

# Kadeduse helgem pool



FOTOD: CORBIJ / SCANPIX

# KUIDAS KADEDUS ENDA HEAKS TÖÖLE PANNA?



MARGIT IVANOV ON  
HOLISTILINE TERAPEUT  
JA NÕUSTAJA.

Kadedus edastab sulle väärtuslikke sõnumeid. Kuid enne, kui need sinuni jõuavad, peavad need läbima mitu takistust selle tunde eitamisest kuni mahasurumiseni välja. **Margit Ivanov** õpetab, kuidas kadedust kuulata.

**K**ui keegi ütleb, et ta pole mitte kunagi kadedust tundnud, siis pole ta ilmselt päris aus või on see tunne talle juba lapsepõlves olnud nii keelatud, et ta ei julge seda endale tunnistada. Kui kadedus ei jõuagi inimese teadvusse, siis ärrituse ja ohu tunnetamine on signaalid, mis sellest märku annavad. Inimene võib tunda ka vajadust kadestatavast olukorrast või inimesest eemale hoida, sest temas vallandub viha ja ärritus, mida pole aga sobilik näidata.

Allasurutud tunnetel on kombeks võimendada, sest neid pole piisavalt märgatud ega väljendatud. Asi võib isegi nii kaugele jõuda, et kadeduse pärast ei taheta enam tööle minna, hoitakse teistest eemale, tekitab konfliktid ning tervise- ja ärevushäired.

Oluline on endale teadvustada, et tunded, mida me sageli tõlgendame ebameeldivatena, ei ole tegelikult halvad. Igal tundes on oma sõnum – emotsioonid annavad sulle olulist teavet sinu ja sind ümbritseva kohta. Küsimus on selles, mida sa selle teadmisega peale hakkad.

## Võrdlemine ja alaväärsus

Kadeduse vallandab see, et me võrdleme ennast pidevalt teistega – mis temal on ja minul ei ole. Eriti tugevalt võrreldakse ja tunnetatakse ebavõrdsust nendega, kel on sarnane taust või positsioon. Töökohal kadestatakse sageli paremate sotsiaalsete oskustega kolleege, kes tunnevad end suhtluses vabalt. Naised kadestavad tihtipeale atraktiivseid ning võimukaid naiskolleege, mis väljendub selles, et nad hoiavad neist eemale ja halvustavad neid tagaselja.

Kadedust polegi niisama lihtne märgata, sest seda maskeeritakse osavalt nii teiste kui ka enda eest. Uuringud näitavad, et läänemaailmas on üheks kadeduse enam levinud reaktsiooniks kadedust tekitava objekti ülemäärane kiitmine ja ülistamine. Mõnikord me siiski tajume, et inimene pole siiras ja tema komplikendid on võltsid.

Kiitmise taktika aitab varjata kadestaja tõelist tunnet – alaväärsust. Inimene tunnetab alateadlikult, et tema identiteet on ohus; et ta pole endaga rahul ega väärtusta end sellisena, nagu ta on. Oluline on ennast nendesse võrdlustesse mitte ära kaotada, vaid õppida märkama oma tugevusi.

Kadedus annab enamasti märku sellest, et teisel on midagi, mida ma väärtustan ja endalegi soovin. See on igatsus millegi järele. Seega kasulik impulss

**Ilmselt on nii mõnigi pühendunud ema pidanud loobuma karjäärist, maale elama kolinud perekond paljudest mugavustest või on naaber oma hinge liisingufirmale müünud, et endale luksusautot lubada.**

enda seni märkamata ihade ja soovide teadvustamiseks. Järgmiseks on sul valida mitmete sammude vahel, mis panevad selle tunde kas sinu kasuks tööle või hävitavad sind sisemiselt.

Toon näiteks sellise olukorra: sa oled kade oma sõbranna peale, kes on leidnud oma unistuste mehe ja kolib temaga välismaale elama. See tekitab sinus tugevaid reaktsioone, mida sa tõenäoliselt iga hinna eest varjad. Sulle on ju õpetatud, et sõpradele tuleb head soovida ja nende õnne üle tuleb rõõmustada. Peidetud kadedus hakkab aga aegamisi teie suhtlust pingestama.

