

**PSÜHHOTERAAPIA
MÜÜDID,
TEOORIAD JA
MEETODID**

ANTI KIDRON Nõustamiskunst

**PSÜHHOLOOGILISE
ABI
OLEMUS**

**PROBLEEMIDE
ANALÜÜSILT
NENDE
LAHENDAMISELE**

**STRESSI
LEEVENdamINE
JA
ÄREVUSHÄIRETE
RAVI**

Anti Kidron

NÕUSTAMISKUNST

Psühholoogilise nõustamise alused

mondo

Tallinn 2003

Keeletoimetaja Piret Joalaid
Kaanekujundaja Liina Siib

ISBN 9985-9323-5-8

© Mondo 2003

Trükk: Ühiselu

Sisukord

Saateks	6
PSÜHHOLOOGILISE NÕUSTAMISE SIHID JA SISU.....	7
Nõustamisprobleemid	8
Psühhoteraapia müüdid.....	10
Konflikt	11
Hämmeldus ja desorienteeritus	14
Emotsionaalne stress ja enesepingestamine	15
Ebaadekvaatne psüühiline koormus	16
Õpitud abitus	18
Madal enesehinnang	19
“Raskuse vaim” ja selle ületamine.....	23
Süü- ja häbitunne.....	23
Halvad harjumused.....	24
Eluraskustega toimetuleku kaks võimalust.....	26
Nõustamise eesmärgid	27
Nõustamine ja psühhoteraapia	29
Nõustamise taktikalised ülesanded.....	31
Nõustaja isik ja rollid	32
Nõustaja kutse-eeetika.....	36
Millisest isiksuse- ja teraapiateooriast nõustamisel lähtuda?	37
Nõustamisteooriate suundused	40
Nõustamisleppe sõlmimine.....	45
Millal mitte nõu anda?.....	46
Nõustamiskunsti omandamine	47
NÕUSTAMISPROTSESS	57
Nõustamise etapid	57
Nõustamisintervjuu	60
Juhtumikirjeldus.....	66
Nõustamine testi alusel	67
Mis määrab nõustamisprotsessi tulemuse?	72
Psühholoogiline kaitse	74
Regressioon	80
Vastupanu	81
Ülekanne.....	84
Konfrontatsioon.....	87
Insait.....	88
Nõustamisprotsessi lõpetamine.....	92
NÕUSTAMISTEHNİKAD	94
Kliendiga suhtlemine.....	95
Probleemi mitmekordne ümbersõnastamine	97

Kliendi enesemääratluse hõlbustamine	99
Iseolemiskuse arendamine	100
Situatsioonitaju muutmine (refreiming)	101
Arvamuse ümberkujundamine	103
Konstruktivse mõtteviisi kujundamine.....	105
Pegeldav kuulamine.....	108
Tagasiside andmine	109
Keelekasutus nõustamisel	112
Eneseavamine	113
Empaatia väljendamine	116
Orienteeriva info andmine ja leidmine.....	117
Metafooride ja mõistulugude kasutamine	118
Paradoksi võte.....	120
Vabade assotsiatsioonide tehnika	122
Unenägude tõlgendamine.....	123
Peresuhete tajumis- ja käitumisviiside väljaselgitamine	123
Jaotusmaterjalide andmine ja kirjanduse soovitamine	124
PSÜÜHOTERAAPIA SUUNAD JA MEETODID	126
Adleri individuaalne psühholoogia ja nõustamine.....	126
Psühhodraama	131
Isiksusekeskne teraapia	140
Geštaltteraapia	143
Logoteraapia	149
Käitumisteraapia	157
Ratsionaal-emotiivne kliendi konsulteerimine	162
Reaalsusteraapia	168
Lahenduskeskne lühiteraapia.....	173
Transaktsionaalne analüüs.....	177
Neurolingvistiline programmeerimine	182
ENESEABIVÕTTED	187
Eneseteadvustamine	188
Fenomeni sageduse, intensiivsuse, kestuse uuring.....	190
Meeleolu kujundavate tegurite arvestamine.....	191
Enesepiirangute avastamine	192
Enesehinnangu harjutus.....	193
Negatiivsete mõtete tõkestamine	194
Sundmõtete tõkestamine	198
Sisekonflikti tundmaõppimine ja lahendamine	199
Viha vallandamine	201
Halbadest harjumustest võõrutamine	201
Enesekontrolli ja -arendamise tabeli kasutamine.....	201
Meeldetuletuskaartide (sententside) kasutamine	202

Päevikupidamine.....	203
Kujutluspiltide loomine.....	203
Sihtide seadmine.....	204
Aja ohjamine	205
Kohanemistreening	205
Vältimise astmeline ületamine	206
Ebameeldivate kujutluspiltide läbiarutamine	206
Mallõppe tehnikad	207
Suhtlemisvilumuste treening.....	209
Õpetades õppimine	211
Lõögastusharjutused.....	212
Kompleksne autohüpnootsi süsteem.....	215
Stressiga toimetuleku teede leidmine.....	215
Tähelepanu ja keskendumise harjutusi.....	216
AITAMINE JA NÕUSTAMINE GRUPIS.....	217
Rühmatöö eripära.....	217
Grupi liidri (juhi) oskused ja omadused	221
Ettevalmistused rühma moodustamiseks.....	222
Grupi kujunemise ja arengu faasid.....	223
Kohtumisrühma areng.....	226
Rühmaliikmeid mõjutavad grupiprotsessid	230
Rühmatöö korraldaja käitumistaktikad	233
Suhtlemismängud	235
Kuidas rühmatöös osalejaid aidata?	235
Rühmatöö tehnikad.....	236
Rühmas nähtu ja kuuldu lahtimõtestamine	242
Rühma tegevuse lõpetamine.....	246
NÕUSTAMISKUNSTI RAKENDUSED	248
Töönõustamine	248
Juhtide konsulteerimine	258
Ekspertnõustamine.....	268
Põhikooli õpilaste nõustamine	271
Nõustamine ajakirjades ja Internetis	275
KOKKUVÕTVAT	286
LISAD	287
1. A. Watts. Sotsiaalne maaja ja mängutaju	287
2. P. Watzlawick, J. Beaven, D. Jackson. Topeltlõksu olemus.....	290
3. Valik psühhoteraapia ja nõustamise mõisteid	294
KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS.....	299

Saateks

Nõustamiskunst on psühholoogi tähtsaim ja samas ka kõige raskemini omandatav kutseoskus. Selle valdamiseks tuleb eristada psüühikahäirete pinnailminguid ja süvapõhjust, orienteeruda isiksuse ajejõudude ja omaduste keerukuses, olla ühtaegu hooliv ja samas osav suhtleja ning võtta kasutusele konkreetsetes juhtumites sobivad kliendi aitamise ja psühhoteraapia võtted.

See raamat püüab nõustamiskunsti sisu avades tutvustada tänapäeva psühholoogiale omaseid isiksuse tõlgendusi ja anda ülevaate põhilistest psühhoteraapiasuundadest. Väljaandes iseloomustatakse psühholoogilise nõustamise olemust, eesmärke, printsiipe ja tehnikaid, kirjeldatakse levinud nõustamisprobleemide analüüsi ja lahendamise alternatiivseid teid ning eneseabivõtteid. Individuaalse nõustamise kõrval antakse ülevaade ka aitamisest ja nõustamisest rühmas, töö- ja ekspertnõustamise spetsiifika, juhtide konsulteerimise põhiteedest ning psühholoogilise abi ja nõustamise viisidest koolis.

Väljaandes vahendatakse Alfred Adleri, Carl Rogersi, Jacob Moreno, Victor Frankli jt mainekate psühholoogide seisukohti psüühikahäirete kõrvaldamise ja isiksuse arendamise kohta. Olulise esiletoomiseks on alateemade süvakäsitlused ja ekskursid nõustamiskunsti piirialadele trükitud väiksemas kirjas. Erialamõisteis aitab orienteeruda raamatu lõpus toodav oskussõnastik.

“Nõustamiskunsti” käsikirja koostamisel on kasutatud suurt hulka psühhoteraapia ja nõustamise vallas ilmunud väljaandeid, näited pärinevad aga valdavalt autori enda kogemustest. Raamat valmis autoril Akadeemia Nord tudengeile ja magistrandidele nõustamispsühholoogia loenguid ette valmistades ning selle eelkäijaks on kolmandiku võrra väiksema mahuga õpik “Nõustamispsühholoogia”

Loodetavasti aitavad väljaandes valgustatud teemad lugejal psühhoteraapia, isiksuse psühholoogia ja nõustamiskunsti põnevas ainevallas paremini orienteeruda. Esitatud meetodid, tehnikad ja harjutused võiksid leida tee praktilise nõustamisega tegelevate psühholoogide igapäevatoosse. Mõõdamines võiks lisada, et nõustamisoskus kuluks tegelikult ära ka paljudes teistes ametites: näiteks õpetaja, treeneri, arsti, müügimehe või ettevõtja töökohal.

Raamatuga tasuks tutvust teha neilgi, kes kaaluvad psühholoogi või terapeudi jutule minekut ning sooviksid enne seda psühhoteraapia põhimõtete kohta midagi lähemat teada saada. Ning lõpuks – isiksuse salapära ja vaimse tervise tagamise teedega tutvumine kirjasõna toel arendab meis võimet *endale ise elulistes küsimustes nõustajaks saada.*

PSÜHHOLOOGILISE NÕUSTAMISE SIHID JA SISU

Nõustamine on sama vana kui inimkond, nõustamispsühholoogia vanuseks arvab enamik sellealaste raamatute autoreid kõige rohkem mõnikümmend aastat. Tegelikult see psühhoteraapiast välja kasvanud psühholoogiasuund alles otsib oma ainevalda. Mõne psühhoterapeudi meelest polegi professionaalne nõustamine midagi muud kui hingeravi praktika. Teised ei ole selle hinnanguga päri, rõhutades asjaolu, et arenenud maades tuleb psühholoogide vastuvõtule aina rohkem meditsiinilises mõttes täiesti terveid inimesi, kes ravi asemel soovivad pühenduda enesearendamisele ja oma (varu)võimete realiseerimisele.

Psühholoogiline nõustamine on psühhoteraapiast suhteliselt hiljuti – viimaseil aastakümneil – välja kasvanud rakenduspsühholoogia haru. Nõustamispsühholoogia tekkis ja iseseisvus 20. sajandi teisel poolel seetõttu, et üha enam psüühiliselt terveid inimesi hakkas tunnistama psühholoogias erihariduse omandanud asjatundjate vajalikkust oma mitmesuguste elu-, töö-, olme- ja pereprobleemide lahendamisel. Nõustaja rolli kaalukuse kasv on kaudne tunnustus psühholoogiataadusele, teisest küljest on see aga tänapäeva üha püsikumaks ja hapramaks muutunud sotsiaalsete sidemete ning aina suuremat vaimset pinget kujundavate tööolude ootuspärane kaastulem.

Individuaalne psühholoogiline nõustamine on nüüdisaja teaduslikule psühholoogiale toetuv tegevus, mille käigus antakse kliendile mitmesuguses vormis praktilist abi tema akuutsete eluprobleemide ja konfliktide lahendamiseks, kohanemisvõime parandamiseks, isiksuse enesearendamise võimaluste realiseerimiseks. Nõustamisel tuleks aidata inimestel vabaneda irratsionaalsetest vaadetest, tõsta nende reaalseid- ja vastutustunnet, suunata nad eneseaktualiseerimisele. Nõustamine põhineb sellekohasel kokkuleppel, eeldab professionaalseid teadmisi, oskusi ja kogemusi, toetub kindlate meetodite kasutamisele, rajaneb kliendi ja konsultandi usalduslikul koostööl ning leiab aset suhteliselt piiratud aja jooksul. Nõustamise keskseks sihiks on suurendada kliendil oma probleemi ja eluolukorra realistliku, moonutusvaba tunnetamise valmidust ning õpetada talle, kuidas ta võiks edaspidi ise oma kogemustest õppida.

USA teenistujate ja juhtide assotsiatsiooni litsentsikomisjoni määratluses (P Kočiunase järgi, 2000, lk 7) on nõustamine protseduuride kogumik, mille otstarbeks on inimeste aitamine kutsealases karjääris, abielus, perekonnas, inimsuhetes ja isiksuse arengus esilekerkivate probleemide lahendamisel ning neile valdkondadele vastavate otsuste tegemisel.

Nõustamine töötab C. Rogersi (1942) järgi abi ennekõike säärases olukorras, kus kellelgi tuleks suurendada elus toimetuleku suutlikkust, ümber kohaneda, juurde õppida. Nõustamine on peaaegu alati seotud inimeste hoiakute, minakujutluste ja kavatsuste teadvustamise ja korrigeerimisega, aga samuti tõrjutud vajaduste esiletoomisega. Nõustamisel käsitletavate probleemide valik, määr ja sügavus jäävad kliendi otsustada, nõustajal pole õigust peale suruda niisuguste probleemide avalikustamist, läbitöötamist ja lahendamist, mis tunduvad kliendile vastuvõetamatud. Nõustamisel ei tee konsultant ühtki olulist otsust kliendi eest, kogu vastutus oma eluliste asjade otsustamisel ja tulevikukavade tegemisel lasub kliendil.

Nõustamisprobleemid

Ütle mulle, mis on sinu probleem, ja ma ütlen, kes sa oled. See võiks olla üks nõustamise lähtekohti. Eluraskuste ja hingemurede piiritlemise ning adekvaatse lahtimõtestamise, probleemide analüüsi ja lahendamiskavade väljatöötamise kaudu leiab klient väljapääsu psüühilisest suluseisust. Allpool esitame loendi probleemidest, mis kõige sagedamini ajendavad inimesi psühhoterapeudi või nõustaja jutule minema. Nõustamisprobleemid on üldjuhul omavahel seotud, mitmeplaanilised, need on tekkinud inimese pereelu, ametirollide, suhtlemisviisi ja talle omase elulaadi suhtetoimes.

20 levinud nõustamisprobleemi

1. Somaatilised tervisehäired.
2. Psüühilised häired: ärevus, depressioon; segadus, desorienteeritus; solvumuse, alanduse, kibestumise üleelamine.
3. Elueakriisist tulenevad kohanemiskasvatused (noorukiiga; kesk-akriis; hirm 50. eluaasta ees; vanuritele iseloomulikud probleemid).
4. Konfliktid ja probleemid lähisuhetes: lõtvunud abielusidemed, üksiolek, abikaasa või seksuaalpartneri otsing, armukadedus jne.
5. Probleemid laste kasvatamisel: autistlik laps; narkootikumide tarvitav laps; koolifoobiaga laps; lapse hariduse kavandamine; lapse anoreksia; lapse kohanemiskasvatused uues elukohas.

6. Finantsprobleem: kroonilised rahamured, majanduslikust surutusest või kitsastest korterioludest tingitud probleemid.

7. Liigjoomine, narko- ja toksikomaaniaga seonduvad probleemid.

8. Kõrge stressi, psüühilise kurnatuse, krooniliste unehäirete ja ülepinge seonduvad probleemid.

9. Suhtlemisraskused: ebakindlus, esinemishirm, häbelikkus, alistuvus, tõrjutus; sotsiaalsed foobiad.

10. Üldised tööalased probleemid (sh suhetes ülemuse, rivaali, alluvatega, seoses tööprofiili muutumisega, kõrgenenud nõuetega, tagakiusamisega tööl (*mobbing*) jne); ohustatud autoriteet – ärevus seoses sellega, et võimekad ja ambitsioonikad alluvad või kolleegid ohustavad ametialast positsiooni; ametialase läbipõlemise sündroom.

11. Karjääri kavandamine.

12. Töökoha kaotamine.

13. Probleemid, mis tulenevad vajadusest kiiresti kohaneda uue rolli või kultuurikeskkonnaga (näide: pingeline töö välismaal).

14. Seksuaalvähemuse spetsiifilised probleemid.

15. Üksindus; intiimpartneri leidmise soov.

16. Vältimatu vajadus otsustada abordi tegemine.

17. Seksuaalelu häired.

18. Halbatest harjumustest (nt suitsetamine) vabanemise püüd.

19. Mure kehakaalu pärast.

20. Lähedase inimese kaotus.

Nõustamisel on oluline vahet teha probleemi pinnailmingute ja süvastruktuuri vahel. Aastate jooksul tuisistunud probleeme ei saa ühe mõistmishetke valgusel lahendada. Isegi kui nõustaja liigtab oma klientuuri probleemid kindlatesse klassidesse, on igapäev tema jutule tulnud inimestest oma elukäik, mistõttu näiliselt sama liiki probleemil on iga kord uus ja kordumatu tekketaust. Üksikprobleemid seonduvad pealegi spetsiifilisel viisil teiste elutähtsate küsimuste ja kõrvalprobleemidega.

Psühhoteraapia müüdid

Psühhoteraapia ja nõustamine kuuluvad enim müstifitseeritud nähtuste hulka. Kuna asjasse pühendamatuil pole täit ettekujutust, mil viisil antakse praktilisel nõustamisel hingeabi, hakatakse teadmiste puudumist täitma psühholoogi rolli moonutavate ettekujutustega. Nõustajal on oluline teada närvihäirete põhjuste ja iseloomu ettekujutusi, aga ka rahva hulgas levinud arusaamu selle kohta, mida psühhoteraapia ülepea endast kujutab. Vastasel korral raiskab ta mõttetult oma aega psühhoteraapia levinud müütide avastamiseks või nõustamistehnikate kohaldamiseks klientide ebaadekvaatsete ootustega.

Peame arvestama ka seda, et mõnedki psühhoteraapia müüdid pakuvad omapärast tuge hingeravi paremaks korraldamiseks. Kummatigi ei ole müüdi ja süstematiseeritud teadmiste (teaduse) vahe kaugelki alati selge. Pole ime, et nii mõnigi autor on vaadelnud näiteks Freudi ja Jungi õpetust müütidenäna. Veel enam – paljusid tuntud psühhoteraapia kontseptsioone on võimalik tõlgendada ligilähedaselt usundiliste dogmade ja müütidega: neis on mingi hulk vaidlustamata (ja verifitseerimata) põhitõdesid, millele ehitatakse laiaulatuslik hingeravi ja terapeutilise sekkumise kontseptsioon sellest tulenevate taktikate ja võtetega.

Piirdugem allpool meie ajal postsotsialistlikes maades levinud psühhoteraapia müütide kirjeldamisega.

1. Psühhoterapeudi ülesanne on anda selgeid toimimisjuhiseid. Selle käibetõe vääraks kuulutamine on peaaegu iga nõustamisjuhtumi (kõrval)ülesanne.

2. Psühhoteraapia on kõikvõimas. Nõustajale või terapeudile omistatakse vahel imemehe ja -tervendaja osa. Sellist austatud isa või ema arhetüübil (Jungi järgi) põhinevat hoiakut saab nõustamisel positiivses mõttes arvesse võtta.

3. Psühhoteraapia asendab usku. Enamasti pole sel väitel alust. Samas on elu mõtte ja usu kaotanud inimestel tihti viimaseks päästerõngaks tänapäeva hingeravi meetodid. Logoteraapia, aga vahest ka Jaapanis kasutusel Morita-teraapia on näited sellest, kuidas psüühiliste häirete kõrvaldamine võib toimida ka usu turvajana.

4. Psühhoteraapia vabastab hinge salapärased jõud. Nii mõnegi 1990. aastail laia leviku omandanud esoteerilise õpetuse (nt transtsendentaalne meditatsioon) võtsid sajad neisse uskuvad inimesed vastu hingeravi tehnikatena.

5. **Psühhoteraapia on närvihaige terveks tegemine.** Hingeravi seatakse nüüd ühele pulgale nihestunud liigese tervendamise või organismi põletikukolde kõrvaldamisega. See meditsiiniline muut käsitab hingeravi psühhiaatriana ning asetab liialdatud lootused täpsetele diagnoosidele, tabletiravile ning terapeudi ettekirjutuste punktuaalsele täitmisele.

6. "Minu probleem tuleneb latentsest kastratsioonihirmust (Oidipuse kompleksist, ambivalentsetest tunnetest abikaasa vastu...)." Kirjeldatud juhtum on üks paljudest vulgaarfreudistlikest müütidest. Psüühilise probleemi lahendamise ainsat võimalust nähakse isiksuse kompleksides urgitsevas analüütilises protsessis.

7 V Menovštšikov (1998, lk 37) kirjeldab Venemaal laialt levinud psühhoteraapia pseudoteaduslikke müüte: astroloogiat, parapsühholoogiat, bioväljade teooriaid jt. "Olen rahutu loomuga, sest olen sündinud Kaksikute tähtkujus", "Kuna tema südametšakra on ummistunud, pole ta võimeline teisi inimesi mõistma ja armastama" - need ja teised sellelaadsed tõdemused ei ole meie postmodernsel ajajärgul sugugi haruldased. Niisuguseid uskumisi pole nõustamisel ilmselt mõtet vaidlustada. Pseudoteaduslikest tõdemustest võib liiatigi välja lugeda üsna olulist näiteks isiksuse tuumuskumustes, väärtustes, latentsetes vajadustes orienteerumiseks. Psühholoog teeb õigesti, kui reageerib seda laadi ütlemistele lõbustatud üllatusega või isegi mängib kaasa *à la* "mina olen Jäära tähtkujust: innustuv ja pealiskaudne..."

Järgnevalt kirjeldame mõningaid psüühilisi probleeme ja häireid lähemalt.

Konflikt

Enamik konflikte tööl, perekonnas, olmes tekib vältimatute vastuolude tulemusena ning need taanduvad, lahenevad või teisevad, ilma et põhjustaksid kestvaid psüühilisi pingeid. Konfliktides ei puudu häiriva poole kõrval ka üht-teist positiivset. Vastuolude tunnistamine, mõtestamine ning lahendamine karastavad iseloomu ning loovad kasvupinna isiksuse arengule. Konfliktiolukordade lahendamise võime edendab eneseregulatsiooni oskust ning on suureneva sotsiaalse kompetentsuse märk.

Miks konflikt põhjustab psüühilisi häireid? Probleem on selles, et paljud inimesed ei suuda konflikti (nagu ka kannatusi elus) käsitada loomulike nähtustena. Konflikt tingib psüühilise ebakohanemise sünd-

roomi sedavõrd, mil määral see muutub samal ajal teravaks, tuisistuvaks või vääralt tajutavaks ning *psüühilise kaitse mehhanismide poolt väljatõrjutuks*. Konfliktivabas normaalolukorras rakendatakse harvemini allasurumist, probleemide eitamist, agressiooni vallandamist, ohvritalle mängimist jt kaitsevõtteid (vt lähemalt lk 76). Samas ilmneb ägeda konflikti olukorras pahatihti inimeste abitus ise oma sisemisi vastuolusid või inimestevahelisi arusaamatusi lahendada. Selle vastuolu lahendamise püüe on G. Dietrichi (1983) järgi sagedasemaid põhjusi, mis sunnib nõustaja jutule tulema. Konflikti põhiolemus seisneb nii mõnigi kord selles, et inimene on valikuraskustes, sest ühe arvesse tuleva toimimisviisi (alternatiivi, hüve) teistele eelistamine tooks paratamatult ebameeldivusi (kaotusi, ohte, enesehinnangu kahjustamist jne), valiku tegematajätmine või lõputu edasilükkamine aga teravdaks olukorda veelgi. Pahatihti tekib noil puhkudel nn topeltlõksu (vt Lisa lk 288) asetumise tunne.

Juhtum

Keskealine insener leiab pärast kümneaastast kooselu oma kursuseõest abikaasaga endale noorema ja võluvama kallima. Paraku on tal seadusliku naisega kaks last ja suurel määral naise päranduse rahaga ehitatud lõpetamisjärjus eramu. Kallim nõuab üha tungivamalt, et mees lõpetaks lõpuks ometi seadusliku abikaasaga vahekorra ja annaks lahutuse sisse. Naine ähvardab iga nädal paar korda hüsteeriahoogu sattudes mehe peaaegu valmis majast kohtuga välja tõsta, kui see armukesega suhteid ei lõpeta. Kallim lubab vahelduvalt leida endale teise armastuse või teha eluga lõpparve, kui mees veel edasi viivitab.

Ülaltoodud juhtumi kangelase olukord pole kiita – juba kiviajal tuntud armastuskolmnurga esitatud versioonis puudub kõiki osapooli rahuldav positiivne lahend. Konfliktiosaliste otsustusvõimetus on tihti tingitud ühevõrra nii madalast vastutustundest ja riskivalmiduse puudumisest kui ka kartusest senist toimetulekut kõigutavate muutuste ees. Otsustamisnõrkus osutab sageli elus orienteerivate väärtuste ja eetiliste printsiipide puudumisele. Konfliktist väljatulek on nii mõnigi kord raskendatud halvasti kokkusobivate rollikohustuste ja teiste inimeste lahknevate nõuete tõttu.

Konfliktid on purustanud palju perekondi. Psühholoogid on esile toonud pereelus tekkivate tülide ja stressiga toimetuleku neli mudelit.

- **Lepitav käitumine.** Ohvrimeelsuseni küündiv leplikkus tuleneb oma positsiooni nõrkusest, madalast enesehinnangust ja kartusest sattuda tõrjutu seisundisse.

- **Süüdistamine** tuleneb oma positiivse minapildi säilitamise soovist ja kujutab endast üht rägemat kaitsemehhanismi.
- **Ratsionaalne, külm asjalikkus** on põhjustatud kõrgeenenud kontrollitarbust ning see toob kaasa distantseerituse ja isolatsiooni sattumise ohu.
- **Osavõtmatus** on seotud suutmatusena toimuvale kaasa elada ning tuleneb probleemi eiramisest lootuses, et see laheneb ajapikku iseenesest.

Millist toimumisstrateegiat konfliktiolukorras kliendi aitamisel eelistada? Mis tahes valiku olukorras on alati üks kindel tegevusjätk: võimalike alternatiivide arvessevõtt ja läbikaalumine. Küsimuse all on midagi enam kui valiku tegemiseks uue hinnangualuse (kriteeriumide) leidmine või eluliste valikute ampluaa laiendamine. Kognitiivse psühholoogia järgi ei tajuta konflikti või probleemi, viimase tekkepõhjuseid ja lahendamiseviise mitte üksteisest lahus, vaid *omavahel suhtetoimes*, tervikliku kognitiivse struktuurina. Teisisõnu hindame probleemi raskust selle tunnetatud lahendatavuse alusel ning konflikti (meist tingitud või ilma meieta toimunud) tekkepõhjuste mõistmise viis mõjub kaasa sellest väljapääsu otsingul.

Nõustamise kliendil on oma probleemi või konflikti säärast kirjeldatud struktuuri mõistagi raske tajuda. Nõustaja ülesanne on talle olukorra sügavamal tunnetamisel toeks olla. Probleemi hindamise täiendavate kriteeriumide ja selle lahendamise uute teede tunnistamine tähendab samas ka muutusi situatsioonitõlgenduses:

- olukorrast on tekkinud avaram, sügavam ettekujutus,
- hetkeolukorda vaadeldakse tulevikusündmuste perspektiivis,
- klient näeb iseendas - oma hoiakuis, enesehinnangus, otsusekindluses jne - olukorra lahendamise olulist tegurit.

Kliendi vaateviisi muutumine ja avarduv arusaam konfliktist väljenduvad mõtte liikumises passiivsest tõdemustest "ma ei saa, kuna..." analüüsivaisse arutlustesse "kui ma... siis..." Sellega koos suunduvad mõtted oma "talumatust hetkeseisust" tuleviku olukordadele ja kasutamata võimalustele.

Hämmeldus ja desorienteeritus

Idamaa mõttetarkus väidab, et kõige enam kannatusi põhjustab inimesele eksiarmustel ja väärjäreldestel põhinev mitteteadmine: nõmedus, rumalus, väärteadmine (vt ka A. Watts'i käsitlust lk 286). Kaugeltki alati ei oska mingi elumurega kimpus inimene taibata, et äge vastuolu või hingekriis on teravalt tajutavate psüühiliste kannatuste kõrval kaasa toonud ka sisemise segaduse: elulise orientatsiooni kaotamise, võimetuse selgepilguliseks analüüsiks ja hädavajaliku otsuse vastuvõtmiseks.

Psüühilise surutuse seisundis lähevad kergesti käiku need minakaitse mehhanismid, mida argielu tavaolukorras ehk ei kasutatagi: projektsioon, regressioon, autoagressioon jt. Tegelikult moonutatavate kaitsemehhanismide tulemusena muutub elus orienteerida aitav teave hägusaks või kättesaamatuks, tihtipeale kustub selge piir selle vahel, mida me kindlalt teame ja mida üksnes kujutleme, projitseerime või hirmu ajal välja mõtleme. Olukorra kaine analüüs ja otsuse vastuvõtt on raskendatud seeläbi, et pooliktõed, eelarvamused, ratsionaliseerimised, eneseõigustused ja süüdistused ning väärtõlgendused ei lase olukorratunnetust seada realistlikule alusele.

Segadusse sattunud isik kaldub mõistlikule, ratsionaalselt läbikaalutud tegutsemisele eelistama G. Dietrichi määratluse järgi impulsiivseid tundesööste, sihipäratut, reaktiivset, olukorra intensiivsetest välis-tunnustest ajendatud toimimist või alluv-konformistlikku käitumist. Väljapääsu otsingul tekib tal küll hulk vaevavaid küsimusi, kuid vähe selgeid olukorras orienteerivaid vastuseid. Desorienteeritud inimene tõmbleb (oma probleemvaldkonna piires) kujutluste, hädavajaduste, tingimatute nõudluste, roosade lootuste ja süngete kartuste irrealses maailmas. Hämmeldus röövib talt eneseusalduse. Ennekõike vajaks ta vaimset selgust, põhiliste asjade otsustamise pidepunkte ja hingelist tasakaalu.

Kuna hingemures inimene on omandanud häirival hulgal tema maailmataju moonutavaid tajumis-, mõtlemis- ja kujutlemismalle, on nõustaja põhiülesanne abivajaja kannatlik ja delikaatne ümberõpetamine. Töö-, olme-, seksuaal- või pereprobleemidega kimpus inimesel napib tihti usaldusväärset teavet oma kindla seisukoha väljakujundamiseks või hädavajaliku otsuse vastuvõtmiseks. Lähemal vaatlusel selgub enamasti, et määramatuse ebakindlust sisendav olukord on tingitud osaliselt seetõttu, et inimene ei oska kasutada tema käsutuses olevat infot või ta ei suuda, ei vaevu, ei söanda arvesse tulevatest eeldustest loogiliselt mõistuspärast järeldest teha.

Pikemat aega häiriv probleem toob paratamatult kaasa meeleolu languse ja pessimismi selle küsimuse võimaliku lahendatavuse suhtes. Sealjuures ei teadvustu meeltesegadus kui seesugune täiel määral depressiooni tekkeallikana. Teisest küljest ei oska enamik kliente aimata, mil määral juba pelk selgusesaamine iseendas ja oma probleemis (ilma selle tegeliku lahendamiseta) sisendab kindlust ja eneseusku. Nõustaja esmaseid sihte on suunata oma probleemi nõutult tunnistav klient selgemale enese- ja olukorra tunnetusele, nihutada ta tähelepanu fookusse käepärased töigad, osutada loogilise otsustamise ja järeldamise vajalikkusele ning tee, mis muudaks komplitseeritu ülevaatlikuks ning looks kaoses korra.

Emotsionaalne stress ja enesepingestamine

Võimetus lõõgastuda ning mõnes tüüpolukorras – avalik esinemine, läbirääkimised jmt – tarbetu enesepingutamine tuleneb kartusest kaotada olukorra üle kontroll ning kõrgeenenud vastutustundest. Suures pinges inimene ei taju sageli sotsiaalsete väärtuste, normide ja rollide tinglikkust ega suuda oma rollist mõtteliselt distantseeruda. Endale rollipuhkust lubamata on tal töö pahatihti allutanud kogu elu, kuid pingutuste tulemused jäävad kahanenud energiavarustuse tõttu soovitud siiski kahvatumaks. Uuringud on näidanud, et pidevas pingeseisundis olekule on iseloomulik hulk käitumisreaktsioone, mis määratlevad nn A-tüüpi isiksuse:

- ärritumine ootamisest, viivitamisest, aja kulutamisest,
- häiritus pisipuudustest töös ja teiste inimeste iseloomus,
- kärsitu, tõtlev elustiil,
- pidev mure, rusutus lahendamata probleemide pärast,
- kannatamatus pikatoimeliste inimeste suhtes,
- pedantne, kramplik kohusetunne,
- võimetus leppida asjade ja olukordade loomuliku kulgemisega,
- madal frustratsioonitaluvus,
- ülitundlikkus ebaõnnestumiste suhtes,
- hajevil olek, mis on seotud raskustega teiste inimeste kuulamisel,
- A-tüüpi isikud on altimad infarktile.

Pingest vabanemiseks on oluline suunata nõustatavad mõistma, milliste probleemide, rolliootuste, tüüpolukordade ajel leiab aset vaistlik enesepingestamine ja missugused psühhosomaatilised reaktsioonid (südamekloppimine, peavalu, õhupuudus, unehäired) annavad märku sisemistest pingetest. Pingete leevendamine eeldab hoiaku muutmist iseendasse: endale adresseeritavad nõuded tuleks viia kooskõlla oma tegelike võimalustega.

Ebaadekvaatne psüühiline koormus

Tänapäeval kurdab enamik arenenud maade linnainimesi stressi üle. Tegelikult kannatavad paljud enda teadmata ka madala enesemobilisatsiooni võimega seotud psüühika alakoormuse all. Seega oleks stressihädade kõrval õige juttu teha ka puuduva või puuduliku enesepingestamise pahupoolest. Saksa psühholoog G. Dietrich kirjeldab esitatud ülevaates (vabatõlge tema teosest "Allgemeine Beratungspsychologie", 1983, lk 34–36) seda, kuidas inimene võib jänni jääda niihästi üle jõu käivate ülesannete (ülekoormuse) kui ka ränkade probleemide eest pagemisele järgneva hõlpe ja vastutusest möödahiilimise (alakoormuse ja ülehellitamise) tagajärjel.

Paljusid kliente on nõustaja vastuvõtule toonud asjaolu, et nad ei suuda ületada endale tähtsa eesmärgi saavutamise teel seisvaid välisteid või sisemisi tõkkeid. Sellistel juhtudel ei ole inimeste võimed ja nõudlusnivoo enamasti vastavuses nende eluolukorrast ja tööst tulevate ülesannete ja nõuete raskusastmega. Kui inimese püüdlused ja algatused põrkavad korduvalt ületamatuile takistustele, elab ta üle üha uusi pettumusi, kaotusi ja kannatusi, otsekui marrastab end vastu elu karmi tõelisust.

Eluraskustega kohtumine on inimestele mõndagi õpetanud. Mõnestki psühholoogilisest tõkkest osatakse mööda minna, teistega saab hakkama oma tavaliste toimetulekuressursside varal; mõnest raskusest saab jagu kõiki jõude mobiliseerides. Kuid elus on ka selliseid olulisi psühholoogilisi barjääre, mida ei suudeta ületada isegi ränkade põnistuste abil. Selliseid juhtumeid võiks iseloomustada järgmiselt.

- Raskesti lahendatav ülesanne ning ülesandest jagusaamise tähtsuse taju mõjuvad koos olukorrast väljumise võimaluse puudumisega nii, et inimese energia koguneb selle barjääri nagu tammi taha.
- Kroonilised blokeeringuseisundid, kus reaalsuse vastuseis annab end üha selgemini tunda, toovad kaasa ähvardavalt suure psüühilise ülekoormuse.
- Murele ja ärevusele vastusena tekivad subjektiivne tühjus või pinge, pahurus, agressioon või resignatsioon.
- Nüüd ähvardab teda oht sattuda nõiaringsse, kus nõudmistega mittetoimetuleku tagajärjel kogetakse ebaedu ja langeb enesehinnang.

- Ebaedu kartus ja enesehinnangu langemise hirm toovad kaasa tendentsi vältida igasuguseid olukordi, kus võib tabada ebaõnnestumine.
- Just siit tärkabki uus raske psühholoogiline probleem. Kui sellistel olukordadel lastakse üle pea kasvada, jääb inimesel toimetulekuks ja vormis püsimiseks tarvilikku indu, hakkamist ja energiat üha enam vajaka. See põhjustab edaspidi veel raskemaid ja sagenevaid jännijäämise juhtumeid. Nõnda jääbki inimene sellesse nõiaringi vintsklema, kusjuures teda abistav silmus tõmbub seda enam koomale, mida kohmakamad on enese vallapäästmise katsed.

Kes ise ei suuda sellest püümisest pääseda, sellele võib asjatundlik nõustamine olla blokeeringust ja nõiaringimehhanismist väljumisel oluliseks abiks. Asjaolu, mis teeb nõustamise eriti vajalikuks, ei ole seega mitte üksnes koormussituatsioon kui säärane, vaid ka olukorrale reageerimise ja selle läbitöötamise viis.

Oluline on silmas pidada, et peale vaearikkalt ületatavate tõkete, mis teevad elu liiga raskeks, on ka selliseid salakavalaid barjääre, mis teevad elu liiga *kergeks*. Meenutame H. Selye ütlust: stress on elu sool. Isiku püsiva alakoormusega seonduvad tema motivatsiooni nõrgenemine ning enesejuhtimise võime taandareng. Õpetlik on jälgida, kuidas leiab aset psüühika kohanemisreaktsioon ebaadekvaatsele koormusele. Siin annab eristada järgmisi momente:

- nõudlusnivoo ebaadekvaatne suurenemine;
- saavutatatu alahindamine, kuivõrd see on kätte võidetud ilma jõupingutusteta;
- eesmärkide kiire väljavahetamine ja püüd kompenseerida ehtsat edu- ja eneseteostamise uhkust saavutuste suure hulgaga;
- suurenev enesetähtsustamine ja oma võimete ülehindamine koos kaasneva upsakusega;
- mitmekülgse arengu blokeering kiire edu tõttu ühel alal.

Just selliste reaktsioonide alale kuulub üsnagi suur osa nõustamisjuhtumeid Saksamaal. Frustratsiooni ja koormuse uurijad peaksid rohkem tähelepanu pöörama barjääridele, mille ületamine ei nõua mingit vaeva, ning tagajärgedele, mida selline ebaadekvaatne alakoormus endaga kaasa toob.

