

# Õpi ennast tundma!

Saksamaalt pärit kogenud mentor, *life-coach*<sup>1</sup> ja koolitaja **Uwe Weissflog** räägib oma teekonnast mõistmise ja armastuse juurde. Vahendab Margit Ivanov.

Mu lapsepõlv sõjajärgsel Saksamaal oli keeruline. Õppisin selgeks, et kui midagi tahta, tuleb seda ka elult võtta. Töötasin välja n-ö kõva kuti kaitsesüsteemi, mis koosnes suures osas enesekesksusest ja ülbusest.

Olin noorena ambitsioonikas ja mul olid kõrged ootused iseendale: tahtsin saada keemikuks ning alustasin õpinguid Berliini ülikoolis. Siis aga abiellusin ja õpingud jäid lõpetamata. Et olin väga töökas ja edasipürgiv ning mul oli kõrge enesetõestamisvajadus, ei saanud lõpetamata kool mu karjääri- le takistuseks. Töötasin pikka aega IBM-is, elades vaheldumisi USAs ja Saksamaal. Abiellusin uuesti ja toetasin oma tööalast kahepaiksust mitmete kõrvalsuhetega isiklikus elus. Pikka aega elasin lausa kaksikelu, kus mul oli Saksamaal naine ja USA-s armuke. Mingi hetk tundsin, et nii ma enam jätkata ei saa, sest ma lihtsalt lagunemise ära. Loobusin oma kaksikelust ja kolisin koos oma naisega USA-sse elama. Alles siis märkasin teda päriselt esimest korda.

USA-s hakkasin huvituma inimesest ja psühholoogiast ning osalesin mitmesugustel isiksuse arengu koolitustel. Oma ülbusest ja üleolekust sain esmakordselt teadlikuks tänu oma suurepärasele õpetajale ja *integral coaching*<sup>2</sup> loojale James Flaherty'le, kelle juures õppisin *coach*'iks. Ta kooris mind kiht-kihilt nagu sibulat. Alles siis hakkasin enda ümber märkama ja väärtustama ka teisi. Mu suhe abikaasaga muutus vä-

ga heaks, kuid elu ei lubanud mul loorberitele puhkama jääda, vaid tõi mulle uue väljakutse: mu naine haigestus vähki.

Mu naise haigus ja surm puudutas mind väga sügavalt ja oli suureks õpetajaks. Õppisin seda, kuidas elada olevikus ja nautida kõike, mida elu pakub. Iga päev. Nägin oma naise positiivsust ja seda, kuidas ta iialgi ei virisenud ega kurtunud. Kedagi armastada tähendab ka tema eest hoolitsemist. Ma sain võimaluse tema eest hoolitseda ja ta lubas mulle seda. Saime tõeliselt lähedasteks. Nüüd, pärast tema surma, õpin aga seda, kuidas lahti lasta ja loobuda vana – see on väga raske! Aga pean seda tegema, sest midu ei saa tulla uus.

11 aastat tagasi Saksamaale naastes hakkasin korraldama isiksusliku arengu koolitusi ehk *retiriite* (ingl k *retreat* – eemaldumine igapäevaelust, et heita pilk iseendasse, toim). Nendel koolitustel saab inimene iseennast uurida, avastada ja avada nii, et pärast uute kogemustega rikastatuna end jälle kokku koguda, aga pisut muutunud ja väärtustataval kujul. Inimene läheb sellest katumusest oma tavaellu tagasi õnnelikuma ja enesega rahulolevamana.

Siin on minu elu viis lihtsat põhimõtet, millesse ma usun ja millele soovitän keskenduda kõigil neil, kes tahavad elada ennast ja teisi austades ning olla ümbritsevaga harmoonias.