## Kolm võimalust, kuidas kadedusele reageerida

### 1. Ma tean nüüd, mida ma tahan, ja tegutsen selle nimel.

Uuri, mis see siis ikkagi on, mis ärritust põhjustab, ning kuidas see on sinuga seotud. Nüüd on hea aeg oma elus inventuuri teha ja vaadata, mis sul puudub. ▶

## LAPSED JA KADEDUS

Suhtumine kadedusse ja sellega toimetuleku oskused kujunevad välja juba varases lapseas. Kui põhiemotsioone – mõnu, rõõmu, hirmu ja viha – tunneb laps juba sünnist saati, siis mängueas (1,5 – 3 aastat) arenevad ühes minapildi kujunemisega ka sotsiaalsed tunded: uhkus, häbi, süü-, kadedus- ja empaatiatunne. Lastel võib nende tunnete intensiivsus väga erinev olla, kuid neid on oluline lapsele teadvustada.

Agressiivsus kuulub inimese iseseisvumise ja minapildi arengu juurde nii jonnieas, murdeas kui ka täiskasvanu identiteedikriisides. Paariaastase lapse trots võib olla väga jõuline ja ka kõige kannatlikuma vanema proovile panna. Lapsel on vaja selles eas ennast ja oma piire tundma õppida. Ta hakkab mõistma, et ta on eraldiseisev isiksus ning võimeline teistega ise ja omal moel suhtlema. Kui vanem pidevalt nõuab, et laps loovutaks oma asju või oleks kogu aeg kõigi vastu lahke, takistab ta sellega lapse loomulikku enesetunnetust ning minapildi kujunemist. Nii võib lapsest kasvada täiskasvanu, kes ei hooli ei endast ega oma asjadest. Enamasti suhtuvad vanemad kadedusse aga halvustavalt, sest pole osanud ise sellega toime tulla. Laste kadedus põhjustab vanemates sageli suurt häbi ja ärritust.

Last ei tohi mingite tunnete pärast halvustada. Nõnda saab ta õppida, et kõik tunded on inimlikud ja ükski neist ei tee temast halba inimest. Küll aga tuleb selgitada, millised on teatud käitumise tagajärjed. Selleks on väga tõhus viis jutustada õpetlikke lugusid, kus laps ise on peategelane. Seda tuleks teha siis, kui laps on võimeline keskendumisele, näiteks enne magamist. Lase käiku kogu oma fantaasia, mis aitab lapsele omasel viisil mõista, kuidas suhted toimivad.

Jonnihoos pole mõtet midagi selgitama hakata ja midagi vägisi ära kiskuda. Pigem püüa jääda rahulikuks ja leia midagi, mis viib lapse tähelepanu mujale. Mõttele välja mõni uus tegevus või paku jagamiseks asja, millest lapsel pole nii kahju.

Lapsed kogevad sageli kadedust ka siis, kui tunnevad, et pere teine laps on eelistatud olukorras, sest nad võrdlevad ennast õe või vennaga. Vanema ülesanne on last tunnustada sellisena, nagu ta on, ja rõhutada igaühe erilisust. Kui laps tunneb oma väärtust, väheneb tema vajadus end teistega võrrelda. Mängimine, vestlemine, koos veedetud aeg aitab lapsel tunda end väärtusliku, enesekindla ja tähtsana.

## Iga tundel on oma sõnum – emotsioonid annavad sulle olulist teavet sinu ja sind ümbritseva kohta.

- ▶ Ehk on sinulgi ammune unistus oma elu muuta, leida armastav mees, ent sa pole midagi siiani ette võtnud. Või teeb sind kadedaks õnnetunne, mis sõbranna rahulolevalt näolt peegeldub? Tõenäoliselt on õnn ja tee selleni sinu jaoks hoopis teistsugune, nii et kui sa pikemalt mõtlemata tormad sedasama taga ajama, siis võid ühtäkki märgata, et elad hoopis kellegi teise elu.

Kui sa saad teada, mida sa tegelikult oma ellu soovid, süvene sellesse ja uuri, mis sind takistab seda saamast. Takistustest on hea teadlik olla, sest siis saab otsustada, mida edasi teha.

Jaga oma tundeid ka sõbrannaga, sest ta ei aimagi, mida sa läbi elad, ja ei mõista seega ka sinu eemalolekumise põhjuseid. Avameelsus võib esialgu tunda hirmutav, ent see aitab luua lähedust ja empaatiat ning peletab ärevust tekitavad pinged eemale.

### 2. Ma tean, mis mind kadedaks teeb, aga kui ma järele mõtlen, siis ma küll ei viitsi nii palju selle nimel pingutada.

Kui sa oled aru saanud oma ärrituse põhjusest ja mõistnud, et teisel on midagi, mis sind kadestama paneb, siis võib lähemal vaatlusel selguda, et tegelikult sa seda nii väga ei tahagi. Eriti, kui mõistad, millist pingutust see sinult nõuaks.