Paljude psüühiliste probleemide juur on niisiis inimeste *ülehellitamine*, mitte ülemäärane karmus. Nõudlikkuse langemine iseenda suhtes toob kaasa säärased ilmingud nagu lameduse ja pealiskaudsuse,

loova ettevõtlikkuse asendamine hõlptulu jahiga, kompilatsiooni, dekadentsi, tühjustunde ja igavuse. Paljude klientide nõustamisvajaduse põhjus pole mitte neile ühiskonna avaldatav surve, vaid kohusetundest lahtiütlemine ja sisemiste arengustiimulite puudumine. Dietrich väidab resoluutselt, et inimeste madal minasuutlikkus pole probleemiks mitte üksnes oma impulsside mahasurumisel, vaid ka lodevuse ja kõrkuse tekitajana.

Õpitud abitus

Ameerika psühholoog M. Seligman (1990) viib inimeste passiivsuse, otsustamisvõimetuse ja apaatia ühisnimetaja "õpitud abitus" alla. Kirjeldatud seisund võimaldab inimestel vastutust aktsepteerida ja initsiatiivist loobudes jääda passiivseks kõrvalseisjaks. Oma suutmatust toimuvasse aktiivselt sekkuda, samuti iseenda probleeme lahendada seletab õpitud abitusse sündroomiga inimene endale mitmesuguste põhjendustega:

- minu psüühika ei talu suuri koormusi,
- ahistavad välisolud (teised inimesed, töökeskkond) ei lase mul end teostada,
- probleemide sasipundart pole võimalik üldse lahti harutada, kuna põhiküsimus on seotud liiga paljude teiste keeruliste asjadega.

Õpitud abitus väljendub selleski, et inimesed hakkavad tööl või perekonnaelus mängima saamatu osa: asjatundmatut, puuduliku ettevalmistusega, väheste kogemustega isikut, kellelt on ülekohtune oodata häid tulemusi. E. Shostrom (1997, lk 25–26) kirjeldab vastutusest möödahiilimise juhtumeid altpoolt ehk Äpu Koera positsioonilt manipuleerimisena sellistes iseloomulikes rollides nagu Muretseja, Loll Nagu Eesel, Kohmetu, Muganduja, Enesessetõmbunu, Parasiit, Igavene Laps, Raskemeelne, Kanaema, Märter, Tossike, Abitu Inimene. E. Berne on aga õpitud abitusse lähedasi positsioone värvikalt kirjeldanud mängudes "Puue", "Alkohoolik" jt (Berne, 2001).

Nõustamisel kohtab alatasa isiksusetüüpe, kes varjatult taotleavad abitusse hüvesid: lahtiütlemine kohustustest, vastutuse teistele veeretamine jne. Passiivne ootelolek, konformism ning leppimine vajaka jäämistega – needki on õpitud abitusse vormid. Õpitud abitusse väljendavate klientide nõustamise lähtekohad on järgmised:

- abitusseisundisse põgenemise mehhanismide selgitamine ja teadvustamine,
- inimese vastandamine tingimatu vajadusega võtta endale terve ja rikka elu elamise nimel vastutus ning aktsepteerida probleeme,

- probleemides õpetatakse nägema edu ja kordamineku võimalust, mitte üksnes takistust.

Madal enesehinnang

E. Fromm (2001) pidas inimese eneseaustust määravalt tähtsaks positiivsete emotsionaalsete sidemete kujundamiseks teiste inimestega. Kõrge enesehinnang – ehk veel otsesemalt enese armastamise ja austamise võime – loob tema järgi psühholoogilise eelduse, et suhelda ka teistega ehtsalt, inimlikult, maskivabalt, teesklematult. Kõrge eneseaustusega isik on ise endale väärtuslik olend; teda iseloomustab võime end austada, eneseväärikus. Eneseusaldus on ettevõtlikkuse, riskivõime, loovuse alus.

Madal eneseaustus on tihti situatiivne – seotud mingi konkreetse inimesteringi või tegevusalaga. Ent see võib olla ka isiksuslik – tuleneda oma üldise alaväärsuse kujutlusest (vt selle kohta lähemalt A. Adler'i käsitlust lk 128).

Madal enesehinnang toob kahju teiste inimeste juhtimisel. Juhi madal eneseaustus võib põhjustada järgmisi probleeme.

- Soov ületada oma alaväärsust tingib põhjendamatult kõrge nõudlikkuse nii enda kui ka teiste suhtes: juhti ärritavad kõik tehtavad vead.
- Juht taotleb põhjendamatult palju alluvate heakskiitu, kusjuures ta ei suuda aktsepteerida enda arvustamist teiste poolt.
- Juht esitab teiste lugupidamise saavutamiseks iseendale kohatult kõrgeid nõudmisi, mille tagajärjeks on liialdatud tähelepanu oma asjatundlikkuse tõestamisele ja liiga vähesel tähelepanu osutamisel alluvaile.
- Juhil on kalduvus eelistada kaastöötajaid, kes teda imetlevad, ning tõrjuda kritiseerijaid isegi siis, kui need on ajendatud konstruktiivsetest taotlustest.

Defitsiitne eneseaustus mõjutab ka juhtimisotsuste vastuvõtmist ja nimelet järgmiste irratsionaalsete mõttekäikudena.

"Pea tegema otsuse, millega kõik jääksid rahule." (Püütakse olla kõigile meele järele, kõigi armastust pälvida.)

"Ränk on taluda olukorda, kus minuga ei olda rahul ja teised arvustavad minu otsuseid." (Kriitika õõnestab enesetunnet.)

"Ainus, kes siin majas asjad korda ajab, olen ma ise; mul j on vaja tarvis kellegagi nõu pidada ega kellegi eriarvamusi uurida." (Liialdatud autoarvustamine, mis kahjustab koostööd ja teiste tegevust.)

"Arvesse tasub võtta vaid nende arvamusi, kes on minuga ühel meelel." ("Tähtsate teiste inimeste" ring piiratakse kindluse mõttes vaid oma poolehoidjatega.)

Eneseusalduse puudulikkus ehk madal minasuutlikkus (egojõu nõrkus) seondub *eksternaalse eluhoiakuga*: subjekt seletab kogetavaid raskusi väliste asjaoludega, mida ta ise ei suuda kuidagi mõjustada. Säärane vaateviis toob kaasa passiivsuse ja initsiatiivi kaotamise. Sisemine ebakindlus tingib vahel püüu võimalikult palju asju oma kontrolli alla saada.

Juhtum

Ühel instituudi direktoril oli sedavõrd suur kontrollitarve, et ta kontrollis isiklikult üle terve asutuse mööbli inventarinumbrid ning jälgis iga kuu, kellele asutuse töötajad oma lauatelefonidelt helistavad ja missugused külalised instituuti väisavad.

Madala minasuutlikkusega inimene otsib sageli turvavat ülemust, liitlast, tugevat seljatagust. Vastutusrikkal kohal töötades loovutab ta sageli otsustamisõiguse ning sisulise juhitöö teistele. Niihästi defitsiitse eneseaustuse kui ka madala minasuutlikkuse puhul alandab inimese ettevõtlikkust ja teovõimet kujutus endast kui mingis suhtes alaväärses isikust.

Minapildi kujunemine

Enesekujutus kõigis selle vormides (oleviku- ja tulevikumina, ideaalmiina jne) on paljuski varasema elukäigu tagajärg; olulisel kohal on varase lapsea kogemused, kodune kasvatus, üleelatud psüühilised traumad. Ehkki täisea probleemide tekkelugu ulatub sageli lapsepõlve, pole vanemas eas probleemide tekketaust piisaval määral teadvustatud. Nõustamisel on tähtis mõista ebakohanemist tingivaid probleeme, antud juhul alaväärsustunnet. Enesehinnangu tekkes on oluline, millisen subjekt on tajunud ja mõistnud ennast suhetes talle tähtsate ja lähedaste inimestega, samuti see, kui kõrge või madala enesehinnanguga ta on läbinud isiksuse arengu aspektist tähtsad sündmused ja eluaastad.

Meile oluliste isikute sõnalised, veel sagedamini aga sõnatud sümbolised reaktsioonid meie suhtes on läbitud elus otsekui üksikute palgejoonte lisamisega kujundanud mitu üksteisega seotud minapilti: kujutluse iseendast, nii nagu teised seda meie meelest näevad, ja selle kõrval pildi sellest, kes me ise enda silmis oleme. Meie oleviku minapilt on arvutute varasemate üksiktõlgenduse juhtumite tulemus, mis on aluseks ka sellele kujutlusele, mis me endast tulevikus saame – oma tulevasele minapildile.

Minapildi tähtsus kujuneb lapseast täiskasvanuks saades aina suuremaks. Enesekujutlustest tulenev positiivne või negatiivne põhihoiak

oma isiksusele määrab paljuski ka selle, milliseks kujunevad kellegi hoiakud ja suhtumised teistesse inimestesse. Täiskasvanud pole tihti oma lapse- ja noorusea tähendusrikaste kogemuste sisust ja tähendusest minapildi moodustumisel kuigi teadlikud. Millega seda seletada? Lapseeas aset leidnud üleelamiste mälust hägustumine arvatakse tulenevat püüdest teadvusest kõrvaldada (välja tõrjuda, unustada) oma minapilti kahjustav negatiivne aines. Meile on lapsest saati sisendatud, et elus töötab edu see, kui oleme tunnustuse väärilised, ümbritsevaile meelepärased, võimekad ja tegusad. Sellega seoses kujuneb oma minapildi eest hoolitsemine masinlikult järgitavaks normiks, äärmuslikel juhtumitel tungivaks sisemiseks sunduseks. Paraku surutakse positiivse enesekontseptsiooni ülesehitamise käigus sellele vasturääkivad kogemused, tähelepanekud, oma isiksust riivavad piinlikud või ärritavad tõdemused pärast nende hetkelist teadvustamist kohe alateadvusse. Läbitöötamata ja sisepingeid tekitava alateadvusliku ainese ohtrus on põhiline, mis valmistab kohanemisprobleeme ja tekitab neurootilisi sümptomeid (V Tähkä, 2000). Täiskasvanul kujuneb sageli raskesti kõrvaldatav käitumiskompleks – nt jännijäämine keerukais sotsiaalses situatsioonides – välja mingi teadvustamata probleemi või psüühilise trauma läbielamise foonil. Endale aru andmata võidakse pikki aastaid irratsionaalsel viisil kompenseerida kunagi tekitatud hingetraumat.

Luhtum

Luulel tekkis vanuses 16-20 aastat mitu intiimsuhet endast vanemate ja kogenumate meestega. Kõik romantilised vahekorrad lõppesid mõne kuu järel. Pärast kõrgkooli lõpetamist läks Luule mehele, kuid lahutas abielu juba paari aasta pärast. Kolmekümnendate eluaastate künnisel hakkas Luule märkama endas üha süvenevat püüdu luua meestega suhted nimelt selleks, et need kiiresti katkestada ja liiga iseteadlikke tugevama soo esindajaid sel kombel karistada. Nõustaja vastuvõtul jõudis Luule äratundmisele, et ta püüab mehi võrgutada ja siis hüljata otsekui kättemaksuks selle eest, et teda ennast püüti teismeliseeas korduvalt lihtsalt ära kasutada.

Toome veel paar seda laadi näidet. Ebameeldivad kogemused öela ja võimuka õppealajuhatajaga võivad tingida alateadliku vaenu ja viha igasuguse võimukasutamise ja hierarhia suhtes ametiasutustes. Matemaatikaõpetaja terve klassi ees tehtud pilkavad märkused võivad nii mõnelgi eluks ajaks röövida enesekindluse matemaatiliste tehete kasutamisel.

Mõnikord – raskemal juhtumel – on varasest lapseeas pärinev minakäsitus opositsioonis hilisema aja teadlikult omandatud enesekontseptsiooniga. Sel korral on inimesel vahel raske taibata oma tegude süva-

ajendeid. Kahekümnendail eluaastail välja kujunev ülipüüdlik soov olla austatud arvatakse psühhoanalüütilistes käsitlustes tingitud olevat rangeist puritaanlikest vanemaist. Järgnevail eluaastail võib see vajadus arendada iseloomu sallimatuseks, irratsionaalseks püüdlikkuseks ja täiusemaaniaks. Selle ajal võib inimene muutuda emotsionaalselt tugevasti pärsituks: kogu tema eneseväljendus on *ratio* tugeva kontrolli all.

Ühesugused varased minakäsitlused võivad hilisemal eluperioodil kutsuda esile erinevaid käitumisviise.

Juhtum (Toskala, 1985, järgi)

Tütarlaps, kes tunneb, et isa suhtub tema naiselikku põhiolemusse millegipärast eitavalt, ja kogeb, et tal ei õnnestu kuidagi samastuda oma emaga, kujundab puberteedieas endast kui naisest negatiivse kujutluse. Edaspidi võivad aga defensiivsed ja kompensatoorsed pürgimused tingida täiesti eriilmelisi kohanemisreaktsioone. Neiust võib areneda oma elukäigu suhtes leplik, tundehell ja alistuva loomuga olend, aga ka meestevihkaja või seda laadi feminist, kes suhtub sookaaslastesse, kes julgevad olla naiselikud, irratsionaalse vaenu ja kiivusega.

Madala eneseaustuse ja alaväärsuskompleksiga kaasnevad arutlemis skeemid, otsustamisviisid ja käitumismallid tulenevad soovist minimeerida säärase olukordade tekke tõenäosust, mil inimesele kallist, kuid habrast eneseväärtust kõigutatakse. See tooks kaasa ohtliku annuse kibestumist, masendust, enesesüüdistusi, põhjustaks pettumuse ümberolijais jm soovimatuid reaktsioone.

Madala eneseaustusega inimeste nõustamine

Nõustamisel on oluline silmas pidada, et ebaadekvaatsete, defensiivsete ja kompensatoorsete käitumisviiside pelgast paljastamisest ei piisa kliendi ümberõpetamiseks. Olulisim on seada inimene säärasele õpi- ja enesearendamise rajale, mis turvaks ja tugevdaks tema eneseaustust, mis iseenesest ongi käitumise ümberkujundamise kindlaim tagatis.

Avarama, süvenenud enesetunnetuse omandamise eeltingimuseks on turvalise õhkkonna kujundamine, isiksust kõigis tema puudustes aktsepteeriva inimese olemasolu, aga ka soov oma probleemid teadvustada ja läbi töötada. Enesetunnetuse arendamisel lähtutakse minakujutlustest, mis isiksuse identiteedis on kesksed ja seetõttu suhteliselt hästi teadvustatud (kujutlus oma positsioonist, missioonist, rollist, juhtivatest omadustest). Analüütilisel konsultatsioonil suunatakse klient vaatlema oma hilisema eluperioodi kujutlusi, suhtumisi, vahekordi võimaluse korral varase lapsea kogemuste, läbielamiste foonil.

“Raskuse vaim” ja selle ületamine

Meile, põhjamaa asukaile on juba ainuüksi kliimatiliste tingimuste tõttu, aga ka sajandite jooksul teiste rahvaste alluvuses elamise tõttu omane teatav baasmurelikkus – rusuv tõsimeelsus –, mida nt Vahemere maade või ka Ameerika Ühendriikide elanikel teadupärast pole. Eestlase raskuse vaim on juba aastakümnete jooksul pärvinud mõnegi tuntud inimese (arst Luiga, kirjanikud Tuglas ja Vetemaa jpt) tähelepanu. Üldteada on ka fakt, et Eesti on maailma esikümne hulgas suit-siidide arvult tuhande elaniku kohta. Asjade ja tarbimise kultus on aga esile toonud töönarkomaania jõudsa lisandumise koos selle kõigi negatiivsete tagajärgedega (inimesed ei luba endale rollipuhkust, inimsuhteid vaadeldakse nende võimaliku kasu prisma läbi, mitmed traditsioonilised väärtused on devalveerunud, lähisuhteid ei osata väärtustada).

Soomeugrilase raskuse vaimuga tegelemine võiks saada nii mõnegi nõustamisjuhtumi kõrvalülesandeks. A. Wattsilt (1977) pärineb terane tähelepanek, et vereplekki ei saa verega eemaldada. Süngevõitu tõsimeelsuse sündroomi ei saa ilmselt tõsiste ponnistustega eemaldada. Paremaid tulemusi töötavad stoiline rahu ja elu probleemolukordades mingi lõbustava momendi avastamine. See eeldab muidugi, et nõustaja või terapeut roogib elumuredest sadestunud raskuse vaimu ka iseendast välja.

Idamaisest psühholoogiast (jooga, budism) lähtudes on rusuva meeleolu vasturohuks oma rolli ja päevaste kohuste täitmisega kaasnev meelerõõm (*ananda*), aga ka teiste olendite suhtes püsiv osavõtlikkus ehk kaastundlik meel (*karuna*). Tõsimeelsuse tuimusest ja apaatiast aitavad üle ka ilutaju ja elu sügavamiini tunnetavad nukruse hetked – *mööduvuse* märkide nägemine ja mõtestamine maailmas. *Zen* väärtustab maailma nägemist selle ainukordses konkreetsuses (*tathata*), millega liituv avastushetk toimib samuti apaatia ravina. Mainitud hiina-jaapani õpetusele on omane ka iseäralik pateetikavastane hoiak, mis ühelt poolt leiab väljenduse toretsemisest hoidumise või lausa selle pilamisena (nt on Kaug-Ida kunstnikud kujutanud *zen*-õpetuse rajajat Bodhidharmat koomiliselt), teisest küljest aga avaldub leebes huumoris tagasihoidliku ja varjujääva suhtes.

Süü- ja häbitunne

Häbi- ja süütunne on paljude psüühiliste probleemide saatjad, mainitud emotsioonide läbielamine võib kujuneda elust rõõmu tundmise põhiliseks takistuseks. Nende tunnetega tegelemist takistab asjaolu, et paljudel juhtudel inimesed ei teadvusta endale oma häbi- ja süü-

tunnet. Need on paraku sagedasemad, kui üldiselt arvatakse. Näiteks pole paljudel nõustamisele tulevatel inimestel mingit põhjust end elus süüdi tunda, ent hulgal juhtudel tunnevad kliendid siiski piinlikkust ja ebamäära hääbi juba ainuüksi sellepärast, et nad ei saa ise endaga hakkama ja on sunnitud võõra isiku abi nõutama. Nagu teada, on enes süüdistused ka suitsiidide kesksemaid põhjuseid.

Süükoorma ja rusuva häbitunde lõast pääsemine on R. Fitzgeraldi (1992, lk 110–111) järgi eneseregulatsiooni võime oluline eeldus. Tema järgi annab tänapäeva ühiskond oma liikmetele liiga vähe toetavat tagasisidet, nt tunnustust ja komplimente. Nõustaja üheks esmaülesandeks oleks mõistva ja austava suhtumisega julgustada ja toetada oma kliente ning aidata neil oma esialgne hääbi- ja süütunne ületada.

Halvad harjumused

Harjumusena tuntava nähtuse aluseks on nn dünaamiline stereotüüp – psüühika kalduvus toimida iseloomulikes olukordades varem omandatud rutiini järgi. Harjumus põhineb sisemisel vajadusel toimida tavapärasel viisil. Ameerika psühholoogiaklassik W James on harjumusi võrrelnud hiiglasuure hoorattaga, mille käigus olek hoiab meid tavategevuste rütmis. Mõningail juhtudel loodavad inimesed nõustaja abi nt masturbeerimise, liigsöömise või suitsetamise harjumusest vabanemiseks. C. Sweet (1997, lk 20–21) toob esile harjumuste 10 tunnusoont. Mainigem neist olulisemaid.

- Suur osa kahjulikke harjumusi saab meist võitu siis, kui oleme pinges, tunneme igavust või meelehärmi.
- Mitme harjumuse otsesed käivitajad on teatud signaalärritajad (nt teleri ette istudes kartulikõpsude näksimine).
- Harjumused kujunevad vahel märkamatuks kompulsiooniks – me ei saa enam ilma nendeta teatud olukorras hakkama (nt sigareti läitmine enne pingisa töö kallale asumist).
- Oleme mõne oma harjumusega sedavõrd ühte kasvanud, et ei märkagi seda; teised eristavad seda sageli märksa terasemalt, käsitades meie harjumusi kaitsekäitumisena või nt ka meie ärrituva, kinnise loomuse avaldusena.
- Meil tekib petlik tunne, otsekui oleksime oma harjumuse pere-mees või nagu oleks harjumust hõlbus alistada (“Tarvitseb mul vaid ennast kätte võtta ja...”), tegelikult valitsevad paljud harjumused hoopis meid.

Sõltuvushäired

Psühholoogilise sõltuvuse aluseks on spetsiifiline, tungiv, tingimatu vajadus millegi üldjuhul tarbetu või ebaolulise järele. Sõltuvushäirega inimene näib elus toimetulekuks regulaarselt vajavat mingit psühholoogilist karku. Sõltuvuse liike on suur hulk, alates süütust õudusfilmide nautimisest, nümfomaaniast, hasartmängukirest, kohviga liialdamisest, töönarkomaaniast ja emotsionaalsest näljast uute elamuste järele kuni üliohtliku narkosõltuvuseni.

Iuhtum

Pangateller Haldur elab pärast ülikooli lõpetamist kaheksandat aastat umbes endavanuse vabaabielunaisega Lasnamäel ühetoalises korteris. Tema eluviisiks on saanud reisimine. Kõik raha, mis Haldur teenib, kulutab ta kohemaid järjekordsele välisreisile. Viie viimase aasta jooksul on ta väisanud ühtekokku kolmekümmet välisriiki. Reisimine on saanud tema jaoks otseseimal viisil sõltuvuseks. Haldur tunnistab, et teel viibimise kaif ületab tema jaoks kõik muud mõeldavad maised mõnud. Peale selle on turismireisil võimalik nautida erilist hoolekande all oleva tunnet. Öömaja, järgmine linn, maa või huviväärsus, hommiku- ja õhtusöök, lõbusad kaaslased – kõik see on reisimise teinud Haldurile elu meelepäraseimaks pühendumiseks. Ta ei tee märkamagi tuttavate tõdemust, et reisidele kulunud raha eest saanuks Haldur juba ammu endale korraliku maja ehitada.

C. Sweeti (1997, lk 20–21) järgi võivad sõltuvuse kujundada paljud asjad:

- kohv, tee,
- alkohol,
- maiustused,
- marihuaana,
- antidepressandid,
- trankvillisaatorid,
- unerohi,
- valuvaigistid,
- suitsetamine,
- tööhullus,
- pidev tervise eest hoolitsemine (nt tervisejooks),
- maniküüri tegemine,
- peapesemine,
- juuste värvimine,
- pidev puhtuse ja korra loomine,
- kogumiskirg,

- hasartmängukirg,
- uute seksuaalsuhete loomine,
- seksuaalfantaasiaile andumine,
- masturbatsioon,
- telemaania,
- tõtlemine, pidev kiirustamine ja ajahäda,
- autoga kihutamine,
- grafomaania.

Sõltuvussündroomi korral tuleks nõustajal koos kliendiga jälile jõuda neile sisemistele põhjustele, miks üks või teine sõltuvus on välja kujunenud. Halbade harjumustest ja sõltuvustest vabanemiseks sobivad mitmed eneseabivõtete osas kirjeldatud võimalused, näiteks enesejuhenduslik treening, enda premeerimine meeldivaga, päeviku pidamine jne.

Eluraskustega toimetuleku kaks võimalust

Paljud elulised probleemid, pinge-, valiku- ja otsustamisolukorrad seavad inimese enesearendamise teelahkmele. Üks rada – ja sellele vastav valikute tegemine ning käitumisviis – viib jäikade arusaamade ja eelarvamuste kinnistumisele ning irratsionaalse kontrollitarbe ja kaitsemehhanismide tugevnemisele. Sageli toob see endaga kaasa mingit liiki psüühilise häire ehk nagu varemalt öeldi – neuroosi sümptomeid. Teine tee juhib inimese uute kogemuste saamise, mõistvama ja sallivama suhtumise ning sisemise muutumise poole. See, kumma tee me valime ja kumba rada mööda kulgeme, hakkab märkamatuks meie edaspidist elusaatus kujundama.

Rollo May mõtteid normist, neuroosist ja nõustamisest

- Adler kirjutas: “Väikesed raskused on norm, suured neuroos.” Täpsemini öeldes on norm see, kui inimene tuleb emotsionaalsete konfliktidega toime, neuroos aga see, kui ta ei tule.
- Neuroosid pole päritud, vaid omandatud – need tulenevad meie võimetusest kasutada seda, mis me oleme pärinud.
- Ajaloost saab tuua arvutul hulgal näiteid, mis kinnitavad, et enamik väljapaistvaid loovisikuid olid neurootikud.
- Kannatusel on suur ülesehitav potentsiaal. Kannatuste kaudu osutab loodus sellele, kus me eksime ja mida meie käitumises tuleks muuta.
- Mida andekam inimene, seda tundlikum ta on ja seda sügavamalt elab ta oma kannatusi läbi, kuid seda suuremad on tal ka oma pingetega toimetuleku võimed.

- Iga inimene põrkab kokku sisemiste probleemidega ning tal tuleb oma pingeid korrigeerida.
- Sisepinge korrigeerimise oskus on loovusega seotud anne.
- Katse varjuda ebaedu kartuses elu esiletoodud probleemide eest viib üksnes psühholoogiliste probleemide tekkimisele.
- See, kes on endale täielikult keelustanud instinktide väljaelamise, võib küll vältida kurja tegemist, ent samas võtab ta endalt ka võimaluse teha head. (R. May, 1999)

Psüühika arengu laad oleneb paljuski sellest, KUIDAS ME SUUDAME VASTU VÕTTA, LAHTI MÕTESTADA, LÄBI TÖÖTADA TEKKIVAD PROBLEEME, VASTUOLUSID, PETTUMUSI, EBAÕNNESTUMISI. Vastuolude mahasalgamine, vältimine ja allasurumine ning ebaõnnestumistega kaasnev kibestumine suunavad meid iseloomu jäigastumise rajale. Vastuolude tunnistamine elu paratamatu osana ning visa püüd neid ületada, aga ka pettumuste ja probleemide teadvustamine ning aus lahtimõtestamine suunavad meid enesearendamise teele. Nõustamisel on tarvis taotleda kliendi järkjärgulist (ümber)suunamist probleemide eiramisest ja allasurumisest nende tunnistamise, läbitöötamise, lahendamise teele.

Nõustamise eesmärgid

Argielus tuleb enamikul meist aeg-ajalt üle võtta nõustaja roll, kui keegi tuttav pühendab meid oma hingemuredesse, töö- või pereprobleemidesse. Mõnigi talitab sel korral õigesti: laseb abiotsijal võimalikult vabalt oma probleemi teatavaks teha ja asub siis koos temaga arutlema, mida oleks selles olukorras vajalik ja võimalik ette võtta. Psühholoogiline nõustamine pole aga teiste lohutamine või neile kindlate tegutsemisretseptide andmine. Paraku kasutatakse arginõustamisel tihtipeale sääraseid naiivpsühholoogia mudeleid, mis hingeelu peenekoelisust eirates tingivad väärotsuseid. Professionaalse psühholoogilise nõustaja taseme ni jõudmine eeldab inimlikust osavõtlikkusest enamat – erialateadmisi.

H. Burks ja B. Steffle (1979, Kočiunase järgi, lk 7) toonitavad nõustamises nelja momenti.

1. Erialase ettevalmistuse saanud konsultant kohtleb oma klienti endaga võrdsena.
2. Nõustamine toimub valdavalt kahe subjekti suhtlusena. Seega pole tegemist patsiendi ühepoolse raviga, nagu see leiab aset psühhiaatriahaiglas.

3. Nõustaja aitab kliendil selgemini mõista tema elus toimuvat ning annab talle emotsionaalsete ja inimestevaheliste probleemide lahendamisel praktilist abi. Selle abi põhisisuks on kliendi julgustamine ja ettevalmistamine talle elulistes asjades teadlike valikute tegemiseks.

4. Nõustamisel arendatakse kliendi vastutustunnet, võimet määrata ise oma elus tähtsad eesmärgid ja nende saavutamise teed.

Nõustaja esmaülesandeks on luua kliendi isiksuslikku vabanemist ja kasvu soodustavad tingimused, nõustamise põhisisuks on psühholoogi ja kliendi vaheline usaldav suhtlus, mis julgustab klienti end avama, oma probleeme paremini mõistma ning tarvilikke otsuseid vastu võtma. Humanistliku psühholoogiasuuna klassik C. Rogers (1999) toonitab, et iga isiksus on väärtuslik kordumatu indiviidina ja väärib säärasena teiste austust ning igal isiksusel on ressursse olla ise enda eest vastutav. Sellega seoses on igal isiksusel õigus ise määratleda oma väärtused, valida eesmärgid ja võtta iseseisvalt vastu teda puudutavad otsused.

Humanistlik nõustamine püüab hoiduda direktiivsest sekkumisest, kliendi sisendavast mõjustamisest ning talle kohustuslike ettekirjutuste andmisest. Nõustamise põhivahend on *inimlik mõistvus*. Mainitud psühholoogiasuuna teine tuntud esindaja Rollo May toonitab kliendi isikupära arvestamise, tema tundmaõppimise ja temasse sisseelamise vajadust, kirjutades: "Mida sügavamalt me inimesi mõistame, seda tulemuslikumaks kujuneb meie nõustamine." (R. May, 1999, lk 12.) Asjatundmatu algaja määratleb oma klientide juhtivad isikuomadused alateadlikult, eeldades endale teadvustamata, et temalt abi ootaja peaks omandama mingi kujuteldava eeskuju, näiteks konsultandi enda isiku, tema lemmikangelase või antud kultuuri mustermehe jooni. Tark nõustaja toimib May hinnangul teisiti: ta püüab kliendi isiksuse sihikindlalt ja teadlikult enda jaoks välja joonistada, usaldamata niisugust tõsist tööd sotsiaalse taju stereotüüpide või alateadvuse hooleks.

Nõustamise oluline funktsioon on saksa psühholoogi G. Dietrichi (1983) järgi klientide *otsinguinnu õhutamine*. Apatia või masenduse seisundis inimese ind siin maailmas midagi avastada või õppida on väike, peaaegu kustunud. Samas on inimese otsingulise aktiivsuse säilimine või taastumine tema vaimset tervist tõhustav oluline tegur. Vaimset ärksust ei lähe vaja mitte üksnes kliendi inimsuhete sfääris tekkinud konflikti paremaks mõistmiseks, vaid ka tema sisemaailma selgemaks ja sügavamaks mõtestamiseks. Nagu teame, eeldab töö- või

lähisuhetega seotud probleem selle lahtimõtestamist ja lahendamist. Ent ka oma ego, minapildi ja enesehinnanguga seotud küsimused toovad esile vajaduse neis spetsiifilistes probleemides paremini orienteeruda. Otsinguinnule toetudes saab nii sise- kui ka välismaailmale leida ajapikku uusi ja kohasemaid tõlgendusviise, toimetuleku alternatiive, edasise tegutsemise realiseerimata võimalusi.

Lõpuks tasuks nõustamise eesmärkide seas mainida ka isiksuse- või suhtlemispsühholoogia põhitõdede tutvustamist ja tegusate käitumismallide õpetamist.

Nõustamine ja psühhoteraapia

Psühholoogilisel nõustamisel on psühhoteraapiaga nii ühist kui ka erinevat. Teraapiast eraldavad nõustamist järgmised jooned: tegeldakse psüühiliselt tervete, tavaliste "argineurootikutega"; psüühika süvstruktuuride ja varase lapseea kogemuste analüüsimise asemel otsitakse probleemi lahtiseletavat ainet olevikust või lähimineviku sündmustest, kliendi suhetest teiste inimestega ja tema teadvustatud konfliktidest; abi pakutakse küll psühholoogilise ebakohanemise juhtumel, mitte aga sügava elukriisi lahendamiseks.

Samal ajal kui mõned autorid käsitavad nõustamist psühhoteraapia lahjema või lõdvema variandina, tõmbavad teised teraapia ning konsulteerimise vahele selge eraldusjoone; kolmandad - näiteks eksistentsiaal-humanistliku teraapia esindajad - asetavad nõustamise ja hingeravi vahele peaaegu võrdusmärgi, tuues seega humanistlikult mõtestatud teraapia meditsiini kõrgustest iga vastava kursuse läbinud psühholoogi pädevusse. Hulk Eesti psühholooge näib jagavat just viimast vaatepunkti, kasutades *psühhoteraapia* mõistet siis, kui nad tegutsevad mingi teoreetilise kontseptsiooni (nt geštaltheraapia või kognitiiv-käitumisteraapia) raames, ja eelistades "nõustamist" olukorras, kus nad oma töös järgivad ennekõike enda vaistu ja alles siis eklektiliselt paari endale autoriteetselt teooriasuunda.

Hingeravil (järgnevas tekstis on seda kasutatud psühhoteraapia rööpvormina) ja nõustamisel on mõndagi ühist:

- mõlema siht on neurootiliste sümptomitega (unetus, peavalud, ärevus, vihahood, meeleolu kõikumised jne) tegelemine, nende põhjuste jälile saamine ning nende leevendamine,
- mõlemad on suunatud inimeste eluliste probleemide läbitöötamisele,
- mõlemad eeldavad nõustaja ja kliendi usalduslikku koostööd,

- mõlema eesmärk on kliendi ärevuse, hirmu ja masenduse kahan-damine,
- mõlemad peavad oluliseks psühholoogilise kontakti ja usaldusva-hekorra loomist terapeudi/konsultandi ja patsiendi/kliendi vahel,
- mõlemad seavad psühholoogilise abi sõltuvusse kliendi ja terapeu-di/nõustaja koostööst,
- mõlemad tuginevad enam-vähem samadele professionaalsetele vi-lumustele,
- psühhoteraapia ja nõustamise protseduurides on paljugi ühtelange-vat.

Samas on kummalgi mainitud psühholoogilise abi liigil oma eripära. Bramer ja Shostrom (1982, Kočiunase, 2000 järgi, lk 12) näevad nõustamise eripära järgnevas:

- nõustaja tegeleb rohkem situatsiooniliste (nt elukriisist, abielutulist, laste kasvuraskustest tingitud) probleemidega, terapeut püüab aga lahendust leida sügavalt isiksuslikele eksistentsiaalsetele (elu mõte on kadunud) või patoloogilistele (paanikahäire, luulud) probleemi-dele,
- nõustaja juurde tullakse teadvustatud probleemidega, terapeut (eriti analüütilises teraapias) tegeleb aga palju ka ebateadvuslike (teadvus-tamata) probleemide ja kompleksidega (nt ebamäärase hirmutunde, ängistusega),
- nõustaja kliente võib iseloomustada psüühiliselt tervetena, teraapiat saavate isikute hulgas on tähelepanuväärne osa mingi diagnoosiga patsiente.

Võttes kokku mitme teoreetiku (nt Gelso, Fretz, Jordan, Kočiunas, Nemov, Abramova) seisukohad, võiks nõustamise spetsiifika määratleda järgmise 10 punktiga.

1. Nõustamine tegeleb enamini olevikulistele kui varase lapsea või aastatetaguste probleemidega.

2. Nõustamist võib läbi viia, ilma et lähtutaks otseselt ainsastki psüh-hoteraapia teooriast; hingeravis sellest ei piisa.

3. Nõustamisel ei peeta psühhodiagnostikat üldjuhul hädavajalikuks, eeldades, et tegemist on psüühiliselt terve isiksusega.

4. Nõustamine sobib sotsiaalse kohanemise raskusega inimeste kõrval ka töös ja pereelus hästi kohanenud ning neurootiliste sümptomiteta isikui-le, keda huvitab isiksuse täiustamine, enesearendamine.

5. Nõustamine (vähemalt selle eksistentsiaal-humanistlik suund) asetab põhilootuse isiksuse arengu ressursile, mitte indiviidi hämarate

tungide ja tõrjutud komplekside paljastamisele; eeldatakse vaikumisi, et positiivse ja terve tugevdamine psüühikas on parimaks viisiks negatiivse ja patoloogilise ravis.

6. Kliendiga vestlemisel orienteerutakse sagedamini olevikule ja tulevikule, mitte möödunule.

7. Nõustaja üritab leida kiiresti abi andvaid meetmeid, hoidudes pikaajalisest analüütilisest protsessist.

8. Nõustamisel keskendutakse kliendi ja tema sotsiaalse keskkonna suhtetoime probleemidele, mitte konsulteeritava sügavalt isiksuslikele häiretele ja kaebustele (nendele professionaalselt pühendumine neelab palju enam aega ja raha).

9. Nõustamine on suunatud kliendi käitumise muutmisele (parema kohanemise poole), mitte tema psüühikahäire kõrvaldamisele.

10. Kliendi isiksuse arengule püütakse luua soodsad tingimused, selle arengu suund (nt väärtused ja valikud) ning tempo jäävad aga täielikult kliendi enda otsustada.

Nõustamise taktikalised ülesanded

Nõustamise esmaülesandeks on klientide ärevustunde kahandamine ja psüühilise tasakaalu taastamine, nende valmisoleku tõstmine ise oma probleeme lahendada ning klientide sotsiaalsete vilumuste suurendamine.

G. Dietrichi (1983) järgi on nõustaja põhiülesanded:

1. aidata kliendil orienteeruda tema motivatsioonis, valiku alternatiivides ja astutavate sammude tagajärgedes,

2. ületada kliendis sisemise kaose ja killustatuse tunne, teha ähmane ja segane psüühikas selgemaks, korrastada psüühika suureneva ühtsuse, terviktunde, selguse suunas,

3. aidata kliendil mõista oma inimsuhetega seotud probleeme ja nende emotsionaalseid aspekte (pettumust, meelegeid, igatsust, varjatud tundeid jne).

