

# Mare Pork: oma päeva tuleb elada täiega – see ongi see kõige tähtsam otsus

Privaatpanganduse  
kevadseminaril rääkis Mare Pork  
otsustamisest ja sisemaailma  
ammendamatumest ressurssidest.  
Siin on kokkuvõtte tema  
esinemisest.

**P**ole vähimatki kahtlust, et tunded juhivad inimeste maailma rohkem kui mõistus. Eluga rahulolu nimel on inimestel vaja mõista ja leppida kahe reaalsusega: paratamatu määramatuse ja iseenda vastandlike tunnetega - nii näeb inimest psühhoanalüüs.

Määramatus teeb otsustamise raskeks, sest harva on infot piisavalt. Ja sellisel juhul poleks ju otsustamist vajagi. Mida intensiivsemad on tunded, seda rohkem kohtame ka vastakaid tundeid. „Tahan!“ ja „Ei taha!“



## Mida kõike saad sa otsustada

**S**a ise saad otsustada, kui kaua lased enda üle mingil oma meeleolul valitseda; sa saad jälgida, kuidas poolikud mõtted lõpuni, otsuseni jõuavad või poolel teel eemale hüppavad; sa saad otsustada midagi muuta ja siis jälgida selle mõju iseendale; sa saad otsustada olla teise suhtes lahke jne. Samuti saad sa kaaluda, kas nüüd on vaja viivitamatult otsustada või võid määramatuse väljakannatamisega koos otsustamist edasi lükata.

korruga on inimese puhul sage seisund. Ise kuulun praktikute hulka, kes teavad ja usuvad, et inimesed suudavad areneda, on võimelised tegema oma sisemaailma stabiilsust kindlustavaid otsuseid pidevatele muutustele vaatamata. Seejuures teadlikult määramatuse ja vastakate tunnetega toime tulema.

Otsustamine algab heal juhul kohe hommikul ärkates. See on sinu otsustada, milline su päev tuleb. Idamaine tarkus ütleb, et päev möödub sõltumata sellest, kas sa seda märkad või ei märka. Otsus, et kavatsed elada iga päev täiega kohal olles, on ülitähtis. Inimeste tervis ja eluiga sõltuvad kriitilisel määral sellest, kui palju ja kuidas suudab inimene end negatiivsusest välja võidelda ja konstruktiivsust ise juurde luua. Selles on uskumatult palju iseotsustamise võimalusi.

Tänu Richard J. Davidsoni jt aju-uuringutele teame täna, et inimese psüühiline energia on ressurss, mida saab ise juurde tekitada. Inimene saab tõsta oma pingetaluvust ja suurendada positiivsust, vähendada haavatavust lahkuse ja heasoovlikkuse kaudu. Inimene saab õppida kogema suurt sügavat sisemist rahu, milleta pole ka suurt kirge, sõltumata sellest, mis ümberringi toimub.

## See, kui palju suudad sa ise oma maailmataju muuta, on meeldivalt šokeeriv

Üks mu klient ei suutnud ärevushäire tõttu ligi aasta kodust saatjata väljuda. Ja kui jõudsin niikaugemale, et ta hakkas üksinda jalutamas käima, teatas ta, et jalutada on küll tore, aga ta elab enda meelest koledas rajoonis. Ta elab Tallinnas Kalamajas. Mõtlesime koos välja ülesande jalutuskäigu ajaks - leida iga maja juures vähemalt üks inimeste püüdlikkuse tõttu tekkinud ilus või armas detail: värv, aknaraam, taim jne. Ta võttis seda ülesannet tõsiselt ning peagi tunnistas, et pilt ja tunne on täiesti muutunud. Mis seejuures aga lausa positiivse šokina mõjus, oli taipamine, et on võimalik nii suurel määral muuta kogu tunnetust. Edaspidi otsustas ta väga hoolikalt jälgida ja valida, millele ta oma tähelepanu suunab.

