ALTERNATIIVNE TEE

Ülitundlikud inimesed on teistele teejuhiks

Ärevus, kurnatus, depressioon, lõpuks ka tõsised tervisehädad — selline enesetunne jälitab ülitundlikku inimest, kes pole oma erilist annet tundma õppinud. Kuid tundlikkuses peitub ka palju head, teab sellega sõbralikult elama õppinud Marilii Toots.

TEKST JA FOTOD: LIISI SEIL

Marilii teekond praeguse tasakaalupunktini pole olnud lihtne. Seal on olnud palju otsinguid, maailmaga sobituda püüdmisi, sügavikku langemisi ja jälle üles tõusmisi. Praegu on ta joogapraktik ja -juhendaja, kogemusnõustaja ja elu-uurija. Ta on kirjutanud oma kogetu põhjal kaks raamatut: «Kukkudes armastusse» (2019) ja «Rännud hingemaastikul» (2021). Avaldamisjärgus on veel mitu käsikirja.

Marilii ütleb, et ta on olnud sünnist saati tundlik. Juba väikesena avaldusid tal tugevad kehatajud ja võime näha maailma sügavuti. Kuid ümbritsev elukeskkond ja inimeste suhtumised tõid kaasa selle, et tema sisse hakkasid kuhjuma pinged ja traumad. «Laps on peale sündi kui käsn, mis imeb endasse ümbritsevat informatsiooni ja energiaid,» selgitab praegune ülitundlikkuse eestkõneleja.

Kuna tüdrukul puudusid oskused oma tunnetega toime tulla, hakkas ta neid alla suruma ja ignoreerima. Aeg-ajalt paiskusid need siiski välja, tekitades erinevaid tugevaid reaktsioone. «Olen olnud ilmselgelt ülereageeriv,» nendib Marilii. «Olin kimpus depressiooni, ärevuse ja kurnavate kehavaludega. Need viimased häirisid pikalt minu normaalset elus osalemist, sealhulgas ka suhtlemist ja suhteid.»

Marilii tõdeb, et kui inimene on oma kehatajusid pikalt eitanud, siis võibki see esile kutsuda üliemotsionaalsuse, kontrollimatud vihasöösstud ja apaatia. Kehasse võivad talletuda seletamatud valud. Inimene muutub justkui põhjuseta rahulolematuks ja kontrollimatult reaktiivseks. «See on normaalne reaktsioon keha kahjustamisele, emotsionaalsete vajaduste mahasurumisele ning oma hingeteest mööda elamisele. Kuid see pole ülitundliku inimese loomulik olek,» rõhutab ta.

Valis teadlikkuse tee

Noore täiskasvanuna vaevasid Mariliid juba haigused, mille kontrollimiseks tuli võtta ravimeid. Kõrge vererõhk, kilpnäärme alatalitlus ja depressioon on vaid osa sellest loetelust. «27aastaselt, kui arst tahtis mulle välja kirjutada veel viienda või kuuenda retseptiravimi, otsustasin teha oma elus pöörde. Valisin enda jaoks teadlikkuse tee,» jutustab ta.

Ülitundlikkuse põhitunnused

- Raamatus «Ülitundlik inimene» võtab psühhoterapeut doktor Elaine N. Aron ülitundliku inimese olemuse kokku lühendiga SÜET.
- S tähistab töötlemisprotsessi sügavust, mille üks olulisim käitumismall on olukorra jälgimine ja järelemõtlemine enne tegutsemist. Nad töötlevad kõike teistest põhjalikumalt, olenemata sellest, kas nad on sellest teadlikud või mitte.
- Ü tähistab ülestimuleerimise ohtu. Pöörates kõigele toimuvale tavapärasest enam tähelepanu, väsivad ÜTI-d paratamatult kiiremini.
- E tähistab emotsionaalsete reaktsioonide rõhutamist ning suurt empaatiat, mis aitab muu hulgas märgata ja õppida.
- T tähistab tundlikkust ka vaevumärgatavate nüansside suhtes.

* Inglise keeles on see lühend DOES, kus D = *deep*, O = *overstimulation*, E= *emphasis on emotional reactions*, S = *sensitivity*.

Kogetu põhjal on Marilii kirjutanud kaks raamatut ja avaldamisjärgus on veel mitu käsikirja. Pärnus viib ta läbi ka joogatunde ja nõustamisi.

Marilii hakkas tegelema klassikalise joogaga ja liikus tavapraktiseerija tasemest kiiresti edasi. Ta tegi läbi nelja-aastase rahvusvahelise joogaõpetaja koolituse, lisaks veel kaks aastat vedamantrate õpet. 2011. aastal sai Mariliist rahvusvaheliselt sertifitseeritud joogatundide juhendaja. «Seda võib pidada praktiliselt teiseks ülikoolihariduseks,» tõdeb naine, kes oli varem saanud Eesti Maaülikoolist bakalaureusekraadi maastikuarhitektuuris. Juba õpingute ajal andis ta joogatunde ja hakkas läbi viima kursuseid, mis nüüdseks väljuvad juba joogaõpetuse raamidest.