Ülaltoodud põhisihte võib ka detailsemalt kirjeldada:

- rahustada klienti,
- julgustada klienti oma probleemile lahendust otsima,
- aidata kliendil kriisiolukorrast väljuda,
- uurida kliendi depressiooni põhjusi ja selle ületamise teid,
- aidata kliendil ületada kibestumist, emotsionaalset pinget, solvumist, hirmu, meelegeid jt negatiivseid tundeseisundeid,

- arendada kliendi toimetulekuoskusi,
- korrigeerida kliendi käitumist, eesmäärke, kohanemisviise,
- anda kliendile nõu tema töö- või olmeprobleemide lahendamisel,
- aidata kliendil saavutada elus suuremat avatust, eneseusaldust ja spontaansust,
- aidata kliendil leida elu mõtet,
- aidata kliendil kõrvaldada irratsionaalseid mõttejärelusi, ekslikke uskumusi ja tõekspidamisi,
- juhendada klient ise oma elus olulisi otsuseid tegema,
- arendada kliendi enesekehtestamisoskust,
- suurendada kliendi iseseisvust,
- julgustada klienti ette võtma tema elus olulisi muudatusi,
- tagada kliendi isiksuse täiustumine.

Iga teraapia ja nõustamise teoreetiline suund peab G. Corey (2001, lk 36) kinnitusel üht inimkogemuse osa isiksuse teiste tahkude muutmise võtmeks.

Kliendikeskselt toimiva nõustaja taktikalisi ülesandeid võiks C. Rogersi ja R. May järgi täpsustada järgmiselt:

- ta loob kliendiga usaldusvahekorra,
- ta jagab kliendile emotsionaalset toetust, kõrvaldab tema ärevustunnet,
- ta julgustab klienti ning aitab tal endaga paremini toime tulla,
- ta aitab kliendil avardada eluliste valikute ja tegutsemisvariantide diapasoni, mõelda teadaolevale lisaks uusi arvesse tulevaid võimalusi.

Nõustaja isik ja rollid

Kes tegelevad nõustamisega? Esiteks mitmesuguste psühholoogilise abi teenistuste juures töötavad inimesed. Teiseks need, kes pakuvad vabatahtlikult oma abi. Kolmandaks isikud, kes kasutavad konsulteerimise võtteid oma igapäevatoos, nt sotsiaaltöö spetsialistid, meditsiinitöötajad, õpetajad, inspektorid, vaimulikud, arstid, ametiühingutegelesed. Neljandaks peaaegu kõik inimesed, kes aeg-ajalt teistele mingis elulises asjas nõu annavad.

Kaugeltki mitte iga akadeemilise haridusega inimene ei sobi nõustajaks. Kas nõustajaks või terapeudiks sobib isik, kellel on endal olnud probleeme näiteks ärevuse, alaväärsustunde või mingi muu psüühilise probleemiga? G. W. Allport on öelnud selge sõnaga, et psühholoog, kellel endal on olnud neurootilisi sümptomeid, võib märksa sügava-

malt mõista neuroosi all kannatavaid patsiente. Rollo May aga väitis, et parimad nõustajad on need, kes on ise kannatanud ja siis oma hinge- haavadest terveks ravitud (S. Gladding, 2002, lk 287).

J. Guy (1987) on maininud psühhoterapeudi ja konsultandi kutsetöös oluliste omadustena järgmisi:

1. uudishimu ja eksperimenteerimissoov,
2. oskus kuulata teist inimest,
3. jutuajamise üleval hoidmise oskus,
4. empaatia,
5. emotsionaalsus,
6. introversioon - oskus mõista iseend, oma tundeid ja emotsionaalseid seisundeid,
- 7 ohvrimeelsuseni jõudev inimlik hoolivus,
8. lähisuhete (intiimsuse) loomise ja hoidmise oskus,
9. vabanemine võimukompleksist - tolerantsus domineeriva kliendi suhtes,
10. naljasoon.

L. Cormieri ja W Cormieri (1998) järgi saaksime ülaltoodud nimekirja täiendada veel seitsme omadusega: heasoovlikkus, õpivalmidus, elav kujutlusvõime, energilisus, paindlikkus (seda eriti rollivalikul kliendiga suheldes), oskus olla kliendile toeks, enesekindlus.

P Burnard (2002, lk 69) peab nõustamistöös tähtsaks tunnete peegeldamise ja "tunnetega töötamise" vilumusi, kliendi kõne reflekteerimise (peegeldamise) oskust, provotseerimisoskust, suhete loomise ja lõpetamise oskust, aja sisustamise (ohjamise) võimet, teabeandmise oskust ja kliendi toetamise oskust.

Nõustaja ameti valikul võivad kaasa mängida ka ebaeetilised motiivid:

- konsultandi enda emotsionaalsed häired (millele saadakse elus raskesti kohanenud inimeste nõustamisel leevendust),
- üksindustunne,
- võimuiha,
- vajadus lähisuhete ja armastuse järele.

Oma rolli määratlemisel ja lihvimisel tuleks nõustajal esitada endale järgmised küsimused.

Kes, millises rollis tegutseja ma enda meelest olen? Usaldusisik? Lohutaja? Karm või leebe vanem? Seltsidaam? Psühhiaater? Kohtumõistja? Sotsiaalsõnane? Õpetlane? Hingekarjane? Elamiskunsti õpetaja? Nurgaadvokaat? Moraalilugeja?

Mille järgi määrab klient kindlaks minu põihoiaku ja rolli? Kellena tema mind näeb?

Kes, millise rolli täitja mul tuleks olla?

Mil kombel oma soovitud rolli paremini sisse elada, seda rõhutada, harjutada, täita?

Meie enesetaju on harva täpses vastavuses selle muljega, mis me teistele inimestele endast jätame. Nõustamine on enamiku klientide jaoks uudne, potentsiaalselt ärevust või ohtu kätkev olukord. Algaja nõustaja laseb tihti end petta kliendi häirimatust ilmast. Sageli on see üksnes mask, kaitsemehhanism, mille taha varjub ebakindlus. Tundlik nõustatav võib psühholoogi vihje, ilme, sõnakasutuse või žesti põhjal teha tema suhtumise ja taotluste kohta ülimalt subjektiivseid järeldusi. Näiteks võidakse pilkavast või emmetsevast olekust lugeda välja oma abituse ja kohanematuse veelkordset tõestust.

Nõustaja rollivalikut raskendab see, et enamikul juhtudel asetab klient talle kohatuid ootusi, eeldab, et konsultant võtaks toimuva suhtes endale kogu vastutuse, esitaks küsimusi, seletaks kiiresti lahti keerukad probleemid, juhiks vestlust, jagaks juhtnööre. Nagu eelpool mainitud, annab nõustamise põhiefekti hoopis see, mis toimub inimese sisemaailmas, tema hoiakute süsteemis, eelarvamustes, lootuste ja kartuste sfääris, alateadvuses, olukorra- ja probleemitajus, enesetunnetuses. Kliendi teisenemine ja muutumine ei saa ilma tema enda osavõtuta arvessegi tulla ning seda protsessi ei saa väljastpoolt (nõustaja poolt) surve avaldamisega kuigi suures ulatuses forsseerida.

Algaja nõustaja eneseuhkust kõditab tihti aupaklikkus ja lapsemeelne ootus, mida ta kliendi pilgust välja loeb, nii et ta hakkab märkamatuks sellele reageerides liiga vara ise soovitusi ja näpunäiteid jagama. Paraku on liiga varane soovitamise enamasti kohatu, ebasoovitav või lausa kahjulik. Nõnda toimides suretab nõustaja kliendi potentsiaalse valmiduse konsulteerimise käigus end sügavamini tunnetada, ebateadvusse tõrjutu teadvustada ja endale suurem vastutus võtta. Konsultant ei tohiks ohjavast vanemast või hingeekarjasest erinedes oma klientidele kätte juhatada, kuidas tuleb elada, missuguseid väärtusi kõrgemini hinnata, milliseid valikuid eelistada.

Nõustajal on oluline tunnistada oma kliendist tehtud järelduste ja tema kohta leiduvate teadmiste oletuslikku, lünklikku ja piiratud iseloomu. C. Rogers toonitab oma nõustamise käsiraamatuis korduvalt, et nõustamisel pole mingit tarvidust üritada klienti sügavalt psühho-diagnoosida, tema komplekside laadi ja neurootiliste sümptomite tä-

hendust klassifitseerida. Tema meelest võib "paikapanev diagnostika" olla lausa kahjulik, kinnistades nõustajas tema enda teadmata säärase jäiga teadusliku hoiaku, mis ei lase enam vastas istuva isiksuse kordumatust mõista. Teine tuntud humanistliku nõustamissuuna esindaja J. Bugental (2001, lk 23) rõhutab vajadust tunnustada ja austada inimese salapära. Ealeski ei jõua konsultant tema meelest kliendi iseloomu kõigis nüanssides ja vastuoludes, tema ajejõududes ja probleemitaju dünaamikas täiele selgusele, ning seda polegi tarvis taotleda. "Olgem avameelsed," kirjutab ta. "Me ei jõua kunagi teadmiste täiusliku valdamiseni ega ole võimelisedki valdama teadmiste täiust. Teeselda, et me teame kliendi vajadusi ja suudame talle kätte juhatada õige valiku, tähendab tema reetmist. Mis tahes teraapias tuleb aidata kliendil tunnustada saladust ning meie enda saladust."

Nõustaja põhimure ei ole aidata kliendil leida oma elu parandavaid seemisi ressursse mitte niivõrd sel teel, et midagi kardinaalset uut - näiteks teadmisi, sotsiaalset tundlikkust, kohanemisoskust, läbilöögivõimet, kõnemehe meisterlikkust - juurde saadaks või õpitaks (see on väga pikaajaline protsess), vaid et abi ootajal aidataks kõrvaldada seemised tõkked, mis takistavad ta juurdepääsu temas niigi olemasolevaile ressurssidele.

B. Cox ja L. Waller (1991) kasutavad nõustaja isiku osa rõhutamisel mõisteid esmane ja teisene struktureerimine. *Esmase struktureerimise* annab tema järgi nõustaja (terapeudi) kohalviibimine, *teisese struktureerimise* aga tema mitmesugune sekkuv tegutsemine. Seega oleks kliendi vaatevinklist tark esiteks küsida, KES teda nõustab, ja alles seejärel tunda huvi, MIS KOOLKONDA PSÜHHOLOOG VÕI TERAPEUT ESINDAB või MIS MEETODEID TA RAKENDAB. Nii esmane kui ka teisene struktureerimine loob raviks ja konsultatsiooniks optimaalsed tingimused sellega, et võimaldab kliendil end avada ja sel teel oma probleeme ning nende keerukaid siseseoseid ja sõltuvusi mõista.

Nõustamisele tulevad inimesed käituvad sageli üliemotsionaalselt, väljendavad irratsionaalseid seisukohti, valavad välja oma viha ja põlastuse kellegi või millegi vastu, demonstreerivad oma nartsissistlikku või hüsteerilist karakterit, siunavad olusid ja halba saatust. Tihtilugu esitavad nad oma lähikondlastele, ning juhtub et ka konsultandile, põhjendamata nõudeid. Mis juhtuks, kui psühholoog hakkas kõigil sellistel kordadel impulsiivselt oma seisukohti väljendama? Nõustamisest saaks nõnda paremal juhul intellektuaalne diskussioon, halvemal aga emotsionaalne kokkupõrge.

Nõustaja kutse-eetika

Psühholoogiline nõustamine seab kliendi mingiks ajaks konsultandi meelevalda. Nõustajast sõltub, kuivõrd tegusalt otsitakse ja leitakse kliendi muredele ja probleemile lahendusi. Kliendid usaldavad terapeudile või nõustajale infot, mida nad ei vahenda sageli isegi oma tuttavale või pereliikmeile. Kõik see asetab nõustaja rolli täitjale eetilise vastutustunde.

Võttes kokku psühhoteraapia ja nõustamise käsiraamatuis toodud põhimõtted, võiksime nõustamiseetika kõige üldisemate põhiprintsiipidena kirjeldada järgmisi:

- mitte kahjustada sõna või teoga, aga ka olulise sekkumise vältimisega klienti,
- teha kliendile oma teadmiste ja võimaluste piires head,
- austada kliendi vabadust teha ise end puudutavais elulistes asjades otsuseid,
- olla kliendi suhtes aus ja õiglane,
- järgida nõustamisleppes võetud kohustusi.

Nõustamiseetika vastu eksitakse harilikult järgmistes asjades:

- kliendi usalduse kuritarvitamine,
- tegutsemine väljaspool oma kompetentsiala,
- endale võetud kohustustest taganemine,
- oma väärtusarusaamade kliendile kaelamäärimine,
- kliendi endast sõltuvusse seadmine,
- kliendi seksuaalne mõjutamine (suhte loomiseks iseendaga),
- ebakohase honorari võtmine kliendilt,
- ebakõlbeline reklaam: lubatakse teenuseid ja tulemusi, millel pole katet.

Toogem järgnevalt mõned üldised suunised nõustamise eetiliste nõuete järgimiseks.

1. Sõnasta oma tegutsemise alternatiivid,
2. leia oma kogemusest analoogilisi juhtumeid,
3. otsi infot, mis võimaldaks probleemi lahendada,
4. pea juhtumi asjus nõu kogenud kolleegiga,
5. meenuta nõustamise eetika põhiprintsiipe,
6. kaalu otsus igakülgsest läbi ning tegutse,
7. talleta tekkinud kogemus.

Millisest isiksuse- ja teraapiateooriast nõustamisel lähtuda?

Psühholoogiateadus tunneb vähemalt kümnet ülemaailmselt tunnustust leidnud isiksuse tõlgendust (Freudi, Jungi, Adleri, Frommi, Reichi, Allporti, Cattelli, Bandura, Eriksoni jt omad). Katsed need üheks metateooriaks ühendada pole tänini rahuldavat tulemust andnud. Nagu eelpool rõhutasime, ei ole nõustamise üheks lähte-eelduseks mitte üksnes teise isiksuse tingimatu austamine, vaid ka sügav huvi kliendi isikupära vastu ning tema isiksuse kavakindel tundmaõppimine. Tekib õigustatud küsimus: kuidas õppida tundma midagi, milles maailma kuulsamad psühholoogid annavad haakumatuid, paiguti lausa vastakaid orientiire. Siinkohal pole põhjust vaagida eri isiksusetooriate plusse ja miinuseid. Enamik psühholoogiaõpikuid toonitab, et isiksuse struktuuri ja sügavuse tundmaõppimisel tuleks alternatiivseid käsitlusi vaadelda katsetena valgustada ühtsama ülimalt keerukat objekti eri nurga alt.

Isiksusetooriate eripära ilmneb järgmistes vastandtasemetes:

- bioloogiline, looduslik *vs* õpitu, sotsialiseerimisel saadu,
- teadvustatu *vs* teadvustamata sfääri osakaal,
- unikaalsus *vs* universaalsus,
- "hea" ja "halva" osakaal,
- vaba tahte avaldumine *vs* (bioloogiliselt, sotsiaalselt jne) determineeritus.

Tuleb lisada, et kaugeltki mitte kõik nõustamise teoreetikud ja praktikud ei hinda isiksusetooriate rolli praktilises nõustamistöös. Näiteks peab üks Eesti selle ala juhtivaid asjatundjaid isiksusetooriate tundmaõppimist nõustamisasjus orienteerumiseks täiesti tarbetuks. Samas ei maksa unustada, et enamik 20. sajandi kuulsaid isiksuse teoreetikuid on suurt tähelepanu pööranud ka psühhoteraapiaale või olnud ise uute teraapiasuundade rajajad. Praktilises töös, nt isiksuslike probleemide kiirdiagnostika tegemisel või psühholoogilise abi pakkimisel, tasuks valida üks (või kaks-kolm) (isiksuse)teooria endale n-ö kontseptuaalseks aluseks, otsides tarbe korral abi ka mis tahes teisest endale tuttavast õpetusest. Nõnda võiks mitteanalüütilises nõustamises olla hindamatuks abiks psühhodünaamilises koolkonnas välja töötatud kaitsemehhanismide klassifikatsioon, stressi leevendamise tõhusamad tehnikad pärinevad aga biheivioristlikust traditsioonist, elu mõtte või mõttetuse dilemmaga tegeleb logoterapia jne.

Mõned Eesti nõustajad on omandanud välismaiste instruktorite kiirkursustel ühe või teise teraapia võttestiku ega pea isiksusetooriaga tegelemist endale enam kohustuslikuks. Siinkohal tasuks meenutada palju tsiteeritud ütlust: pole midagi praktilisemat heast teooriast. Katse jõuda selgusele kliendi probleemides (ja isiksuses), ilma et sealjuures toetutaks ühele või teisele (teraapia- või nõustamis)teooriale, meenutab tundmatul maal ilma kaardita matkamist. Tunnustatud psühholoogilised teooriad pole ju loodud autorite auahnusest: nendes mõtestatakse sügavalt ja süstemaatiliselt lahti isiksuse motivatsiooni, eksistentsiaalprobleemide, kasvueelduste, põhiomaduste küsimused. Nõustaja vastas istuva kliendi ilme, oleku ja sõnade intuiitiivne kokkuviimine teadaoleva teooria seisukohtadega annab perspektiivi edaspidi teda kiiremini ja sügavamini mõista, tema probleemide tekkelugu taibata ning neile koos temaga lahendusi kavandada.

Teooria tundmine lubab konsultandil esile tuua ka edasist nõustamist hoogustavaid tööhüpoteese ja tõlgendusi. Meenutagem siinkohal teooria eelseid süstematiseerimata teadmiste ees:

- teooria võimaldab üldistada haaramatuid üksiktähelepanekuid,
- teooria lubab viia empiiriliste faktide paljususe ühe nimetaja alla,
- teooria seletab (lihtsustavalt) lahti keerukad mitmeplaanelised nähtused,
- teooria laseb teha tõenäosusliku käitumise ennustusi,
- teooria teritab tähelepanu hulga oluliste ilmingute märkamiseks ja väärtustamiseks, mis muidu jääksid kahe silma vahele,
- teooria hõlbustab uute tendentside, faktide, nähtuste avastamist,
- teooriast kasvavad välja sellele vastava rakenduspsühholoogia valdkonna printsiibid või võtted,
- teooria annab tõlgenduse selles, mis meis on kaasasündinud või omandatud, mil määral meie käitumine on determineeritud või me võime valikuvabadust nautida, mida mõista patoloogia all, kus läheb tervist ja haiguslikku eraldav piir ning millal leiab aset isiksuse täiustumine,
- teooria hea tundmine mitmekordistab nõustaja *tegevusest õppimise võimet*: ta oskab paremini nähtusi üldistada, iseseisvaid tähelepanekuid teha, olemuslikku nähtumuslikust eristada, põhilisele pühenduda, klientide probleeme ja nende tekketausta hõlpsamini tabada, nõustamisprotsessi kulgu kujundada, olu-

korra kohaseid meetodeid valida, kliendiga töö tulemusi ennustada,

- teooriad võimaldavad püstitada hüpoteese nii psüühiliste probleemide tõlgenduse kui ka nende lahendamise kohta.

Psühholoogiateooria tundmine pakub omapärast kaitset ka nõustajale endale nendeks puhkudeks, kui miski käsitamatu või kaootiline kliendi käitumises ja sisemaailmas kujuneb nõustajale desorienteerivaks. Teooriat hästi valdav psühholoog ei lase end eksitusse ajada kliendi esialgselt tavast näha oma probleemide põhjusi ikka endast väljaspool. Ta ei hämmeldu kliendi apaatiast ega tema vihameelsuse või vastupunnimise katsetest. Mõistagi ei lase ta end meelitada õpitud abitust või mõnd E. Berne'i kirjeldatud manipulatsiooni harrastava kliendi tüssamismängust. Mõned nõustamisala asjatundjad on avaldanud isegi arvamust, et teoorias nõrgast nõustajast kujuneb üksnes tehnilisi võtteid kasutav käsitööline, kelle tegevuses pole kaugeltki välistatud oht tekitada kundlele kahju.

Praktikas kujuneb nõnda, et enamik terapeute ja nõustajaid konstrueerib endale vastavalt oma väljaõppele (õpetajaile), temperamendile, maailmavaatele, rollile meelepärase teooria, mis toetub küll üldtuntud teoreetilistele paradigmadele (teaduslikele orientatsioonidele, lähtekohtadele), kuid mille rõhuasetused ja potentsiaalselt arvesse tuleva materjali valik on rõhutatult subjektiivsed. (Selle raamatu autor on näiteks laenanud psühhodünaamika koolkonnast lisaks kaitsemehhanismide kontseptsioonile ka neuroosi tekke põhitõlgenduse (ego vaevleb superego ja id'i topeltsurve käes); samas tundub mulle Oidipuse ja Elektra kompleksi ning lapse varase seksuaalarengu kaugeleulatuva mõju manifesteerimine ülimalt kahtlase hüpoteesina: ma pole mainitud hüpoteese endale orientiirideks võtnud.)

Teoreetilist baasi tuleb ja saab adekvaatsemaks ning struktuursemaks muuta. Lisanduva kogemuse ajal viiakse esialgsesse oma teooriasse üha uusi täpsustusi ja parandusi, laiendatakse ja tugevdatakse seda. Väga oluline on iseseisvate tähelepanekutega endale järk-järgult üha usaldusväärsema teooriabaasi loomine. Kui algajale psühholoogile tundub teooriate paljusus desorienteeriv, siis kogemuste lisandudes hakatakse üha enam nägema, kuidas üks või teine kontseptsioon lähedast või sugulaslikku toetab. E. Eriksoni eluigade periodiseering läheb hästi kokku C. G. Jungi arusaamadega isiksuse küpsemisest, G. Kelly konstruktiivse teoorias on mõndagi sarnast R. Cattelli isiksuse käsitlusega jne.

Postmodernse paradigma järgi on teadmine juba loomuldasa subjektiivne, teooriad kannavad aga ilmselgelt nende loojate märki. Niisiis ei sünni teooriad peaaegu kunagi puhta mõistuse mõttemänguna sotsiaalses vaakumis. Näiteks arvatakse S. Freudi õpetus olevat omapärane protest allasurutud seksuaalsuse vastu Austrias 20. sajandi alguses. S. Freud kirjutas oma "Unenägude tõlgenduse" eneseanalüüsi alusel, V. Frankli logoteraapia sai oma täiuse suurelt osalt seetõttu, et selle loojal tuli pikka aega taluda hitlerliku koonduslaagri õudusi. C. Rogers kirjutab oma kasvuaastaist järgmiselt: "Ma teadsin, et minu vanemad armastavad mind, kuid mulle ei tulnud kunagi pähe jagada nendega iseenda mis tahes isiklike salajasi mõtteid või tundeid, sest ma teadsin, et kõik mu ideed ja üleelamused satuvad kriitika alla või ei omistata neile mingit tähelepanu." (Nelson-Jones, 2000, lk 21.) Kui Rogersi teoorias arvatakse peegelduvat tema isiksuse pehmus ja tundlikkus, meeldis A. Ellisele ja F. Perlsile märksa enam asuda oma klientidega avalikku konfrontatsiooni.

Lisagem etteruttavalt, et paljude nõustamise autoriteetide (nt C. Rogersi) meelest tervendab konsultant ennemini oma isiksuse kui omandatud võttestikuga. Suure isiksusliku küpsuse saavutanud nõustaja ilmselt integreerib teooria ja praktilised kogemused sedavõrd ulatuslikult, et oskab toimida intuitiivselt õigesti – olukorrahahaselt ja tõhusalt. Näib, nagu ei vajakski ta enam teooriaid. Siinkohal meenub L. Wittgensteini kuulus mõttetera: "Õpetus on nagu redel; kes kõrgele on jõudnud, võib redeli kõrvale jätta." Kuid mis on lubatud Jupiterile, pole lubatud härjale, toonitab vana ladina mõttetera. Enne teooriate hülgamist tuleb neis peegelduv elutarkus omandada!

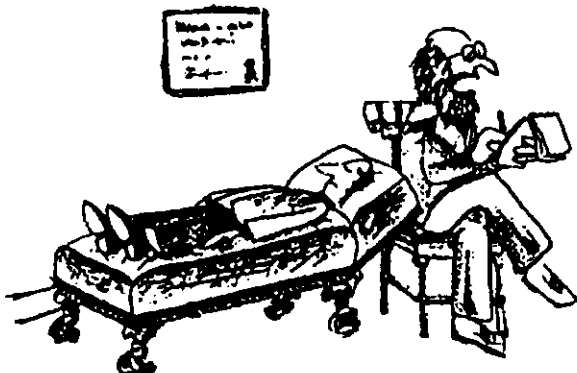
Nõustamisteooriate suundused

Mõned psühhoteraapia ja nõustamise suunad asetavad põhirõhu inimese tuumuskumuste muutmisele, teised (käitumisravi) tema ettevalmistamisele senisest tõhusamaks ja adekvaatsemaks käitumiseks, kolmandad (nt geštaltteraapia) rõhutavad kogemuste emotsionaalse mõtestamise keskset osa hingeravis. Psühhoanalüütilises teraapias püütakse klient tagasi viia tema väga varase arengu staadiumi, et ta õpiks mõistma oma praeguste probleemide võimalikku seost varase lapsepõlve kogemustega. Kliendi mineviku, alateadlike ajejõudude, vastupanu ja ülekannetega tegelemine taotleb tema vabastamist kohanemist ja arengut kahjustavast kaitsekäitumisest.

G. Corey (2001, lk 21) tunnistab, et eri nõustamis- ja teraapiasuundades on palju kattuvust nii teraapia sihtides, põhimõistetes ja printsii-

pides kui ka psüühilise tervise tõlgenduses, ravimeetodites ning protseduurides. Selguse huvides jagab ta suuremad teraapiasuunad nelja tinglikku rühma.

1. **Psühhodünaamilised meetodid** rõhutavad teraapias (paljastavat) avastamist. Kesksseteks mõisteteks on libiido, tõrje, alateadvus, vastupanu, ülekanne ning varjatud konfliktide ja probleemide läbitöötamine. Kliendi-terapeudi suhe on selgelt asümmeetriline, sarnaneb vanemalapse suhtega (vt joonis).



Nõustaja on kliendile isiklike tundeid kõrvale jättev objektiivne peegel; tema põhimeetodid on vestlus, vabad assotsiatsioonid, ülekanne- ja vastupanureaktsioonide analüüs, vastandumine, tõlgenduste otsimine (koos kliendiga) ning kliendi innustamine tema probleemide läbitöötamisele.

2. **Kogemusele ja suhetele suunatud meetodid** rõhutavad tundeid ja subjektiivseid kogemusi (eksistentsiaalne, isiksusekeskne ja geštaltheraapia). Kliendi-nõustaja suhe on usalduslik, sümmeetriline.



Rogersi, Frankli, Perlsi jt nn eksistentsiaal-humanistlikule nõustamistraditsioonile on ühised järgmised jooned:

- teraapia ja konsulteerimise keskpunkti seatakse inimene tema kordumatutes joontes,
- kliendi mineviku analüüsi asemel keskendutakse tema probleemidele siin ja praegu,
- kliendi akuutsete murede ja probleemidega tegeldes püütakse ta vastandada inimeksistentsi põhiliste dihhotoomiate ja valikuvajadustega, millega seoses omandab nõustamise edukalt läbinud klient ka teda elus paremini kohaneda aitavat elamistarkust.

3. **Kognitiivsed ja käitumuslikud meetodid** rõhutavad mõtlemise ja tegutsemise osatähtsust ning on enamasti tegevusele suunatud (käitumisteraapia, RET, reaalsusteraapia).

4. **Süsteemne pereteraapia** rõhutab, et üksikisikut on võimalik mõista ainult siis, kui mõistetakse terviksüsteemi, mille osa ta on.

Vaatleme mõnd teraapiat lähemalt.

Psühhoanalüüs rõhutab inimese esimesel kuuel eluaastal läbi elatud sisekonfliktide olulist rolli tema hilisemas arengus. Mõnedki seksuaalsed ja agressiivsed impulsid surutakse nende kujunemisaastate ajal alla, sest kui nad avalduksid teadlikult, tooksid nad kaasa talumatult kõrge ärevuse. Ehkki need lapseea valulised kogemused on matunud alateadvusse, mõjutavad nad oluliselt inimese käitumise ja tema iseloomu kujunemist hilisema elu jooksul. Täiskasvanu psühhosotsiaalsete ülesannetega on raske hakkama saada, kui me oleme jäänud pidama varasemate arengustaadiumide lahendamata probleemide (fiksatsioonide) juurde. Paljude kaitsemehhanismide toimet saab seletada nii, et inimene on saanud lapseas psüühiliselt haavata ja kaitseb end hilisemas elujärgus uute haavataamiste eest. Kliendi lapsena saadud hingehaavade ja oleviku psüühiliste valupunktide vahel on olulisi kokkulangevusi. Nõustamisel võib esile tulla aastaid varjatud konflikte, tugevaid tundeid ja impulsse. Ehkki klient pole sellest ise teadlik, mõjutavad need allasurutud tunded tema praegust käitumist. Varajased lapsepõlvkogemused kujundavad seksuaalsuse. Latentsete seksuaalsete momentide arvestamine on psühhoanalüütilise nõustamise ja teraapia üks tunnusjooni.

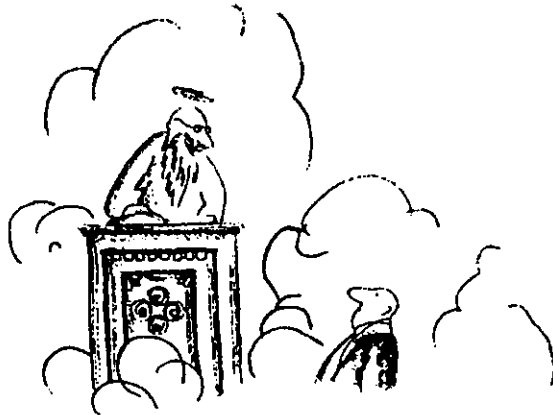
Juhtum

Klient kurtis nõustajale, et ta on mures oma ülekaalulisuse pärast. Mõne psühhoanalüütiku meelest on kaaluprobleem seotud seksuaalsuse eitamisega. Naine ei luba endal nautida seksuaalset tõmmet meeste vastu ja isegi mitte seksuaalsuhet oma abikaasaga. Kui ta ei tundu endale ega teistele seksuaalselt ligi-tõmbav, pole tal vaja oma ärevusega tegemist teha.

Paljude analüütikute meelest kujundab isaga läbisaamine suuresti selle, kuidas naisklient olevikus meestesse suhtub. Psühhoanalüüsi üheks põhivõtteks on see, et kliendil lastakse osavalt juhitud juhtumite analüüsi ja küsimustega märgata ühiseid jooni tema lapsepõlve kogemuste ja praeguste probleemide vahel. See võimaldab oma probleeme paremini mõista ja need tegusamalt lahendada.

A. Adleri teraapias (vt ka lk 128 jj) palutakse klientidel täita detailne elustiiliankeet. Inimeste kohanemisprobleeme vaadatakse nende lapsepõlvekogemuste, enesehinnangu, kaasinimestest ja ümbritsevast maailmast loodud ettekujutuste foonil. Luuakse ettekujutus kliendi juhtivatest isikuomadustest, selgitatakse välja tema väärad ettekujutused ja veendumused ning asutakse seejärel koos kliendiga otsima teid tema paremaks kohanemiseks eluga.

Käitumisteraapias (vt ka lk 157 jj) püütakse nõustamise algul välja selgitada kliendi probleeme tekitavad käitumisviisid ja neid initsieerivad aje jõud. Võtmesõnaks on käitumises väljenduv ärevus, mis arvatakse tulenevat sellest, et inimene on õppinud midagi valesti või olulised asjad õppimata jätnud. Neuroosid on sellelt lähtekohalt ebaterved ja madala resultatiivsusega käitumisviisid, mis tuleks asendada paremat kohanemisvõimet töötavate, tõhusate käitumismudelitega. Kliendil tuleb õppida probleemolukordades toimetulekut uute käitumisviiside omandamisega. Nõustaja ja kliendi vahelised suhted meenutavad õpetaja ja õpilase omi.



Nõustaja-kliendi suhe on pigem asjalik kui emotsionaalne. Terapeut toimib sõna otseses mõttes aitajana ning nõunikuna uute toimimisviiside leidmiseks. Kliendi ärevusreaktsioonide vähendamiseks kasutatakse lihaspingete kõrvaldamise tehnikaid (vt lk 212).

Nõustamisel määratakse kindlaks:

- kliendi sümptomid ja talle probleeme tekitavad asjad,
- kliendi käitumise tugevad ja nõrgad küljed,
- kliendi kehtestamisvõime suurendamise põhiteed,
- kohased ravi- ja eneseabitehnikad,
- individuaalse õppe ja arengu kava.

A. Lazaruse **multimodaalses käitumisteraapias** lähtutakse A. Bandura sotsiaalse õppimise teooriatest, kasutades samas eklektiliselt eri teraapiasuundade tehnikaid. Kliendi probleemidesse sisseelamiseks mõtestatakse lahti tema nn BASIC I.D.: **käitumine, afektid, aistingud, kuju- ja tunnetused, tunnetus, inimsuhted, keemilised ja bioloogilised tegurid** (*behavior, affect, sensation, imagery, cognition, interpersonal relationships, drugs and biological factors*). Olles määranud kindlaks nende seitsme valdkonna kokkupuutealal tekkinud probleemid, valitakse sobiv tehnika nendega tegelemiseks.

F Perlsi rajatud **geštalteraapia** (lk 143) kasutab inimese vabastamiseks irratsionaalsest kaitsekäitumisest ja tema vastandamiseks elu reaalsusega laia amplituud võtteid ja mikrotehnikaid: iseenda ja ümbruse teadvustamine siin ja praegu; (provotseeriv) konfrontatsioon kliendi mõtteavalduste ja käitumisega; tühja tooli tehnika; rollimängud; oma mina aspektide (allminade) kõnetamine jne.

Valdav osa lääne nõustamissüsteeme rõhutab G. Corey (1991) järgi selliseid omadusi nagu valik, indiviidi ainulaadsus, enesekehtestamine ja ego tugevdamine. **Idamaised psühhoteraapiad** (Morita-teraapia, Naikan-teraapia, zen-teraapia jt) tähtsustavad inimeste vastastikust sõltuvust, individuaalse mina harmoniseerimist maailma kõiksusega, keskkonnaga leppimist. Mitmed idamaa nõustamis- ja psühhotreeningu süsteemid rõhutavad sisekaemust ja vaimset virgumist.

Enamik nõustajaid kasutab oma kutsealases praktikas **eklektilist lähenemisviisi**. Kasutatakse mitut teraapiasuunda korraga, pidades silmas, et teooria rakendamiseks tuleb see praktikaga siduda. Eklektilise suuna põhiküsimus on, kuidas laenata valikuliselt ideid ja tehnikaid eri ravisuundadest, jäädes samas siiski kontseptuaalselt selgetesse raamidesse. Eklektikud püüavad tehnikad ühendada isikupäraseks nõustamisstiiliks, mis on kooskõlas nende isiksuse, väljaõppe, kogemuste, eluvaadete ja nõustamise korduvate probleemidega.

Nõustamisleppe sõlmimine

Kliendi nõustamise tulemuslikkus sõltub paljuski tema valmidusest oma probleeme tunnistada ja neid lahendada. Nõustamise edu eeldab, et klient võtaks vabatahtlikult omaks psühholoogi või terapeudiga koostöö kesksed põhimõtted. Leppe sõlmimisel peaks konsultant saavutama selle, et klient aktsepteerib järgmisi psühholoogilise nõustamise tingimusi:

- klient soostub aktiivselt ja sihikindlalt enda kallal töötama,
- klient on valmis mõnna, et edukas nõustamine eeldab temas teatud sisemisi muutusi,
- nõustamisel tuleb seada reaalsed konkreetset eesmärgid,
- kliendil tuleb nõustaja jutul käimist ja omavahelist koostööd tõsiselt võtta,
- ütlused *à la* "eks ma üritan" tuleb asendada kindlate vett pidavate lubadustega,
- nõustaja ei võta endale kohustust otseselt mõjutada kliendiga kohtumiste järel kolmandaid isikuid (nt nõustatava pereliiget, ülemust),
- nõustamislepe peaks olema orienteeritud kliendis positiivsete muutuste esiletoomisele: tema hoiakute muutmisele, uute väärtuste avastamisele, probleemides orienteerumise võime arendamisele jne.

Enamasti on konkreetset nõustamisleppes järgmised punktid:

- nõustamise või psühhoteraapia vorm (individuaalne, paaristeraapia, perenõustamine jne);
- kohtumiste sagedus, kestus ja esialgu kavandatav arv;
- nõustamise maksumus ja selle eest tasumise kord;
- kokkulepe selle kohta, mida tuleb teha, kui kavandatud nõustamiskord jäetakse vahele;
- kliendi lubadus anda oma panus nõustamise õnnestumisse (teha kodutööd jne);
- nõustaja lubadus teha endast olenev probleemi lahendamiseks.

Need iseendast selged punktid (millele tarbe korral lisatakse teisi) tuleb kliendil ja nõustajal esimesel kohtumisel läbi rääkida, millega motiveeritakse klienti järgmistesse kohtumistesse tõsisemalt suhtuma ning hoitakse ära võimalikud arusaamatused.

Millal mitte nõu anda?

Selles küsimuses orienteerumine mõõdab kutsealast kvalifikatsiooni. Kirjanduse andmeil oleks psühhiaatriaalse ettevalmistuseta isikul targem nõustamisest loobuda järgmistel juhtudel:

- kui kliendi probleemist tulenev otsustamisdilemma on vastuolus nõustaja väärtusarusaamadega (näide: mõned nõustajad tunnevad ebamugavust aborti või lahutamist kavandavate inimeste nõustamisel),
- kui probleem osutab psühhootilistele häiretele (nt meelepetted, paranoia),
- kui tegemist on väga raske või pikaajalise probleemiga, millega tegelemiseks pole nõustajal kogemusi (nt narkosõltuvus, korduvad suitsiidikatsed, jõhker koduvägivald),
- kui kliendi otsustamisdilemma lahendamiseiga vaikumisi nõustumine seab kliendi elus toimetuleku kahtluse alla (nt teismeline ähvardab kooli pooleli jätta ja kurja võõrasema juurest ära tulla või siis isale ultimaatumi esitada: kas tema või vabaabielunaine),
- kui kliendil on sügav depressioon.

J. Dollard ja N. E. Miller (Sahakian, lk 346–348) soovivad kaaluda psühhoterapia tasuvust järgmisel kümnel juhul.

1. **Kui patsient on liiga uhke, et psühhoterapeudi poole pöörduda.** Seda laadi inimesed peavad endale alandavaks kelleltki abi nõutada. Nõustamisel on nad valmis solvuma psühholoogi iga märkuse ja soovituspeale.

