

Petra Bock

**MIND
FUCK
ARMASTUS**

Kuidas me oma armuelu saboteerime
ja mida selle vastu teha saame

Saksa keelest tõlkinud Kertu Niilus



Sisukord

Eessõna	11
Kuidas me oma armuelu saboteerime?	13
Välju allakäiguspiraalist	14
Takistav mõtteviis	14
Armastusnõustamine	15
Mõista mustrit, lahenda arusaamatused	16
Uus kvaliteet	17
Imepärasest haavatuseni	18
Suur armastuskriis	22
Pooliku asemel täielik	23
Kuidas <i>mindfuck</i> töötab?	27
Enda loodud segajad	27
Varjatud juured	28
Pikaajaline ja olukorrast sõltuv	28
<i>Mindfuck</i> saabub siis, kui asjad tõsiseks lähevad	29
Kui sisemine valvur hakkab rääkima	29
Vegetatiivses seisundis armastus	31
Reaalsusest eemale triivimine	34
„Veeballett“: armastus lapse vaatenurgast	35
Kuidas me ennast segame?	36

Sisemise võrgu mõistmine	37
Seitse viisi enda takistamiseks	38
Kolm kõrvalekallet – kolm põhjust	39
Sõltuvuse arhetüüp	42
<i>Mindfuck</i> 'i seitse liiki armastuses	44
Katastroofiline mõtteviis: enda hirmutamine	45
Ennastsalgav mõtteviis: teiste huvide enda omadest kõrgemale seadmine	47
Arvustav mõtteviis: inimeste mõõtmine	55
Survestav mõtteviis: kõrgepinge armastuses	58
Reeglitele alluv mõtteviis: vananenud reeglite küüsis	60
Usaldamatu mõtteviis: kahtluste küüsis	64
Liiga motiveeriv mõtteviis: sunnitud eufooria	67
Teineteise <i>mindfuck</i> 'i mõtteviisi lukustamine	68
Kõige olulisem arusaamatus meie elus	69
Väikesed abituse trikid	71
<i>Mindfuck</i> kolmel tasandil	72
Fundamentaalse vabatahtlikkuse põhimõte	73
Vajadusest tahtmiseni	76
Täiesti uued vaatenurgad	76
Tagasiteed ei ole	77
Ilma enesesabotaažita armastus	78
Vana seljataha jätmine	78
Võrdsuse saavutamine	79
Tunne iseennast	81
Mida me tegelikult tahame?	82
Armastuse ametlik versioon	83
Mugavustsoonis armastus	84

Riskitsoon	85
Julgus ja risk	88
Teie soovide päevane ja öine aeg	89
Leidke iseennast ja leiate ka õige partneri	92
Unistuste ja vajaduste ehe kogemine	97
Parim seisund, kus olla	99
Mida paljastavad teie kõige tugevamad <i>mindfuck</i> 'id?	107
Enda loo mõistmine	109
Millise pildi endast kujundate?	113
<i>Mindfuck</i> 'i taga peituv potentsiaal	115
Tea oma eluvaadet	119
Kui oluline on armastus?	121
Tea oma ootusi	122
Võrdsed soovid	123
Teise inimese nägemine	126
Reaalsus ja potentsiaal	127
Vaadake teist inimest väljastpoolt	128
Ainult tõde	132
Teiste <i>mindfuck</i> 'i mõtteviisi äratundmine	134
Koos kasvamine	144
Avastage oma paari DNA	145
„Meie“ saab alguse tõest	146
<i>Mindfuck</i> 'i lõksus	148
Õigetele küsimustele julgelt vastamine	150
Pulsi katsumine	151
Suhte alguse olemuse otsimine	152
Pöörake asjad ümber	155

Pöördepunkti saladus	157
Kuidas see algas?	157
<i>Mindfuck</i> 'i lõks langeb kinni	159
Juhtunu ühine mõistmine	162
Paari <i>mindfuck</i> 'i taga peituv potentsiaal	165
Mis on <i>mindfuck</i> 'ist vabanenud paaridel ühist?	167
Identiteet muutub positiivsemaks	169
Armastuse uus kultuur	172
Täiskasvanute neli oskust	172
Nelja oskuse katsetamine	180
Järjepidevalt täisväärtusliku elu poole	181
Mida kogevad <i>mindfuck</i> 'ist üle saanud inimesed?	182
Kriiside ja probleemide valdamine	184
Kui asjad lihtsalt ei sobi	185
<i>Mindfuck</i> 'i asjalik käsitlemine	186
Ärge arvestage <i>mindfuck</i> 'iga	189
Omaenda elu	195
<i>Mindfuck</i> 'ist saab üle	199
Hüvastijätt ilma enesesabotaažita	200
Otsustava sammu tegemine	200
<i>Mindfuck</i> 'ist vaba tänulikkus	201
Iga inimene jätab jälje	202
<i>Järelsõna</i>	204
<i>Aadressid</i>	205
<i>Tänu sõnad</i>	206
<i>Autorist</i>	207

