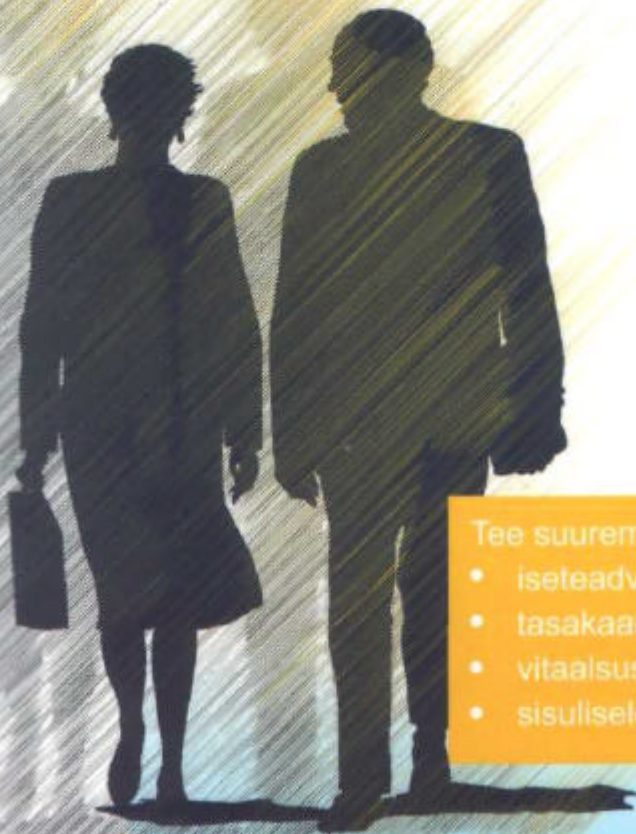


Helene Walterskirchen

Elurõõm ei hooli vanusest



Tee suuremale

- iseteadvusele
- tasakaalukusele
- vitaalsusele
- sisulisele küpsusele

Originaal:
Walterskirchen, Helene
"Lebensfreude kennt kein Alter"
Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2000

**Saksa keelest tõlkinud Anne Laur
Toimetanud Arno Oja, Silja Rand**

ISBN 9985-884-78-7
© 2000 by Verlag Carl Ueberreuter
© Tõlge eesti keelde Tormiki ri, 2001
Trükk Riigi Teataja Kirjastuse trükikoda

Sisukord

Eessõna	5
Sissejuhatus	9
Nooruslikkuse hullus	13
Keskea kriis ja hälbed	21
Keskea kriisist keskea võimalusteni	24
Üleminekuaastad	26
Vanemad inimesed ei talu enam koormust.....	29
Inimelu loomulik rütm	33
Küpsed viljad on maitsvad	39
Küpsete inimeste võlu	47
Selgus oma soovides	51
Oma tugevuse tunnetamine	55
Kõrge eneseusaldus ja iseteadvus	59
Teadlik suhtumine elusse ja iseendasse	61
Suveräänne käitumine ja tasakaalukus.....	64
Oma tunnete valitsemine	67
Elu energiaprintsiibi järgi.....	70
Inimlik suurus ja juhtimisoskus	74
Küpsed aastad kui tugevaim elufaas	79
Täiuslik ja vilgas isiklik elu.....	84
Rõõm edukast tööst	88
Eluunistuste ja soovunelmate realiseerimine.....	92
Huvide ja loomingulisuse välja elamine	96
Uute väljakutsete vastuvõtmine	99
Kõigi meetoditega vananemise vastu	103
Energiaprintsiibi järgimine	109
Reipus tagab tervise	113
Tervislik toitumine.....	114
Igapäevane liikumine.....	115
Riskifaktorite vältimine	117
Korrapäraste puhkepauside pidamine	119
Looduslike ravivahendite kasutamine.....	119
Koormavatest emotsioonidest vabanemine.....	120
Mõjus mentaaltreening	121
Hinge positiivne stimuleerimine	127
Eeskujuks teistele	135
Küpsuse püsiv võlu.....	141

Eessõna

Pole vist kedagi, kes suhtuks vananemisse ükskõikselt. Igal inimesel on selle teemaga isiklik suhe. Ühele on see ajajärk seotud väheste rõõmudega, teisele põhjus elust aegamisi tagasi tõmbuda, aga ometi on inimesi, kes suhtuvad elu teise poolde positiivselt. Sellised inimesed ja nende vaated vananemisele moodustavad käesoleva raamatu eessõna.

Gina Lollobrigida, 71, itaalia näitlejanna:

"Ma armastan elu ja olen uudishimulik kõige suhtes, mida ma maailmas veel ei tunne. Me võime kaotada vananedes oma välise ilu, aga võidame palju rohkem. Me omandame kogemusi, mida ei saa noore inimesena. Vanus ei mängi mingit rolli seni, kuni oma sisemuses elu säilitatakse. Mul oli tädi, kes suri 113-aastasena. Ta oli Itaalia kõige vanem naine ja elu lõpuni aktiivne." (BUNTE, mai 1997)

Christiane Hörbiger, 60, austria näitlejanna:

Stiil on minu jaoks selle kooskõla, mida ma sisemiselt tunnen ja väliselt kannan. Ma võin olla elegantne, takerdumata asjadesse, mis sobivad mulle kunagi 20 aasta eest. Ma näen naisi, kellele abikaasa kord 20 aasta eest ütles. "Kallis, see sobib sulle nii hästi! Palun ara muuda end kunagi!" Ja nad kannavad oma lokikesi ikka samuti kräsutatult nagu tookord. Hirmust meest kaotada naerab naine alati sel samal vanal kombel, kui mees sisse astub. (GALA 1998, Artikkel "Ei tohi kunagi proovida konkureerida noorematega")

Pierre Cardin, 77, moelooja ja disainer:

"Mul pole aega igavust tunda, sest tegelen pidevalt uute teemadega. Mul pole ka aega enda peale mõelda. Ma mõtlen teiste peale, oma kohustustele, oma tööle... Mul on auahnus eksisteerida, olla. Minu jaoks tähendab tegevusetus lõppu. Ma ei saa elada midagi tegemata. See on minu õnn ja samaaegselt annab see mulle midagi, mitte ainult raha." (BUNTE, 50/98)

Simone Rethel, 49, näitlejanna, Johannes Heestersi abikaasa, romaanikirjanik:

"Ma tahaksin selle raamatuga midagi saavutada. Ma tahaksin võtta inimestelt vananemise hirmu. Ja ma arvan, et Jopie on imeline näide sellest, kuidas jäädakse nooreks, kui töötatakse edasi." (BUNTE, 3/99)

Christine Gottwald, 55, ärinaine, München:

"Vananemine mind ei kohuta, sest tunnen end sama elujõulisena kui 35 aastaseks. Oma viimase puhkuse ajal tantsisin diskol kella 2-ni öösel. Kõik noored olid juba kustunud. Nüüd, kus ma olen küpsem, naudin paljusid asju elus oluliselt intensiivsemalt ja teadlikumalt kui varem. Vahel on ka silmapilke, kus mind hirmutab mõte elada veel vaid kümme või viisteist teokat aastat. Aga siis aitab mind minu usk, palvetamine."

Peter Kimmel, 42, SSI-kontserni turundusdirektor, Cannes:

"Ma pole end kunagi tundnud nii tugevalt kui praegu. Mul on tunne, nagu oleksin roninud kõrge mäe otsa. Nüüd naudin võidutunnet, sisemist rahu, lõputut vabadust. Rahuloleva ja tasakaalukana vaatan alla orgu. Siis pööran pilgu uutele tippudele, mis mind võluvad ja mida tahan vallutada. Ma rõõmustan juba ette oma järgmiste aastate üle ja lasen end nägemustel juhtida."

Cybil Shepherd, 50, ameerika näitlejanna:

Ültima II tutvustab kosmeetikat naistele, kes on elu iseteadvalt enda kätte võtnud ega allu nooruse hullusele. Naised on ilusad elu igas etapis." (GALA, 60/98)

Karl Lagerfeld, 61, moedisainer:

"Ta on 60-aastane ja nii noor nagu tahab. Ta on ammu teinud kõike, mida on tahtnud. Ta on maju ehitanud, aedu ja parke kujundanud (nt Chelsea Flower Show). Ta kavandab ja instseneerib. Ta kirjutab, jutustab, illustreerib muinasjutte. Ta pildistab ja loob moodi. Selle kohta, mis teda innustab, ütleb ta nii. "Mu elu koosneb vaheldusest... Ma naudin aastatuhande vahetuse erutavat tunnet." (BUNTE, 13/99)

Udo Jörgens, 65, laulja ja konferansjee:

"Naise vanus ei mängi minu jaoks enam nii suurt rolli kui varem. Võibolla sellepärast, et ma olen ise vanemaks saanud ega otsi enam kiiret seiklust, vaid pigem vestlust. Vaimne haripunkt huvitab mind rohkem." (BUNTE, 11/99)

Sissejuhatus

Paljud inimesed mõtlevad vananemisele ebamugavustundega. Neil on hirm kaotada oma nooruslikult ilus välimus ja töövõime ning olla üha enam lükatud tagavarateele. Nad peavad vananemist ajaks, mil inimene tõmbub eluprotsessist aegamisi tagasi ja pöörab pilgu tegelikult elult tulevasele vanadusrahu perioodile. Need inimesed peavad ühiskonna ja meedia poolt toodetud negatiivset pilti vanadest inimestest reaalsuseks.

Kuid see pilt on eksitav ja kohatu. Veel kunagi pole inimesed olnud mu kaua noored ja vitaalsed kui tänapäeval. Veel kunagi pole olnud nii palju võimalusi lükata vananemisprotsessi kaugele edasi. Iga niisugust tervislike, täisväärtuslike toiduainete ja vitamiinipreparaatide rohkust, terviklikke reipuse ja energia meetodeid, säästlikke eluviise ja rikkalikku puhkeaega. Veel kunagi pole inimesed olnud nii teadlikud meditsiinilistest ja geenitehnoloogilistest edusammudest ning nii avatud elukvaliteedi parandamisele. Paljud neljakümnendates ja viiekümnendates eluaastates inimesed tunnevad end veel täiesti reipate ja tervetena ning lausa pakatavad energiast ja elurõõmust. Üha rohkem inimesi on pärast kuuekümnendat versta posti veel äraütlemata elu- ja töövõimelised. Nad ei suuda sageli mõista, miks ühiskond neid vanadena eemale tõukab. Nad näevad mitte ainult nooremad välja, vaid on ka elujanulised ja tegutsemishimulised, tunnevad end sageli suurepäraselt, on ettevõtlikud ja iseteadvad.

Neljakümnendate eluaastate keskel, suhtusin ka mina vananemisfaasi märgatava skepsisega, vahel ka hirmuga, kuid minu kartused ei osutunud tõeks. Selle asemel märkasini, et muutun üha dünaamilisemaks. Adusin lõpuks, mida tahtsin ja mida mitte ning kus oli minu tugevus. See viis nii mõnegi radikaalse muutuseni minu elus, kuid pärast seda toimus ka täiskiirusel sõit elu valgustatud kiirteel.

Mul oli ainult üks soov: ma tahtsin ammutada elu täiuslikkust, elada intensiivselt ja teadlikult päevast päeva, tunnist tundi, kogeda elu ja kasvamist ja arendada oma võimed täielikult välja, olla elu käredas voolus. Lõputult, kuni viimase hingetõmbeni. Pärast paljusid kitsendusaastaid isiklikus elus ja töös janunesin seikluste, uute projektide, väljakutsete, edu, täiuse ja sära järele. Minus oli nii palju energiat, et arvasin end mõnikord plahvatavat. Nagu võidusõidutraavel seisin stardis ja põlesin palavikus võiduajamise järele. Vanemaks saada? Ei, ma just praegu alles hakkasin õieti elama! Veel kunagi pole ma tundnud end nii kõrgvormis kui praegu.

Ja nii ma siis startisin. See oli seiklus, millesse ma laskusin, seiklus minu endaga, aga ka elu ja kaasinimestega. Sellest sai tee enese leidmiseni, oma võimete ja jõu tunnetamine, täiuslikkuse tee. Ja ma elasini läbi selle ime, kuidas ma puhken enam ja enam õide. Mul õnnestusid asjad, mida ma varem poleks pidanud võimalikuks, avanesid uued eluvaldkonnad, mida ma senini polnud kunagi tundnud.

Ajapikku muutusid mu ideed üha selgemaks, projektid ikka paremaks, energia ikka dünaamilisemaks, mentaalsed võimed üha tugevamaks. Loomislust ja -rõõm mõjusid kogu minu olemusel tegid mind nooremaks, ligitõmbavamaks ja ilusamaks. Inimesed, kes mind pikka aega

polnud näinud, imestasid selle üle, et ma ei muutunud mitte vanemaks, vaid silmnähtavalt üha nooremaks ja säravamaks.

Minu ellu astusid teised küpsed ja edukad inimesed, kes näitasid mulle, et ka nemad on ülierksad, täis ideid ning plaane nagu mina. Siis jõudiski minu teadvusse, kui võluvad võivad olla küpsed inimesed. Nad järgisid oma nägemusi selge mõistuse ja avatud südamega. Neil oli imeline inimlik dimensioon, nad olid kindlaks kujunenud, suveräänsed isiksused. Kohtumine ja vahel ka koostöö nendega inspireeris ja motiveeris mind väga tugevalt.

Sel ajal jõudis minu teadvusesse, et põhimõtteliselt pole olemas mingit vanust peale vanuse, mida inimene ise endale sisendab ja endas kasvatab ja mis võib viia tema elu seisakusse ja resignatsiooni. Mõtleb inimene end vanaks, muutub ta ka tõepoolest vanaks; mõtleb inimene end nooreks, jääb ta ka kaua nooreks.

Armsad lugejad, rõõmustage oma teokate aastate üle ja tehke see aeg oma elust erakordselt ilusaks ja rikkaks! Käesolev raamat aitab teil teie võluvust avastada ja arendada. Soovin teile meeldivat lugemist!

Helene Walterskirchen

Nooruslikkuse hullus

Enamik inimesi imetleb ilu ja nooruslikkust ning tunneb vastumeelsust inetuse ja vanaduse suhtes. Põhisuhtumine eelistab üht ja eitab teist. Mõlemad kategooriad aga (ilus-inetu, noor-vana) on ühe asja, nimelt inimese elu kaks poolt.

Kõik inimesed alluvad elu ringkäigule, on surelikud. Ometi tunnevad paljud surma ees hirmu, sest nad tahavad olla surematud, muutumatud ja haavamatud. Tõdemus, et nende keha on vananemisprotsessis surelik, ahistab ja loob neis abituse tunde.

Inimesed igatsevad olla surematud ja säilitada igavesti noort keha. Nad unistavad nooruse allikast, kuhu astuda ja taas noore inimesena välja tulla. Paljud müüksid isegi oma hinge, et vaid seda salajast allikat leida.

Lõpuks näib inimkonna suurim unistus täituvat. Ameerika teadlased töötavad palavikuliselt vananemisgeeni lahtimuukimise kallal. "See nn telomeraasi-geen juhib raku pooldumist. Ta on teoreetiliselt võimeline hoidma organismi igavesti noorena. Sellega oleks peatatud programmeeritud rakusurm." {Süddeutsche Zeitung, Jaanuar 1999, artikkel "Kõike head! Alusta juba täna ettevalmistustega oma 100. sünnipäevaks." Michael Cornelius).

Juba praegu on vanadusuuringud tõstnud esile terve rea tõhusaid tooteid, mis ennetavad vananemisprotsessi (kreemid, ampullid, happed ning toidulisandid, nagu vitamiinid, mineraalid, pillid). Peale selle on olemas erinevaid kosmeetilisi meetodeid (koorimine, maskid, kollageenravi), mis lasevad inimesel väliselt palju noorem välja näha. Praeguste uurimistulemuste järgi võivad inimesed ilma igasuguse probleemita elada 120 aasta vanuseks.

On üha rohkem inimesi, kes tänu kaasaegsetele vananemisvastastele meetoditele ja oma päritud geenidele elavad 90-aastaseks ja veel vanemaks. Nad säilitavad veel 70- ja 80-aastaselt välimuse ja elujõu, nagu näiteks näitlejad Marika Rokk, Leni Riefenstahl, Jeanne Moreau, Pierre Brice (Winnetou) ja Klausjürgen Wussow. Inimkonna unistus igavesest elust näib olevat käeulatuses. Juba praegu on leitud esimene aste, nooruse allikas. See on ilukirurgia. Inimene saab lasta end kõikjalt noorendada, muutuda eatuks. Ameerika näitlejanna Cher, ameerika popiidol Michael Jackson, suur hulk küpseid näitlejaid, modelle, teletähti, prominente jne näitavad massile ette, milleks kõige on ilukirurgia võimeline.

Olla igavesti noor, omada pingul nahka, olla ihaldusväärselt ilus, teiste poolt imetletud, tähelepanu keskpunktis - selle megatrendiga on ühinenud miljonid inimesed Läänest ja Läänele orienteeritud maailmast. Üha suuremaks muutub valmisolek minna ilukirurgi noa alla. Metoodilised ja tehnilise edusammud teevad esteetilise meditsiini raames võimalikuks operatsioone, mis veel mõne aasta eest olid patsientidele liiga riskantsed, kallid või koormavad. Üha enam inimesi võib endale lubada end "nooreks lõigata".

"Olla iga hinna eest noor!" on tänapäeva moto. Ainult see, kes noor, on "in". Nooruslikkuse luul on nakatanud Lääne ühiskonna ja soodustab nooruse jumaldamist ning vanaduse mittetunnustamist. See megatrend on ohtlik eksitee, mis paljude inimeste jaoks seostub hirmu, kannatuste ja hüsteeriaga. Isegi iluvahendid ja -kirurgia ei võimalda teha inimesi rahulolevaks ja õnnelikeks.

Nooruslikkuse viirus valitseb inimese üle kogu elu ja üha vähesemad suudavad sellest vabaneda. Selle ohvriks langeb kõik, mis on "vana", mõjub vanana või näeb selline välja. Noor olla on tänapäeval "in", vanem olla on "out". Kui juba vanem, siis vähemalt nii, et keegi ei märka. Niisuguse arengu tagajärjel käib küpsete inimeste seas ringi hirm vananemise ees. Isegi tegusad inimesed lähevad vananemisele vastu segaste tunnetega Kas nüüd tuleb aeg, kus minna noa alla, et vastata turu ja nooruslikkuse ideaali nõuetele? Kas nüüd peab salgama oma tegelikku vanust ja jääma igavesti 45-seks?

Elu keskel (umbes 45 ja 60 vahel) peavad paljud inimesed võtma oma seisukoha nooruslikkuse hulluse suhtes. Nad asuvad mõistuse ja tunnete vahelises lõhes. Ühest küljest tunnevad nad end veel noorena ja reipana, teisalt ütleb elatud aastate arv üsna selgelt, et tee viib vanadusse. Ühest küljest nad teavad, et on olemas vahepealsed

vahendeid ja meetodeid, kuidas olla kaua noor ja vitaalne. Teisest küljest näevad nad pidevalt enda ees pilti vanast inimesest, kes nad peagi on, aga olla ei tohi, kui tahavad ühiskondlikult ja ametialaselt tasemele jääda.

Paljud vanemad abielunaised kardavad, et mehed petavad neid nooremate naistega. Nad kordavad vananemist, viljatuse aega, mis jätab neid, võrreldes igavesti viljaka mehega, alati tahaplaanile. Nad kordavad noort konkurentsi, teavad, et vanem mees, kellel on valida prinkis rindade ja värske nahaga naksaka 28-aastase ning kergelt lödva rinna ja esimeste kortsidega 48 aastase vahel, valib noorema. Meeste maailm kaitseb nooruslikkuse hullust ja kultust ja need on vanemad naised, keda "kõrvetatakse". Selle asemel, et olla vana, väarikas ja armastusväärne partner, elavad paljud naised hirmu ja viha õhkkonnas ning kannatavad süvenevate psühhosomaatiliste haiguste all.

Ka kogu töömaailm on nooruslikkuse luulust läbi imbunud. See puudutab nii mehi kui naisi. Kes uurib nädala lõpul töökuulutusi, saab pildi aktuaalsest olukorrast. "Otsime oma nooruslikku töökollektiivi kuni 32-aastast kolleegi", seisab seal, või siis: "Otsin oma eestuppa esinduslikku, koostööaldist ja vilunud nooremat sekretäri". 41-aastane, kes selle kuulutuse peale kohta taotleb, saab lõpuks teada, et selle sai 25-aastane. Mõõtu annavad mitte kogemus ega perfektsionism, vaid värske veri piisakese naiivsuse ja atraktiivsusega.

Tööandjad, ise tihti juba hallinevad, valivad uute kohtade täitmisel tavaliselt noori ja nooremaid töövõtjaid ja lükkavad tagasi kõik taotlejad, kes on üle 40 või juba 50-aastased. Ka siis, kui taotlejal on üle keskmise kõrge kvalifikatsioon. Nad toetuvad statistikale, mis ütleb, et nooremad töövõtjad olevat tulemuslikumad, paindlikumad, vähem haiged, koormust taluvamad ja seega rentaablimad kui vanem töäjõud. Nii domineerib firmades eeskätt noor töökollektiiv. Töökollegides seevastu vanem "töötute kollektiiv".

Vanemate töövõtjate seas valitseb hirm. Nad kardavad vallandamist või koondamist, mõne noorema kolleegi ohvriks langemist, kõrvalejätmist jms. Paljudele vanematele töövõtjatele on katastroof, kui nende firma pankroti tõttu suletakse ja nemad peavad hakkama 45 või 55 aastaseks tööd otsima. Miski pole alandavam kui lasta noorel kaunil personalijuhil endale öelda. "Kahju küll, kuid Teie olete selle koha jaoks liiga vana." Üksnes seal, kus firmades räägivad kaasa ka naised, kus valitseb niisiis mitte ainult mõistus, vaid ka süda, on vanematel töövõtjatel veidi rohkem lootust. Ometi kasvab ka karjäärinaiste seas tendents sobituda meeskollegide trendiga ja võtta tööle noori. Ainsa naisena tahetakse ju meeskollegide ringis olla aktsepteeritud ja omada mitte sentimentaalse naise, vaid tugeva võimukandja kuulsust.

Nooruslikkuse hullusest on eriti nakatunud televisioon, film, mood ja kosmeetika. On terve hulk tuntud modelle, näitlejaid, tantsijaid, lauljaid ja sportlasi, keda nende nooruses kultuslikult imetleti. Kui nad said vanemaks ja ületasid 40. eluaasta künnise, kogesid nad endi "allakäiku". Näiteks Isabella Rossellini, näitlejanna ja kosmeetikafirma Lancôme reklaaminägu, tõugati 40-selt troonilt, sest ta oli firma jaoks liiga vana. Lothar Matthäuselt, ühelt parimalt saksa jalgpallurilt, kes 38-aastasena veel kõrgvormis on, nõudis ajakirjandus pärast MM võistluste kaotust Prantsusmaale 1998. aastal, et ta peaks jalgpallist loobuma, sest on liiga vana (tookord oli ta 37!). Üha enam vanemaid ja vanu näitlejaid kaebab avalikult selle üle, et neile kas ei pakuta enam osasid või on need siis kolmanda järgu rollid. Seda väidavad ka endisaegsed staarid Hardy Krüger (71), Walter Giller (73), Hansjörg Felmy (69). Tuntud näitleja Horst Frank tundis end televisiooni poolt "lihtsalt unustatuna" ja ütles: "Nad tahavad veel ainult tavainimesi." Hansjörg Felmy ütles otse välja: "Küllap olen ma uuele produtsentide põlvkonnale liiga vana. "Küsimusele, kas ta tahaks veel esineda, vastas ta: "Muidugi! Aga mitte alla oma taseme osades."

Ülemäärast osa mängib teema "noor" reklaaminduses. Ükskõik, kas kaamera ees või taga - kõikide "reklaamiinimeste" jaoks näib maailm koosnevat ainult noortest. Ükskõik, kas tegemist on kohvi, kätekreemi, šokolaadi, valmistoitude või puhastusvahendite reklaamiga - ikka esitlevad neid tooteid noored inimesed. Päevast päeva mõjutatakse inimesi nooreks stiliseeritud reklaamiga televisioonis, ajakirjanduses, plakatiseintel, kinos. Perfektne hüpnosis ühiskondlikule megatrendile „noor on in“! Vanemad inimesed tohivad reklaami teha üksnes toodetele, mis tegelevad vanadusprobleemide või -hädadega - liigesevalusalvidele, uriinipidamatus

mähkmete, unustamisvastastele pillidele jne. Nähes kõige rohkem 45- või 50-aastast naist Kukidendi (hambaproteeside hooldusvahend) reklaamklipis ei suuda ma naeru pidada. Minu teismeline tütar kommenteeris. "Nad tahavad meiega nalja teha! Sel naisel pole — mingil juhul valehambad, ta on selleks ju liiga noor!"

Silmnähtavalt on vanuse kustutanud naisteajakirjad (*Brigitte, Freundin, Elle* jne), sest nende tiitellehtedel on kujutatul peaaegu eranditult noori naisi ja modelle. Mopssuu, *Twiggy* figuuri ja nukusilmadega, vanuserühmas 18 kuni 25. Pidev ühetaoline, igavesti siledate noorte nägude rida ajab igavuses haigutama. Kuhu jääb inimeste nägude mitmekesisus – noored, vanemad, väikesed, suured, saledad, paksud, ilusad, vähe ilusad? Mitmekesisus äratab uudishimu ja lugejate huvi. Mitte ajakirja algusest lõpuni pidevalt sama noored, ilusad, kui igavad modellinäod masspakkumisel nagu konservikarbist.

Ka meesmodellide puhul ei ole asjad teisiti. Palju huvitavam oleks ajakirjades näidata rohkem küpseid inimesi. Vastanditesse kammitsetud ühiskond ülistab noorust ja eita vanadust. See takerdumine polaarsusesse teadvustab inimestele, kui suur vahe on nooruse ja vanaduse vahel, millised eelised on nende jumaldatud "nooruse" poolel. Küpsete inimestelt röövib see kannatusse. Inimene piinleb selle all, et saab vanemaks.

Vaimsete seaduste järgi on kannatustest vaid üks pääsetee - mõlema pooluse aktsepteerimine kui maise elu väljendus. Süüd ja surm, noorus ja vanadus, naer ja nutt, rõõm ja kurbus, peame tõdema, et vanemaks saamine kuulub samuti elu juurde. Ta on olemas - meis, meie ümber, meiega. Igäühega. Kõigiga. On olemas inimestes, taimedes, loomades - kõiges elavas, mis koosneb rakkudest, koos nende jagunemise ja kasvuga. Ka hooned saavad vanaks. Mööbel, kangad, autod, puud kuluvad, lagunevad ja kõdunevad lõpuks. Vaid vähesed materjalid on vastupidavad (kivid, plastik, metall), kuid need pole ka elavad nagu inimene või puu. Inimene pole igavesti noor hingetu *zombi*, vaid kehast, vaimust ja hingest koosnev terviklik olend.

*Inimese võimalus vabastada end
vastandlikkusest "noor-vana" vabastab
ta ka nooruslikkuse hullusest.*

Mõlema pooluse aktsepteerimine loob teise suhtumise asjadesse, annab jõu ja võime muuta oma vananemise kvaliteeti. Inimene aktsepteerib siis nii noorust kui ka vananemist ja vana olemist kui elu, loomise väljendust. Kui inimene on end vabastanud selle vastandlikkuse vangistusest, saab ta oma küpset elufaasi kujundada imepärasena kogetud rõõmupeoks.

Keskea kriis ja hälbed

Iga päev on inimene teatud väliste muutuste meelevaldas, eriti meediakanalite kaudu. Meedia on nooruslikkuse luulu kandja tugevdaja ning hoolitseb selle eest, et nooruslikkus jääski megatrendiks. Kuid inimene on ka sisemiselt programmeeritud teemale vanus ja vananemine. See programm aktiveerub ja kord, kui inimene antud teemaga kokku puutub. Võtame näiteks naise, kes on 40. eluaastate lõpus, kauaaegne firma asjaajaja. Ümberkorralduste tagajärjel saab ta **ue**, 20. eluaastates väga atraktiivse kolleegi. Näib, et ülemusele uus kaastöötaja väga meeldib ja ta käitub tollega tähelepanelikumalt ja sõbralikumalt kui teeneka kolleegiga. Vanem, kes puutub nüüd päevast päeva selle ebasõbraliku ja vääritud olukorraga **okku**, reageerib vastavalt oma sisemisele programmile ja filmidele, mis toda programmi pidevalt tema vaimusilma ette saadavad. Film, kus isa pettis ema noorema naisega, ema pisarad, kurbus ja viha vananemise üle. Film, kus tema vanemad käisid vanavanematega hoolimatult ringi, saatsid nad vanadekodusse, sest vanavanemad muutusid neile koormavaks. Lisaks veel hirm, et tal võib kunagi samuti minna.

Kangastub film oma abikaasast, kes pidevalt vahib noori, atraktiivseid naisi, ning sellega kaasnev varjatud raevja abitus vananemisprotsessi ees.

Taolise negatiivse programmeerimise tagajärjel kannatab naine nüüd väga oma ülemuse alaväärstava suhtumise all. Ta kas kannatab vaikselt omaette, reageerib agressiivsuse ja depressioonidega või asub konkurendi vastu kaitsele. Paljud inimesed ei tunneta oma sisemist programmeeritust vanuse ja vananemise suhtes. Nad käituvad teadmatult, reageerides nagu robotid, mida kaugjuhtimise teel nupust juhitakse. Nad ei saa peatada jooksvat filmi, mis on seotud kindlate emotsioonide ja juhtimisimpulssidega. Neid suunaks justki keegi võõras. Nad reageerivad nagu katselabori rotid, kes surisemist kuulates saavad iga kord süüa. Ka hiljem, kui katse on ammu lõppenud, jooksevad nad surina kõlades sööginõu juurde.

Kui programm on kord juba sisemisse mällu sisestatud, toimib see alateadlikult ja juhib inimese reaktsioone. Äärmuslikel juhtudel võib see elukvaliteeti tunduvalt halvendada. Milline vanuseprogramm teil on? Alles siis, kui te olete selle endale teadvustanud, võite ehk pääseda võimalikust destruktiivsest pingest. Alles siis saate paremini mõista oma käitumist, võite ära tunda, kus teie elus midagi valesti kulgeb ja miks see nii on.

Teil on küpse inimesena näiteks pidev hirm hallide juuste või kortside ees. Te kardate kannatada lihasnõrkuse või unustamise all ning satute paanikasse iga kord, kui olete sisseoste tehes midagi unustanud või näos uue kortsu avastanud. Te räägite vaid vananemisest ja pensionieast. Teil on negatiivse värvinguga programm, mis avaldab teie vananemisele ebasoodsat mõju, viib terve rea probleemideni ja koormab teid üsna tuntuvalt.

Vananedes mõelge reisidele kaugetesse maadesse, oma huvide teostamisele (näiteks sellele, et tahate jällegi, kaasas molbert ja pintsleid, sõita kuhugi välja ja maalida), eluunistuse täitumisele (näiteks maavalduse ostmise). Mõelge vabadusele, ajale, mida võite nüüd planeerida rännakute ja vaatluste tarbeks. Siis on teil positiivse värvinguga vananemisprogramm ja te võite selles elufaasis kogeda palju rõõmu ja elevust.

Kui te märkate, et teie suhtumine vananemisse on negatiivse värvinguga, siis teadke, et see on puhtalt subjektiivne. On olemas ka positiivselt meelestatud inimesi. Objektiivselt võttes on iga ajajärk seotud teatud eeliste ja puudustega. Nagu näiteks murdeas puudub päris oma sissetulek, see-eest aga kobrutab energia üle ääre, on ka küpsel elueal oma head ja vead. Elus pole midagi ühekülgselt.

Kui te väidate, et vananemine on looduse kohutav ebaõiglus, siis näete ainult selle eluetapi puudusi, aga mitte eeliseid, nagu näiteks koge musi ja sisemist tasakaalu. Samamoodi eksib see, kes kujutab vanemaks saamist vaid ilusana ette. Ta ei näe puudusi, mis sellega on seotud (näiteks järelejäänud aastate pidev kahanemine).

Sellest dilemmast on vaid üks väljapääs: tunnustada ja aktsepteerida mõlemat poolt. Kui teil näiteks on negatiivse värvinuga vananemisprogramm, teadke: see, mida te tunnete, on ainult üks medali pool. Kui medal ringi keerata, näete ka teist külge, positiivset. Kui olete nüüd vaadanud mõlemaid pooli ja nõnda oma teadvust laiendanud, pole teie negatiivne vananemisprogramm enam nii aktiivne kui seni. Sest iga kord, kui te puutute kokku vananemise teemaga, ilmub negatiivse vana programmi kõrvale ka uus teadmine vanemaks saamise eelistest.