2. **Kui patsient ei ole nõus terapeudi seatud tingimustega.** Ülal mainitud autorid peavad endastmõistetavaks, et nõustamise klient lepitab teraapia läbiviija maksetingimustega (või loobub vastasel korral teraapiast).

3. **Kui patsient ei soovi või ei suuda õppida.** Olgu siinkohal lisatud, et Dollardi-Milleri teraapias on kesksel kohal paremat eluga kohanemist õpetavate strateegiate omandamine. Madal õpihuvi ähvardab nullida aga ka teiste suundustega teraapiate taotlused.

4. **Kui patsient on raviprotsessi läbimiseks puudulikult motiveeritud.** Paljud õhinal teraapiat alustanud kliendid jätavad selle esimeste raskuste ilmnemisel nõustaja meelehärmiks kohe katki.

5. **Kui teraapia tingimused ei tööta luua raviks sobivat õhkkonda.** Näiteks võib mingi radikaalne teraapiameetod tõsta kliendi ärevusnivoo ohtlikult kõrgele.

6. **Kui terapeut ei suuda määratleda patsiendi varjatud (tõrjutud) probleemi.** Nõustaja ei saa loota edule, ilma et ta lokaliseeriks selgelt probleemi iseloomu.

7 **Kui terapeut ei taba ära ülekande juhtumeid.** Sel korral ei suuda nõustaja teraapia protsessis selgelt orienteeruda. Näiteks ei oska ta kindlalt teha vahet raviefekti puudumise/tulemuslikkuse ja negatiivset või positiivset laadi ülekandejuhtumite vahel.

8. **Kui patsient ei rakenda teraapia käigus omandatud tegelikus elus.** Kui psühhoteraapia või nõustamise klient kasutab psühholoogi soovitatud verbaalseid, emotsionaalseid ja käitumuslikke malle küll teraapia raames, ent loobub nende ellu rakendamisest, jääb teraapia efekt üpris üürikeseks.

9. **Kui tegelikus elus ei leia aset patsiendi uute hoiakute ja käitumise muutuste kinnistamist.** Just selline oht varitseb kohtumisrühmade (nagu ka kinniste ususektide) liikmeid. Oma rühmas tõhusaks osutunud käitumine ei leia laiemas sotsiaalses sfääris mõistmist ja tunnustust.

10. **Kui patsiendi elu- või töötingimused on ka pärast teraapiat (jätkuvalt) ebasoodsad.** Nõustaja pole jumal, kes suudaks korvata nt kliendi pereelu puudujääke või tema alatu ja autoritaarse ülemuse puudusi.

Nõustamiskunsti omandamine

Inimeste abistamise ja nõustamise oskus on psühholoogi tähtsaim kutseoskus. Samas võib selle valdamises eristada mitut astet. Madalaim tasand tähendab oskust klienti kaasamõtlevalt kuulata ning rakendada tema julgustamiseks ja rahustamiseks toimivaid võtteid. Kõrgemal astmel osatakse juba nõustamisintervjuud ning teisi psühholoogilise abi ja teraapia meetodeid kasutada nõnda, et klient suudaks oma probleemid suureneva eneseusu taustal lahti mõtestada ning temas tekiks valmidus oma akuutsed probleemid lahendada. Veel kõrgemal astmel asub nõustaja tegelema kliendi kaitsemehhanismide ja allasurutud (alateadvuses hoitava) materjaliga ning suunab kliendi jätkuva enesepettuse teelt iseennast ja ümbruskonda adekvaatsemalt mõistma. Nõustamise tippaset võib määratleda võimena vabastada kliendi isiksuslikud ressursid nõnda, et lisaks oma akuutsete probleemide lahendamise võimele ja eneses selguse saamisele käivituks temas tugev isiksuslikku kasvu tagav motivatsioon.

Toodud nõustamisoskuse tasandite liigitus on üsna tinglik. Üks on igatahes selge: kõrgemal tasandil realiseeritakse endastmõistetavalt madalamaile astmeile omased taotlused. Valdav osa psühhoteraapiast ja nõustamisest kirjutatud raamatuid rõhutab konsultandi isiksuse erakordset kaalu psühholoogilise abi andmisel. Nõustamiskunsti tipp-tase jääb saavutamata inimesel, kel on oma ego ja enesekindlusega suuri probleeme, kelle alateadvuses on suur hulk lahti mõtestamata konflikte, traumee-rivaid läbielamusi, kes turneb iseennast ja oma ajajõude halvasti ning kelle kaitsemehhanismide arsenalis on ülekaalus primitiivsed, jämedakoelised taktikad ja strateegiad.

Allpool on toodud kümme soovitus algajale nõustajale.

1. Kuidas tulla toime iseenda ärevuse ja pingega?

Pole mingi saladus, et algaja nõustaja pabistab mõnelgi puhul üsna kõvasti. Ta pelgab, et ei leia kliendi probleemide käsitlemiseks õiget tegevusplaani, tunneb ebakindlust nii selle ees, et klient ujutab ta sõnavahuga üle, kui ka selle pärast, et vaikib. Algaja elab tihtilugu üle eksami-ärevust, otsekui peaks ta kliendile tõestama oma kutseoskuste eeldatud taset. *Mida ma kliendile ütlen? Mida klient minust arvab? Kuidas ma suudan kliendi jutus orienteeruda? Mis juhtub, kui ma mõistan klienti valesti? Mis küll saab, kui klient näeb minu ärevust ja ebakindlust läbi? Mis saab siis, kui pettunud klient järgmine kord ei tulegi? Kui ta igal pool räägib, milline äpu psühholoog ma olen?*

Sääraste küsimuste ohtrus ja häirivus võib kujundada olukorra, kus konsultant ise vajab psühholoogilist abi.

Juhtum

Noor naine kirjeldas oma esimest kokkusaamist psühhiaatriaigla psühholoogiga. *“Märkasin, et psühholoog on ebakindel ega oska minuga midagi peale hakata. Ta esitas mulle mõned küsimused, millele ma andsin ühelauselised vastused. Seepeale saabus ruumi piinlik vaikus. Psühholoog läks üha enam närvi. Mul oli endal ka naljakas tunne lihtsalt istuda ja oodata. Tegelikult hakkas mul sellest psühholoogist pisut kahju. Hakkasin seepeale siis oma lugu rääkima. Kõik järgmised korrad läksid enam-vähem sama rada. Psühholoog esitas sissejuhatuseks mõned kobavad küsimused. Seejärel saabus vaikus. Misjärel ma rääkisin ja rääkisin, mis aga meelde tuli.”*

Nõustamine asetab psühholoogile kõrgele tasandile nõude orienteeruda talle vahest täiesti uutes juhtumites, inimitüüpides, erinevate ametite esindajais, neuroosisümptomites. Kummatigi on osa kliente nõustajast vanemad ja targemad, nooremad ja ilusamad, vahest ka sõnaosavamad, emotsionaalsemad, impulsiivsemad, paremini riietatud, kõr-

gema sotsiaalse positsiooniga jne. Kõik see võib kahandada nõustaja eneseusku, panna ta oma võimetes kahtlema. Mida peaks nõustaja oma ärevusega ette võtma? Kõigepealt ei tohiks sellest hoolida, oma ebakindlust ja ärevust tuleks võtta lihtsalt, keerukas olukorras orienteerumise loomuliku kaasnähtusena. Nõustaja "eksamiärevus" annab tunnistust tema igati asjakohasest vastutustundest ning peegeldab teiselt poolt eesseisva seansi ootuspärast määramatust. Oma erutust ja ebakindlust ei tuleks kompenseerida nt teadusliku või direktiivse käitumisega, vaid võtta nõustamise loomuliku osana. Isiksuslikku kasvu ei taga mitte ebakindluse täielik puudumine (mis iseloomustab sageli just madala intelligentsusega hoolimatuid tüüpe), vaid selle südi ületamine.

Juhtum

Victor Frankl kirjeldas, kuidas Esimese maailmasõja ajal rindele saadetud juudi arst tundis tohtrirolli täites kogu aeg suurt hirmu, kuid jätkas sellele vaatamata südilt teiste inimeste aitamist. Kumb on vapram, küsis Frankl, kas mees, kes ohuolukorras kunagi ei karda, või see, kes tunneb säärasel juhul küll hirmu, ent ületab oma kartlikkuse ja täidab siiski oma kohust?

Ärevusest aitab psühholoogil jagu saada kindel teadmine, et ta püüab oma kogemustele ja teadmistele vastavalt teist inimest siiralt aidata, ja et palju tähtsam sellest, mis ta ise sisimas mõnel hetkel tunneb või mis mulje ta vastas istuvale kliendile endast jätab, on see, et viimane lahkuks ruumist rahulikumana, tasakaalukamana, oma probleemides ja iseendas paremini orienteeruvana. Nõustamise kulgu ja teisesse inimesse keskendumine avaldavad konsultandile tõhusat tasakaalustavat toimet – mõtted sellest, mis mulje ta endast jätab, asenduvad arutlusega asjast, kliendi elumuredest, tema probleemi lahtiharutamise viisidest jne.

Üheks stressi ennetusviisiks on välja selgitada ärevust, pinget ja närvikulu põhjustavad kõrgeenenud stressiohuga tsoonid (tüüpjuhtumid). Kui teame, milline inimtüüp või mis laadi korduv olukord meid hämmeldab ja meie eneseusku röövib, suudame vastavaid juhtumeid hõlpsamini vältida. Lõpuks jääb veel meenutada seansijärgsete märkmete tegemise ja kolleegidega järjepideva kontakti hoidmise tasakaalustavat mõju.

2. Kuidas muuta üksluiselt kulgev nõustamine endale huvitavaks?

Konsultandi võime eristada kliendi jutus olulist eeldab head tähelepanu. Tähelepanu kipub raugema tegevuse juures, mis ei paku meile huvi. Nõustamist on palju parem läbi viia siis, kui selle protsess ning abi ootav isik pakuvad meile loomulikku huvi. Kuidas seda huvi endas elavana hoida?

Kõik algab psühholoogi eetilisest positsioonist. **Hooliv suhtumine** mingi mure kurtjasse tõstab iseenesest motivatsiooni tema juhtumisse sisseelamiseks.

Nõustajat aitab see, kui ta oskab inimese **kordumatu iseloom** näha omaette väärtust. Säärase hoiakuga saab konsulteerimine otsekui inimloomuse avastamise kaastegevuseks.

Nõustajale on toeks **uurija vaim** – püüd lahti mõtestada vaatlusaluse nähtuse süvastruktuur. Asjatundmatule võib mingit muret kurtva inimese jutt tunduda enam-vähem selge asja tüütu üleseletamisena. Iga nõustaja teab, et klienti kuulates nõrgestab tähelepanu nüüdisti edasiantava materjali hall abstraktsus kui ka selle barokne detailsus. Vohavus, detailide rohkus on barokile iseloomulik.

Üksluisuse peletamisel on abi **psühhodiagnostika oskustest**. Meisterlik nõustaja oskab hinnata näiliselt mitte midagi ütleva materjali tähenduslikkust, diagnostilist väärtust, saades sellest ise innustust.

Nähtuste analüüsi hõlbustab see, kui registreerida mingi piiritletud nähtuse (nt sundkäitumise, esinemisärevuse, vastupanu, ülekanne) juhtumite lai diapason ehk **näha üldist üksikuis**. Alternatiivseks teeks on **üldistada üksikjuhtumid millekski üldisemaks**. Kummagi analüüsijuhtumi korduval rakendamisel kasvavad järk-järgult ka psühholoogi erialane asjatundlikkus ning hindamatu väärtusega kogemusvaru, mida ei saa kuidagi raamatulist õppida.

Tõhusaks rutiini peletavaks momendiks on **uuenduste sisseviimine** igapäevatöösse. Eksperimenteerimine uute meetodite, küsimuste, soovitus- te, tõlgendamisviiside, intervjuerimistehnikatega teeb rutiinitöö põnevamaks, sunnib toimuva suhtes pilku teritama, äratav lootuse märgata midagi uut, saada hinnalisi erialaseid kogemusi.

3. Kuidas olla vahetult siiras ja erialaselt autoriteetne?

Eespool määratlesime nõustaja ühe tähtsama joonena vahenditust, loomulikkust ja avatust. Iseküsimus on, kuidas see omadus endas keskseks kujundada. Igal hetkel ilmutatav hoolitsustarve ja kaasaelamise valmidus hakkavad nõustaja analüütilist meelt ja intuitsiooni kahjustama. Psühholoogi omapäraseks kutseriskiks on klientuuri muredes lahustumine (nii juhtub paljude sotsiaaltöötajatega, kellest saavad vaid hädas olevate pretensioonitud abistajad), nii et tema ego jõud, isikupära ja identiteet kannatavad. (Sama dilemma ees seisab ka nii mõnigi õpetaja: toimides üksnes raamatutarkuse püüdliku vahendajana, ähvardab õpetaja eeskuju ja guru osa taanduda kaduvväikeseks.) Selleks et oma kliente sügavalt mõista ja olla neile hingelist tasakaalu

taastav ja neuroosisümptomeist tervendav autoriteet, peab nõustaja säilitama endas kõik selle, mis teeb inimesest küpsemale arenguastmele suunduva isiksuse: iseseisvuse, enesekindluse, spontaansuse, loovuse, julguse rõhutada oma karakteri isikupära jne.

Veel konkreetsemalt: selleks et klienti kuulates sobival hetkel sekuda ja otsusekindlalt raviplaan paika panna, läheb nõustajal tarvis eneseusku, head enesetundmist (iseendas toimuvate psüühiliste protsesside, näiteks teatud tundmuste tekketausta või energeetilise nivoo tõusude-languste asjaolude mõistmist), vääramatut eneseusku ja riskivalmidust. Vastupidisel korral satub nõustaja kas kliendi elumurede ja kurtumiste passiivse ärakuulaja või sotsiaalinseneri (õpikuis soovitatud meetodite masinliku rakendaja) ossa.

Nõustamispraktikas esineb kaks äärmust. Ühel juhul ei söanda konsultant end kui isiksust üldse väljendada, eelistades esineda valges kitlis kitsa ala spetsialistina. Teiseks äärmuseks on juhtum, kus nõustaja näitab kogu oma olekuga, kui mõjukas (meeldiv, ilus, mehelik või naiselik, enesekindel, lahe, vaimukas, kogenud, tark, sädeleva esinemisega) persoon ta on, jättes "oma isiksusega toimimisel" (mõnel korral lausa eputamisel!) paljud nõustamise nõuded ja põhimõtted tagaplaanile. Samal ajal kui algaja püüab ebakindlusest oma isikupära vaistlikult *peita*, opereerides rohkem kui tarvis erialaste mõistete ja teooriatega, kimbutab nõustamisalal pikka aega tegutsenud Küünilisi Proffe kalduvus mõnd oma isiksuse eredat joont või omadust (nt soravat vestlemiskunsti) *ekspluateerida*, jättes raamatutarkuse ja teooriad kasutu ballastina kõrvale.

4. Kuidas vältida täiuslikkuse lõkse?

Algajale nõustajale on sageli omane perfektsionismitõbi:

- pean igal seansil tõestama oma kõrget taset,
- pean kõiki oma kliente armastama,
- pean olema iga inimese suhtes mõistev ja hooliv,
- pean iga hetk mõistma, mis minu ja kliendi suhetes toimub,
- pean märkama ülekande ja vastupanu ilminguid kõigis nende avaldustes,
- ma ei tohi meetoditele häbi teha: kui neid kasutan, peavad need kindla tulemuse andma,
- ma pean olema valmis vastama kliendi mis tahes küsimustele,
- ma ei tohi anda ühtki soovitusi või kodutööd, mille üleandmisel tekib risk, et neid ei täideta.

Püüdes kõiki neid nõudeid alati ja iga kliendiga järgida, leiab nõustaja end üsna ruttu professionaalse läbipõlemise viimasest staadiumist.

Täiuse taotlemisest (või teesklemisest) lahtiuütlemlse käepäraseim moodus on ise kliendile oma puudusi (ebakindlust, isiklikke probleeme jne) möönda. Kui nõustaja *ei jaga* kliendiga oma subjektiivseid mõtteid, tundeid, kahtlusi, ebakindluse juhtumeid ning demonstreerib suhetes kliendiga vaid oma eriala võtete arsenali, võtab ta tahtmatult üle häirimatust teeskleva eriteadlase rolli, mis paratamatult kahandab suhtlemise intiimsust ja usalduslikkust. Teiselt poolt kustutab omaenda murede ja probleemide tunnistamine või hetkeemotsioonide peegeldamine *piiri* nõustaja ja abiotsija vahel. Enamasti valib nõustaja omamehe positsiooni soovist pisendada kliendi probleeme, näidata, et teda häiriv juhtum on palju sagedasem, kui konsulteeritav arwab. Paraku võib säärane lähenemine olla kantud alateadlikust soovist kahandada oma vastutust või vahetada vaimset pingutust nõudev analüütiline protsess välja palju vähem tähelepanu nõudva solidaarsuse demonstratsiooni, abi ootava lohutamise või talle emotsionaalse kaasaelamisega.

Konsultandile on kasulik teha lõpp (negatiivset laadi) muremõtteile, kuivõrd tal teraapia ikka õnnestub ja kas ta on leidnud parima jätku ühe või teise probleemipuntra lahtiharutamiseks. Neuroosi ravides pole tarvis sellesse ise kinni jääda! Oma võimetes kahtlemise mõtete heietamise asemel tuleks lihtsalt toimekalt oma rolli täita.

5. Ära looda kiireid tulemusi!

Harilikult ei ole kliendi probleemid lahendatavad 1–2 kohtumisega. Väheste kogemustega nõustajale on omane vaistlik püüd probleemi lahendamist kiirete tulemuste saamiseks kunstlikult kiirendada ja kui see ei anna tulemusi, asutakse ennast oskamatus ja klienti passiivsuse pärast süüdistama. Nõustaja meisterlikkust näitab teiste näitajate hulgas ka võime kannatlikult oodata ja taluda olukorra (esialgset) määramatust. Probleemide lahendamise dünaamikat võiks võrrelda kõrgele mäele tõusuga. Alguses tundub, et lühim tee on otse tippu. Jalamiit kõrgemale jõudes märkame aga varsti, et see on ränkraske, palju lihtsam ja loomulikum on arvesse võtta ahelike asetumine jm mäestiku iseärasused. Tarvilik on meeles pidada, et üldjuhul halveneb kliendi seisund vahetult enne katarsist oluliselt. See võib peegelduda tema meeleolu langemises, aga ka vastupanu ilminguis. Tegelikult suurenevad kliendi ärevus ja varjatud rahulolematuus seaduspäraselt sedamööda, kuidas on asunud tema kaitsevõtteid paljastama, kui ta on vastandatud illusoorse tõelisustaju ja enesepettusega. Enne uut eneseleidmist kulub üsna pikana tunduv aeg täis ärevust, lootusetust, hirmutundmist ja masendust.

Juhtum

Klient kurtis pärast kolmandat teraapiaseanssi sõbratarile: "Lootsin nõustamisest palju, kuid välja tuli ei tea mis... Enne ma lihtsalt virisesin ja olin endaga rahulolematu, nüüd olen aga haavatavam kui kunagi varem. Olen täiesti liimist lahti. Vaat kuhu teraapia nüüd välja viis!" Sõbratar oli juhuslikult nõustamisküsimustega kursis ja soovitas vähemalt kolm korda veel psühholoogi juures edasi käia. Viiendal kohtumisel taipas klient, et ajutine enesetunde halvenemine kuulubki hingeravi olemusse, jätkas seansse ja hakkas kaheksandast kohtumisest peale märgatavalt paremini iseendas orienteeruma, leides kohtumiste seeria lõpul taastunud tasakaalu seisundis vastused peaaegu kõigile end vaevanud küsimustele.

Enesemuutmine on raskemaid asju maailmas. Tuleb ju kliendil võtta vastutus nii enda probleemide lahendamise eest kui ka olla valmis mõne asja pihtimiseks, endale üles tunnistamiseks. Konsultandi ülesandeks jääb selgitada, et ilma valuliste tõdemuste ja enesepaljastusteta pole tõhus nõustamine ning psüühika elastsemaks (kohanemisvõimelisemaks) muutmine mõeldav. Harvad pole needki juhtumid, kus arvestatavate tulemusteni jõutakse alles pärast kohtumiste seeria lõppu. Näiteks annavad paljud toimetulekustrateegiad ja eneseabivõtted arvestatava efekti alles nädalate või isegi kuude möödudes, kui 5–10 kohtumiskorra raames toimunud nõustamine on juba ammu lõppenud.

6. Hoidu rutakate soovitude andmisest!

Ehkki enamik inimesi näib hindavat, kui neile antakse kõiksuguseid elulisi soovitusi, lülitab suunavate juhiste liiga varane andmine kliendi enesemuutmiselt ja oma probleemide sügavamalt tunnetamiselt pealiskaudsete mugavate lahenduste rakendamisele. "Ütelge, mida peaksin tegema" laadis küsimused tuleks seepärast kõhklematult kliendile tagasi suunata. C. G. Jung on öelnud: "Hea soovitus on kahtlane ravim, kuid nõrga toime tõttu ei saa see olla ka kuigi ohtlik. Isiksust ei saa heade soovitudega kahjuks kuidagi ümber kasvatada." M. Balint on aga väitnud, et enne probleemi olemuse taipamist ei tuleks kunagi anda patsiendile soovitusi. Teisest küljest langeb soovitude andmise tarvidus loomulikul viisil ära sedamööda, kuidas klient on ise oma probleemi tuuma taibanud.

Juhtum

Kena välimusega noorepoolne naine soovis psühholoogi nõu, et otsustada, kas peaks jääma oma senise mehe juurde, kellega tal on kaks koolieelikust last, või järgnema ühel välismaareisil leitud väikefirma juhust kallima kutsele. Pärast oma loo edasirääkimist jäi ta ootama, et nõustaja annaks selged orientiirid, mille järgi

emma-kümme variandi kasuks otsustada. Psühholoog palus seejärel kirjeldada oma kooselu senise abikaasaga, reisil leitud kallima omadusi, oma tundeid ja mõtteid jne. Neljanda kohtumise järel tunnistas naine, et temast oli läbimõtlematu nõuda sedavõrd elulise otsuse tegemisel nõustaja sekkumist, ja et ta on kõiki asjaolusid kaaludes nüüd ise lõplikule selgusele jõudnud, kuidas talitada.

Järgnevalt on esitatud otsuste juhtnööride pärimise iseloomulikke juhtumeid:

- kas lahutada või elada senise abikaasaga edasi,
- kas vastata abikaasa kõrvalhüpetele samaga või teha nägu, et midagi pole juhtunud,
- kas jääda meeldivate kaaslastega töökohale edasi või võtta risk siirduda mõnevõrra paremini tasustatavale kohale, kus kõik on võõrad,
- kas teha või mitte teha aborti,
- kas loobuda juba ligi aasta intiimvahekorra hoiduvale sõbratarile pühendumisest või oodata veel,
- kas jätkata ülikoolis käimist, vaatamata eriala suhtes tekkinud kahtlustele, või katkestada õpingud,
- kas võtta vastu soodne teenistus välismaal või käia enne kõrgkool lõpuni,
- kas leppida vanemate range kontrolliga või tulla kodust ära.

Ei maksaks unustada ka seda, et üsna paljud kliendid hakkavad heade soovitude jagamisel otsemaid mängima Berne'i mängu "Jah, aga" (...ma ei saa nõuannet ellu viia, sest...).

Mõistev ja hoolitsev nõustaja ei saa end teist inimest puudutavais asjus pidada pädevaks asjatundjaks ka seetõttu, et enamik kliente jätab mõne olulise asja endast ja oma vahekordadest ikka rääkimata. Psühholoogist märksa rohkem informeeritud ekspertideks võiksid olla kliendi pere liikmed jt lähikondlased.

C. Rogers (1942) on väitnud, et kui nõustaja juba võttis endale vastutuse klient ära kuulata, peab ta olema kannatlik ka tema elu keerukusse sisseelamisel. Samal kombel nagu pole õige retsepti laadis soovitusi anda, pole kohane ka probleemidele klienti ennetades oma tõlgendusi anda. Asi on selles, et kliendi ette nihutatud valus küsimus või elu umbsõlm ei tarvitse tal olla ainus säärane. Ühe küsimuse (kaitsemehhanisme paigast nihutav) resoluutne tõlgendus võib aga oluliselt ümber kujundada selle, kuidas klient mõtestab ja püüab lahendada oma teisi probleeme.

Arvestada tuleb ka seda, et ülal toodud dilemmade otsustamisel on klient tihti varemgi saanud erinevat laadi – sageli vastukäivaid – soovitu-

si. Nõustaja selge seisukohavõtt võib kliendi segadust veelgi suurendada, kui see näiteks vastandub enamiku seni saadud soovitustega.

Juhtum

Viiekümmendates eluaastates kena figuuriga Laine kurtis ühe järjekordse abi-elukriisi ajal hiljaaegu lahutanud sõbratarile, et sooviks tegelikult elada omaette. Isehakanud nõustajast sõbratar oli temaga tuliselt päri, jagades paari kuu jooksul üksikasjalikku nõu, kuidas abielu valutult lahutada, varandust jagada, endale õdus ühetoaline korter hankida, vabadel õhtutel mõnusasti aega veeta jne. Laine laskis südamisõbrannal oma kõhklused kõrvaldada ja leidiski mõne aja pärast enese vaba ja vallalisena. Aasta pärast selgus aga nukker tõsiasi, et ööklubi külastamisel ei võtnud peaaegu keegi teda tantsima, tutvumiskuuulutustega leitud mees-tega ei leidnud Laine samuti ühist keelt. Sõbranna jätkas aga innukalt Lainele uute endaga parema toimetuleku soovitude andmist. Kui Laine kurtis sõbrannale, et kardab öösel ja kutsus teda aeg-ajalt endale seltsiks, siis teatas tema heasoovlik nõustaja, et temavaranune inimene peaks ikka ise oma eluga hakkama saama.

Ülal toodud reeglil on siiski paar erandit. Kindlasti tuleb nõu anda "olla või mitte olla juhtumeil", samuti siis, kui klient haub plaani, mis võib kellelegi teisele otsest kahju tuua.

Juhtum

Neljakümmendais eluaastais ametnik Anne päris psühholoogi käest, mida teha abikaasaga, kes kogu aeg hilineb tema teismelisele tütrele elatusraha maksmisega. Vihane Anne oli valmis oma eksmehe kiires korras kohtusse kaebama. Psühholoog soovitas tal mitte kiirustada ja selle sammu tagajärjed korralikult läbi kaaluda. Anne jäi teda esialgu kuulama, käis veel paar korda vastuvõtul ja katkestas siis psühholoogiga suhted. Mõne aja pärast sai psühholoog juhuslikult kuulda, et Anne oli tema soovitusi trotsides siiski oma alkoholismi all kannatava eksmehe kohtusse kaevanud. Veel mõne kuu pärast tuli nutetud silmadega Anne uuesti tema vastuvõtule. Selgus, et tema lahutatud abikaasa oli äsja enesetapu sooritanud.

7. Ära loe moraali ega tiku õpetama!

Eetika on ülimalt oluline asi, ent sellealaste hinnangute ja otseste ning kaudsete soovitustega tuleks samuti ettevaatlik olla. "Teil pole õigust oma vana ema tänavale heita", "Mõelge ikka järele - abort on ju elava olendi tapmine", "Kooli ei tohiks mingil juhul enne lõppu pooleli jätta" - seda laadi hinnangud on argielus igati oma kohal, ent neil on vähe ühist professionaalse psühholoogilise konsultatsiooniga.

8. Kuidas nõustamisteooriaid kasutada?

Eespool selgitasime teooriate tarvilikkust nõustamisel. Jääb veel mõne sõnaga selgitada, kuidas neid ikkagi lihast ja luust kliendiga lävides arvestada. G. Allport (1962, Nelson-Jonesi järgi, lk 18) väitis, et kõik nõustajad

vaatavad oma kliente läbi kolme liiki professionaalsete prillide. Esmalt mõtestavad nad oma kliendid lahti *reageerivate olenditena* (nagu biheiviorismis). Teiseks püüavad nad – psühhoanalüüsi eeskujudel – mõtestada, kuivõrd kliendi reaktsioonid on *programmeeritud alateadlikult*. Kolmandaks vaatavad nad kliente nende *isiksuseks kujunemise protsessis* (see vaateviis on omane humanistlikule psühholoogiale). Tänapäeval tuleks Nelson-Jonesi järgi arvesse võtta ka neljandad – kognitiivsed või kognitiiv-käitumuslikud nõustaja läätssed. Nõustamisteooriate praktiliseks kasutamiseks jagab Nelson-Jones (2000) järgmisi juhiseid.

- a. Tööta kirjandusega. Püüa tabada käsitletavais teemades olulisim, leida neile elust toetavaid näiteid.
- b. Hinda, kuivõrd sul endal või sinu lähituttavail on neid probleeme või sümptomeid, millega tullakse nõustaja juurde.
- c. Pea aru, millised nõustamise põhiprintsiibid ja meetodid toimiksid, kui oleksid ise nõustamise või psühhoteraapia klient.
- d. Hinda eri teoreetiliste lähtepunktide tugevaid ja nõrku külgi.
- e. Analüüsi üksikasjalikult, kuivõrd üks või teine teoreetiline seisukoht end praktikas õigustab.
- f. Vaata nõustamisalaseid õppefilme jm audiovisuaalset materjali.
- g. Tutvu juhtumite kirjeldustega. Lisagem, et selles vallas jõudis äsja eesti lugejateni väljapaistva nõustamise asjatundja G. Corey raamat “Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias”

P. Burnard (2002, lk 70–71) on toonitanud järgmisi **nõustajate ettevalmistamise suundi**: teooriaõping ja uurimistöö tulemustega tutvumine; eneseuuring: oma hoiakute ja väärtushinnangute, mõtete ja tunnete mõistmine; nõustaja kesksete kutseoskuse (vt lk 94, J. Heroni liigitus) omandamine ja täiustamine; igapäevase töö ja nõustamiskogemuste järjepidev lahtimõtestamine; teooria ühendamise praktikaga; treeningul omandatu kiire elus läbiproovimine; enesearendamine ja juurdeõppimine.

NÕUSTAMISPROTSESS

Nõustamise protsessiline kulg võimaldab seda vaadelda erinevatest etappidest koosneva tervikuna, mille tulemuse määrab konsultandi asjatundlik tegutsemine kliendi suunamisel oma probleemide selgemalt teadvustamiselt nende lahendamisele.

Nõustamise etapid

Kliendiga tutvumisest algavas ja tema viimase nõustamiseseansiga lõppevas kohtumisteseerias võib selgesti eristada iseloomulikke faase. Kui nõustamisprotsessi kirjeldada suhtlemispsühholoogia mõisteis, järgnevad vastastikusele tundmaõppimisele ja häälestumisele usaldussuhte loomine, kliendi probleemi läbiarutamine ja lõpuks praktiliste sammude kavandamine, et nõustatav suudaks elus paremini kohaneda.

Konsulterimise protsessilise olemuse mõistmiseks eristame selles kolme faasi.

Hõlbustamise faasis kirjeldab klient oma probleeme. Nõustaja on mõistev, lugupidav, julgustav. Sellel etapil loodav usaldussuhe on aluseks järgneva konsulterimise edukusele.

Ümberkujundamise faasis jõuab klient oma probleemi sügavama ja mitmekülgsema tunnetuseni ning temas tekib valmisolek ise vastutada oma käekäigu ja otsuste eest. Nõustaja muutub hinnanguliseks ning avaldab kerget survet. Nüüd tulevad nõustamisele kasuks terapeudi konkreetsus, loomulikkus ja avatus.

Tegutsemise faasis valmistub klient oma probleeme lahendama. Nõustaja on veel enam hinnanguline, jagab tarbe korral oma teadmisi ning ilmutab tasakaalukust ja kindlameelsust. Nõustamisel muutub tähtsaks siin ja praegu tekkivate ilmingute arutluseks võtmine. Terapeut ei kõhkle vajadusel kliendiga vastandumast.

Käsitades nõustamist konsultandi ja kliendi koostööna viimase probleemi lahendamisel, võib nõustamisprotsessi jaotada B. Gillandist lähtudes (Kočiunas, lk 18) seitsmeks osaks.

1. **Probleemi sõnastamine ja esmauuring.** Selles faasis hoolitseb nõustaja oma kliendiga kontakti (*raport*) loomise eest. Tema tähtsaim ülesanne on usaldusvahekorra loomine, mõjusaim vahend aga siiras, heasoovlik, tähelepanelik kuulamine. Klienti tuleks julgustada ja innustada oma probleemi väljendama, fikseerides samal ajal tema tunne-

tes, sõnades ja mitteverbaalses käitumises peegelduva diagnostilisi tõlgendusi pakkuva ainese. Esimese etapi edukas läbimine eeldab, et nõustaja on ühtaegu vanemlikult hoolitsev ja mõistev, samas aga analüüsivalt terase pilguga. Enamik nõustamise asjatundjaid peab esimese faasi läbimist kogu konsulteerimisprotsessi aluseks, selle tähtsaimaks, psühholoogi professionaalsust kõige enam proovile panevaks osaks. Sel etapil toimub kliendile muret valmistava probleemi määratlemine ehk kujukamalt öeldes visandamine. Nõustamise järgnevatel etappidel ilmneb sageli, et probleemi esmavisand ei puuduta veel kaugeltki kundet tegelikult kõige rohkem huvitavaid delikaatseid, helli ja valusaid küsimusi.

2. Probleemi kahemõõtmeline määratlemine. Sel etapil püüab nõustaja kliendi esitatud probleemi (probleemaatikat) võimalikult adekvaatselt ja täpselt määratleda, tuues selles esile nii emotsionaalse (probleemist tingitud tunded) kui ka kognitiivse (probleemi põhjustatud mõtted, hoiakud, hinnangud) aspekti. Probleemi täpsustamise võib edukalt lõppenuks lugeda siis, kui psühholoog ja tema usutletav on jõudnud üksmeelele küsimuse olemuse (samade sõnadega) määratlemises. Mõistagi tuleb nõustajal kõnelda kliendi keeles, mitte vastupidi; samas aitab sõnavalik ja täpsemate, kujukamate, selgemate formuleeringute leidmine asja olemust veenvamalt esile tõsta.

3. Alternatiivide otsing. Selles faasis arutatakse mõlemalt poolt läbi need valikud, sammud, tegutsemisvariandid, mis võiksid probleemi lahendamisel arvesse tulla. Protsess meenutab pisut nõustaja hõlbustatud ja suunatud ajurünnakut, kus variantide väljapakumist oodatakse küll kliendilt endalt, ent milles nõustaja initsieerib professionaalse usutlemisoskuse ja vestluse osava suunamisega tegelikult paljuski oma kundet lahenduste otsimise teele. Pasliku tegutsemisjätku või toimetulekustrategia otsimisel võib koostada meetmete nimekirju, keskendudes neis ühelt poolt kõige usaldusväärsemaile ja kindlamaile alternatiividele, teiselt poolt kõige lähemal ajal realiseeritavatele sammudele.

4. Tegevuste kavandamine. Pärast leitud alternatiivide kriitilist vaagimist üritatakse sel etapil kavandada eelistatud variantide elluviimise konkreetseid tegevusi. Nõustaja aitab kliendil leida alternatiivide asjalikuks hindamiseks sobivaid kriteeriume. Välja mõelda võib ju paljut, ent tegeliku elu kavandamisel tuleb olla realist, tunnetada oma võimaluste piire ja mõelda hoolikalt läbi, milliseid järeelmõjusid või tagajärgi toob kaasa ühe või teise esmapilgul paljutöötava sammu astu-

mine. Sel etapil on klient sunnitud tunnistama, et kaugeltki mitte kõik probleemid pole lahendatavad. Viimasel juhul tuleb omandada meelekindlust, et nendega edasi elada. Mõne probleemi lahendamine neelab liiga palju aega, teise radikaalne kõrvaldamine võib suurt kahju tuua künde lähisuhetele või alandada tema eneseaustust, kolmanda lahendamiseks tuleb kannatlikult ära oodata selleks sobiv hetk, mis vahel võib saabuda alles aastate möödudes. Selles nõustamisfaasis võidakse kliendil lasta läbi kaaluda, kui reaalne on ühe või teise sammu astumine või mil viisil end selleks ette valmistada. Mõned nõustajad paluvad klienti neil kordadel mingit rolli (nt otsusekindlat vanemat) mängida, teised lasevad tal koostada uute algatuste, eesmärkide või argumentide nimekirju.

5. Plaanitud sammude detailne ettevalmistamine. Nüüd aitab konsultant kliendil läbi mõelda, millised tingimused luua leitud alternatiivi realiseerimiseks, kuidas end kindlustada psüühilise pinge ja läbikukkumise ohu vastu, mil määral end emotsionaalselt ette valmistada jne. Kõik ettevõetav ei õnnestu – klienti veendakse selles, et äparduse korral tuleb säilitada meelerahu. Ühe sammu või katse läbikukkumine pole laiemalt vaadatuna veel mingi katastroof. Oluline on osutada kliendile puude taga metsa, näidata asjade ja olukordade omavaheolist seotust ja väärtustada kaugem ja kaalukam strateegiline siht. Näiteks kui vanemate toetusest täielikult sõltuv neiu otsustab võõrasisaga halva läbisaamise tõttu kõige kiiremas korras kodunt ära minna, tuleb tal lasta endale teadvustada, et see seab ohtu tema haridustee lõpuleviimise tõenäosuse ning kahjustab märgatavalt ka suhteid emaga.

6. Astutud sammude hindamine ning analüüsimine. Klient teavitab nõustajat oma astutud sammudest ja nende tulemustest. Koos püütakse hinnata saavutatud edu või ebaedu ja analüüsida, miks kujunesid tulemused just sääraseks, nagu need nüüd on. Tarbe korral pöörduetakse tagasi nõustamisprotsessi eelnevates faasides toodud toimingute juurde. Kui klient esitab mingi uue endale olulise probleemi, siirdutakse uue probleemiga mingis mõttes nõustamise teisele etapile.

7 Nõustamise lõpetamine. Nõustamise või psühhoteraapia protsess on jõudnud faasi, kus selle jätkamine pole enam tarvilik või perspektiivne. Kirjeldame seda etappi allpool eraldi.