Kallis lugeja,

sellest ja eelnevatest „Mindfucki“ raamatutest leiate rohkem kui kümne aasta pikkuse otsingutele tugineva kogemuse, mille saate kohe ka oma elus kasutusele võtta. Tahtsin leida endale ja oma klientidele viisi, kuidas lõpuks mõista ja jäädavalt üle saada sellest, mis meid kõiki ilmselgelt üha uuesti takistab. Võite hetkel keerulisi või isegi lahendamatu tunduvald olukordi hakata nägema täiesti uues valguses, mis ka lahendusi pakub. Olen selles täiesti veendunud, sest näen iga päev, kuidas igapäev on võimalik tõeliselt täisväärtuslikku armuelu kogeda. Ehk oleme nüüdisajal isegi esimesed, kes saavad tunda armastuse tõelist potentsiaali. Seetõttu esitan teile üleskutse – hakake iseennast, teisi inimesi ja armastust värske pilguga vaatama.

Enne alustamist veel üks märkus, mis on minu jaoks väga südamelähedane. *Mindfuck* on praeguse aja inimeste enesevalgustus ja -vabastus. See on täiendav mõõde filosoof Immanuel Kanti juba 300 aasta vanusele tõdemusele „Valgustus on inimese väljumine tema omasüülist alaealisusest“. Hetkel tõlgitakse minu raamatuid *mindfuck*'ist paljudesse keeltesse ja tundub, et need ilmuvad isegi sellistes riikides, kus üksikisiku vabadus on hetkel suure ohus või polegi seda seal kunagi olnud. Kõik, mida sealhulgas ka armastusest kirjutan, on mõeldud igale inimesele olenemata tema soost, nahavärvist, seksuaalsest identiteedist või orientatsioonist. Minu jaoks kuuluvad inimõiguste alla nii vabadus armastada kui ka täielikud kodanikuõigused mis tahes partnerlustele täiskasvanute vahel.

Seetõttu olen otsustanud osa selle raamatu tuludest annetada organisatsioonidele, kes julguse, südame ja mõistusega just selle eest seisavad. Rohkem teavet selle koostöö kohta leiab kodulehelt www.mindfuck-coaching.com.

Dr Petra Bock, Berliin, juuni 2014

Kuidas me oma armuelu saboteerime?

Olen juba palju aastaid juhendanud ja nõustanud inimesi, kes oma elukvaliteeti märkimisväärselt tõsta soovivad. Tihti on need inimesed, kes ei taha mitte ainult tööalaselt edeneda, vaid otsivad ka armuelus midagi sellist, mis siiani võimatu on olnud. Lõppkokkuvõttes pole selliseid asju palju, mis inimest nii tugevdaks ja elu elamisväärsaks muudaks, nagu seda teevad õnnelik suhe, õnnestunud kohting, sügav side ja tõeliselt hea seks. Ja ometi pole olemas valdkonda, kus ennast niimoodi takistatakse nagu armastuses. Armastus on enese saboteerimises laialt esindatud.

Ennast saboteerivad näiteks soovimatult vallalised, kes alati „valedesse“ inimestesse armuvad. Mõni on juba abielus, suhtes või muidu kiiksuga. *Ma tean suurepäraselt, et ta ei mõju mulle hästi. Aga armun alati ühte tüüpi meestesse. Leian alati seltskonnast need alla kolmekümnesed mehed, kellega asjad keeruliseks muutuvad.* Mõni on arusaamal, et ei leiagi endale kunagi kedagi. *Minu tutvusringkonnas on kõik juba hõivatud ja internetist leiab ainult idioote.* Teistel on jällegi armumisega probleeme. *Mulle see lihtsalt ei sobi, see on minu jaoks keeruline, arvatavasti on mul lihtsalt liiga suured nõudmised või pole mu unistuste mees/naine veel sündinud.* Mõni hakkab aga hoopis kohe kartma, kui asi tõsisemaks läheb. „Liigne lähedus hirmutab mind,“ ütleb ta. Paljud on juba niivõrd

loobunud, et peavad ennast suhteks kõlbmatuks. *Selles elus seda ilmselt ei juhtu.*

Hetkel suhtes olevatel inimestel võib juba suhte iseloomustamise juures asi keeruliseks muutuda: oleme me paar või mitte? On see vaid kerge tiivaripsutus või eluaegne armastus? Abielu – jah või ei? Kas abikaasa maha jätta või mitte? Hoida suhet saladuses või tuua avalikkuse ette? See on vaid laia armastusmurede maailma pinnapealne osa.

