lapsega, kelleks me muutume, kui kriitik meid karmilt kohtleb. Mõtle korraks üle oma vanemate kommentaarid, millega sind arvustati, analüüsi ka koolikaaslaste ja õpetajate hinnanguid. Kriitik tuli su ellu siis, kui oli parasjagu raske ja sind oli vaja valust säästa.

Kuidas aru saada, et arvustaja su sees liiga usinalt toimetab? Kui kriitik on võimust võtnud, kardad sa riskida, sest sul on hirm läbikukumise ees. Tuleta meelde, kes on sind ebaõnnestumise puhul häbistanud, ja vaata end kõrvalt, nagu oleksid väike laps, kes vajab lohutust ja julgustust. Mine mõtetes ja tunnetes tagasi sellesse situatsiooni

ja anna endale tuge, mida oleksid selles olukorras hukkamõistmise asemel tegelikult vajanud. Kui tunned, et kehast vabanevad pinged ning su süda ja olemus “sulab”, on lapse valu tervendatud.

Kui kriitik su sees toimetab, võrdleb ta sind pidevalt teistega ja muudab olematuks su enesehinnangu, kinnitades, et sa pole piisavalt hea. Uuri end peeglist ja leia see eriline “ise” üles, mis on just sellisena hea, nagu ta on. Hellita ja tunnusta ehmunud last enda sees. Ta on oma iseolemises unikaalne ning sellisena kaunis ja väärtuslik.

Kui kriitik on sinus võimust võtnud, viib ta su elust muretuse. Ta muudab su tundlikuks teiste arvamuste suhtes ja sa tunned end tihti ohvrina. Paita selle lapse pead, kellele on liiga tehtud, ning luba tal mängida, rõõmus olla ja koerus-tükke teha. Luba tal olla muretu ja süüdimatu. Ta ei pea kannatama ja kandma endas maailma valu.


Kui kriitik sinu sees elab, kardab ta kohutavalt häbi ja süütunnet ning piirab iga liigutust, et neid tundeid vältida. Sa ei suhtle mee-

leldi teiste inimestega, sest tunned, et oled süüdi nende tunnetes ja vastutad nende õnnelik olemise eest. Julgusta last endas võtma elu seiklusena, kus kõige olulisem on maailma tundma õppida. Sa proovid, mis maitsega on elu, ja siis jagad seda õhinal teiste inimestega.

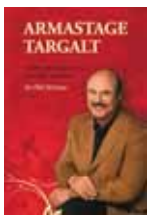
TÄIUSLIK ARMASTUS

Kui kriitikuga sõbraks saada, hakab ta käituma nagu lapsevanem, kes toetab ja aitab turvalisel moel riske võtta ning loominguline olla. Nii saad fookuse iseendasse tagasi ning kutsud armastuse oma ellu ja suhted maailmaga muutuvad taas nautimisväärseks.

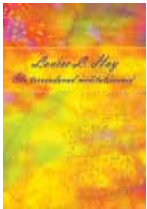
Kõige aluseks on niisiis terve, armastav suhe iseendaga. Selleks oleks kõigepealt vaja oma olemust mõista, oma vajadusi tunnustada ning enda ja teiste vahelised piirid paika panna. Hea suhe iseendaga tähendab reaalsele minale otsa vaatamist ja sellega kooskõlas elamist, enda eest hoolitsemist nii füüsilises kui ka emotsionaalses plaanis.

Kui sa iseend armastad, oled võimeline ise oma elu kujundama ning sul pole vaja välist tuge minigite tehnikate või gurude näol. See loob võimaluse ka teisi armastama hakata. Paneb andmise ja vastuvõtmise energia voolama. Abstraktselt unistusest, mõtetega tulevikus elamisest saab ainult siis särav olevik, kui meie pilk ja tunne siin ja praegu armastuse ära tunneb ning teda hoida ja jagada oskab. Korda endale, et sul on armastussuhe esmalt iseendaga ja alles siis ülejäänud maailmaga. Eluterve egoism on ainus, mis südamest, su enda sees asuvast allikast sind emotsionaalselt toidab. 

LOE LISAKS



□ Tuntud ja tunnustatud saatejuht dr **Phil McGraw** annab oma raamatus **Armastage targalt** armueluga rahulolematutele inimestele nõu lõpetada vabanduste otsimine ja hakata tegutsema. Värskes menukis õpetab dr Phil esitlema oma tõelist mina kõige meeldivamas valguses, suunab õigesti käituma ja edasi arendama seda, mille oled rajanud. Armastatud psühholoog soovib muuhulgas sedaagi, kuidas soovitud suhtes läbi rääkida ja elu parim tehing sõlmida. *Pegasus, 304 lk*



□ Vaimne õpetaja ja lektor **Louise L. Hay** õpetab hiljuti eesti keeleski ilmunud raamatus **Elu tervendavad meditatsioonid** kasutama oma loova jõu kogu potentsiaali eneseabiks ja -arenguks. Muuhulgas leiab praktilistest harjutustest tulvil käsiraamatust elutarkust ka armastuse ja seksuaalsuse valdkonnas – meditatsioonide nimed “Ma olen armastust kiirgav olend” ja “See armastus, mida ma pakun, on armastus, mida ma saan” räägivad ise enda eest... *Nebadon, 138 lk*