Ligikaudu samal kombel kirjeldab nõustamise põhifaase mitu autorit, nt C. Rogers (1942), G. Corey (2001) ja R. Nelson-Jones (2000). Toodud iseenesest loogilisena näival skeemil on kaks puudust. Esiteks

võivad tegelikus nõustamises paljud asjad olla vastupidi. Näiteks võib mõne pakilise küsimuse korral ilma pikemata plaanida järgmisel hommikul astutavat sammu. Esitatud faasid võivad omavahel põimuda, mõned neist, nt 3 või 5 võivad vahelt ära langeda. Teiseks on etappide kirjelduses jäänud tagaplaanile nõustaja ülesanne pidevalt hoolitseda usaldusvahekorra eest ning tõsiste probleemidega silmitsi astumisel lausa vältimatu vastupanu ja ülekande olukordadega hakkamasaamine.

Nõustamisintervjuu

Uue kliendiga kohtumine algab nõustajale vastastikuse tutvumisega. Selle järel on soovitatav esitada vabas vestluses kliendile rida küsimusi, mis võimaldavad tema probleemi kaardistada. Seda protseduuri kutsutakse nõustamisintervjuuks.

Nõustamisel toimib intensiivselt nn *esmataju fenomen*. Konsultandi tulevane klient otsustab paari minuti jooksul, kas nõustaja äratav usaldust ning tundub sümpaatne. Mehrabian ja tema kolleegid (1971) leidsid, et inimeste sümpaatsena tajumisel on otsustaval kohal näo miimika (55%), seejärel hääletoon (38%) ning üksnes 7% ulatuses sõnade sisu. (S. Gladding, 2002, lk 165 järgi)

Egan (1998) rõhutab akronüümiga *SOLER* viit esimese nõustamisintervjuu läbiviimiseks olulist verbaalset oskust:

squarely: suhtle kliendiga näost näkku,

open: ole kliendiga avatud, siiras,

lean: väljenda kliendi suhtes sümpaatiat, ilma et sa lähleksid sellega liiale (see ajaks kliendi hämmeldusse),

eye (silm): hoiat kliendiga pilkkontakti,

relax (lõõgastunud): ole pingevaba, loomulik.

Algul on asjakohane ära kuulata, mis on kliendil oma probleemide kohta öelda. Mõnelgi puhul pole nõustataval olnud võimalust oma muresid ja mõtteid kellegagi jagada, tal pole olnud inimest, kes maldaks teda rahulikult ja mõistvalt kuulata. (Nagu teame, katkestab argielus enamik inimesi teiste kurtmisi oma ennatlike soovitustega. Kiirsoovituste jagamises on selgesti hoomatav katse asendada teise isiku väsitav kuulamine talle kiire reageerimisega. Mõnelgi puhul võib säärane käitumine kui mitte lausa solvata, siis vähemalt süvendada nüügi kinnistunud arusaamist, et kaasiniimestel ei jagu teiste jaoks tähelepanu ja mõistvust.) Pärast seda, kui klient on jõudnud mõned talle olulised asjad ära rääkida ja vestlusse sugeneb paus, oleks nõustajal sobiv järgnevale jutuajamisele kindlam siht seada.

Allpool on toodud üks võimalik nõustamisintervjuu algus.

Intervjuu alguse näide

Nõustamise põhisihht on keerukais asjus selguse loomine. Paljud asjad muutuvad endale selgemaks, kui neid teistega arutada. Püüan anda endast sõltuva, et teile abiks olla. Selleks peaksin aga teie olukorraga paremini kursis olema. Ehk räägiksite oma probleemist veel lähemalt. Jutustage palun endast, oma tööst, pereelust või mida te ise vajalikuks peate. Kuidas te probleemi seni olete püüdnud lahendada? Mis te arvate, miks senised ettevõtmised pole täit edu toonud?

Nõustajal tuleks kliendile korduvalt märku anda, et ta hoolib kuuldust ja on sellest huvitatud. Kliendi räägitu ümbersõnastamine ja sellest kokkuvõtete tegemine ning tundmuste peegeldamine (vahetu väljanäitamine) kinnistavad kliendis veendumust, et teda ollakse valmis ära kuulama, teda lastakse rahulikult end välja elada, teda ei laideta, teda ei üritata ümber kasvatada, tema probleemi püütakse asjalikult, pädevalt ja osavõtlikult lahendada.

Ülesanne. Sõnasta enda jaoks selgemalt ümber allpool oma muresid kurtva kliendi probleem.

Olen üha rohkem mures oma vaimse tervise pärast. Vahel tunnen, et miski ei paku enam huvi. Mõtted keerlevad järjest selle ümber, et tegin abikaasaga lahutamisega nõustumisel vea. Oleksin pidanud ehk teda ümber veenma. Tegelikult elasime kaheksa aastat koos, ilma et miski oleks meie vahel olnud. Nüüd leidis ta töökohas selle blondi sekretäri. Arvan, et ta tüdib temast varsti. Oleksin pidanud laskma tal sarved maha joosta, mitte seda lugu suure kella külge panema. Õigupoolest olen sellest lahutusest nii löödud, et ei leia enam midagi, mis huvitab. Tulen õhtul koju, vaatan telekast mõnd tobedat seriaali ja see... see peaks siis elu mõte olema. Tuttav hankis mulle antidepressante, nüüd on need otsakorral. Ma ei ole mingi psühh, aga kogu aeg keerlevad mõtted samade probleemide ümber...

Nõustamisintervjuu käigus tuleb klienti vastavalt vajadusele julgustada, tema tunnetega unisoonis olla, tema murede suhtes mõistvat osavõtlikkust ilmutada.

Huvitõusu ilmutamine on veenvam, kui seda teha mitte üksnes sõnadega ("See huvitab mind. Rääkige sellest pikemalt. Arutagem seda asja põhjalikumalt."), vaid ka mitteverbaalselt, noogutuse, hääletooni, silmside toetusel.

Ebamäärase kirjelduse korral aitavad täpsustavad küsimused.

- Millal see juhtus?
- Mida te märkasite?
- Mida te sel korral tundsite?
- Mis ajast teile närvilisus nuuret teeb?
- Kas olete selle tõttu mõnesse eluplaani korrektiive teinud?

Küsimusi võib esitada olukordade ja nende tõlgenduste, tunnete, inimsuhete kohta. Kliendid kurdavad tihti liigendamata probleemi-hulga üle. Nõustaja abil võib raskused taandada ületatavate proportsioonideni, toimida pragmaatilisel põhimõttel üks probleem korraga. Eneseusku tõstab seegi, kui sümptomite paljusust osatakse tõlgendada üheainsa probleemi avaldumisjuhtumitena.

Intervjuu käigus on soovitatav leida neid pidepunkte, eeltingimusi, mis võiksid aidata probleemi lahendada või olukorda leevendada. Intervjuus otsitakse ka kliendi ütlemisi, tundeväljendusi, kurtmisi ja tema poolt esile toodud fakte, mis väärivad edasiste intervjuude korral tagasipöördumist, põhjalikumat uurimist.

Korduvate kokkuvõtete tegemine teenib mitut eesmärki: teavitab klienti sellest, et teda on kuulatud mõistva tähelepanuga; aitab luua öeldus selgust ja nihutada midagi esiplaanile; võimaldab klienti fookustada oma loos edu töötavatele aspektidele.

Probleemide valik

Vahel juhtub, et psühholoogi vastuvõtule tulnu esitab (seosetus kiirkõnes) suure hulga erinevaid probleeme. Mitmest probleemist ühe esimesena arutluseks valimisel võiks lähtuda järgmistest kriteeriumidest:

- klienti huvitab väga just selle küsimuse käsilevõtmine,
- probleem on suhteliselt lihtne, selgepiiriline,
- probleemolukorra kohta leidub hästi struktureeritud analoogiaid,
- probleemi lahendamine tundub kliendile jõukohane,
- probleemi leevendamiseks saab lähitulevikus algust teha,
- nõustaja valduses on probleemiga tegelemiseks tõhus kätteõpitud võte.

Probleemi vaatlus ajateljel

Õpetlik on välja selgitada, millise vahetu ajendi tõttu klient just sel ajahetkel abi nõutab. Tihti võib selle küsimuse uurimise kaudu saada tema esialgu varjatud kohanemiskeskuste või elumurede järele.

Juhtum

Sotsiaalfoobia (suhtlemishirmu) all kannatav naine otsis psühhoterapeudilt abi alles siis, kui ta pärast töökoha vahetamist avastas endas veidra probleemi: ta kartis koledal kombel haigust levitavaid pisikuid ega suutnud saastumishirmu tõttu enam asutuse sööklad kasutada.

Mõnel korral võib probleemiga tutvumine esile tuua asjaolu, et hääre esialgsed tekkepõhjused on taandunud.

Iuhtum

Erektsiooniprobleemi kurtev mees möönab, et see häire tekkis tal oma eelmise elukaaslase ajal, kes ei andnud tihti ennast mehele soovitud ajal kätte, kes tavatses teda vahekorra ajal mõnitada ja sundis peale talle vastumeelse katkestatud suguuhte. Uue naisega mehel sääraseid probleeme pole, nüüd on ta aga mures sellepärast, et ta ei suuda naisega olla nii sageli, kui see sooviks.

Miks-küsimused

Sedalaadi küsimustega tuleb olla ettevaatlik, sest paraku kaldub suur osa kliente (nt madala intelligentsuse, kehva analüüsivõime, mõtteleiskuse või psüühilise kaitse tõttu) vastama "ei oska öelda" või "ma pole selle üle mõelnud" Need küsimused võivad klienti, kelle arutlemisvõimet asutakse järele proovima, initsieerida ka kergemini vastuseisule.

Tausttegurite uurimine

Ehkki nõustamisel tuleks eelistada keskendumist kliendi oleviku-probleemidele, on tihti asjakohane esitada küsimusi ka tema elu tausttegurite kohta. Sealjuures tuleks hoiduda info kogumisest asjade kohta, mis ei puuduta probleemi avamist ja lahendamist.

Tausttegurite uurimise näiteid:

- abikaasa truudusetust kurtva künde käest küsitakse, kuid võrd ta ise on viimasele truu olnud või millal tal tekkisid esimesed kahtlused,
- masendushoogude üle kurtvalt kliendilt küsitakse, kas kellelgi tema vanemaist esines depressiooni ja kas tal tuli varases lapsepõlves vanemaist pikemat aega lahus olla,
- frigiidsust kurtva naise käest küsitakse, kuidas tema vanemad suhtusid seksisse.

Toimetulekuressursi määratlemine

Inimesed ilmutavad oma probleemidega toimetulekus suurt iseisvust ja leidlikkust. Toimetulek ehk iseenda ja oma eluolukorraga hakkamasaamine haarab laiemas plaanis nii säärase avara eluvaate omandamise, mis lubab oma (nartsissistlikke) probleeme õiges mõõtkavas hinnata, jooga hingamistehnika või lihtsa lõtvumisvõtte valdamise kui ka näiteks harjumuse ja usalduse oma muresid teistega jagada. Nõustaja võib toimetulekutaktikate ja strateegiate ala kaardistada näiteks sel teel, et palub kliendil selgitada, kuidas ta on vaatlusaluse probleemi ilmnedes seni toiminud. Meetmete diapasooni laiendab küsimus, mida klient kavatses tulevikus teha või mida on tema meelest selle murega hästi hakkama saanud inimesed teinud või mis põhimõtteliselt võiks üldse antud juhul kõne alla tulla. Mõnelgi korral avastab

klient, et tema hoiak või oskus, mis teda mingis olukorras on seni aidanud, vääriks ületoomist uude, kohanemiskursi põhjustavasse olukorda. Näiteks kui klient suudab tööl oma tundeid kontrolli all hoida suunissõna OLEN TÄIESTI RAHULIK abil, võiks ta sedasama teha ka peresuhetes.

Ressursi (*coping resources*) mõiste ühendatakse psühholoogias tihti inimese positiivsete omaduste, eeliste, annete, vilumuste ja oskuste, aga ka omandatud teadmistega. Laiemalt võetuna kuuluvad siia alla ka lähikondlaste (vanem, abikaasa) olemasolu ja nende toetav suhtumine, lahe majanduslik olukord, kõrgkoolidiplom, praktilist laadi tööoskused, aga samuti säärased rahulolu allikad nagu õdus õhkkond töökohal, mõistev ja andestav abikaasa või populaarsus sõprade ja tuttavate hulgas. Harjumused (nt igapäevase hommikuvõimlemise harjumus), kalduvused (nt kirjandushuvi), iseloomujooned (nt huumoritaju, pingetaluvus) on samuti ressursi osad. Lõpuks võib ressursiks pidada ka inimese välise ilu, pika kasvu (mehel) või saleda figuuri, füüsilise rammu, seltskondliku lihvi, hea maitse rüüvastumisel, meikimisel ja kodu sisustamisel, muretu lapsepõlve ja harmooniliselt läbitud teismeliseperioodi (aga ka lapsepõlveraskuste ja teismelise kriisi eduka ületamise!), meeldiva elukoha, oma maja, auto jm varakuse näitajad.

Ressursi reservide avastamiseks võib kliendile pakkuda vastavaid loendeid. Näiteks võib seesmist tuge saada oma positiivsete omaduste senisest laiema kasutuselevõtu programmist.

Eesmärkide püstitamine ja täpsustamine

Sihikindlus lisab elus hakkamasaamise jõudu. Öeldakse, et eesmärk pühitseb abinõu või et oma rada kulgev inimene jõuab ikka kohale. Eesmärgi püstitamine, omaksvõtt, selle saavutamise vahendite läbikaalumine, ajakava koostamine ning esimese otsustava sammu astumine toimivad tervistavalt sellega, et pööravad mingi mure küüsis inimese tähelepanu oma hädadelt või psüühikahäirete sümptomeilt eluusuks taastavale küsimusele, kuidas tulevikus olukorraga paremini kohaneda. Eesmärgid tuleks sõnastada optimistlikus vormis, konkreetsete ja saavutatavatena. Näiteks on väga vähesetele inimestele jõukohane omandada mitte üksnes jooga *pratyahara* (meeleelundite kontrolli), vaid juba ka Silva meeleskontrolli tehnika või AT (autogeense treeningu) süvaoskused. Pingelanganemise mõne kiirvõtte omandamisega saab aga hakkama igaüks, kel jätkub selleks pisutki visadust.

Toome järgnevalt A. Adleri, G. Corey jt järgi koostatud nõustaja abiküsimused oma kliendis paremini orienteerumiseks.

- Mida klient kurdab?
- Milles ta ise näeb oma sümptomite põhjuseid?
- Millised on minu esmased oletused tema probleemide tekke kohta?
- Millised on kliendi tõrjutud, salatud probleemid?
- Milliseks hinnata kliendi valmidust oma salatud probleeme teadvustada?
- Missugused on kliendi tugevad ja nõrgad küljed?
- Kui suured on kliendi sisemised jõuvarud tervendavate muutuste algatamiseks?
- Kas tegemist on kliendi püsiprobleemi või suhteliselt hiljuti teravnenud kriisiga?
- Mida klient ootab nõustajalt?
- Kuidas on kliendi elumured ja probleemid seotud tema pere- ja töösuhetega?
- Millised lapsepõlvkogemused jt minevikusündmused aitavad kaasa kliendi probleemide tekkes?
- Millised olid kliendi elu otsustavad pöördepunktid?
- Juhtumid, mil klient ületas edukalt kriise ja raskusi?
- Juhtumid, mil klient jäi eluraskustele ja kriisidele alla?
- Millised on tema varasema elu head ja halvad valikud?
- Kelle toetusega võiks klient arvestada?
- Kas klient on rahul oma positsiooni ja rolliga perekonnas?
- Mil viisil võiks tema neelest oma rolli perekonnas muuta ja seetõttu saavutada parema positsiooni?
- Kas kliendil on varasemas elus olnud nn vaimseid püüdlusi ja sellealaseid kogemusi?
- Kui hästi või halvasti tundis klient end lasteaias, põhi- ja keskkoolis?
- Kas kliendil on olnud raskusi (enese)distsipliiniga?
- Millised on kliendi varased seksuaalsed kogemused?
- Millele peaksin järgmistel kohtumistel põhitähelepanu pöörama?
- Millistes küsimustes peaksin suurema selguse loomiseks konsulteerima kolleegidega või lugema erialakirjandust?

Juhtumikirjeldus

Kliendi juhtumi kaardistamiseks tuleks nõustamisel koguda infot tema seisundit, olmet ja enesehinnangut kajastavates valdkondades. Järgnevas loetelus on A. Adleri, R. Nelson-Jonesi, G. Corey jt eeskujudest lähtudes esile toodud kümme kliendi seisundi kaardistamise valdkonda.

1. **Üldine info.** Kliendi nimi, vanus, välimus, majanduslik olukord, päritolu, perekonnaseis, usulised veendumused.

2. **Probleemi olemus ja selle senise lahendamise katsed.** Mida klient kaebab (tema enda sõnastuses)? Kuidas ta on oma probleeme seni püüdnud lahendada?

3. **Elutingimused ja elu kvaliteedi näitajad.** G. Corey järgi tuleks hankida andmeid kliendi pereelu, elukohamuutuste, rahalise olukorra, juriidiliste probleemide, kutseala ja tööga rahulolu, vaba aja veetmise võimaluste, inimsuhete, toetajate ja juriidiliste probleemide kohta.

4. **Kliendi psüühilise ja kehalise seisundi üldhinnang.** Millised on kliendi valdavad emotsioonid (ärevil, depressioonis, tunneb häbi või viha). Kuidas hinnata tema taiplikkust, keskendumisvõimet, avatust ja suhtlemisvalmidust, usalduslikkust? Kas klient kannatab mingi kroonilise haiguse käes?

5. **Kliendi välimus ja käitumise iseärasused.** Nõustatava keha hoiak, näoilme, kõne iseärasused, lemmikkeelendid, kohanemisliigutused, mitteverbaalne käitumine.

6. **Kliendi enesehinnang.** Mil määral on rahuldatud tema kaitstus, suhtlemis- ja eneseaustuse vajadus? Milline on tema käsitus oma tugevaist ja nõrkadest külgedest? Kuidas hindab ta oma tahtejõudu, pingetalluvust ja muutumisvalmidust? Millises osas on tema enesehinnang kooskõlas või lahkuminev kaasinimeste arvamusega temast? Millisena hindab klient oma toimetuleku ressursi ning selle suurendamise välja-vaateid?

7. **Kliendi raskuste arengulised ja etioloogilised tegurid.** G. Corey (2001, lk 34) järgi on neid viis tüüpi: a) ootamatutest muutustest tingitud asjaolud - nt kooli sisseastumine, töökoha kaotus, abielulahutus; b) arenguline eelsoodumus - nt kliendi pärilikud konstitutsioonilised omadused, tema suhted oma vanemate ja pereliikmetega; c) psüühilisi häireid soodustavad asjaolud - nt põetud haigused või konfliktid tööl või pereelus; d) omandatud faktorid - nt ümbritsevate hoolitsus ja osavõtlikkus, mida migreenihoogude all kannataja teistelt saab; e) sotsio-kultuurilised tegurid - st tavad, perekondlikud eeskujud ja kultuurilised väärtused.

8. **Kaitsemehhanismid.** Kliendi probleemide olemuse avastamiseks tuleb juba nõustamise varajasest staadiumist peale endale tunnistada, kui võrd nõustatav kasutab regressiooni, allasurumist, probleemide eitamist, ratsionaliseerimist, märtri mängimist, eneseirooniat, huumorit jt kaitsemehhanisme. Kaitsemehhanismides orienteerumine toob esile viisi, millega klient kõrvaldab endale häbi ja valu valmistava ainese teadvusest.

9. **Eluohtlikkus.** Kas klient kujutab endast ohtu endale või teistele? Kas ta on varem teinud suitsiidikatseid?

10. **Inimsuhted ja nendega rahulolu.** Sii valdkonda kuuluvad kliendi suhted oma pereliikmete, töökaaslaste jt lähikondlastega, aga ka tema seksuaalelu hetkeseis, suhetega rahulolu, raskused ja konfliktid inimsuhtes ning suhtepeemidega toimetuleku senised viisid.

Nõustamine testi alusel

Testi kasutamine võib hulgal juhtudel – nt psühhiaatria haiglais, kutsenõustamisel, ametisse sobivuse otsustamisel, kohtualuste süüdivuse otsustamisel – osutada lausa möödapääsmatuks, teistel kordadel olla aga nõustamisele kindlaks toeks. Sedamööda kuidas kliinilise psühholoogia kontseptsioonid ja meetodid leiavad üha rohkem teed organisatsioonipsühholoogiassa, on mitmesuguseid isiksuse, psüühilise tervise, stressitaseme jt teste hakatud ikka enam kasutama ka juhtide konsulteerimisel, ekspert- ja töönõustamisel.

Samas on testide rakendamine/mittekasutamine nõustamises senini diskuteeritav küsimus. Mitu isiksusekeskse nõustamise juhtfiguuri – nt C. Rogers – on kahelnud testide kasulikkuses. Psühhodiagnostika vahendi kasutamine seab psühholoogi või terapeudi kliendist kõrgemale tasandile, mis kahjustab inimlikku suhtlust võrdne-võrdsega tasemel. Test suunab selle läbiviija vaatlema vastasistuvat kui uuritavat katseisikut, kelle kohta tehtud diagnoosi laadis isiksuse tõlgendus kujundab tahes-tahtmata temasse suhtumist.

Testidel on ka muid ebakohti. Usaldusväärse tulemuse saamiseks (suurema valiidsuse tagamiseks) ei tuleks psühhoterapias ja nõustamisel rakendada mitte üht, vaid mitut testi (testipatareid); see aga võtab üksjagu lisaega, mis mõistagi tuleks kliendil endal kinni maksta. Hulk testide vastalisi on rõhutanud asjaolu, et valdav osa isiksuse küsimustikke ja psüühiliste seisundite projektiivsete fikseerib katsealuse eelneva elu jooksul välja kujunenud “minevikumina”, samal ajal kui klientide tegelik nõustamine otsib ressursse ja teid nende tulevase elu jaoks ettevalmistamiseks.

Nõustamise konteksti sobiva testi pädev kasutamine tootab siiski ka tervet hulka hüvesid.

- Testid võimaldavad nende läbitegijail end mitmes aspektis sügavamini tundma õppida.
- Testid annavad algajale või ebakindlale nõustajale suurema kindlustunde klientidega suhtlemiseks.
- Testi tulemuste tõlgitsemine ja nende üle arutlemine võib nõustamist edasi viia, tekkivaid vaikuspause täita.
- Testid võimaldavad käepäraste nõustamis- ja teraapiameetodite hulgast sobivaimad valida.
- Testid lubavad otsustada, mil määral nõustaja kompetentsus ja kogemused on piisavad antud juhtumiga tegelemiseks.
- Testid (nt MMPI) lasevad välja selgitada juhtumid - nt tõsiste psüühikahäirete esinevuse -, mis psühholoogil tuleks loovutada psühhiaatriatele.
- Korduvtestimine lubab täpsemini hinnata nõustamise tulemusi.
- Testid võimaldavad mõningaid nõustamise kontseptsioone kliendile hõlpsamini mõistetavaks teha. Näiteks laseb VTL-test - vanema, täiskasvanu, lapse osakaalu väljaselgitamine isiksuses - kliendil ilma pikemata enda näitel aimu saada transaktsionaalse analüüsi põhimõttest.
- Testid on kõige käepärasemad vahendid nõustamise ühitamiseks teadustöoga.

Testide põhiliigid

Laskumata psühhodiagnostika üksikasjadesse, võime välja tuua mõned testide ja psühholoogiliste küsimuste põhiliigid.

- **Võimete testid.** Siia rühma kuuluvad nt taju, tähelepanu, mälu, arukuse, loovuse, motoorse võimekuse ja õpivõime testid.
- **Isikuomaduste testid.** Tuntuimate hulka kuuluvad Eestis laia kasutamist leidnud R. Cattelli isiksuse küsimustik (16 PF), samuti Myers-Briggsi inimtüüpide indikaator (MBTI).
- **Huvide ja eelistuste testid** (nt J. Hollandi kutse-eelistuste test).
- **Psüühiliste seisundite** (ärevus, stress jt) **mõõtmise testid** (nt STAI).
- **Psüühiliste häirete mõõtmise kliinilised testid** (Rorsachi test, temaatilise apertseptsiooni test, MMPI).
- **Hindamisskaalad** (*rating scales*) ja lühikesed küsimustikud paljude psühhoterapia- ja nõustamisprobleemide ekspresdiagnoosikaks (vt lähemalt J. Fischer & K. Corcoran. Measures for clinical practice: A sourcebook. NY, 1994).

Omaette uurimis- ja mõõtevahenditena tuleks mainida **organisat-siooni sotsiaalpsühholoogilise uurimise küsimustikke**. N. Fetiskini, V Kozlovi ja G. Manuilovi (2002) psühhodiagnostika vahendeid tutvustavas käsiraamatus on kümneid selliseid, mida võib rakendada juhtide konsulteerimisel või töönõustamisel: nt töörahulolu ja organisat-siooni psühhokliima küsimustikud, sotsiaalset kompetentsust, loome-võimeid ja juhiks sobivust mõõtvad küsimustikud, inimsuhete hinda-miseks kohandatud semantiline diferentsiaal, konfliktuuringu meeto-did jne.

G. Corey (2001, lk 29-30) teeb vahet kolme liiki diagnooside vahel.

Meditiiniline diagnoos tähendab füüsiliste sümptomite uurimist, häirete või haiguse põhjuste leidmist, haiguskulu määratlemist ja sobi-va raviviisi määramist.

Psühholoogiline diagnoos on emotsionaalse või käitumusliku probleemi määratlemine ja kliendi hetkeolukorra hindamine koos nõustamistehnikate väljapakumise ja positiivse lõpptulemuse tõenäo-suse hindamisega.

Diferentsiaaldiagnoos tähendab nõustamise kontekstis selle ot-sustamist, milline kahest või enamast häirest või haigusest kliendil on. Eestis on kliinilise psühholoogi ja nõustaja usaldusväärseim abimees diagnoosimisel kahtlemata RHK (2001).

Teste on otstarbekohane täiendada nõustamisintervjuude ja klien-di probleemide kaardistamise, tema käitumise jälgimise ning häire või haiguse arengulooga.

Toogem mõnede testide näitajad (skaalad).

16 PF

A endassetõmbunud – kontaktivalmis

B konkreetselt mõtleb – kiire abstraherimisvõimega

C tundeline, tunnete alluv – asjalik, tundeid valitsev

E alistuv – domineeriv

F kaalutlev – entusiastlik

G moraalist sõltumatu – kõrge kohusetundega

H häbelik – suhtlemisjulge

I sentimentaalsuseta – tundeõrn

L usaldav – kahtlustav

M asjalik – mõtisklev

N lihtsameelne – läbinägelik

O häirimatu – ärevil

Q alalhoidlik – radikaalne

Q 1 kaasaminev – sõltumatu

Q 2 loid – tugeva enesekontrolliga

Q 3 pingevaba - kõrge sisepingega
A + F + H ekstravertsus - introvertsus
C + O + Q 3 madal neurotism - kõrge neurotism

MMPI (Minnesota mitmeprofiililine isiksuslik küsimustik)

- Hüpohondria
- Depressiivsus
- Hüsteeria
- Psühhopaatia
- Mehelikkus/naiselikkus
- Paranoia
- Psühhasteenia
- Skisoidsus
- Maania
- Introvertsus/ekstravertsus

Testide kasutamine psühholoogias on problemaatiline olnud juba peaaegu terve aastasaja. Mõnel ajal on inimeste laiaulatuslik testimine tehtud seadustega vaat et kohustuslikuks, teistel perioodidel on testimine leidnud nii teoreetikute, psühholoogia rahastajate kui ka praktikute hulgas ägedat vastuseisu, mõningais maades (nt Nõukogude Liidus) on testimine mingil perioodil lausa karistuse ähvardusel keelu alla pandud.

Püüame järgnevas ülevaates vältida siinkohal tarbetut arutlust teemal kas teste kasutada või mitte, pühendudes küsimusele kuidas neid kasutada.

Esiteks tuleks nõustajal läbi kaaluda, kas lasta kliendil endal valida, milliseid omadusi ta soovib endas mõõta, või pakkuda talle ise täitmiseks kindel test.

Esimese variandi poolt kõneleb kolm asjaolu:

- nõustaja rõhutab kliendi valikuvabadust: testimine jääb tema enda otsustada,
- tõenäoliselt suureneb kliendi huvi test täita ja selle tulemustega tutvuda,
- juba testi valik ise võib nõustajale osutada informatiivseks.

Samas on mitmel puhul säärasest valikust segadusse sattuvale kliendile parem ise sobiva põhjenduse saatel ("Enamasti kasutavad perenõustajad järgmist küsimustikku...") mingi test välja pakkuda.

Goldman ja Hanna (A. Anastasi ja S. Urbina, 2003) soovivad testi tulemuste tõlgendamisel lähtuda ühest järgmisest variandist:

- kirjeldatakse kliendi hetkeseisundit (kaugemale ulatuvaid üldistamisi välditakse),

- tulemuste teatamisel keskendutakse testi geneetilisele tõlgendamisele: psühholoog püüab koos kliendiga lahti mõtestada, millistel asjaoludel on vaatlusalust kirjeldavad näitajad just sääraseks kujunenud,
- ennustav tõlgendus: katseisik pühendatakse tema tuleviku arvessetulevatesse ressursidesse ja tõenäolistes probleemidesse, nii nagu neid annab testi tulemustest välja lugeda,
- hindav tõlgendus: katseisiku testimise üksiktulemusi võrreldakse mingi arvessetuleva (nt tema vanuserühma) keskmisega või ka tema teiste üksikute testinäitajatega, lisades selliseid kõrvutamisi tehes oma soovitusi.

Testimise hõlbustamiseks ja demüstifitseerimiseks on nii testi täita andes kui ka selle tulemusi tutvustades soovitatav kasutada visuaalselt selgeid skaalasisid.

Kogenud testijad järgivad testide tulemuste teatavakstegemisel mitmeid kirjutamata seadusi.

1. Hinnanguliselt negatiivsete väidetega (nt "nõrk külg") tuleb olla ettevaatlik, eelistades neile neutraalsemaid väljendeid (madal või kõrge skoor jne).

2. Psühholoogile on riskivabam olla oma hinnanguis ja prognoosides pigem leebe ja delikaatne kui järsk ja konfronteeriv.

3. Negatiivne skaalanäit (ühe või mitme tunnuse madal tase) tuleks madala enesehinnanguga klientide korral (ja need ongi nõustamisel ülekaalus) tasakaalustada positiivsemate näitajatega: testi läbiviija peaks katseisikule osutama neile sisemistele ressursidele, mis võiksid tema "nõrga külje" kompenseerida.

4. Tulemuste teatavakstegemisel tuleb jälgida, mis tüüpi isiksusele testi tagasisidet antakse. Melanhoolsed, sensitiivsed ja depressiivsed inimesed on oma enesehinnangut kahjustava teabe suhtes enamasti teistest märksa tundlikumad.

5. Üldjuhul jätab testi läbiviija ilmnunud diagnoosi enda teada, kasutades seda nõustamismeetodite valikul. Kliendile antakse testist inimlikus keeles tagasiside, millest mõistagi on kõrvaldatud seda laadi kliinilised formuleeringud, mis võivad kliendis kujundada pelglikku või hüpohondrilist sätumust probleemide suhtes.

Juhtum

Selle raamatu kirjutajal oli just enne oma väitekirja kaitsmist võimalus lasta end Lüscheri testi abil uurida. Värvide pealt iseloomu ja varjatud konfliktide väljalugemine tundus mulle kui algajale psühholoogile müstiline ja

muljetavaldav. Seda enam pani mu muretsema mind testinud psühholoogi kiire diagnoos, millest sel hetkel vaatasid vastu ületöötamine, stress, latentsed pingekoldded, soov pageda loodusesse või üksindusse ja frustratsiooni kompenseerimise teised viisid.

6. Nõustamisel oleks igati otstarbekohane mingi lihtsa küsimustikuga – nt ärevustestiga – kliendile “tõestada” tema teatud probleemi olemasolu või selle lähema uurimise tarvilikkust.

7 Kui edukalt kulgenud nõustamise lõpu poole esialgu “halbu” tulemusi andnud test uuesti läbi teha, antakse kliendile uute paremate tulemuste alusel kinnistav positiivne tagasiside.

Corey (2001, lk 31) kirjutab: “Diagnostiline klassifikatsioon on üksnes raamistik, mille abil saab uurida ja mõista erinevaid sümptomeid ja teha raviplaane. Pole vaja patsienti kindlalt lahterdada või stereotüüpselt kohelda. On hädavajalik, et ravija tunneks sellise lahterdamise ohtusid ja säilitaks hoiaku, et diagnoos võib olla esialgne.” Mil-liseid teste vastavalt oma ettevalmistusele ka ei kasutataks, on tingimata tähtis arvestada üht: testi tulemusi ei tohi mingil juhul pimesi usaldada, neid tuleb kasutada koos muu relevantse infoga, mis katseisiku kohta on teada.

Mis määrab nõustamisprotsessi tulemuse?

Loetleme mõned nõustaja professionaalses tegevuses edu töötavad tegurid.

1. Meetodi valik, aga ka konsulteerimise tempo ja põhisuundumuse otsustamine peaksid sobima nõustaja isikuga. Ühele omaseks saav ja tema käes tulemuslikult toimiv tehnika ei tarvitse teise nõustaja puhul soovitud tulemusi anda.

2. Ravisuhe peaks olema kooskõlas mõlema osaleva poole ootustega, seda peaksid iseloomustama sellised tunnused nagu usaldus, soojus, ehdus ja koostöö.

3. Klient peaks olema oma probleemides selguse saamisest ja ärevuse kõrvaldamisest siiralt huvitatud. Indiaanlastel on vanasõna, et hobuse allikale toomiseks piisab ühestainsast mehest, ent isegi 40 meest ei saa teda jooma sundida. Viljakas võib olla vaid vabatahtlik hingeravi.

4. Samavõrd kordumatud kui inimloomused on ka nõustamisel käsitletavad probleemid. Sestap tuleks nõustamist vaadelda ennemini kunstkäsitöö kui konveieritööna.

5. Nõustamine on dünaamiline protsess. Kliendi-patsiendi suhete, ootuste, vastastikuste hoiakute, taotluste maailm teiseneb aina, selle hetke-seisu ja muutuvuse mõistmine on konsulteerimisel oluline.

6. Esmatähtis on tagada kliendi turvatunne, selle kõigutamine probleemide kiireks ja põhjalikuks läbitöötamiseks kahjustab suuresti künde koostöövalmidust ja -võimet.

7 Nõustamine ei edene sirgjooneliselt ja ühtlaselt. Peetakse loomulikuks, et mõni kohtumine (seanss) jääb viljatuks või näib varasemaga võrreldes isegi tagasilangemisena.

8. Nõustamise tulemuslikkuse määravad niihästi terapeudi kogemus kui ka kliendi õpivõime ja lisanduv kogemus.

9. Nõustamisel toimib üsnagi intensiivselt nn platseeboefekt, mis võib tuleneda kliendi usaldusest psühhoteraapia või psühholoogia vastu, konkreetse nõustaja mainest ning olla seotud ka raha ja ajaga, mida klient kulutab.

Ravisuhtes mängivad kaasa ka nõustaja ettekujutus "hea klient" ning konkreetse abivajaja vastavus sellele kujutlusele. A. Goldsteini (1971) järgi paraneb nn YAVIS-klient (*young* - noor, *attractive* - veetlev, *verbal* - sõnaosav, *intelligent* - arukas, *successful* - edukas) iga terapeudi käes, mis tahes meetodiga too ka ei töötaks.

Eraldi akronüüm on koostatud ka nende patsientide kirjeldamiseks, kellesse mõnedki nõustajad suhtuvad alateadliku eelarvamusega. Need on vastavate ingliskeelsete sõnade alusel *HOUNDS*-kliendid ("koerad"): üksildased, vanad, ebaintelligentsed, kidakeelsed, hädised, ning *DUDS*-kliendid ("kasutud"): kidakeelsed, kasvatamatud, hädised.

Lisagem ülevaatlikkuse mõttes veel ka suitsidiaalsete patsientide tunnused akronüümi *SAD PERSONS* (haiged isikud) järgi:

sex - seks (sagedamini mehed),

age - vanus (elatanud inimesed),

depressiv - masendus,

previous attempt - varasemad suitsiidikatsed,

ethanol - alkoholi tarvitamine,

rational thinking loss - häired ratsionaalses mõtlemises,

social - sotsiaalne isoleeritus,

organized - enesetapu plaani olemasolu,

no spouse - puudub abikaasa,

sickness - haigestumine.

(Pattersoni, Dohni ja Birdi & Pattersoni, 1983 järgi S. Gladding, 2002, lk 535)

Nõustamise tulemuse üle pole õige otsustada üksnes kliendi rahulolu järgi. See võib kujuneda ka sekundaarsetel põhjustel, nt selle alusel, et klient on rõõmus, sest sai suhteliselt väheste kulutustega läbi. Kõige kindlam on positiivsete muutuste teke kliendi tegelikus käitumises.

Esitagem veel kahjulikult toimida võiva psühhiaatri või psühholoogi mõned tunnused. Ta on isiksusena ebameeldiv või lausa eemaletõukav (pahur, kärsitu, agressiivne, irooniline, väljakutsuv, alandav...). Ta ei hoiata arstimeid (nt unerohu, rahusteid) välja kirjutades nende kõrvaltoime eest. Ta ei vasta kliendi küsimustele. Ta ei vaevu klienti korralikult kuulama ja katkestab teda tihti. Ta ei anna nõustamise või ravi sihtidest ja väljavaatest tõest infot. Tal on kalduvus kliente seksuaalselt ära kasutada.

Psühholoogiline kaitse

Inimpsüühika põhifunktsiooniks on organismi parema kohanemise kindlustamine tema elukeskkonnas. Selle funktsiooni täitmisel rakendab psüühika mitmesuguseid kaitselise iseloomuga kognitiivseid skeeme ja käitumistaktikaid, millele kõigile on omane üks ülesanne: subjekti enesehinnangu ja positiivse minakäsitluse kaitsmine neid ohustava info vastuvõtmise eest. Valdav osa kaitsevõtteid on seotud vastuvõetava info tõlgendamise ja sellele kohaseks peetavate vastuste - käitumisviiside, strateegiate - valikuga.