Välju allakäiguspiraalist

Paljude jaoks on õnnelik ja rahuldust pakkuv armuelu sama ebatõenäoline nagu loto peavõit. Nad usuvad, et armastus pole mõjutatav, vaid oleneb saatusest. Või on armastus nende arvates vaid hormoonidemäng – keeruline ja ebamäärane. Mina nii ei arva. Pärast kõiki neid aastaid olen isiklikust vaatenurgast näinud lugematul arvul õnnestunud ja ebaõnnestunud kohtinguid ning olen veendunud, et armastus ise on küll ehk mõistatuslik ja imeline müsteerium, kuid täisväärtuslik armuelu seda küll pole. See pole müsteerium, vaid kogemus; see on miski, mida saab õppida, omandada ja milles saab ennast harida. Pole olemas kõitvamat ja tasuvamat projekti kui enese arendamine armastajana. Kui astuda veel samm edasi ja avastada enda täielik potentsiaal paarina, kogetakse midagi põnevat ja täiesti uut, mis on intensiivsusest ja sügavusest midagi täiesti ainulaadset. Kui inimene mõistab kõige tähtsamat, aluspõhimõtteid ja põhilisi muutusi ega saboteeri ennast armastuses, siis on täisväärtuslik armuelu igapäevaks võimalik.

Takistav mõtteviis

Armastus ja suhe – see peaks lihtne olema? Miks see siis tihti nii raske ja lõputult keeruline tundub? Minu arvates on see tingitud sellest, et kui midagi viltu veab, siis enamjaolt aitame sellele ise kaasa. Kõige suurem takistus on mõtteviis, millega ennast ja armastust saboteeritakse. Just sellist takistavat mõtteviisi kutsungi *mindfuck*'iks. See eraldabki inimest sellest armuelust, mida ta soovib ja milleks ta tegelikult loodud on. See mõtteviis muudab kogu teie elu – eriti aga armuasjad – illusioonideks, arusaamatusteks, rumalateks vigadeks, tülideks ja draamaks. Jääte ise ja ka koos armastatud inimestega allapoole oma võimalusi. Suurem osa armastuses ja suhetes ette tulevaid probleeme on minu arvates seotud *mindfuck*'iga. Hea uudis on, et sellist mõtteviisi on võimalik ära tunda, mõista ja ennast sellest vabastada. Ehk oleme praegusel ajal üldse esimene põlvkond, kes armastust selle täielikus potentsiaalis kogeda saab. Nimetan enese saboteerimist *mindfuck*'iks, sest see on mõiste, mis on piisavalt piiramatu ja ebaharilik, et inimesed sellest hoiduksid ja seda omamoodi haigusena võtaksid. *Mindfuck* on mõtteharjumus, mitte füüsiline haigus. Lühidalt öeldes, te pole ise *mindfuck*, te vaid kasutate seda maksimaalselt. Mis praegusel hetkel neid ridu lugedes võib tunduda raske või ehk isegi lahendamatu või paistab teie elus möödapääsmatuna, saab hoopis uue valguse ja uue lahendatava vaatenurga. Siis vaatate armastust ja hetkel valitsevaid probleeme uuest, *mindfuck*'i vabast valgusest, teid valdavad täiesti värsked ning ülimalt vabastavad mõtted, tunded ja tegutsemisvõimalused.

Armastusnõustamine

Vastupidiselt teistele paari- ja seksuaalteraapia asjatundjatele töötan mina hoopis nõustajana. Professionaalne nõustamine on ideaalvariandis kvaliteetne ja meetoodiline juhitud vestlus, mis kliente oluliselt edasi aitab. See pärineb tippspordist ja selle põhialuseid arendati edasi parimate sportlaste abistamiseks, kui sportlane jõudis tänu sisemise hoiaku muutumisele oma täieliku potentsiaalini. Nõustamis- ja tenniselegend Timothy Gallwey on öelnud: „Vastane peas on tugevam kui vastane teisel pool võrku.“ Sarnaselt sporditreeneritele aitan mina klientidel jõuda nende tõelise potentsiaalini armuasjades, kus nad paremat kvaliteeti saavutada tahavad. Oluline erinevus klassikalise teraapiaga on see, et ma ei otsi probleemide põhjuseid ega pane diagnoose, vaid teen koos kliendiga kindlaks, mida ta tegelikult mõtleb, tunneb ja mida lõpuks teha, kui miski ei õnnestu nii, nagu kavatsatud. Lõpuks kerkib üsna loomulikult esile küsimus, mida ta peaks selle asemel mõtlema, tundma ja tegema, et suurema tõenäosusega teine ja parem tulemus saavutada. Kui teate, milles asi seisneb ja mis täpselt toimub, näete asju uues valguses ja üsna loomulikult muutub ka teie suhtumine. Vähesed asjad on võimelised teie elu niivõrd märgatavalt muutma kui oma peas ja südames pesitsevate mustrite mõistmine. Ja vähesed asjad suudavad teid teha nii õnnelikuks nagu need inimesed, kes teid nüüd armastavad, kui te seda enam ei takista.

