



Tähelepanu! Artikkel on enam kui 5 aastat vana ning kuulub väljaande digitaalsesse arhiivi. Väljaanne ei uenda ega kaasajasta arhiveeritud sisu, mistõttu võib olla vajalik kaasaegsete allikatega tutvumine.

Tee ärevusest enesekindluseni



Foto: Pixabay

Igasugune sooritus – olgu eksam, esinemine või arvamuse avaldamine – paneb proovile su enesekindluse. Oluline on kindlasti adekvaatne ettevalmistus ja info hankimine, kuid see pole enamasti tagasisöögi põhjus. Suuremas plaanis on õnnestumiseks vaja kahte komponenti: toimetulekut eri emotsioonide ja mentaalsete hoiakutega. Selgitab arst-psühhiaater ja enesejuhtimise konsultant Helena Lass.

Kui oled selline inimene, kes tavaliselt etteasteteks hästi valmistub, miks tunned end siis soorituse hetkel rumalana? See, kuidas pinge all olles oma tegutsemisvõimekust säilitada, on teinekord hoopis määravam. Seda oskust koolis ei õpetata.

Ärevus kui erksuse hoidja

Teads, et emotsioonide mõju all ei tee me just kõige asjakohasemaid otsuseid. Vales kontekstis automaatselt käivituv emotsioon ei võimalda sul kasutada oma andeid ega teadmisi. Ehk – aja üks inimene närvi ja anna talle midagi tähtsat otsustada. Ärevus ja ebakindlustunne, hirm – kõik see moonutab soorituse pilti. Täpsemalt: nende emotsioonide iseeneslik käivitumine ning sellele järgnev emotsiooni läbielamine tekitab olukorra, kus arukus taandub ja vajaliku info kättesaadavus väheneb.

Ma aga ei jagaks emotsioone klassikaliselt headeks ja halbadeks. Näiteks ärevustunne pole iseenesest halb – see toob kaasa energia tõusu, tähelepanellikkuse võimaliku ohu suhtes, erksuse.

Ärevustunnet vaatlaksin hoopis põhjuse-tagajärje kontekstis: kas ärevust tekkinud tagajärg on situatsiooni arvestades vajalik ja asjakohane?

Ole oskuslik kasutaja

Me pole ju muud kui nende loodusjõudude, emotsioonide kasutajad. Me pole emotsioone ise valmis teinud, need on juba meie sees, kasutusvalmis. Kui vaatlend ennast kui kasutajat, avaneb hoopis teistsugune pilt. Ilmselt oled ärevustunnet oma elus korduvalt kasutanud – mis tagajärjed see toonud on? Ärevusel pole ju sinu vastu midagi isiklikku, vaid ärevus teeb talle määratud tööd. Ärevuse töö on toota kõike seda, mida sa ärev olles koged – nii nagu päikese töö on kiirata. See, kuidas Sa oskad päikesekiirgust kasutada, määrab tulemuse. Kas sa toodad elektrit, lased oma nahal toota D-vitamiini või põletad oma keha ära? Aga päikese töö on ikka seesama – tal pole mingit eelistust just sind kõrvetada või siis naabri õue kuumemalt paista kui sinu omale.

Kui oled eri loodusjõudude kasutaja, siis juba aiamad, et tulemus sõitub sinu nutikusest olla oskuslik kasutaja. Emotsioonide puhul kehtib veel seaduspära, et see, mida kasutad, kasvab.

Kasutamiseiga justnagu näitad loodusele, et tahad seda jõudu oma elus alles hoida. Ja sulle antaksegi juurde. Mida sagedamini ärevust kasutad, seda kergemini ta aktiveerub, seda harjumuspärasemaks saab. Kohatu on eeldada, et ärevuse kasutamise tagajärg võiks olla midagi muud kui ärevus – rahumeelsus, enesekindlus vm. See pole võimalik. Kui tahad oma reageeringut ja tagajärje muuta, muuda emotsiooni kasutamist.