Nagu nähtub eelnevast ja peatükist "Nooruslikkuse hullus", mõjutavad või isegi juhivad kõiki inimesi sisemised ja välimised programmid. Välimised programme edastavad televisioon, raadio, aga ka kaasinimesed. Sisemine programm on kasvatus ja kogemuste küsimus. Üksikisiku reaktsioonid ja ta arusaamad ununemisest sõltuvad seega mõlemast. Vananemise välimine programm baseerub parajasti ühiskonnas valitseval nooruslikkuse hullusel koos kõikide selle ebakõlade ja eksitustega. Selle kõrval leidub veel alaprogramme, mis viimastel aastakümnetel on vananemise teemaga seoses arenenud ja mida võib tähistada kui eelarvamusi. Täpsemal vaatlusel need alaprogrammid tänapäeval enam ei kehti, vähemalt mitte sellisel kujul nagu nende tekkimise ajal. Omaette võttes on tegu järgmiste alaprogrammidega:

Keskea kriisist keskea võimalusteni

Eluaastaid 40-ndate keskelt kuni 50-ndate keskpaigani nimetatakse rahvasuus keskea kriisiks. Kui näiteks 48-aastane mees loobub hästitasustatud tööst, jätab maha oma naise, teeb midagi pöörast ja elab end kord õieti välja, siis sosistavad tema kaaskodanikud keskea kriisist. See kostub otsekui oleks teda tabanud mingi viirus või poleks ta päriselt mõistuse juures. Paljude silmis näib keskea kriis küpsete inimeste teatud liiki paanikana. Nad on arvamusel, et inimene tahab tasa teha kõik, mis tal seni tegemata on jäänud. Enne kui vanus ta "neelab" Juba sõna "kriis" ise näitab, et oletatav kriis eluea keskel kvalifitseeritakse negatiivseks nähtuseks. Tegelikult peaks väljendi "keskea kriis" sobivamalt ümber nimetama: "keskea šanss," seega soodus võimalus. Sest tegemist on mitte negatiivse kriisiga, millesse küps inimene satub, vaid positiivse väljavaatega vanemale inimesele. Vaatleme korra inimesi eluea keskel. Neil jagub mitmesuguseid kogemusi, mis on mõjutanud neid ja nende elu. Kogemustest on nad õppinud, end vastavalt edasi arendanud jt küpsemaks saanud. Sageli teevad inimesed keskeas kokkuvõtte:

- Millised unistused ja soovid olid mu! noorena?
- Mida ma olen neist täide viinud? Mida mitte?
- Kas ma olen oma praeguse elu, töö ja partnerlusega rahul?
- Kas ma tahaksin samamoodi veeta ka ülejäänud elu?

Paljudele mõjub selline kokkuvõtte üsnagi kainestavalt, vahel isegi masendavalt. Sageli nendivad nad seejuures, et on liiga vähe unistusi täide viinud ja et elu pakub neile vähe rahuldust. „Kas see kõik pidi nii olema?“ küsivad paljud siis järelemõtlikult. Kas poleks õigem ennast muuta? Jah, oleks küll. Ometi elavad paljud vanaviisi edasi, kas siis mugavusest, hirmust või perspektiivi puudusest.

Mõned aga otsustavad midagi muuta. Nad tahavad oma ülejäänud elu teisiti kujundada, end välja elada, teha seda, mis valmistab neile rõõmu, ja lõpuks ennast teostada.

Otsuse tagajärjeks on sageli väljastpoolt nähtuna äärmusena tunduv samm. Inimesed lahkuvad töölt, jätvavad maha perekonna, lähevad teatud ajaks välismaale, muudavad oma elurütmi või teevad ümbermaailmareisi.

Näiteid praktikast. Suurkontserni juht õpib ravitsejaks ja avab oma praksise; kosmeetikafirma turundusdirektor võtab üle tervisetoodete kaupluse ning läbib tervisliku toitumise ja tervete eluviiside kursused; näitlejanna ostab talu ja hakkab talunikuks; hellitatud miljonär ja luksusnaine ehitab lasteaedu, sotsiaalhooneid, toetab projekte kodutute noorte jaoks jne.

Mis on nendel muudatustel ühist kriisiga? Need pakuvad küpsetele inimestele imelist võimalust kujundada elu teine pool mõtteka ja elamisväärsena. Sageli on see täieliku elumuutuse eeldus. Inimestel on arenenud teised huvid, nad on seadnud endile uued eelistused, taibanud asju, millest varem aru ei saanud. Aeg muudatusteks on küps.

Kõik allub muutumisele, kasvule - ka inimene. Ometi jäävad paljud meist kogu eluks ühe mustri külge ja muutuvad vähe. Paljud siiski arendavad ennast ühel või teisel moel edasi. Kui inimene saab vanemaks, muutub ka tema olemus, muutuvad ta vajadused, soovid ja kujutlused. See on eluaegne protsess.

*Keskea kriis (keskea šanss) on samm, mille inimene astub,
kui tema endine elu ja ta küpsenud isiksus enam ei
harmoneeru.*

Need inimesed, kes küll tunnevad muudatuste hädavajalikkust, kuid ei teosta neid, elavad ülejäänud elu väga rahulolematult ja perspektiivitult. Selliseid inimesi leidub meie ühiskonnas arvutl hulgal. Seevastu aga need, kellel on julgust ja jõudu oma elu muuta, elavad edaspidi elu, mis neile sobib ja neid rahuldab. Kui te kunagi kuulete naisest, kes 45- või 50-aastaselt oma äri

maha müüb või lõpetab, Mallorcale asub ja seal luuletusi või romaane kirjutab, siis ärge öelge halvustavalt. "Ah, ta on täielikult keskea kriisis!", vaid rõõmustage koos temaga. Sest ta on ära tundnud, et aeg oli küps oma elu ümber kujundada. Nüüd tohib ta teha seda, mis talle rõõmu valmistab. Keskea võimalus on nagu kolimine väikesest pimedast majast, kus palju aastaid on elatud, uude, suurte heledate ruumide ja imelise vaatega elukeskkonda.

Keskea kriis ei ole trahv ega põhjus paanikaks, et viia küpsed inimesed meeletusteni. See on eelkõige erakordne, imeline võimalus, mis pakub end küpsele inimesele ning avardab tema inimlikku ja vaimset silmapiiri.

Üleminekuaastad

Iga naine allub viljakuse ja viljatuse loomulikule rütmile. See tsükkel algab teismeliseas ja lõpeb küpses vanuses 40-ndate lõpus, 50-ndate alguses. Tsükli lõpuaastaid nimetatakse üleminekuaastateks või ka menopausiks. Üleminekuaastad ei möödu ühestki naisest jälgi jätmata. See on mitmekülgsete mõtete aeg, mille teemaks on vananemine ja hüvastijätt lapsesaamise eaga. Paljudele naistele annab eneseväärikuse tunde nende naiselikkus, viljakus. Kui nad pole enam viljakad, peavad nad end väärtusetuks. Nad kordavad, et pole siis meeste maailmale enam huvitavad, et nad jäävad noorematele naistele konkurentsiks alla. Nii ongi olemas hulk naisi, kes teevad läbi raske menopausi, millega kaasneb palju psüühilisi ja füüsilisi kaebusi, kuni raskete depressioonideni välja.

Naised tahavad olla ilusad, noored, atraktiivsed ja viljakad. Nad tahavad meeldida meestele, neid võluda, ligi tõmmata. Seda ka tänapäeval, kus leidub üha rohkem võimukaid karjäärinaiisi, kes on ise mehe eest väljas. Iga naiselikkuse kitsendus (vanemaks saamine, viljatuse), puudutab neid sügavalt. Isegi siis, kui naine pole seni vananemisele mõelnud, teevad üleminekuaastad talle järsult selgeks, kuhu rong läheb.

Ent viljakus ja viljatuse on naiselikkuse skaala eri poolused. mõlemad esindavad üht allikat - elu andmist. Elu on ainult siis terviklik, kui ta koosneb mõlemast pooldest ja nende vahemikust. Kumbagi kahest poolusest ei tohi üle tähtsustada. Naised, kes ripuvad oma viljakuse küljes, kardavad üleminekuaastaid ja tunnevad end väärtusetuna, kui nad on viljatud, nad rikuvad polaarsuse seadust ja tekitavad endale seetõttu kannatusi.

Teadke, et viljakuse aeg ei loo ainult eeliseid, vaid ka puudusi. Veritsemised (mis sageli tekivad ebasobival ajal) määrivad riideid ja põhjustavad valusid, lapse sünnitamine on väga valulik. Kahtlemata on imetore hoida süles armast beebit ja teada, et ta on osake sinust. Ent ka viljatuse ajal on oma eelised ja puudused. Ei mingeid tüütuid veritsusi, mingeid soovimatuid rasedusi, palju vabadust, aga mitte kunagi enam ka lapsi.

Teie kätes on võimalus sulandada oma ellu küpsed aastad ja selle eelised. Nii nagu te noorest peast ühendasite oma eluga väikesed lapsed, nii võite nüüd pöörduda teiste asjade juurde ja oma elu uueks kujundada. Pärast paljusid piiranguaastaid võite nüüd välja elada, pühenduda täiesti oma huvidele ja alustada uut elu.

Selle asemel, et näha üleminekuaastates looduse ülekohut, peaksite pigem oma võimaluse ära tundma ja sellest kinni haarama. Alustage uut elulõiku: jätkake katkenud õpinguid, minge täienduskursustele, olge loov, rakenduge sotsiaaltöösse, minge reisima või avage oma äri. Iga tegevus, mis teile lõbu pakub, võib anda uut kasvuruumi.

Üleminekuaastatel ja pärast seda on naised veel terved ja vitaalsed, perekondlikest piirangutest vabanedes sageli väge elujanulised. Sellepärast vaatavad nad üleminekuaastaid ühe naerva ja ühe nutva silmaga. Nad nutavad, sest nad kaotavad midagi, ja naeravad, sest võidavad midagi. Nad võidavad võimaluse eluks, mille keskpunktis on jälle nemad ise. Nad saavad jälle elada nii nagu nii nagu siis, kui lapsi veel polnud. Nad võivad taas pöörduda oma partneri poole ja koos temaga elu nautida. Kui naised kasvatasid last üksi, võivad nad, nagu kunagi 20. eluaastate alguse ja ilma lapseta, alata uut elu. Seekord siiski kogenuma ja küpsemana.

Te võite nüüd, pärast üleminekuaastaid, seada endale sihid oma unistuste elule.

Üleminekuaastad on teie eluõnne uus võimalus. Kui te avate end sellele, võtate ta rõõmuga vastu ning elate loominguiliselt, siis olete leidnud tee polaarsusest välja ja taastanud oma sisemise rahu. Te võite oma tähelepanu ja energia suunata nüüd sellele, et täie rinnaga elada. Siis saab teist õnnelik küps inimene, kes kiirgab sügavat rõõmu ja rahulolu. Õnnelikud inimesed ei näi aga kunagi vanadena. Neil on alati nooruslikult ilus välimus.

Vanemad inimesed ei talu enam koormust...

Vanemate inimeste suhtes kehtib terve rida eelarvamusi: "Vanemad inimesed ei ole enam nii paindlikud, neil on vähenenud reaktsioonikiirus, nad ei kohane enam, neil pole juhtimisoskusi, nad haigestuvad kergemini" jne. Enamik neist osutub täpsemal vaatlusel vääradeks.

Muidugi on küllalt vanu inimesi, kes näiliselt kinnitavad neid eelarvamusi. Kuid noortelgi on probleeme. Niisugustel teguritel nagu koormustaluvus, paindlikkus, dünaamilisus või reaktsioonivõime on vananemisega tegemist ainult tinglikult, palju rohkem aga üksikjuhtumiga. Leidub inimesi, kes oma tüübist lähtuvalt on paindumatud, jäärpäised, haavatavad ja vähe koormust taluvad ka noores eas. Ja leidub inimesi, kes samal põhjusel on paindlikud, dünaamilised, tugevad ja koormust taluvad kogu elu.

Tegelikkuses pole vanemad inimesed nii naiivsed, kergesti mõjutatavad ega manipuleeritavad kui noored. Nad on palju

kogemusi korjanud ja teavad, kuidas asjad käivad, mis toimib ja mis mitte. Seetõttu on nad põhiliselt mitte paindumatud või kangekaelsed, vaid pigem iseteadvamad, kaalutlevamad ja ettenägevamad. Nad reageerivad teatud olukordadele või juhtumistele mõõdukalt - kui vaja, siis paindlikult, dünaamiliselt, koostööaldilt, aga ka suveräänselt, avatult ja diplomaatiliselt. Nad sobituvad antud olukorda ja kasutavad ära oma kogemusi ja oskusi.

Kui tööandja ütleb küpsetes aastates taotlejale ära seepärast, et too pole enam piisavalt paindlik ega koostööaldis, siis teeb ta vea. Meeskond on ju alles siis täiuslik, kui seal töötavad koos erinevate iseloomude, vaadete, kogemuste, erialaste ja inimlike teadmistega inimesed. Sinna juurde kuulub ka erinev vanuseline struktuur. Positiivselt küpsed inimesed toovad meeskonda kaasa väärtusi, mida noor inimene kunagi tuua ei saa. Näiteks kogemusi, tasakaalukust, asjalikkust, inimlikkust, mõistmist jne. See rikastab igat kollektiivi.

Ka tavapärane "ei talu enam koormust" on kohatu eelarvamus. On imekspandav, millega vanemad inimesed hakkama saavad ja mida nad teevad. Naised, kes hoolitsevad perekonna majapidamise eest, käivad selle kõrvalt täienduskursustel ja aitavad veel oma vanu vanemaid. Mehed, kes on oma töös edukad ja elavad nädalavahetustel aktiivset pereelu, kirjutavad veel raamatut. Sekretärid, kes teevad oma töö kõrvalt ära ka haigestunud kolleegi töö, viivad läbi tähtsa kohtumise ning toetavad seega oma ülemust.

Seni kuni vanemad inimesed on terved ja vastavate eluviisidega, ei ole nad vähem koormusttaluvad kui noored. Koormustaluvus ei tähenda siin võimet raskeid kaste tassida (sel juhul sobiksid tõesti nooremad), vaid väljendub raskenenud elu- või tööolukordades. Erandlikes situatsioonides suudab positiivselt küps inimene väga õigesti reageerida. Ta ei hakka järelemõtlematult pihta, vaid kaalub, kuidas olukorda oma jõudude ja kogemustega kõige mõjusamalt lahendada.

Positiivselt küps inimene ei raiska oma jõudu, vaid kasutab seda sihipäraselt ja tulemuslikult.

Selles mõttes on noore ja küpse inimese vahel tõepoolest vahe kuid vastupidisel moel levinud arvamusele.

Ei tohi aga kujutleda, nagu oleksid küpsed inimesed põhimõtteliselt paremad kui noored. Põhiline on selgeks teha, et halvustavad eelarvamusel vanemate inimeste suhtes ei pea tänapäeval lihtsalt paika. On noori, kes oma mõtlemises, tundmises ja tegutsemises käituvad nagu vanad

inimesed, ja on küpseid inimesi, kes käituvad nagu noored. Välimus üksinda ei otsus midagi, sest on 48-aastasi, kes näevad välja nagu 35 ja 35 aastasi, kes mõjuvad nagu 50-aastased.

Kuna me elame ajal, mis on vananemisgeeni lahenduse jälil ajal, mis pakub erakordselt mõjusaid vitamiini- ja mineraal ainepreparaate vananemise vastu, ajal, mil üha rohkem on inimesi vanuses üle 80 ja 90, siis tuleb mõelda teisiti. Ja tunnistada, et vanus 45, 50 või 60 aastat pole veel vanus, vaid alles elu keskpaik (lähtudes tõsiasjast, et inimene hakkab tõeliselt elama alles täisealisena). Poliitikute mõte nihutada pensioniiga ülespoole ei näigi sellest vaatenurgast enam utoopiana. Nii nagu Saksa mark või Šveitsi frank on 50 aasta pärast oma aja ära elanud, on tõenäoliselt ka praegune pensioniea limiit oma aja ühel päeval ületanud.

Ühiskond on muutumas ja inimesed, kui nad tahavad kaasa minna ja ajakohaselt elada, peavad sellega kohanema. Paljud vanad struktuurid ja eelarvamused on praeguseks aja ära elanud ja need tuleb asendada uutega.

Noor sugupõlv ei saa elada ilma vanemata, sest ta vajab kogemusi, väärtusi ja inimlikku küpsust; vanem sugupõlv jälle ei saa elada ilma nooremata, sest ta vajab tolle tormilisust ja värskust.

Mõlemad põlvkonnad koos moodustavad lahutamatu terviku maisel planeedil.

Ühel põlvkonnal pole õigust teist halvustada, kahelda selle väärtuses. Kes võrdsustab noorust paindlikkuse, koormustaluvuse, jõulisuse, dünaamilisusega ja vanust paindumatuse, koormust mitte taluva, nõrgukese ning hootuna, see elab vastandamises ja unustab, et mõlemad pooled on võrdsed. Üks poolus pole parem ega halvem kui teine. Kummalgi on oma eelised ja puudused.

Kui noored inimesed tähtsustavad üle nooruse, tekitavad nad kannatusi. Esialgu vanadele, hiljem endale, sest siis on nad ise vanad. Samuti ei tohi vanad inimesed end põhimõtteliselt paremaks pidada ja noori alahinnata. Kui vanemad inimesed tahuvad end millekski eriliseks pidada, peavad nad seda ka tõepoolest olema. Kuid siin jääb sageli puudu kvalifikatsioonist.

Inimelu loomulik rütm

Sel hetkel, kui inimene sünnib, hakkab tema sisemine kell tiksuma ning käivitub rütm, mis saadab inimest lapseast kuni füüsilise surmani. Iga inimene allub sellele rütmile, olgu ta siis rikas või vaene, valge või must, intelligentne või rumal. See on igavene, miljoneid aastaid eksisteerinud rütm. Ka teie allute oma elurütmile ja teil pole põhimõtteliselt mingit võimalust vastu hakata. Te saate küll seda alluvust kaasaegsete vahendite ja meetoditega edasi lükata, aga mitte lõplikult peatada. Isegi kui meditsiinil õnnestuks kunagi tõsta vanust 150 aastani, on tsükli lõpp ometi ette programmeeritud. Kui te oleksite ka maailma rikkaim ja võimsaim inimene, ei saaks te end sellest vabaks osta. Looduse ees on kõik inimesed võrdsed. Kuidas inimesed oma loomuliku elurütmiga ümber käivad, oleneb nende isiklikust suhtumisest teemasse "elu ja vananemine." Reeglina kehtivad kolm käitumismalli ehk grupeeringut.

Esimene grupp võitleb elurütmi vastu ja hädaldab oma saatuse üle, näeb vaeva, et loomulikku rütmi aeglustada ja üle kavaldada, oma tegelikku vanust varjata, end ilukirurgia abil nooreks stiliseerida. Need inimesed näevad ka 55- või 65-aastaselt välja nagu 35 või 45. Nagu näiteks ameerika näitlejannad Cher ja Joan Collins, kes ilukirurgia kasutamist on ka avalikult tunnistanud. Sisemist elukella ei saa nad aga sellega peatada. Nende füüsiline lõpp ootab neid ees ikka ühtemoodi.

Teine grupp võtab loomuliku rütmi omaks, ega sõdi selle vastu. Nad selle kui jumala anniga. Vanemaks saamine annab võimaluse tõmbuda elust aegamisi tagasi. Alustada nüüd veel millegi uuega on nende jaoks mõeldamatu. End korrapärase sportliku tegevusega vormis hoida ei tule neile mõttesegi. Milleks seda veel? Välised muutused (kortsud või hallid juuksed) kannatavad nad välja ega võta nende vastu mi dagi ette. Nad näevad 49-aastaselt välja nagu 60 ja 59-selt Oma mõtetes on nad juba vanad ja nende elu lõppemas.

Ka kolmas grupp võtab loomuliku rütmi omaks, ei käsitle seda aga kui vältimatut draamat, vaid kui materjali, mida saab modelleerida. Selle grupi inimesed hoiavad end korrapäraselt

kehalises ja vaimses vormis, otsivad uusi huvivaldkondi ja pööravad tähelepanu oma välimusele, mida nad loomulike vahenditega korrast hoiavad. Nad ei armasta halle juukseid, kasutavad vitamiinipreparaate, mis nende loomuliku juuksevärvi säilitab, või siis värvivad korrapäraselt juukseid. Nad suhtuvad sellesse elulõiku positiivselt ja paraja portsu huumoriga. Nad näevad veel 49-aastaselt välja nagu 39 ja 59-selt nagu 45. Oma mõtetes on nad noored ja neil on edasiseks eluks palju soove ja ideid.

Enamik inimesi aktsepteerib loomulikku elurütmi vaid osaliselt, vanema täiskasvanu elu alguseni. Seni pakub elu neile rõõmu. Vaevalt aga jõuavad nad vanemasse eluikka, kui nende suhtumine muutub ja nad kootavad oma muretu elurõõmu. Neid vaevavad tumedad mõtted ja tulevikuhirmud. Nad tunnevad end elu loomuliku rütmi ees abituna.

Kuigi teadmatult, käivitavad nad negatiivse ringkäigu, sest vaimsete seaduste järgi tõmbab inimene ligi just seda, mida ta kõige rohkem kardab ja mille all kõige rohkem kannatab. Kui teil on näiteks hirm haigeks jääda, abivajajaks muutuda, ja see on teil pidevalt mõtteis, siis millalgi teie kartused realiseeruvad. Te jääte tõepoolest haigeks ja vajate abi.

Hirm vananemise ees on tänapäeval küllaltki põhjendamatu. See on pärand möödunud aegadest. Varasemates kultuurides (nt roomlaste ajal) elasid inimesed kõige rohkem 40-aastaseks. Naised jõudsid selle vanuseni üsna harva, sest nad surid enamasti juba nurgavoodis või pidevate raseduste poolt põhjustatud kurnatuse tagajärjel. Ka Karl Suure ajal, kes suri 1814, ei elatud oluliselt kauem kui roomlaste ajal. Kui inimene elas 60-aastaseks või enamgi, oli see harv juhus. Haigused võtsid oma. See teadmine on salvestatud meie geenidesse, samuti kui teadmine planeet Maa tekkest miljonite aastate eest. Algteadmised kantakse geenidega põlvest põlve edasi ja see määrab kogu meie mõtlemise ja tegutsemise. Nii nagu inimeses on pidev igatsus oma algelemendi vee järele, on tal ka suhteliselt vara tekkiv hirm vananemise ja füüsilise surma ees. See algprogramm on orienteeritud varasematele kultuuridele ja algab inimese astumisega küpsetesse aastatesse, ajal, mis kunagi tähendas elu lõppu.

Siiski võib tänapäeval, mil inimesed elavad poole kõrgema vanuseni, võrdsustada küpsetesse aastatesse astumist alles elu keskpaigaga. Ometi on algprogramm, mille on vallandanud alggeenid, inimestes ikka veel aktiivne. See käivitatakse teadmatult, st inimese poolt teadvustamata. Richard Dawkins kirjutab oma raamatus "Egoistlik geen":

(See) "...põhineb geneetika teadmistel, mida Darwin võis vaid arvata, ja viib tähelepanu veel kord kõrvale indiviidi heaolust või hädadest, geeni heaolu ja vigadeni. Lõpuks on ju geenid ja mitte individid see, mida pärandatakse edasi põlvest põlve. Geenid elavad kehast, milles nad pesitsevad, mitmeid miljoneid aastaid kauem... Mida individid teevad, see on vastavalt elusolendi liigile rohkem või vähem pärilikult programmeeritud. ... Me oleme elamismasinad - robotid, pimedalt programmeeritud isekate molekulide, mida nimetatakse geenideks, säilitamiseks."

Nii on meie alggeenidesse sisestatud, et aastad kolmekümnendate lõpuni on muretud ja vaid vähesed inimesed mõtleavad selles elufaasis vanemaks saamisele või tunnevad hirmu vananemise ees. Vaevalt aga ületab inimene maagilise arvu 40, kui tema suhtumine muutub. Ta hakkab järsku vananemise üle järele mõtlema, muretsema ja hirmu tundma. See võib minna nii kaugemale, et mõjutab kogu käitumist ja mõtlemist, tekitab vanadushüsteeria. Küsitakse endalt, miks nii. Kui vaadelda geeniõpetust, saab selgeks, et meie geenidesse on salvestatud algteadmised vananemisest. Võrreldes algteadmisi inimese tänapäeva tegelikkuse ning meditsiini ja bioloogia uusimate saavutustega, nähtub teatav ebakõla. Inimesed elavad nüüd kaks korda vanemaks kui roomlaste ajal ja vanusepiir nihkub pidevalt ülespoole. Veel kunagi pole inimestel olnud nii palju võimalusi hoida end kaua noorena ja vitaalsena, näiteks tervisliku toitumise, vitamiinide või vitamiinipreparaatide abil. Ehkki inimene sõltub ka edaspidi loomulikust elurütmist "sünd — täiskasvanuks saamine - vananemine - surm", on tänapäeval igapähele võimalik seda elurütmi mõjutada kahes punktis:

1. Inimene saab pikendada aega, milles tema elurütm kulgeb, st saab vastava eluviisi ja kindlate vahendite või meetoditega oma eluiga pikendada. Niisiis saate tänapäeval juba ise mõjutada, kas te surete 70- või 75-aastaselt või alles 85- või 90-aastaselt.

Milliseid võimalusi selleks on, võite lugeda peatükist "Kõigi meetoditega vananemise vastu."

2. Inimene võib oma elurütmi viisi mõjutada, st ta saab üksikuid eluetappe pikendada, noori küpseid ja multiküpseid elufaase vastavate meetoditega kaugemale nihutada. Inimene ei pruugi 65- või 70-aastaselt olla juba vana, vaid oma küpses elueal. Selle kohta on häid näiteid: näitlejad Klausjürgen Wussow, Alain Delon, telestaar Petra Schürmann, endine Lõuna-Aafrika president Nelson Mandela, näitlejannad Liz Taylor, Nadja Tiller, laulja Udo Jürgens. Need inimesed mitte ainult ei näe pimestavad ja nooruslikud välja, vaid on jätkuvalt elujõulised.

Kui teil seni oli tunne, et olete abitult vananemisprotsessi meelevallas, peaksite nüüd oma suhtumist põhjalikult uuendama. Te peaksite ära tundma, et vananemine on suures osas teie enda kätes. On teie teha, kas see toimub kiiresti või aeglaselt, kas te olete endiselt aktiivselt elu keskel või tõmbute aegamisi tagasi.

*Teie vananemine on nagu modelleerimissavi,
mida võite vormida ja kujundada kunstiteoseks.*

Paljudele inimestele on ettekujutus oma vananemise mõjutamisest harjumatu. Meie emad ja vanaemad reageerisid sellele elufaasile eelkõige resignatsiooni ja seisakuga. Kuid tänapäeval pole selleks enam mingit põhjust. Igaüks, kes tahab, võib ennast vananemise vanglast vabastada. Ta saab ära kasutada neid mitmekesiseid võimalusi, mida tänapäev küpsele inimesele annab. Juhtige ise oma vananemisprotsessi. Nii kuidas te kavandate plaane ja strateegiaid, et osta endale maja või korter, võite nüüd kavandada strateegia, et kujundada oma vananemise faas edukaks.

Elurütmis sisalduv vananemise faas on inimese suur võimalus saavutada kõike seda, millest ta on alati unistanud. "Täispank," nagu pokkeris ilusasti öeldakse. Nüüd on teil "elu pokkerimänguga" võimalus määrata oma osalus ja nii elult koor riisuda.

Küpsed viljad on maitavad ja magusad

Eluaastad vormivad ja kujundavad inimest. Inimene ripub nagu vili elu puul - on algul väike, roheline, kõva ja hapu, pärast looduse poolt määratud küpsemisaega aga arooma, mahlane ja magus.

Mõned viljad on küpsemise lõpul suurepärase kvaliteedi, värvi ja suurusega, teised seevastu ikka veel hapukad ja vähe mahlased. Nii nagu viljad vajavad küpsemiseks päikest, head pinnast ja pehmet kliimat, vajab ka inimene soodsaks küpsemisprotsessiks vastavaid tingimusi. Noore, alles oma küpsemisprotsessi alguses oleva ja küpse täiskasvanu vahel on suured erinevused. Kujutlege mõttes 10-aastast last ja tema kõrval 50-aastast täiskasvanut. Juba esimesel pilgul teete kindlaks olulised välised erinevused - erinev kasv, kehakuju, kaal jne.

Aga on ka teisi erinevusi, mis esmapilgul silma ei paista, kuid mängivad täpsemal vaatlusel olulist osa - sisemised inimlikud omadused ja eripärad. Võrdluseks:

10-aastane laps

*vähene kogemuste pagas
inimesena ebaküps
tegutseb tormakalt, spontaanselt
kõneleb järelemõtlematult
vähesed teadmised
ärivaistuta
sotsiaalselt ebaküps
sageli kontrollimatud emotsioonid
ei tea sageli, mida tahab
vähe kindlustunnet
kogenematu käitumine
ebamõistlik tegutsemine
piiratud silmaring
ülevoolav energia
vähene sisemine stabiilsus*

50-aastane täiskasvanu

*suur kogemuste pagas
inimesena küps
tegutseb kaalutletult
enne mõtleb, siis ütleb
suured teadmised
ärivaistuga
sotsiaalselt küps
suurem enesekontroll
teab, mida tahab, mida mitte
suurem kindlustunne
kogenud käitumine
mõistlik tegutsemine
lai silmaring
mõõdukas, doseeritud energia
suur sisemine stabiilsus*

Sellest võrdlusest nähtub, et lapsel on küll palju tormakat energiat ja spontaansust, aga ta on siiski kokkuvõtlikult vaadates väga ebaküps, käitub sageli mõistuspäratult ja ebaadekvaat selt, on mõnikord nagu "elevant portselanikaupluses".

Seevastu on täiskasvanud inimesel küll rohkem kogemusi ja küpsust, kuid pole nii palju keevalist energiat ega spontaansust kui lapsel. Positiivselt küps inimene tegutseb palju kaalutlevamalt kui laps ja seetõttu enamasti ka õigemini.

10-aastase lapse ja 50-aastase täiskasvanu vahele jääb 40 eluaastat teadmiste ja isiksuse küpsemisi 50 aastasel on peale selle kujunenud välja inimlikud omadused, mida laps pole ebaküpsuse tõttu veel saavutanud. Vastavalt oma individuaalsele haridus- ja küpsusastmele on 50 aastane inimene elujõuline või väga elujõuline, mõnel juhul koguni elamise meister.

Küps inimene on palju õppinud ja mõndagi saavutanud ka „elukoolis“. Ta on teinud vigu, talunud saatuselööke, olnud edukas ja ebaedukas, kogenud rõõmu ja kurvastust. Ta on juba „vana kala“ kellele nii kergelt enam valget mustaks ei räägi või midagi ette ei luiska.

Sellega võrreldes on noor täiskasvanud inimene (ka siis, kui ta on täisealine ja näeb väliselt ka vastav välja) inimesena veel võrdlemisi ebaküps. Ta tegutseb meelsasti impulsiivselt ja järelemõtlematult ning rikub seetõttu sageli vahekordi. Kogemused ja võrdlusvõimalused tal lihtsalt puuduvad. Kui ta loovib näiteks äri teha või kindlustust sõlmida, satub ta kergesti ohtu, et mõni nupukas müüja tõmbab tal naha üle kõrvade. Kuigi ta võib kehaliselt isegi tipptulemusi saavutada, on ta inimliku küpsuse seisukohalt veel roheline ja vajab arenemist. Kui 20- või 25-aastane noor täiskasvanu tahab endale autot osta, omamata selleks piisavalt kapitali, ületab ta mõtlematult oma hoiuarve või võtab ülikallist krediiti. Ka siis, kui tal igast kandist napib raha, on see talle hetkel ükskõik, sest ta tahab tingimata autot.

Positiivselt küps täiskasvanu käitub samas olukorras teisiti. Ta mõtleb oma käigud täpselt läbi, kaalutleb, milline risk on sellega seotud, ja teeb siis sobiva otsuse. Vajaduse korral loobub ta uue auto ostmisest.

Positiivselt küpsed inimesed seisavad kahe jalaga maa peal ja käituvad mõistlikult. Siinjuures on rõhk just positiivsel küpsusel. Leidub ka küpseid inimesi, kes sellesse gruppi ei kuulu, vaid on oma eale vaatamata suhteliselt ebaküpsed. Nad käituvad äraarvamatult ja teevad pidevalt vigu. Sageli

samu, mida tegid juba aastate eest. Vead annavad õppetunni, mis peab suunama inimesi järele mõtlema ja end muutma. Kui küpsed inimesed ei ole läbielatud olukordadest õppust võtnud, öeldakse rahvasuus: "Nüüd on ta juba nii vana ja ei tea ikka veel, milles asi on."

Siiski võib püstitada teesi, et küpsetel inimestel on üldiselt suurem kogemuste pagas kui noortel. Soodsa arengu puhul on nad laia silmaringiga, õppinud tundma ja hindama ennast ja oma vajadusi ning oskavad paremini ringi käia ka teiste inimestega. Mõned küpsed inimesed on muutunud nautlejateks, st nad naudivad ilusaid hetki või faase oma elus eriti intensiivselt ja teadlikult. Nad ei lase end enam teistel juhtida ja loovad endale elu vastavalt oma ettekujutustele. Ebaküps, "roheline" kasvab noor, kelle suurim eelis seisneb ta noores, painduvas, lihaselises sileda nahaga kehas, peab selleni veel jõudma. Noore inimese füüsilised plussid tasakaalustab positiivselt küps inimlikus valdkonnas. Just nii saab ta kujundada oma elu teadlikumalt ja edukamalt ning jõuda täiusliku eluni ja rahuloluni.