Mõista mustrit, lahenda arusaamatused

Soovin teiega kaks sammu edasi minna. Esimesel selgitan ma seitset mustrit, millega oma armuelu saboteerite. Õpite neid ära tundma ja mõistma, kust need tulevad. Üllatus võib olla, et see kõik tuleb ühest tibatillukesest, kuid ulatuslikust väärarusaamast,

mis meie meeli nüristab. Kui seda meeltesegadust mõistate, kaob see tunne nagu iseenesest ja asendub enneolematu, ülimalt vabastava vaatenurgaga. Tõenäoliselt leiate raamatu läbitöötamise järel suhetest täiesti iseseisvalt *mindfuck*'i ilminguid ning seejärel oskate leida väga kiireid ja sobivaid alternatiivseid seisukohti ning tõeliselt toimivaid autentseid lahendusi.

Teisel sammul ei kirjelda ma ainult, kuidas lahendada tüüpilisi probleeme, vaid aitan luua täiesti uut kvaliteeti teie armuelus. Töötame nõustamisel ette tulnud konkreetsete näidete ainel välja viisid, kuidas saavutada selline elamusterohke ja täisväärtuslik armuelu, mis teie jaoks tegelikult võimalik on. *Mindfuck*'i taga peitub inimene, kes te päriselt olete ja tal on hoopis teistsugune potentsiaal kui sellel, kes olete siis, kui ennast *mindfuck*'iga takistate. See mõjub kõigil kolmel tasandil, kus armastus valitseb. Need on: mina-tasand, kus asub suhe endaga ja see, mida armastusele oma elus lubame; sina-tasand ehk suhted teistega ning kolmandaks meie-tasand, kus asuvad partnerite suhe ja nende ühine side.

Uus kvaliteet

Kui mõistate praegu võimaliku armastuse kolme taseme lihtsaid põhimõtteid, ei pea te enam „suhtega tööd tegema“, vaid leiate ennast hoopis üsna loomulikust kasvuprotsessist. Teie armulugu saavutab täiesti uue kvaliteedi – nii vaimselt kui ka tundeliselt ja kehaliselt. See on uus tase, kus ei pea enam kartma eksimusi või seda, et olete teistsugune. Kartma ei pea kellegi kaotust, üksikuks jäämist või täielikku ahastusse langemist. Millestki peate ikkagi lahti laskma, kui seda teed mööda käima hakkate, sest inimesed, kes kogevad armastust ilma ennast saboteerimata, ei ole enam nõus leppima pideva hirmu, valu, ebakindluse ja mängudega. Selle asemel juurutage endas igal tasemel täieliku, täisväärtusliku

ja intensiivse elu elamist. Paarid, kes oma suhtes *mindfuck*'ist vabanevad, nimetavad seda kogemust tihti armastuseks uuel tasemel. Mõne jaoks võib see kõlada hullumeelsena, kuid minu arvates just nii ongi. Partnerluse uus tase on praegusel ajal esimest korda võimalik.

Imepärasest haavatuseni

Armastus on kõige suurepärasem ja ilusam ning mõnikord samal ajal ka kõige naeruväärsem ja valusam kogemus elus. Inimene tajub juba puberteedieas, et selles valdkonnas ei lähe kõik alati plaanipäraselt, kui üldse midagi läheb. Need, kes juba varases eas silmaklappe ette ei tõmmanud, on kindlasti inimesi jälgides märganud, et sellel planeedil on lõpmatu arv võimalusi, kus soovitakse endale ja teistele maapealset taevast, kuid satutakse hoopis tõelisse põrgusse. Uurime seda „põrgut“ täpsemalt, korrastame kaose ja tunneme ära kindlad mustrid, mis kõikides suhteprobleemides üha uuesti tekivad ja neid iseloomustavad. Uurige nüüd armastuse probleemkohti *mindfuck*'i lähenemisega, mõistke tundlikke valukohti kindlalt ja selgelt. Ja kohe ilmuvad välja ka lahendused. See ei kehti vaid paaride puhul, vaid ka siis, kui olete juba ehk lühemat või pikemat aega soovimatult vallaline.