Avasta tõeline enesekindlus

Enesekindlus on seotud eelkõige praktiliste oskuste, kvaliteediga. Lihtne näide on müüri ladumine – sa kas oskad seda või mitte. Pärilselt. Kui oskad müüri ladumiseest rohkem filosoofiat ja praktilisi oskusi napib, siis sa ei teagi, kas sinu müür ka püsti püsib.

Kui pead igal hommikul või aeg-ajalt oma enesekindlust turgutama, siis räägib see vähesest praktilisest teadmiseest ning emotsionaalsele hinnangule tuginemisest. Niikaua kui olukord sind soosib, kuni kõik on hästi, on ka su enesehinnang „hea”. Kui aga olukord muutub, satud tahtmatult kasutama halbu emotsioone, siis kukub kokku ka enesekindlus. Alles siis, kui oled ise põhjalikult-praktiliselt milleski veendunud, kontrollinud selle avastuse või teadmise tõetruudust eri olukordades, saad olla kindel. Selline tegutsemine annab teadmiste kvaliteedi ja enesekindluse, mida ei pea upitama, millega ei pea „tööd tegema”.

Niikaua kui su enesekindlus on rajatud emotsioonide baasile, on see äärmiselt ebastabiilne. Sest emotsioonid on ebastabiilsed. Alles siis, kui sa ei pea enam oma enesekindluse nimel „vaeva nägema”, ei tunne vajadust seda tõsta – siis on see õige. See tõeline enesekindlus – tugev ja samas paindlik, avatud uuele praktilisele infole ja korrigeerimisele. See on võimalik, kuna uue info valguses ei ähvarda miski kokku kukkuda. Olles praktik, hoiad kokku palju aega ja vaeva.

Muuda sissetallatud radu

Liigagi sageli on kogu meie identiteet rajatud emotsioonidele. Võime seda komplekti kutsuda ka iseloomuks. Kui emotsioonidest rääkida, siis igal inimesel on oma isiklik TOPP-10, mida kasutab järjepidevalt, harjumuse jõul. Kuna enamasti ei ole inimestel teadmisi, kuidas sisseharjunud emotsioone muuta, arvatakse ekslikult, et iseloomu muuta ei saa. Nii ütlemegi mõne kohta: „Ta on alati energiline ja rõõmus” ning teise kohta: „Ta toriseb pidevalt ega ole pea millegagi rahul.”

Lisaks emotsioonidele on meil ka mentaalsed hoiaikut, teatud lood, millega end samastame. Kord lähtume oma soost (mees/naine), siis oma rollist (ema/isa, õde/vend, tütar/poeg, ülemus/alluv), vanusest või ametist (Kunstnik, arst, viuldaja, koolitaja, kokk), oskustest (osav, nutikas, sihipärane), hoiakutest (vaimne inimene, joogi). Ütleme: „Ma olen....” Kas sind on siis üks või sada erinevat?

Kui see tohutu paljus, milleks me end peame, kokku panna aina vahelduvate emotsioonidega, on pilt nii segane ja ebastabiilne, et pole ime, kui inimene tunneb end pidepunktita.

Muutvat, ajutist nähtust seda stabiilsust ja pidepunkti otsida on kasutu. Kuigi inimesed püüavad ja tahavad, ei saa nende muutujate seast kunagi leida vastust küsimusele „Kes ma olen?” – looduseadused sätestavad, et muutuvad nähtused ei püsi paigas, ei ole stabiilsed. Kuid kese on meis loomulikult olemas, peab vaid teadma, kuhu vaadata, vaja läheb head giidi.

Loo autor on Helena Lass, arst-psühhiaater ja [enesejuhtimise konsultant, koolitaja](#).

Lugu on avaldatud ajakirjas „Üks”.

Liitu Sekretäri uudiskirjaga!

Sisesta e-posti aadress

Ma ei ole robot

Soovin ka eripakkumisi

LIITUN!

Liitumiseiga nõustud, et Arkipäev AS kasutab sinu e-posti aadressi sulle uudiskirja saatmiseks. Saad nõusoleku tagasi võtta uudiskirjes oleva lingi kaudu. Loe oma õiguste kohta lähemalt [eripakkumistest](#).