Positiivselt küpseid inimesi võib võrrelda küpsete viljadega - nad on valminud, magusad, aromaatsed ja maitsevad hästi. Tõeline maius. Noored täisealised seevastu on nagu toored viljad, mis on veel rohelised, valmimata, hapud ja aroomitud. Ka siis, kui nad väliselt meelitavad juba noppima. Millises vanuses võib inimest küpseks lugeda? Täpset iga nimetada on võimatu. Mõned inimesed on juba 30-aastaselt võrdlemisi küpsed, ajavad edukat äri, on vastutusrikastel ametikohtadel ja väga vastutustundlikud. Teised seevastu on veel 60-aastaselt võrdlemisi ebaküpsed, ei suuda kanda vastutust ja pole ikka veel leidnud oma kohta elus. Inimese küpsus on alati individuaalne. Sellel on suurel määral tegemist inimese iseloomuga, arenguteega, mida ta läbib, ja ümbrusega, milles ta kasvab. Keskmiselt võib lähtuda tõigast, et umbes 40. eluaastate algul või keskel on inimene juba võrdlemisi küps. Millest siis seda küpsust ära tunda? On erinevaid küpsusastmele viitavaid tunnuseid. Näiteks inimese võime kujundada oma elu, huvid ja soovid nii, nagu ta endale ise ette kujutab, riivamata sealjuures siiski teisi inimesi või vaimseid seadusi.

***Positiivselt küps inimene laseb end vaid vähesel määral
väljastpoolt juhtida ning määrab enamasti
ise oma elukäigu.***

Rasketes olukordades ei kaota küps inimene kohe närve, vaid jääb võrdlemisi tasakaalukaks. Sest ta teab, et elu läheb ikka edasi ja iga probleem on lahendatav. Positiivselt küps inimene tunneb oma tugevusi ja nõrkusi ning oskab neid rakendada, et saavutada oma eesmäärke. Pidage hetkeks vahet ja mõelge järele, kuidas te oma küpsust hindate?

- Kas te peate end küpseks või pigem ebaküpseks?
- Kas teie küpsus on kuskil nende vahepeal?
- Kas te elate sellist elu, nagu soovite ja ette kujutate?
- Kas teie elu määravad sageli teised, ka väljastpoolt?
- Kas te tunnete ennast nagu vastne kookonis?
- Kas te tunnete ennast nagu liblikas aasal?

Kui teil on tunne, et olete ahistatud, et elate õigupoolest elu, mida pole endale soovinud, siis peaksite järele mõtlema, kas mitte nüüd, kus te olete küpses vanuses, pole aeg lennata? Millal siis tahta pääseda kookonist, kui mitte praegu? Kui ellu saabub tõeline vanadus, siis on selleks sageli liiga hilja. Nüüd on ideaalne aeg purustada kookon, lipsata välja ja lennata minema. Aastatepikkuse küpsemisprotsessi tõttu on enamikul inimestest palju imelisi omadusi, et seda sammu ette võtta. Paljud ei ole lihtsalt sellest tõsiasjast teadlikud. Nende peakestes kummitavad

ikka veel mõtted ebakindlast noorukist, kes nad kunagi did. Paljud eakad inimesed mõjuvad väliselt väga täiskasvanulikult, on aga sisemuses sageli veel võrdlemisi ebakindlad nagu lapsed. Neid valdab hirm mitte toime tulla, läbi kukkuda, saada kõrvale lükatud, kogeda ebaõnne jne. Seepärast on nad kergesti mõjutatavad ja teistest inimestest sõltuvad. Kui nad ka välispidiselt demonstreerivad enesekindlust, pole sisemist eneseusaldust sageli ollagi.

Kuidas on lood teie eneseusuga? Kas ka teil on pidevalt hirm või kahtlus, et te ei saa hakkama? Kas te jätate otsused pigem teiste inimeste teha, selle asemel et neid ise langetada? Sel juhul pidage meeles, et te pole enam 18- või 25-aastane, vaid juba küps inimene! Kui te nüüd käitute ebakindlalt või kartlikult, siis olete nagu täiskasvanu, kes topib end ikka veel samadesse, väikseks jäänud riietesse, mida ta noorukina kandis. Miks te ei lähe ega osta endale uusi riideid? Selliseid, mis teile sobivad? Kui te riietute nüüd teistmoodi, tekib teil täiesti uus elutunnetus ja te saate end uutes riietes ka uutemoodi liigutada! Aktsepteerige end uue inimesena ise ja tunnetage oma tõelist väärtust ka siis, kui noor põlvkond näeb asja teisiti. Võib-olla on noored inimesed teile halvustaval toonil öelnud, et olete "lubjakas", et teil pole moodsast elust aimugi, olete "vana veidrik" või lihtsalt endisaegne. Kuidas te sellele reageerisite? Väliselt te tõenäoliselt naersi te, sisemiselt olite arvatavasti üsnagi puudutatud ja noorte häbematus üle pahane. Proovisite ehk oma vestluskaaslast veenda, kui moodne te veel olete ega kuulu sugugi vana kolu hulka?

Minu nõuanne. Reageerige tulevikus kergemalt, naerge oma kaaslasele rääkku, nagu oleks too visanud parima nalja. Sest otseselt võttes see ongi nali. Kui te seni kahtlesitegi, siis nüüd teate päris täpselt - noored inimesed on ebaküpsed, teadmatud, toimivad sageli kaalutlemata, on veel "rohelist". Pole mingit mõtet neile pahane olla või nendega vaielda - nad ei saaks sellest nagunii aru. Niisiis naerge parem nende nooruslik-naiivse nalja üle!

Ärge vihastuge või tundke end alaväärtuslikuna. Pidage silmas, et paljud küpsed asjad maitsevad paremini! Laagerdunud juust on parem kui värsked, küps puu- või aedvili parem kui toores, vana vein või konjak parem kui noor.

*Inimesed on nagu vein - mida vanemaks nad saavad,
seda paremaks ja kallihinnalisemaks nad muutuvad.*

Muide, väga küpsetest viinamarjadest, mis on kogunud endasse palju päikest, tehakse parimaid veine. Kui te järgmine kord avate hilisküpsetest marjadest valmistatud veini pudeli ja joote sealt klaasikese, siis nautige nende õilsate tilgakeste täiuslikkust. Sel hetkel võrrelge positiivsete inimeste imelist kvaliteeti sama veiniga.

Küpsete inimeste võlu

Meie ühiskonnas on palju imetoreid inimesi, kes pakuvad kaaskodanikele säravat eeskujut. Need on suurepäraseid inimesi, keda imetletakse mitte nende nooruse, vaid küpsuse pärast. Neil jagub kurgust ja karimat, juhtimisoskusi, tugevust ja suveräänsust. Nad elavad moto järgi "elada ja elada lasta" ning "kui juba elada, siis korralikult". Need on näited sellest, kui võluvad võivad olla küpsed inimesed. Vananemine ei lõhu võluvust, vaid pigem tugevdab seda.

Iga inimene on oma olemuselt unikaalne, looduse imeteos. Sama erakordne ja individuaalne nagu inimene ise, on ka tema isiklik arengutee, mis viib lapsest vanema täiskasvanu eani välja.

On inimesi, kes on elanud sünnist saadik justkui roosiaias. Nad saavad kõik, mida hing ihaldab, ilma et peaksid ise väikest sõrmegi kõverdama. Teised seevastu kasvavad üles kitsastes oludes, peavad end ise läbi lööma ja pingutama, et oma soove täita ja edasi jõuda. Mõnd jälle hellitavad vanemad üleliia. Nad on veel 40-aastaselt lapselikult ebaküpsed, kuigi tunduvad väliselt väga täiskasvanuna.

Mõned inimesed lähevad sirget teed mööda, teevad ühte ja sama tööd ühes ja samas firmas, elavad samas kohas, samas ümbruses. Kõik sujub rahulikult, siledalt, värvitult, igavalt. Teised jälle lähevad keerulist rada pidi, vahetavad mitu korda töökohta, firmat, elavad erinevates kohtades, neil on alati uued tuttavad, suhted, pidevalt mingi vaheldus. Mõni on jälle rajal, mis alati sillutatud tõusude ja langustega. Nad iseseisvuvad oma äri, kogevad edu ja ebaedu, saavad hakkama ehk sellegagi, et jõuda päris tippu. Neid saadavad seiklused, erinevad nõudmised ja oma edust või ebaedust saadud energia.

Inimese küpsusaste vanemas elufaasis tuleneb tema individuaalsest arenguprotsessist ja kogemuste määrast ning on seotud isiksuslike võimete ja vaimse tasemega.

Inimlikku küpsust ei saa keegi osta. See ei teki eluaastate kasvades nagu muuseumis, vaid on alati elukogemuste, isiksuse ja teadvuse arengu tulemus. Kõige paremini õpib inimene rasketest eluetappidest ja tehtud vigadest. Kes on läbinud karmi elukooli, maksnud piisavalt kooliraha ja sellest õppinud, on lõpuks vana kala, kes teab, mida ta tahab ja kuidas asjad käivad.

Karjääri algul maksti modellidele Claudia Schifferile (29) ja Cindy Crawfordile (33) vaid paarsada marka päevaraha ning nad poleks iial rohkem nõuda julgenudki. Hiljem, kui nad olid juba päris tipus ja karastunud, seadsid nemad tingimusi, millele teised kuuletusid. Kahekümnendata eluaastate lõpus olid nad ametialaselt vaadates ja paljude eakaaslastega võrreldes juba küpsed isiksused. Kogu nende võlu avaldus siis, kui nad löid oma firmad, mängisid klientidega tulutoovate reklaamilepingute pärast "pokkerit" ja väljusid võitjatena.

Kogemused ei tähenda ainult aastatepikkust sünnimustejada, vaid ka tähtsate isiksuslike omaduste (suur eneseusaldus, iseteadvus, julgus, tugevus, suveräänsus, tarkus, taktika) arengut. Kõik need faktorid teevad küpsust näiavikust hiilgava inimese. Ameerika ekspresidendi Bill Clintoni abikaasa Hillary (52) näitas kogu oma võlu, kui tuli avalikult teatavaks, et tema mees andis Lewinsky-afääris valetunnistuse. Selle asemel, et reageerida avaliku nõrdimusega, jätta kõik sinnapaika ja hüljata mees, nagu oleksid tema asemel teinud paljud petetud abielunaised, pani ta mängu oma elukogemuse, tarkuse ja rafineerituse. Ta demonstreeris naiselikku tarkust ja suurust, päästis oma mehe ja näitas tema vastastele koha kätte. Kogu maailm võttis selle suurepärase küpse naise ees mütsi maha.

Tõeliselt küpsete inimeste võlu avaldub meisterlikus käitumises, tegutsemises ja taktikas.

Võlu tugineb alati meisterlikule tehnikale, erakordsetele isiksuslikele omadustele ja rikkalikule kogemuste- ja teadmistepagasile. Näiteks seisab filminäitlejanna Uschi Glas (55) aastapalgaga kaks miljonit marka saksa filminäitlejate sissetulekute rea eesotsas. Kunagi naiivne "kullake" on arenenud targaks filmileediks, kes tunneb oma tugevust ja oskab seda välja pakkuda, et leida endale rolle ja mängida seda, mis sobib tema imagoga.

FC Bayerni treener Ottmar Hitzfeld (51) on teinud oma meeskonna, mida ta ise nimetab "hellitatud miljonäride klubiks", suurepärase mängutaktikaga Saksa edukaimaks ja viinud selle Bundesliiga tabelijuhiks. FC Bayern ja Ottmar Hitzfeld naudivad suurt kuulsust ka välismaal.

Multimeedia kunstnik Andre Heller (54) pani kõik endast rääki oma suurepärase ideede tõttu (kogu maailmas näidatav näitlejate show "Targad pead", "Luna, Luna", moodsa kunsti aastanäitus Hamburgis, vaimustav maa-alune kristallimaailm Wattensis Innsbrucki lähistel või show "Talveaed"). Geniaalne viinlane on seadnud endale eesmärgiks parandada inimeste elukvaliteeti. Suurepärase inimesed on alati kõitvad isiksused ning me ei saa jätta neid imetlemata ega nendest eeskuju võtmata.

Näiteks Ute Ohoven, UNESCO puudustkannatavate laste erisaadik, *Charity-Lady* nr 1, kes kogus 1998. aasta sügisel UNESCO galal kaks miljonit marka annetusi. Või austria näitlejannad Christiane Hörbiger ja Senta Berger, kes küpses vanuses on säilitanud publikumenu ja sellega ka oma turuväärtuse. Naiseliku hiilguse ajaloolisi näiteid pakuvad Kleopatra, kes taktikaliselt ja edukalt rakendas isiksuslike omadusi oma eesmärkide saavutamiseks, või Inglise kuninganna Elisabeth I, kes oma imagoga võitles endale meeste maailma lugupidamise ajal, mil naised olid veel väärtusetu ja õiguseta olerdid. Mehelikkust kehastab Rooma imperaator Caesar, geniaalne strateeg, kelle teed troonile sai pidurdada vaid tema mõrvamisega. Või Baieri

muinasjutukuningas Ludwig II, kes ehitas Neuschwansteini, Linderhofi ja Herrenchiemsee lossid, mis praegusel ajal toovad aastas sisse kümneid miljoneid ja kindlustavad Baierile ülemaailmse kuulsuse. Et hiilgavast kuningast sai lõpuks hullumeelne, on saatuse iroonia, sest geniaalsusest hullumeelsuseni on vaid samm.

Paljud inimesed, kes küpsemisprotsessi tagamiseks pole piisavalt arenenud, kaotavad vananedes pinna jalge alt. Selle asemel, et end tunnustada ja vananemise individuaalset ilu aktsepteerida, triivivad nad end ise kõrvale. Positiivselt küpsed inimesed avavad end elule ja lasevad ennast haaravast voost kanda. Nad ei tõmbu vananedes jõe vaiksesse kõrvalharusse tagasi.

Kuidas on lood teie elujõega? Kas te asute oma elujõe vaikselt kõrvalharus või triivite voogava voolu keskel? Kas teie elu möödub ikka veel samas kohas ja samas ümbruses või haarab elujõgi teid kaasa üha uutele, vahelduvatele kallastele? Kas te tahaksite oma elujõge muuta, tugevdada?

Te võite teha selle otsuse igal ajal ja minna rahulikult kõrvalharust voogavasse voolu. Teie elujões pole „noort“ või „vanemat“ voolu, sest voolu intensiivsus on alati sama. Ainuke, mis teda piirab, on tõsiasi, et see suubub ühel kindlal kohal merre, lõpeb nagu teie elugi. Kuid sinnani võite lasta end voolust kanda ja nautida täie sõõmuga elava vee jõudu. Nagu järgnevalt nähtub, eristavad võluvalt küpseid inimesi mitmed inimlikult kõrgväärtuslikud omadused. Nad on endale truud, samal ajal end iga päev uuesti leides, nagu inglise disainer Vivienne Westwood (58); nad on suuremeelsed ja täpsed või järjekindlad tegijad, nagu Ottmar Hitzfeld; nad on tolerantid ja kasutavad pidevalt oma võimalust, nagu filmiprodutsent Regina Ziegler (55); nad on võimelised vaimustuma ja väldivad iga tüli, nagu kirjanikud Ingrid Noil (64) ja Donna Leon (57); nad teavad, mida tähendab tulemusrikkalt töötada ja kui tähtis on võtta aega, et end jälle laadida, nagu megafilmitaarn Arnold Schwarzenegger (54); nad on vaprad, tagasihoidlikud, targad, ennatvalitsevad ja tugevad, nagu Hillary Clinton (52); nad on abivalmid, sotsiaalselt tegevad, eesmärgistatud ja julged, nagu heatege vusleedi Susanne Porsche.

Järgnevalt tahan lähemalt kõnelda tähtsaimatest täisväärtuslikest inimlikest omadustest, sest ainult nii saab selgeks, miks vananemine pole põgenemine, vaid tegelikkuses õnnistus. Õnnistus nii inimesele kui ka tema kaaslastele, ühiskonnale, maailmale.

Selgus oma soovides

Oma arengus ja küpsemisprotsessis elab inimene läbi palju olukordi, millest ta õpib ja saab selgust, kuidas ta tahab elada ja kuidas mitte, mis talle rõõmu valmistab ja mis ebamugavust tekitab. Aastatega õpib ta ennast üha paremini tundma ja oskab avanevaid võimalusi otstarbekamalt kasutada. Ta saab korraldada oma elu nii, nagu see vastab tema vajadustele ja ettekujutustele.

Küpsemisprotsessis taipab inimene, et tema heaolu ja elurõõmu tagab oskus teha asju, mis talle meeldivad ja mis tema loomusele vastavad. Inimene jõuab äratundmisele, et oma soovide allasurumine ei tee talle head.

Paraku käituvad paljud noored inimesed vastupidiselt oma soovidele, sest nad sageli veel õieti ei tea, mida nad tegelikult tahavad ja mida mitte. Tihti pole neil julgust oma huvide kaitseks välja astuda. Loomulikult on siin ka erandeid. Nii teadis ema Teresa juba 12-aastaselt täpselt, et tahab saada misjonäriks, ja ta läks tõepoolest 19-aastase novitsina Indiasse. Ometi lõi ta oma Ligimesearmastuse misjonäride ordu alles 40-aastaselt. Kui ema Teresa 1997. aastal 87-aastasena suri, kuulus sellesse kongregatsiooni juba rohkem kui 4000 õde. Tal oli 122 maal ümmarguselt 600 esindust. Siitki on suhteliselt kõrge nende noorte protsent, kellel puudub konkreetne ettekujutus sellest, mida nad tahavad. Paljud noored tunnevad küll tugevat tõmmet teatud asjade poole, ent võivad nood iga hetk tahaplaanile jätta ja teiste aladega tegeleda.

Positiivselt küps inimene pole sellisteks muutusteks sageli enam valmis. Ta on kogenud, et tal ei lähe hästi, kui ta oma vajadusi ja kalduvusi ei arvesta või neid koguni salgab. Sellest lähtuvalt käitub ta enda ja ka teiste suhtes ausamalt ja järjekindlamalt.

Enese ja teiste petmise asemel elab positiivselt küps inimene täisväärtuslikku elu, sest ta mitte ainult et teab, mida tahab ja mida mitte, vaid ta ka elab selle järgi.

Sealjuures ei toimi ta siiski kitsarinnaliselt moto järgi „mina olen just selline, nagu ma olen“, vaid on avatud erinevatele arengusuundadele. Elu võib ju pakkuda veel midagi, mis senini pole tema jaks tähendust omanud. Tõeliselt küps inimene on tundmatu suhtes alati uudishimulik.

Kui küps naine tutvub mehega, kellesse ta armub ja kellega meelsasti koos elaks, võrdleb ta tema huvisid enda omadega. Kui temake on näiteks kirglik tantsija ja tema seevastu tantsuvastane, kes peab tantsimist mõttetuseks, mõtleb naine hästi järele, kas ta tahab selle mehe juurde jääda või ei. Kogemustest teab ta, et vale on ühe mehe pärast oma huvidest loobuda. Vahest on ta seda juba varasemates suhetes kogenud. Ta teab, mida tants talle tähendab ja et ta mingil juhul ei tahaks sellest loobuda. Seepärast kaalub ta täpselt, kas ta tahab mehe juurde jääda või lõpetada suhe ja otsida endale ehk teine partner, kellega oma huvisid jagada.

Kuivõrd erinevalt aga käitub noor, kogenematu naine! Samas olukorras on ta pigem valmis oma tantsuvaimustuse alla suruma või sellest täielikult loobuma armastatud mehe hoidmise nimel. Ta ei võta tantsu kuigi tõsiselt, sest ta ei tea veel, et tegemist on tema heaolu ühe tähtsa aspektiga. Ta peab oma rõõmu tantsimisest pigem mööduvaks tujuks, mille võib iga hetk kõrvale heita ja millegi muuga asendada. Alles aastate jooksul jõuab ta äratundmisele, kui väga ta tantsust loobumise tõttu kannatab ja et oma tantsukire eitamine end selle partneriga sidumise nimel oli viga.

Oma huvide tundmine, nende arendamine ja väljaelamine kuulub tähtsate elureeglite hulka. Kes oma huvisid kunagi õigesti tundma ei õpi, ei saa neid ka arendada ega välja elada. Tal jääb alati tunne, et on elu täiusest ära lõigatud. Samuti minetab see, kes oma huvisid maha salgab, tahaplaanile asetab, neist loobub ja oma partneri või kaasinimeste huvidele allub, suure osa oma elukvaliteedist. On palju inimesi, ka vanemaid, kellel pole julgust oma huvisid ja vajadusi avalikult tunnustada ja läbi suruda ning kes tunnevad end seetõttu allasurutult.

Inimene, kes on läbi käinud intensiivse elukooli ja end sealjuures positiivselt arendanud, on sellest tõsiasjast teadlik. Ta teab, et on vale asetada oma huvid alati partneri või kaasinimeste omadest tahapoole. On oluline arendada oma huvisid ja seada elu nende järgi. Ta teab ka, et on palju parem olla koos inimestega, kes tema huvisid jagavad. Sest seal, kus pole ühiseid huvisid, haigutab varem või hiljem kuristik. Igaüks läheb oma teed, vastasel juhul on tagajärjeks kokkupõrked ja tülid. On inimesi, kes küll teavad, mida nad tahavad ja mida mitte, kuid kannavad siiski vale maski. Mõni väidab vaid enda tähtsaks või armastatuks tegemise nimel, et armastab pidusid, tähtsündmusi, on gurmaan või filmifriik. Tegelikult tunduvad peod talle tobedad ja ta oleks pigem kodus televiisori ees, kogu gourmet-kraam näib alp ja ta eelistab rammusat kööki. Ta ei valeta mitte ainult iseendale, vaid ka teistele. Enda maha salgamine sunnib teda elama varastatud elu, milles rahulolu muutub võõraks mõisteks.

Positiivselt küps inimene esineb sellisena, nagu ta on. Ta ei tee teatrit ei endale ega teistele, kuigi on seda nooruses ehk teinud.

Nüüd on talle tähtsad eeskätt tema enda heaolu ja käekäik ning ta püüdlused on suunatud selle saavutamisele ja hoidmisele. Ta teeb seda, mida kogu hingest tahab, aga ometi mitte iga hinna eest. Talle on tähtis ka tema kaaskondlaste käekäik, sest ta teab, et tema ja teiste heaolu olenevad vastastikku üksteisest.

Selgus iseenda tahtmistes on samaaegselt imeline võime osata käituda nii, et jäädes kindlaks otsustele, mida tehakse-tuntakse, ka käitutakse õigesti. Kes täpselt ei tea, mida ta õigupoolest tahab, sellel on raske kiiresti ja õigesti otsustada ning ta piinab end pidevalt küsimusega: "Kas ma käitusin õigesti või mitte?"

See, kes küll teab, mida ta tahab, ent otsustab ja käitub siiski vastupidiselt, et kindlustada endale mingit võimalikku eelist või et end armastusväärseks teha, on sisemiselt frustreritud ja rahulolematu. Võimalik, et ta isegi põlgab end oma ebaaususe pärast.

Vahest tunnete teiegi inimesi, kes teavad, mida nad tahavad ja mida mitte? Ja kas te ei leia, et need inimesed, kes ei tea mida nad tahavad, on võrdlemisi väsitavad? Arvatavasti olete kohanud kogenud autojuhti, kes ei teadnud, mida ta õigupoolest üritab. Kord sõitis ta kiiremini, kord aeglasemalt, kord kavatses keera-ta vasakule, ent sõitis siiski otse. Käib üsnagi närvidele, kas pole? Kui tervendavad on seevastu inimesed, kes teavad, mida nad taotleavad. Nagu näiteks Ameerika ekspresidendi abikaasa Hillary Clinton, kelle kohta inimesed imetlusega ütlevad: "Tema on naine, kes teab täpselt, mida tahab!" Kuidas on lood teiega? Kas ka teie teate, mida tahate ja mida mitte? Või olete juhtumisi autojuht, kes ei tea, kuhu pöörata? Kas te olete oma praeguse olukorraga rahul või pigem rahul olematu?

Olla niisugune nagu ollakse ja selle järgi ka elada - see on küpsuse märk. Avada oma isiksus kõikides registrites, mitte kalduda ühele (negatiivsele) või teisele (positiivsele) poolele - see tähendabki intensiivset elamist, veeteerimise vastandit. Teada, mida tahad ja mida mitte ja selle järgi elada - see teeb elust rõõmsa sündmuse. Vaatamata kõikidele tõusudele ja mõõnadele, elab positiivselt küps inimene rõõmu, elulusti ja ehtsust täis elu, milles ta areneb ja võib end välja elada. Siis on inimenerahul, elab kooskõlas iseendaga, oma kaasinimestega, elu ja vananemisega.

Oma tugevuse tunnetamine

Arenguteel noorest küpse täiskasvanueani kogeb inimene oma ülesannete lahendamisel mitmeid väiksemaid ja suuremaid õnnestumisi ning ebaõnnestumisi. Seejuures õpib ta tundma oma tugevusi ja nõrkusi, iseenese piire. Ta saab oma tugevust välja arendada ja kasutada, nõrkust tagasi hoida või tugevusega tasakaalustada. Nii saavutab ta üha tõhusama enesekontrolli, tugevuse ja enesekindluse. Lõpuks valmib positiivselt küps inimene, kes juhib ise oma elu ja seab seda oma ettekujutuste ja eesmärkide järgi.

Seevastu noor inimene, kes ei tunne veel oma tugevaid ega nõrku külgi, käitub teatud olukordades pigem kontrollimatult ja emotsionaalselt, mistõttu teda ohustab ebaedu. Alles aastate jooksul saab ta järk-järgult aru, millised on tema tugevad küljed. Pealegi kaldub noor inimene sageli oma tugevaid külgi liigselt toonitama, pannes need uhkeldades vaatamiseks välja, ja jätma endast võitmatut muljet.

Ka siin on muidugi erandeid. Näiteks maailmakuulus tennisist Steffi Graf (30) või modell Claudia Schiffer (29), kes pole mitte üksnes oma ala tipud, vaid on rakendanud tugevuse selleks, et end majanduslikult kindlustada ja oma väärtust tõsta. Igal inimesel on oma individuaalsed tugevused ja nõrkused, andekus, võimed, mida emake loodus on hälli kaasa pannud. Ühel on annet muusikale, teisel keeltele, kolmandal matemaatikale. Sageli pole inimestel mitte ainult üks anne, vaid üheaegselt kaks, kolm või ka neli erinevat talenti. Need anded on inimese potentsiaal ja kapital, millega ta võib jõuda eduka, täiusliku ja õnneliku eluni.

Loomulikult eeldusel, et inimene oma andeid ja isiklikke võimeid arendab, sest arendamata anded on enamasti kasutatud. Kujutage endale ette, et teil on annet maalimiseks, kuid te pole seda kunagi kasutanud või arendanud. Kui te nüüd hakkate maalima, siis toodate tõenäoliselt ilusinetuid, diletantlikke algajatöid, mis ei kindlusta teile soovitud edu. Alles siis, kui olete pikemat aega maalinud, end arendanud, ehk isegi kursustel käinud, olete vahest võimeline oma arendatud andega imelisi kunstiteoseid looma. Siis ei pea te tegema nägu, nagu oleksite vahva kunstnik, sest te oletegi seda. Positiivselt küps inimene, kes plaanib teha ümbermaailmareisi, rakendab siinjuures kõik oma teadmised ja kogemused, et ettevõtmist korraldada ja teoks teha. Ta selgitab enne sellised küsimused nagu: Mida mina saan teha, kus ma vajan teiste abi? Millistesse sadamatesse ma sõidan? Milline marsruut toob millised ohud kaasa? Kui palju toiduaineid ma pean kaasa võtma? jne. Ta arvestab kõige juures oma tugevuste ja nõrkustega, rakendab ühed oma ettevõtmise teenistusse ja tasakaalustab teised. Tema ettevõtmisel on suuri eeldusi edukaks osutuda.

Noore inimese puhul näeb see sageli välja teisiti. Kuigi tema teadmised oma tugevusest ja nõrkusest pole veel küpsenud, on ta samas aldis võtma endale ka selliseid ülesandeid, millest ta

vähe taipab või mille lahendamisel on seni saavutanud nõrku tulemusi. Noor isegi kaalub, kas ta mitte ei peaks tegema kähe inimese töö. Ainult selleks, et võimalike kulutusi kokku hoida. Noor inimene hindab end üle ega ole ebaküpsuse tõttu teadlik, et ta ohustab oma nõrkusega kavatsetava ümbermaailmäreisi edu.

Igal inimesel on oluline teada, millised on tema tugevad ja nõrgad küljed. Ainult nii viisi saab oma isiklike eesmärgi teadlikumalt ja kindlamini järgida ning eduvõimalusi optimeerida. Tihti ei tunne inimesed oma tugevaid ja nõrku külgi. Nad küll teavad, et võivad väga häid kirju kirjutada, asutuse peoks luuletusi teha või oma lastele lustakaid lugusid jutustada. Et aga tegemist võib olla varjatud andega, millega nad võiksid palju enam saavutada, ei tule neile pähegi.

Positiivses küpsemisprotsessis tunnetab inimene oma andeid ometi üha enam, ta võib neid arendada ja oma ellu integreerida.

Kui te tahate oma tugevad ja nõrgad küljed üles leida, peate tegema nimestiku kahe tabeliga. Ühte kirjutate oma tugevused ja teise nõrkused. Kui te pole päris kindel, võite ka lähedastelt küsida, kuidas nemad teie tugevusi ja nõrkusi näevad ja hindavad. Tehke järgnevalt kindlaks, kuidas te olete oma tugevusi ja nõrkusi senises elus rakendanud, kus te olete olnud edukas ja kus vähem edukas. Mõelge järele, mida peaksite muutma, et oma tugevusi optimeerida ja paremini rakendada.

***Suhtuge oma isikliku tugevusse nagu imelisse
potentsiaali, millega võite oma elu
rikkamaks ja ilusamaks muuta.***

Ja veel üks nõuanne. Käituge oma isiklike nõrkustega suuremeelselt ja kannatlikult. Ärge neid mingil juhul needke! Igal inimesel on tugevad ja nõrgad küljed, mõlemal oma eelised ja puudused. Kui keegi rakendab teatud olukorras taktikalistel kaalutlustel oma nõrkusi, et oma eesmärgi paremini või kiiremini saavutada, annab see tunnistust ta isiklikust tugevusest. Nõrkus võib mõnikord olla ka tugevus. Positiivselt küps inimene teab seda. Oma eesmärkide saavutamiseks rakendab ta seepärast nii oma tugevusi kui ka nõrkusi, kuivõrd neid taktikalistel põhjustel vaja on.

Kõrge eneseusaldus ja iseteadvus

Noorest küpseks täiskasvanuks saades satub inimene pidevalt keerulistes olukordadesse, ta peab oma oskusi ja võimeid tõestama. Kui ta suudab olukorraga edukalt toime tulla, mõjub see edu tema eneseusaldusele ja iseteadvusele positiivselt. Mida rohkem inimene oma eluaastate jooksul edu kogeb, seda stabiilsemaks muutub tema eneseusaldus ja iseteadvus. Lõpuks valmib positiivselt küps täiskasvanu, kes võib tagasi vaadata arvukatele õnnestumistele ning kelle eneseusaldus ja iseteadvus on kõrge.

Tema vastandiks on noor täiskasvanu, kes saab oma lühikeses elus tagasi vaadata vähestele õnnestumistele. Tema usaldus oma võimetele on seepärast veel suhteliselt nõrk ja ebastabiilne. Kui ta satub keerulisse olukorda, mis esitab talle väljakutse, kaldub ta pigem end killustama, kaotab ülevaate ning võib jõuda ebaõnnestumiseni. See nõrgestab omakorda tema niigi ebastabiilset iseteadvust. Noor inimene peab edu koguma alles aastatega, et arendada usaldust oma võimetele ja neid kindlustada.

Erandid kinnitavad siin ainult reeglit. Ameeriklane Lou Pearlman oli vaid 27-aastane, kui ta helikopterteenistusega New Yorgi kohal oma esimesed miljonid teenis. Esimesele edule tuli järg väga lihtsalt. Praegu on ta 45-aastane miljardär. Talle kuuluvad lennuliinid, pitsakett aga ka tosin teismeliste ansamblit. Mõned noored inimesed ei lase end teel edukusele takistada ka kõhuli maandumisest. Näiteks Bodo Schäfer, jurist, kes 26-aastaselt läks ühe importettevõttega pankrotti. Selle asemel et lasta end sellest hirmutada, püüdis ta uut edu, seekord küpsemalt ja targemalt.

Nüüd on Bodo Schäfer (39) finantshai, miljonär ja ka bestselleri autor raamatuga "Tee finantsvabadusele".

Nii enesekindlad ja stabiilsed on siiski ainult vähesed noored. Ka väliselt enesekindlatena on paljud noored sisemuses pigem ebakindlad. Eriti erandolukordades. Positiivselt küps inimene seevastu teab, et iga raske ülesanne laheneb kuidagi. Ta usaldab oma võimeid, tunneb oma tugevaid külgi, teab, mida tahab. Häda korral leiab ta teisi teid ja vahendeid, et probleemolukorraga toime tulla. Isegi siis, kui ta lahenduse poole püüdes põrkub ebaedule, ei väära see tema kindlat iseteadvust, sest ta teab, et elu juurde kuulub ka ebaedu.

