

Video 263: Vajadused, trauma, käitumine ja programmeerimine

Autor Wes Penre, 03. juuli 2021

Selle transkriptsiooni video on leitav meie videokanalil: <https://wespenrevideos.com>



Minu plaaniks oli postitada vähemalt kaheosaline videote seeria, mis käsitleks sügavamalt hinge, ehtsat Vaimu ja võltsvaimu, kuid ma vajan selle uurimiseks rohkem aega ja vahepeal on ka teisi teemasid, mida ma tahaksin käsitleda. Selle video teema on vaid üks nendest.

Varasemates videotes ja artiklites olen ma palju käsitlenud nartsissismi ja kaassõltuvuse teemat ning erinevaid viise sellega toimetulemiseks ja sellest tervenemiseks. Olen rääkinud nn varjutööst (ing. k. shadow work), regressiooniteraapiast ja muudest viisidest, kuidas oma alateadlikku käitumist kontrollida. Kuigi mõned nendest tehnikatest teatud määral toimivad, ei vii need meid minu arvates selleni, kus me võiksime täiskasvanud inimestena tahta olla. On veel üks viis, mis on mind viimase umbes aasta jooksul minu teekonnal palju aidanud ja minu jaoks see tõesti toimib.

On hästi teada, et enamik soovimatust käitumisest ja toimetulekumehhanismidest pärineb lapsepõlvest. Toimetulekumehhanismid arenevad trauma tagajärjel. Lastena kaitseme me ennast selle eest, mida me peame vaenulikuks keskkonnaks. Kahjuks toome need toimetulekumehhanismid endaga kaasa täiskasvanuikka, kus need meile enam kasu ei too. Me jätkame käitumist nagu me tegime seda lapsena, kui me kaitstesime endid väärkohtlevate või meid eemale tõrjuvate hooldajate eest.

On palju teooriaid, kuidas vabaneda nendest vanadest ja aegunud toimetulekumehhanismidest, kuid mina olen leidnud vaid ühe, mis minu jaoks töötab, ja see on *ümberprogrammeerimine*.

Esiteks peame me teadvustama oma käitumist, mis meile elus kasuks ei tule või mis teisi inimesi eemale tõukab. Kui me oleme teadlikud, et teatud mõtted või teod vähendavad meid ja takistavad meid tegemast seda, mida me tahame teha, peame me eristama/isoleerima mõtted, mis tulevad *vahetult enne* käitumist.

Järgmisel korral, kui see mõte teie alateadvusest üles kerkib, ütleb teie teadlik meel sellele: „Stopp!“ Te peatate ennast selle mõtte või reaktsiooni ellu viimist ja selle asemel astute oma meeles sammu tagasi ning asendate selle mõtte mõne teise mõttega, mis teile rohkem kasu tooks. Ja siis te tegutsete vastavalt sellele uuele mõttele. Sama kehtib ka vaidluste korral. Selle asemel, et arutult reageerida sellele, mida keegi teine oma reaktiivses olekus ütleb, astute te tagasi, peatate oma reageeriva mõtte enne selle teostumist ja muudate selle millekski sügavamaks ja loogilisemaks.

Harjutage ennast seda tegema iga esilekerkiva reaktiivse mõtte puhul, mille te tuvastada suudate ja asendage see millegagi, mis teid teie vähendamise asemel pigem aitab ja mis teid teele ei suuna, mida te hiljem kahetsete või mis ei tekita teie ja teiste vahel tarbetuid pingeid. Pärast mõningast harjutamist suudate te need mõtted hästi ära tunda. Te mõistate, et kõik või enamik neist reaktiivsetest mõtetest on osa lapsepõlvetraumast ja mõnikord ehk isegi eelmistest eludest, mida te enam ei mäleta. Kuid te teate, et teil on need olnud nii kaua, kui te mäletate.

