

BRIANNA WIEST

SINA



OLEDKI

MÄGI

ÜLETA SISEMISED TAKISTUSED
TEEL ÕNNENI



PEGASUS

SISUKORD

<i>Sissejuhatus</i>	7
Esimene peatükk	
Sina oledki mägi.....	11
Teine peatükk	
Sellist asja nagu eneseõnnestamine pole olemas	26
Kolmas peatükk	
Sinu vallandusmehhanismid on teejuhid vabadusse...67	
Neljas peatükk	
Emotsionaalse intelligentsuse ehitamine	97
Viies peatükk	
Minevikust lahti laskmine	128
Kuues peatükk	
Uue tuleviku ehitamine	162
Seitsmes peatükk	
Eneseõnnestamisest enesealistamiseni.....	191
<i>Viited</i>	222

SISSEJUHATUS

JUST NAGU LOODUSES, nõnda toimivad asjad ka meie elus meie kasuks, isegi kui tundub, et seisame pidevalt silmitsi vaid ebaõnne, ebamugavuse ja muutustega.

Nii nagu on tuli metsa keskkonna ökoloogia seisukohalt hädavajalik – et uued seemned saaksid võimaluse idaneda ja puude põlvkond peale kasvada, on tarvis kuumust – läbib ka meie olemus heas mõttes laiali lagunemise või läbi loputamise tsükleid, mille käigus laseme lahti oma eneseteadvusest ja uuendame seda. Teame, et loodus on kõige viljakam ja parema juurdekasvuga äärealadel, kus saavad kokku eri olud, ning ka meie muutume, kui jõuame oma piiripunkti, kus peame väljuma mugavustsoonist ja end ümber kujundama.¹ Kui me ei saa enam loota oma toimetulekumehhanismidele, et need aitaks kõrvale juhtida tähelepanu probleemidelt meie elus, võib tekkida tunne, justkui oleksime kivina põhja vajunud. Tegelikult toimub selline ärkamine, kui oleme sunnitud lõpuks silmitsi seisma probleemidega, mis on juba pikalt meie elus olnud. Murdepunktiks on tihti vaid nõela teraviku suurune täpp enne murdepunkti, hetk, mil täht enne supernoovaks saamist kokku vajub.

Nii nagu tekib mägi, kui kaks maapinna hüigeltükki teineteise vastu surutakse, kerkib sinu mägi koos eksisteerivatest, kuid vastuolulistest vajadustest. Sinu mäe jaoks on vaja, et kooskõla saavutaksid sinu kaks poolt: teadlik ja alateadlik; pool, mis on teadlik, mida tahad, ja pool, mis ei tea, miks sa end ikka tagasi hoiad.

Ajalooliselt on mäge kasutatud hingelise ärkamise metafoorina, isikliku arengu teekonnast ja muidugi lahendamata näivatest raskustest, mis tunduvad ületamatud, kui seista nende jalamil. Väga looduse sarnaselt pakub mägi sisemisi tarkuseid selle kohta, mida on tarvis, et jõuda oma võimete tippu.

Inimeseks olemise eesmärk on kasvada. Näeme, et see peegeldub elu igas aspektis. Liigid paljunevad, DNA areneb, et eemaldada mõningad ahelad ja arendada uusi, ning universumi servad laienevad lõputult väljapoole. Samamoodi võib sissepoole kasvada meie võime tunnetada elu sügavust ja ilu lõputult, kui oleme valmis võtma oma probleemid ja neid nägema katalüsaatorina. Met-sal on selle tegemiseks vaja põlengut, vulkaanid vajavad purskeid, tähed vajavad kokku vajumist ja inimolend peab tihti silmitsi seisma olukorraga, kus pole muud võimalust, kui muutuda enne, kui seda päriselt teha.

Kui sinu ees seisab mägi, ei tähenda see, et oleksid kuidagi lõplikult katki. Looduses pole miski täiuslik ja just see ebatäius teeb kasvamise võimalikuks. Kui kõik oleks ühetaoline, ei oleks gravitatsiooni, mis tekitab tähed ja planeedid ning kõike, mis meile tuttav, poleks olemas. Katkestuste, vigade ja puudusteta ei kasvaks miski ega

saaks millekski.² Asjaolu, et sa pole täiuslik, ei näita, et oled läbi kukkunud; see näitab, et oled inimene, ja mis veelgi olulisem, see on märk sellest, et sinus on võimeid veel enamaks.