***Positiivselt küpsel inimesel on tublisti
eneseusaldust ja iseteadvust. Oma soovide
täitmine on tema enda teha.***

Positiivselt küpsed inimesed võivad teoks teha kõiki noore-ea unistusi. Nende võimuses on seada oma elu nii, nagu remad seda soovivad. Võime oma nägemused teoks teha viib täide nende julgeimadki unistused ja teeb nende elu kallihinnaliseks, alati püsivaks seikluseks.

Positiivselt küpse inimese usk iseendasse ja oma võimetusse on nii kõrge, et ta ei põrku tagasi isegi suurte eesmärkide ees. Prantsuse moelooja Pierre Cardin (77), energiapomm ja suur unistaja, kes algatab pidevalt uusi projekte, seadis endale eesmärgiks ehitada uuesti üles üks antiiksetest maailmaimedest - Aleksandria tuletorn.

Arvukad uurijad, avastajad ja leiutajad on suutnud näiliselt hullumeelsed leiutised ainult seepärast realiseerida, et nad on olnud täiesti veendunud iseendas ja oma võimetus, oma tegutsemise õigsuses või oma tootes. Prantslane Bertrand Piccard (42) ja inglase Brian Jones viisid 1999. aasta algul ellu oma unistuse hääletust ümbermaailmareisist õhupallil ja on seega esimesed inimesed, kellel see seiklus on õnnestunud. Kuigi paljud inimesed olid proovinud sama enne neid, pealegi ebaõnnestunud, ei lasknud nad end hirmutada ja tegid oma soovunelma teoks.

Positiivselt küpsete inimeste eneseusaldus ja iseteadvus pole kunagi kunstlik ega tehtud, vaid tõuseb sügavalt südamest ja ümbritseb neid nagu aura. Need on inimesed, kes avaldavad meile muljet oma tegudega. Näiteks vürstinna Gloria von Turoin ja Taxis (39), kes arenes pärast mehe surma kogenematust naisest karastunud ärinaiseks ja laseb nüüd oma Regensburgi residentsi ühe tiiva ehitada ümber vanadekoduks, kus vanakesed võivad mõõduka hinna eest eluõhtut veeta. Või dr. Ellis Huber (50), Berliini Arstide Koja endine sõnakas president ja raamatu "Armastus vaaliumi asemel" autor, kes nagu "doktor Robin Hood" kõigutas "valges kitlis jumalate" tugisambaid ja kritiseeris deviisiga "eetika raha asemel" arstide liig kiiret skalpelli haaramist. Paljude kolleegide vaenulikkusele vaatamata esindas ta 12 aastat avalikkuses iseteadlikult oma seisukohti ja kavatseb ka tulevikus seda teha.

Ka tellised inimesed nagu Ruth Dreyfuss (59), Šveitsi esimene president, kuninganna Silvia (55), moedisainer Jil Sander (57), Saksa liidukantsler Gerhard Schröder (55), näitleja Götz George (61), saatejuht Thomas Gottschalk (48) ja Microsofti omanik Bill Gates (46) on ümbritsetud iseteadvuse ja eneseusalduse aurast. Nad pole mitte üksnes kütkestavad, vaid ka paljudele eeskujuks.

Teadlik suhtumine elusse ja iseendasse

Küpsemisprotsess nooremast vanemaks täiskasvanuks viib iga inimese, kes end kõigiti positiivselt edasi arendab, paremale tunnetusele ja suuremale teadlikkusele. Inimene ei tegutse enam ebateadlikult, vaid jälgib pidevalt kõike, mis toimub tema ja tema ümber, lahtiste silmade objektiivse pilguga. Ta on tundlik kõige suhtes, mis elus juhtub. Ta näeb mitte üksnes kõrge hekiga aeda maja ümber, vaid vaatab kaugemale eemale, sest hekk on nüüd kõrvaldatud.

Teadvuse jõudmine kõrgemale tasemele on aastatepikkune, mõnikord koguni kogu elu kestev protsess. Seda võib võrrelda majaga, algul näeb inimene maailma esimeselt korruselt ja see lõpeb tema heki juures; siis näeb ta seda teiselt korruselt, juba kaugemale, üle heki, järgmiste majade ja aedadeni. Järgmise sammuna läheb ta kolmandale korrusele ja näeb jälle tüki maad rohkem, ehk juba linnajao lõpuni. Läheb ta siis veelgi üles, näeb ta taas rohkem jne.

Inimese teadvus muutub iga korrusega, silmapiir avardub, samuti ka vaatenurk. Kui näiteks vana naine, kes elab üksi aiaga majakeses, pahandab laste peale, kes varastavad kirsse tema puudelt, sest need ulatuvad üle aia, siis on kord ka temal positiivse arengu tulemusena selge, et ta pole neist kirssidest eriti hoolinudki ja on neid igal aastal lausa minema visanud. Uue teadvuse toimet ei pahanda ta enam laste peale, vaid jääb rahulikuks või isegi kutsub neid oma aeda kirsse korjama. Positiivselt küps, väljakujunenud teadvusega inimene tunneb terve mõistusega ära, kas ta töötab liiga palju, kas tal pole ehk liiga suur stress või liiga vähe aega oma armsate jaoks. Ta mõtleb objektiivselt järele, mis on hea talle ja tema perele ja mis mitte.

Selle põhjal võib ta otsustada oma elu muuta - vähem töötada, tervislikumalt elada ja rohkem aega lähedastega veeta. Kui ta otsustab teisiti, siis teab ta, et provotseerib sellega märkimisväärseid probleeme.

Küpsel inimestel, kellel on kõrge teadlikkus, on ka teistsugune suhtumine endasse, elusse, kaasinimestesse, maailma. Nad tunnevad aukartust elu ees, austavad ja armastavad elu, teisi inimesi ja ka iseennast; nad pole ohvrid ega süüdlased, vaid vaatavad elu kõrgemast perspektiivist, ei süüdistata ega haletse ei teisi ega iseennast; nad teavad, et me kõik oleme ühe looja lapsed ega ela siin maailmas juhuslikult.

***Kõrgema teadlikkusega varustatud küps inimene
elab intensiivsemalt, tasakaalukamalt
ja rahunenumalt.***

Ta ei reageeri enam alateadlikult, ei lase end võõrastel juhtida, vaid toimib teadlikult ja kindlalt. Ta naudib hetke, kui suleb midagi ilusat ja tähtsat oma sisemisse varakambrisse. Väherõõmustavad ja inetud asjad laseb ta oma sisemiselt "kaitsemüürit" tagasi põrgata. Konflikte ega tülisid ei kannata ta iga hinna eest laiali, vaid vaatab neid objektiivselt ja lahendab loominguliselt. Positiivselt küps, kõrge teadlikkusega inimene saab juhtida oma elu vastutustundlikult. Ta teab näiteks, et tema tervis on kõrge väärtus, mida peab hoidma ja mille eest tuleb hoolitseda. Ta seob oma elu nii mõistlikult kui võimalik: toitub tervislikult, liigub piisavalt, hoolitseb pidevalt puhkuse ja lõdvestuse eest. Ta teab, et edukad on ainult sellised abinõud, mis teevad talle head ja pakuvad rõõmu. Ta jälgib tervisliku eluviisi reegleid ja hoolitseb hästi oma heaolu tõstmise ja säilitamise eest. Positiivselt küps inimene teab, millist rolli tema elus mängib aja faktor. Ta teab, et eluaastate arv, mil ta on veel tugev ja vitaalne, on piiratud. Iga järgnev aastakümme lähendab teda füüsilisele lõpule. Seepärast käsitleb ta aega kui kallihinnalist varandust. Ta jälgib, et ei raiskaks end tähtsusetute ja ebavajalike koormistega. Ta püüab kasutada aega nii otstarbekalt kui võimalik, saavutada eesmärgi, mis tal veel silme ees on. Seevastu ei oma aeg noorte inimeste jaoks mingit erilist tahtlust. Neile tundub sageli, nagu aeg ei möödukski. Noorel inimesel on veel nii palju aastaid ees, nii lõputult palju aega -miks peaks ta kiirustama või aega tõhusalt planeerima? Nii kaldubki ta oma aega igasugu tühjatähjaga viitma ja raiskama.

Tugevasti väljaarenenud teadvusega positiivselt küpsel inimestel on võime aega kinni pidada, et nautida intensiivselt ilusat hetke. See võib olla meeldiv väljasõit järve äärde või päev, mil päike paistab sinises taevas; see võib olla kohtumine armsa inimesega või kauaigatsetud ülesanne. Küps inimene peatub ja haarab selle silmapilgu endasse, tunneb selle imelist intensiivset mõju iseendale ja naudib kallihinnalist hetke. Ta teab, et taolised sündmused on erakordsed. Täpselt samasugust situatsiooni ei tule enam kunagi. Tulevad uued ilusad elamused, aga mitte kunagi enam see läbielatud hetk. Noor inimene pole teadliku kogemise ja nautimise võimet veel välja arendanud. Ilusate hetkede üle ta rõõmustab, aga ootab samas juba kannatamatult järgmist võimalust. Seepärast ei pea ta aega kinni, vaid pürib selle asemel üha uutele kallastele. Tema elu näib talle suure ostumarketina, kus ta võib voli pärast osta. Nii ta ruttabki ühe riuli juurest teise juurde.

Väikese lapse küps isa käitub teisiti kui väikese lapse noor isa. Küps isa tahab oma lapse esimesi aastaid teadlikult kaasa elada: ta võtab endale aega, jätab teised asjad tahaplaanile, naudib

ühiseid tunde lapsega, õpetab last mängu kaudu, sest tahab lapse andeid ja võimeid soodustada. Kuna ta teab, et ta arvatavasti enam lapsi ei saa, naudib ta teadlikult oma viimase lapse arengut. Väikese lapse noorel isal on seevastu teistsugune suhtumine ja teadlikkus. Oma last armastab ta küll, aga laps on tema jaoks teisel või kolmandal kohal. Esimesel on ta ise. Talle ei ole otsustava tähtsusega veeta iga tund oma lapsega. Tal on tema elukutse, sõbrad jne. Võimalik, et ta tahab ka töös karjääri teha ja koondab kogu aja ja tähelepanu sellele. Seepärast saab ta tegelda oma lapsega vaid vähe aega. Ta teab, et on noor ja saab tõenäoliselt veelgi lapsi, seetõttu ei mängi üks laps tema elus tingimata peaosa.

Positiivselt küps inimene teab, et kõik toimib koos ja on üksteisest sõltuv - inimene, loom, maa, loodus, kosmos. Kui tal läheb hästi, siis läheb hästi ka tema kaaskondsetel ja nad tänavad teda sellega, et suhtuvad omakorda temasse hästi. Kohtleb inimene loodust hästi, läheb loodusel hästi ja see tänab inimest, hoides teda tervena. Kui inimene käib oma tervise ja käekäiguga teadlikult ringi, on kehaliselt, vaimselt ja hingeliselt suurepärasel vormis. Tema leha, vaim ja hing tänavad teda selle eest energia, saavutuslikkuse, liikuvuse ja tervisega.

Suverääanne käitumine ja tasakaalukus

Positiivselt küpsed inimesed, kellel on kõrge teadlikkus ja kes on iseteadvad isiksused, paistavad silma kaalutletud, enesekindla ja sõltumatu käitumisega. Ükskõik kus nad ka viibivad, kellega räägivad või mida teevad, kas tööalaselt, seltskondlikul koosviibimisel või läbikäimises oma perekonna ja sõpradega - nad on alati suveräänsed isiksused. Isegi kriitilistes olukordades käituvad nad iseseisvalt ja suudavad veenda ka raskeimat partnerit. Suveräänsus etendab tööelus tähtsat osa, eriti läbirääkimistel, konfliktides ja suhtlemisel keeruliste partnerite, töökaaslaste ja klientidega. Kui näiteks kogenud, küps ja enesekindel peaassistent peab organiseerima ülemusele tähtsa kohtumise, siis saab ta oma ülesandega suveräänselt ja edukalt hakkama. Oletatavasti kiidavad teda lõpuks nii tema ülemus kui ka ülejäänud osalejad. Kui assistent on veel noor ja kogenematu, laheneb ta asjale pigem ebakindlalt ja erutunult ning teeb paratamatult mõningaid vigu. Tal puuduvad küpsema kolleegi kogemused ja suveräänsus.

Võib ainult imestada praeguse trendi üle töömaailmas: küpseid töövõtjaid ealistel põhjustel enam ei rakendata ja asendatakse nad noorte inimestega, ainult sellepärast, et need olevat võimekamad ja paindlikumad. Seda, mida noor töötaja (arvatavalt) enam teeb, kaalub üles positiivselt küps kaastöötaja oma suveräänsusega.

Satub näiteks grupp kolleege konflikti, siis aitab küpsema kolleegi või juhataja otsustavus pingest vabaneda ja olukorda lahendada. Kui kliendil on kaebus või kahjutasunõue, siis on enamasti suverääne töötaja see, kes lahendab olukorra optimaalselt. Pealegi veel sellisel moel, et niihästi ettevõtte kui ka klient jäävad rahule.

Suveräänsus on inimlik kvaliteet, mis mängib tähtsat osa inimeste kooselus. Nii on näiteks diplomaadi kalduvustega poliitikuid - küpseid, kogenud, enesekindlaid isiksusi -, kes peavad läbirääkimisi tülitsevate rahvaste, parteide ja gruppide vahel ja viivad tülitsejad oma suveräänsusega mõõdukale konfliktide lahendusele. Kas poliitikas, Baikani sõjas, tüliküsimustes Iraanis või Iisraelis, ametiühingute või majandusbosside, keskkonnakaitsjate või kontsernide vahel - kõikjal on sellised suveräänsed isiksused asendamatud. Ilma nendeta oleks maailm pidevalt täis kohtuvaidlusi, sõdu ja ülemaailmseid kaootilisi olukordi.

Nii nagu suveräänsus mängib tähtsat osa avalikus elus, mõjub ta positiivselt ka iga inimese isiklikule elule. Iseseisev küps inimene käib enamasti ka oma elu, lähedaste ja kaasinimestega suveräänselt ringi. Suveräänsus on omadus, mis mõjutab elu kõiki valdkondi, mitte ainult osa neist.

***Suveräänsed inimesed paistavad silma
tasakaalukuse ja kindlusega, mis tuleb sügavalt
nende sisemusest.***

Nii on nad väiklaste, sõltuvate, ebakindlate ja allaheitlike inimeste vastandid. Suveräänsed inimesed on olukordadest üle, käituvad neutraalselt ja objektiivselt, püüavad asju selgitada parima äratundmise järgi kõikide asjaosaliste huvides. Mittesuveräänsed inimesed seevastu käituvad väga sageli kildkondlikult ja subjektiivselt, tormavad küll lahingu keskele, kuid võitlevad koos või vastu leivapalukeste nimel. Küpsed inimesed, kes käituvad kõikides olukordades iseseisvalt, on niisiis suveräänsed ja tasakaalukad isiksused. Miski ei saa neid pidevalt endast välja viia, sest nad teavad, et iga asja jaoks on olemas lahendus ja kui mitte üks, siis mõni teine. Sellised isiksused reageerivad provokatsioonidele, rünnakutele või kriitikale tasakaalukalt, sest nad teavad, et siinjuures on kõik vaid mäng. Teised ei otsusta rollide jaotuse üle, vaid nad ise määravad, kas, millal ja kuidas nad kaasa mängivad. Nemad mängivad osi, mida ise õigeks peavad, ja nemad otsustavad, kas nad üldse tahavad teistega "mängida" või mitte. Oma tasakaalukusega lahendavad positiivselt küpsed inimesed kriitilisi ja pingelisi olukordi ja rahustavad erutunud inimesi. Nad on nagu rahu poolused hektilises, ärritunud ühiskonnas. Küpse inimese tasakaalukus võib näida huvipuuduse, tegevusetuse või passiivsusega. Tegelikult on see siiski taktika, mis on omandatud elu ja inimestega läbikäimises. Küpse inimese sisemuses valitseb, kogu tasakaalukusele vaatamata tugev ajam, erakordne vitaalsus ja seiklushimu. Kahjuks on meedias väga palju juttu edust, ilust, seksist, armastusest ja lahutusest. Ja üsna vähe suveräänsusest. Nii pole kuigi palju konkreetseid näiteid selliste avaliku elu inimeste kohta. Ometi on mitmetest artiklitest välja loetavad vastavad vihjed. Näiteks artiklis Ottomar Hitzfeldi, FC Bayern Müncheni treeneri kohta, kes suveräänselt trenib oma "ekstsentriliste miljonäride meeskonda" ja viib neid võidult võidule. Ka artiklis Ute Ohoveni, UNESCO erisaadiku kohta, nähtub suure pühendumusega vaeste laste huve esindava tööka daami suveräänsus, kes rikastelt miljonilisi annetusi "taskust tõmbab". Suveräänselt tegutseb ka endine liidukantsler Helmut Kohl. Kui ta 1998. aastal tagasivalimistel kaotas, siis selle asemel, et olla puudutatud ja vihastuda, reageeris ta tasakaalukalt, jäi heatujuliseks, täiesti iseendaks ja õnnitles oma konkurenti Gerhard Schröderit sõbraliku naeratusega.

Oma tunnete valitsemine

Küpsemisprotsessis puutub inimene pidevalt kokku olukordadega, mis aktiveerivad sisetunnet ja päästavad valla kindlad tunded. Need tunded võivad olla positiivsed, võivad inimest rõõmustada, motiveerida, inspireerida. Need võivad aga olla ka negatiivsed, teda hirmutada, tigidaks teha või demotiveerida. Igal inimesel on oma individuaalne tunneteprogramm. Üks tunneb suurimat naudingut, kui ta meres ujub, teine seevastu kardab võimalikke millimallikaid või isegi haisid; üks tunneb end õnnelikult, kui on mõned päevad perekonnast eemal ja üksi, teine jälle on üksi ja ilma lähedasteta õnnetu.

Küpsemisprotsessi jooksul õpib inimene oma tundemaailma üha paremini mõistma. Ta teadvustab üha enam seda, millised sündmused milliseid tundeid esile kutsuvad ja kuidas need mõjuvad tema elule, meeleolule ja heaolule. Heal juhul väldib ta olukordi, mis vallandavad temas negatiivsed emotsioonid. Kui tal on hirm meres ujumise ees, läheb ta pigem ujulasse; kui ta kardab üksindust, siis kutsub ta mõne sõbra või sugulase külla, kui tema lähedased on pikemaks ajaks ära sõitnud. Selle asemel, et teadmatult sattuda ebameeldivasse olukorda, mis vallandab temas negatiivsed tunded, valitseb positiivselt küps inimene oma tundeid teadlikult. Kui teiste inimeste rünnakud põhjustavad temas viha või ta tunneb end puudutatuna, väldib ta tulevikus selliseid olukordi või käitub nii, et selleks mitte põhjust anda. Ta loob endale teatud liiki kaitsekihi, mis kaitseb teda rünnakute korral omaenda negatiivsete tunnete eest või aitab tal nendega paremini toime tulla. Noor inimene aga, kes ei tunne ei oma sisemist tunnetemaailma ega selle mõju oma elule õigesti, käitub paljudes olukordades impulsiivselt ja tahtmatult. Ta pole veel õppinud oma tundeid juhtima ega nendega mõõdukalt ringi käima. Nii reageerib ta ägedas tülis eakaaslastega vihaselt ja agressiivselt, ei oska oma ülekeevaid tundeid juhtida ja satub seepärast kiiresti füüsilisse konflikti.

Küps täiskasvanu seevastu, kes valitseb oma tundeid, juhib neid samas olukorras nii, et ta tuleb agressiivsest meeleolust välja ennast kahjustamata. Olles suveräänne isiksus, jahutab ta agressiivsuse diplomaatilise ja tasakaaluka käitumisega ning lõdvestab pinget.

Ka on positiivselt küps inimene elu jooksul kogenud, millised tema tunded on edukamad, st mõjuvad teistele inimestele eriti hästi ja põhjustavad positiivseid reaktsioone. Sellepärast rakedab ta neid tundeid sihipäraselt, et saavutada oma eesmärgid paremini ja kiiremini. Ent ta tunneb ka tundeid, mis teda sel puhul takistavad ja juhib neid nii, et need ta eesmärgid ei ohustaks.

Kui näiteks küps üksik naine tutvub mehega, kellesse ta armub, väljendab ta tundeid, millega tal on parimad kogemused. Need on tõenäoliselt ausus, avalus ja mõistmine. Teised, negatiivsed tunded (kerge ärrituvus, hirm üksiolemise ees, armukadedus), millega tal on ehk varasematel aastatel olnud halbu kogemusi, hoiab ta teadlikult vaos.

Ta ei käitu sealjuures kui valemängija, kes oma uuele armastatule valetab, ega suru ka tõelisi tundeid alla. Tegemist on pigem tunnete teadliku ja tõhusa valitsemisega. Samas suudab ta negatiivseid tundeid kontrollida, kedagi solvamata või suhet kahjustamata. Selle asemel tugevdab ta oma positiivseid tundeid, mis omakorda mõjuvad olukorrale soodsalt ja võivad tema kaaslast rõõmustada.

Paljud inimesed, eriti noored, annavad sageli oma tunnete vaba voli, sest nad on niimoodi harjunud ja peavad seda enesestmõistetavaks. Tegelikult põhjustavad nad oma kontrollimatute tunnetega sageli kahju ja haavavad kaaslasi. Positiivselt küps inimene tunneb tunnete ülesehitavat ja lõhkuvat võimu. Ta kontrollib oma tundeid, doseerib neid - vähendab või suurendab vastavalt vajadusele. Sealjuures ei suru ta neid ometi alla, et neid mõne asendusobjekti peale välja valada. Ta jälgib oma tundeid, kontrollib nende teket, hädavajalikkust, kandvust, nende reaktsioone, ning valitseb neid täielikult. Tunnete valitsemise korral ei kujuta need endast mingit segavat jõudu, nagu me seda ühiskonnas kahjuks ikka ja jälle kohtame. Näiteks tülisid, füüsilisi rünnakuid ja isegi enesetappe. Täielik tunnete valitsemine on inimeste kooselu konstruktiivne faktor.

***Kunst, mille positiivselt küps inimene on ära õppinud,
on võime toime tulla oma nü positiivsete kui
negatiivsete tunnetega ja neid juhtida.***

Ka küpse inimese vastuvõtuvõime on elu jooksul arenenud ja intensiivistunud. Mõisted, mis ei omanud tema jaoks noorusaastatel erilist tähtsust (truudus, mõistmine, tänulikkus, südamesoojus jne), on küpse inimese jaoks enamasti suure tähtsusega. Noor inimene tunneb enamasti sõna "armastus" juures väga tugevaid emotsioone (vallutus, seks, omamine või armukadedus), küpsel täiskasvanul seevastu on tunduvalt sügavamad tundeühendused (sisemine side, seotus, soojus, truudus, kaitstus, õrnus), mille juures mõisted nagu seks või armukadedus küll ka teatud rolli mängivad. Positiivselt küps inimene võib intensiivseid tundeid juhtida nii, et väga meeldivaid neist nauditakse teatud olukordades nagu kord ja kohus. See tähendab, et inimene peatab aja ja tunded, andub täielikult oma tundmuste meeldivale võlule ja tajub neid oma sisemuses tugevamini, võib neid vajadusel uuesti esile kutsuda ja reaktiveerida. Niisuguse tunnete valdamisega võib küps inimene oma sisemist tundeelu ning tunnetemaastikku juhtida ja tõsta seega kogu elukvaliteeti või hoida seda kõrgemal tasemel.

Kuidas näeb välja teie sisemine tunneteprogramm? Kas teid juhivad teie tunded või juhivad teid pigem teie ise? Mõelge järele, milliseid positiivseid või negatiivseid emotsioone te viimastel päevadel olete läbi elanud ja kuidas te nendega hakkama saate. Kus teie tunded teid aitavad ja edu kindlustavad, kus nad teid kahjustavad, põhjustavad ebaedu? Mida te peaksite teisiti tegema, et valitseda tundeid tõhusamalt?

Elu energiaprintsiibi järgi

Arengus noorest küpse täiskasvanuni tunnetab inimene, millised olukorrad võtavad talt energiat ära ja millised annavad talle seda juurde. Millal ta on energeetiliselt tugev ja millal mitte, millised inimesed kasutavad tema energiat ja millised mitte. Tema küpsemisprotsessis teadvustub talle, et tema energia on midagi kallihinnalist, millega ta võib saavutada tulemusi ja jõuda eesmärgile, mida ta aga negatiivsel juhul võib mõttetult raisata. Kui ta annab millelegi liiga palju energiat, tunneb ta ennast tühjaks imetuna, tal pole enam jõudu teiste asjade jaoks. Kui ta pühendab millelegi liiga vähe energiat, tunneb ta end rahutult ja laetuna; juhib ta aga oma energia tähtsusetutele projektidele, raiskab ta oma väärtuslikku potentsiaali. On teada, et noortel inimestel on ülevoolav, näiliselt piiramatu energia, mis aastatepikku siiski muutub ja väheneb. Küpsetel inimestel on küll kõrge energiapotentsiaal, ometi on neil energia äraandmise ja energia vastuvõtmise vahel pikem vahemik, laadimisfaas. Noortele inimestele piisab sageli paarist tunnikesest ja nad on oma energiareervuuaari uuesti täitnud, küps inimene seevastu vajab selleks ligi kaks või isegi kolm korda sama palju aega.

Positiivselt küps inimene tunneb energiaprintsiipi. Ta teab, et igal inimesel on päevas kasutada kindel energiahulk, mida ta annab ära tööl, majapidamises, sportides jne. Mida rohkem on ühe inimese elus probleeme, seda rohkem peab ta energiat rakendama, et oma ülesannetega toime tulla. Kui ta annab päeva jooksul ära palju energiat, tunneb ta end õhtul või nädala lõpus "läbi" või "tühi" olevat.

Kui inimene hoolitseb korrapäraste ja piisavate puhkefaaside eest (umbes kaheksa tundi tervislikku und, vaheldusrikkad jalutuskäigud või kaks-kolm tundi viibimist värskes õhus, vahel mõni päev mitte midagi tegemist jne), saab ta jälle uut jõudu juurde. Kui pidevate stressiolukordade korral pole piisavalt puhkefaase, millal uut energiat laadida, tunneb inimene end üha kurnatumana. Lõpuks kannatab ta kurnatusesündroomi all, mis üha jätkuva koormava eluviisi puhul muutub burnout-("läbipõlemis-")sündroomiks.

Igal inimesel on oma isiklik energiatase, mis ei ole kõigil ühe sugune. On tõelisi energiapomme ja neid, kel võrdlemisi madal energiatase, kes mõjuvad teistele pidurdavalt. Individuaalse energiataseme põhjal peab inimene hoolitsema andmise ja võtmise õige määra eest, et tema energia saaks voolata. Inimesed, kellel on küll kõrge energiatase, kuid kes annavad pidevalt väga vähe energiat ära, hoiavad liiga palju energiat oma sisemuses kinni, on rahutud, ärritunud ja laevad end maha sageli kontrollimatult. Siis võib näiteks ajalehest lugeda. "Perekonnaisa löi naist ja lapsi," ja edasi: "Naabrid tundsid teda kui rahulikku ja armastusväärset inimest." Mida naabrid aga ei teadnud, oli see, et tolle mehe sisemuses valitses energia ülejääk, mida ta pidevalt alla surus ja ühel hetkel enam kontrollida ei suutnud.

Noored inimesed kalduvad kasutama oma energiapotentsiaali seal, kus parajasti juhtub, ilma pikemalt kaalutlemata, kas see ikka tasub ära või mitte. Positiivselt küps inimene seevastu teab, kui tähtis on limiteeritud päevast energiapotentsiaali efektiivselt kasutada. Ta teab, et on inimesi ja olukordi, mis võtavad talt eriti palju energiat, nii et ta tunneb end ebaharilikult kurnatuna. Seepärast püüab ta võimaluse korral selliseid inimesi ja olukordi vältida või katta end kaitsekihiga. Ta mõistab, et raske kehaline töö, sportlikud suursaavutused või liigne sportimine, maja remontimine, kolimised jne võtavad talt palju energiat. Ta kaalub seepärast väga täpselt, kas ja millal on mõttekas selliseid üritusi ette võtta.

Kogemusest teab küps inimene, et tema energia on toimetuleku mootor eduks elus. Seepärast seab ta oma elu ja tegemised energiaprintsiipide järgi, st ta jälgib, et ta ei raiskaks energiat mõttetult ja kasutult, vaid rakendaks seda oma eesmärkide saavutamiseks. Kui ta on suures energia äraandmise faasis, hoolitseb ta selle eest, et tal oleks siis alati aega puhkuseks. Sihilejõudnuna võtab ta ette intensiivse taastumise, enne kui tormab järgmise ülesande kallale.

Küps inimene võib saavutada energeetilisi tipptagajärgi,

*sest ta on võimeline oma energiat juhtima,
koondama ja kontsentreerima.*

Kui vaja, võib ta edukalt läbi viia 24-tunnise töökohtumise, ta võib peatumata sõita autoga Münchenist Pariisi või tassida kolimisel raskeimaidki kaste. Peale seda vajab ta ometi vastavat puhkefaasi, et oma energiapatareid uuesti täis laadida. Kui pikk see faas on, oleneb inimesest endast. Üks inimene on energiapomm, kes laadib ennast ruttu, teine pigem alalhoidlik energiatarbija, kes vajab selleks mõnda päeva. Positiivselt küps inimene, kellel on kõrge teadvus ja eneseteadvus, rakendab energiat alati mõjusalt. Igapäevaste ülesannete lahendamisel ja oma eesmärkide elluviimisel toimib ta strateegiliselt. Ta käitub taktikaliselt targasti ja arvestab, milliseid ülesandeid on vaja lahendada kohe, milliseid saab hiljem teha, kuidas neid kõige lihtsamini ja kiiremini saaks korraldada. Kuidas saaks hoida kokku vaeva ning kui palju energiat peab üksikule ülesandele rakendama, et oma eesmärki saavutada. Ta ei torma, täis energiat, minema, et juba väheste kilomeetrite järel täiesti kurnatult maha langeda. Ta juhib jooksu nii, et säästab oma jõudu ja jookseb sellele vaatamata lõpuks edukalt finišisse. Ta kasutab oma energiat mõjusalt. Kuidas on lood teie energiaga? Kas te elate ja tegutsete energiaprinsiibi järgi? Kas te olete pidevalt vormis või pigem sageli läbi ja tühi? Millised olukorrad ja inimesed võtavad teilt eriti palju energiat ära? Kas te saate piisavalt energiat juurde? Kas te kasutate oma energiat eesmärgistatult või raiskate seda liiga palju tühistele asjadele, näiteks tähtsusetutele konfliktidele või tülitsemistele? Mida te peate tegema, et energiat efektiivselt kosutada?

Küps inimene, kes energiaprinsiipi tunneb ja selle järgi elab, teab, et on olemas "energiakeskused", kuhu ta võib minna, et sealt energiat saada. Need on näiteks looduses asuvad jõukeskused - meri, järved, puud, kivid, terviseallikad jne. Nii näiteks võib ujumine meres või järves, puhkus mägioja ääres või peatumine mõne puu all laadida inimest energeetiliselt väga tugevalt. Aga ka energeetiliselt tugevad inimesed on nagu energiakeskused. Seepärast ümbritseb positiivselt küps inimene end kõige meelsamini just selliste inimestega, sest nende energia võib tema enda energiat tugevdada ja ringlusse viia.

Inimlik suurus ja juhtimisoskus

Pärast seda, kui inimene on oma küpsemisprotsessis optimaalselt läbinud nooremast vanemaks täisealiseks saamise etapi, on tal küpse täiskasvanuna väljapaistvad positiivsed omadused ja juhtimisoskused. Kogu tema inimlik suurus nähtub just keerulistes olukordades või siis isepäiste inimestega suhtlemises. Positiivselt küps inimene on võimeline objektiivselt ja humaanselt mõtlema ja tegutsema. Ta on suuremeelne, tasakaalukas ja salliv, mis annab talle kindlustunde olla asjadest üle.

*Oma inimliku suuruse põhjal võib positiivselt
küps inimene teisi juhtida
ja juhendada.*

Oma suveräänsuse ja esinemisoskusega on ta võimeline teisi veenma ja oskab seeläbi ise keerulisi olukordi lahendada ning isepäiseid inimesi mõjutada.

Näiteks on paljud jalgpalliklubide treenerid positiivselt küpsed inimesed, kellel jagub nii inimlikku suurust kui ka juhtimis-omadusi. Mida tugevamalt need omadused on välja arenenud, seda edukamad on treenerid, nagu nähtub Otto Rehgeli (FC Kaiserslauten) või Franz Beckenbaueri, jalgpalli multitalendi ja kunagise meeskonna juhi näitest.

Ka tennisstaaride Steffi Grafi, Boris Beckeri või Tommy Haasi treenerid on küpsed, inimliku suuruse ja juhtimisoskusega inimesed. Nii nagu iga eduka mehe taga seisab erakordsete inimlike omadustega tugev naine, on lugu ka tippSPORTlastega - igauhe selja taga seisab erakordsete omadustega tugev treener. Ka siis, kui sellised treenerid juhivad reeglina "kulisside tagant", on nad ometi oma kaitsealuste edu tugevad juhthoovad.