Siinkohal jõuame teadveloleku (*mindfulness*) mõisteni, mis on hetkel peavoolu populaarne mõiste ühelt poolt ja igiuis teiselt poolt. Teadvelolekut saab määratleda kui oma seisundi ja ümbritseva pingutuseta seiret ja vajadusel ümberlülitusi. Kui inimene õpib olema lahke vaatleja, hakkab ta järjest paremini taipama, mida tema tunded ja mõtted temaga teevad.

## Ka see, kui rahulolevaks sind sinu raha teeb, on su enda otsustada

Inglise filosoof John Locke on öelnud, et antiikfilosoofid vaidlesid asjatult selle üle, kas ülim õnn seisneb rikkuses, meelelises naudingus või mõtisklemises. Sellele küsimusele vastamine on tema sõnul sama lootusetu, kui arutleda selle üle, kas maitsvamad on õunad, ploomid või pähklid.

Nii jääbki inimesele endale teha otsus, kuidas rahasse suhtuda. Mulle tundub, käsi südamel, et rahast võiks tunda kogu aeg rõõmu. Kas pole nii, et kui raha on piisavalt, pole elu mitte ainult olmeliselt mugavam, vaid saadakse ka parem haridus, kogetakse maailma rikkalikumalt, süüakse tervislikumalt, puhatakse rohkem, kantakse kvaliteetsemaid riideid ja jalatseid, sõidetakse parema autoga, tehakse heategusid. Ja kui on suurem raha kaotus, siis saab õppida tundma rõõmu selle üle, kui kiirelt sellest olukorrast emotsionaalselt suudad välja tulla. Kes rõõmustada ei jaksa, võib proovida lihtsalt mõttetut kannatust ja rahulolematust teadlikult vähendada.

Mõned investorid jäävad kaotustesse kinni, aga see on jällegi inimese peas kinni. Iga inimene saab ise otsustada, kui kiirelt ta sellest olukorrast välja tuleb. Niisiis, mis on tähtsam, kas see, kui palju sul on raha, või see kuidas sa sellesse suhtud?! Ja seekord on vaid üks vastus õige.

## Kokkuvõtteks

Otsustamine on oskus, mida on võimalik õppida. Sa saad otsustada, kas näed enda ümber ja enda sees positiivset (sh rahulikku

## Finantsilise pingetaluvuse test

Seda testi nagu enamikku teisigi, ei peaks surmtõsiselt võtma, aga põnev on siiski vaadata, millest pingetaluvus arvatakse koosnev. Test arvatakse viitavat su finantsilisele jms pingetaluvusele.

- 7 punkti – täiesti õige väide
- 6 punkti – õige
- 5 punkti – peaaegu õige
- 4 punkti – ei oska öelda, nii ja naa
- 3 punkti – peaaegu vale
- 2 punkti – vale
- 1 punkt – täiesti vale väide

1. Ma saan oma finantsotsustega tavaliselt nii või teisiti hakkama.
2. Olen õppinud väliskeskkonna mõjusid võtma nii, nagu nad on.
3. Ma suhtun endasse piisavalt hästi, sõltumata finantsvaldkonnas toimuvast.
4. Hädalukorras olen see inimene, kellele teised saavad oma finantsotsuseid tehes loota.
5. Ma saan hakkama väga keerulise finantsseisuga, sest võtan pikema perspektiivi.
6. Usun inimese arenguvõimalustesse.
7. Pingelised olukorrad annavad mulle lisajõudu tegutsemiseks.
8. Mulle meeldib mu põhitegevus suurema osa ajast.
9. Oskan ennast hoida.
10. Mul on hea enesekontrolli võime ka väga pingelistes olukordades.

**Kui tulemus jääb alla 40 punkti, tasub sul vast oma otsustamiste ja hoiakutega tööd teha. Need on treenitavad. Samuti võid otsustada, et ei tee midagi 😊!**

hinnanguvaba neutraalset) või negatiivset. Ja kui pankurid ütlevad, et lisaressurssi leiab ikka pangast, siis psühholoog ütleb, et otsi ja sa leiad lõputuid lisaressursse oma sisemaailmast.

Ära siis unusta ka holistikute elutarkust: inimene on täpselt nii õnnelik, kui ta on parasjagu otsustanud olla. **F**