Äkki sa tead, mis on su mägi. Äkki on see sõltuvus, kaal, suhted, töö, motivatsioon või raha. Äkki sa ei tea. Äkki on see ebamäärane ärevustunne, madal enesehinnang, hirm või üldine rahulolematus, mis tundub kanduvat üle kõigele. Mägi ei ole tihti niivõrd meie ees olev raskus, kuivõrd probleem meis endis, ebakindel aluspõhi, mis ei pruugi välja paista, kuid ometi lükkab pea kõik meie elus paigast.

Enamasti, kui meil on kaudne probleem, seisame silmitsi elu tõelisusega. Kui meil on pidev probleem, seisame silmitsi iseenda tõelisusega. Tihti arvame, et mäega silmitsi seismine tähendab silmitsi seismist elu raskustega, aga tõde on, et pea alati on selle põhjuseks aastad, mil korjasime pisitraumasid, kohanesime ja toimetulekumehhanismid, mis kõik on aja jooksul kokku koondunud.

Sinu mägi on tõke sinu ja selle vahel,
kuidas sa oma elu tahad elada.

Samuti on sellega silmitsi seismine ainus tee
su vabaduse ja kellekski saamiseni.

Oled siin, sest miski näitas sulle su haava,
ja su haav näitab sulle su teed,
ja su tee näitab sulle su saatust.

Kui oled jõudnud siia murdepunkti – jalg mäel, süda leekides, öö sind lõpuks äratamas – oled kokku varisemise olemuses, ja kui oled valmis nägema vaeva, leiad, et see on pääs läbimurdeni, mida oled kogu elu oodanud.

Sinu vana mina ei talu enam elu, mida proovid elada; nüüd on aeg uuesti loomiseks ja -sünniks.

Pead oma vana mina heitma oma kujutluspildi leekidesse ja olema valmis mõtlema nii, nagu kunagi varem pole isegi proovinud. Pead leinama oma noore mina kaotust, inimest, kes on su nii kaugemale toonud, kuid kel pole vahendeid, et sind edasi kanda. Pead looma pildi tulevasest endast ja saama üheks temaga, oma elu kangelasega, kes viib sind siit alates edasi. Ülesanne sinu ees on hääletu, lihtne ja tohutu. See on vägitegu, mille sooritamist enam isegi ei ürita. Nüüd pead õppima olema nõtkes, kiirelt taastuma ja ennast mõistma. Pead muutuma täielikult, mitte kunagi enam endiseks saama.

Sinu ees seisev mägi esitab väljakutse su elule, sinu siin oleku eesmärgile ja lõpuks saab su tee selgeks. Ühel päeval jääb mägi selja taha, kuid see, kelleks selle ületamisel saad, jääb alatiseks sinuga.

Lõpuks polegi see mägi, mille pead alistama, vaid sina ise.

ESIMENE PEATÜKK

SINA OLEDKI MÄGI

ELUS EI HOIA sind miski tagasi rohkem kui sa ise.

Kui kogu aeg on lõhe selle vahel, kus sa oled ja kus olla tahaksid – ning kõik pingutused, mida selle ületamiseks teed, põrkuvad pidevalt su enda vastuseisu, valu ja ebamugavustundega – toimub tavaliselt eneseõõnestamine.

Esmapilgul paistab eneseõõnestamine masohhistlikuna. See tundub olevat enesevihkamise, madala enesekindluse või tahtejõu puudumise tulem. Tegelikult on eneseõõnestamine lihtsalt ilming alateadlikust vajadusest järgida eneseõõnestamisele iseloomulikke käitumismustreid. Sellest üle saamiseks peame läbima põhjaliku psühholoogilise väljakaevamisprotsessi. Peame täpselt ära tundma traumaatilised sündmused, vabanema läbi töötamata tunnetest, leidma tervemad viisid oma vajaduste täitmiseks, taaslooma oma minapildi ja arendama põhiväärtuseid nagu emotsionaalne intelligentsus ja vastupidavus.

See ei ole lihtne ülesanne, kuid see on töö, mis meil kõigil tuleb ühel hetkel tuleb ära teha.