Siin on midagi huvitavat: uuringud on näidanud, et kui me selle kallal järjekindlalt töötame, kulub sisseharjunud käitumise muutmiseks kaksikümmend üks kuni kolmkümmend päeva. See kehtib isegi siis, kui tegemist on meile eelnevalt mitte meeldinud toidu enese jaoks meeldivaks tegemisega. Enamik inimesi loobub juba ammu enne kolme või nelja nädala möödumist, mistõttu nad ebaõnnestuvad. Aga kui me oleme järjekindlad, muutub meie käitumise muutmise üha kergemaks ja lihtsamaks ning me saame üle vanadest, iganenud käitumistest, millest oleme mõnikord eneselegi teadmata kinni hoidnud, ja me saavutame tulemusi.

Alguses nõuab see distsipliini, sest vana käitumine võib olla võimas. Kuid teie teadlik meel, kui te keskendute, võib veelgi võimsam olla. Mida rohkem te seda erinevate mõttemustrite ja

käitumisega teete, seda kergemaks see muutub ja teie reaktiivne meel muutub üha vaiksemaks. Te ei saa oma alateadlikku meelt kaduma panna, kuid kui te olete sellega järjekindel, väheneb see lõpuks mõirgamisest tühiseks piiksumiseks. Ja edasi liikudes hääbuvad teie lapsepõlves juurdunud toimetulekumehhanismid, mis sel ajal olid kasulikud, kuid võivad täiskasvanu elus kahjulikud olla, ja te olete oma elu eest palju rohkem vastutav, muutute õnnelikumaks, teie ärevus väheneb märkimisväärselt ning te olete julgem ja valmis proovima uusi asju, kuna ka teie hirm on oluliselt vähenenud. See on minu isiklik kogemus ja seda kinnitavad ka teaduslikud uuringud. On tõestatud, et kahekümne ühe kuni kolmekümne päevane ümberprogrammeerimise ajavahemik töötab.

Muster, mida ma olen nägema hakanud „reaktiivsete täiskasvanute“ puhul, kes tegutsevad suuresti reaktiivsest meelest ja toimetulekumehhanismidest (kusjuures nartsissistid tegutsevad *ainult* oma reaktiivsest meelest), on see, et iga soovimatu ja ennast hävitava käitumise taga on tunne. Selle tunde all on vajadus. Kui me selle vajaduse rahuldame, selle asemel, et käitumisele keskenduda, hakkame me tegelema pigem põhjuse kui sümptomiga.¹

Sageli me isegi ei tea, mis on see vajadus või need vajadused, mis jäid rahuldamata, ja kui me ei tea, ei ole see algal nii oluline, vähemalt mitte selle video kontekstis. Kui me end ümber programmeerime, tulevad ka rahuldamata vajadus või vajadused lõpuks pinnale ja kui need ilmnevad, saame otsustada, milliseid vajadusi me saame ise rahuldada ja milliseid me soovime rahuldada sõbrasuhtes või romantilises suhtes.

Niiis, kokkuvõttes: kui märkate oma peas reaktiivseid mõtteid ja kui märkate oma elus mustreid, mis ei ole teile kasulikud, nagu näiteks mõtlemata reageerimine, mis viib selleni, et teete midagi, mida te hiljem kahetsete, astuge tagasi ja mõelge järele. Seejärel otsustage, et kui see järgmisel korral juhtub, peatate te ennast enne tegutsemist/reageerimist ja muudate vana mustri millekski, mis on teile ja teistele kasulikum.

Kui te seda ikka ja jälle kordate, võite kolme kuni nelja nädala jooksul teatud mustrit muuta ja ennast täielikult ümber programmeerida. Tehke seda mistahes soovimatu käitumise ja toimetulekumehhanismiga, mille olete kaasa toonud lapse- või noorukieast, mis võis sel ajal teil aidata toime tulla, kuid mis on täiskasvanueas koormaks muutunud.

¹ Ashleigh Warner (tsitaat on videos ajaliselt 8.23).