

# Enesekehtestamisest

**E**nesekehtestamine on kuum teema. Kus seda õppida saab? Kuidas seda teha? Minu arvates veel olulisem sellest, kuidas ennast kehtestada, on see, millal seda teha.

Vahel püüab keegi ennast kehtestada kogu aeg, ka pisiasjades, mis ei ole talle endale tegelikult olulised. Saab oma tahtmise ja siis tuleb arusaamine "Aga milleks mul seda vaja oli?". Sel juhul tahab ta pigem teist võita. Ta ei tea sageli isegi, mida ta tahab, ei mõista, mida vajab. Kui inimene kulutab oma energia ja tahte pisiasjadele, siis suurteks ja olulisteks seda ei jätku. Nõud on küll pestud ja asjad riulil sirges ravis, kuid kodus valitseb ükskõiksus ning soojust, austust ja armastust seal ei ole.

Mis on olulisem, kas see, et teine inimene peseks ise oma nõud ja paneks asjad oma kohale, või et ta oleks minu jaoks olemas, meil oleks koos hea olla? Kas see, et kolleeg pakuks ka mulle kohvi, või et ta panustaks ühistesse töödessa maksimaalselt? Nii tulebki iga kord otsustada, mis või kes on mulle praegu tähtsam, ja taotleda just seda.

Teisejärgulistele asjadele ei ole mõtet keskenduda, las need lähevad oma rada. Näiteks istekoht lennukis. Lendame kahekesi, mulle meeldib akna all istuda, aga kui võtan selle istme, siis ei saa me valida kahte kõrvuti kohta. Mida teha? Ühest vastust ei ole. Vahel on tähtsam üks, vahel teine. Helsingisse või Kopenhaagenisse lennates ei ole vaade mulle oluline. Kui aga lendan üle

**“ Ennast tuleks kehtestada enda jaoks tähtsates asjades. Selleks tuleb aga teada, mida ma siis tegelikult tahan, mis on mulle praegu oluline.**



Alpide või Gröönimaa, siis on, vahel isegi väga. Samuti on kaaslasega: pulmारेisile minnes tahan kindlasti oma kaasa kõrval istuda. Vahel ei ole kolleegi kõrval istumine oluline, mõnikord aga on, näiteks kui on veel vaja läbirääkimiste teemasid arutada või mingit ettekannet viimistleda. Samuti on teatris või kinos: vahel on olulisem, kellega lähen, teinekord see, mida vaatama läheme.

Ennast tuleks kehtestada enda jaoks tähtsates asjades. Selleks tuleb aga teada, mida ma siis tegelikult tahan, mis on mulle praegu oluline. Teine kord võib olla teisiti!

Kuidas aru saada, mis on tähtsam? Kuulake ja uskuge oma südant ja kõhutunnet. Kumma valiku puhul hakkavad silmad särama? Või istuge, pöörake tähelepanu oma hingamisele, lõdgastage keha, vaigistage meeled ja siis kujutlege, et ühel käel on üks ja teisel teine võimalus. Jälgige, kuidas käed liiguvad, kumb kaalub teise üles. Ning siis usaldage ja järgige seda, mida keha teile ütleb.

Kuulsin hiljuti mõtet: "Kui tahad mõistlikku otsust, siis mõtle. Kui tarka, siis usu kõhutunnet."

**Epp Veski,**  
arst, psühhoterapeut