Mõne aasta eest tegin tööd ühe paariga, Katja ja Berndiga. Nad ei mõistnud, kuidas nende armastus oli aastate jooksul jõudnud selleni, mida nad mõlemad pidevaks lahinguks nimetasid. Nõustamise ajal ei suutnud nad ilma teisele vahele segamata isegi kolme sidusat lauset välja öelda. „Ei, see oli hoopis teistmoodi ...“ segas Katja Berndile vahele. „See pole üldse tõsi, nüüd sa küll jälle valetad,“ katkestas Bernd Katjat. Kui üks muutus liiga häälakaks, siis teine oli nutune ja vaikne või muutus veel lärmakamaks kui

teine. Kui keegi oleks neid kõrvalt filminud, jäänuks mulje, nagu kaks last kakleksid selle üle, kellel on õigus ning kes on rohkem armastust ja tähelepanu ära teeninud. Tegelikult istus minu ees aga kaks ülimalt köitvat täiskasvanut, kellel nii mõndagi öelda oli.

Küsisin neilt, kuidas nad tutvusid. Nad vaikisid hetkeks. Siis hakkasid nad jutustama, vahetasid pilke, naersid koos, vaikisid taas, jutustasid oma lugu ja särasid. Katja ja Bernd tutvusid klassikaliste autode võidusõidul. „Teadsin kohe, et ta on minu unistuste naine,“ rääkis Bernd. „Tema või mitte keegi, see oli mulle selge,“ ütles Katja. Sellele järgnesid uskumatud nädalad täis kirge, reis Prantsuse Riviera kaunimatesse paikadesse. „See oli nagu unistuste aeg.“ Kõike seda jutustades olid nad jälle lähedased. Siiski järgnes sellele kohe kurbus praeguse olukorra pärast: „Võib-olla olid need tõesti vaid hormoonid,“ sõnas Katja, „vaid illusioon, värskest armunu olek.“ Bernd noogutas ja vaikis. Mõlemad vahtisid põrandat. Ja ma teadsin, et nii nemad kui ka mina, kõik selles ruumis teadsid, et see ei vastanud tõele.

Igas kriisis, kui kaugele see ka juba arenenud poleks, tunnetame seda elu seemet, mis kahe inimese vahelise tõelise ja sügava sideme tuumikus leidub. See seeme on nii tugev, et hakkame ka ise vahepeal mõtlema, kui kaugele oleme võimelised minema. Olenemata valust, hirmust ja ebakindlusest elab lootus ikkagi edasi, armastusse usutakse sama palju nagu elusse endasse. Ja elu on tugev.

„Teate, mida mina arvan?“ küsisin ma. „Arvan, et olite just siis see mees ja naine, kes te tegelikult olete. See paar, kes olete siis, kui te ennast ei saboteeri.“ Mõlemad vaatasid mind imestusega. „Paljud arvavad, et armudes tuleb ennast tagasi hoida, kuid mina olen veendunud, et just siis avaldubki tõeline mina ja kõiki võimalusi kogetakse siis, kui ollakse armunud.“ Armastuse potentsiaal avaldub just täiesti alguses. Saaksime nagu väikse ülevaate

tulevikust, mis oleks ühiselt võimalik. Algas on väärtuslik aeg, kuhu ikka tagasi pöördutakse. See on nagu väike ilus kastaniistik, kus on juba olemas täielik potentsiaal kasvada suureks laiaks puuks. Siiski oleneb see meist – mõlemast partnerist –, kas meie käes olev seeme kasvab, kas me võimaldame talle sobilikke tingimusi ja kas iga osa sellele ka kaasa aitab. Pärast esimest suurt armumist võtame vastutuse enda peale, vaatame, kuidas asjad edasi liikuma hakkavad, kuid paljud takerduvad just siis sellesse mustrisse, mis neid mööda allakäiguspiraali edasi juhivad ja võimaliku armastuse kasvu takistab. Tihti on see lõpu algus.

„Kuid miks me siis rajalt kõrvale oleme libisenud?“ küsisid minult mõlemad. Jah, see küsimus on enam kui õigustatud. Miks saboteeritakse ennast, kui asi puudutab elu kõige suuremat imet – armastust?

Mängime mängu, mida ei saa võita, kuid samas jälgime, et see ei jääks liiga lühikeseks ja teistel paremini ei läheks kui meil. Kuna me ennast ega teisi tegelikult ei näe, toimub see võitlus meie tegelikest soovidest ja vahenditest palju kaugemal. Mõned paarid asuvad just siis tegutsema. Abielluvad kohe, saavad lapsi või ostavad maja, sest see näitab väliselt ühtekuuluvust, mida sisemiselt enam ei ole või polegi kunagi olnud. Teised otsivad kõrvalsuhteid, afääre või mõnda muud meelelahutust. Mehed on rääkinud, kuidas nad põhimõtteliselt ei lahkugi enam oma keldris asuvast hobiruumist. Ja naised kirjeldavad järsku oma töökohta elu keskpunktina. Ainult selleks, et kodus ei peaks silmitsi seisma selle „meiega“, kus puuduvad tõelised ja ligitõmbavad „mina“ ja „sina“. See on tõsine märk meie-tasandil valitsevatest olulistest häiretest, kui inimene on enda ja elu suhtes halvemini meelestatud kui üksinda olles, kui tema jaoks on ebameeldiv paarina ühiskonnas viibida või kui ühiseid kogemusi iseloomustavad hirm, draama ja igavus.