Kaitsemehhanism lülitub käiku enamasti automaatselt, sedavõrd iseeneslikult, et me paljudel juhtudel keeldume endale isegi tunnustamast, et oleme rakendanud erilist kaitset. Lihtne näide. Kui keegi süüdistab meid milleski ülekohtuselt, asume end kohe õigustama ja vastu süüdistust esitama; kui need võtted ei anna tulemusi, püüame arvustamisest stoilise rahuga üle olla, ebaõiglase etteheite unustada, seda juhuslike asjaolude kokkulangemisega seletada. Ent me võime kujundada endas ka arvamuse, et meelehärmi põhjustanud inimesed on õela ja ebaõiglase loomuga, või olukorda koguni nõnda tõlgendada, et tegelikult oleme etteheite - näiteks mingi varasema teoga - ise ära teeninud. Antud juhtumil tuli kõne alla mitu kaitsekäitumise taktikat, mida enamik inimesi sellisena isegi ei erista, enam-vähem kõiki esitatud vastuseid peetakse ebaõigluse või süüdistuse korral täiesti normaalseteks reaktsioonideks.

Psühholoogiakirjandus teeb vahet psühhootiliste, neurootiliste ja küpsete kaitsemehhanismide vahel. Kõik psühhootilised kaitsevõtted ja valdav osa neurootilisi ehk ebaküpseid minakaitse mehhanisme moonu-

tavad tõelisust. Nende kahjulikkus seisnebki inimese potentsiaalsete probleemide hägustamises, probleemide enda eest varjamises või keskkonna moonutamises. Küpsed kaitsevõtted aitavad samas keerukate probleemolukordade ja konfliktidega tegusalt kohaneda, ilma et inimene end ebateadlikult programmeeriks tõelisuse varjamisele enda eest. Psühholoogilise kaitse võtete alateadlik valik kõneleb üsna selget keelt inimese isiksuslikust arengust, vaimsest tasakaalust, eneseusaldusest ja psüühilisest tervisest. Freudist alates on paljud psühholoogid (nt A. Adler, W. Reich, E. Fromm, F. Perls, A. Ellis, A. Selgiman, L. Festinger, E. Berne, I. Kon) esile toonud aina uusi psüühilise kaitse määratlusi ja liigendusskeeme ning uusi kaitsekäitumise juhtumeid.

Anna Freudi põhiliste ego kaitsemehhanismide kirjeldus ("Das Ich und die Abwehrmechanismen". 1936) põhineb tema isa Sigmund Freudi teostes esitatud kaitsekäitumise juhtumite süstematiseerimisel.

1. **Repressioon** ehk väljatõrjumine (*Verdrängung*) on soovimatu materjali tõrjumine alateadvusse (mitteteadvusse). Tõrje käivitub S. Freudi järgi siis, kui ängistuse tekke ohtu hinnatakse oodatavast naudingust suuremaks. Teadvusest tõrjutakse tungidega seotud soovid, unistused ja mälestused. Tõrje on psühhoanalüüsi raja- ja meelest kõigi kaitsemehhanismide koostisosa ja prototüüp. Harilikult lisandub sellele ka mingi teine kaitsemehhanism.

2. **Vastandreaktsioon** (*Reaktionsbildung*) on ohtliku impulsi, käitumisajendi asendamine vastandliku psühholoogilise taotluse, hoiaku või käitumisega. Kartusest oma soovide objekti kiinduda võib tärgata sellele kahju tekitamise, selle hävitamise impulss. Analüütilise psühholoogia järgi võib maniakaalsust käsitleda depressioonivastase kaitsena. Obsessiiv-kompulsiivne käitumine on seletatav lubamatuid tunde elimineeriva vastandreaktsioonina.

3. **Isolatsioon** (*Isolieren*) on tunnete allasurumine, seose katkestamine mingi mõtte või teo ja sellega seotud tunde vahel. See tähendab ka üksiku mõtte või käitumisakti isoleerimist inimese tunnetuse ja käitumise tervikust. Isolatsioon tuleb ehedalt esile traumajärgse reaktsioonina, väljendub aga ka skisoidsele isikule omases käitumises.

4. **Tühistamine** (*Ungeschehenmachen*) on reaalselt toimunu eitamine, nt püüd oma mõtteid või tegusid olematuks teha. Repressiooniga seotud eitamise näiteks on stiilses õudusfilmis "Teised" Nicol Kidmani kujutatud naine, kes on enda teadvusest kõrvaldanud oma laste surmaga seotud jubeda mälestuse.

5. **Projektsioon** on iseenda (tõrjutud, teadvustamata) isikuomaduse, soovi või tunde ülekandmine teisele inimesele. Projektsioon väljendub eredaimalt paranoia korral.

6. **Autoagressiivsus** ehk enese vastu pööramine (*Wendung gegen die eigene Person*) saab teoks siis, kui inimene pöörab algselt teistele mõeldud agressiivse impulsi enda vastu, kuna ta ei julge seda teise isiku suhtes kasutada.

7. **Samastumine** on kellegi teise mingi joone või omadusega osaline või täielik identifitseerimine. Nõustamises ja teraapias võib klient samastuda psühhoterapeudiga.

8. **Regressioon** on naasmine, tagasilangemine indiviidi varasemale arenguastmele, kus oli lihtsam toime tulla ning polnud häirivaid probleeme. Iseloomulikuks näiteks on väikelapse tagasilangus voodi märgamise (allategemise) faasi olukorras, kus hilisem laps tema privileegid üle võtab. Analüütilises teraapias viiakse patsient sageli sellele varasemale arenguastmele, kus tal konflikt tekkis, et ängistav kogemus uuesti läbi elada ja ratsionaalselt lahendada.

9. **Eitamine** (*Verneidung*) tekib olukorras, kus inimene keeldub omaks võtmast teda tegelikult suunavat taotlust, soovi, tungi või tunnet. Eitamisreaktsioonid on sagedased traumeerivatele sündmustele reagerimisel. Näiteks hüüatasid paljud inimesed Estonia katastroofist ja Maailma Kaubanduskeskusele suunatud terroriaktsiooni kuuldes: "See pole võimalik!"

10. Viimase, küpse kaitsemehhanismina vaadeldav **sublimatsioon** on S. Freudi järgi libiido (seksuaaltungi) õilistamine ehk peenenemine selliseks tegevuseks, millel puudub ilmselge seos seksuaalsusega. Näiteks võib kättevõitmatut armastust ihalev noormees hakata luuletusi kirjutama. Sublimatsioon võimaldab muret valmistavast olukorrast kõrgemale tõusta ning seda on peetud ennemini arenguteguriks kui tegelikkust moonutavaks faktoriks.

Lisagem, et S. Freudil endal polnud kaitsemehhanismide süstematiseeritud käsitlemist ja ülal toodud liigendus on vaid üks tema doktriini võimalikest tõlgendustest. Väga oluline on seegi, et ortodoksse psühoanalüüsi kaitsemehhanismide käsitlemist on aastakümnete jooksul jõudsalt täiendatud ja avardatud.

Toogem kaitsemehhanismide kaasaegse käsitlemise näitena J. Villiant'i liigituse (1971, R. Fitzgeraldi järgi, 2001).

I Psühhootiline kaitse

1. Maniakaalne projektsioon

Tajutava reaalsuse tugev moonutamine.

2. Psühhootiline eitus

Ilmselgete faktide ignorantne eitamine.

3. Moonutamine

Tegelikkuse moonutatud vastuvõtt sellisel viisil, et see vastaks isiku hetkevajadustele (nt illusioonid ja hallutsinatsioonid).

II Ebaküps kaitse

4. Projektsioon

Teistele isikutele enda omaduste ja mõtete omistamine.

5. Skisoidne fantaseerimine

Autistlike kujutluste teke, mis võimaldavad olukorra üle näilise kontrolli saavutamist.

6. Hüpohondrilised reaktsioonid

Teistega rahulolematus teisendatakse alateadlikult rahulolematu- seks iseendaga, mis somatiseeritakse kehalisteks vaevusteks ja kujutel- davateks haigusteks.

7. Autoagressiivsus

Teiste vastu tuntav vihameel elatakse välja passiivsuse ja retroflek- sioonina.

8. Impulsside vahetu väljaelamine

Selleks et (sotsiaalselt taunitavad) impulsid teadvustamata jätta, reageeritakse neile vahetult, teadvuse kontrollita.

III Neurootilised kaitsevõtted

9. Dissotsiatsioon (neurootiline eitamine)

Oma mina harjumuspärasest käsitusest distantseerumine; see võte võimaldab vältida emotsionaalse distressi kogemist, kahjustades samas olukorraga adekvaatset kohanemist.

10. Intellektuaalne isolatsioon

Enamasti obsessiiv-kompulsiivse sündroomiga kaasnev püüd eirata oma afektiivseid emotsioone isegi siis, kui need põhinevad ratsionaalsel alusel.

11. Väljatõrjumine

Erinevalt eelmisest kaitsemehhanismist afektiivseid emotsioone küll teadvustatakse, ent nendega kaasnevad kujutlused jäävad alateadvusse. Väljatõrjumine on iseloomulik naiivseile ja ebaloogilistele järeldustele, samuti amneesiale ja hüsteerilisele konversioonile.

12. Väljavahetatav reaktsioon

Vihameelsus või mõni teine intensiivne emotsionaalne reaktsioon suunatakse seda otseselt esile kutsunud objektilt mingile teisele. (Ühel Bidstrupi karikatuuril on kujutatud, kuidas ülemus solvab alluvat, kes elab oma viha välja abikaasale, see omakorda pojale, poeg koerale jne.)

13. Reaktiivsed moodustised

Teadvustatud mõtted ja tunded on vastupidised alateadlikele afek- tidele. (Nt solvatu tunneb solvaja vastu tänulikkust.)

IV Küpsed kaitsevõtted

14. Altruism

Alama astme tarbed asenduvad kõrgematega (nt omakasu taotlemi- se asemel tuntakse heameelt võimalusest teist aidata).

Märkus. Sõnale altruism on siin antud spetsiifiline tõlgendus. "Ta- valine" altruistlik (isetult teisi abistav) tegevus võib teoks saada ka ilma egokaitse funktsioonita.

15. Huumor

Piinlike, valu ja viha tekitavate asjade koomiliste külgede nägemine vabastab sisepeingest. Huumor lubab traumeerivaile või häirivaile asjadele "lubatud viisil" (agressiivsust vältides) reageerida.

16. Supressioon ehk häiriva teguri teadlik eiramine

Ärritavat, traumeerivat asjaolu ei püüta olematuks mõelda, ent otustatakse oma tunnetust täiel määral kontrollides teadlikult eirata. See kaitsevõte väljendub ütlustes "Ära pane tähelegi", "Ära tee sääsest elevanti!"

17. Probleemide ja konfliktide realistlik prognoos

Ees seisvate probleemide tunnistamine nende realistlikuks käsitlemiseks.

18. Sublimatsioon

Freudi järgi on sublimatsioon libiido peenenemine ehk kultuuris sallitav väljaelamine. I. Villiant määratleb aga sublimatsiooni instinktiivsete tungide vahendatud ja nõrgenenud väljaelamisena, mistõttu subjekt suudab vältida oma käitumise soovimatuid sotsiaalseid tagajärgi ning süü ja frustratsiooni tundeid.

Neurootilise kaitse asendamine küpsemate kaitsevõtetega

Üldjuhul näitab primitiivsete ja neurootiliste või vastupidi, küpsemate ja läbikaalutumate kaitsevõtete kasutamine seda, kui hästi subjekt on oma rolli ja ühiskonnaga kohanenud. Tegelikult tugevasti moonutavate kaitsemehhanismide sage kasutamine on enam-vähem kõigi nõustamise ja teraapia gurude järgi psüühilise patoloogia selgemaid tunnuseid. (Vrd Fitzgerald, 1992.)

Paljud nõustamise ja psühhoteraapia asjatundjad - nt Milton Erickson, Viktor Frankl, Albert Ellis jt - on oma klientidele õpetanud sisuliselt küpsemate kaitsevõtete (huumor, eneseiroonia, kannatlik vastupanu) eelistamist primitiivsetele (märtri mängimine, hüpohondria, õpitud abitus). Budismi "individuaalse mina eitamise printsiip" (*anatma*) on muide tõlgendatav radikaalse küpse kaitsevõtena: kui meis puudub nartsissistlike egotarvetega mina, kaob ka vajadus seda reaalsust moonutavate võtete abil kaitsta.

Ehkki psühhoteraapia ja nõustamise teooriates räägitakse enamasti vaid tegelikult moonutavate kaitsevõtete kõrvaldamisest, mitte nende leebematega asendamisest, võib tegeliku nõustamise praktikas täiesti heaks tulemuseks pidada sedagi, kui kliendi primitiivsed ja räiged kaitsevõtted on suudetud asendada pehmemate ja küpsematega. Nõustaja peaks kliendi parema tundmaõppimise käigus esialgu endale, seejärel

ka oma kodule selgeks tegema, milliseid kaitsevõtteid tal tuleks teistele eelistada. Mõnel puhul on asi pikemata selge. Näiteks on tunnete välja-
elamine nende allasurumisest parem, agressiooni vallandamine eelista-
tavam kui patoloogilised projektsioonid (Fitzgerald, 1992). Parem on
pidada iseennast heaks inimeseks (ehkki see pole tõsi) kui näha kõigis
ümbritsevais enda vihavaenlasi. Intellektualiseerimine (probleemide
lahtiseletamine *ratio* abil) on parem kui enda koormamine autoagressiiv-
sust vallandava süütundega. Jne.

Lisagem veel mõned kaitsevõtete ning defensiivse iseloomuga
mängude (Berne'i järgi) ning strateegiate kõrvalejätmise võimalused.

1. E. Shostrom (1997) soovib irratsionaalselt defensiivse iseloo-
muga manipuleeriv käitumine (nt Diktaatori, Nartsu, Süüdistaja, Mäs-
sumehe või Kaebealuse positsioon) asendada iseend ja kaasinimest ak-
tualiseeriva rolliga.

2. Olukordi ratsionaliseeriv isik peaks rohkem usaldama oma tun-
deid, riskides selle nimel (kaitselist laadi) impulsiivse käitumisega.

3. Inimliku kontakti ja intiimsuse eest distantseeruv Valvekriitik
peaks olukordi ja inimesi õppima hindama Osavõtliku positsioonilt (se-
da kunsti saab õppida sensitivsusstreeningus ja geštalteraapias).

4. Probleemidest möödahiilimise mängu "Oleks vaid" (me ei saa
olukorras midagi ette võtta, sest meil puuduvad need ja need vahendid)
võiks lõpetada vanasõna "Julge hundi rind on rasvane" meenutamisega.

5. Teisi ja olukorda enda jännijäämises süüdistavale isikule võiks
meenutada tuntud kõnekäändu "Paha siga, mitu viga..."

6. Elupõlisel Luuseril tasuks negatiivsete automaatmõtete ringrajalt
kõrvale astuda ja luua endale elus eduka toimetuleku ere kujutlus (NLP
võte, mis teisest rakursist võetult on unistamisena vaadeldav kaitsevõ-
tte).

7. Märtrimängu "Näe, mis nad minuga tegid" (jälle oldi minuga
ülekohtune!) harrastav isik võiks aga meenutada kunagist menufilmi
"Löö esimesena, Freddy!"

8. Passiivsusse tardunud või süngete ennete kammitsas isikul tuleks
soovitada elada muretult üks päev korraga.

Nagu eespool osutatud, kujutavad kirjeldatud positsioonivahetami-
sed enamikul juhtudel endast ühe kaitsevõtte asendamist teise, leebe-
maga. Selleni jõudmine ei saa mõistagi teoks suvalise soovitusel või
märkuse tulemusel, vaid soodsalt kulgeva nõustamisprotsessi õige het-
ke tabamisel.

Kirjeldame mõningaid nõustamisel erilise tähtsuse omandavaid
kaitsekäitumise vorme veel lähemalt.

Regressioon

Teraapia ja nõustamise kliendid toovad sageli esile regressiivset käitumisviisi. Nagu eespool mainitud, mõistetakse regressioonina täiskasvanu tagasilangemist süüdimatu ja abitu lapse tasandile. Selles seisundis võidakse "õigustatult" taotleda sääraseid hüvesid nagu tähelepanu, andestamine, argikohustustest vabastamine, teenindamine, hoolitsemine jne. Regressiooniga otsitakse turvalisust, põgenetakse vastutustunde eest, välditakse rasket olukorda ning sellega seotud rahutust ja ärevust. Regressioon on tõhus enesekaitse vahend, sest see võimaldab pehmedada või vältida endale esitatavaid nõudeid.

Regressioonis on keskne apelleeriv iseloom - sellega püütakse keskkonda mõjutada. Kuivõrd igauks meist on olnud väike laps, pole imeks panna, et me võtame ka vanemast peast kasutusele lapseas kohaseid ja tõhusaid toimumisviise. Teatud piirini on regressiooninähtused enamikule inimestele omased, loomulikud ja normaalsed. Nõustades on oluline arvestada, et regressioonist saadav kasu põhjustab regressiooni korduvust.

Kliendi regressiivne käitumine võib avalduda järgnevas (Niskanen jt, 1997. lk 136-137).

- Ta apelleerib kõneviisi, riietega jne nõustaja tunnetele.
- Ta esineb hädise ja kaeblevana.
- Ta on lapsemeelselt abitu ja otsustusvõimetu.
- Ta on passiivne ja algatusvõimetu.
- Ta on alistuv ja kõigega nõustuv.
- Ta on enesekeskne ja ennast jälgiv.
- Ta on armastust ja hoolitsust igatsev.
- Ta on kibestunud ja ennast hävitav.
- Ta käitub teesklevalt ja epateerivalt.

Nõustaja siht on kliendi regressioonikalduvust kord-korralt vähendada, sest see suunab nõustatava selgema tõelisustaju, oma probleemide valitsemise ja vastutustunde aktsepteerimise poole. Samas ei tule regressioonilminguile räägelt ja otseselt reageerida. See võib neid veelgi tugevdada. Niskaneni jt (1997, lk 138) järgi võivad psühhiaatria patsientide regressiooni suurendada niihästi haigete kamandamine ja nende kurjustav kohtlemine kui ka nende ülehooldamine ja kohustustest vabastamine. Regressiooni vähendavalt toimib see, kui:

- terapeut oskab endaga manipuleerimise katse läbi näha ja reageerib sellele rahulikult,
- terapeut kasutab nõustamisel tekkivaid võimalusi kliendi iseisvuse suurendamiseks,

- terapeut rõhutab suhete võrdsust ja aktsepteerib kliendi arvamusi,
- terapeut loobub nii klienti taunivaist kui ka teda ülehooldavaist võttest.

Vastupanu

Vastupanu on V Tähkä (1999) järgi üks kahest psühhoanalüütilise protsessi alustalast. (Teine on ülekanne.) Vastupanu all mõeldakse kliendi vastuseisu hingeravi sihtidele ja meetoditele ning nõrgemal või tugevamal kujul leiab see aset mis tahes teraapiate rakendamisel. Vastupanu on nagu amööb, see võib avalduda väga mitmesugusel kujul, nii sõnaliste reaktsioonide kui ka vaikimisena, nii otse kui ka maskeeritult, sama hästi tegutsedes kui ka tegematajätmistes. (P Niskanen, P Sorri ja M. Ojanen, 1999, lk 95)

Selle keeruka fenomeni selgitamiseks tuleb teha põgus ekskurss klassikalise psühhoanalüüsi teooriasse. Freudi õpetuse järgi on ego keskseks rolliks tasakaalu säilitamine id'i, superego ja välismaailma kokkusobimatute nõudmiste paine all. Neurootilised ja psühhopaatilised sümptomid kujutavad endast regressiivset katset säilitada või taastada psüühika tasakaalu. Tänu paljudele kaitsemehhanismidele on nõustamisele tulev klient paradoksaalsel kombel mingis mõttes parimas võimalikus tasakaalus. Kuna ta ei teadvusta oma probleemide ulatust, tekkelugu ja kaugeleulatuvat tähendust, ilmutab ta üldjuhul vaid soovi vabaneda mõnest tülikast sümptomist. Neuroosisümptom tähendab analüütilise psühholoogia keeles ego kaitsemehhanismide poolt maskeeritud tungimpulsside väljamurdmist, mida saadab teadvustatud piin, kuna keelatud rahuldus on saadud superego nõudeid eirates. (Tähkä, 1999). Sümptomimoodustusega seotud egokaitse sihiks on süütunde, häbi, ärevuse, alanduse või mõne teise talumatu tunde ärahoidmine. Nõnda saab teoks infantiilse agressiooni ja seksuaaltungi pidev osaline väljendus, kogetavad psüühilised häired on aga lõiv halvima võimaliku ärevuse käest pääsemise eest. Psühhoterapeutid peavad seda haigusest saadavat sekundaarset kasu üheks põhjuseks, miks on nende kliendid nii visad oma kaitsemehhanismidest (ja sümptomite põhjustest) lahti ütleva. Ise sellest teadmata on enamik nõustamise kliente sisimas oma isiksuse ajejõudude (vajaduste, soovkujutluste, impulsside, väärtusarusaamade) muutmise vastu, sest ümberkujundused ähvardaksid kõigutada senist tasakaalu ja suurendada niigi häirivat ärevust veelgi. Nõustamisel ilmneva vastupanu tekkepinnaseks on kramplik püüd vältida isiksusliku dispositsiooni (hoiakute, vajaduste, väärtuste, harjumuste, kalduvuste) olulisi *muudatusi*.

M. Young (1998, E. Rüütel, 2001, lk 37) kirjeldab tosinat sagedasemat vastupanu juhtumit järgmiselt:

1. Klient kritiseerib konsultanti või nõustamisprotsessi.
2. Klient hilineb kokkulepitud kohtumisele, ei täida antud lubadusi või unustab nõustamistasu maksmata.

3. Klient vaikib, ei vasta esitatud küsimustele.
4. Klient teoretiseerib või targutab.
5. Klient jätab nõustamisprotsessi pooleli või kinnitab, et ei vaja enam psühholoogi abi, eitades sellega vaid enda muutumise vajalikkust.
6. Klient viskab nalja või lollitab nõustajat.
7. Klient vastab pidevalt: "Ma ei tea."
8. Klient ei soovi nõustamisprotsessi kuidagi ära lõpetada ja tahab pikendada kokkusaamiste aega.
9. Klient urgitseb nõustaja eraelus.
10. Klient hämab, esitab tarbetut materjali või üritab nõustajat intrigeerida.
11. Klient keeldub nõustamisel lahtiseletatut ja juhendatut ellu viimast.
12. Klient tõrgub kodutöid tegemast, eirab juhiseid ja nõuandeid.

Vastupanu ilmingute hulka on klassikalises psühhoanalüüsis jt analüütilistes teraapiates arvatud ka järgmised juhtumid:

- unustab nähtud unenäod,
- väldib unes seksuaalsust ja agressiivseid teemasid,
- hilineb seanssidele või unustab neile ilmuda,
- väldib kõnelusi olulistel teemadel,
- jätab arved õigel ajal tasumata,
- nõuab, et analüütik ütleks, millest ta peaks seansil rääkima,
- otsib oma tegematajätmisele väliseid ettekäandeid, ilmub seansile purjuspäi.

Vastupanu on omane ka terapeutidele-nõustajatele, kui neid asutakse superviisiooni käigus jälgima, suunama ja õpetama. Soome autorid tõstavad psühhoterapeudi enda vastupanu ilmingutena esile järgmisi.

Kokkuleppe rikkumine. Juhendatav hilineb juhendamisele või lükkab selle edasi.

Teema osav väljavahetamine, et valusast probleemist mööda hiilida.

Tööjuhenduse vajaduse eitamine. Nõustatav annab mõista, et on kõigeiga kursis ega vaja juhendamist.

- Vaikimine. Juhendatav muutub napsõnaliseks, teemad ja probleemid lõpevad, vestlusse tekivad üha pikemad pausid.
- Liigsõnalisus. Paljusõnalisusesse varjumine ning vestluskaaslase kaasaraakimise takistamine on levinud kaitsevõtte võimaliku kriitika eest.
- Märkmete ja haiguslugude kasutamine. Varjuda võidakse ka paberikuuhja taha.
- Jutu naljaks keeramine. Naljade taha peitumine on tuntud probleemidest kõrvale hiilimise tee.
- Püüd sotsiaalse suhtluse järele. Innukas suhtlemissoov võib samuti teenida vastupanu eesmärgi.

Takkakiitmine. Kõigi enda kohta tehtavate märkustega juba ette nõus olevalt inimeselt ei oodata enese puistamist ja tundeelu paljastamist.

Pahur opositsioonis olemine kõige juhendaja öeldava suhtes näitab, et vastav isik soovib, et ta jäetaks rahule, ega taha enda kritiseerimisest kuulda.

Professionaalse slängi ja sõnavara kasutamine. Arutlusel räägitakse kõrgprofessionaalsete terminitega ning kasutatakse igal võimalusel kõrgstiili

ametislängi. Tavalisemad terminid, mida kõnealusel puhul kasutatakse, on transferents (ülekanne), vastutransferents (vastuülekanne terapeudilt patsiendile), *borderline* (psühhopaatia piiripeal asuv isik) ja nartsissism (Niskanen, Sorri ja Ojanen, lk 95–97).

Vastupanu analoogiks on organisatsiooni arendamise programmide läbiviimisel inimeste õpetamisel ja treenimisel ilmnev tõrksus säärase uute väärtuste, hoiakute, paradigmat, teadmiste ja käitumismallide vastuvõtul, mis kõigutaksid nende olemasolevat väärtuste, teadmiste ja käitumismallide süsteemi. Loomingupsühholoogias räägitakse aga kaitselise iseloomuga mõtlemistõketest – šabloonest mõtteviisist, autoriteedilummusest, vaimsest suletusest, mõttelaiskusest jt –, millega inimene eraldab end uue avastamise riskist ja vastutustundest.

Väga oluline on mõista, et vastupanu teenistusse võivad astuda mis tahes (kaitselise iseloomuga) psüühika aspektid või psüühilised protsessid: mõtted, tunded, kujutlused, toimingud. Vastupanu suurendab see, kui klient tunneb end täbarasti, kui tal napib suhtlemisuskust, visadust kodutöö sooritamiseks, kui ta on liiga uje oma probleeme võõrastega jagama. Palju oleneb ka kliendi motivatsioonist. Enamik neist, kes suunatakse nõustamisele sundkorras (nt hälbiva käitumisega alaealised, kriminaalid), rakendab intensiivselt ja visalt mitmesuguseid vastupunnimise võtteid. Igasugune suur distants iseenda ja nõustaja väärtushinnangute, põhimõtete, käitumisstandardite vahel tõstab vastuolu tekke tõenäosust. Kliendile võivad vastu hakata ka tema aitaja (maitsetu, mükitud, liiga noobel, lohakas või räämas) rõivastus, välimus, vanus (liiga vana või noor) ning (teaduslik, emmetsev, puine, üliemotsionaalne jne) käitumisviis.

Esitame järgnevalt G. Eganile toetudes (1998, E. Rützel, 2001, lk 37) vastupanuga toimetuleku teed.

1. Vaatle kliendi tõrksust normaalse nähtusena.
2. Väldi tõrksta kliendi noomimist ja talle moraali lugemist. Kohtle teda mõistva sõbralikkusega.
3. Vaatle vastupanu enesemuutmise protsessi vältimisena.
4. Õpi teiste tõrksuse mõistmiseks iseenda oma paremini tundma. Kuidas sa reageerid endale avaldatavale survele? Millal ja missugusel kombel paged sa ise muutuste eest?
5. Võta luubi alla oma suhtumine kliendisse. Vahest on selles kliendi jaoks ülemäära sundi ja survet? Võib-olla loeb klient sinu käitumisest välja varjatud rahulolematust või agressiivsust?
6. Eelista olla paindlik realist, ära süüdistada end võimatu saavutamata jätmise pärast.
7. Aita kliendil end leida, oma eluga paremini toime tulla.
8. Katsu luua olukordi, kus klient asub ise kellegi aitajaks või nõustajaks.

Ülekanne

Kõige laiemas plaanis kujuneb ülekanadena määratletav olukord siis, kui klient kannab mingi varasema suhtega seotud tunded üle käesolevasse kliendi ja nõustaja suhtesse. Need tunded võivad olla niihästi positiivsed – meeldivus, seksuaalne külgetõmme, huvi, usaldus – kui ka negatiivsed umbusust vihkamiseni. Ülekande võib käivitada juba ainuüksi nõustaja välimuse mingi iseärasus, mis meenutab kliendile olulist varasemat suhet. Ülekanne kujundab (positiivse või negatiivse värvinguga) suhtumise.

Psühhoanalüüsi käsituses on ülekanne (sks *Übertragung*, ingl *transference*, sm *tunteensirto*, vn *perenos*; eesti keele võimalik paralleelvorm *tundesiire*) selline reageerimine siin ja praegu esinevaile isikuile, olukordadele ja objektidele, otsekui oleksid need inimese varasemasse ellu kuulunud objektid ja olukorrad. Ülekanne tähendab ennekõike seda, et lapsepõlve oluliste isikutega (vanemad, õpetajad, eakaaslased jt) seotud tundeid, hirme, ootusi, hoiakuid, eelarvamusi jne kantakse ise seda teadvustamata üle hilisema elua olevikulistele objektidele (seksuaalpartnereile, ülemustele, nõustajaile, õpetajaile).

Enamikul juhtudel ei taipa ülekannde tegija mitmesuguste *ratsionaliseeringute* (olukorda mõtestavate ja tõlgendavate tendentside) tõttu oma selle *tundesiirde* selgelt irratsionaalset olemust. Näiteks on paljudel revolutsionääridel ja maailmaparandajatel olnud vastuoluline või halb vahekord oma isaga, millega seletub nende mässumeel autoritaarsete instantside vastu. Psühhoanalüütikud seletavad niihästi suhtlemise *esmamulje efekti* kui ka armumisi esimesest hetkest sellega, et esimest korda nähtav isik äratav millegagi endas intensiivsed tunded sama tüüpi isiku vastu kaugest lapsepõlvest. Seega on ülekanne inimsuhetes ja suhtlemisel pidevalt esile tulev universaalne nähtus. Endale märkamatuks kanname oma möödanikust mitmeid olulisi tundeid enda oleviku suhtesse ning reageerime oma tänastele kaaslastele umbes nii, nagu oleksid need *lapsepõlve oluliste isikute kordusväljaanded* (V. Tähkä väljend).

Niskaneni, Sorri ja Ojaneni (1997, lk 154) järgi tuleks ülekanne kahtlustada järgmisil juhtumel.

- Kui klient on liialdvalt tänulik, rohkem kui teraapia tulemused seda õigustaksid.
Kui klient on tõrges, pahur ja rahulolematu.
- Kui klient on teraapiameetodi suhtes ülikriitiline.
- Kui klient käitub meelitavalt.
- Kui klient näeb terapeuti unes ja unistab temaga kooselust.
- Kui klient on häbelik ja käitub kohmetult.
Kui klient käitub ennasthävitavalt.
Kui klient elab oma vimma ja viha avalikult välja.

Ülekande intensiivsus ja iseloom olenevad seda rakendavast isikust. Mida enam on inimeses arengulist vajakajäämist (mida ebaküps on tema isiksus), seda enam on tal infantiilseid püüdlusi ja käitumistendentse ning seda sagedamini rakendab ta elus infantiilseid objektivalikuid ja tõlgendusi. (Tähkä, 1999 lk. 69–72).

Teisisõnu kaldub isiksuslikult ebaküps tüüp, kelles on oltrasti infantiilset materjali, otsima inimsuhetest lapsepõlveobjektide uusi kehastusi. Kui ta on mees, näeb ta abi-kaasas hoolitseva Emme teisikut, kui ta on naine, võib ta oma ülemuses näha austatud või kardetud Issi kehastust.

Psüühikahäired on sageli (Freudi järgijate meelest enamasti) seotud indiviidi infantiilse plaaniga, mistõttu ebarealistlike, minevikukogemustest moonutatud objektsuhete loomise tõenäosus suurendab ka psüühiliste häirete tekke tõenäosust. Küpsed, terved, elus hästi kohanenud inimesed rakendavad kõnealust ülekannet harvemini, lähtudes endale oluliste inimeste hindamisel nende tegelikest omadustest. Suurte psüühiliste häiretega isikute inimsuhted aga ongi enamalt jaolt (enamasti oma vanematesse suhtumisest kujundatud) ülekandesuhted.

Raviseansil või nõustamisel viibiv psüühiliste häiretega klient teatud määral *infantiliseerub*: ta lähtub enda teadmata oma lapsea *fiktsioonidest* ja teadvustamata *konfliktidest*. Niisiis on ta valmis lapsea reaktsioone meenutavateks tundesiireteks. Ravisuhe rekonstrueerib sümbolsest lapsea ühe või teise akuutse olukorra, mida subjekti alateadvus veel hästi mäletab. Veel selgemalt: paljud kliendi-nõustaja (terapeudi) suhted toovad esile nõustatava varase ema- või isasuhte. Lisaks sellele soodustavad mitmed psühhoteraapia ja nõustamise tehnikad kliendis ülekandereaktsioonide tekkimist. Mitteanalüütilistes teraapiates tekib ülekanne n-ö aimatava kaasnähtusena, psühhoanalüüsis on aga ülekandeolukordade loomine sageli lausa taotluslik.

Oluline on silmas pidada, et oma mineviku (lapsepõlve) suhtumisviiside dramatiseeriv kordamine palju hilisemas eas on ühtaegu möödunu mäletamise iseäralik viis, teisest küljest aga kaitse tegelikult toimunu selge mäletamise vastu. Sedavõrd kui klient otsib oma lapsepõlve olulistele objektidele asendajaid ega ole teadlik sellest, kui vääralt ta mineviku valguses praegu reaalsust tõlgendab, valib ta inimsuhetes ebarealistlikke sihte ja vähetõhusaid (ebaküpseid) käitumismalle, korrates kompulsivselt oma varasema ema objektsuhete laadist vormitud suhtumiskeeme. Nagu infantiilsele suhtele (suhtumisele) omane, on ülekandesuhte tundeskaala ambivalentne (selles on nii viha kui ka armastust, kiindumust kui ka vastikustunnet, peibutavat kui ka hirmutavat).

Ülekanne on teraapias ja nõustamises ühtaegu nii segav kui ka takistav. Ühelt poolt heiastab ülekanne diagnostilise väärtusega lapsemeelseid hirme, uskumusi ja suhtumusi, kusjuures ülekanne laad ja intensiivsus osutavad teed nõustamismeetodite valikuks. Teiselt poolt loob ülekanne tõkke kliendi tegelike probleemide ja konfliktide selgeks teadvustamiseks. Varasemate hoiakute ja tundesiirete teadvustamata kordamisega toidetakse endas jätkuvalt illusioone ja elus väärkohanemist põhjustavaid tõdemusi.

Mitteanalüütilisel nõustamisel ei tule kõne alla määratleda kliendi varase lapsepõlve suhete laadi endale oluliste isikutega. Tundesürde juhtumid väärivad sellegipoolsest tähelepanu vähemalt kolmel põhjusel: automaatseis kompulsivseis reaktsioonides peegeldub inimese rigiidsus; ülekanne on enamalt jaolt irratsionaalsed; ülekanne juhtum näitab inimese madalat eristusvõimet vahetu olevikulise tõeluse adekvaatseks tõlgendamiseks. Kolm ülaltoodud juhtumit osutavad üsna ühemõtteliselt inimese elus paremini hakkamasaamise teede lähtepunktidele.

Kuidas ülekande nähtusi arvestada?

Paljude psühhoterapeutide meelest on toetava (mitteanalüütilise) teraapia eelduseks positiivne ülekandesuhe, see, et nõustaja tunduks kliendile vastuvõetava, mõistva, targa, sümpaatse, meeldiva, sallivana jne. Psühhoanalüüsi aspektist tähendab see seda, et psühholoog oskab rahuldada kliendi mõnevõrra lapsemeelseid (issile, emmele suunatud meenutavaid) vajadusi ja ootusi. Klient ise seda muidugi ei teadvusta, kui tema suhtumise laadi ei võeta just eraldi vaatluse alla. Ta arvab enda alateadlikult olevat leidnud lapsepõlvevanemate uue esindaja, kes jagab talle turvatunnet ja hoolitseb tema vajaduste rahuldamise eest. Nõnda teeb positiivsest ülekandest soodustatud illusoorne lapsepõlveobjektide omamine kliendile võimalikuks osalise või täieliku sümptomeist ja nendega kaasnevaist rahuldustest loobumise. Säärast sümptomaatika taandumist määratletakse *ülekande kaudu tervendamisena* (V Tähkä). Selle eelduseks on, et isalikult kindel või emalikult hoolitsev psühholoog vastaks osaliselt kliendi infantilsetele ootustele. Mõnelgi puhul on see otsustav raviprotsessi algamiseks. Nn toetava ravi üheski staadiumis ei võeta selle ülekandesuhte realistlikkus arutluse teemaks. Selle asemel pakub terapeut patsiendile mitmel moel *iseennast* tema ego ja superegoga samastumise objektiks. Paraku vajab sääraselt suhestatud klientidest tähelepanuväärne osa kogu elu toetavat suhet või selle analoogi perekonnas, lähisuhetes.

Mõni sõna ka ülekande kasutamisest paljastavas psühhoanalüüsis. Kirvereegliks on see, et ülekandeootusi ei rahuldata. Nn *analüütiline abstinentsireegel* määratleb, et patsiendi ülekandeootusi ei rahuldata üheski analüüsi staadiumis. Eesmärk pole mitte kiire abi andmine, vaid kliendi vastandamine oma infantilsete ootuste, vajaduste, irratsionaalsete nõuetega. Selline nüühaasti klienti kui mingis osas ka konsultanti ennast frustreriv menetlus sunnib analüsandi (see, keda analüüsitakse) esialgu tagasi pöörduma üha regressiivsemate ootuste ja hoiakute juurde. Nõnda kordub neuroosi tekkelugu, kuni lõpuks jõutakse jälile neile põhikonfliktidele, millest sai kliendi häirunud areng kunagi alguse (Tähkä, 1999 lk 106).

