

# Ise ja isekus

**E**lmine mõtisklus oli näotusest, mis tähendab nii inetust kui ka oma näo puudumist. Lihtsaim ja kindlaim viis olla omanäoline on olla ise. Püüd olla keegi teine on raske ja väsitav; kedagi jäljendada tähendab parimalgi juhul olla kellegi koopia.

Oma võimete, omaduste, annete ning ka puuduste teadvustamine ja aktsepteerimine, nende asjakohane kasutamine ja arendamine on iseolemise eeldus.

Sageli inimesed ei tea, mida nad tegelikult ise tahavad. Ühel koolitusel pärast näitliku materjali "Mida ma tahan?" esitamist rääkis üks meditsiiniõde, et ta on seni teadnud, mida temast tahavad teised: ema, isa, õpetaja, abikaasa, lapsed, arst, patsiendid. Kuid ta ei ole selle peale tulnud, et ka tema ise võib midagi tahta. Peale selle, et olla hea ja teiste soove täita.

Oma vajaduste ja tahte teadvustamine on alles pool teed. Iseolemise aluseks on enesehinnang ehk see, kuidas ma ennast hindan ja väärtustan, ja enesekindlus ehk see, kuidas ma seda väljendan. Nendel kahel on oluline vahet teha. Kõige hullem on enesekindlalt väljendada oma madalat enesehinnangut.

Oma vajaduste ja soovide elluviimiseks on sageli vaja valida aeg ja koht, et teisi mitte segada. Samuti tuleb austada oma õigusi ja ruumi - mitte lubada teistel tungida enda omasse. Ruumi arvestamine on kahepoolne: võib julgelt teisele öelda, kui ta sekkub minu ellu, tungib minu ruumi. Selleks tuleb õppida tunnetama oma piire. Seda nii

- ▶ **seestpoolt - kuhu maani võin minna, et ei segaks teist - kui ka**
- ▶ **väljastpoolt - kuhu maani võin teist lubada, et ma end veel hästi tunneksin.**

Need piirid on väga liikuvad, sõltuvalt teisest inimesest, ajast, kohast ja olukorrast. Näiteks tööl kliendiga suheldes ja ööklubis tantsides on ruumitunnetus erinev. Mõnda inimest ei taha me lähemale kui paar meetrit, teist aga silitaks ja embaks hea meelega. Ka sama inimesega on eri olukordades, näiteks romantilistel hetkedel ja riidu ajal, piirid erinevad.

Iseolemine ei ole isekus. Olla ise eeldab ka empaatiat, arvestades ja austades peale enda ka teiste iseolemist. Isekus on enesekeskus, mis ei arvesta aja, koha ega



**“ Küps isiksus hindab kõrgelt ennast ja teisi, nii oma kui ka teise vajadusi, õigusi ja ruumi; ta aktsepteerib erinevusi, kuni need ei hakka teda segama, ega sega oma iseolemise teisi.**

teistega, isekas inimene sageli ei märkagi neid. Tihti on tema isekuse taga madal enesehinnang, mida ta püüab kompenseerida enesekindlusega.

Küps isiksus hindab kõrgelt ennast ja teisi, nii oma kui ka teiste vajadusi, õigusi ja ruumi; ta aktsepteerib erinevusi, kuni need ei hakka teda segama, ega sega oma iseolemise teisi.

**Epp Veski**, ARST, PSÜHHOTERAPEUT