Head treenerid on väljapaistvate inimlike omaduste ja suurte kogemuste- ja teadmistepagasiga küpsed inimesed. Nad näevad oma ülesannet selles, et aidata oma enamasti noori kaitse-aluseid nende positiivsete omaduste ja tugevate külgede kaudu edasi, juhtida neid avama kogu oma imelist potentsiaali ja saavutama tipptulemusi. Treenerile pole tähtis sündmuste keskpunktis olla või rambivalguses seista, sest enamasti on ta nooruses ise edukas sportlane olnud. Nüüd seisnevad tema püüdlused selles, et trennida järelkasvu, praegusaegset sportlast, ja viia teda tipptasemele.

Juba Antiik-Kreekas olid küpsel filosoofidel, nagu Sokrates, Platon või Aristoteles, õpilased, keda nad juhendasid ja õpetasid. Küpsed filosoofid paistsid välja vaimsete ja inimlike omaduste poolest, aga ka inimliku suurusega. Nende juhitudes filosoofiakoolides õppisid inimesed oma silmaringi laiendama, kõike küsitavaks pidama ja uusi teadmisi otsima. Nad olid sügavalt lugupeetud isiksused, neile usaldati noore eliidi kasvatamine.

Ajaloo on teada, et Aristoteles oli noore Aleksandri õpetaja, kes hiljem on ajalukku läinud Aleksander Suurena. Ainult oma väljapaistva, inimliku suuruse ja juhtimisoskustega võis Aristoteles keevalist, isemeelset ja tugevat noort meest õpetada, teda köita ja talle mõju avaldada.

Küpsete inimeste inimlik suurus ja juhtimisoskus nähtuvad ka paljudes argiolukordades. Nende omadustega kaastöötajad või juhtivad ametnikud on tõeliseks õnnistuseks konflikt-olukordades. Oma kompetentsuse ja juhtimisomadustega mõjuvad nad vastastele: jahutavad ülesköetud kirgi, panevad neid omavahel rääkima ja klaarivad olukorra. Ka paljudel lapsevanematel jagub juhtimisomadusi ja inimlikku suurust. Selle asemel et kasutada oma laste kasvatuses alandusi ja karistusi, käituvad nad kindlalt ja tasakaalukalt. Nad soodustavad oma laste võimeid, juhendavad, julgustavad ja kiidavad neid ning õpetavad neile inimliku kooselu seadusi. Ka koolides leidub õpetajaskonna hulgas palju suurepäraseid pedagooge, kellel on head juhtimis- ja suurepäraseid inimlikud omadused.

Teisi inimesi juhendada, trennida, juhtida ja õpetada oskavad paljudki ettevõtjad ja majandusjuhid. Ka nemad on täiesti küpsed inimesed, kellel on seljataga intensiivne õppimis- ja arenguprotsess. Neil on enamasti lai silmaring ja selge arusaamine oma kaitsealuste väärtusest. Nad näevad oma ülesannet selles, et arendada teisi inimesi ja nende võimeid, viia need kõrgvormi.

Juhtimisomadusi leidub ka noortel inimestel, näiteks poliitilistes noorterühmitustes või skautidel, kus noori valitakse esimeesteks või rühmajuhitajateks. Siiski on juhtimisomadused ja inimlik suurus eeskätt positiivselt küpsete inimeste omadused. Nendel inimestel on gruppide ja rahvaste koosseisustamisel kandev roll, sest nemad otsustavad rahu või sõja, majandusliku kasvu või languse, sotsiaalse võrdsuse või ebavõrdsuse, kindluse või kindlusetuse üle.

Kui vastandada teineteisele noort ja küpsel inimest ning võrrelda nende voorusi, siis jõuate järeldusele, et positiivselt küpsel inimesel on palju väärtuslikke omadusi. Ta ei jää millegi poolest maha noorest inimesest. Noore inimese edumaa väliste eeliste poolest tasakaalustab küps inimene oma sisemiste eelistega.

Küps inimene, kes on läbi teinud eriti intensiivse küpsemisprotsessi, millega ta on end tublisti arendanud ja mis on ta eneseteadvust tõstnud, on nagu kallihinnaline briljant arvukate rannakivide seas.

Te ehk tunnete selliseid inimesi, kas oma ümbruskonnas või poliitikas, majanduses või ühiskonnas. Järgige ja jälgige nende mõju, tegusid ja käitumist ning leidke, milles nende võlu seisneb. Võtke nendest inimestest eeskujul Me kõik vajame positiivseid ja tugevaid eeskujusid, sest nemad võivad meid motiveerida ja meie arengut soodustada. Muutuge ise võluvaks, küpseks inimeseks. Nüüd on teie kättes, mis teist saab teie küpses faasis - briljant või räni. Vaadeldge end ja oma elu kui marmoritükki.

Te olete kunstnik, kes võib oma küpsel elust teha haamri ja meisliga kunstipärase skulptuuri.

Küpsed aastad kui tugevaim elufaas

Elu skaalal, mida piiratakse poolustega "noor" ja "vana" või "sünd" ja "surm", läbib inimene erinevaid elufaase ja arenguprotsesse. Küpsemisprotsessis omandate üha suurema teadlikkuse elu seostest ja loomest. Positiivselt küpsed inimesed austavad ja armastavad elu, inimesi, loodust, nad on tänulikud ilusate tundide eest ja rõõmustavad elu väikeste asjade üle. Nad käsitlevad elu kui voolimissavi, mida nad saavad vormida oma ettekujutuse järgi ja vaimseid seadusi arvestades. Positiivselt küpsele inimesele avaneb elu skaalal keskmiste ja hiliste aastate ajal lai spekter imelisi võimalusi. Nad võivad nüüd teadlikult teha kõike seda, mis neile rõõmu pakub, neid erutab ja vaimustab. Nad võivad realiseerida seda, mida nad on alati tahtnud teha ja millest nad siiani on ainult unistanud. Nagu kaupluses, on nende kasutuses kõige meelitavamad asjad - neil tarvitseb vaid kauplusesse siseneda ja käsi sirutada. Mõned lähevad sisse ja tulevad säravatena sisseostudega välja. Taised seevastu jäävad vaateakna taha seisma ja vaatavad seda igatsevalt, julgemata siiski siseneda. Nende teadvus ja eneseusaldus pole veel piisavalt arenenud. Nad näevad takistusi seal, kus neid tegelikult polegi.

*Küpsed aastad võivad positiivselt küpsele inimesele
olla tugevaim, erutavaim ja täiuslikem
faas tema elus.*

Siinjuures oleneb küpselt inimesest endast, kas ta mõistab ka kasutada neid võimalusi, mis talle avanevad. Kui ta neid ära ei tunne ega kasuta, koosneb tema küps elufaas stagnatsioonist ja resignatsioonist.

Hiljuti rääkisin ühe tuttavaga. Ta on 48-aastane lesk ning tal on imetore poeg, kes kõhe lõpetab keskkooli ja valmistub astuma välismaa ülikooli. Mu tuttav on oma ainukesse lapsesse väga kiindunud ja tal on juba praegu depressioon mõtte juures, et poeg mõne kuu pärast kodunt lahku. Ta kordab üksi jääda, kuna tal pole mingeid ambitsioone leida uut partnerit. Tema mõtted keerlevad eeloleva vanaduse ümber. Tema jaoks on elu möödunud ja nüüd ootabki teda vaid seisak ja närbumine.

Minu tuttav pole mingi erand. Nii nagu tema oma küpsetest aastatest arvab, teevad seda paljud inimesed. Selline hoiak on laialt levinud eriti naiste hulgas. Alates teatud kindlast vanusest (enamasti neljakümnendate lõpul, viiekümnendate alguses või keskel) keerlevad kõik naiste jutud peamiselt ebameeldivuste ja hirmu ümber, mida vananemine kaasa toob. Üleminekuaastatest, lastest, kes täiskasvanuks saavad ja kodunt lahkuvad, silmnähtavatest kehalistest ja vaimsetest nõrkustest, naha lõdve nemisest jne.

Kõigile neile võin ma öelda vaid seda, mida ka oma tuttavale ütlesin: "48-aastaselt oled sa veel noor, võrreldes praeguse naise keskmise vanusega - 78 aastat. Kui läheb nii nagu sinu vanavanematel, elad ka sina väga vanaks, sest nemad on juba väga vanad - üle 90 aasta. Nii vaadates oled sa alles elu keskpaigas. Uus elulõik seisab sul tegelikult alles ees, sest sa oled oma ülesande emana täitnud ja pesa lendab nüüd tühjaks. Sa pead niisiis tulevikus jälle üksinda elama või õigemini - saad üksi elada. Kujuta endale ette, kuidas oli siis, kui sa olid 20 ja elasid üksi. Tuleta meelde, mida sa kõike tegid, millised ideed ja soovid sul olid, mida sa kõike kord oma elus tahtsid teha ja pole siiani saanud. Sealt, kus sa tookord pooleli jäid, hakkadki nüüd peale. Elu kogu täius on sulle nüüd avatud, pole kedagi, kes sind takistaks täiuslikku elu elamast ja elu õigupoolest nautimast."

Minu tuttavale mõjusid need sõnad väga ja tema sünged mõtted meelestusid positiivselt. Korraga muutus tema mõttelaad ja ta ütles. "Sul on täiesti õigus! Ma võin lõpuks ometi teha seda, mida

olen alati tahtnud. Pealegi olen ma selleks nüüd ka küps inimene. Ma tean, kuidas asjad käivad, mida ma tahan ja mida mitte. Peale selle olen ma terve ja reibas. Ma tahan oma uue elu nüüd enda kätte võtta ja teha palju ilusaid asju, mida ma olen alati teha tahtnud."

*On iga inimese enda kätes, kuidas tema küpsed aastad
välja näevad - kas nad koosnevad resignatsioonist
ja stagnatsioonist või elurõõmust
ja arengust.*

Te võite piirduda pilguga oma ülejäänud elule, mis muutub aasta aastalt lühemaks, ja reageerida hirmunult nagu jänes, keda madu ähvardab ja lõpuks nahka pistab; aga te võite oma pilku ka laiendada ja näha oma teise elupoole imelist täiust, mis pakub teile laialdase tegevusvälja ja veel palju ilusaid aastakümneid. Sest teaduse praeguse seisu järgi on teil väga head väljavaated elada kõrge vanuseni.

Ameerika teadlased on kindlaks teinud, et tähtis on hoida end kõrge vanuseni kehaliselt ja vaimselt vormis. Lisaks eeldustele on - vastavalt Harvardi uurimusele üle 100-aastaste kohta - ka reipus pika eluea otsustav faktor. Sama otsustav on otsida ka vanaduses uusi väljakutseid. "Kes on elanud sa ja-aastaseks, pole kunagi tõmmanud saba jalgade vahele," võtab üks ameerika vanurite uurija kokku oma kogemused saja-aastastega.

Juba praegu on üha rohkem inimesi, kes elavad 90- või isegi 100-aastaseks. Saksa kirjanik Ernst Jünger suri 102-aastaselt ja oli kõrge vanuseni aktiivne ja reibas. Näitleja Johannes Heesters, meie emade ja vanaemade unistus, on 95-aastane ja mängis veel eelmisel aastal ühes teatrietenduses peaosas. Näitlejanna ja režissöör Leni Riefenstahl on 96, näeb välja nagu 65 ja on tänapäeval veel fotograafina aktiivne. Ajakirjanik krahvinna Marion Dönhoff on küll juba 89, aga ikka veel tegev ajakirjanduses. Ta on ajalehe *Zeit* väljaandja. Nende multiküpsete inimeste silmis on 48- ja 55-aastased veel noored ja alles elu keskpäigas. Käsitlege seepärast küpsed eluaastaid, milles te praegu olete, kui oma kolmanda elulõigu algust, aga mitte kui oma "heade" aastate lõppu. Elu võib jaotada viide faasi:

- Esimene faas on lapsepõlv ja noorus (0-18),
- teine faas on noore täiskasvanu aastad (18-40),
- kolmas faas on küpsed täiskasvanuaastad (umbes 40-60),
- neljas faas on senioriaastad (umbes 60-80),
- viies faas on multiseenioriaastad (80 ja edasi).

Esimene elufaas on tormi ja tungi aastad, mil noor kogenematu inimene ikka ja jälle "pead ära lööb". Laps, nooruk peab õppima, õppima, õppima...

Teine elufaas koosneb astumisest tööellu ja karjääripüüdlustest, partneri otsimisest ja -valikust, perekonna ja eksistentsi loomisest, mil noor täiskasvanu "sarved maha jookseb" ja kogemustest õpib. See faas koosneb kahest alajaotusest - 20. ja 30. aastatest.

Kolmas elufaas koosneb elu ümberstruktureerimisest, -sobitamisest ja optimeerimisest, isiksuseotsimisest ja stabiliseerimisest. Positiivsel juhul tekib tugevnenud elujõud, negatiivsel juhul stagnatsioon ja resignatsioon. See faas koosneb samuti kahest alajaotusest: inimese 40. ja 50. eluaastatest.

Neljandat elufaasi iseloomustab tagasitõmbumine tööelust (vanaduspuhkus), perekonnamuutused (vanavanemaks olemise aeg), suurenenud vaba aeg ja seega võimalus varem plaanitsetud soovide ja eesmärkide täitmiseks. Kuuekümnendad (seniori-) aastad on inimesel sageli veel kord väga intensiivne aeg, sel ajal kui 70. aastad toovad mõnikord juba kaasa vanadusest tingitud nõrkused.

Viies elufaas tähistab varem tähtsaks peetud kohustustest, vaadetest ja ootustest loobumist ja annab inimesele positiivsel juhul vaikse elurõõmu, suurema tasakaalukuse ning inimlikkuse. Multiküpsedes aastates oleneb väga palju inimese suutlikkusest otsida endale uusi ülesandeid. Selleks et elus ei domineeriks stagnatsioon ja resignatsioon.

Sellepärast pidage oma järgmist sünnipäeva mitte imala kõrvalmaitsega, et te saate juba 45 või 55, vaid kujundage see endale eriliseks peoks, oma kolmanda elufaasi alguseks. Te olete nüüd piisavalt kogemusi korjanud, et teada, kuidas asjad tegelikult käivad, mida tahate ja mida mitte. Nüüd võite teoks teha kõik selle, mis teid alati on vaimustanud ja köitnud. Oletatavasti olete ka perekondlikult ja ajalisel oluliselt vabam kui veel aastate eest ja võite oma aega paremini planeerida. Kui te olete arenenud positiivselt küpseks inimeseks, pakub teie kolmas elufaas teile imelisi võimalusi rakendada kõik oma kogemused, teadmised ja võimed nüüd ja ka edaspidi oma elu juhtimiseks, mida te tegelikult olete ju kogu aeg soovinudki. Esimesel elupoolel oleneb elu väga tugevasti välistest teguritest ja seda määravad paljuski teised inimesed; teises pooles on teil küpse inimesena palju rohkem mõju oma elule ja te võite seda oma ettekujutust mööda seada. Küpsed aastad on seega tugevaim faas inimese elus.

Kolmas elufaas on parim aeg võtta oma elu luubi alla, teha kokkuvõtte, heastada arusaamatused ja probleemkohad ning seada oma elu nii, nagu seda ise endale soovite.

Täiuslik ja vilgas isiklik elu

Elu koosneb kahest valdkonnast: ametialasest ja isiklikust. Ühes töötatakse, peetakse läbirääkimisi, müüakse, paigutatakse ümber; teises on tegemist tasakaalu, puhkuse, lõdvestuse, meelelahutuse ja seltskondlikkusega. Isiklik elu on tööelu vastaspool. Kui mõlemad pooled on tasakaalus ja terved, käib inimese käsi hästi. Kui see nii ei ole ja isiklik sfäär jääb tahaplaanile, tekivad pereelus koormavad pingeseisundid, inimesel ei lähe siis hästi. Samamoodi juhtub isikliku elu ületähtsustamise korral ja töö hooletusse jätmise puhul. Ka siis elab inimene ebaterves pingeväljas.

Positiivselt küps inimene teab, et tema isiklik elu on sama tähtis kui ta töö- või ärielu. Kogemustest on ta õppinud, et tema heaolule ja sisemisele tasakaalule ei ole hea, kui ühele sfäärile pöörata liiga palju või siis liiga vähe tähelepanu. Ta on juba läbinud faasid, mil ta pühendas end rohkem tööle ja karjäärile, leidis vaevalt aega isiklikuks eluks ja perekonna jaoks, ning on õppinud sellise elu puudusi tundma. Ta on sellest oma järeldused teinud, võtnud ette jaotuse tähtsuse järgi või teeb aegajalt isiklikke puhkepause.

Kogemustest teab küps inimene, et tema isiklik elu võib olla tähtis "puhkeoas", mis laeb teda uue jõuga, hoiab tervislikult tasakaalus, teeb jälle reipaks. Kui ta pühendub piisaval määral sellele sfäärile, tunnevad kõik - tema ja ta kaaskondlased, tema partner, perekond - end hästi. Käitub ta aga selle sfääri suhtes hoolimatult või elab isegi pidevalt negatiivses isikliku elu alas, mõjub see kõik tema heaolule ja ka ta kaaskondlastele. Kõikide oma suurepärase omaduste arendamisega on positiivselt küps inimene võimeline isiklikku elu kujundama nii, et see pakuks talle suurel määral rõõmu, elevust ja täiust. Ja sellega ka neile inimestele, kellega ta kokku puutub. Kui ta siiani tegutses oma isiklikus elus pigem teatud (aga mitte soovitud) asjaoludel ja läks mõningasele (halvale) kompromissile iseenda ja oma lähedastega, siis nüüd, oma kolmandas elufaasis, teeb ta seda üha vähem. Palju rohkem on tal nüüd südamel täita enda soove ja ettekujutusi, neid välja elada ning sellega kindlat joont järgida. Selle asemel et lasta elul "endast üle libiseda" nagu varasematel aastatel, jälgib ta nüüd ennast ja oma elu palju teadlikumalt. Nagu asjalik revident, teeb ta siit järeldused, teeb kindlaks, kus tema elus on kõik korras ja kus mitte, millal ta tunneb end hästi ja millal mitte, milline külg vajab muutmist. Oma tugevnenud teadvusega tunnetab positiivselt küps inimene, mis valdkonnad tema elus teda ikka ja jälle koormavad, pidurdavad, solvavad. Kui suhted partneriga, perekondlik suhtlus jne enam hästi ei toimi, vaid on pidevalt seotud pingete ja konfliktidega, püüdleb ta muudatuste poole. Ta kas lahkub partnerist või leiab uue tasandi, kolib teise korterisse või pöörab perekondlikule suhtlemisele rohkem tähelepanu.

Kui noor inimene oli varem valmis oma heaolu ja huvid allutama teistele inimestele, siis arvestab kolmandas elufaasis inimene eeskätt iseenda heaoluga. Ta on õppinud, et peab ise selle eest hoolitsema, ausalt ja järjekindlalt iseendaga ja teistega ringi käima. Tema heaolu võrdub tema tervisega. Kui noor inimene käsitleb veel oma tervist kui tähtsusetut hüve, siis nihkub see kolmandas elufaasis üha enam keespunkti. Küps inimene teab, et tervis ja heaolu olenevad suurel määral tervest ja rõõmuküllasest isiklikust elust. See on tähtsaim allikas, millest inimene ammutab uut jõudu ja elurõõmu.

Harjutus eneseanalüüsiks.

Olge teadlik oma eraelust.

- Kas te olete sellega rahul?
- Kas on valdkondi, millega te pole rahul?
- Kas te investeerite palju/vähe aega oma eraellu?
- Mida te saaksite muuta või peaksite muutma, et elada tasakaalukamat ja tervemat eraelu?

Paljudel inimestel on liiga üheplaaniline ja monotoonne isiklik elu, teistel jälle liiga tormiline, pidevalt ette planeeritud, millega nad ise õieti rahul pole. Mõnel jälle pole üldse selget ettekujutust eraelust. Nad on küll oma tööelu hästi planeerinud ja organiseerinud, aga eraelus toimib paljugi planeerimata ja pigem juhuslikult. Seetõttu tekivad rahulolematus ja pettumused. Alles seejärel, kui nad on oma eraelu analüüsinud, saab paljudele inimestele selgeks, mis on korras ja mis mitte. Nad võivad siis oma elu uuesti, teisiti, paremini organiseerida ja nii rohkem rahulolu ja rõõmu saavutada.

Harjutus eneseanalüüsiks.

Analüüsige oma eraelu ja selgitage välja, kas te olete sel rahul.

- Kas teil on selline isiklik elu, nagu te olete endale ette kujutanud ja soovinud?
- Mida te igatsete?
- Millest te olete unistanud juba noorusest peale?
- Tehke kindlaks, mida te peaksite muutma, et teie unistus eraelust realiseeruks.

Looge endale nägemus oma unistuste eraelust ja tehke see sihikindlalt teoks

Nägemused on tugevad positiivsete emotsioonidega seotud mõttepildid.

Olge julged ning uudishimulikud uuenduste ja kasvamise suhtes oma küpses elufaasis. Kas te tunnete end juba aastaid ebamugavalt oma vanas korteris? Siis kolige ringi uude, ilusasse korterisse, planeerige, organiseerige seda ettevõtmist osavalt ja kohusetundlikult. Kas te tunnete end juba aastaid isoleerituna? Siis astuge ühte, kahte, kolme seltsi, mille valdkond teid huvitab. Nii loote võimaluse kohtuda teiste inimestega, end harida, ühiskondlikult aktiivne olla. Peale selle on enamiku seltside liikmemaksud suhteliselt väikesed, arvestades seda, mida nad oma liikmetele pakuvad. Kas te peate suhtlemist oma perekonnas väherahuldavaks? Siis rääkige oma kallitega läbi ja seadke sisse igapäevased "jututunnid".

Positiivselt küpsel inimesel pole takistusi teel eluõnnele. Ta on loominguiline, täis fantaasiat, leidlik ja julge. Ta on aednik oma eluaias ja on tema kätes, kas ta teeb sellest paradiisliku idüllil või laseb sel rohtuda. Ta on teadlik, et peab oma aeda pidevalt hooldama ja hoidma, sest muidu võib igasugune umbrohi kogu paradiisliku idüllil rikkuda.

Paljud positiivsed ja edukad küpsed inimesed peavad oma eraelu puhkuse ja lõdvestuse tähtsaks oasiks. Näiteks Ottmar Hitzfeld, Udo Jürgens, James Last, Meryl Streep, Michelle Pfeiffer, kuninganna Silvia, Hansi Hinterseer. Nende eraelu on nende sama südamelähedane kui nende töögi.

Rõõm edukast tööst

Positiivselt küps inimene teab, et on tähtis omada elukutset, mis pakub rõõmu ja milles ta võib ennast avada ja arendada. Võimalik, et ta on enda ja teiste puhul kogunud, kuidas ebarahuldav ja rõõmutu töö võib inimest kurnata. Seepärast pöörab inimene sellele valdkonnale sama palju tähelepanu nagu oma eraelulegi. Võimalik, et isegi rohkem, kui ta järgib püstitatud eesmärke.

Kolmas elufaas mängib tööelus otsustavat osa. Teine elufaas kujundati inimese esimestest tööaastatest ja karjääriredelil liikumisest, vahel ka tööalastest muutustest ja firmade vahetusest.

Kolmanda elufaasiga jõuab küps inimene täieliku tööajaga töötamise pea- ja lõppjärku. Nüüd tuleb oma "maja" kindlustada või, kui sellel on lõhed või ta enam ei toimi, ringi ehitada ja korradada. Sest astumisega neljandasse elufaasi läheneb inimene vanaduspuhkusele või aeglasele tagasitõmbumisele tööelust. Seega, mida ta pole korraldanud või toime saatnud kolmandas, seda saab vaevalt veel realiseerida neljandas elufaasis. Kolmandas elufaasis on eelkõige jutt sellest, kas olete oma senise tööeluga rahul või mitte. Kui teil on töö, mis teile ei meeldi, siis peaksite endas selgusele jõudma, kas te ikka tahate samal moel ka järgmised 10, 15 või 20 aastat jätkata. Te peaksite endale esitama küsimuse, kas poleks parem oma töös midagi muuta. Kui te soovite muutusi, tuleb selgusele jõuda, kuidas need peaksid välja nägema ja mida te muutuse korral peaksite jälgima.

Positiivselt küps inimene on teadlik sellest, et tema tööelu ei pea üksnes igakuist sissetulekut kindlustama, vaid pakkuma ka rahulolu ja mõnu tööst.

Paljud inimesed asuvad noores eas juhuslikult ja teadmatult tööle, mis osutub tööaastate jooksul sageli sobimatuks ja pakub kas vähe või üldse mitte rõõmu ja rahulolu. Selle asemel et elukutset vahetada, jäävad paljud sellesama ebasõbraliku töö juurde ja korraldavad seeläbi endale paljudeks aastateks rohkem halba kui head.

Inimese arenguga küpseks täiskasvanuks avaneb silmaring ja teadvus nõnda, et inimene võib oma olukorda ja iseennast paremini hinnata. Talle teadvustub nüüd, et ilma rahulduse ja rõõmuta töö avaldab mõju kogu heaolule, aga ka tulemustele ja edule.

Kui inimene töötab meeskonnas, kus kõik armastavad oma elukutset, ja kui ka tema oma kutset armastab, siis läheb ta meelsasti tööle ega võta seda kui koormust, vaid pigem rikastamist. Tagajärjeks on, et ta saavutab tööl häid tulemusi, on edukas ja oma eluga rahul.

Kui positiivselt küps inimene tunnetab kolmandasse elufaasi astudes, et tal on töö, mis talle tõelist rõõmu ei valmista, edu ja arenemist ei paku, siis teeb ta sellest oma järeldused. Ta mõtleb järele, kuidas saaks oma tööelu muuta ja parandada, muutuda edukaks ja areneda. Peale selle mõtleb ta põhjalikult järele, kas tal üldse on selline töö, mis talle tõesti sobib, või arvestades tema andeid ja võimeid, hoopis vale elukutse. Ta teab, kui tähtis on teha tööd, milleks tal on kutsumus.

Kui näiteks sekretär tahab pigem raamatuid kirjutada või ärijuht loodusraviga tegelda ja nad on positiivselt küpsed inimesed, siis suure tõenäosusega nad oma soovid ka realiseerivad. Sest kui mitte praegu, millal siis veel?

Noor inimene seevastu jääb samas situatsioonis pigem oma harjumuspärase töö juurde, sest ta peab oma ideed millekski eluvõõraks ning tema kaaslased annavad talle mõista täpselt sama. Nii hoiab ta oma unistused endale hilisemateks aastateks.

Positiivselt küps inimene ei vaheta töökohta järelemõtlematult, vaid kaalutlevalt ja edule orienteeritult. Ta on teadlik riskidest, aga arvestab ka soodsate väljavaadetega. Ta teeb oma arvamus järgi õige otsuse, mis viib teda lähemale arusaamale täiuslikust töökohast. Sekretärist sai väheste aastate jooksul edukas kirjanik, suure kontserni ärijuhist mõne aasta pärast edukas loodusravikeskuse looja ja ärijuht. Mõlemad on praegu õnnelikud ja rahulolevad inimesed, kes armastavad oma tööd ja võtavad seda mitte koormana, vaid rikastusena.

Harjutus eneseanalüüsiks.

Mõelge oma töökoha üle järele,

- Analüüsige, kas te olete oma tööga rahul.

- Millist tööd te kõige meelsamini teeksite?

Mida te meelsasti oma töös muudaksite - elukutset või firmat? Kas sooviksite teist, kõrgemat ametikohta firma siseselt? Tahaksite rohkem raha teenida? Mida te peaksite tegema, et oma eesmärgi saavutada?

Positiivselt küps inimene, kes hindab oma tööd, aga ei ole oma ametikohaga rahul, mõtleb järele, kuidas saada teist või kõrgemat positsiooni. Siinjuures mängivad tähtsat rolli vahepealsel ajal välja kujunenud inimlikud omadused, sest õigel ja mõjusalt rakendamisel (nt täienduskursused või eriliste tulemuste saavutamise firma heaks) võib ta saavutada oma soovitud eesmärgi.

*Kolmas elufaas on viimane, aga ka suurim väljavaade
end tööalaselt teostada, ümber orienteeruda
ja edukaks saada*

Positiivselt küpsel inimesel jätkub omadusi ja nõutavat energiat, et oma sageli keerukas soovunelm läbi viia. Paljudele inimestele on kolmas elufaas parim võimalus tööalasteks saavutusteks.

Frank McCourt (68) oli 27 aastat New Yorgis õpetaja, enne kui ta oma hobist - kirjanduslikust tegevusest - tegi endale uue elukutse. Ta on bestselleri "Minu ema tuhk" autor ja sai selle eest Pulitzeri preemia. Pärast seda edu oli tal majanduslikult võimalik pühendada end täielikult ja üksnes armastatud elukutsele.

Dorothee F. (52) on arst ja psühholoog. 21 aastat oli tal ühine praksis koos oma mehega. Siis järgis ta sisemist impulssi, jättis töö ja mehe ning tegi läbi nõustamisalase koolituse. Praegu nõustab ta inimesi eneseleidmise ja tööalase valiku küsimustes. Ta käsitleb oma uut elukutset mitte kui tööd, vaid kui kutsumust, mis pakub suurt rahuldust.

Ma olen selle kõik, samuti kui Dorothee, ise läbi elanud. 40. eluaasta alguses jätkus mul lõpuks julgust jätta maha kontoritöö, mis oli mulle juba aastaid igav ega pakkunud rahuldust, et pühendada end kirjanduslikule tegevusele, mis on mind alati vaimustanud. Praegu, pärast paljusid aastaid, olen tuntud kirjanik, avaldanud mitmeid raamatuid ja aidanud ka teisi "noori" autoreid nende raamatuprojektide realiseerimisel. Ma poleks osanud arvata, et töö võib nii palju lõbu pakkuda ja mulle nii palju rõõmu ja edu kinkida!

Eluunistuste ja soovunelmate realiseerimine

Kas te veel mäletate unistust, mis teil noorena oli? Te ehk unistasite sellest, et minna kord elus purjekaga ümbermaailmareisile või teha jalgrattaga tuur ümber maakera? Või ehk unistasite sellest, et aidata mõne arengumaa haigeid inimesi nagu Albert Schweitzer, või osta mõni lagununud loss ja viia see tagasi endisesse hiilgusesse. Võimalik, et unistasite sellest, et ujuda üle La Manche'i või ületada õhupalliga Alpid. Igal inimesel on isiklikud eluunistused. Siinjuures ei räägi ma väikestest unistustest (abielluda, lapsi saada, terveks jääda, maja ehitada), vaid pigem suurtest eluunistustest, mille puhul on tegemist ebaharilike, suurte asjadega, kus inimene saab näidata kogu oma täiuslikkust ja seeläbi massist kõrgemale tõusta.

Noore täiskasvanu aastatel ei saa selliseid suuri unistusi sageli realiseerida, kuna inimene on liiga hõivatud päevaprobleemidest (paigutumine tööellu, perekonna planeerimine, asjade muretsemine, oma eraelu sisseseadmine jne). Pealegi peab noor täiskasvanu oma suuri unistusi sageli avasilmi unistusteks või siis kuulub teistelt, et need on vaid rumalused. Tema sisemine kindlus ja oma isiksus pole veel küpsenud ega piisavalt stabiilsed, et pidada oma unistusi millekski kõrgemaks ja neid kaitsta.

Positiivselt küps inimene aga kraamib oma kunagised unistused alateadvusest jälle välja, et neid nüüd juba küpsenud isiksuse silmadega vaadelda. Kui ta leiab, et unistused pole oma võlust midagi kaotanud, otsib ta võimalusi neid realiseerida. Kas kaaslased tema üle naeravad või teda kritiseerivad, ei mängi olulist rolli. Tema puhul on eelkõige tegemist sellega, et oma unistused täide viia, kogeda mõnu, rõõmu ja elevust, rikastada oma elu. See on alles tõeline elu! Teha elus midagi suurt, midagi mõistlikku, midagi unustamatut! Ehk isegi midagi, mis kestab pärast inimese surma!

Keda õige huvitab, kas inimene korjas oma elus postmarke või mitte, kas ta ostis endale iga kolme aasta järel uue auto või mitte, kas ta niitis igal laupäeval muru või mitte? Kui ta siiski teostab oma suure unistuse - kutsub ellu keskkonnakaitse tegevuse, asub koos teiste liikmetega keskkonna eest välja ja äratab paljude kaaskodanike keskkonnateadlikkuse -, siis on tema elul mõte. Kui naine on pidevalt tegev sellega, et olla laitmatu pereema, siis põhimõtteliselt ei huvita see mitte kedagi; kui ta aga astub välja heategevusliku organisatsiooni eest, kogub suuri summasid ja aitab sellega paljusid hädas olevaid inimesi, siis on ta oma eluga midagi tõeliselt mõistlikku saavutanud.

Kolmas elufaas pakub inimesele laialdase tegevusvälja. Paljud tema elu valdkonnad on nüüd välja kujunenud või siis välja langenud (näiteks perekonna loomine, laste kasvatamine jne), nii et küps inimene võib oma energia pöörata teistele valdkondadele ja nähtustele. Nüüd on tulnud aeg end väljapoole avada, pöörata ennast suure elu poole, lõhata piirangud, olla julge ja uljas.