Analüütilises ravis kujuneb välja nn *ülekandeneuroos*, mida iseloomustab kaks asja: kliendi põhikonfliktid on koondunud analüütilisse situatsiooni ning analüütikus nähakse oma probleemide ja konfliktide sümboolset juhtfiguuri. Ülekandeneuroosi analüüs, selgitamine ja lahendamine annavadki kokkuvõttes klienti tervendava efekti.

Psühhoanalüüsis on hulk tegureid, mis üheskoos just kujundavadki välja *regressiivse ülekandereaktsiooni*: ravi intensiivsus ja pikk kestus, lamamisasend, analüütiku rõhutatud anonüümsus, vabade assotsiatsioonide ja unenägede ning fantaasiate kasutamine. Ülekandesuhte täielik lahendamine lõpetab selle ja vabastab patsiendi teadvustamata seotusest lapsepõlveobjektidega. Sümptomimoodustumine muutub tarbetuks ning inimene terveneb. Lisagem, et liialt regressiivsed ülekandeilmingud

muutuvad ravi raskendavaks teguriks, mida V. Tähkä (1999, lk 107) meelest ei saa peale psühhoanalüüsi ühegi teraapiaga rahuldavalt käsitseda.

Konfrontatsioon

Igal nõustajal tuleb aeg-ajalt vastanduda klientide arvamuste, hoiakute, käitumisviisidega. Vastandumine on lausa möödapääsmatu juhtumeil, kui klient hakkab nõustaja vastu kasutama mitmesuguseid trikke, hämama jne. Asetudes kliendiga konfrontatsiooni, näitab nõustaja, et ta ei soositu sellega, et klient väldib endale oluliste probleemide käsitlust, püüab kõike mänguks muuta jne. George ja Cristiani (Kočiunas, 2000, lk 121) kirjeldavad põhiliste konfrontatsiooni juhtumitena järgmist kolme.

1. Nõustaja juhib kliendi tähelepanu vastuoludele tema sõnade ja tunnete, kavatsuste ja tegeliku käitumise, erinevate käitumisviiside vahel jne. Ühel juhul lihtsalt nenditakse vastuolu ilminguid, teisel korral tulevad need esile kliendi lausungeist, milles on sõnad *aga* ja *kuid*. (Tunnen end üksildasena, *kuid* küllap ma saan hakkama.) Nõnda juhitakse ka klient mõistma endaga seotu vastuolulist.

2. Kliendi ettekujutustele vastandatakse olukorra tõelisus.

Juhtum

Kolmekümnendais eluaastais Helli töötas maakonnalinnas müüjana. Ta pöördus nõustaja poole seetõttu, et väitis end kannatavat ebamääraste hirmu- ja ärevushoogude all. Jutuajamise algul selgitas Helli, et tema olmega on kõik korras, mitmed ise lahutanud sõbratarid tegelikult kadestavad teda õnneliku abielu ja otse esinduslikult kena välimusega mehe pärast. Perekonna majanduslik olukord pole laita, abikaasa on kohaliku väikefirma omanik, naisel endal on uus Ford Fiesta, lapsed õpivad muusikakoolis, paari kuu eest veetsid nad puhkuse Tais, juba mõnda aeg plaanivad nad abikaasaga oma eramule juurdeehitust jne. Nõustamise käigus hakkas ilmnema aga üha uusi seiku, mida Helli ei osanud algul kuidagi oma paanikahoogudega seondada. Nii selgus, et Hellil on väga halb vahekord ämmaga, et ühel lastest on olnud korduvaid probleeme narkootikumidega, et nende pere peab veel 15 aastat tasuma suurt majaehitamise ja autoostu võlga, et Hellit painab aina enam mõte sellest, et ta töötab niru palgaga ja ilma pisimategi väljavaadeteta isiklikule karjäärile, et abikaasa on hakanud kahtlaselt sageli hilisõhtul koju saabuma jne. Toodud tõsiasiadega vastandumine muutis oluliselt Helli ettekujutust sellest, et tal on kodus ja peresuhetes kõik korras.

4. Kliendi tähelepanu pööratakse sellele, et ta väldib teatud probleemide käsitlemist. Nõustaja pöördumise näiteid:

"Ütlesite, et teil on suuri probleeme abikaasaga, kuid olete tänini hoidunud neid seletamast!"

"Miks te pole midagi rääkinud oma suhetest lastega?"

Vastandumist ei tohiks kasutada kliendi karistamisena või talle kättemaksuks. Samuti ei tohiks vastandumisega taotleda kliendi psüühilise kaitse mehhanismide iga hinna eest lõhkumist. Küll aga võib vastandumine aidata kliendil endal mõista, kuidas ta kaitseb end elu tõeluse nägemise eest. Vastandumistehnika sai laiemalt tuntuks *sensitiivsustreeninguil*, kus seda võtet kasutati just nimelt kaitsemehhanismide lammutamiseks, seda rakendatakse laialt ka näiteks geštalteraapias. Nõustamisel tuleb enne kliendi kaitsemehhanismide lõhkumist endalt küsida:

- mil määral teenivad kaitsemehhanismid tema igapäevaelus ko-
- hanemise huve,
- mis juhtuks, kui kaitsemehhanismid kõrvaldada,
- kui kaua neid mehhanisme on kasutatud,
- millistel motiividel kaitsevõtteid kasutatakse.

Vastandumist ei tohiks mingi juhul kasutada nõustaja egovajaduste rahuldamiseks, näiteks selleks, et demonstreerida oma üleolekut, läbinägevat pilku. Nõustaja ülesandeks pole kliendi võitmine või üle-mängimine, vaid tema aitamine.

Konfrontatsioonis tuleks kategoorilistele väidetele eelistada ütlusi "mulle tundub", "püüdke palun selgitada", "kui ma ei eksi, siis...", mis näitavad nõustaja väidete oletuslikku iseloomu ja pehmedavad vastanduse tooni.

Konfrontatsiooni juhtumina võib vaadelda ka kliendi jutu katkestamist. See on oma kohal näiteks siis, kui abi ootav isik räägib lõputult end korrates sisult ühest ja samast, või neil juhtumeil, kui ta libiseb probleemilt teisele, jättes olulised asjad lahti mõtestamata. Viimasel korral võiks nõustaja viisakalt öelda: "Y-teema on huvitav, vahest vaataksime esialgu siiski veel X-küsimust. Nagu te ütlesite..." Kliendi sageda katkestamise oht tuleneb tema nõustajast sõltuvusse seadmisest ja motivatsiooni alanemisest ise probleemid lahti mõtestada.

Insait

Psühhoteraapia tipphetkeks on kliendi järsult suureneva vaimse selguse ehk insaidi sünd. Võõrsõnade leksikon defineerib insaidi (ingl *insight* - ootamatu taipamine) intuitsioonil põhineva probleemi lahendamise taipamisena, järsu üleminekuna katse ja eksituse meetodi toimin-

guilt teadlikule tegevusele. Selle nähtuse kirjeldamiseks on hulk metafoore. Insaiti on võrreldud kõrgele mäetipule jõudmisega, mil inimene märkab ümbritseva maastiku laia panoraami. Teistel puhkudel on seda kujutatud kattevarju või kardina rebenemisega, pimedasse ruumi valguse toomisega jne. See on uus moodus tajuda, tõlgendada, mõista maailma enda ümber ja iseenast maailmas. Ülaltoodud insaidi tõlgendus on omane müstilis-religioossele kogemusele ning loomeprotsessi tipphetkile. Ent kuidas määratleda insaiti nõustamisel? Insaidis mängib kaasa inimese tunnetussfääri (tajuvälja) reorganiseerimine, millega koos muutub ka minakäsitus. Sellest on pikemalt kirjutanud C. Rogers (1942 ja 1999).

Nähtustevaheliste seoste tajumine. Inimene taipab järsku, kuidas paljud varem tema jaoks lahus olnud asjad on omavahel mitmesuguses *suhetetoimes*. Nõustamisel tähendab see nii probleemide kui ka nende võimalike lahendite nägemist avaramas ruumis. Kirgastumiskogemus saab tekkida vaid siis, kui inimene on eelnevalt läbinud katarsise - hingelise puhastumise - protsessi. Katarsise kogemisel toimub sisekonfliktist või psüühilisest pingest vabanemine seda põhjustanud asjaolude analüüsimise kaudu. Tajuvälja reorganiseerimine võib teoks saada üksnes tunnete allasurumisest vabanemise seisundis.

Eneseaktsepteerimine. Sisemise tasakaalu saavutamisel on kesksel kohal oma ajejõudude ja impulsside tajumine mitte üksteisest isoleeritult, vaid omavahelises seoses. Nõustamisel jõutakse selleni kliendi käitumismotiivide ja impulsside teadvustamist võimaldava atmosfääri loomisega. Turvalises, usalduslikus õhkkonnas nõrgeneb kliendi vajadus oma minapildiga kokkusobimatuid tundeid ja motive eitada. Inimene hakkab mõistma ka oma varjatud ja tõrjutud motive, samuti seda, kui võrd tema harjumuspärane enese käsitus (igapäevane minapilt) läheb lahku tema tegelikust loomusest ehk reaalmist. Nõnda hakkab temas välja kujunema elukogemuste tervikuks liitmise püüd ning ta asub ületama oma minakäsitluste alateadvusse jäävat konflikti. Väga oluline on see, et tänu paremale enesetunnetusele ja oma isikupäraga leppimisele sellisena, nagu see tegelikult on, leiab iga tunne või tegevus teiste tunnete ja tegevuste süsteemis oma loomuliku koha.

Valikuvabaduse tajumine. Insait võimaldab inimesel mõista tema käepärast olevate valikute ja alternatiivide laiemat ulatust. Ta õpib vahet tegema kohest ajutist rahuldust andvate ning hilisemate, kestvat rahuldust andvate valikute vahel. Suurema vabaduse taju taastab hingelise tasakaalu ja lisab elamisjulgust.

Insaiti nagu ka loominguprotsessi *ahaa-elamust* või *zen'i satorit* ei saa forsseerida, kindlal ajal taotluslikult esile kutsuda. Teisest küljest suurendab hästi läbi viidud nõustamine või teraapia oluliselt insaidi tekke tõenäosust.

Kuidas nõustaja võiks kliendi kirkastumiskogemuse teket kiirendada? C. Rogers (1999, lk 215) soovib nõustajal olla kliendi insaiti oodates rahulik, ilmutamata ülemäärast innustumist. Ei maksa loota, et insait tekiks kõigis nõustamisjuhtumites. Olulisim on soodustada kliendi seisukohtade, suhtumiste ja tunnete vaba avaldumist, kuni selle protsessiga kaasneb spontaanne endast sügavam arusaamine.

Tajuvälja ümberkorraldamist kiirendab see, kui inimene hakkab oma emotsioone ja mõtteid spontaanselt väljendama. Nõustaja ülesandeks on klienti julgustada ja toetada, nii et tal loomulikult viisil väheneks kaitsemehhanismide kasutuselevõtu sisemine sundus. Vabanedes hirmust olla valesti mõistetud või saada halvustuse osaliseks suudab klient iseennast paremini mõista ja aktsepteerida endas ka neid külgi, mida ta negatiivse tagasiside kartuses üldjuhul teiste (ja iseenda!) eest varjas.

Nõustaja hooleks jääb ka kirkastumiskogemuse suunamine kliendi "probleemide tsooni" Teisisõnu on isiksuslikuks kasvuks ja neurootiliste sümptomite kõrvaldamiseks tarvis, et klient reorganiseeriks oma tunnetuse just selles ainevallas (materjalis, aineses), mis on tema probleemiga otseses seoses. Insaidi teket takistab nõustaja kalduvus anda kliendi käitumismallidele, elulistele valikutele ja isiksuse omadustele mitmesuguseid hinnanguid. Nõustaja tõlgendavad hinnangud põhjustavad kliendis hirmu ja ebakindlust, millega seoses võib temas tärgata üks või teine vastupanureaktsioon.

Samas on kliendi väljendatud mõtete, suhtumiste ja tundeavalduste selge (ümber)sõnastamine ja ühendamine tema minakäsitluse avardamise ja süvendamise oluliseks eelduseks. Kliendiga töö tulemuslikust ei määra mitte niivõrd see, mis ulatuses tema probleeme interpreteeritakse (oma sõnadega tõlgendatakse, jutuks tehakse jne), kuivõrd tema probleemide läbitöötatuse aste. Teadvustatud ja läbitöötatud materjali tõlgendamine viib nõustamist edasi, läbitöötamata ja puudulikult teadvustatud ainese avalikustamine aga tekitab vastupanu.

Siit sugeneb selge soovitus. Enamik nõustaja vastuseid ja reaktsioone peaks kinnitama ja tugevdama kliendi uusi tundeid ja tõdemusi. Kui nõustaja tõlgendab liiga palju materjali kliendi eest, võib viimasel Rogersi väitel tekkida pseudainsait – klient näitab ehk küll üles sel-

guse ja mõistvuse saabumist, ent see jääb ilma probleemide läbitöötamiseta liiga pinnapealseks.

Kliendikesksel nõustamisel peetakse oluliseks, et kliendi süvenev arusaam iseendast tekiks spontaanselt. Asendades enda järkjärgulise avastamise tunde väljast saabuva seletusega, võtame nõustajana toimides endalt ise tähtsa ravi ja enesearenduse vahendi. Ent Rogersi meelest võib nõrga või pseudoinsaidi selle oskuslikul käitlemisel ka ehtsaks kujundada. See saab teoks nõnda, et nõustaja täpsustab enesetunnetuse uusi aspekte, osutab uutele võimalustele ja tegevussuundadele ning loob soodsa atmosfääri probleemide iseseisvaks läbitöötamiseks.

Klienti aitab ka see, kui ta juhitakse avastama enda väljendatud materjalis olulisi siseseoseid ja toimimismustreid. Kliendikeskse teraapia juhtmõtte võiks ühe lausega kokku võtta nii: vähem hinnanguid ja tõlgendusi, rohkem mõistvust ja tunnustust. Tõlgendustest täielik loobumine aeglustaks teraapiaprotsessi, küsimuses on selles, kuidas nõustaja interpretatsioone võimalikult pehmelt ja paindlikult esitada.

Rogers soovitab kliendi ja tema väljendatu tõlgendamisel juhendada järgmistest kaalutlustest.

1. Kui nõustaja kahtleb oma tõlgenduse õigsuses, on targem seda mitte kuuldvale tuua.
2. Tõlgenduse pakkumisel tuleb eelistada kliendi enda väljendeid ja mõisteid.
3. Kindlam on käsitleda kliendi sõnades väljendatud suhtumisi ja mõtteid kui varjatud, oletuslikke seisukohti.

Ehtsa insaidi tunneb ära sellest, et klient püüab spontaanselt avardada oma ootamatult tekkinud kirkastumiskogemust, kaasates sellesse teisi oma eksistentsi valdkondi. Kui sellist valmidust ei teki, võib nõustaja olla kindel, et selge probleemitaju saavutas tema ise, mitte vastasistuv klient.

Insait on tipphetk, mille kestust ei saa kunstlikult pikendada. Millegi erilise, elutähtsa, uue tunnetamise järel toimub tavaliselt mõningane tagasilang, tekib nn ajutine retsidiiv (haiguse taaspuhkemine). Kliendis tekib vaistlik soov taanduda sellest tõe hetkest, mil ta tunnistas oma mina varjatud, mahasalatud mõtteid. Nõustatav kaldub uuesti üles võtma oma vanu probleeme, näidates koguni üles mõningast pettumust. Nõustajal tuleb nüüd olla kannatlik, olla kliendi meeleheite, pahameele jt negatiivsete emotsioonide tunnistajaks, ilma et ta meenu-taks läbitud insaiti. Mõistvuse ja arusaamise ilmutamise korral näeb

nõustaja peagi, et tagasilang on vaid lõiv kliendi kasvu ja sisemise küpsuse poole liikumise eest.

Nõustamisprotsessi lõpetamine

Nõustamine jõuab loogilisse lõppjärku siis, kui kliendi taastunud eneseusk, vaimne tasakaal ja toimetulekuressursid on piisavad, et edaspidi ilma terapeudita elus hakkama saada. Edasistest seanssidest on mõttekas loobuda ka teistel puhkudel: kui ravisuhe pole enam tulemuslik, kui nõustajale on selge, et tema võimalused klienti aidata on ammendunud, ja ka siis, kui kliendi aja- ning rahavarud sunnivad nõustamise pooleli jätma.

Millal on psühholoogil raske nõustamist lõpetada?

- Kui lahkuminek tähendab olulise suhte katkestamist.
- Kui psühholoog kahtleb, kas klient tuleb ikka elus iseseisvalt toime.
- Kui psühholoog tunneb end süüdi, kuna ei leidnud kliendi probleemidele tõhusat lahendust.
- Kui klient ilmutab nõustamisega rahulolematust.
- Kui nõustamise lõpp tähendab psühholoogile või arstile olulise uurimise katkestamist
- Kui nõustamise lõpetamist käsitatakse sümboolse inimestevahelise lahkuminekuna.
- Kui nõustamise lõpetamine kutsub mingil põhjusel (nt ambivalentsete tunnete tõttu klienti) nõustajas esile sisekonflikti.

Nõustamine võib vahetevahel lõppeda ka kliendi initsiatiivil. Alati ei ütle nõustatav otse välja, miks ta seansid kavatsetust varem soovib lõpetada. Kui klient ütleb nõustamisleppe enne tähtaega üles, võib siin peidus olla üks järgistest põhjustest:

- klient annab mõista, et ta pole nõustamise käiguga rahul,
- klient otsustab järele proovida, kas nõustaja võtab tööd temaga tõsiselt,
- klient soovib nõustajale kätte maksta, talle kahju tekitada,
- klient annab mõista, et loodab abi saada kuskilt teisest kohast,
- klient soovib alateadlikult mõista anda, et teda on vallanud ärevus või mure.

Klient võib kogeda ravisuhte lõppemist järgmiselt.

- *Kaotusena.* Nõustamine kompenseerib kliendile elus puuduvat inimsuhet ja selle katkestamine mõjub talle rusuvalt.
- *Võiduna.* Klient tunneb kergendust, et ta on oma probleemidele lahenduse leidnud ning vabaneb nõustajast või terapeudist sõltuvuse tundeist.
- *Karistusena.* Klient võib tunda end üle parda heidetuna, sest ta ei ole toiminud nii, nagu oleks pidanud. Otsides karistusluseks saamise põhjusi iseendas, võib ta pidada end abituks ja hädiseks.
- *Hülgamisena.* Tugeva kaitstus- või aitamistarbega klient võib kogeda nõustamise lõpetamist enese üksi jätmisena kesk karmi elu. See võib esile tuua nn *separatsiooniärevuse*. (Vrd Niskanen, Sorri, Ojanen, lk 133.)

Separatsiooniärevuse vältimise vajadus võib viia selleni, et patsient muutub:

- a. uuesti rohkete sümptomite kandjaks,
- b. regressiivseks ja ennasthävitavaks,
- c. terapeudi suhtes kriitiliseks,
- d. väheste sümptomite kandjaks (sümptomeist vabanevaks).

Valides alateadlikult käitumisviisid a ja b, püüab klient terapeudile tõestada, et ta ei saa üksi hakkama ja ravi tuleks jätkata, variantide c ja d kaudu teavitab klient iseendale, et on aeg ravisuhe lõpetada ja terveneda. (Niskanen jt, 1997. lk 133.)

Kuidas nõustamist praktiliselt lõpetada? Siin võiks lähtuda järgmistest printsiipidest.

- Tee endale selgeks, millist nõu või abi klient võiks edaspidi vajada.
- Mõttesta lahti, milline oli selle nõustamisjuhtumi hinnaline kogemus.
- Tunnista endale, kas see klient on sulle oluline, kas sa tegelikult sooviksid temaga edasi töötada.
- Aruta kliendiga läbi, kuidas on nõustamine seni kulgenud.
- Jagage kliendiga oma muljeid ja mõtteid nõustamise käigust.
- Päri kliendilt, milliseid muutusi ta nõustamise käigus koges.
- Tee kliendile ettepanek hoida soovi korral kontakti ka edaspidi.

NÕUSTAMISTEHNİKAD

Nõustamismeetodite valik sõltub sellest, kas eesmärgiks on kliendi käitumise, tunnetuse või elujuhtumuste emotsionaalse läbielamise laadi muutmine. Igas nõustamise koolkonnas on mitmesuguste tehniliste võtete osakaal üpris isesugune. Samal ajal kui kliendikeskse nõustamise peaaegu ainsaks tehnikaks võib jääda psühholoogi või terapeudi empaatiline osavõtlikkus ja aktiivse kuulamise oskus, rakendatakse näiteks käitumuslikus või psühhodünaamilises pereteraapias suurt hulka igasuguseid tehnilisi võtteid. Kümnete võtete ja taktikate ühes klassifikatsioonis kirjeldamine on peaaegu võimatu. Toogem nõustamisvõtete ühe võimaliku liigitusena J. Heroni (1978) esitatu. Tema järgi võiks konsultandi tehniliste võtete arsenalis eristada kuut liiki vahendeid:

- direktiivsete suuniste andmine,
- informeerimine,
- kliendile vastandumine,
- katarsise esiletoomine,
- katalüütiline (muudatusi initsieeriv) tegutsemine,
- kliendi toetamine.

Järgnevas loendis toodud tehnikaid kasutatakse mitmes teoreetilises suunas; kui mingi printsiip või tehnika on välja töötatud ühes nõustamisteoorias või leiab piiratud kasutamist, osutatakse sellele sulgudes.

- Aktiivne ja peegeldav kuulamine (universaalne tehnika).
- Kliendi suunamine probleemi üle järele mõtlema (universaalne printsiip).
- Kliendi julgustamine vabale tunde väljendusele (universaalne printsiip).
- Juhendamine elulistes asjades (universaalne printsiip).
- Kliendi rõhutatult lugupidav, empaatiline kohtlemine (rõhutatult esil kliendikeskses nõustamises).
- Tõrjutud ainese päevavalgele toomine (psühhodünaamilises nõustamises).
- Biograafilise materjali kogumine (oluline nt perenõustamisel).
- Kliendi diagnoosimine (universaalne meetod).
- Konstruktivse mõtlemise vilumuste kujundamine (keskne kognitiivteraapias).
- Psüühiliste nähtuste selgitamine (universaalne printsiip).
- Kliendi kõnes ja käitumises vasturääkivuste esiletoomine (universaalne printsiip).
- Tundemoonutuste paljastamine (geštalteraapia).
- Dialoogi esiletoomine isiksuse eri osade vahel (sotsiodraama, psühhosüntees).
- Kliendi sümptomite seadmine koomilisse valgusse (logo- ja realsusteraapiad).

- Kehalisele enesetundele ja kehalistele signaalidele keskendumine (nt geštalteraapia, sensitiivsustreening, kehaline teraapia).
- Mineviku olukordade kogemine siin ja praegu (psühhodraama).
- Unenägude tõlgendamine (psühhoanalüüs, geštalteraapia jt).
- Lõpetamata asjade mõistmine ja läbitöötamine (geštalteraapia).
- Desensibiliseerimine (käitumisravi).
- Lõdvestustehnika (käitumisravi).
- Sotsiaalne kinnistamine ja käitumise modelleerimine (käitumisravi).
- Enesekehtestamise ja enesekontrolli programmid (käitumisravi).
- Juhtumilavastus (psühhodraama).
- Raviplaani kindlaksmääramine (Adleri teraapia jt).
- Käitumiseesmärkide püstitamine (käitumisravi jt).
- Irratsionaalsete uskumuste vaidlustamine (kognitiivteraapia).
- Kõne- ja mõttemallide muutmine (NLP)
- Häbitõrjumisharjutus (käitumisravi).
- Destruktiivsete käitumisviiside väljaselgitamine (pereteraapia, transaktsionaalne analüüs jt).
- Kliendi keelevääratuste uurimine (psühhoanalüüs).

Tänapäeval on maailmas väidetavalt kasutusel sadu eri psühhoteraapiaid. Nende meetoditest representatiivse valiku tegemine eeldaks suurt uurimistööd. Piirdugem järgnevalt sellega, et tutvustame kümme-konda Eesti psühholoogide hulgas paremini tuntud individuaalse psühholoogilise nõustamise võtet.

Kliendiga suhtlemine

Nõustamiskunstis pole miski tähtsam oskusest enesekindlalt, loomulikult ja kehtestavalt ning samas ka empaatiliselt ja kaasaelavalt kliendiga suhelda. Suhtlemise põhiolemuseks on *retsiprooksus* ehk vastastikusus. Hästi laabuv inimestevaheline suhtlemine meenutab spontaanset ja nõtket koostööd, kus ühe osapoole reaktsioon suunab ja stimuleerib partnerit end väljendama, kaasa mõtlema, teatud rolli üle võtma. Peatumata suhtlemisostuste arendamise ulatuslikul teemal, esitame allpool nõustajale mõned kliendiga suhtlemise üldised soovitusel.

Kliendiga suhtlemise 10 juhtprintsipi:

1. hoia temaga kindlat silmsidet,
2. kõneta klienti soojas usaldavas toonis,
3. suhtu kliendisse lugupidavalt,
4. kasuta temaga suheldes üldarusaadavaid sõnu,
5. sobita oma kõne tempo kliendi omale lähedaseks,

6. korda ja täpsusta kliendi väiteid,
7. ole kliendile abiks keerukate mõtete sõnastamisel,
8. tee kliendi jutust üldistavaid kokkuvõtteid,
9. võta tekkiv pinge sobiva naljaga alla,
10. üllata vahel klienti ootamatu käiguga (küsimuse, tõdemusega) – nõnda provotseerid ta otsekoheemale käitumisele.

Kuidas olla kliendiga ühel lainel?

Suhtlemiskunsti tähtsaimad näitajad on kontaktiloome, oskus häälestada end teise isiku meeleolule, tema tunnete mõistmise ja tundliku arvestamise võime. Järgnev J. Bugentali kirjutis õpetab meile teiste inimestega “ühele lainele” mineku põhimõtteid.

“Kui ma vestlen kellegagi ja püüan teda siiralt mõista, siis ma häälestan oma taju vestluskaaslase emotsionaalsete reaktsioonide vastuvõtmisele – ükskõik, kas ta räägib sellest ise või tuleb see välja meie vahetus suhtlemises. Ma vaatan, kuidas ta kohaneb meie jutuaajamisega: kas ta on rahutu, kas vestlus on teda täielikult haaranud, kui tähelepanelikult ta mind jälgib, kas ta üldse märkab minu olemasolu, kas ta otsib heakskiitu, kas ta peab end üleval väljakutsuvalt. Ma kuulan, kuidas ta räägib oma mõtetest ja üleelamistest, ise aga jälgin: mille peale ta elavneb ja mille peale kustub, mida ta loodab, mida kardab. Missuguseid inimesi lubab ta oma ellu ja kuidas need inimesed sobivad kokku tema teadvustatud väärtustega.

Seejuures ma jälgin muidugi nii seda, mida ta räägib, kui ka seda, *kuidas* ta räägib. Sõnad, mis viitavad tunnetele, sellised fraasid nagu “kui naljakas”, “tegelikult ma vihkan seda” “oh, kuidas mulle ei meeldi kaotada”, “ma ainult unistan sellest”, samuti näoilme, žestid, kehakeel, naer ja pisarad, poolenisti väljaõeldud mõtted ja paljud teised, ilmsed või varjatud märgid on otsekui võtmed, mis avavad ukse kliendi salapärasesse ja tähtsasse sisemaailma.”

Allikas: J. Bugental “The Art of the Psychotherapist”

Virtuoosseid suhtlejaid on vähe ning oleks liigne nõuda, et psühhoterapeut või nõustaja omandaks osava müügimehe või TV saatejuhi suhtlemisosavuse. Mida iga psühholoog aga peaks suutma, on vältida mõnesid elementaarvigu, mis halvendavad suhteid kliendiga.

Koostööd nõustatavaga takistavad järgmised maneerid:

- iroonia,
- ülemuslik suhtumine,
- kliendi jutu katkestamine,
- kliendile sõnade suhu panek, ilma et teda korralikult kuulaks,
- õpetav ja manitsev hoiak,
- jahe, reserveeritud, ametlik pöördumisviis,
- kliendi probleemi kallal urgitsemine liiga sagedaste miksküsimustega,

- kliendi probleemide bravuurikas psühhoanalüüsimine (tõlgendamine psühholoogia erialastes mõistetes),
- erialase slängi kasutamine,
- kliendi tõstatatud küsimuste eiramine, tema pakutud teema väljavahetamine,
- probleemide üle arupidamine teaduslikus keeles,
- paljusõnalisus,
- liiga palju juttu iseendast,
- kliendist möödavaatamine, pilkkontakti vältimine,
- liiga suure distantsi hoidmine enda ja kliendi vahel,
- kulmukortsutamine, huulte puremine,
- sõrme püstitõstmine jt tähelepanu nõudvad žestid,
- suletud asendis (nt käed rinnal risti) jutlemine,
- tõrjuvate, keelavate žestide kasutamine,
- silmade sulgemine (pingsaks mõttetöök),
- rahulolematuse ja ärrituse peegeldamine oma kõnetoonis,
- rutakalt tegutsemine,
- liiga aeglane või kiirustav kõnelemisviis.

Probleemi mitmekordne ümbersõnastamine

Enamik tegevusi kujuneb nende selgel eesmärgistamisel kaootilisest toimimisest palju tõhusamaks. Nõustamine ei kujuta endast erandit. Pärast kliendi ja tema probleemidega tutvumist tuleks terapeutil seada endale edasiseks tegutsemiseks lähem siht ning mõelda läbi, milliseid tulemusi taotleda kliendi edasisel nõustamisel.

Kuidas hinnata nõustamisel seatud eesmärkide olukorrale sobivust ja tõhusust? Dyer ja Vrend (1977) soovitasid nõustamisel seatud eesmärkide kõlblikkuse üle otsustada järgmise seitsme küsimuse alusel.

1. Kas nõustaja ja klient on eesmärgid omavahel kooskõlastanud?
2. Kas eesmärgid on piisavalt konkreetsed?
3. Kas eesmärgid on seatud kliendi ennastkahjustava käitumise kõrvaldamiseks?
4. Kas eesmärgid suunavad klienti elus edu saavutama?
5. Kas eesmärkide saavutamine on hinnatav ja mõõdetav?
6. Kas eesmäärke realiseeritakse jälgitavas käitumises?
7. Kas eesmärgid on mõistetavad ja hõlpsasti ümbersõnastatavad?

Nõustamise eesmärgistamine peab olema kooskõlas kliendi probleemide määratlemise ja mõtestamisega. Tuleks vahet teha probleemi

esialgse määratlemise ja hilisema täpsustamise vahel; teisest küljest tuleks kliendi probleem iseenda jaoks sõnastada hoopis teistes mõistetes kui sellest kliendiga juttu tehes.

Paradoksaasel kombel on omaenda elumure või muu pakilise küsimusega nõustaja poole pöörduv klient tihtipeale teatud mõttes isendast võõrandunud: ta elab küll valuliselt üle kannatusi, ent ei suuda mõista iseenda osa nende tekkes. Probleemi esmatutvustamisel on klient sageli:

- endaga toimuva kiretu kõrvaltjalgija,
- ebameeldivate asjaolude süütu ohver,
- segasesse ja konfliktssesse loosse juhuslikult kaasahaaratu,
- süütu kannataja,
- saatusliku eksituse tagajärjel viletsasse seisundisse sattunud olend.

Klient kirjeldab oma probleemi enamasti väliseid asjaolusid "objektiivselt nentival" ning seesmisi "hinnanguid andval" viisil, kusjuures mõlemal korral on esiplaanil soov saada juhtnööre konkreetse sammu astumiseks või elulise valiku tegemiseks. Nagu öeldud, kuulub probleemi käsitlemisse tingimata selle tajumise korrigeerimine – kliendi enese- ja olukorratunnetuse adekvaatsemaks muutmine.

Mitte üksnes nõustaja vastuvõtule tulnud kliendid, vaid ilmselt ka enamik nendest, kes kunagi psühholoogi või terapeudi poole ei pöördu, tajuvad küll valuliselt oma probleemi ilminguid (sümptomeid), ent teadvustavad üpris hägusalt selle probleemi tekke ja kujunemise iseenda isiksusega seotud aspekte. Drastilistel juhtudel maskeerib probleemi kirjeldav isik osavalt vastuolu põhiolemuse ning tekkepinna, sest nende teadvustamine ähvardaks ta enesehinnangut.

Ülal toodust lähtuvalt on kliendi probleemi adekvaatseis sõnalistes vastetes määratlemine psühholoogi kõrget professionaalsust eeldav ja samas üsnagi delikaatne ülesanne. Ebaadekvaatselt – liiga teravalt või abstraktselt, probleemi kitsendaval või üle paisutaval moel – määratletud probleem teeb selle tuumas selguse loomise keerukaks ning kahan-dab probleemi eduka lahendamise väljavaateid. Nõustamisprobleemi määratlemise seitse etappi on nõustaja poolt nähtuna järgmised.

1. Kliendi hingemure või eluprobleemi sõnastamine enda jaoks.
2. Probleemi katseline sõnastamine, nii nagu seda sobiks öelda kliendile.
3. Probleemi endale mõeldud sõnastuse korrigeerimine.
4. Probleemi kliendile mõeldud sõnastuse korrigeerimine.

5. Probleemile analoogia leidmine.
6. Probleemile metafoori leidmine.
7. Probleemi sõnastuse väljatöötamine koos kliendiga.

Kliendi enesemääratlemise hõlbustamine

Ettekujutus oma isiku tugevatest või nõrkadest külgedest, viimaste kompenseerimisteedest, oma reservidest ja varjatud võimalustest mõjutavad elulisi otsuseid. Sealjuures sobitame, mugandame mingiks ajaperioodiks kavandatud otsuse vaistlikult oma laiemasse eluplaani ja rollikujutlusse. Mõnikord toob ülesanne või olukord iseenesest esile oma minaga otseselt seotud pakilisi küsimusi, millele meil otsuse langetamise käigus tuleb vastata.

Oma mina määratlemise ja kaitsega seotud psüühilised toimingud mõjustavad suuresti info vastuvõttu väliskeskkonnast. Oleme lausa programmeeritud kaitsma oma eneseaustust ehk -väärikust (*self-respect*) info eest, mis osutab, et oleme alaväärne, vilets ja vääritud.

Inimese enesekontrolli laad ja ulatus on sõltuvuses sellest, kelleks ta end peab, millisena ta end näeb, ehk teaduslikumalt tema minakontseptsioonist. Argielu probleemolukordades ajendume mingi valiku tegemisel, hinnangu langetamisel, otsuse vastuvõtmisel tihti vaistlikult oma minapildi ühest või teisest aspektist.

Enesemääratlus kujutab endast G. Dietrichi (1983) järgi erineva teadvustatuse astme ja intensiivsusega otsustusprotsessi etappe, mis eel- või foontoiminguna on suhtetoimes välismaailma tunnetamisega.

Kuidas eneses selgemale äratundmisele jõuda? Kui tänuväärne ka poleks ausameelne introspektsioon ja eneses suurema selguse saamise püüd, on inimene siiski enamasti orienteeritud välismaailma teabe läbitöötamisele. Enesetundmist õpitakse omaette arutluste ja eneseanalüüsi kõrval ka sel teel, et püütakse teistelt inimestelt saada enda kohta usaldusväärset tagasisidet. Aeg-ajalt tuntakse end ära ka mõne näidendi rollis, romaani- või filmikangelases. Orienteeriv teaduslik teave inimpsüühika saladuste kohta on aga kasuks ka enesetunde avardamisel ja süvendamisel.

Enese parema mõistmise ja sügavama tunnetamise tarvidus ei tärka iseenesest. Tüüpilise õpivajadusena tekib ka enda tundmaõppimise tarve enamasti siis, kui kogetakse selles vallas kindlate teadmiste nappust. Üldjuhul kujuneb enesetunnetusest tähtis õpisiht vaid hingelise kriisi, suurte valikuraskuste või hämmelduse ja vaimse segaduse seisundis. Tihti osutab väär otsus või läbimõtlematu valik ebaadekvaatselt, vääralt enesetundmisele.

Iuhtum

Mõni kuu pärast lahutust ja ammu igatsetud vabaduse saavutamist jõudis Rein äratundmisele, et senised sidemed oma "sobimatu iseloomuga" naise ja teismelise tütreaga olid talle märksa vajalikumad, kui ta endale tunnistada oskas. Nõustamisel ilmnes, et Reinu pettumus abikaasas tulenes paljuski sellest, et ta esitas tolele alusetult suuri ootusi. Neljandal nõustamiskorral tajus mees selgelt, et kõrged nõuded ja ootused naisele olid seotud soovhoosidirektori ainsa pojana üles kasvanud Reinu ebaadekvaatselt kõrgeenenud enesehinnangust.

Paremale enesetundmisele töötab viia sellekohaste küsimuste esitamine. Alltoodud enesemääratlemisele suunavad küsimused võib anda kliendile kirjalikult. Neile kohapeal suuliselt või kodus kirjalikult vastates jõuab inimene selgusele mõneski omaduses, millele ta seni pole tähelepanu pööranud.

Kes ma olen? Millised on minu iseloomu põhijooned? Tugevad küljed? Puudused?

Mida ma taotlen? Milliseid põhilisi eesmärke elus järgin?

Millisena näevad mind teised? Mida minus hinnatakse? Mida mulle ette heidetakse?

Milliseid omadusi minus teised enamasti ei näe? Mis osas olen teistele tegelikult hoopis tundmatu?

Milline on mu põhiline roll, eluülesanne, missioon? Kuidas peaksin elama, mida tegema või saavutama, et iseendaga rahul olla?

Millistel tingimustel minust lugu peetakse, mind austatakse?

Millistel puhkudel mind alahinnatakse, boikoteeritakse, põlatakse?

Mida peaksin tegema, et teised – nt pereliikmed, töökaaslased – minuga rahule jääksid?

Missugune on minu "võimaluste mina" – millised omadusi ja võimeid võiksin või peaksin endas välja arendama?

Kuidas üks või teine valik, olulise asja otsustamine võiks minu enesehinnangut mõjustada?