ENESEÕÕNESTAMIST POLE ALGUSES ALATI LIHTNE ÄRA TUNDA

Kord kukkus Carl Jung lapsena koolis ja lõi pea ära. Kui ta haiget sai, arutles ta omaette: „Jah, äkki ei pea ma nüüd kooli tagasi minema?“³

Kuigi täna tunnustatakse Jungi tema teedrajavate tööde eest, ei meeldinud talle tegelikult koolis ja ta ei sobinud hästi oma kaaslastega. Üsna pea pärast õnnetust algasid tal juhuslikud minestushood, mida oli võimatu kontrollida. Teadmatult kujunes tal välja midagi, mida ta hakkas nimetama neuroosiks, ja lõpuks ta mõistis, et kõik neuroosid on „põhjendatud kannatuse aseaine(te)ks“.

Jungi juhtumi puhul lõi ta alateadliku seose minestamise ja koolist pääsemise vahel. Ta hakkas uskuma, et minestushood olid tema soovi pääseda tundidest, kus ta end ebamugavalt ja õnnetult tundis, manifestatsioon. Nii on hirmud ja kiindumusuhted paljudele tihti ilminguteks sügavamatest probleemidest, millega toimetulekuks pole neil paremaid viise.

ENESEÕÕNESTAMINE ON TOIMETULEKUMEHCHANISM

Eneseõõnestamine toimub, kui keeldume teadlikult vastu tulemast oma kõige olulisematele vajadustele, tihti sellepärast, et me ei usu, et suudame nendega hakkama saada.

Vahel õõnestame oma suhteid, sest tahame tegelikult leida iseennast, kuid kardame olla üks. Vahel õõnestame

oma tööalast edu, sest tahame tegelikult tegeleda loominguuga, kuigi see paneb meid ühiskonna standardite järgi paistma vähem edukana. Vahel õõnestame tervene-mise teekonda oma tunnete psühhoanalüüsiga, sest nii tehes ei pea neid läbi elama. Vahel õõnestame oma sise-kõnet, sest kui endasse usuksime, tunneks end vabana, et naasta maailma ja riskida, ning see muudaks meid haavatavaks.

Lõppude lõpuks on eneseõõnestamine tihti vaid halvasti kohandunud toimetulekumehhanism, viis anda endale, mida vajame ilma, et oleks tarvis tegeleda tegeliku vaja-duse olemusega. Kuid nagu kõik toimetulekumehhanis-mid on see vaid – mehhanism, et toime tulla. See pole vastus, see pole lahendus ja see isegi ei lahenda probleemi päriselt. Tuimestame vaid oma ihasid ja pakume endile väikest ajutist kergendust.

ENESEÕÕNESTAMINE SAAB ALGUSE IRRATSIONAALSEST HIRMUST

Vahel on kõige õõnestavamad käitumismustrid hoopis tulemused pikalt tagasi hoitud ja läbi uurimata hirmu-dest maailma ja enda vastu.

Võibolla on see mõte, et oled rumal, kole ja ei meeldi kellelegi. Võibolla on see mõte töö kaotamisest, liftiga sõitmisest või suhtele pühendumisest. Mõnel juhul võib see olla ebamäärasem nagu mõte kellestki, kes sulle „järele tuleb“, astub üle su piiridest, „vahele“ jäämisest või valesüüdistusest.

Need veendumused muutuvad aja jooksul kinnisideeks.

Ebamäärane hirm on enamustele siiski põhjendatud hirm. Kuna pärishirmu sukeldumine oleks liiga kardetav, suuname tunded teemadele või olukordadele, mis tõenäoliselt kunagi ei realiseeru. Kui sündmusel on ääretult väike tõenäosus päriselt toimuda, muutub see järjeklikult „turvaliseks“ asjaks, mille pärast muretseda, sest alateadlikult teame juba, et seda ei juhtu. Seega on meil tunnete väljendamiseks terve arsenal ilma, et peaksime end päriselt ohtu seadma.

Näiteks kui kardad väga reisijana autos sõita, on su pärishirm kontrolli kaotamine või mõte sellest, et keegi teine võib su elu juhtida. Võibolla on hirmuks „edasi liikumine“ ja liikuv auto on vaid selle sümboliks.

Kui oleksid teadlik päris probleemist, saaksid alustada tööd, et see lahendada, võibolla saades teada, millal loobud oma õigustest või oled liiga allaheitlik. Igal juhul, kui sa pole teadlik päris probleemist, raiskad aega, proovides autos sõites mitte ärevile minna ja leiad, et asi läheb vaid hullemaks.