*Nüüd, küpses vanuses, on inimesel suurust
ja enesekindlust oma julgeimadki
unistused ellu viia.*

Marina Picasso (47), kuulsa kunstniku Pablo Picasso lapselaps, tahtis alati meeeldi teisi inimesi õnnelikuks teha. Kui ta päris oma vanaisalt suure varanduse, siis võttis ta vastu otsuse aidata teisi. Oma rahaga lõi ta Vietnamis Marina Picasso fondi. Kerkis noorteküla. 360 orbu leidis seal endale kodu. Peale selle adopteeris ta Vietnamis kolm orbu ja elas nendega vanaisa majas. Tema järgmine projekt, millest ta unistab ja mida tahaks meelsasti realiseerida, on lasteküla Prantsusmaal. Prantsuse moelooja Pierre Cardin viis ellu oma unistuse Aleksandria tuletorni taastamisest; Andre Heller teostas oma unistuse maa-alusest kristallimaailmast Wattenis; Hardy Krüger oma unistuse "maailmaränduritest", kui ta tegi maailmakuulsa TV-seriaali; Leni Riefenstahl teostas oma unistuse fotograafiast ja tegi fotokogumiku nuubialastest Sudaanis; hispaania miljardär Alicia Kopplowitz (45) teostas oma unistuse abistamisest ja ehitas lasteaedu, lastekodusid ja koole kõigi nende jaoks, kes on jäänud elu varjupoolele; Bertrand Piccard ja Brian Jones teostasid oma unistuse lennata ümber maailma kuumaga täidetud õhupalliga.

Alati ei pea see, mida inimene võib saavutada, olema midagi nii suurt. Maria Bauer (72) unistas lapsena sellest, et saada arstiks. Teise maailmasõja tõttu, kus isa jäi sõjas kadunuks, ema aga sai koos kolme lapsega pommitamise ajal surma, ei olnud tal võimalik oma unistust realiseerida. Selle asemel sai temast büroo müügiesindaja. Ta abiellus, tal on kaks poega. Neist mõlemast said arstid. Kui ta 60-aastaselt pensionile läks, oli talle selge, et tahaks midagi mõistlikku teha. Ta kuulis, et üks lastehaigla otsib vabatahtlikke abilisi, kes hooldaksid selliste vanemate lapsi, kellel pole aega või kes elavad kaugemal. Kohe hakkas ta hooldama üht kaheaastast, sündimisest saadik raskelt haiget last, keda oli korduvalt opereeritud. Sellest ajast peale on ta hooldanud juba paljusid lapsi, mõningaid koguni üle aasta või kahe, ja osutanud nende vanematele sellega teene. Maria Bauer ütleb, et ta rõõmustab iga päev selle üle, et läheb haiglasse ja külastab "oma" last. Nii on tema unistus "arstiks saamisest" ometi täitunud, kuigi veidi teisel moel ja kombel. Kolmas elufaas annab positiivselt küpsele inimesele võimaluse realiseerida oma täitumatuid unistusi ja rikastada oma elu. Millal veel, kui mitte praegu, peaks ta siis oma unistusi realiseerima ja projekte ellu viima?

Harjutus eneseanalüüsiks

- Millised unistused te viiksite meeleldi täide ?
- Milliseid projekte olete alati tahtnud algatada ja ellu viia?
- Mida te peaksite tegema, et oma suurt unistust täide viia?

Kujutage endale ette, kuidas oleks, kui te oleksite oma unistuse juba täide viinud. Mida te selle kujutelma juures tunnete? Rõõmu, elevust, rahulolu, tänulikkust, arengut? Nautige neid suurepäraseid tundeid.

Huvide ja loomingulisuse väljajelamine

Positiivselt küps inimene kasutab oma võimeid selleks, et nautida elu imelist mitmekesisust. Ta teab, et elu koosneb teatud osas kohustustest, mida tuleb täita ja mis ei valmista alati ainult rõõmu, vaid võivad vahel ka koormaks olla. Ometi on tähtis üha jälle kogeda rõõmu, sest ilma rõõmuta on elu vaene, vilets ja süng. Ainult igapäevase või alatise "rõõmukvantumi" tarbimine selitab inimese hinge ja tekitab tema sisemuses rõõmsameelsuse ja rõõmu püsiva kliima.

Positiivselt küps inimene on teadlik, millised elu valdkonnad ja olukorrad valmistavad talle rõõmu ja millised mitte. Sellepärast heidab ta rõõmutud asjad endast nii kaugele kui võimalik ja pöördub rohkem selliste valdkondade poole, mis talle rõõmu valmistavad. Ta küsib endalt: Mis mind huvitab ja mis mitte? Milliste tegevuste juures tunnen end täiesti oma sõiduvees ja milliste puhul mitte? Mida ma olen alati meelsasti teinud, aga nüüd juba palju aastaid hooletusse jätnud, tahaksin tulevi kus jälle rohkem teha?

Küpsel inimesel on faas, mil tal oli vähe aega ja võimalusi tegelda oma isiklike huvidega, tavaliselt seljataga. Palju aastaid olid eelisolukorras teised asjad: tööalane areng ja karjäär, äri loomine, pere planeerimine, laste kasvatamine, asjade muretsemine, maja ehitus jne. Sel ajal oli palju kohustusi, mida tuli tahes-tahtmata täita, tekitasid nad siis inimeses rõõmu või ei. Väga sageli allutati isiklikud huvid teistele eesmärkidele ja lükati edasi kui "hiljem".

Kolmanda elufaasiga on see "hiljem" käes. Positiivselt küps inimene, kellel on nüüd enamasti rohkem vabadust ja aega, kasutab seda faasi, et uuesti oma huvidega tegelda, teha rohkem seda, mis talle rõõmu valmistab. Enam ei domineeri elus küsimus: Mida ma nüüd pean tegema? vaid Mida ma nüüd tahan teha? Mis mind huvitab? Mis mind rõõmustab? Inimesel on nüüd võimalus tegelda uuesti varasemate huvialadega või pöörduda uute poole. Küpsemisprotsessi käigus märkab inimene, et see, mis teda varem huvitas, vaimustab nüüd vaid mõõdukalt, ja et on uusi huvialasid, millega ta tahaks tegelda.

Positiivselt küps inimene, kes on oma isiksust ja võimeid arendanud, võib nüüd anda oma elule uusi impulsse ja tegelda valdkondadega, mis teda huvitavad, tema silmaringi avardavad ja talle rõõmu valmistavad. Ta võib näiteks hakata kunstiga tegelema - hakata ise maalima, astuda mõnda kunstühingusse, käia kunstitutvustustel või kunstikursustel. Kui ta maalimise poole pöördub, molberti, värvide ja pintslitega loodusesse sõidab ja seal loodust maalib, saab ta oma loomingulisust välja elada ja tunda sealjuures imelist tunnet elada, luua, liikuda. Millised on teie huvid? Mida teie meelsasti teeksite? Kui te näiteks huvitute võõrastest maadest ja võõrkeeltest, võiksite käia näitlikustatud ettekannetel seikluslike reiside kohta Indiasse, Brasiiliasse või Austraaliasse, registreeruda võõrkeele kursustele rahvaülikoolis, osaleda mõnes rahvusvahelises vestlusringis või tellida reisi mõnele maale omal valikul ning tunda rõõmu ettevalmistuste üle. Kui te olete mõnel huvitaval reisil käinud, võite pärast ise ettekande pidada või selle kohta reisikirja kirjutada ja mõnele erialaajakirjale saata. Kui te tegelete oma huvialadega ja neid naudite, siis kogete palju rõõmu, elevust ja kasvuruumi. Kui te saate sealjuures veel rakendada oma loomingulisust, saavutate suurima rahulduse ja imelise tunde olla loominguga üks.

Loovus on inimese loominguline jõud, on võime vaimsel ja kunstilisel tasemel arendada oma initsiatiivi, osata luua midagi, mida varem pole olnud. Kui te olete inimene, kes vaimustusega maalib, kirjutab, keraamikat töötleb, erilisi lauadekoratsioone või lilleseadeid kujundab, oma riideid kavandab ja õmbleb, eluruume harmooniliselt sisustab või eksootilisi roogi valmistab, siis te olete eriti loominguline inimene. Sellisel juhul peaksite jälgima, et saaksite oma loomingulisust nii sageli kui võimalik maitsta. Sest siis olete üks iseendaga ja elu täiusega ja tunnete suurimat naudingut. Positiivselt küps ja loominguline inimene talub võimalikult vähe võõrast juhtimist ja tegevust. Ta teeb ise oma loomingulisusega enda elu mitmekülgseks.

*Loomingulised küpsed inimesed rakendavad
oma loomejõudu mitte üksnes kindlatel
huvialadel, vaid kogu oma elukeskkonnas.*

Kõik loominguliselt küpsede inimeste elus on värvikas, mitmekesine, ebakonventsionaalne. Nad on huvitavad, inspireerivad ja elavad tüübid, kes annavad hoogu igale vestlusele ja seltskonnale. Nad avanevad õieti alles siis, kui saavad oma loomingulisust täiel määral rakendada. Loomingulised küpsed inimesed on elunautijad, elukunstnikud ja -kujundajad ja enamasti ka võrdlemisi edukad. Sest peale vaimsete seaduste täidab inimene, kes tohib oma erilisi võimeid välja arendada, kes on iseendaga kooskõlas, tunneb sealjuures naudingut ja areneb, ka elu seadust ja saab selle tagajärjel muutuda vaid edukaks ja õnnelikuks.

Positiivselt küpsed inimesed, kes kolmandas elufaasis oma võimeid ära kasutavad/välja arendavad, ei satu just harva oma elu teise edukuse etappi. Mõnikord avanevad seetõttu uued ametialased võimalused. Siis jätab inimene sageli oma senise töö ja võtab endale uue elukutse.

Itaalia näitlejanna Gina Lollobrigida hakkas küpses eas pildistama ja avaldama fotoalbumeid, ta on saanud nende eest mitmeid auhindu. Ta peab oma loomingulisust millekski imeliseks, rahuldavaks, elustavaks ja unistab sellest, et teostada veel paljusid ideid. Ka saksa tööstur Gunter Sachs alustas küpses vanuses fotograafiaga ja tegi endale nime erutavate, ilusate naiste fotograafina. Simone Rethel (49), näitleja Johannes Heesteri abikaasa, andis küpses vanuses välja pildialbumi oma mehest. Vanast, ilusast inimesest. Imepäraste fotodega, mida ta ise oli aastaid temast teinud.

Positiivselt küpsed inimesed käsitlevad oma huve ja võimeid kui midagi erilist, tähtsat, kallihinnalist. Seepärast püüavad nad neid välja arendada, rakendada ja kasutada mõistlikult kindlate eesmärkide realiseerimiseks. Sellega toovad nad ellu rõõmu, elevust ja täiust ning loovad teistele inimestele projekte, täis võlu, tarkust ja ilu.

Uute väljakutsete vastuvõtmine

Positiivselt küps võluv inimene käsitleb elu erutava seiklusmaana, kus ta tahaks end välja arendada ja oma piire tunnetada. Kui ta pole end senini pidurdamatult välja arendanud, tahab ta nüüd teada, mis temas peitub ja millisteks tippsaavutusteks ta on võimeline. Ta otsib väljakutset, nõudmisi, ergutust, entusiasmi.

Paljud inimesed elavad aastaid pigem tasast või keskpöörast elu ja neil on kolmandas elufaasis sageli tunne, et nad pole veel õieti elanudki. Nad tunnevad end sageli roosinupuna, mis pole puhkenudki, kuid on juba närtsimas. Nüüd on neil tung nautida elu veelkord täiel rinnal, teha kõike seda, mis neile meeldib. Sest kui mitte nüüd, siis millal veel?

Selles faasis otsib positiivselt küps inimene uusi väljakutseid, asju, mida ta pole veel teinud, kuid kus ta võib endale ja teistele näidata, mis temas peitub. Kahe aasta eest esitasin endale väljakutse teha 180-leheküljeline käsikiri valmis ühe kuuga, pealegi optimaalses seisukorras. Kui ma siis ülesande oma rahuloluks ka täitsin, tundsin end küll kurnatuna, aga ka ütlemata hästi, ja minu enesehinnang oli tunduvalt tõusnud. Järgmisel aastal seadsin endale eesmärgiks saada paralleelselt kaks käsikirja, kumbki 200 lehekülge, valmis kahe ja poole kuuga. Ja tööpoolest - see õnnestus ja mul jäi veidi aega ülegi. Seejärel tundsin, et olen lihtsalt super, tundsin end hästi ega olnud

isegi kurnatud. Need proovilepanekud näitasid mulle, millisteks suursaavutusteks olen võimeline. Sinnamaani poleks ma uneski arvanud, et võiksin raamatu käsikirja ühe kuuga valmis kirjutada. Hetkel tegelen sellega, et järgmist väljakutset ületada. 1999. aasta alguses näidati televiisoris Johann Sanktjohanserit Garmisch-Partenkirchenist, meest 60. eluaastate alguses. Ta esitas endale väljakutse talvel paljajalu lumes joosta ja mäe otsa ronida - ta nimetas seda lumejooksuks. Televisiooni meeskond saatis teda. See polnud muide sugugi tema esimene lumes käimine. Aastate eest alustas ta lühikese vahemaaga ja pikendas seda aasta-aastalt. Võis näha, kuidas mees lausa otsis väljakutset, kuidas ta iga pingutusega leppis ja milline rahuldus ja eneseaustus oli temas pärast seda, kui ta oli oma eesmärgi saavutanud. Vaevalt oli ta ühest väljakutsest jagu saanud, kui otsis juba järgmist.

Miks inimesed otsivad väljakutseid? Ja miks nad otsivad, vaevalt kui on ühe ületanud, juba jälle järgmist - üha suuremat, üha kõrgemat? Teadlased annavad sellele vastuse: eriliste või ekstreemsete väljakutsete alistamine vabastab inimesel endorfiini (õnneainete) ja adrenaliini tugeva nõristuse. Sellega antakse meeltele tiivad, uimastatakse või joovastatakse need. Inimesed, kes sellist õnnetunnet on juba korduvalt kogunud, tahavad seda ikka ja jälle uuesti läbi elada. Niisiis püüdvad nad, olles vaevalt ühe väljakutse ületanud, juba järgmistele vastu. Küpsete seiklejate jaoks on elu ehe - see on intensiivsem elutunnetus, kõikide isiklike piiride lõhkumine, avanemine universaalsele loomejõule, sukeldumine teise dimensiooni. Vastupidiselt noortele inimestele, kes isegi järele mõtlemata riskeeriksid oma eluga, tegutseb positiivselt küps inimene kaalutlevamalt. Ta kaalub riski ja eduväljavaateid ning väldib asjatuid ohte. Ta tahab väljakutsega hakkama saada, aga mitte iga hinna eest. Ta teab, et mitte ainult üks tee ei vii Rooma, vaid et neid on mitu ja on tema võimuses endale see õige valida.

*Otsida endale ise väljakutseid ja teha erakordseid asju,
mida veel kunagi ei ole tehtud, on midagi
väga erutavat ja motiveerivat.*

Harjutusi enesekontrolliks:

Mida kujutab teie jaoks väljakutse: rattamatka üle Alpide, üle järve ujumist, langevarjuhüpet, raamatu kirjutamist või mäetippu ronimist? Mis ärgitaks teid midagi tegema? Mõelge siis, mida te peaksite tegema, ei oma eesmärki saavutada.

Wiltrud näiteks elas heal järjel advokaadi abikaasana mõnusat elu ühe Lõuna-Saksa linna ilusas majas. Kui ta oli 46-aastane ja tema lapsed said vähehaaval täiskasvanuks, otsis ta endale uue sihi. Ta asutas liikumise "Abi Poolale", kogus kantud riideid, toiduaineid, ravimeid jne, organiseeris veoauto ja andis abisaadetise ühele vaesele Poola piirkonnale. Kaks aastat hiljem viisid juba mitu veoautot abisaadetisi Poolasse, seekord eelkõige laste - ja vanadekodudele. Ta ise oli nendel sõitudel kaasas, et jaotamist kontrollida. Aasta-aastalt muutus tema abi ulatus üha suuremaks ja suuremaks ja ta sai mitmeid autasusid Poola valitsuselt. Juba on ta esitanud endale uue väljakutse ja rakendab kogu jõu, et ka sellega edukalt hakkama saada.

Kõigi meetoditega vananemise vastu

Inimesed unistavad meetoditest, mis kas pidurdaksid või isegi I peataksid vanaemisprotsessi. Nad soovivad igatsevalt, et oleks vananemisevastaseid pille a' la Viagra või rakukuur, mis takistab rakkude suremist. Nad peavad vananemist puhtalt kehaliseks ilminguks, mis puudutab ainult inimese välimust. See on siiski poolik lähtekoht. Vananemisprotsess puudutab keha kõrval ka inimese vaimu ja hinge. Küllap väidate nüüd vastu, et olevat võimatu, et vaim või hing vananeksid, kuna need olevat vaimset laadi ja seega surematud. Ometi on see väide tõene.

Vaadeldge kord vanemaid ja vanu inimesi ja pöörake tähelepanu vanuse tunnustele. See on ühest küljest väline - kortsud, hallid või valged juuksed, lõtv näonahk, sageli vormitu või kondine figuur. Aga teisest küljest on olemas ka teised vanadustunnused, need, mis esmapilgul pole nähtavad: mõtteviis, suhtumine nooremisse põlvkonda. Vanade väärtushinnangud on sageli tagurlikud, ajakohatud, raskepärased. Noored tabavad sageli naelapea pihta, kui nad oma vanematele ütlevad. "Ema, isa, teie ei saa sellest aru. Te olete eilsest päevast pärit. Nii ei arva tänapäeval enam keegi". Tõepoolest pole paljud küpsed inimesed enam tehniliste uuendustega kursis või on neil uue tehnika puudutamise ees hirm. Nad kirjutavad pigem oma vana elektrilise kirjutusmasinaga, kui kasutavad uut arvutit, kuna nad ei oska seda kasutada ja neil on raske seda õppida; nad pigem lasevad oma lapsed arvuti juurde, kuna nad interneti kasutamist õieti ei valda; neil on probleeme uue telefonisüsteemiga, selle programmeerimisega, konverentskõnele lülitumisega, uue videoaparaadiga ja stereosüsteemiga.

Näete nüüd - mitte ainult teie keha hakkab kolmandasse elufaasi astumisega vananema, vaid ka teie vaim. Ja samamoodi ka hing (siinjuures ei mõtle ma jumalikku hinge, vaid inimlikku vaimuala, nimetatud ka psüühikaks). Teie psüühika, alateadvus, reageerib mõtetele, mida te toodate, ja tekitab teis teatud kliima.

Küps inimene mõlgutab tahtmatult palju mõtteid oma vananemise üle. Ta kujutab endale ette, kuidas tema sile nahk muutub üha kortsulisemaks ja lõdvemaks, tema kohevad pruunid juuksed üha hallimaks ja õhemaks, kuidas tema elastne ja treenitud keha läheb üha kohmakamaks, vormitumaks või kondisemaks jne. Päevast päeva näeb inimene näiteid vanemaks saamise kurbloomusest: ajalehtedest loeb ta vanematest töövõtjatest, kes oma töö kootavad ja uut kohta enam ei saa, vanadest telestaaridest, kes kurdavad, et neile ei pakuta enam uusi osi jne. Kõik küpse inimese mõtted keerlevad vananemise ümber ja mõjuvad talle laserina, mis söövitab oma kiirtega inimese sisemisele plaadile programmi.

Inimese sisemuses valitseb selline "vananemiskliima", mis jätab vähe ruumi arenguks ja edenemiseks. Tema psüühika on vananemisele vastavalt koorikuga kaetud, blokeerunud, kinni jooksnud.

Keha, vaim ja hing on võrdselt allutatud vananemisprotsessile. Vahe on vaid selles, et üks on väliselt nähtav ja seepärast silmatorkav, teine aga sisemine ja seega nähtamatu. Ainult igapäevases elus, läbikäimises teiste inimestega torkavad ka need sisemised vananemisilmingud silma. Kui inimene võitleb ainult oma välise vananemise vastu, stiliseerib end kosmeetiliste ja kirurgiliste vahenditega nooreks, siis jääb ta oma hingelises ja vaimses sfääris ometi sama vanaks kui seni. See on sama kui lakkida vana auto uueks. Väliselt näeb see küll välja nagu uus, kuid jääb sisemuselt ometigi vanaks autoks, mis klõbiseb ja millel on vana mootor. Sellega ei saa sõita kiiremini ega paremini. Peale selle on kõik meetodid end nooreks stiliseerida vaid vanaduse mööduv peatamine. Mõne aja pärast vananemisprotsess jätkub, ning inimene peab oma välimust uuesti kosmeetiliselt või kirurgiliselt noorendama.

Tembeldada vananemisprotsessi puhtalt väliseks nähtuseks on muide vastuolus terviklikkuse seadusega. Arst dr Walter Weber kirjutab oma raamatus "Inimene on enam kui tema keha": "Iidsetest aegadest peale räägime sellest, et inimene koosneb ihust, hingest ja vaimust. Vähemalt räägivad seda meile filosoofid ja senini pole neile selles seisukohas keegi suutnud tõsiselt vastu vaielda... Järjestuses keha, vaim ja hing on alumine tasand materiaalne keha... Nagu arvuti näites, nii on ka inimese energiaala (mõeldud on siin hinge ja vaimu) kehalisest üle ja juhib seda." See on teaduslik tõdemus, et inimene on ainult siis tõeliselt terve, kui niihästi tema keha, vaim kui ka hing on harmoonias. Igäühele neist kolmest tuleb seega võrdselt tähelepanu pöörata ja neid tervena hoida. Ei piisa näiteks sellest, et väga tervislikult toituda, samal ajal aga elada tugevas tööalases stressis ning mitte lubada endale nädalavahetust puhkuseks. Keha kogeb küll suurel määral tähelepanu, aga hing ja vaim jäetakse hooletusse. Nad ei saa rahu. Inimeses valitseb disharmonia.

*Kõik meetodid, mis peavad vananemisprotsessi
pidurdama, on ainult siis efektiivsed, kui nad
kaasavad niihästi keha, vaimu kui ka hinge.*

Tehakse vahet meetodite vahel, mis on mõjusad kehalisel tasandil, näiteks liikumine, kosmeetika, kirurgia, vitamiinid ja teised vahendid. Ning meetoditel, mis on mõjusad vaimsel tasandil, näiteks pidev uute tehniliste vahendite kasutamise õppimine ja treenimine, sobitumine uuendustega, avatud olek uutele tendentsidele jne. Siia juurde kuulub veel meetod, mis on mõjus hingelisel tasandil, näiteks sisemise kliima ringi- ja uuesti programmeerimine positiivsete kujutluspiltide, meditatsiooni kasutamise ja mentaalse treeningu abil jne. Kui nüüd inimene rakendab sellist ühtset vananemisvastast programmi, on tal väga head väljavaated jääda oma elu lõpuni läbi ja lõhki nooruslikuks ja dünaamiliseks tüübiks. Eelduseks on, et sellist treeningut ei tehtaks mitte lühiajaliselt või juhuslikult, vaid pidevalt.

Sellist ühtset treeningut teevad muide juba - pigem alateadlikult kui teadlikult - väga erinevad inimesed. Nad torkavad meile silma seetõttu, et nad näiliselt ei vanane ja kiirgavad määratud elurõõmu.

Meenutan meelsasti vana daami, keda kohtasin oma lemmik-ujulas ja kes kohe mu tähelepanu köitis. Tal oli 48-aastase naise keha, prink rind ja istmik, ei mingit kõhtu, ta liikus elastselt ja dünaamiliselt - aga ta nägu oli üleni kortsuline. Valged juuksed andsid mulle märku, et ta peab vanem olema. Kui ma ühel päeval ei suutnud oma uudishimu enam taltsutada, küsisin temalt ta tõelist vanust. Ta naeris. "Kui vanaks te mind siis peate?" Vastasin tõetruult. "Võin ainult arvata. 60, 65?" Rahulolevalt muheldes vastas ta: "Ma olen 78!" Hiljem reetis ta mulle oma "salaretsepti" vanaemise vastu: "Ma elan tervislikult, kuid ometi nii, et see mulle mõnu pakub. Ma liigun palju, käin korrapäraselt ujumas, võtan palju ette ja olen meelsasti koos positiivsete inimestega."

Üks mu sõbratare on 50. eluaastate alguses, lahutatud ja tal on juba nädalaid uus sõber. Sõbratar näeb väga hea välja ja on nooruslik inimene. Koormava lahutuse tagajärjel halvenes tema välimus vahepeal võrdlemisi, ta nägi 10 aastat vanem välja, mõjus jõuetult ja kurnatult. Sellest ajast peale, kui ta on värskelt armunud ja jälle positiivselt elule vaatab, on tema välimus imetlusväärset muutunud. Ta näeb välja nagu õitsev elu ja ka 10 aastat noorem, kui ta tegelikult on. Tema näonahk on pinguldunud, silmades on rohkem sära ja need on suuremad. Ta naerab rohkem ja liigub tunduvalt elastsemalt. Nagu ta mulle kinnitas, ei pea ta selle eest tänama ei kosmeetikut ega ilukirurgi, vaid üksnes oma uut õnneseisundit.

Mõlemast näitest nähtub selgelt terviklik vananemisvastane programm, mis baseerub sellel, et inimene elab elu täis rõõmu ja on seega püsiva harmoonia seisundis. Ehk olete teiegi enda puhul kindlaks teinud, et kui läbite pikema koormava faasi, kogete vähe rõõmu ja ei tunne end hästi. Teil on aga palju muret ja meeolehärra, teid ei tunnustata või ei armastata. Siis näete te ka mitu aastat vanem välja ja tunnete end sellele vastavalt. Kui teil on aga ilus aeg, kus on palju rõõmu, edu, armastust ja heaolu, siis näete ka palju noorem, ilusam ja säravam välja ning tunnete end samamoodi. Võiksite puid välja juurida ja kogu maailma emmata.

Kui te tahate loomulikult moel noor olla, siis peaksite teostama 3-osalise programmi, mis põhineb terviklikul eluviisil. Kõige parem on sellist programmi kasutada mitte ainult ajutiselt, vaid teha sellest igapäevase elu koostisosa - teatud liiki elufilosoofia.

Kogu elu on kool, kus kõik inimesed peavad elu lõpuni õppima, üha uuesti oma teadmisi laiendama ja ajakohastama. Ärge jääge kunagi seisma ega peatuge teadmises, et teate ja olete omandanud juba kõik. Kõik allub muutustele ja edusammudele. Tehnika, mis oli olemas veel viie aasta eest, on tänaseks juba vananenud. Kui te tahate noor olla, peate kohanema uuendustega, õppima üha uuesti ümber ja uuendustega kursis olema. Kaotage oma mälust väljendid: Varem tegime seda nii! või Tookord seda veel polnud! Kui te tõesti tahate olla noor, siis peate ka käituma nagu noor inimene. Noored inimesed paistavad silma uudishimu, teadmisjanu, katsetamisrõõmu, paindlikkuse, julguse ja muretuse poolest. Kui teil pole nende

mõistetega midagi peale hakata ja olete juba võrdlemisi kalestunud, siis võite oma nägu küll lasta nooreks muuta, kuid jääte ikkagi vanaks.

Olla vana või noor, see võtab eeskätt kuju teie meeltes, sealt mõjub hingele ja ka kehale. Üks tervikliku vananemisvastase programmi peaülesandeid on mõelda end nooreks. Seda sooviksin teile järgnevalt tutvustada.

Selles programmis ei peatu ma puht välistel asjadel nagu kosmeetika, iluravi või kehaline vormisolek, sest need meetodid muutuvad pidevalt ning niigi kirjutavad paljud naisteajakirjad nende uusimatest saavutustest.

Järgnevas käsitlen üksnes loomulikke, eriti vaimset ja hingelist laadi meetodeid, mis ometi avaldavad mõju ka keha tasandile.

Energiaprintsiibi järgimine

Te tunnete energia mõistet tõenäoliselt füüsikast ja teate, et energieetika on õpetus, mille järgi kogu olemine baseerub energial (jõul). On olemas liikumisenergia, elektri- ja elektromagnetiline energia. Selles peatükis on tegemist teise energia vormiga, nimelt eluenergiaga, inimese sisemiste ja välimiste jõudude määruga. Kõik energiad alluvad ühele printsiibile, nii ka eluenergia.

Eluenergia allub pidevale tootmise ja äraandmise vahetusele. Kui te sõidate autoga, lähete jalutama, koristate kodu, kirjutate jne, siis annate oma energiat ära. Olenevalt sellest, kui palju te teatud ajavahemikus ja kui kiiresti või aeglaselt te midagi teete, kas teil on sealjuures probleeme või sujub kõik kergesti, kasutate te energiat erinevalt, kas rohkem (suure koormuse korral) või vähem (väiksema koormuse korral). Energiat annate ära ka siis, kui te kellegagi tülitsete, luuletust pähe õpite, tantsite või keedate süüa, st energiat kulutatakse nii kehalisel kui ka vaimsel tasandil.

Kui te olete päeval kulutanud väga palju energiat, tunnete end õhtul reeglina kurnatuna, väsinult ja jõuetuna. Kui te olete nädal aega kulutanud väga palju energiat, tunnete end väga kurnatuna ja täiesti jõuetuna. Kui te kulutate palju energiat pikema aja jooksul, võite olla nii kurnatud, et kukute kokku või halvemal juhul langete välja 'Burnout' (m "läbipõlemise") sündroomiga järgnevateks kuudeks või aastateks. Niisiis ei saa energiat ära anda suvaliselt või end pidevalt laostades. Energia äraandmise eelduseks on eluenergia küllaldane tootmine. On palju erinevaid energia tootmiskohti. Üks on igapäevane piisav ja terve uni (6 ja 9 tunni vahel, vastavalt inimese tüübile, kusjuures enneskeskõine uni peab olema kõige intensiivsem). Te olete seda võib-olla ise kogunud, kui olete õhtul läinud rampväsinuna voodisse ja ärrganud järgmisel hommikul värskelt ja puhanuna. Unes tankisite nähtamatus universaalses "energiajaamas" uut energiat.

Sellest nähtub korrapärase terve une keskne tähendus inimese energiamajandusele. Tänapäeval on palju inimesi, kelle uni pole tervislik ja kes kannatavad unehäirete all. Sageli võetakse unerohku, et sundida end kunstlikule unele, aga sellist und ei saa kunagi võrrelda loomuliku unega, kuivõrd ta ei mõju energieetilise taastankimisena. Kui te kannatate unehäirete all, peaksite kontrollima oma harjumusi, sest sageli on sellised häired psühhosomaatilised. Kui algpõhjused on kõrvaldatud, kaovad enamasti ka füüsilised häired. Ajutiselt soovitatakse siis jällegi kasutada loomulikke uinuteid.

Uue eluenergia tootmisel on une kõrval tähtis osa puhkepausidel. Kui sageli ja intensiivselt neid peetakse, oleneb individuaalsest energiatarbimisest. Tootmisjuht, kes iga päev, ka laupäeviti, töötab 12 kuni 14 tundi, vajab intensiivsemaid puhkepause kui näiteks pangatöötaja, kes töötab esmaspäevast reedeni üksnes 40 tundi. Selliseid puhkepause on kõige parem pidada nädalavahetustel või puhkuse ajal. Nendes faasides peab inimene jälgima, et ta tangib uut energiat ega "ravitse" ennast pideva vaatamisväärsustega tutvumiste või lõbustusprogrammidega, nii et ta pöördub lõpuks puhkuselt tagasi täiesti kurnatuna.

On soovitatav puhkefaasides täiesti eesmärgipäraselt teha selliseid asju, mis tugevdavad regeneratsiooniefekti. Näiteks veeprotseduure - meetod, mida ma olen edasi arendanud ja mille kohta ka raamatu kirjutanud. See on meetod, millega te võite end täielikult teiseks muuta.

Järgmine tähtis faktor uue eluenergia tootmisel on toitumine. Kui te panete oma autosse pliivaba bensiini asemel odavat kütteõli, tuksub selle mootor rahutult, haiseb ja jukerdab. Täpselt samuti on toiduga, sest toit, mida me sööme, on meie küt teaine.

Kui te toitute peaaesjalikult saiast, kartulikrõpsudest, tordist, pakisupidest, konservtoidust jms, siis te ei produtseeri sellega kuigi suurt energiat (te parem lugege vahel, missuguseid kunstlikke aineid nendes toiduainetes leidub!). Kui toitute seevastu aga eeskätt värsketest päikese käes küpsenud (mitte kasvuhoones valminud) aedviljadest, puuviljadest, täisteratoodetest, piimasaadustest jne, omandate väga palju väärtuslikke toitaineid. Tähtis on saada toiduga kaloreid, vitamiine, proteiine, mineraale ja biofootone (=salvestunud päikesevalgust), sest need ained tugevdavad meie organismi energiatootmist. Päikesel on inimese energiamajanduses väga tähtis koht, sest päikesevalgus on puhas energia. Tänapäeval tehakse päikeseenergia endale kasulikuks, korjates seda majade katustele pandud päikesekollektoritesse, mis kütavad maja. Ka inimene on päikesekollektor, st kui me oleme sageli päikese käes ja seda "tangime", laeme end päikeseenergiaga ja täidame oma energiapatareid.

Energeetilised tugevdajad on ka voolav, puhas vesi (veejõujaamad), kivid, kaljud, mis salvestavad päikeseenergiat, kindlad puud - kuused, tammed, pöögid (mitte jalakad) -, üldse keskkonna saastatusest vaba loodus.