Tutvustan nelja armusuhteliiki, kus imepärane muutub haavumiseks. On olemas täiesti *hullumeelne armastus*. Suhe, mis mõlemad kahjustab, omavahel on võimatu läbi saada, piineldakse, armastatakse, vihatakse, ei suudeta olla koos ega ka teiseta.

Siis on olemas armastus, mis *ei taha sobituda*: mõlemal on elust täiesti erinev ettekujutus ja ühistest asjadest saab pidev vaidlusteema. Tausta, väärtuste ja tulevikuvaadete vahel laiutab tohutu lõhe. Üks tahab lapsi, teine mitte. Üks armastab lihtsat elu, teine glamuurset seltskonnaelu. Mõlemad on paindlikud, kuid kumbki pole tegelikult täiesti õnnelik. Kompromisse tohib ju ikka teha või mis? Jah, kuid mitte selles ulatuses, et ennast enam ära ei tunne või kui armastust enam pole.

Surnud armastust võib võrrelda surnud hobusega, kelle seljas ikkagi edasi ratsutatakse. Üks osapool või lausa mõlemad juba kahtlustavad seda, kuid keegi ei tea, kuidas edasi peaks toimima. Kes väljastab surmatunnistuse? Kuidas väärikalt armastust matta? Kuidas leinata ilma ennast saboteerimata? Eriti siis, kui ka lapsed on asjasse segatud.

Siis on veel jäänud ülekaalukalt kõige populaarsem variant: *keeruline armastus*. Selles armastuses peituvat potentsiaali kulutatakse tarbetult mängudele, võimuvõitlustele või pidevatele vaidlustele ning päeva kulgu iseloomustab enesekehtestamine. Suhtes toimub justkui arveldamine, kus on täpselt välja arvestatud: kuidas teine mulle, nii mina temale. Teine peab ennast muutma ja seejuures ei tunta ka iseennast enam kuigi hästi. Alguses oli kõik ju veel teistmoodi. Mis siis nüüd on juhtunud? Miks me teeme haiget inimesele, keda armastame? Miks tehakse meile haiget? Tunded on küll veel olemas, kuid see kõik on muutunud kurnavaks ja üha rohkem on soov alla anda. Ehk paistab eemalt juba uus armastus? See ei tee asja lihtsamaks. Kuidas õnnestub meil armastusest alati

mingi enese saboteerimise orgia teha? Mis juhtub, kui imepärane muutub haavatuseks?

Suur armastuskriis

Armastus on tõsises hädas. Ja kui täpsemalt uurida, siis on armastus juba pikemat aega kriisiseisundis olnud. Kellel meist on vanemad, kes on tõeliselt täisväärtuslikus, sügavas ja intensiivses suhtes? Kelle ema ja isa olid või on oma kaaslasega tõeliselt õnnelikud? Paljud suudavad suurema vaevata näha pindu vanemate silmas, kuid ei märka palke oma elus. „Mina küll selline ei taha olla. Mina tahan kõike paremini teha.“ See segadus, mis iga nurga peal valitseb, on peaaegu nii kaugele jõudnud, et praegusel ajal võib armastus hoopis midagi muud tähendada. Julgemad teooriad väidavad, et armastuse võib põhimõtteliselt surnuks kuulutada. Kas pole see siis vaid illusioon? Ettekujutus selleks, et inimkond ikkagi hoolisalt jätkuks? Või on see siiski järjekordne punkt meie niigi pikas tööde nimekirjas? Mingisuguse karma või nõudlikult kontrolliva Jumala antud ülesanne? Segadus on suur ja minu arvates rõhutatakse probleemi tuuma ilma seda välja ütlemata. Paljud osaliselt vastuolulised teooriad armastusest ongi kogu probleemi sümptomiks. Minu arvates elame muutavas ajas, kuid see pole kõigile veel selgeks saanud. Ning muidugi mõjutab see ka kõige lähedasemaid ja tähtsamaid asju elus: armastust ja suhteid. Maailm meie ümber on viimase kahe ja kolme põlvkonna jooksul nii põhjalikult muutunud, et me ei saa nendest vanade uskumuste põhjal enam aru ja seetõttu ei osata ka vastavalt käituda. Siiski üritatakse tegelikkust mõista ja uskumustega hoolitseda selle eest, et elaksime võimalikult kindlat ja head elu. Kuna maailm on nii järsult muutunud, siis peaksid ka inimeste mõtted sama järsult ja põhjalikult muutuma. Siiani pole seda siiski tehtud. Elame tänapäeva inimesena, kuid

mõtted lonkavad ikka veel möödunud aegades. Oleme rohkem iganenud kui ehk siiani arvasime.