Kui proovid probleemi lahendada vaid pindmiselt, jääd alati vastu seina jooksma. See on nii, sest proovid plaastrit maha rebida enne, kui sul on haava ravimiseks paika pandud strateegia.

ENESEÕÑESTAMINE SAAB ALGUSE ALATEADLIKEST NEGATIIVSETEST SEOSTEST

Lisaks on eneseõñestamine üks esimesi märke sellest, et sinu sisemine lugu on oma aja ära elanud, piiratud või lihtsalt väär.

Sinu elu ei seisne vaid selles, mida sellest arvad, vaid ka selles, mida sa arvad endast. Sinu käsitus iseendast on mõte, mida oled üles ehitanud terve oma elu. See on loodud sind ümbritsenud inimeste kaasabil ja mõjul: mida uskusid su vanemad, mida arvasid su kaaslased, mis muutus läbi isiklike kogemuste enesestmõistetavaks ja nii edasi. Sinu minapilti on keeruline kohendada, sest su kinnituseelarvamused toimivad nii, et toetaksid seda, mida eelnevalt enda kohta usud.

Kui ennast õñestame, teeme seda tihti, sest meil on negatiivne seos ihaldatud eesmärgi poole püüdlamise ja selle vahel, milline see püüdleja on või mida teeb.

Kui sinu jaoks on oluline olla rahaliselt kindlustatud, kuid ometi rikud muudkui kõik püüdlused selleni jõudmiseks, pead tagasi minema oma esimese arusaama juurde rahast. Kuidas su vanemad rahaasjadega toime tulid? Mis veelgi olulisem, mida nad ütlesid sulle nende kohta, kellel on raha ja nende kohta, kellel mitte? Paljud, kel on rahalisi probleeme, õigustavad oma kohta elus rahast kui sellisest lahti ütlemisega. Nad ütlevad, et rikad inimesed on kohutavad. Kui kasvasid üles inimeste hulgas, kes rääkisid sulle kogu aeg, et rahaga inimesed ongi sellised, siis arva, mille omamisele sa vastu hakkad?

Sinu ärevus probleemi suhtes, mida enda jaoks õõnes-
tad, on tavaliselt sinu piiratud veendumuste peegeldus.

Ehk seostad terve olemist haavatav olemisega, sest sul
oli vanem, kes oli täiesti terve, kuni äkitselt haigestus.
Ehk ei kirjuta sa oma suurteost, sest õigupoolest ei taha
sa üldse kirjutada; tahad vaid paista edukana, sest siis
sind kiidetakse, mis on enamasti see, milleni tagasi jõu-
takse, kui soovitakse tunnustust, kuid seda pole saadud.
Ehk sööd valesid toite, sest need rahustavad sind, aga sa
pole kordagi seisatanud, et küsida, mille *pärast* need sind
rahustama peavad. Ehk pole sa üldse pessimist, kuid sa
ei tea, kuidas inimestega oma elus muud moodi sidet
luua, kui neile kurtes.

Sellega leppimiseks pead hakkama kahtluse alla seadma
olemasolevaid arusaamu ja siis kohanema uutega.

Pead olema suuteline tunnistama, et mitte kõik, kel on
raha, pole ebaausad, kaugeltki mitte. Veelgi olulisem,
isegi kui eeldada, et *on olemas* inimesi, kes oma raha ise-
kalt kasutavad, on isegi veel tähtsam, et head inimesed
suurepäraste kavatsustega, kes hangivad seda hädavaja-
likku vahendit, et enda ja teiste jaoks rohkem aega, või-
malusi ja heaolu luua, on oma püüdlustes kartmatud.
Pead tunnistama, et kui oled terve, teeb see sind vähem,
mitte enam haavatavaks, ja et kõigi jaoks midagi head
tehes käib kaasas kriitika ja see pole põhjus, miks seda
mitte teha. Pead endale näitama, et enda rahustamiseks
on erinevaid vahendeid, mis on tõhusamad, kui eba-
tervislikud toiduvalikud ja on palju paremaid võimalusi,
et teistega sidet luua, kui negatiivsuse abil.

Siis, kui hakkad neis eelnevates veendumustes tõeliselt kahtlema ja neid märkama, hakkad nägema, kui väärastunud ja ebaloogilised need algusest saadik olid – rääkimata sellest, et takistasid sind end täielikult realiseemast.