Kogu see pööre võttis omajagu aega, kuid praegu ei tarbi Marilii enam ühtegi ravimit. Oma loomupärast tundlikkust kasutab ta hoopis intuitiivse teejuhina.

«Õppisin jooga abil ennast jälgima ja paremini ära tundma,» selgitab Marilii. «Tegelikult oli see enese tajumise oskus mul kogu aeg olemas, aga ma lihtsalt ei teadvustanud seda. Ka kehatunnetust pidasin varem tülikaks takistuseks, ma ei osanud seda enda kasuks pöörata. Läbi jooga hakkas mul tekkima endast parem arusaamine.»

Ülitundlikkuse terminiga puutus Marilii esimest korda kokku 2016. aastal, kui ta luges eesti keeles ilmunud Elaine N. Aroni raamatut «Ülitundlik inimene». Umbes samal ajal hakkas ta looma ka veebilehte www.ulitundlikinimene.ee. Mariliist sai ülitundlikkuse uurija ja ühtlasi ka selle info jagaja. «Teen seda läbi enda kogemuste ja järjest muutuva maailmapildi,» kirjeldab ta.

Ei lase elada oma tõest mööda

Mida siis tähendab see, kui inimene on ülitundlik?

«Tundlikkus on tegelikult igati positiivne omadus, mis ei lase meil elada oma tõest mööda. Kui selline inimene käitub oma sisemise hääle vastaselt, siis on tal lihtsalt väga raske olla,» kirjeldab Marilii. «Tundlikkus kajastub inimese võimes olla autentne ja kogeda seda, mis tema elu toetab, kuid ka seda, mis teda kahjustab. Sellega kaasnevad tugevad emotsioonid. Ülitundlik inimene võib näha sügavaid seoseid ja tajuda teravamalt nii keskkonda, teisi inimesi kui ka nende lugusid.»

Paraku ei arvesta maailm alati tundlike inimestega. «Meid ümbritseb üha rohkem infomüra, värve, helisid, lõhnu, valgustusi, tehiskiirgust ja keskkonna saastatust. Üha rohkem ülistatakse jõuga ärategemist ja näilisust, mitte elusast elust hoolimist,» nendib joogaõpetaja. «Enese kaitsmiseks on mul tulnud end kogu sellest sisseharjunud suhtumiste rägastikust nii-öelda välja tõsta. Illusioonide hajutamiseks märgin, et tegu on aina jätkuva protsessiga,» tõdeb ta.

Oma 2019. aastal ilmunud autobiograafilises raamatus «Kukkudes armastusse» kirjeldab Marilii, kuidas ühes Hinges arenes välja ülitundlikkus ja milline oli tema teekond enese mõistmise juurde. Ühes peatükis pihib peategelane: «Olen lõhnade, maitsete, vibratsiooni ja veel palju muu suhtes ülitundlik. Tajun näiteks küünelaki maitset juba siis, kui küüsi lakin ja ihukreemi maitset seda nahale kandes. Kui söön midagi enda jaoks ebasobivat, peegeldub see kohe mu seedimises ja nahal. Kui ma ei ole end korralikult välja puhanud, kipun kergemini ärrituma. Tunnen inimeste lõhna. Mõni tõmbab, mõni lükkab eemale, adun nende meeleolu ja mõnikord ka kavatsusi, mõtteid ja vibratsioone. Mul on vaja pidevalt enda eest hästi hoolitseda, aga mõnikord on nii keeruline enda eest seista. Infot tuleb vahel nii palju, et ma ei suuda seda vastu võtta. Ja jätkuvalt kipun enda vastu karm olema.»

Marilii ei tee saladust, et need on tema enda tunded. «Praeguseks olen niipalju kui võimalik lõpetanud keemia tarbimise, sest ega see tundlikkus kuhugi kao,» ütleb ta. «Kui suhu tekib keemiamaitse, siis ei ole see toode minu jaoks ilmselgelt hea. See on enesest hoolimine — teen vähem seda, mis mind kahjustab ja rohkem seda, mis toetab.»

Siit tulebki Marilii sõnul välja ülitundlikkuse positiivne külg — selle omadusega inimesed tunnevad juba varakult ära selle, mis on nende jaoks sobiv ja mis vale. «Ülitundlikul inimesel tekib häiritus palju varem kui teistel. Need, kel sellist tajumise võimet pole, võivad oma probleemi teadvustada alles arsti vastuvõtul, kuid siis võib selle taga olla juba raske diagnoos! Aga tundlik inimene ei jõua nii kaugele — tema tajud muutuvad juba varem väljakannatamatult teravaks. Ta võib olla haigusest häiritud isegi siis, kui kuskil aparaatide all veel midagi näha ei ole,» selgitab Marilii.