Meie vanavanemate ja vaarvanemate jaoks oli veel selge, kuidas armastuses toimida. Mis on lubatud ja mis mitte. Piirid olid rangelt paigas ja neid kontrolliti hoolega. Suhted põhinesid kindlustundel ja vastastikusel sõltuvusel, kui üritati koos keerulises ja suletud maailmas hakkama saada.

Ja mis toimub tänapäeval? Elame läänepoolkera kindluses ja vabaduses, millest esiisad ainult unistada võisid. See mõjutab rängalt ka inimsuhete tuuma – armastust. Meil on lubatud armastada, keda tahame ja millal tahame, tohime abielluda või siis ka mitte, elada koos või mitte, saada lapsi või mitte. Tohime igal hetkel suhtele lõpu teha ja kui see peakski palju valu tegema, siis pole see veel katastroof. Rollid pole enam üldse selgelt määratletud ja kui paarid üritavad neid kunstlikult taaslustada, mõjub see hästi mõeldud katsena, mis on tihti nurjumisele määratud.

Oleme keset täielikku armastuse muutumist, mida peame mõistma selleks, et saaksime praegustest hullumeelsetest kogemustest luua taas tõelisi ja tugevaid suhteid, mis armastuse nime ka päriselt väärisksid.

Pooliku asemel täielik

Kreeka filosoof Platon on armastusest jutustanud ilusa loo. Tema arvas, et inimesed olid alguses ümmargused. Neil oli neli kätt ja neli jalga. Mingil hetkel aga tegid jumalad need olendid pooleks. Ja sellest ajast peetakse inimesi ekslikult poolikuteks ebatäiuslikeks olenditeks, kes loodavad elu jooksul kuskilt seda puuduvat tükki leida.

Mis armastusse puutub, siis minu arvates Platon siinkohal eksib. Vähemalt praegusesse aega see lugu enam ei sobi. Ehk on

see hoopis kõige ilusam näide sellest, missugune vanasti armastus olema pidi. Sest praegusel ajal toimib armastus vaid kahe täieliku inimese vahel. Usun, et inimene sünnib täieliku ja ümarana, kuid mingil hetkel muudab ta ennast ebatäielikuks – või teeb seda keegi teine. Ja siis tundub talle, et tal on vaja kedagi teist, et jälle täielikuks saada. Ehk peitubki selles *mindfuck*'i kõige suurem saladus. Me *peame* ennast ebatäiuslikuks ja seega tunneme ennast puudulikuna, siis aga kohandume sellega, teeme ennast väikeseks, vihkame teisi ja toimime viisil, mis oli vajalik eelnevatele põlvkondadele, et autoritaarses ja hierarhilises maailmas hakkama saada. Tegelikult on kõik *mindfuck*'i režiimis sisendatu vaid üks tohutu illusioon. Võimutrik, mis on vähesega suuteline paljusid inimesi valitsema. Väljamõeldis, mille suudaksime kerge vaevaga lihtsalt selja taha jätta. Sest tegelikult olemegi täiuslikud ja oleme seda alati olnud. Meid on kõigea varustatud, selleks et meie planeedil suurepäraselt ja põnevalt aega veeta ning head ja täisväärtuslikku elu elada. Sest suure terviku kaks täielikku poolt suudavad luua täiesti uue kvaliteedi, millega ollakse võimeline liigutama mägesid ja avastama uusi maailmu. Seotud ja vaba, tugev ja kerge, vallatu ja sügav, turvaline ja lähedal, tõeline, usaldusväärne ja täis fantaasiat. Võrdsed. Nii juhtub, kui kaks *mindfuck*'ist vabanenud täiskasvanut armastuse leiavad.

Kuid kas armastus on töö? Kas tõesti peab, nagu tihti öeldakse, suhte kallal „tööd tegema“? Minu arvates mitte. See on masinate ajastu ettekujutus. Inimene pole mingi tehnikavidin, vaid loomus. Meil on rohkem sarnasusi taimedega kui kõrgtehnoloogilise arvutiga. Kui mõistad aluspõhimõtteid, siis ei pea suhte kallal tööd tegema, vaid sellest saab loomulik kasvuprotsess. Kui „töötad“ taime kallal selleks, et see paremini või kiiremini kasvaks, siis märkad kohe ka erinevust. Saad muuta vaid kasvutingimusi, kuid mitte taime ennast. Kui jääda töömetafoori juurde, siis peaksime