Nii nagu on olemas energeetilisi tugevdajaid, on olemas ka energeetilisi "neelajaid" - töölaseid ja isiklikke: koormavad olukorrad, pidevad tülid, kestev stress, kehaline ülepinge jne. Ka sõbrad või kaaskondsed võivad meilt energiat ära võtta, kui nad kuuluvad "energiavampiiride" rühma. Need on inimesed, kellel endil on vähe energiat ja kes võtavad puuduva energia teistelt inimestelt. Energiavampiiriga on tegemist, kui te pärast kohtumist kellegagi tunnete end täiesti kurnatuna, kuigi enne külastust olite veel üsna reibas. Siis on teie kaaslane teid energiast tühjaks lasknud - tema tunneb end siis suurepäraselt, teie seevastu olete kurnatud. Noortel inimestel on eluenergiat väga palju ja nad keevad lausa üle. Kasvava vanusega väheneb inimeses ka loomulik energiareervuaar, eriti võime toota uut energiat piisaval määral. Kui noored inimesed käivad nädalavahetusel väljas ja on öö läbi üleval, võivad nad ilma probleemideta hakkama saada vaid mõne tunni unega, küpsemas vanuses inimesed väsivad sellise rütmi juures kiiresti ja vajavad palju pikemat puhkepausi.

Positiivselt küps inimene teab, et ta peab oma energiamajandust juhtima, st korrapäraselt energiat juurde võtma ja doseerima, seda prioriteetide järgi rakendama. Et ta käsi ikka hästi käiks, ei tohi energiat asjatult raisata.

Kui küpsel inimesel on piisavalt energiat, st tal on terve energiataase, siis ta näib noorena, ta kiirgab nooruslikkust ja dünaamikat.

Kui inimene aga on energiast tühi, näeb ta välja väsinum ja vanem kui tegelikult, mõjub vana ja jõuetuna. See ei tähenda, et energiat tuleks tagasi hoida, et inimene peaks igal võimalusel ainult puhkama ja mitte midagi tegema. Ehk on põhjus selles, et energiat tuleb voolusängis hoida.

Harjutusi enesekontrolliks:

Vaadeldge oma elu, ümbruskonda ja kaaslasti energiaaspektist. Mis ja kes soodustab teie energiataset? Mis ja kes nõrgestab seda? Kuidas te saaksite tulevikus nõrgestamist vältida ja teha rohkem seda, mis tugevdab teie energiataset?

Jälgige kõikide tegevuste puhul energiaprintsiipi ja vältige pidevalt liigset energia äraandmist.

Hoidke oma energia liikumises!

Koristage teelt barrikaadid, et energia ei koguneks nende taha ega põhjustaks plahvatust. Kui teie energiamajandus on tasakaalus, nähtub see teie säravast väljanägemisest ja heaolust.

Reipus tagab tervise

Inimese nägu on tema siseelu ja käekäigu peegel. Alati kui me kedagi kohtame, vaatleme esmalt tema nägu ja võime juba sellest aru saada, kas meie kaaslasel läheb hästi või mitte. Ehk olete ka teie kogenud, et kedagi kohates too teile ütleb: "Oh, aga te ei näe ju sugugi hea väljal Kas te ei tunne end hästi, kas te olete haige?" Ja tõepoolest ei tundnud te sel hetkel end hästi, olite ehk isegi haige.

Teisalt aga kohtame vahel küpseid inimesi, kes näevad õitsvad välja ja meid üllatavad, sest viimati, kui neid nägime, nägid nad välja oluliselt halvemad. Siis me ütleme: "Küll te näete hea välja! Mul pole tarviski küsida, kuidas teil läheb, seda on ju kohe nahal"

Kindlasti olete kogenud ka seda, et teil hakkab lühikese aja jooksul väga halb. Võimalik, et olete kohe pidanud ka oksendama. Kui te enne nägite veel värske ja terve välja, siis seejärel näete välja kahvatu, kurnatud ja väsinud - otse öeldes haige. Te mõjute äkki aastaid vanemana. Samuti on inimestega, kes ei tunne end hästi, on haiged, kel on valud. Alles siis, kui haigus on jälle möödunud, nähtub see ka nende nägudelt -nahk on jälle roosa, sile ja pingevaba, inimesed näevad nooremad välja.

Kui te tahate säilitada pidevalt nooruslikku, siledat, ilusat ja vitaalset välimust, peate tegema midagi oma tervise ja heaolu jaoks. Korrapäraselt, pikaajaliselt ja komplekselt. Kõige parem juba profülaktikaks, mitte alles siis, kui te juba haigeks olete jäänud. Koostage selleks oma isiklik profülaktikaprogramm, mida ka järjekindlalt täidate. Selline individuaalne ja terviklik ennetusprogramm peaks sisaldama järgmisi punkte.

Tervislik toitumine

Jälgige, et te sööksite võimalikult palju tervislikku toitu, näiteks puuvilja, aedvilja, terasid jne, sest sellest saab teie organism energiat, toodab teie elujõu. Otsustav on tervisetoidu kvaliteet ja värskus. Seepärast ärge ostke alaväärtuslikke või kasvuhoones kunstlikult ajatatud tooteid. Sööge sellist tervise -toitu nii palju kui võimalik toorelt või ainult mõõdukalt keede-tuna. Liiga intensiivne keetmine hävitab vitamiinid. Jälgige, et te ei sööks korraga liiga palju läbisegi ja pange tähele järjekorda, kuidas te toitu sööte. Põhimõtteliselt kehtib siin reegel: kõigepealt tuleb süüa kergelt seeditavad toidud ja alles siis raskelt seeditavad. Niisiis esmalt viljad, siis salatid, siis leib, siis riis ja kõige lõpuks juust. Kui te sööte toitu vales järjekorras, on kergelt seeditav toit liiga kaua mao-seedetraktis ja hakkab käärima, mille tagajärjel kannatate puhituste all.

Üldiselt peaksite sööma tasakaalustatud toitu ega tohi mingil juhul toituda ühekülgselt, näiteks ainult lihast või lihasaadustest, klimpidest või nuudlitest. Kujundage oma toit iga päev erinevalt - kord kala, kord muna, siis jälle aedvili, teraviljatooted, piimariis õunatükkidega või lihalõik Lõunamere puuviljadega. On tähtis, et toituksite mitmekesiselt ja tervislikult. Loomulikult peab kõik ka maitsev olema.

Paljud toitumisspetsialistid püstitavad võrdlemisi ranged reeglid. Mina olen igatahes kindlaks teinud, et tunnen end kõige paremini, kui ma söön küll peaaegselt tervislikult, aga vahel võtan ka midagi sellist, mis tervislik ei ole, näiteks värske kukkel, tükike kooki, küpsised või veidi šokolaadi. Ma arvestan teatud määral ka oma himudega ja võtan kõike rahulikult. Ometi on kogu minu suhtumine tervislikku toitumisse sedavõrd muutunud, et valin automaatselt pigem õuna või topsikutäie maasikaid kui tahvli šokolaadi.

Tervisliku toitumise juurde kuulub ka vähemalt 2 kuni 2,5 l vedeliku joomine päevas. Peaksite tähele panema, et jooksite võimalikult palju vett - kas mineraalvett või puhast kraanivett (uurige kohalikust vee puhastusjaamast, kust joogivesi pärit on; mõnikord on nimelt joogiveel sama hea kvaliteet kui mineraalveel, näiteks kui see tuleb mägedest allikate piirkonnast). Kahjuks on tänapäeval juurdunud komme, et kauplusest ostetakse kõiksuguseid magusaid limonaade jne ja vett peaaegu ei joodagi. Mõelge sellele, et kõik magusad kunstlikud limonaadid on reeglina ebatervislikud, sest need sisaldavad suhkrut ja igasuguseid keemilisi lisaineid. Ma soovitan teil seepärast ümber harjuda ja juua vett. Ka siis, kui see tundub teile algul mage. Põhjus on ainult selles, et teie suulagi on "ära rikutud". Kui te teatud aja olete joonud ainult vett, hakkate jälle nautima kosutavat puhta vee maitset.

Igapäevane liikumine

Ehk soovite nüüd vastu vaielda. "Aga ma liigun ju nagunii kogu päeva - teen sisseoste, koristan, käin treppidest üles ja alla, jooksen büroos sageli ühelt korruselt teisele jne." Loomulikult liigute te terve päeva, kuid me ei räägi siin tööst tingitud liikumisest vaid *tervislikust liikumisest*.

Tervislik on liikumine siis, kui see toimub värskes õhus (mitte büroos, kaubamajas või suurlinnas) ja kui see teeb head teie kehale, vaimule ja hingele. Kui te pinges ja rutus ühelt bürookorruselt teisele tormate, on see ebatervislik liikumine. Samamoodi kui kähe täistopitud ostukotiga kauplusest koju toomine. Te nimelt koormate oma organismi siis väga tugevalt, annate energiat ära ja tunnete end kurnatuna, olete mõtetega kuskil mujal, võib-olla veel tööl või juba kodus oma järgmiste kohustuste juures.

Tervislik liikumine peab kehale, vaimule ja hingele head tegema, need harmooniasse viima, neid tugevdama ja värskendama, enesetunnet tõstma, kogu keha ühtlaselt treenima. Seda saavutate jalutades, joostes või jalgrattaga looduses sõites, aga ka järves või basseinis ujudes. Ka kodus võib ennast tervislikult liigutada, laheda muusika järgi tantsida või võimelda, seda aga lahtise aknaga värske õhu käes. Liigutusi tuleb teha arvestusega, et teete endale sel hetkel midagi head, tugevdate oma tervist ja heaolu.

Eelkõige on tähtis korrapärane liigutamine. Siin kehtib moto: pigem päevas 20 minutit, aga see-eest tõesti iga päev, kui 1 kord nädalas 2 tundi. Sellepärast peaksite harjuma liigutama end tervislikult iga päev. Kas teete siis hommikul veidi hommikuvõimlemist, jalutate lõunavaheajal büroo lähedal pargis tiiru või võtate õhtul ette väikese sportliku jalutuskäigu. Kui te peale selle läbite veel nädalavahetusel põhjalikuma liikumisprogrammi, näiteks teete jalgrattamatka rohelusse, käite kas ujulas ujumas või saunas, siis tunnete end küll täiesti tervena ja hästi. On uskumatult vahva tunne teha midagi korrapäraselt enda heaks. Sellega on endas ületatud "sisemine loru" ja selle tasuks on uhkus ja rõõm.

Iga liikumisprogrammi juures tuleks järgida meeldivuse faktorit. Selle varju peitub ka tänapäeval nii palju kasutatud sõna "reipus".

*Reipus ei tähenda midagi muud kui tervislikult
elada ja end sealjuures hästi tunda,
rõõmu kogeda.*

Ei tohi end sundida millekski, mis pole meeldiv, ei pea ka, taevas hoidku, liha suretama. Inimese tervist soodustab ja teenib vaid see, mis inimesele teatud määral ka rõõmu valmistab. Sellepärast ei pea tervishoiuprogramm olema midagi kivinenut, vaid paindlik, individuaalselt kasutatav ja varieeritav, vastavalt inimese vajadustele ja tema võimalustele.

Riskifaktorite vältimine

Üks faktoreid, millega te oma tervise mängu panete ja haigustega (eriti tulevastega) riskite, on suitsetamine. Kõik arvukad teaduslikud tõdemused on jõudnud ühe tulemuseni - suitsetamine

ohustab tervist, eelkõige ahendab veresooni ja kahjustab kopse. Siinjuures on otsustav tähtsus päeva jooksul suitsetatud sigarettide hulgal. Pealegi tekitab suitsetamine sõltuvust. Suitsetajad, kellel sigarettid otsa lõpevad, käituvad juba veidi aja pärast tüüpiliste sõltlastena. Nad on rahutud, kontsentratsioonivõime hajub. Tekib kustutamatu tung sigareti järele, mille saamiseks nad teeksid sel hetkel kõik.

Peale selle on paljudel suitsetavatel inimestel, eriti naistel, oluliselt kiiremini vananev nahk ja nad näevad seetõttu vanemad välja. Aga ka seesmiselt, organite ja veresoonte järgi, on suur suitsetaja vanem kui mittesuitsetaja, sest suitsetamine põhjustab ladestumist veresoontesse ja see tekitab arstide ütluse järgi küllaltki suure südameinfarkti- ja insuldiriski. Mõned suitsetajad vaidlevad nüüd vastu, et lõpuks on ka selliseid suitsetajaid, kes on kõrge vanaduseni suitsetanud ega ole sellele vaatamata tõsiselt haiged. Need inimesed on siiski erandid. Minu isa näiteks oli selline suitsetaja, kes terve elu jooksul suitsetas iga päev paki sigarette ja kel polnud mingeid probleeme peale pideva kerge bronhiidi ja rögaerituse. Kuigi ta sai 75-aastaselt ajurabanduse ning oli selle tagajärjel ühepoolselt halvatud, ei loobunud ta siiski suitsetamisest, hoolimata kõikidest arstide hoiatustest. Tema bronhiit muutus üha raskemaks, rögaeritus põhjustas kõikidel daamididel, kes teda hooldasid, vastikustunde, aga see teda ei seganud. 78-aastaselt haigestus isa kopsupõletiku, tal tekkisid tugevad hingamisraskused ja ælle kätte ta lõpuks ka suri.

Järgmine riskifaktor on alkohol. Udo Jürgens laulab ühes oma laulus alkoholi ohtudest: "On Saatan loonud napsu, et meid rikkuda, kuulen, kuis ta naerab, kui sellest sureme..."

Muidugi tuleb teha vahet inimeste vahel, kes tarbivad alkoholi harva ning kes joovad korrapäraselt ja palju, vahest on isegi alkohoolikud. Rahvasuus öeldakse: "Võta pits ja pea arul" Isegi arstid peavad tänapäeval pokaali punast veini päevas teatud liiki ravimiks ja seepärast ka soovitatavaks. Aga ainult üht pokaalikest!

See, kes tarbib pikka aega palju alkoholi, kahjustab mitte üksnes maksa, vaid eelkõige oma vaimu. Alkohoolikutel on sageli suuri raskusi keskendumisega, nad on rahutud ja kärsitud. Alkohoolikud on sõltlased ja neil tekib puudustunne, kui alkoholi kogus on nende tavapärasest väiksem. Inimesi, kes tarbivad liiga palju alkoholi, võib enamasti ära tunda nende näo järgi. See mõjub ebaharilikult punsununa ja ebatervena. Nad ei näe välja nooruslike ega elurõõmsatena, vaid mõjuvad vanemana, kulunult, liikumatult. Peale selle tunneme me alkoholi mitte üksnes nende inimeste hingeõhus, vaid ka läbi nende naha - kogu inimene haiseb alkoholi järele. Riskifaktor on ka keemilised toidained, ravimid, mida asjatundmatult sisse võetakse, disainerdroogid jne. Sellised ained on organismile mürgised ja kahjustavad seda. Kui neid tooteid tarvitatakse pikemat aega, mürgistavad nad organismi üha enam ja kahjustused on püsivad. Sellistest "keemiarelvadest" tuleks loobuda ja orienteeruda nende asemel looduslikele ja tervislikele toodetele.

Korrapärase puhkepauside pidamine

Nagu juba energiaprintsiibi puhul juttu oli, on tähtis lubada endale piisavaid puhkepause, mil saab uut energiat tankida. Sellepärast pidage päevas (peale tavalise öise une) veel teisi puhkepause. Istuge 15 või 30 minutiks mugavasse tugitooli ja kuulake meeldivat, lõdvestavat muusikat või visake pikali, jalad kõrgemal, unistage veidi, juhtige mõtted argipäevast kõrvale. Te võite ka lõunavaheajal teha pooletunnise või siis 20-minutilise jalutuskäigu lähedalasuvasse parki, veidi pingil istuda ja päikest võtta. Või teha õhtul pärast tööd veel väike jalutuskäik, ka siis, kui juba pimeneb või ilm pole just kõige parem. Te võite aga lõdvestuda ka kodus meeldivalt soojas vannis ja lasta mõtetel uitama minna.

Pole tervislik alati üksnes aktiivne olla, üha kiirustada. Tehke vahepeal alati väike vaheaeg. Tõuske kirjutuslaua tagant püsti, avage aken, tehke mõned liigutused, hingake mitu korda sügavalt, pange oma CD-pleieril mõni laul mängima ja kuulake paar minutit ilusat muusikat. Ka see on juba väike puhkepaus, mis teeb teile head.

Ja kui te ennast hästi tunnete, peegeldub enesetunne ka teie näos - see mõjub nooremana, siledamuna, lõdvestununa.

Looduslike ravivahendite kasutamine

Tervetele eluviisidele vaatamata võib vahel juhtuda, et te kannatate peavalude, unehäirete, kõrvetiste, nahaärrituste, väsimuse või teiste vaevuste käes. Sel juhul ärge neelake kohe tablette, vaid katsuge vaevustest kõigepealt looduslike vahenditega lahti saada.

On olemas massaaže, teesid, salve, pulbreid taimsetest ainetest, mis on sageli sama mõjusad kui tabletid, aga märksa tervislikumad. Nad ei koorma organismi asjatult. Vahel, kui ei saa magama jääda või kui on peavalud, aitab autogeenne treening. Pärast seda magate nagu imik või siis on pea jällegi selge. Kasulik on väike jalutuskäik värskes õhus, looduse rahu, või meeldiv soe vann melissi või männiokka lisanditega. Kui vaevused ei vähene, on soovitatav järele mõelda, kas teie elus pole ehk midagi, mis teid väga vaevab, teile närvidele käib või teilt une röövib. Sellisel juhul ei aita ei tabletid ega parimad looduslikud ravivahendid. Teadke, et teil läheb alles siis jälle hästi, kui olete koormava probleemolukorra lahendanud. Tervikliku meditsiini põhimõtete järgi on vale algsed probleemid ravimitega katta ja lasta neil seega sisemuses edasi toimida, nii öelda varjatult. Selle tagajärjel võib haigus organismis lõplikult kinnistuda.

Koormavatest emotsioonidest vabanemine

Ikka ja alati satume olukordadesse, kus meis vallandub pahameel, stress ja viha. Sageli ei pääse need emotsioonid valla, vaid jäävad inimese sisemusse ning hõivavad kogu tema mõtlemise ja tegevuse. Tervikliku meditsiini järgi peaks inimene need emotsioonid siiski nii kiiresti kui võimalik kõrvale heitma, läbi töötama, end nendest vabastama, et need ei saaks tema sisemusele laastavalt mõjuda.

Nendest vabanemisele aitab tublisti kaasa liikumine, sest nii saab emotsioone kõige paremini töödelda. Te võite näiteks kiires tempos kõndima minna, jõuliselt ujuda või laheda muusika saatel tantsida. Sel ajal kui te liigute, lasete koormava olukorra veel kord nagu filmi oma silme eest läbi. Tooge inimene, kes teid haavas või solvas, oma vaimusilma ette ja tülitsege temaga. Rääkige südamest ära kõik, mis teid koormab. Olge julge, paisake sellele isikule ka sõimusõnu näkku. Oma kogemustest võin öelda, et see teeb ütlemata palju head. Korrake seda harjutust nii kaua, kuni olete kogu auru välja lasknud ning tunnete end kergendatult ja vabanenult. Terviklik profülaktika peab olema suunatud sellele, et hoiaksite oma elu korras. Kui teil on probleemseid olukordi, siis tuleb need nii ruttu kui võimalik lahendada, mitte aga nädalaid ja kuid endaga kaasas kanda. See tähendab ka seda, et te ei lase neil oma elu probleemideks saadagi, vaid käitute nii, et teil mitte millegagi ega kellegagi pole tõsisid ega kestvaid probleeme.

Kord tähendab, et te ei raiska asjatult aega, ei pea tormama, vaid korraldate oma elu deviisi järgi: Kus ma saaksin aega kokku hoida? Kus ma saaksin kaks teed ühendada? Mille arvel ma saaksin rohkem vaba aega ja seega endale ka enam puhkust? Kuidas tõsta oma heaolu?

Kui te olete terve ja tunnete end hästi, peegeldub see alati teie näos; te näete välja noor ja vitaalne, liigute paindlikult ja dünaamiliselt.

Mõjus mentaaltreening

Tänapäeval on mitmeid raamatuid mõtete mõju ja jõu teemal, mis annavad lugejaile vajalikku informatsiooni ja juhiseid, kuidas seda uskumatut potentsiaali elus soovide realiseerimiseks ja edu tagamiseks kasutada.

Enamik mõtteid, mis teil päevast päeva, tunnist tundi ja iga minut tekivad, lihtsalt kaovad, haihtuvad. Suuremat osa sellest, mida te mõtlete, te isegi ei taju. Jälgige kord, mida te mõtlete. Vaatate peeglisse ja mõtlete, et kael muutub üha lõdvemaks. Milline see küll mõne aasta pärast välja näeb? Mõtlete oma emale - kuidas ta varem vananemise pärast hädaldas, kuidas ta suri, kui kurb te olite, ja nüüd olete ise tema asemel. Seda kõike mõtlete te väheste sekundite või minutite jooksul. Paralleelselt mõtlemisega jookseb teie vaimusilma ees vastav film. Te näete ennast, seda, kuidas te vanemaks saate, olete vana naine. Näete oma ema, tema vananemist ja surma, näete ennast, kuidas teie kord surete.

Samal ajal kui te mõtlete ja film jookseb, juhtub veel midagi tähtsat. Teis tekivad piltide juurde vastavad tunded: kurbus, hirm, viha, allaheitlikkus, lootusetus. Tulemuseks on see, et kui te pöördute teiste päevaste askelduste juurde, on needsamad tunded teis alles. Alles uued mõtted või sündmused, mis tekitavad teisi tundmusi, kootavad vanad emotsioonid. Otseselt võttes käitute te enamasti nagu robot, kes funktsioneerib ainult kindlate programmide abil - te toodate tahtmatult mõtteid, mõtted produtseerivad pilte, pildid tundeid. Kui te väga sageli mõtlete negatiivseid mõtteid, toodate väga sageli ka negatiivseid pilte, mis omakorda tekitavad negatiivseid tundeid. Teie põhimeeleolu, mis teid päevast päeva saadab ja on teis valitsev, on seega negatiivne. Ka siis, kui aeg-ajalt kogete vahepeal midagi ilusat.

Sellepärast räägivad psühholoogid ja nõustajad mõtete jõust, sellest, et inimene on see, mida ta mõtleb. Kui te näiteks mõtlete olla edukas, samas aga toodate pidevalt mõtteid, milles olete edutu, teete end ise väiksemaks, peate võimetuks, siis ei saa teil edu kunagi olemagi. Te jääte elus edutuks ja olete selles kinni nagu nõiarängis.

Et te ei kahtleks mõtete võimust, räägin teile ühest Tübingeni ülikooli uurimisprojektist, mille kohta lugesin hiljuti *Süddeutsche Zeitung*' ist. Seal seisid: *"Halvatud kirjutavad ajuvooluga! Pärast Tübingeni Meditsiinilise Psühholoogia ja Käitumisneurobioloogia Instituudi aastatepikkust uurimust ja arendustööd kasutatakse nüüd uut meetodit: pikaajalise treeningu käigus õpivad asjaosalised teadlikult juhtima aju madalsagedusosa oma ajavooludega ja tootma nii kahte otse ajast tulevat kompuutri poolt eristatavat signaali. Kursoriga ekraanil teatatakse patsiendile tema aju-vooludest. Nii võib ta õppida ise kontrollima oma ajupotentiaale. Arvutit juhitakse üksnes mõtetega! Halvatud patsiendid oskavad kirjutada lihtsaid sõnu ja lauseid, üks patsient oskab isegi kirja kirjutada."*

Siin on meil tegemist kaht tüüpi mõtetega: alateadlikuga, mida inimene "mõtleb omaette" päevast päeva, ja teadlikult suunatud mõtetega, mis vallandavad mingi impulsi. Inimene võib mõtteid teadlikult produtseerida ja juhtida neid nii, nagu talle kasulik on.

Mõtete jõudu kasutatakse suurel määral tippspordis. Tänapäeval pole praktiliselt ühtegi tippsportlast, kes ei tegeleks korrapäraselt mentaaltreeninguga. Üle maailma tuntud spordipsühholoog James E. Loehr, kes treenib juba palju aastaid tennisetahti (Monica Seleš, Chris Evert, Pete Sampras), räägib oma raamatus "Uued mentaalsed jõud" mõtete jõust golfimängija Torn Kitei näite varal:

"Erandliku sportlase kohta on ta õigupoolest liiga vana, nimelt 43. Tema käed ja jalad on keskmised... Tema kõnnak on silmatorkavalt kohmakas ja lampjalgne ning ilma prillideta on ta praktiliselt pime. Sõnad "andekas", "talendikas", "geenius" ei tuleks selle golfimängija kirjelduse juures iial mõttesegi, täpsem oleks pigem kesk- või tavapärane. Kuid ärge laske end eksitada - Tom Kite on professionaalses golfimängus absoluutne supertäht... Mis teeb Tom Kite'i siis tõsiselt võetavaks vastaseks? Mis on tema salarelv? Lühidalt öeldes on see tema mentaalne tugevus!" Aastatepikkuse mõjusa mentaaltreeninguga on golfimängija Tom Kite omandanud optimaalse mõttetegevuse, mis viib teda edult edule. Tal on järgmised omadused:

- emotsionaalne paindlikkus - omadus jääda lahedaks ja tasakaalukaks; arendada positiivset suhtumist. Ka ootamatutele tundepööretele reageerib ta paindlikult;
- emotsionaalne vastutus - võime jääda pinge all emotsionaalsetteerksaks ja vastutusvõimeliseks;
- emotsionaalne tugevus - võime vahendada vastasele tunnete surve all oma tugevust ja näidata võitlusvalmidust;
- emotsionaalne jõudlus - võime tulla toime vastase õnnestumisega, heita ruttu eemale pettumused ja vead ning olla kiiresti uuesti jalgadel.

Mentaaltreening on rakendatav kõikides eluvaldkondades, nii eraelus kui ka töös. Eespool kirjeldatud peegli ees seisva naise näitel näeks tema käitumine mentaaltreeningut kasutades välja järgnevalt.

Küps naine vaatab peeglist ja märkab, et ta käel muutub järjest lõdvemaks ja kortsulisemaks. Valvsalt jälgib ta nüüd, kuidas sellele reageerida, milliseid mõtteid mõelda, millised tunded ja pildid temas jooksevad. Sel hetkel, kui ta märkab, et tal tekivad negatiivsed mõtted, reageerib ta kohe vabamalt ja paindlikumalt, juhib oma mõtteid ja annab neile positiivse suuna. Ta heidab endalt vananemismõtteid ja tuleb nendega emotsionaalselt toime. Ta juhib oma mõtteid tundele, et näeb oma vanuse kohta veel hea välja, pealegi on see tema teha, et ka tulevikus oma välimust positiivselt mõjutada. Ta suhtub oma vananemisse tasakaalukalt ja sisemise tugevusega. Toob lagedale oma võitlusvaimu, arendab välja strateegia, millega oma küpset elu edukalt elada.

Sellise kindlaks kujunenud mentaalse jõuga mõjutaks too naine kindlasti oluliselt oma vananemisprotsessi. Nii nagu halvatud panevad oma mõtete jõul liikuma arvuti ja võivad sellega kirjutada, saab ka see naine mõjutada mentaalselt oma välimust ja vananemist.

Mõtete võim paneb inimeses liikuma jõud, mis põhjustavad tema muutumist ja arengut.

Paljud inimesed tegelevad tänapäeval mentaaltreeninguga, töötavad alateadvusega ja harrastavad positiivset mõtlemist, siiski edu saavutamata. Ka mina kogesin varasematel aastatel sellist ebaedu ning kahtlesin mõtete mõju ja jõu tõhususes, ajuti loobusin sellega tegelemisest täielikult. Alles edasi arenedes ning tänu intensiivsele uurimisele taipasin vigu, mida olin teinud ning seejärel olin võimeline tõhusa mentaaltreeninguga edasi tegelema. Ka teised inimesed on rääkinud oma ebaõnnestumistest ja nimetanud samu vigu. Sagedasem viga seisneb selles, et inimesed küll omandavad positiivsed mõtted ja märklauseid, aga mõttetreening jääb üksnes pealispinnale ega jõua sügavamatesse kihtidesse. Ent just sinna tulekski jõuda. Niisiis ei piisa sellest, nagu peegli ees seisva naise juhtumi puhul, et end mitte "sundida" lõdvast ja kortsus nahast mõtlema, selle asemel korrutades: "Ma olen ilus ja nooruslik". Ka siis, kui öelda seda lauset endale sada korda päevas, pole sest abi. Alateadvuses toodab naine igasuguseid vananemismõtteid edasi ja edaspidigi toimib vana negatiivne programm. Mõne aja pärast on ta pettunud, et mingit paranemist ei toimu, nimetab positiivset mõtlemist jamaks ja loobub sellest.

Negatiivseid mõtteid võib ainult siis positiivsete vastu vahetada, kui te saate oma negatiivsetele uskumustele ("Mind armastatakse ainult siis, kui ma olen noor") jälile ja asendate need positiivsetega ("Paljud armastavad mind sellisena, nagu ma olen"). Seejärel visualiseerige olukorrad, millal te olete tundnud end armastatuna (vaatamata vananemisele). Tooge oma vaimusilma ette kõik inimesed ja olukorrad, kes ja millal on armastanud sellena, kes te olete. Sulage neisse situatsioonidesse sisse ja laske kõigil, mis sellega seotud on, neis tundeis uuesti elustuda. Nautige neid tundeid.

Kui te tahate midagi saavutada - püüelda mingit kindlat eesmärki või mõjuda nooremalt -, siis kujutage endale ette, et te olete sellise meetodi leiutanud, kasutate seda ja olete seejärel oluliselt noorem. Kujutlege, kuidas paljud teid armastavad, neid tundeid, mida te seejuures tunnete. Laske oma fantaasial lennata.

Tehke neid harjutusi pikemat aega - mitu nädalat järjest iga päev, veel parem, kui mitu korda päevas. Eelkõige siis, kui te märkate, et pöördute jälle vana mõtteskeemi juurde tagasi. Mõelge sellele, et tippsportlased treenivad end pidevalt mentaalselt - lõppu praktiliselt polegi. Arvestage üht: te olete 40 aastat mõelnud, et vanemaks saada on looduse häbematus, midagi kohutavat. 40 aasta jooksul on see programm teie sisemusse sügavalt juurdunud. Kui te nüüd programmeerite endale mõtetes täpselt vastupidist, mis aitavad siis näiteks kolm kuud neljakümne aasta vastu? Selleks, et nelikümmend aastat tõepoolest ringi programmeerida, vajate palju rohkem aega, eelkõige aga tõhusat strateegiat. See strateegia on:

Kõigepealt vajate kontroll programmi, punast tuld, mis hoiatab teid siis, kui tekib taas vana negatiivne mõteviis.

Seejärel vajate asendusprogrammi, mis vahetab vana negatiivse uue positiivse vastu, aktiveerib teid automaatselt uue märklause.

Peale selle vajate situatsiooniprogrammi, mis laseb teie vaimusilma ees reaalsena joosta erinevaid positiivseid olukordi, et võiksite end positiivselt stimuleerida.

Lõpuks vajate emotsionaalset programmi, mis toodab situatsiooniprogrammi järelalusena teid positiivseid tundeid, mida imeksite endasse nagu käsn ning "istutaksite" alateadvusesse.

Suurim takistav faktor mentaalse treeningu teel edule on inimese mugavus, tema pidev vähene valmisolek enda kallal tõsiselt tööd teha. Kes käib seda teed aga järjekindlalt, vahetab oma negatiivsed programmid positiivsete vastu välja ja optimeerib mentaalset tugevust, saab selle eest ka igavest tasu. Ta kogeb elus kasvamist, rõõmu, edu ja täiust.

Hinge positiivne stimuleerimine

Alati, kui me kogeme midagi rõõmutut (kui keegi kohtleb meid halvasti, tulitsemise kellegagi, kogeme ebaedu jne), oleme rõhutatud, kurvad, pettunud või vihased. Meie hinges valitseb siis negatiivne väli, mis mõjutab meie mõtteid ja käitumist, ka meie välimust. Negatiivse sisemise meelsusega inimestel on tusane, rusutud või isegi kibestunud näoilme. Ent negatiivne meeleolu avaldab mõju ka kehale - see ei ole sirge, püstipäine, vaid näib olevat kergelt küürus, nagu kannaks inimene oma õlgadel nähtamatut koormat. Inimene tervikuna mõjub värvitult, vanemana, elurõõmutult, elus pettunult, kibestunult. Vaadake korraks inimesi enda ümber - trammis, metroos, kauplustes ja ametiasutustes. Te näete, et väga paljudel on virildunud, kurnatud, vaevatud, piinatud nägu - suunurgad ripuvad allapoole, nagu oleksid nad elus sügavalt pettunud, silmad on särata ja mõjuvad väsinult. Jääb mulje, nagu oleksid paljud inimesed õnnetud, elurõõmutud ja lootusetud. Seetõttu mõjuvad inimesed sageli ka vanemana, kui nad tegelikult on. Paljud inimesed elavad elu, milles valitseb negatiivne põhitoon. Neil on küll vahetevahel ilusaid elamusi, rõõmu ja nalja, aga need on ainult plinktuled muidu pimedusest mõjustatud elus. On väga palju inimesi, kes peavad Maad vähe rõõmustavaks planeediks ja oma elu koormaks, vaevaks, Jumala karistuseks.

Inimesi, kes näevad vaid neid ümbritsevat halba ja kurja, mis nende elu rikub.