ENESEÕÕNESTAMINE SAAB ALGUSE SELLEST, MIS ON VÕÕRAS

Inimolend tunneb loomulikku vastuseisu tundmatule, sest see on sisuliselt lõplik kontrolli kaotamine. See on tōsi isegi, kui tundmatu on heatahtlik või lausa meile kasulik.

Eneseõõnestamine on väga tihti harjumatus lihtne tagajärg, ja see on nii, sest kõik, mis on võõrapärane, ükskõik kui hea, tekitab ebamugavustunnet kuni muutub tuttavaks. See paneb tihti ebamugavustunnet tundmatu suhtes segi ajama millegi vale, halva või halvaendelisega. Siiski on see vaid psühholoogilise kohandumise küsimus.

Gay Hendricks nimetab seda „ülempiiriks“ või su õnnelavuseks.⁴ Kõigil on teatud ulatus, milles lubatakse endal hästi tunda. See on sarnane millelegi, millele teised psühholoogid viitavad kui inimese „baasjoonele“ või tema paika pandud eelsättumusele, mille juurde ta lõpuks tagasi pöördub, isegi kui teatud sündmused või asjaolud on selle ajutiselt paigalt nihutanud.

Väikesed nihked, mis aja jooksul koonduvad, võivad põhjustada püsivaid baasjoone ümber kohandamisi. Siiski ei jää need tihti kestma, sest oleme jõudnud oma

ülempiirideni. Põhjus, miks me neid nihkeid baas-
jooneks saada ei lase, on, et kohe kui meie asjade seis
laieneb üle õnnetaseme, millega harjunud oleme, leiame
nii teadlikke kui alateadlikke võimalusi, et end tagasi
tuua tunde juurde, mis on meie jaoks mugav.

Oleme programmeeritud otsima tuttavat. Isegi kui
arvame, et püüdleme õnne poole, proovime tegelikult
leida seda, millega oleme kõige rohkem harjunud.

ENESEÕÕNESTAMINE SAAB ALGUSE VEENDUMUSSÜSTEEMIDEST

Muudad oma elus tõeks selle, mida oma elu kohta usud.

Sellepärast ongi ülioluline olla neist ajast ja arust kujut-
lustest teadlik, ja omada julgust, et neid muuta.

Äkki oled elanud suurema osa elust uskudes, et viie-
kümne tuhande dollariline aastapalk mainekas ettevõttes
on parim, milleks eales võimeline oled. Äkki oled veet-
nud nii palju aastaid endale öeldes: „Ma olen ärevik“, et
hakkasid ennast päriselt sellega samastama, kohandasid
ärevuse ja hirmu osaks veendumussüsteemist, mis käib
su põhiomaduste kohta. Äkki kasvasid sarnaselt mõt-
levas sotsiaalses keskkonnas või kajakambris. Äkki sa
ei teadnud, et võiksid esitada küsimusi või jõuda uutele
järeldestele poliitika- või religiooniteemadel. Äkki ei
arvanud sa kunagi, et oled keegi, kellel võiks olla hea
stiil, kes on endaga rahul või reisib maailmas ringi.

Muudel juhtudel võivad su piiravad veendumused saada
alguse soovist olla kaitstud.

Äkki eelistadki sellepärast tuttavat mugavust tundmatuse haavatavusele, sellepärast eelistadki apaatiat huvile, arvad, et kannatamine muudab sind väärtuslikumaks või usud, et elus peab iga hea asjaga kaasas käima midagi halba.

Päriselt paranemiseks pead muutma seda, kuidas mõtled. Pead muutuma väga teadlikuks negatiivsetest ja valedest veendumustest ja hakkama nihkuma mõtteviisi poole, mis sulle päriselt kasu toob.

KUIDAS PÄÄSEDA SALGAMISEST

Äkki tekitab see eelteave eneseõõnestamisest veidi äratundmist, või äkki isegi palju.

Igal juhul, kui oled siin, sest tahad tõsiselt oma elu muuta, pead lõpetama oma isiklike asjade seisu salgamise. Pead enese osas astuma tegelikkusesse. Pead otsustama, et armastad ennast liiga palju, et leppida vähemaga sellest, mida tõeliselt väärid.

Kui arvad, et sul võiks elus paremini minna, võib sul olla õigus.

Kui arvad, et oled siin selleks, et saavutada rohkem, võib sul olla õigus.