**Põhjus ja tagajärg on seotud.** Ma olen haaratud budistlikust mõtteviisist ja usun, et ükskõik, mida me teeme, mõtleme, plaanime – kõigel on tagajärg. Kui teed midagi, mis põhjustab teistele halba, siis ei saa seda päriselt olematuks teha – arm jääb ikka alles. Küll aga on võimalik oma järgmiste tegudega tehtu tagajärgi vähendada saada justkui krediiti või luua midagi, mis tekitab suurema tasakaalu.

**Universaalne väärtuste süsteem.** Kõige alus on universaalne väärtuste süsteemi tunnetamine ja selle oma maailmaga ühendamine. Neid väärtusi ei ole tuhandeid, vaid üksnes mõned. Ma tean, millised on minu väärtused ja eetilised tõekspidamised ning ma elan nende järgi. Näiteks: ära valeta, ära räägi teistest halba, ära peta – ei ennast ega teisi.

**Suhe vajab pühendumist.** Rääkides ükskõik millisest inimesevahelisest suhtest, usun, et selle elus hoidmiseks tuleb panna energiat. Ei ole eriti tulemuslik ise mitte midagi tehes lihtsalt oodata, et sind hoitakse ja armastatakse. Saad täpselt seda, mida isegi annad!

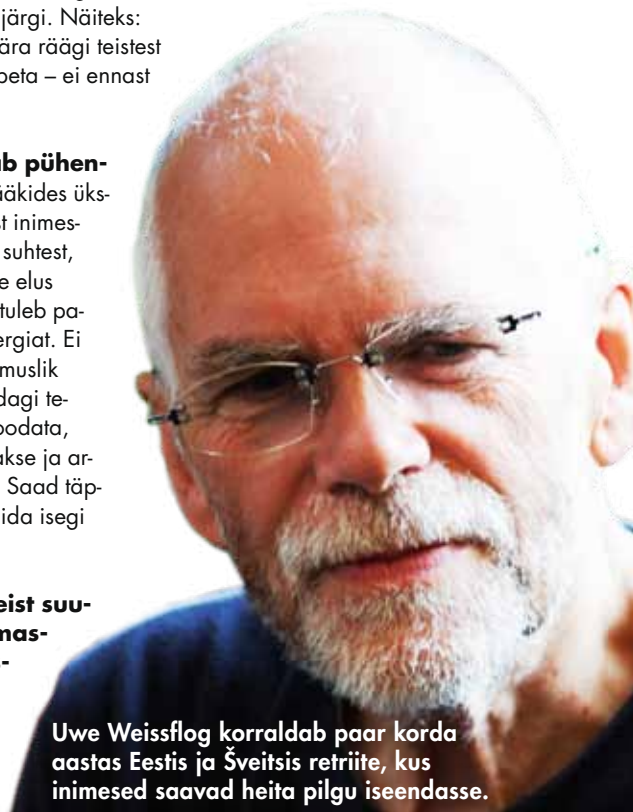
**Millegi meist suurema olemasolu tunnistamine.** Oma naise surmaga seoses mõistsin,

et siin elus eksisteerib midagi kõrgemat, midagi seletamatut – see mõistmine tuleb sageli vaid kriisiolukorras ja see on müstiline kogemus.

**Kohalolekust tuleneb jõud.** Oluline on ära tunda, et oled tõeliselt elus. See tähendab, et tunned energia vahetust teistega, et oled aktsepteeritud ja armastatud just sellisena, nagu oled. Et saad olla see, kes oled. Iga hetk.

<sup>1</sup>eesti k: elutreeningunõustaja, kes kuulab, inspireerib, motiveerib inimest lahenduste leidmise teel

<sup>2</sup>integral-coaching – tegevusala, mis uurib isiksust väga mitmekülgset, tuginedes nii ida iidsetele filosoofiatele kui ka lääne uutele avastustele kognitiivteadustest geneetikani.



Uwe Weissflog korraldab paar korda aastas Eestis ja Šveitsis *retiriite*, kus inimesed saavad heita pilgu iseendasse.