seda ehk võrdlema aiandusega. Kogu see rohimine ja maa viljakamaks muutmine võib lõpuks täiesti ära kurnata. Kuid siis hakkab kõik iseenesest kasvama ja saame uudishimulikult jälgida, kuidas midagi imelist arenema ja õitsema hakkab. See muudab teie elu täielikult, kui saate kogeda usaldust ja eneseteostust valdkonnas, kus paljud ennast siiani nii kaitsetuna tunnevad. Pole midagi ligi-tõmbavamamat kui inimene, kes teab, milline ta on ja mida ta elult tahab. Sõltumata sellest, kas olete mees või naine ja keda te armastate – niipea, kui olete endas selgusele jõudnud, ei otsi ega lepi te enam tahtmatu üksinduse, luuserite või ebavõrdsete suhetega. Olete elule avatud ja elu on ka teile avatud. Teil on omaenda väarikus ja saate teistele sama lubada. Kuna olete ise täielik, soovite kedagi, kes seda samuti oleks. Kaks täielikku inimest kogevad armastust aga hoopis kõrgemal tasemel. See armastus on sügav, tõeline, intensiivne ja elav. See võimaldab mõlemal kasvada, teist puudutada ning teineteist vastavalt oma potentsiaalile armastada, tunnustada ja abistada. Selline armastus muudab elu tõhusamaks ja tugevamaks. See on paik, kus armastavad isiksused saavad täielikult areneda. Vähesed asjad suudavad niivõrd palju õnne tuua. Tasub ära tunda, mõista ja ületada neid takistusi, mis meid sellisest armastusest ikka veel lahutavad.

Pöördume veel kord tagasi kriisis olnud paarikese, Berndi ja Katja juurde. „Enne kui toimuvat täpsemalt uurima hakkame, vajan teie nõusolekut kahes väikses, kuid olulises küsimuses,“ selgitasin neile mõlemale, kui nad mulle hämmeldunult otsa vaatasid. „Ma mõtlen seda tõsiselt. Ilma nende kahe punktita pole meil mõtet alustadagi.“

„Jah, muidugi, milles asi?“ küsis Bernd.

„Kas oleme ühel meelel, et te olete mõlemad täiskasvanud? Ja me elame 21. sajandil?“

Nad vaatasid mulle küsivalt otsa. „Aga muidugi!“ vastas Katja.

„Kuidas siis muidu?“ lisas Bernd.

„Arvatavasti pean seda teile millalgi meelde tuletama. Lubate mul seda teha?“ Nad ei saanud küll aru, kuhu ma selle jutuga jõuda tahan, kuid olid siiski nõus. Hästi, siis võime pihta hakata.

See paarike saab hakkama. Mõne kuu pärast saadavad nad mulle puhkuselt postkaardi. Prantsuse Rivieralt. Nad ostavad endale MG, vana Inglise sportauto. Ja nad räägivad, kuidas nad ei uskunud, et saavad paarina sellist intensiivsust ja loovuse plahvatust kogeda. Ja selle saavutamiseks lõpetasid nad lihtsalt teineteise segamise ja avasid oma loomuliku potentsiaali, mis neis kogu aeg olemas oli. Nad lubasid kastanil tugevaks ja imeliseks puuks sirguda.

Kuidas *mindfuck* töötab?

Enda loodud segajad

Aastaid tagasi klientidega töötades märkasin, kui palju me tegelikult ennast hävitavate mõtetega takistame. Mõnikord ei tea inimesed, mida tahavad, sest nad keelavad endale sügavaid sise-misi soove. Ja isegi siis, kui teame täpselt, mida tahame, on meie sees midagi, mis sageli soovide täitumist takistab. Seejärel peame endaga sisekõne, mis on kõike muud kui konstruktiivne. Üks naine uskus, et ta on oma viiekümne kahe eluaastaga uue armastuse leidmiseks juba liiga vana ja vaid naeruvääristaks ennast, kui üritaks oma esimest abielu taas päästa. Üks mees oli veendunud, et on õiguse õnnelikule armastusele igaveseks kaotanud, kuna ta oli naise ja lapse maha jätnud ning kahetses seda nüüd kibedalt. Teame lugematult palju segaseid viise, kuidas ennast halvustada, üles õhutada, juhiseid jagada ja enda kohta hinnanguid anda. Teeme sisemiselt asju, mida me tavaelus kunagi ei teeks. *Mindfuck*'i* määratlemine võib kohati olla tõeliselt väljakutserohke ja täis põnevust. Siis öeldakse välja asju, mida meiesugused informeeritud täiskasvanud ebamugavaks või isegi ehk piinlikuks peame. „Ups, kas tõesti *mina* ütlesin seda?“

* *Mindfuck*'i meetodit tutvustasin üksikasjalikult oma esimeses raamatus „Mindfuck. Mõistuse seitsme barjääri ületamine“, mille kirjutasin 2011. aastal Münchenis.