Kui arvad, et ei ole päris sina ise, võib sul olla õigus.

Oma tõeliste tunnete lõputu rahustamine selles osas, kus oma teekonnal oleme, ei anna midagi. Kui seda teeme, hakkab meis tekkima ebakõla ja jääme kinni.

Püüdes iseennast armastada, proovime leida kinnitust kõigele sellele, mis me oleme. Ometi ei tundu need soojad tunded kunagi päris omal kohal olevat, need vaigistavad ebamugavustunnet vaid ajutiselt. Miks need ei toimi? Sest sügaval sisimas teame, et me ei ole päris need, kes olla tahaks, ja kuni me sellega leppinud pole, ei saa me rahu.

Kui tegeleme salgamisega, kipume laskuma süüdistamisse. Otsime ükskõik keda või mida, mis selgitaks, miks oleme need, kes oleme. Siis hakkame õigustama. Kui pead pidevalt – pea igapäevaselt – endale selgitama, miks sa oma elu pärast õnnetu oled, ei tee sa endale sugugi teenet. Sa ei liigu lähemale püsivale muutusele, mida nii sügavalt igatsed.

Ükskõik mille paranemisprotsessis on esimeseks sammuks täieliku vastutuse võtmine. See on oma elu ja enda kohta käiva erapooletu tõe salgamise lõpetamine. See pole oluline, milline su elu väljast paistab; oluline on, mida sa selle suhtes sisimas tunned. See ei ole õige, kui oled pidevalt stressis, peata ja õnnetu. Midagi on valesti ja mida kauem sa üritad ennast armastada selle asemel, et sellest aru saada, seda kauem pead kannatama.

Parim, mida enesearmastuseks teha saad,
on lõpetada leppimine eluga,
millega sa rahul pole. See on suuta
probleem lihtsalt ja otse sõnastada.

See on täpselt see, mida pead tegema, et oma elu tõeliselt üles juurida ja seda muuta. See on esimene samm päris muutuse suunas.

Võta paberileht ja pastakas ning kirjuta üles kõik, millega sa rahul pole. Kirjuta üles, väga täpselt, iga viimane kui probleem, millega silmitsi seisad. Kui oled hädas rahaasjadega, on sul vaja väga selgelt pilti, mis on valesti. Kirjuta üles iga viimane kui võlg, iga viimane kui arve, iga viimane kui vara ja igasugune sissetulek. Kui oled hädas minapildiga, kirjuta täpselt üles, mis sulle enda juures ei meeldi. Kui see on ärevus, kirjuta üles kõik, mis sind häirib või ärritab.

Esiteks, ja ennekõike, pead välja pääsema salgamisest ja jõudma selgusele, mis on päriselt valesti. Selles punktis on sul valik: võid sõlmida rahu või pühenduda muutmisele. Vindumine on see, mis sind paigal hoiab.

TEE ALGAB JUST SEALT, KUS PRAEGU SEISAD

Juhul kui mõistad, et sinu elus tuleb teha muutus, on kõik korras, kui oled oma eesmärgist kaugel või ei oska veel kujutleda, kuidas sinna jõuad.

Kõik on korras, kui hakkad pihta algusest.

Kõik on korras, kui oled vajunud kivina põhja ja ei näe veel teed välja.

Kõik on korras, kui oled oma mäe jalamil ja oled läbi kukkunud iga kord, kui oled proovinud seda ületada.

Kivina põhjast alustame tihti oma paranemisteedkonda. See ei juhtu sellepärast, et korraga näeksime valguskiirt, sellepärast, et meie kõige halvemad hetked oleks korraga imekombel mingiks ilmutuseks muudetud või keegi meid meie hulluse käest päästaks. Kivina põhjas olemine on murdepunkt, sest see on ainus punkt, kus suurem osa mõtleb: *ma ei taha enam kunagi nii tunda*.

Kuid ka see pole pelgalt mõte. See on väljaütlemine ja otsus. See on üks kõige elumuutvamaid asju, mida eales kogeda võib. Sellest saab alus, millele rajad kõik muu.

Kui otsustad kindlalt enam mitte kunagi kogeda seda tunnet, alustad eneseteadlikkuse, õppimise ja kasvamise teekonda, mis loob sinu olemuse täielikult uuesti.

