

Muretsemine

Võrreldes osa, ka vaesemate maade inimestega oleme kinnisemad ja muretseme rohkem. Me muretseme tagantjärele, et tegime midagi valesti; muretseme sellepärast, mis on juba juhtunud, kuigi me ei saa olnud enam muuta. Pigem võiksime teha järeldusi ning õppida vigadest, et järgmine kord käituda teisiti.

Muretseme sellepärast, mis võib tulevikus juhtuda või mida kardame. Selle asemel et tänasest rõõmu tunda, muretseme igaks juhaks ette. Isegi kui teame, et suure tõenäosusega midagi sellist mitte kunagi ei juhtu. Viimasel ajal olen üha sagedamini märganud, et keegi muretseb endale koera, auto, maja, lapse(!).

On isegi inimesi, kes muretsevad selle pärast, et parajasti ei ole ühtegi muret.

Muretsemine on tegevus, me istume ja tegeleme sellega. Muretsemine võtab energiat, surub meid alla, keskendumise probleemile – sellises seisundis on raske leida lahendusi ja väljapääsu.

Mure tundmine on hoopis teine asi, see on tunne, mis tekib enamasti siis, kui kõik ei ole varem piisavalt hästi tehtud. Tunne muret, kas laps ületab tänava turvaliselt, kas ta õpib hästi, kas emal on tervis korras, kas isa saab aiatööga valmis, ega mind töölt koondata...

Muret tundes peaksime analüüsima, mida me ise saaksime teha, et kardetavat ära hoida. Palju viljakam oleks koos lapsega veel mõned korrad tänavat ületada ning põhjalikult seletada, millal ja kuidas seda teha; tunda huvi ta õppimise vastu ja vajadusel aidata; käia emaga arsti juures või metsas jalutamas; teha paar päeva koos isaga aiatööd; vestelda oma ülemusega ootustest ja tulemustest. Seega teha omalt poolt kõik, mis võimalik, ning alles siis saatust ja elu usaldada.

Seda aega ja energiat, mille raiskame muretsemisele, võiksime kasutada hoopis rõõmustamiseks, suhtlemiseks, ilu nägemiseks. See ei ole sugugi kerglane suhtumine ellu ega pea liiva alla peitmine, vaid elurõõmus ja edasiviiv hoiak. Murede ja raskustega on targem tegeleda siis, kui nad on käes. Kusjuures tegelemine ei tähenda sellesse uppumist, vaid pigem mõttes sammu tagasi astumist, et näha pilti terviklikult – see aitab näha võimalusi lahenduse leidmiseks.

Epp Veski, ARST, PSÜHHOTERAPEUT



“ Seda aega ja energiat, mille raiskame muretsemisele, võiksime kasutada hoopis rõõmustamiseks, suhtlemiseks, ilu nägemiseks. See ei ole sugugi kerglane suhtumine ellu ega pea liiva alla peitmine, vaid elurõõmus ja edasiviiv hoiak.