Kui te kuulute selle inimesterühma hulka, peaksite endale teadvustama, et iga inimene näeb elu siin maailmas oma silmade läbi. Härra White Ameerikast näeb elu teisiti kui proua Legrand Prantsusmaalt või härra Moser Austriast. Teie naaber näeb seda oma silmadega, teie õde oma silmadega ja teie kliendid jällegi omadega. Milles on asi? Asi on igas üksikus ja selles elus, mida keegi elab. Keskkonnas, kus ta elab, kaaskondsetes, kellega tal on tegemist. Inimeses valitsev põhimeeleolu on isiklik seisund, mille iga indiviid on endale loonud.

See põhimeeleolu on n-õ inimese sisemine kliima ja tema ise on "ilmategija", kes hoolitseb selle eest, et see kliima jääks pidevalt püsima. Isegi siis, kui see teda koormab, tema elurõõmu rikub ja

arengut takistab. Meeleolu, mis inimeses valitseb, on siiski iga hetk muudetav - niihästi väljastkui ka inimese enda poolt.

Vaatleme nüüd järgnevat olukorda. Teil on olnud võrdlemisi väherõõmustav mõttevahetus, tüli kolleegiga või alluvaga. Nüüd olete väga ärritunud, erutunud, nõrdinud, frustreritud, vihane. Võib-olla ka enda peale, sest kobrutasite tõesti nagu pilv või olite isegi kellegi vastu jäme. Kuigi vahepeal on möödunud mitu tundi, valitsevad teis ikka veel negatiivsed tunded. Nüüd sõidate linnast välja lähedal asuva lossi juurde, teete jalutuskäigu ja istute purskkaevu äärde. Selle joad purskuvad mitme meetri kõrgusele. Vaatlete lossi, imetlete toredat fassaadi, kunstipäraseid kullaga kaunistatud ornamente, valgeid marmorkujusid, mis palistavad trepi ääri. Lasete pilgul rännata purskkaevule, vaatate võimsaid veejugasid õhku paiskumas, kuulate allalangeva vee rütmi. Lasete kõik koormavad mõtted lahti ja seote end täielikult lossiga, selle ajaloo ja põlvkondadega, kes seal on elanud, kellest igapähe oli oma saatuse, mure ja sõbrad. Teile teadvustub, kui väike ja tähtsusetu on üksainuke elu ja kui rumal on veeta oma kallihinnalist aega probleemidega, tülidega ja põhimõtteliste aruteludega. Selle asemel et tõeliselt elada, nautida oma elu kui aaret ja kujundada see rõõmupeoks.

Ja järsku te märkate, et on juhtunud midagi imelist - kogu teie ärritus ja viha on korraga läinud, teie meeleolu on muutunud, paranenud, on nüüd kõrgemal tasemel. Te olete helges meeleolus, heatujuline, elujanuline, seiklushimuline, uudishimulik, leplik.

Mis on juhtunud? Te sidusite end ilu tasandiga, ajatuse ja loominguga. Ilu võimust ja jõust kirjutab itaalia psühholoog Piero Ferrucci oma raamatus "Saa selleks, kes sa oled - eneseteostus psühhosünteesi kaudu":

"Sel silmapilgul, kui laseme ilul end puudutada, elustatakse see osa, mis oli elusündmuste tõttu kurjasti raputatud ja purustatud, meis uuesti. ... Siis viibime puhta psüühilise tervise hetkes ning ehitame kerge vaevaga kaitsevalli negatiivsete sundide ja surve vastu, mida elu paratamatult pakub."

Mõne ehitise, loodusnähtuse, maastiku, kunstiteose, helide või vaate ilu võib seega inimest ravida, tõsta tema meeleolu, teda uuendada ja tugevdada.

Ilul on jõudu tuua inimene negatiivsest meeleolust välja ja luua kontakt millegi universaalsega, mis inimest muudab.

Inimene unustab oma probleemid, kui nende asemele tuleb midagi muud, enampakkuvat ja tähtsat. Muuta halb tuju ilu jõul heaks on inimese enda teha. Selleks peab end vaid iluga siduma, asetama end tema raviva ja uuendava voolu meelevalda ja laskma sellele endale mõjuda.

Praktikas näeb see välja nii, et alati, kui olete mõne ebameeldiva sündmuse tõttu halba meeleollu sattunud, lubate endale ühe "ilukuuri". Sõitke näiteks hingematvalt kauni vaatega ilusasse kohta looduses või minge linna, kõndige mõnel toredal tänaval, imetlege ilusate majade oivalist arhitektuuri, kaupluste elegantseid väljapanekuid, ilusaid inimesi. Te võite ka kodus kuulata mõnd CD-d muusikaga, mis tundub teile väga ilus ja tõstab või parandab teie meeleolu; võite minna muuseumisse ja imetleda kunstiteoseid, pilte, skulptuure, seinamaale ning lasta neil endale mõjuda.

Jälgige sellisel "ilukäigul", et te ei tegeleks rohkem oma rusuvate mõtetega. Avage end täiesti uutele, ilusatele muljetele. Tõdege, et maailmal ja elul on ka oma ilusad küljed - te peate neid ainult nägema, nad vastu võtma ja omandama. Te võite vaadata kodus televiisorist komöödiat, mis lõbustab teid oma lustakate või veidrate stseenidega, ajab koguni naerma. Naer on parim ravim, et teie süngest meeleolu ravida. Naermine lõdvestab lihased, hoolitseb hea verevarustuse ja sümpaatse miimika eest. Kui te rõõmustate, toodab organism endorfiini (nimetatud ka "õnnehormooniks"), mis omakorda põhjustab häid tundeid ja parandab teie meeleolu.

Naerge seepärast nii sageli kui võimalik. Kui te peaksite vastu vaidlema, leides, et teie elus on nii vähe põhjust naermiseks, siis looge endale vastav võimalus: tehke nalja oma lastega, partneriga, tuttavate ja sõpradega. Olge rahulikult veidi lapsik nagu varem noore inimesena. Paljud täiskasvanud on lihtsalt liiga täiskasvanud, liiga tõsised, kramplikud ja vaevalt oskavad veel lahedalt ja sundimatult käituda.

Mängige vahel oma lähedastega laua-, osavus- või kaardimänge, jookske oma lastega võidu, tehke nendega padjasõda, hüpake basseinis pukilt vette või mängige vees matsu. See mõjub teie elurõõmule tavatult - te muutute vabamaks, elurõõmsamaks, humoorikamaks, fantaasiarikkamaks. Ja see omakorda avaldab mõju teie välimusele: nägu muutub lõõgastunumaks, vabamaks, positiivsemaks, säravamaks ja nooremaks, sest mäng ja lõbu on vallandanud teis lapseliku rõõmu. Mulle meenub kogemus oma sõbraga puhkuse ajal Šveitsis. Ta jälgis, kuidas ma mägiojas mõnulesin ja tundsin end nii hästi ja vabalt nagu laps. Kuulsin, kuidas ta ütles mu tütrele: "Kas sa tunnend seda last seal?"

Alati, kui meil on lõbus ja naljakas, kui me naerame ja oleme sundimatud nagu lapsed, tekitame oma sisemuses positiivse meeleolu, näeme hulk aastaid nooremad välja ning ka tunneme end nii. Nali, rõõm, naer ja huumor on ideaalsed ilutegijad, mida peaksime kasutama nii sageli kui võimalik. Mida sagedamini me seda teeme, seda tugevamaks muutub meie meeleolu positiivne toime. Lõpuks võime jõuda ehk isegi nii kaugele, et meie negatiivse värvinguga põhimeeleolu muutub positiivseks.

Nii nagu te võite end positiivselt stimuleerida, võite seda ka negatiivselt. Kui te näiteks vaatate pidevalt uudiseid mõrvadest ja tapmistest, õudus- või vägivaldafilme, põhjustate sellega oma sisemuses väga negatiivse kliima. See võib minna nii kaugele, et tunnete end pärast sellist filmi rusutuna, hirmunult või vihasena, kuigi enne filmi olite veel heas tujus. Sellepärast peaksite selliseid filme ja uudiseid parem mitte vaatama. Piero Ferrucci kirjutab selle kohta oma raamatus. *"Kui samalaadseid ärritusi korratakse sagedasti - nagu 15 000 mõrvajuhtumit, millele keskmine Ameerika nooruk televiisorist kaasa elab -, mitmekordistub nende mõju ja põhjustab reaalse psühholoogilise kliima inimese sisemaailmas."*

Niisiis on teil valida, kas otsida ja tarbida ilu või asetuda "hingelisse vinesse", anduda psüühiliste mürkainete mõjule ja stimuleerida end negatiivselt. Kui te pöördute ilu ja rõõmu poole, seote teadlikult ennast nendega nii sageli kui võimalik, tekitate enda sisemuses elurõõmu püsiva kliima, armastate ennast ja elu.. Teha end ise õnnelikuks on meile pärandatud ja ette määratud.

Sealjuures me ümbritseme end inimestega, kes soodustavad meie õnne ja toetavad meid selles. Inimesed, kellega me end ümbritseme, stimuleerivad meid, nii positiivselt kui ka negatiivselt. Kui teil on positiivne põhimeeleolu ja te leiate endale kaaslase, kellel on negatiivne põhimeeleolu, siis mõjutab tema negatiivne meeleolu aja jooksul üha enam ka teid, nii et teie enda meeleolutase langeb. Negatiivne energia on enamasti tugevam kui positiivne. Vaevalt et teie oma positiivse energiaga võite oma negatiivse energiaga kaaslast üles upitada, küll aga võib tema oma jõududega teie positiivse meeleolu oluliselt kergemini alla kiskuda. Te vahest teate seda ütlust: "Halb on maailmas tugevam kui hea." Kui te olete arvamusel, et saate oma uue partneri põhimeeleolu ümber muuta, siis peaksite selle ettevõtmise kiiresti unustama. Juhtub täpselt vastupidine! Seepärast jälgige palun, kellega te end ümbritsete. Kas neil inimestel on negatiivne või positiivne põhimeeleolu ja kuidas nad oma tujuga ülevaale hoiavad? Negatiivse põhihoiakuga inimesed toidavad seda pidevalt negatiivsete impulssidega, näevad ilmas ja inimestes ainult halba ja kurja. Kui te tahate oma põhimeeleolule midagi head teha, seda positiivselt toita, siis peaksite end ümbritsema eelkõige selliste inimestega, kellel on positiivne põhimeeleolu ja kes rikastavad ka teie meeleolu positiivsete elamustega. Vältige pessimiste, norijaid ja hädaldajaid.

Jälgige, millised inimesed rikuvad teie meeleolu, teevad seda halvaks, ja millised inimesed muudavad meeleolu rõõmsamaks ja helgemaks. Otsige sihipäraselt nende inimestega läbikäimist ja te näete, et teil läheb hästi mitte ainult meeleolu pärast, vaid et kogu teie elu, mõtlemine ja tegevus saab seeläbi olulise tõuke. See on palju elavam, värvikam, heledam ja tugevam. Ka armastus võib meie elu väga suurel määral positiivselt mõjutada. Kui te olete halvast tujus, sest teie ülemus või mõni klient on teid sõimanud või alandanud, siis võib äraütlemata mõnus olla, kui teie partner, sõber või laps teid armastusega kallistab ja te kuulete: "Ma olen väga õnnelik, et sa oled mu juures: Sinu juures tunnen end alati nii hästi ja turvaliselt."

*Armastuse sõnad toovad teid probleemidest välja
ja ravivad teid, te kosute ja hing saab terveks.*

Armastusel on mitu nägu. Tähelepanelikkus, sõbralikkus, viisakus, lugupidamine - juhul, kui nad südamest tulevad - on armastuse koostisosad. Ka siis, kui keegi teeb meile head, valmistab rõõmu, või teeme meie kellelegi head, baseerub see tegevus armastusel. Armastus on universaalne mõiste. Ta sisaldab armastust mehe ja naise vahel, armastust ema ja lapse vahel, aga ka armastust kaaslaste, looduse ja loomade vastu. Armastuse hulka kuulub ka enesearmastus, sest ainult siis, kui me end ise armastame, endale head teeme, hoolitseme ikka ja jälle oma heaolu ja õnne eest.

Me võime oma halva ja sünge meeleolu peletada ka sellega, et teeme endale midagi head. Näiteks kingime midagi ilusat, mida oleme juba ammu tahtnud saada, lubame endale lühikese puhkuse või vaba pärestlõuna mere või järve ääres, läheme sinna jalutama ja sööme jäätist või joome klaasi vahuveini. Endale midagi head teha - see tähendab iseennast armastada, tunda end väärtuslikuna, kanda enda eest vastutust, kujundada oma õnne.

Seepärast küsige endalt päeva jooksul ikka ja jälle. "Mida ma tahaksin nüüd meelsasti teha? Mis mulle tõeliselt rõõmu valmistaks?" Andke spontaansid vastuseid ja ärge kaalutlege kaua, sest spontaansed vastused tulevad südamest ja on õiged. Kui te liiga kaua kaalutlete, tuleb vastus peast ja on enamasti "mõistlik," pole aga tegelikult see, mida te endale südamest soovite.

Kui te näiteks endale spontaanselt vastate: "Ma pakiksin kõige meelsamini oma asjad autosse ja sõidaksin paariks päevaks mere äärde," siis on see aus vastus. Nüüd hakkate vastu väitma: "Aga seda soovi ei saa ma ju realiseerida!" See on õige. Te võite nüüd aga teha üht - pakkida kohvri ja sõita mere äärde oma kujutelmades. Unelmad on midagi imepärast. Nad võimaldavad stimuleerida inimest sama palju kui reaalsuski. Kui te olete juba varasematel aastatel mere ääres olnud, siis tarvitseb teil vaid oma mälestused taas elustada, lasta filmil vaimusilma ees joosta. Ehk kasvab sellest ka mõte, et tahate oma järgmise puhkuse veeta mere ääres. Kui te siis reisibüroosse lähete ja reisi reserveerite, teete sellega endale head ja külvate endasse rõõmu eelseisva reisi üle. Te stimuleerite end positiivselt. Teie hea meeleolu peegeldub teie näos - see on pingevaba, särav, elurõõmus ja nooruslik.

Eeskujuks teistele

Kui ma olin kahekümnendates eluaastates, nägin ühes ajakirjas fotot küpses eas naisest, kes külitas mõnusalt rannal, seljas vaid bikiniinde alumine osa. Tekstist sain teada, et tegemist on Itaalia näitlejannaga - ma ei teadnud tema nime -, kes oli just saanud 50-aastaseks ja viibis nüüd puhkusel Elevantiluurannikul. Naine nägi vapustavalt ilus ja noor välja. Mäletan veel, et mul tekkis spontaanselt mõte: "Mis, tema on 50-aastane? Uskumatu. Nii tahan kord ka mina viiekümneselt välja näha!"

Nüüd olengi ma selles vanuses. Selle naise pilti pole ma kunagi unustanud, see on saatnud mind nähtamatult kõik need aastad. See naine oli minu eeskuju, tahtsin viiekümneselt näha välja samasugune nagu tema - nii noor ja ilus, et teda võiks sama hästi pidada ka 35-aastaseks. Nägu sile, särav, ilmekas, rahul; keha sale, hästi proportsioonis, pingul, nagu oleks seda aastaid treenitud ja vormis hoitud. Arvan, et olen oma eeskuju õnnestunud järginud.

Nüüd on mul naisena teised eeskujud. Pierre Cardin, kes veel 77-aastasena on väga aktiivne, reibas ja täis tulevikuplaane; Petra Schürmann, kes veel 64-aastaselt näeb imetusväärne välja ja pole oma võlust midagi kaotanud; Ameerika lauljanna Cher, kes 53-aastaselt näeb mitte üksnes noor ja kaunis välja, vaid juhib oma moodsate lauludega ka edetabeleid, kus muidu valitsevad vaid teismelised ja noored.

Ma imetlen selliseid naisi nagu 1987. aastal surnud maailmakuulus Prantsuse lauljanna Dalida, kes muutis veel neljakümneselt otsustavalt oma stiili, pöördus muusikali poole, õppis tantsima ja saavutas sellega Ameerikas suurt edu. Või niisuguseid mehi nagu eksbiitel Paul McCartney, kes on küpses vanuses jäänud endiselt loominguliseks, lõi sümfoonia, hakkas maalima ja saavutas sellega edu. Ma imetlen naisi, nagu Hillary Clinton, kes näitavad kogu maailmale, milline jõud ja suurus peitub naistes, või mehi, nagu Johann Sanktjohanser Garmisch-Partenkirchenist, kes jooksis mitmeid kilomeetreid paljajalu lumes, andes saagalikku eeskuju inimeses peituvast eneseületamisjõust.

Need küpsed inimesed on mulle eeskujuks, nad inspireerivad ja motiveerivad mind saavutama samaväärset. Nad näitavad mulle, milline jõud peitub inimeses ja et on võimalik end ületada. Tänu nendele olen saanud rohkem julgust arendada oma huvisid ja tugevaid külgi ning püstitada endale kõrgemaid eesmärke. Nende eeskuju oli ja on mulle ajendiks ületada oma piire, algatada uusi projekte, saada edukaks. Võib-olla kuulute te inimeste hulka, kes peavad sellist imetlust teiste ja eriti edukate inimeste vastu millekski ebaterveks või isegi ebanormaalseks. Üksikjuhul võib muidugi olla, et staari imetlemine muutub haiglaseks. Inimesel on vaid tema iidol peas, ta jumaldab teda, muutub temast sõltuvaks ja fanaatiliseks.

Teisiti on lood terve imetlusega, sest siis "jumaldatakse" mitte ainult inimest, vaid teatud erakordsete omadustega inimesi ning võetakse nendest eeskuju. Selliste eeskujudeta lämbub inimene keskpärasusse, ta ei tunne inspiratsiooni ega motivatsiooni ning seetõttu ei jätku tal ka kasvuruumi. Eeskujud esitavad meile väljakutse, innustavad meid ning sunnivad edasi liikuma. Kui teil ei ole veel eeskujusid vahvate küpsete inimeste seas, siis otsige endale mõni. Jälgige inimesi oma ümbruskonnas - ehk leiate ka sealt eeskujusid. Või vaadake ajakirjadest, televiisorist, ajalehtedest inimesi, kes tunduvad teile vahvad, kelles on midagi erilist või kes on teinud midagi ebaharilikku. Imetlus võib inimest ülendada, teha teda avatumaks uutele kohtumistele, harjumatuetele projektidele.

*See, kes imetleb meie ühiskonnas tavatu, edukaid
inimesi, tunneb motivatsiooni tuua ise
midagi sama ebaharilikku.*

Tõeline imetlus ei tee passiivseks, vaid julgustab, ei tee kartlikuks, vaid tugevaks. Me vajame tugevaid isiksusi, keda me imetleme ja järele aimame. Imetlus on dünaamiline impulss, mis annab optimismi ja julgust muutumiseks, mis aktiveerib inimest.

Küpsetele inimestele on tähtis leida endale eeskuju, kes meenutab, et vananemine ei ole õnnetus, vaid lõpmatute või maluste väli. Kui kogetakse, kuidas inimene veel 65-aastaselt on täis plaane ja ideid nagu Udo Jürgens, 77-aastaselt lendab veel raketiga kosmosesse nagu John Glenn või kirjutab 64-aastaselt ühe menuromaani teise järel nagu Ingrid Noil, alles siis saadakse aru vananemisega seotud imelistest võimalustest. Kui te aga kannate kogu aeg endaga kaasas kujutlusi vanadest, haigetest, lubjastunud inimestest, keda te tunnete, kelle allakäiku kas olete kogenud või kogete, siis suhtute ka ise vanadusse negatiivselt. Teil on siis negatiivsed eeskujud, kes avaldavad teile oma mõju nagu positiivsedki. Seepärast peate tingimata otsima endale eeskujusid küpsete inimeste hulgast ja nende järgi juhinduma.

Nii nagu te loote endale ise eeskujusid ja teenäitajaid, mis teid inspireerivad ja motiveerivad, elate ka teie. Juhul kui te loote midagi ebaharilikku, väljapaistvat, muutute ise teistele eeskujuks - nii noorematele kui ka omaealistele.

Isegi kui te midagi erilist ei tee ega ole ka ise eriline, kui te suhtute oma vananemisse negatiivselt, olete oma kaaskondsetele näide. Aga juba negatiivne näide. Siis ütlevad inimesed: "Selliseks nagu tema ei tahaks ma küll kunagi saada!" Küllap teate isegi vanade ja vananevate inimeste seas selliseid negatiivseid näiteid. Nad laskuvad hädaldamisse, lasevad end käest ära, ei käi enam ajaga kaasas, neil pole enam südikust - põhimõtteliselt on nad juba praegu surnud. Mõelge järele, milline eeskuju olete teie teistele - positiivne või negatiivne? Mida te tahate, et teist arvatakse? Kas te tahate, et öeldakse: "Ta on küll juba..., aga ta on väga vahva, annab veel noortelegi silmad

ette!" Või tahate pigem, et teised ütlevad. "Oh jumal, vanake hakkab jälle peale oma igavese halaga ja lugudega varasemast ajast!"

Kui te pole kindel, mida teised teist ja teie vananemisest arvavad, siis küsige kord nende arvamust. See on küll ebaharilik meetod, kuid annab teile palju informatsiooni selle kohta, kas olete oma kaaslastele hea või halb eeskuju. Iga inimene pakub teatud määral eeskuju - oma lastele, sõpradele, kolleegidele jne. Igaihe jaoks kaasneb sellega ka vastutus. Kui te olete näiteks ühe või kahe lapse ema või isa, on teie ülesanne kasvatada lapsed selle ühiskonna jaoks kõlblikeks inimesteks. See on väga vastutusrikas ülesanne. Te võite õpetada oma lapsele, mis on oluline, teha talle selgeks kindlad reeglid, aga ikkagi saavutada kesist edu. Parim meetod, kuidas lapsed oma vanematelt õpivad, on teatavasti elav eeskuju. Vanemad peavad õige eluviisi, väärtushinnangud, reeglid ja võimalused oma lastele ette näitama. Kui vanemad annavad lastele head eeskujut, on nad parimad koolmeistrid. Seepärast on teie võimuses anda küpse inimesena oma lastele positiivne näide vananemise kohta ja külvata niiviisi nende hilisema vananemise seeme. Andke neile näide suveräänsusest, tugevast ja elurõõmsast inimesest, kasvatage neis positiivset suhtumist vananemisse. Kui te soovite näitlikustada ebakindlat, allasurutud, depressiivset, frustrereeritud inimest, kujundate negatiivset suhtumist. Hiljem, ise vananedes, meenutavad lapsed teie käitumist ja reageerivad vastavalt kas positiivselt või negatiivselt.

Aga te pakute eeskujut mitte üksnes oma lastele, vaid ka kolleegidele või alluvatele. Üksikud faktorid mängivad siinjuures otsustavat osa: teie käitumine, teie hoiak, suhtumine, paindlikkus, inimlik küpsus, saavutused ja suveräänsus. Kas te olete oma noorematele või samaaegsetele kolleegidele või alluvatele positiivne eeskuju, kes neid juhib ja motiveerib? Kas te olete firmas tugev, rahulik pool või soovivad kolleegid juba salaja, et te varsti ometi pensionile lähete? Mulle meenub mu varasem töökoht elegantse Müncheni moeäris. Kui ma seal alustasin, oli meie juhataja küps viiekümnendates aastates naine, kes pidas varsti pärast seda oma kuuekümnendat sünnipäeva. Ta oli väga elegantne, nooruslik ja kütkestav naine, alati moodsalt riides. Ka oma olemuselt oli ta nooruslik: sõitis sportautoga, oli hästi ettevõtlik, naeris palju ja oli uskumatult loominguiline, kavandades ise erilisi, kõrgekvaliteedilisi riideid. Ta ehitas korduvalt oma kauplust ringi, külastas moemesse ja tootjaid ning nautis elu. Ta oli loomult energiapomm, üksik, aga samas ometi mitte üksik, ja säilitas oma ärialasele tublidusele vaatamata alati naiselikkuse. Seda naist olen ma imetlenud terve elu ja pidanud teda oma eeskujuks kõik need aastad, praegugi veel. Isegi nüüd, mil ta peaks olema juba vana daam - kui ta üldse veel elab -, kujutan endale hästi ette, kuidas ta oma elegantsest kostüümist ja kõrgete kontsadega kingades kihutab sportautoga piki Stambergi järve kallast...

Küpsuse püsiv võlu

Küpsesse elufaasi astumisega evib positiivselt küpsenud inimene palju suurepäraseid omadusi, mis võimaldavad tal kujundada oma elu tulevärki ja sädeleda ka neljandas elufaasis. Inimene võib väliselt või kehaliselt vananeda, aga oma suurepäraseid omadused säilitab ta igavesti. Sest küpsete inimeste võlu on hingelis-vaimne faktor, mis ei kao.

Rootsi lastekirjanik Astrid Lindgren hakkas kirjutama alles 39-aastaselt küpses vanuses. Tema raamatuid tunnevad miljonid lapsed kogu maailmas. Tema ajatud teosed valmistavad rõõmu ka tänase põlvkonna lastele. Astrid Lindgren kirjutas raamatuid veel üle 80 aasta vanusena. Tema jutud on unustamatud - nad elavad ka siis, kui teda enam pole.

Profijalgpallur Franz Beckenbauer oli nooruses üks maailma parimaid jalgpallureid, hiilgav sportlane. Tema fännid panid talle nimeks "keiser", sest tema mäng oli erakordselt esteetiline, lihtsalt keiserlik. Kui ta jõudis küpsesse vanusesse, sai temast lausa omaette institutsioon, sest igal pool, kus ta treeneri või nõustajana töötas, muutusid edutud meeskonnad äkki edukateks. Franz Beckenbauer on tänapäeval tuntud kogu maailmas, isegi pisimates maailma nurkades. Ajaleht *Süddeutsche Zeitung* nr 89/98 selgitab tema võlu järgnevalt.

"Keegi tundmatu sööstab oma saavutustega veenvalt ülespoole. Meediaväljaanded ainult sellest kirjutada saavadki. Tippu jõudnult ei jää ta puhkama, tippsaavutus järgneb teisele, jällegi nii

veenvalt, et ülekiitmine pole vajalik ega võimalik. Ja mahakiskumine ka mitte, sest ta ei tee ainsatki viga, ei paljasta end. Tal on ammugi võitja, päästja ja aitaja nimbus. Ta on ühest hetkest alates veatum ja puutumatum kui paavst."

Ükskõik kas Franz Beckebauer on 50, 60 või 70, tema võlu on ikka sama. Ja kui ta kunagi peaks minema igaviku teele, jääb tema erakordsus püsima ja ta ise helendava tähena jalg pallitaevasse.

1999. aastal sumud Yehudi Menuhin andis juba 11-aastaselt Carnegie Hallis viiulikontserdi ja sai sellega üleöö kuulsaks. 19-aastaselt oli ta maailmaturneel ja andis 110 kontserti. Ta oli noores eas maailmakuulus ja hiilgav viiulivirtuoos. Küpses asutas Menuhin Londonis noortele muusikutele oma kooli, sai UNESCO hea tahte saadikuks integratsiooni küsimustes, 1989 aastal ütles ta protestiks demokraatia liikumise allasurumise vastu ära terve turnee Hiinas. Viimastel aastatel teadsime teda dirigendina ning ta köitis ka selles rollis, mitte diktaatorliku maestrona, vaid taktikepiga juhina. Veel 10 päeva enne oma surma - ta suri 82-aastasena - andis ta Müncheni Filharmoonias kontserdi.

Näitlejanna Maria Schell (praegu 73) läks filmiajalukku ning on sõjajärgsete aastate üks viimaseid diivasid. Publik hüüdis teda "hingeke", sest ta oli tunnete meister. Kuigi ta on nüüd vana daam, kes pole aastaid filmides mänginud ja ennast vaevalt veel avalikkusele näitab, kiirgab temast endistviisi midagi lummavat. Filmiajalukku jääb ta ka edaspidi noore armastajana, kes laskis meeste südametel sulada.

Inimese võlu ei vanane ega vähene, see on elav kuni viimase hingetõmbeni ja kauemgi.

Nii nagu Mozart särab võluva imelapsena ja on tänapäevalgi kõikidel meeles, nii särab ka Yehudi Menuhin, kellele muusika maailm andis nimeks "sajandi viuldaja".

Ute Ohoven oli küpsetesse aastatesse jõudmiseni "normaalne" naine ja ema. Kuni, nagu ta ise ütleb, päevani X aastal 1986.

"Mul oli seljataga raske sünnitus, minu tütar Chiara pidi olema kuvöösis. Ma ei teadnud tookord täpselt, mis tähendab lapse pärast karta. Peagi sain teada, kui palju sureb Saksamaal vähi haigeid lapsi, sest puudub raha seljajärgsete siirdamiseks. See ei andnud mulle enam rahu. Mõni nädal hiljem ma siis tegutsesin, organiseerisin esimese heategevus-galakontserdi ja kogusin 200 000 Saksa marka."

Nüüd on Ute Ohoven (53), UNESCO erisaadik, vastutav ülemaailmse UNESCO programmi "Lapsed hädas" eest. Ta kogub igal aastal laste toetuseks 5 kuni 7 miljonit Saksa marka. Enamasti spetsiaalsetel galakontsertidel, kuhu kutsub kuulsusi kogu maailmast.

Ute Ohoven on hiilgav "vaeste kerjus", kes on saanud meedialt hüüdnime "benefisside kuninganna". Ikka ja alati külastab ta isiklikult ülemaailmseid abiprojekte, mida UNESCO toetab, et arutada asjaosalistega probleeme kohapeal. Tema ülesannetel pole lõppu, teda ootavad arvukad uued projektid, mida ta tahab teostada.

Inimese võlu ei olene vanusest, vaid sellest, mida inimene teeb, mida ta saavutab, niihästi iseenda kui ka oma kaaskondsete ja ümbruskonna jaoks. Niikaua kui inimene on aktiivne ja teeb midagi erakordset, suurt ning tähelepanuväärset, näitab ta oma võlu, ükskõik kas ta on siis 50, 60, 70 või veel vanem.

Endine Saksa liidukantsler Konrad Adenauer oli veel kuni 87 eluaasta vanuseni valitsuse eesotsas, vaimselt täiesti aktiivne ja imetlusväärne juhtfiguur. Iisraeli poliitik Golda Meir sai 1956. aastal 58-aastasena oma maa välisministriks ja oli selles ametis kümme aastat. 1969. aastal, 71 aasta vanuses, nimetati ta tänu oma võluvatele omadustele peaministriks ning ta tegi viis aastat Iisraeli ajalugu.

Küpsete inimeste sära avaldub väsimatus tegutsemises, pidevas edasipüüdluses ja panuses, üha uute ideede rakendamises. Baieri kuningas Ludwig I otsustas küpses vanuses lasta maailma ilusaimad naised portreeterida ja riputada pildid Nymphenburgi lossi "ilugaleriis" üles. Tänapäeval imetlevad miljonid külastajad, kes kogu maailmast lossi voorivad, neid imelisi maale. Kuningas Ludwig I suurepärase idee toimib tänapäevani.

Luuletaja Johann Wolfgang Goethe (kes suri 83-aastasena aastal 1832) kirjanduslikud teosed kuuluvad tänapäeval nii maailmakirjandusse kui ka koolide ja ülikoolide raudvarasse. Oma kuulsa

"Fausti" esimese osa lõpetas ta küpses eas, 58-aastasena. "Fausti" II osa ilmus veelgi hiljem, alles mõned kuud pärast kirjaniku surma. Veel tänapäeval lummab Goethe võlu kogu maailma lugejaid. Inimese võlu võib ulatuda kaugele. See, mida ta oma elus on teinud, on surematu. Näiteid selle kohta leidub kogu maailmast: kuningas Ludwig II lossid Neuschwanstein, Linderhof, Herrenchiemsee; koolid, haiglad ja lastekodud, mida ema Teresa on asutanud Indias ja terves maailmas; Shakespeare'i kirjanduslikud teosed, mida siiani lavastatakse ja filmitakse; Picasso ebatavalised pildid; lasteaiad ja koolid, mida toetas arst ja pedagoog Maria Montessori; Wolfgang Amadeus Mozarti imeline muusika, mis rõõmustab paljude inimeste südameid üle kogu maailma. Küpsete inimeste võlu ilmneb kõikides ühiskonnakihtides. Näiteks minu vanavanaema, kes elas saja aasta eest, oli väga sotsiaalne ja kristliku kasvatusena inimene. Ta asutas tütarlaste rahvakooli, mida seni tema kodukohas polnud; ta hoolitses noorte naiste hariduse eest, mis seni oli olnud väga halva olukorras, hoolitses, et naised saaksid kodumajandamisõpetust, oskaksid õmmelda ja keeta. Vanaema astus välja tõrjutud naiste õiguste kaitseks, selle eest, et rasedad naised ei peaks enam rasket tööd tegema. Vanaema julguse, tugevuse ja tegutsemise tõttu peeti temast ümbruskonnas lugu. Ta oli kõrge vanuseri väga aktiivne. Vanaema on olnud mulle küpse ja multiküpse naise eeskujuks.

Kes on teie eeskujud, kes juhivad teid läbi kõpse elufaasi, inspireerivad ja motiveerivad teid? Mul oleks hea meel, kui te kirjutaksite mulle, kes on teie eeskujud ja kuidas need inimesed on teie elu positiivselt mõjutanud. Ehk annavad need võluvad inimesed ainet juba järgmise raamatu jaoks.

Kirjutage kirjastusele või elektronpostiga otse mulle: walterskir@aol.com