Ilmselt on nii mõnigi pühendunud ema pidanud loobuma karjäärist, maale elama kolinud perekond paljudest mugavustest või on naaber oma hinge liisingufirmale müünud, et endale luksusautot lubada. Kas oleksid nõus seda hinda maksma? Juba teadmine, et

## NÕUANNE: KUIDAS LAPSE TUNNETEGA TOIME TULLA

- **Teadlikkus.** Ole teadlik oma tunnetest, kehakeelest ja teistest sõnatutest märkidest enda ja lapse vahel.
- **Empaatiat.** Ava oma meeled lapse kogemustele. Püüa mõista, kuidas tundub olukord lapse vaatevinklist, ja väljenda seda.
- **Side.** Püüa luua dialoog, selle asemel et monoloogi pidada.
- **Selgitamine.** Selgita lapsele eakohasel (kasvõi enda väljamõeldud muinasjuttude abil), kuidas inimestevahelised suhted toimivad.
- **Individuaalsus.** Austa lapse erilisust ja isikupära ning tema õigust oma mõtetele ja arvamusele.

Allikas: „Tugevaks armastatud lapsed”, Mervi Juusola



## KADEDUS KURNAB

- Sõna *kadedus* tuleb ladinakeelsest sõnast *invidere* (inglise keeles *envy*), mis tähendab tõlkes „kurja silmaga vaatama”. Paljudes kultuurides peetakse kadedust patuks ja kadedustunnet häbiväärseks.
- Kadedust tekitab inimeste ebavõrdne kohtlemine, mida suudavad tajuda juba väga väikesed lapsed.
- Kadedust tuntakse rohkem nende inimeste suhtes, kes meile kõige enam sarnanevad.
- Kadedusest kannustatuna vaatlevad inimesed kadeduse objekte tähelepanelikumalt ja jätaavad nende kohta rohkem teavet meelde.
- Kadedusega kaasneb sarnane kurnatuse tunne, mis tekib tugevat enesekontrolli nõudvates olukordades.

Allikas: „Comprehending Envy”, Richard H. Smith ja Sung Hee Kim, Kentucky ülikool

sa ei ihaldagi seda nii väga, toob sinu hinge leevendust ja ehk selgustki selles, mida sina väärtustad.

### 3. Ma arvan, et kõigil teistel veab, ainult minul mitte. See on nii ebaõiglane!

Kõige mugavam ja samas kõige hävitavam reaktsioon on jääda passiivseks, arvates, et teiste õnn on ülima ebaõigluse maapealne kehastus. Selle tunde äärmuslikuks vormiks võib pidada kahjurõõmu, mis valdab meid siis, kui kellelgi halvasti läheb.

Sellisel kujul on tegu destruktiivse kadedusega, mis paneb kadedusele halvamaigulise pitseri. Pealegi

on see tunne ka üpris kurnav. Kadeduse sõnum jääb kuulamata ja me ise oleme olukorras, mis meid lõhub.

Kadedust tunnevad rohkem need, kes on harjunud end teistega võrdlema. Võta parem aega selleks, et keskenduda oma positiivsetele külgedele, ja leia üles kadestamisväärseid omadused iseendas. Need võivad agul näida mõttetud, ent kui hakkad neid märkama ja neile rohkem tähelepanu pöörama, muutuvad need üha tähtsamaks. Mida rohkem koged sa endas positiivset, seda enam oskad olla tänulik selle eest, mis sul juba olemas on. Nii liigud sa nn puudusteadvusest küllusteadvusesse. **P**

Sa tunnend, et see ei olegi keeletund, vaid päriselu.

Sa sukeldud erinevatesse rollidesse, olles ajakirjanik, filmistaar, müügimees, särav oraator või lihtsalt huvitav vestluskaaslane.

Sa üllatud, kui kiiresti võib õppida keelt, kui õppimisse on haaratud kõik Sinu meeled.

Sa suudad, julged ja tahad rääkida õpitavas võõrkeeles.

**Tere tulemast keeltekooli Sugesto!**

Rohkem infot:  
[www.sugesto.ee](http://www.sugesto.ee)



## 88 ELAMISE KUNSTI JA PSÜHHOLOOGIA KURSUST

- Feng shui, jooga, massaaž, reiki
- Hiina, tiibeti meditsiin, qigong
- Tervislik toitumine, kokandus
- Mahekosmeetika, kodune iluhooldus
- Emotsionaalselt rasked suhted, naise vägi jpm



[www.rahvaylikool.ee](http://www.rahvaylikool.ee)

Tel 736 1544, Pepleri 4, Tartu