Eelnevat arvesse võttes võib tundlikke inimesi pidada ühiskonnas justkui indikaatoriteks, kes näitavad, et midagi on valesti. «Näiteks kui ruumis on väga raske õhk ja sinna tuleb tundlik inimene, siis tunneb ta selle ära ja tal hakkab paha. Teised ei taju seda võib-olla nii kiiresti. Aga kui läheb aeg edasi, siis tunnevad ka teised raske õhu tekitatud halba enesetunnet,» kirjeldab Marilii.

Muidugi tajuvad tundlikud inimene tugevamalt ka inimsuhteid. Nad toovad sageli esile perekonna või kollektiivi valukohad. Paraku on nad vastuvõtlikumad ka emotsionaalsetele traumadele, mis jätavad neisse sügavaid jälgi. «Väga palju sõltub meie elus sellest, kus oleme sündinud ja kui palju see süsteem meie kaasasündinud õrna olemust toetab,» nendib kogemusnõustaja. Ülitundlikel inimestel tuleb palju tegeleda oma suguvõsa mineviku lahtimõtestamisega.

Marilii on märganud, et praeguse aja lapsed sünnivad üha tundlikumatena. «See võib olla inimkonna laiem evolutsioon, sest mida tundlikum on inimene, seda rohkem toob ta välja ühiskonna kitsaskohti. Tundlikud inimesed on nagu sõnumitoojad, kes annavad märku, et maailma on vaja tuua muutust. Nad on suunatud elu rohkem hoidma,» kirjeldab Marilii. «Keskkond on vaja neile inimestele järele aidata, sest tundlikuna sündinud lapsi me muuta ei saa. Kui hakkame neid suruma raamidesse, siis hoopis kahjustame nende igapäevaelus toimetulekut,» selgitab ta. «Samas on mul rõõm märgata, kuidas inimesed praegu iseendast aina rohkem hoolima asuvad. See mõju on tuntav ka ümbritsevas keskkonnas.»

Tuleb oma anne üles leida

Marilii teab oma kogemustest, et ülitundlik inimene on võimeline tundma nii suurt rõõmu kui ka sügavat valu. Enese tasakaalus hoidmine võib olla tema jaoks paras väljakutse.

«Tähtis on üles leida see oma asi — anne —, mis hoiab sind voolamas. Ja tuleb õppida end ise oma kehasse maandama. On vaja tugevdada oma energiavälja, sest tundlikkust ei saa lülitada välja, kui soovid ehedalt elus osaleda,» kirjeldab Marilii.

«Tuleb õppida oma energiataset märkama, oma hetkeseisu austama ning ka enda sees olevaid nii-öelda lekkekohti sulgema. Teisisõnu — tuleb õppida endast lugu pidama ja vastavalt sellele valikuid tegema. Pole vaja minna lõvikoopasse, kui oled parasjagu kurnatud — sind süüakse ära! Aga hetkedel, kui oled ilusti enese sees ja Suurema juhatuses, saab sinust lõvitaltsutaja,» õpetab kogemusnõustaja.

«Tundlikkust on hea kasutada oma elus orienteerumise radarina, kuid enne tuleb välistada see, et sinust saab põgenik, arvates sealjuures ise, et oled elu poolt juhitud. Sa tunned kohalolu paiga ära, kui seal oled.»

Marilii kinnitab, et praeguses eluetapis on ta oma tundlikkuse üle tänulik. «Just see peen maailmataju on kannustanud mind aina edasi liikuma,» tunnistab ta. «Suur osa kogu mu kunagisest teadaolevast elust on tänaseks muutunud. Minust on saanud kirjanik, kehatöö praktik, kogemusnõustaja. Olen inimese olemuse, sealhulgas ülitundlikkuse sügavuti uurija.»

Marilii korraldab huvilistele kursusi ja praktikaid. Tema tegemisi saab jälgida veebilehtedel www.ulitundlikinimene.ee, samuti Facebooki lehelt Rännud Hingemaastikul.

«Praegu ma tegelikult ei tituleerigi ennast enam ülitundlikuks inimeseks. Võtan tundlikkust kui oma loomulikku omadust. Muidugi on minulgi veel kitsaskohti, mis vajavad vastu võtmist või stabiilsemaks sättimist, aga pigem on see omadus pöördunud minu teejuhiks ja toetajaks,» ütleb ta.

Marilii ütleb, et ta armastab avarust ning seetõttu on Pärnus mere ääres viibimine üks tema viis, kuidas ennast maandada.