Sel hetkel muutub süü ebaoluliseks. Sa ei juurdle enam selle üle, kes mida tegi või kuidas on sulle liiga tehtud. Sel hetkel on ainus, mis sind juhib, see: ükskõik, mida selleks tegema pean, *ma ei ole nõus uuesti oma eluga siia punkti jõudma*.

Kivina põhjas ei tähenda halba päeva. See ei ole juhuslik. Jõuame kivina põhja vaid siis, kui meie harjumused hakkavad üksteise otsa kuhjuma, kui toimetulekumehhanismid on hakanud nii takistamatult pöörlema, et me ei suuda enam kontrollida tundeid, mida püüame peita. Kivina põhjas on, kui seisame lõpuks silmitsi iseendaga, kõik on läinud nii valesti, et peame mõistma selles kõiges ühise nimetaja olemasolu.

Me peame paranema. Me peame muutuma. Me peame valima suunamuutuse, et mitte kunagi enam nii tunda.

Kui meil on kehv päev, ei mõtle me: *ma ei taha enam kunagi nii tunda*. Miks? Sest see pole üldse tore, kuid see pole ka väljakannatamatu. Enamasti oleme siiski teadlikud, et väikesed ebaõnnestumised on elu tavapärane osa; me ei ole täiuslikud, kuid anname endast parima ja ebamäärane ebamugavustunne läheb lõpuks üle.

Me ei jõua murdepunkti, kui üks või kaks asja läheb viltu. Murdepunkti jõuame, kui mõistame lõpuks, et asi pole selles, milline on maailm; asi on selles, millised oleme meie. See on kaunis ärkamine. Ayodeji Awosika kirjeldab enda ärkamist nii: „Pead leidma kõige, kõige, kõige puhtama kaju üle viskamisest. Lase sel teha haiget. Ma sõna otseses mõttes karjusin: „Kurat, ma ei taha enam niimoodi edasi elada!““

Inimolendit juhib mugavus.

Ta püsib selle juures, mis tundub tuttav,
ja tõrjub tagasi selle, mis mitte,
isegi kui objektiivselt võttes
on see talle parem.

Kuna sellega on nii nagu on, ei muuda suurem osa oma elu, kuni muutusest saab mugavam valik. See tähendab, et nad ei hooa päriselt oma harjumuste muutmise keerukust, kuni neil lihtsalt pole teist valikut. Paigale jäämine ei ole enam võimalik. Nad ei saa enam isegi teeselda, et see on ükskõik mis viisil ihaldusväärne. Päris ausalt, nad on vähem kivina põhjas kui pigem kinni kivi all, mis neid rõhub, ja mille alt on välja ronimine vaevaline.

Kui soovid päriselt oma elu muuta, lase raevul võtta enda üle võimust: mitte raevul teise vastu, mitte maailma vastu, vaid enda sees.

Vihasta, muutu otsustavaks ja luba endal keskendunult vaadata ühe ja ainult ühe sihtmärgi suunas: sa ei jätkata enam sellisena nagu oled.

VALMISTU TÄIELIKUKS MUUTUSEKS

Peamisi põhjusi, miks välditakse olulise sisemise töö tegemist, on äratundmine, et enda ravimisega muutub elu – mõnikord järsult. Kui võetakse omaks teadmine, et ollakse õnnetu, tähendab see ajutist *suuremat* ebamugavust, piinlikkust või hirmu alustada kõike otsast peale.

Teeme ühe asja selgeks: end õõnestavale käitumisele lõpu tegemine tähendab täiesti kindlalt seda, et silmapiiril on muutus.

Sinu uue elu hind on sinu vana elu.

Selle hind on sinu mugavustsoon ja sinu suunataju.

Selle hind on sinu suhted ja sõbrad.

Selle hind on teistele meeldimine ja nende mõistmine.

Sel pole tähtsust.

Sulle määratud inimesed tulevad sulle teisel pool vastu. Sa lood uue mugavustsooni asjade ümber, mis sul päriselt aitavad edasi liikuda. Selle asemel, et teistele meeldida, hakatakse sind armastama. Selle asemel, et sind mõista, hakatakse sind märkama.

Ainus, mille kaotad, oli loodud inimesele, kes sa enam ei ole.

Oma vana elu külge klammerdunuks jäämine on üks ja ainus eneseõonestamise väljund, ja sellest lahti laskmine on see, milleks peame valmistuma, kui tõsiselt soovime näha päris muutust.