Kes ma sooviksin olla ühe aasta, viie aasta, 15 aasta pärast?

Iseolemisoskuse arendamine

Psühholoogiline nõustamine ei pruugi toimida mitte niivõrd kliendi hingeravi, kuivõrd tema isiksuse arendamisele otsustava tõe andmise tähenduses. Ilmselt väärriks edaspidi palju julgemat väljaarendamist nõustamisvorm, kus esiplaanil pole mitte nii palju keeruka ja raske (neuroosi põhjustava) probleemi lahendamine, vaid isiksuse varuvõimete avastamine ja kasutuselevõtt, tema vaimse vormi paran-

damine, suhtlemisjulguse suurendamine, spontaansuse lisandumine, loomevõime arendamine.

Norm ja isikupära

Normaalseks saamiseks ei tuleks saada mingi kategooria lõikes statistiliseks keskmiseks. Normaalsus pole norm, vaid oma isikupära esiletoomine ja vabadus. Rollo May ("The Art of Counselling", 1989) on oma isiksusekeskses nõustamises rõhutanud kliendi individuaalsuse arvestamist ja arendamist. Tsiteerigem mõningaid tema mõtteid.

- Iga indiviid on teistest erinev, unikaalne, ja sellest, kuidas ta oma unikaalsusega ümber käib, sõltub tema vaimne tervis.
- Isiksuse põhiülesandeks on määratleda ühiskonnas oma unikaalne roll.
- Nõustaja jutule tulevate inimeste eluraskused tekivad sellest, et nad ei oska olla nemad ise, nad ei oska väljendada oma individuaalsust.
- Paljude noorte seksuaalne lodevus tuleneb nende hirmust olla nemad ise, mis sunnib neid mängima endale kohatud rolle.
- Nõustajate suurim viga on püüd suruda oma kliendid mingisse kindlasse kategooriasse.
- Nõustaja ülesanne on aidata inimesel säilitada oma isiksuse kordumatust.
- Aidates kliendil kõrvaldada isiksuslikku probleemi, aitab nõustaja tal saada isiksuslikult vabamaks.
- Vabaduse põhitunnuseks on võime langetada iseseisvalt end puudutavaid otsuseid.

Isiksust arendav nõustamine peaks olema suunatud sellele, et klient:

- asendaks oma pettekujutlused ja irratsionaalsed mõttejäreldu-
sed realistliku vaateviisiga,
- asuks kavakindlalt avardama ja süvendama enesetunnetust,
õppides tundma oma minateadlikkuse (*self-consciousness*) tagasimõju
mõtlemisele, elus oluliste otsuste langetamisele,
- omandaks suurema eneseusalduse ja taastuva eneseaustuse tin-
gimustes loova eluhoiaku, mida iseloomustavad kogemustele avatus,
heasoovlikkus, teadmisanu ning soov oma võimeid ja eeldusi arenda-
da ja kasutada.

Situatsioonitaju muutmine (refreiming)

Inimesed kaaluvad psühholoogi või terapeudi juurde minekut harva olukorras, kus nad on eluga rahul ja õnnelikud. Nõustajalt otsitakse abi enamasti siis, kui probleemolukord on üle pea kasvanud või elukriis tundub selle läbimiseks liiga ränk. Teistele oma olukorda kurtes ja värvikalt kirjeldades ei kujuta nõustamise kliendid enamasti ette, et nende probleeme võiks kuidagi teisiti mõista ja mõtestada, kui ne-

mad on seda enda jaoks teinud. Seda tardunud tunnetusviisi nimetatakse Cormieri ja Cormieri (1998) järgi *funktsionaalseks fikseerituseks*, mille põhisisu on asjade vaatlemine ainult ühel viisil või ühest vaatepunktist – fikseeritud tõdemus, et olukorrast arusaamine ongi selle ainus tõene tõlgendus.

Näide

Neljakümnendais eluaastais üksik kõrgharidusega naine on täielikult pühendunud oma vana ema hooldamisele. Talle on täiesti vastuvõetamatu mõte paigutada põdur vanainimene hooldekodusse või koputada oma kahe ärimehesest venna südametunnistusele, et need vana ema enda juurde elama võtaksid. Sealjuures on ema ja tütre suhted kaugel ideaalist. Kiuslik seniilne vanainimene pole vaatamata tütre pingutustele tema hoolitsemisel ikkagi millegagi rahul ning end ema ülalpidamisele ohverdanud tütresse koguneb aasta-aastalt üha enam halvasti teadvustatud vimma ema vastu, kelle pärast ta aastate eest pidi loobuma ühest kirglikust austajast ega saa nüüd pikemat aega omaenda elu elada.

Nõustaja võimuses on aidata kliendil loobuda irratsionaalsetest kujutlustest ja eesmärkidest ning õppida olukorda nägema laiemas plaanis, nii et selles aimuks seni varjule jäänud alternatiive ja probleemide uuel viisil lahendamise võimalusi.

Refreiming võimaldab kliendil avastada probleemis varjatud külgi ning olukorras mingil teisel – seni arvestatule alternatiivsel – viisil reageerida. Nõustamise universaalse tehnikana sobib refreiming kokku paljude selle eri teooriatega. Kutsenõustamisel võib see seisneda noore ümberorienteerimises oma huvidelt tegelikele võimetele. Läbipõlemise sündroomi tunnusjoontega kooliõpetaja konsulteerimisel võib pedagoogile püüda avada elu alternatiivseid väärtusi kutsetöö kõrval. Perenõustamisel aidatakse abi ootajal mõista peresuhete avarat võrgustikku ning loobuda mõttest, et üks pereliige või tema käitumine on kõige kurja juur. Refreiming sobib ka ärikonsultatsiooni näiteks, kui nõustamise klient on jonnakalt kinni oma rahategemise meelisidees, vaevumata läbi kaaluma, kas turu tegelik seisund pakub talle ettevõtjana üldse erilisi edu väljavaateid.

Vahetatava objektiivi võtted

Situatsioonitaju võib muuta, suunates oma probleemi üle arutleva isiku olukorda vaatlema vahelduvalt konna ja helikopteri perspektiivilt. Olulise eristamiseks tuleks puude taga näha metsa, teisest küljest aitab põhjendamata üldistusi ja projektsioone vältida probleemolukorra detailide tähelepanelik uurimine. Järgnevalt tutvustatud J. Bugentali “vahetatava objektiivi võtted” põhinevadki ülal toodud kaalutlustel.

- Kliendi kaebustest saab täielikuma pildi siis, kui vaadelda neid t e r v i k u n a kogu situatsiooni kontekstis või kui analüüsida neid konkreetsete näidete varal.
- Suuremat emotsionaalset sisseelamist võib saavutada, ärgitades klienti kirjeldama ü k s i k a s j a l i k u l t oma emotsionaalset seisundit, mida ta ise kipub kirjeldama abstraktselt.
- Blokeeringuid ja vastupanu õpime paremini tundma siis, kui ärgitame klienti d e t a i l s e m a l t jutustama, mis nimelt sunnib teda teatud hetkel peatuma, mitte aga ei libise sellest teemast üle.
- Me pöörame suurt tähelepanu tähendusrikastele sündmustele kliendi elus, et paremini mõista tema intiimseid, vähem teadvustatud tagamaid.

Allikas: J. Bugental "The Art of the Psychoterapist"

Probleemolukorra mõtteline teisendamine, uue rakursi alt vaatlemine, üldplaanis või detailides analüüs on tõhusad tehnikad kliendi ilmnunud vastupanu kõrvaldamiseks ning samas ka tema jõuvarude mobiliseerimiseks. Refreiming asetab inimese uude olukorda, kus tal on suhteliselt hõlbus loobuda oma abitustundest ja ebatõhusaks osutunud tegutsemisstrateegiatest. Hästi õnnestunud olukorrataju muutus võimaldab kliendil tunnistada iseennast oma probleemide põhitegurina, sattumata sealjuures meeleheitesse.

Probleemitaju muutmise põhistrateegia on kliendi olukorda puudutavate hoiakute, tõdemuste, hinnangute ja prognooside kavakindel ümberkujundamine, mis tuleb teoks teha otsekui muuseas, sobival hetkel esitatud küsimuse, tõlgenduse või isegi mittesõnalise reageerimisviisi toel.

Arvamuste ümberkujundamine

E. Patterson ja S. Eisenberg (1983, lk 126–127) on esitanud mitu kliendi arvamuse (ümber)kujundamise tehnikat. Nendest lähtudes pakume allpool välja kümme kliendi arvamuse muutmise (hoiaku kujundamise) viisi.

1) **Vaikimine.** Vaikimist võib tõlgendada olukorrast olenevalt mitmeti: nt soovi või nõudena probleemi esitlemisel kõik oluline välja rääkida. Kui nõustaja ootuspärase verbaalse reaktsiooni asemel vaikib, tajub klient vajadust oma arutlust jätkata. Teistel puhkudel aga ka nõustuvast või heakskiitvast reageerimisviisist hoidumisena, mida võidakse tõlgendada vihjena oma kõneluse (probleemiesituse) korrigeerimiseks. Vaikimist saab käsitada ka negatiivsest hinnangust (esialgu!) hoidumisena. Sageli annab nõustaja kõnekas vaikimine kliendile sõnatu suunise olukord teisiti mõtestada.

2) **Mnjaatamine** või hm-häälitsuse esiletoomine on valdavalt positiivse tagasiside miinimum, millega nõustaja tegelikult hoidub oma seisukoha väljendamisest, küll aga ootab kliendilt jutu jätkamist. Samas võib sel moel väljendada ka oma üllatust.

3) **Kliendi kordamine** ehk tema väite otsene peegeldamine näitab ühtaegu seda, et abi ootajat on tähelepanelikult kuulatud, teisest küljest aga kätkeb kordamine ka sõnumi: "Kuula nüüd ise, kuidas su seisukoht kõlab. Kas oled kindel, et sa ei soovi seda täiendada või muuta?"

4) **Ümbersõnastamine.** Nõustaja kordab kliendi põhilisi väiteid, lisamata küll omalt poolt mingit infot, ent tuues partneri sõnumi töötlemisel esile need olulised mõtted, mida tuleks edasi arutada. Ümbersõnastusel toimuva info valikuga ning rõhuasetuste võimalike muutmistega võib nõustaja peenetundeliselt teravdada, rõhutada, tõstatada teatud probleeme või olukorda puudutavaid tegureid.

5) **Väidete heakskiitmine,** nendega nõustumine kujutab endast nõustaja positiivset kinnistamist, millega suunatakse klient teatud väiteloomikale või mõttestruktuurile jätkama. Rõhutamisel, et nõustaja meeterlikkust osutab see, kui osav ta on mõningaile kliendi väidetele reageerimise tunnustavalt, teiste suhtes aga (nt sõnatu kuulamisega) olema reserveeritud, oma reaktsiooni välja näitamata.

6) **Täiendavate seletuste nõutamise**ga suunab nõustaja kliendi teatud teemat või probleemi aspekti valgustama. Suunavad küsimused peaksid olema "psühholoogiliselt" situatsioonipärased. Erinevalt nt intervjuud võtvast ajakirjanikust on küsimus või selle vältimine juba ühtlasi klienti mõjutav suhtlusvõte. Sama informatiivne nagu mingi "terav" küsimus ("Räägite kogu aeg oma suhetest emaga, ent millised olid teie suhted isaga?") on vahel ka lisaküsimuste esitamisest hoidumine. Näiteks võib kliendile piinlikkust tekitavas valdkonnas nõustamise algul mis tahes urgitsevatest küsimustest hoiduda, võttes probleemi delikaatsed aspektid kõne alla mõni seanss hiljem, kui klient usaldab psühholoogi rohkem.

7) **(Ümber)veenmine** kujutab endast nõustaja aktiivset sekkuumist, mis on oma kohal düsfunktsionaalsete (irratsioonaalsete) tõdemuste kummutamisel, kliendi suunamisel ennastkahjustavatest kavatsustest loobuma jne.

8) **Kliendi rahustamine** on tarvilik suures sisepinges või erutusseisundis abivajaja nõustamisel, eriti siis, kui tema ärevustase suureneb mingil põhjusel järsult. Rahustavalt toimivad heasoovlik hääletoon, käe õlale panemine, kliendi julgustamine, sobival hetkel naljatlus.

9) **Uue info jagamine kliendile.** Nõustaja oskab teooriaid tundes ja omaenda nõustamisjuhtumeid arvestades kliendi probleemi juba selle lühikese tutvustamise järel tajuda avaramalt ning mingis aspektis sügavamalt kui raskes või keerukas olukorras viibiv isik ise. Klienti toetab tema olukorra laadi või selle lahendamise võimalusi valgustava info asjalik esitamine.

10) **Tõlgendamine.** Olukorra või kliendi suhtumiste (psühholoogiline) tõlgendamine näib nõustamisel algajale kõige professionaalsema tegevusena, ent just siin on altmineku tõenäosus kõige suurem.

Nõustamise olulised kuldreeglid võiks sõnastada järgmiselt:

1. Usaldussuhete loomise etapil on kindlam eelistada vihjelist tagasisidet (mnjaatamine, peegeldav kuulamine jne), sest nõnda väldime üleäärase riski võtmist olukorra omapoolsel tõlgendamisel ning kliendi mõjustamisel.

2. Nõustamise hilisemal etapil, mil kliendi ja konsultandi vahel valitseb suurem usaldus, on aktiivsem sekkumine olukorrakohasem.

3. Delikaatsete ja peent eristamist nõudvate küsimuste arutamisel on vaikimine ja tähendusrikkad vihjed sageli tõhusamad kui nõustaja aktiivne sekkumine (nt veenmine või soovitamine).

4. Aeg-ajalt tuleks ka valdavalt mittedirektiivsel nõustamisel olla sekkuvam (nt esitada oma tõlgendusi) ning aktiivsem. See toob nõustamise vaheldust ja teeb selle sarnasemaks igapäevase jutuajamisega.

5. Nõustaja-kliendi suhetes tuleb taotleda inimlikku loomulikkust.

Kõik eeltoodud võtted muutuvad liiga tehniliseks, kui need ei suulandu suhtlemise vahetusse konteksti. Teisisõnu tuleb kõiki võtteid kasutada olukorras sobivalt, hoidudes teoreetilise skeemi (nt aktiivse kuulamise võttestiku) masinlikust kasutamisest.

Konstruktiivse mõtteviisi kujundamine

R. Nelson-Jones (2000, lk 428–430) kirjeldab kümnekonda võtet, mille abil kujundada nõustamisel kliendile positiivse, probleemile orienteeritud mõtlemise harjumust. Mainitud allikast lähtudes on need Becki ja Ellise kognitiivteraapiast pärit võtted esitatud teie-vormis.

Iseenda vastutuse tunnistamine. Te annate endale aru sellest, et olete oma elu peremees ning teie valida jääb, kuidas te mõtlete, tegutsete ja tunnete. Te tunnistate endale, et vältimatu surm seab ka teie eksisteerimisele piirid.

Sisemise dialoogi algatamine. Selle asemel et probleemolukorra tekkides endale etteheiteid teha, võite formuleerida enda jaoks säärased afirmatsioonid (suunissõnad), mis taastavad teie hingerahu ja annavad teile jõudu olukorraga toime tulla.

Realistlike nõuete kehtestamine. Kui teie elu orienteerivad mängureeglid on liiga karmid või negatiivsed (nt "Pean igas olukorras edu saavutama" või "Ma ei tohi kunagi kellelegi endast äpu muljet jätta"), olete iseendale, kaasinimestele ja keskkonnale seadnud irratsionaalsed, täidetamatud nõuded. Selle asemel võiksite sõnastada endale realistlikud reeglid, nt "Muidugi ma soovin, et kõik mind armastaksid, ent seda on rumal oodata, meeldiv seegi, kui osa inimesi minust lugu peab."

Täpse tunnetuse eelistamine. Te väldite teistele ja endale liialdvalt positiivsete või negatiivsete siltide kleepimist. Te eristate fakte nii oletustest kui ka hinnangutest ning püüate oma järeldustes olla võimalikult täpne.

Tegelike põhjuste väljaselgitamine. Te eelistate välja uurida toimunud sündmuste tegelikud põhjused, ilma et süüdistaksite end ülemäärase vastutusega ("See on puhtalt *minu* viga") või näeksite juhtunu põhjuseid täielikult endast väljaspool ("See on puhtalt *nende* viga")

Realistlike prognooside tegemine. Teete realistlikke oletusi selle kohta, milliseid riske või edu väljavaateid töötab mingi valik või järgnev samm kaasa tuua. Väldite nii kohatut optimismi kui ka sünget pessimismi.

Realistlike sihtide seadmine. Püüate oma lühiajalised, pikemad ja kaugemad eesmärgid viia kooskõlla oma väärtuste süsteemiga, pidades hoolt selle eest, et eesmärgid oleksid konkreetsed, realistlikud ja kindla aja peale ette arvestatud.

Visuaalsete kujundite loomine. Inimesed kasutavad mõtlemises nii sõnu kui ka kujutluspilte. Te kasutate visuaalseid pilte nihästi enda rahustamiseks kui ka teile oluliste sihtide seadmiseks ja oma halbade harjumuste vastu võitlemiseks.

Realistlike otsuste tegemine. Te võtate elu väljakutsed kõhklematult vastu, püüdes keerukas situatsioonis leida olukorra realistliku läbikaalumise järel optimaalse otsuse.

Probleemide ettenägemine ja enda kontrolli alla võtmine. Te ei varja enda eest tulevasi tekkivaid probleeme ja valmistute neid söakalt lahendama. Te määrate kindlaks, milliseid mõtlemisvõtteid ja tegevusi nende probleemide lahendamine eeldab, seate selged sihid ja talitate neile vastavalt.

Väljendusvõime arendamine

Nõustamisele tulnuil on tihti raskusi oma probleemidele adekvaatsete sõnade leidmisega. Sisekonflikt ja alateadlik püüd ängistavaid asjaolusid enda eest varjata kujundavad inimese väljenduse vastuoluliseks: tihti räägivad tema sõnad teist keelt kui žestid, väljendatud mõtted pole aga impulsiivsete tunnetega kooskõlas.

Järgnevalt toodava küsimustiku (S. Sax, S. Hollander, 1972) abil võib suunata kliendid vabamale, vahetumale, oma tundeid ja mõtteid paremini kooskõlastavale väljendumisele. Mõeldav on lasta kliendil anda küsimustiku alusel enesehinnang, et seejärel koos nõustajaga mõelda eneseväljendusoskuse parandamise võimalustele. Küsimustikku võib mitmel moel rakendada ka grupi nõustamisel.

Anna iga tunnuse kohta hinnang järgmise skaala alusel

	5	4	3	2	1
	Täiesti õige				Täiesti vale
Rääkija tõi esile oma tõelised arusaamad, suhtumised, hoiakud.	5	4	3	2	1
Rääkija väljendas vabalt oma erinevaid tundeid ega olnud pärsitud.	5	4	3	2	1
Rääkija püüdis väljenduda arusaadavalt ja kontrollis, kas teda jälgitakse huvitatult.	5	4	3	2	1
Rääkija suutis teemat arendada ja oma seisukohti esitada, sõltumata partneri reageeringuist, huvi ilmutamisest, suhtumisest.	5	4	3	2	1
Rääkija püüdis peegeldada oma vahetuid, siin ja praegu tekkivaid suhtumisi, kujutlusi, arusaamu, tundeid.	5	4	3	2	1
Rääkija andis endale aru vasturääkivustest oma vaadetes ning lahkkelidest sõnade, tunnete ja tegeliku käitumise vahel.	5	4	3	2	1
Rääkija säilitas enesekindluse ka neil puhkudel, kui partner oli ükskõikne.	5	4	3	2	1
Rääkija säilitas eneseusalduse ka neil puhkudel, kui partner oli tõrjuv, vaenulik või irooniline.	5	4	3	2	1
Rääkija kasutas vabalt ja ulatuslikult oma mitteverbaalseid suhtlusvahendeid.	5	4	3	2	1

Peegeldav kuulamine

Eneseväljendust hõlbustab kindlustunne selles, et inimesest on õigesti aru saadud ja teda jälgitakse raugematu tähelepanuga, püüdmata omaenda arusaamu ja ideid vahele toppida. Nõustamisel sobib kliendi väljenduskindluse tugevdamiseks kasutada psühhoterapias laialdaselt rakendatavaid peegeldava kuulamise võtteid.

1. **Täpsustamine** – lisainfo ja uute faktide palumine.

“Kas võiksite selgitada...”

“Ma ei saanud õieti aru, kas...”

2. **Ümbersõnastamine** on öeldu väljendamine sisu edasiandvate teiste sõnadega, mitte mingil juhul aga kopeeriv kordamine. Ümbersõnastamine selgitab ehedat, adekvaatset mõtet, mis saab haaret ja kandvust uues verbaalses vormis. Teisest küljest aitab see kontrollida, kas öeldust (kahemõtteliselt mõistetavate väljendite puhul) on tööpoolest õigesti aru saadud.

Näiteid:

“Niisiis, te väidate, et...”

“Teie arvates siis...”

“Vahest ma eksin, kuid sain teist nii aru, et...”

3. **Tunnete peegeldamine** on oma arusaamise väljendamine teise poole tundeseisundist.

Tuleb diskreetselt pärida, kas oletus tundeseisundi kohta on õige, ning vältida tõlgendusi ja prognoose, mis riivavad partnerit.

Näiteid:

“Olete ilmselt tüdinud sellest...”

“Mulle paistab, et see ettepanek ei ärata teis erilist vaimustust...”

4. **Öeldu kokkuvõte.**

Resümeerida tasub pikemate vestluste lõike või jutuajamisi tervikuna. Kokkuvõtte ajal on partneril võimalus veel oma seisukohti täpsustada või mõnest arvamusest lahti öelda.

Kuulamisoskuste hindamine

Järgnevat, aktiivse kuulamise oskusi mõõtvat küsimustikku on soovitatav kasutada nõustamise supervisioonis. See võib olla ka nõustaja enesehinnangu orientiiriks.

Anna iga tunnuse kohta hinnang järgmise skaala alusel:

5	4	3	2	1
Täiesti õige				Täiesti vale

Näitaja		Hinnang				
Kuulaja mõistis hästi teise poole seisukoh- ti, mõtteavaldusi ja arvamusi.	5	4	3	2	1	
Kuulaja mõistis hästi partneri sisemaailma ja elas kaasa tema tunnetele.	5	4	3	2	1	
Kuulaja oli taiplik ja vastuvõtlik partneri sõnalise eneseväljenduse suhtes.	5	4	3	2	1	
Kuulaja oli tähelepanelik partneri sõnatu eneseväljenduse (hääletooni muutumine, ilmed, žestid) suhtes.	5	4	3	2	1	
Kuulaja suutis suhtlemisel ennetada või kõrvaldada häirivaid vaikuspause.	5	4	3	2	1	
Kuulaja aitas kõnelejal teemat (problee- mi) käsitleda nõnda, et viimane saavu- taks suurema selguse omaenda seis- kohtades ja kõrvaldaks vasturääkivuse oma sõnade ja tunnete, hoiakute ja käi- tumise vahel.	5	4	3	2	1	
Kuulaja võimaldas teisel vaba eneseväl- jendust, ei seganud teda tarbetute kat- kestuste ja vahelerääkimistega.	5	4	3	2	1	
Kuulaja mõistmisväljendus ja kompli- mendid olid siirad, mitte formaalsed.	5	4	3	2	1	
Kuulaja esitas enda seisukohad ning soovitused taktitundeliselt ja paindlikult.	5	4	3	2	1	

Allikas S. Sax, S. Hollander "Reality games" N.Y., 1972.

Tagasiside andmine

Inimestevahelise suhtlemise kordamineku kindlamaid tagatise on oskus anda psühholoogiliselt asjatundlikku tagasisidet. Tõhusa tagasi-
side andmise oskus on konsultandi keskseid kutse-eeldusi. Paljudel
konsultatsioonijuhtumeil on tagasiside psühholoogiliste aluste õpeta-
mine otseseks klienti arendavaks eesmärgiks. Tagasisidet saab anda
asjatundlikult, aga ka oskamatumult, suhteid kahjustavalt; seda edasta-
takse (õige oleks öelda – tagastatakse) nii sõnalises vormis kui ka pilgu,
teo või tegematajätmise sõnatus keeles. See võib olla hindav või hin-
nanguvaba (neutraalne), absolutiseeriv ("Veeretad alati vastutuse teise
õlgadele") või konkreetne ("Millega põhjendad oma väidet, et...").

Hea tagasiside aitab selle saaja arengule kaasa ega vasta ainuüksi
andja vajadustele. Tagasiside on tõhusam, kui seda anda vahetult pärast
mingit sündmust ja kui see põhineb käitumise (mitte oletatud meelesei-
sundi või tegevuse siseajendite) kirjeldamisel. Nõustamise või grupitöö
algusjärgus on tõhusam positiivne tagasiside.

“Asist” (instrumentaalset) laadi tagasiside põhipuudus on tihtilugu selles, et sisuliselt see polegi mingi tagasiside. Lausutav ei kujuta endast mitte vastukaja öeldule, vaid partneri tekstiga vähe seotud enda teemaarendust (märk suhtlemise nõrgenenud dialoogilisusest). Mõningate väidete suhtes ollakse etteruttavalt hinnanguline, tõlgenduse asemel pakutakse aga omaenda meelevaldset versiooni.

Argisuhtlemisel antava tagasiside vajakajäämised seisnevad järgmises:

- tagasiside on infotühi. Tegelikult tähelepanu jäetakse enda teada, partnerile peegeldub vaid valveviisakus;
- tagasiside on sedavõrd hinnanguline ja absolutiseeriv, et seda ei võeta omaks;
- tunnustav tagasiside on ebasiiras (komplimentid on nõrgad, banaalsed, alusetud või ülepakutud);
- arvustav tagasiinfo on liiga ründav, terav või pahur;
- tagasiside tuleb hilinemisega (emotsionaalne suhtumine kujutab endast justkui peetusega reaktsiooni eilsele või tunaeilsele kohtumisele);
- tagasiside on umbisikuline (“Sinult oodatakse...”, “Arvatakse, et sa...”).

Ameerika psühholoog J. Gibb on esile toonud kuus põhikriteeriumi, mis määravad igapäevasel suhtlemisel vastastikuse mõistmise ulatuse.

1. Faktide objektiivne kirjeldamine (*description*) vs asjade või inimeste hindamine mingi väärtusmõõdupuu alusel (*evaluation*).

2. Probleemi lahendamisele suunatud orientatsioon vs kohtumõistmine.

3. Spontaanne, siiras eneseväljendus vs kalkuleeritud, strateegiline kommunikatsioon, mille eesmärgiks on teatud efekti saavutamine.

4. Teiste inimeste kohtlemine ja respektseerimine endaga võrdsete indiviididena vs nendesse üleolekuga (või ka alandlikkuse ja alaväärsustundega) suhtumine (*an attitude of equality vs superiority-inferiority*).

5. Oma seisukoha katseline (tentatiivne) esitamine ning valmisolek võimalike vastuargumentide ja erinevate tõlgenduste või seisukohtade ärakuulamiseks vs dogmaatiline hoiak.

6. Empaatilise mõistmise väljendamine (teise inimese tunnetest arusaamine) vs külm, ükskõikne ja neutraalne suhtumine.

Püüame esitada kümme tõeühust tagasiside andmise suunist.

1. Kellegi käitumist kommenteerides maini kindlaid toiminguid ning hoidu teise isiksuse või iseloomu psühhoanalüüsist. Ettevaatlik ta suks olla sõnadega, mis kinnistavad kellegi “probleemaatilisi” omadusi või iseloomujooni. Peame meeles, et inimeste loomuomadusi mainides (“Naima on hakkaja, ent ebakindel”) fikseerime tahes-tahtmata need raskesti muudetavate tuunustena, kellelegi teatud omaduste külgekleepimine on kummatigi taktitu ja omaduste kandjale solvav. Konkreetseist toiminguid kõnelemine riivab hinnatava eneseaustust vähe ega ärata trotslikke vastureaktsioone.

Tuleb tunnistada, et teiste inimeste (varjatud) käitumisajendite ja juhtivate iseloomujoonte diagnoosimine on omane nii mõnelegi kutselisele psühholoogile. See, mis on lubatud kolleegidega vesteldes, pole soovitatav kliendiga lävides.

2. **Välgi mustvalgeid väärtushinnanguid ning kohtumõistja tooni.** Järgalt fikseeritud väärtushinnangud kipuvad tihtilugu tõelisust subjektiivselt moonutama ning provotseerivad pealegi suhtlemise teise osapoole oma (hinnangulist) seisukohta esitama, mille järele enamasti pole otsest vajadust. Ka rõhutatult positiivne hinnang seab vastaspoole otsekui sõnastamata nõudega olla väärtushinnangu vääriine. Selle tulemusena võib tekkida kiuslik soov tõestada vastupidist.

3. **Keskendu võimalikult vahetule, lähedasele, äsjasele ainesele, probleemidele, mis on tekkinud siin ja praegu, mitte seal ja tookord.** Kiire, vahetu, kindla olukorraga seotud tagasiside on usaldatavam, täpsem ja tõhusam kui umbmäärane.

4. **Tagasiside andmisel pühendu teabe ja ideede andmisele, mitte nõuannetele ja teise eest otsuste langetamisele.** Infot ja ideid ei seota nõudega neid rakendada, nõuandeid ja juhiseid aga küll. Seepärast tasuks mõnelgi puhul sisuline soovitus ("Peaksid...", "Sinu asemel mina...") formuleerida uitideeks ("Mulle turgatas meelde selline võimalus") või üheks mõeldavaks alternatiiviks teiste võimalike hulgas ("Muu hulgas tasuks ehk kaaluda ka..."). Kui targad meie nõuanded meile endale ka ei tunduks, on need enamasti otseseks elluviimiseks toorevõitu, kuna me pole kursis partneri tegeliku olukorra ja tema otsustamist kujundavate asjaoludega.

5. **Probleemile ühe kindla lahenduse pakkumise asemel too esile erinevaid põhimõttelisi võimalusi ning kaalu need läbi.** Mida rohkem variante me enne lõppotsust läbi uurime, seda väiksem on läbikukkumise risk. Enamik inimesi aktsepteerib pealegi mingit ettepanekut seda enam, mida rohkem see põhineb tema enda ideedel ja arutlustel. Dikteeritud või maskeerivalt pealesunnitud otsused alandavad inimeste eneseaustust, motivatsiooni ja töömoraali.

6. **Püüa tagasiside seondada teise poole vajaduste ja ootustega, ilma et rahulduksid impulsiivse südant kergendava päheturgatava väljaütlemisega.** Kui me mingeid ettepanekuid tehes hetke kaalutleme, milliste ootuste ja suhtumiste valguses need kuuldavale tulevad, õpime ette aimama olukordi, kus meie idee pole soodsat vastukaja loota. See aitab vältida pettumusi.

7 **Tagasisides ära sea mingil juhul täidetamatuid nõuandeid.** Näiteks oleks arutu kedagi paluda mitte enam kogelda. Või nõuda, et keegi peaks spontaanselt olema.

8. **Välidi infouputust.** Pidagem meeles, et inimeste võime uue teabe vastuvõtul on üpris piiratud.

9. **Võimaluse korral alusta kriitikat alati positiivsete joonte rõhutamisest.** See kahandab negatiivseid reaktsioone ja osutab eeldatavale alusele, mille toel end parandada.

10. **Tunnustuse jagamisel tõsta esile reaalselt olemasolevat, väldi tühje, võltse või banaalseid komplimente.** Kompliment peaks olema ennemini põgus vihje, mis lubab peenelt oletada midagi hoopis suuremat (millest lihtsalt ei räägita), kui liialdav või lipitsev kiitus, mis teeb kohmetuks või tundub totter.

Keelekasutus nõustamisel

Nõustamisel pole sugugi ükskõik, milliste sõnadega me sümptomeid kirjeldame, isiksuse omadusi määratleme jne. Mõnikord võib nii nõustamisel kui ka igapäevaelus psühhiaatria ja psühholoogia erialakeelega liialdamine viia kurioossete olukordadeni.

Juhtum

25-aastane kõrge intelligentsiga ohtrasti psühhiaatria- ja psühholoogiaalast kirjandust lugenud Robert pöördus nõustaja poole järgmise murega. Kuna tema ema kannatab paranoia all ja tal endal on raske Oidipuse kompleks, soovib ta psühholoogi abi, kuidas oma suhteid teda ja isa kõiges kahtlustava ema ning toore ja vägivaldse isaga korrastada. Kliendi vanematega vesteldes selgus, et noormees üritas ebaõnnestunult kunstiülikooli sisse saada ja katsetas siis veel kahes kõrgkoolis, leides peagi, et kummaski neis ei õpetata tegelikuks eluks tarvilikke "vaimseid" tarkusi. Seejärel asus ta fanaatilise innuga ise end harima, kiindudes eriti psühhooanalüüsi. Iseendaga toimuva selget mõistmist ja praktilist meelt asendasid tal üha enam "teaduslikud" spekulatsioonid ja ratsionaliseerimised. Iseõppinud "terapeudi" roll ärritas tugevasti noormehel tagasihoidliku haridusega praktiliselt mõtlevat isa. Poolikult ja pinnaliselt omandatud psühhoterapia põhitarkused kujundasid raskesti läbitava tõkke temaga tegelemiseks nõustamisel. Noormees jätkas ühe psühholoogi ja vaimse õpetaja juurest teise juurde käimist. Enamik neist soovitas noormehel lõpetada vanemate ümberkasvatamine ja kõigepealt korralik haridus omandada. Paraku ei võtnud nõustatav neid soovitusi kuulda. Kümme aasta pärast oli täisikka jõudnud mees sunnitud leppima vähetasuvate ametikohtadega, peale selle kimbutas teda üha süvenev alkoholismiprobleem.

Ülal toodud juhtum näitab, kuidas teadustermineid võib ka asjatundmatult kasutada. Teooriad kujutavad endast sääraseid keeli, mis varustavad nende kasutajad psüühiliste nähtuste kirjeldamiseks produktiiv-

sete mõistetega. Sellega nad ühtaegu avardavad, teisest küljest aga piiravad elunähtuste tunnetamist. Teaduslikel konverentsidel võib ikka ja jälle täheldada, kuidas eri teaduskeeltes kõnelevate spetsialistide vastastikune mõistmine on takistatud. Samal kombel võib teaduse terminoloogia kasutamine (ja säärane kategooriais mõtlemine, mis ei märka väljapoole teooria kirjeldusi jäävaid nähtusi) kujundada mõistmistõkkeid nõustaja-kliendi suhtlemisel. Eri teooriate spetsiifiline terminoloogia ähvardab maskeerida neile ühist. Näiteks on A. Ellise ratsionaal-emotiivse konsulteerimise üks põhimõisteid “irratsionaalne mõtteviis” ja A. Becki teooria võtmemõiste “düsfunktsionaalne mõtlemine” mitmeski suhtes lähedased psühhoanalüüsisist pärit kaitsemehhanismide käsitusele.

Klienti tuleks üldjuhul kõnetada “tema keeles”, mis tähendab, et nõustaja afektiivsed reaktsioonid (ere emotsionaalne eneseväljendus) esitatakse vastuseks kliendi tunnetele, käitumuslikud reaktsioonid on suunatud kliendi tegudele, kognitiivsed reaktsioonid (avaldatud arusaamad ja ideed) aga tema mõtetele (tunnetusele).

Nõustamisel võib Nelson-Jonesi (2000) järgi eristada vähemalt nelja liiki keeli: nõustaja sisemine ja väline keel ning kliendi sisemine ja väline keel. Mis tahes teooria alusel tegutsevad konsultandid kõnelevad iseenamaga tõenäoliselt selle teooria struktuurile vastavas keeles.

Klientide kõnetamisel kasutatakse teaduskeelt igas nõustamisliigis ise määral. Samal ajal kui transaktsionaalse analüüsi paljud mõisted (ajataited, suhtlemiskäigud, mängude nimetused, vanema, lapse, täiskasvanu positsioonid jne) seletatakse lahti ka kliendile, ei tule psühhoanalüüsi keerukate erialamõistete kliendile lahtiseletamine tihti kõne allagi. Kognitiiv-käitumuslikule teorialle ja reaalsusteraapiale toetujad püüavad aga oma kliendid mõne keskse mõiste valdamiseks lausa välja õpetada. Pidagem meeles samuti, et paljud nõustamise kliendid on ka ise väiksemal või suuremal määral teooriatega kursis, kasutades samas oma fragmentaarseid teoreetilisi teadmisi tihtilugu siiski üsna asjatundmatult.

Eneseavamine

on keerukas mitmetahuline protsess, mille põhitunnuseks on nõustaja isiku kohta käiva info sihiteadlik edastamine (usaldamine) kliendile. Eneseavamise sisuks on nõustaja tunnete, isiklike probleemide, pereelu jm teistele avaldamine. Eneseavamine võib konsulteerimisel rajada psühholoogi ja kliendi vahel usaldussilla ning julgustada ka nõustatavat suuremale avatusele. Iga nõustaja võib oma praktikast leida

juhtumeid, kus tema siirus ja avatus initsieeris ka klienti oma probleeme usaldavamalt esitama. Eriti kehtib öeldu teismeliste kohta. Paraku ei kujune igal nõustamise juhtumil säärast vastastikuse usalduse elementaartunnet, kus suur avameelsus enda kohta käiva info vahendamisel võiks teoks saada. Alati pole eneseavamise järele ka otsest vajadust. Seetõttu tuleb psühholoogil igal üksikjuhtumil eraldi otsustada, kuivõrd suures ulatuses tal tasuks end avada.

Maskis olek

Järgnevas tekstis arutleb poola psühhiaater A. Kepiński selle üle, kas ja mil määral tuleks terapeudil oma kutsetöös varjuda maski taha.

“Inimesed tõmbavad endale sageli ette mitmesuguseid maske ja võtavad sisse poose, mille efekt on aga väga lühiajaline, sest psüühilise mõju mõttes on efektiivne üksnes inimese tõeline nägu. Lisaks sellele maski kandmine väsitab. Inimene peab tahtejõuga säilitama kord omaks võetud kunstlikku poosi, peab maha suruma ehtsate tunnete ekspressiivsuse. Muidugi pole kõike võimalik varjata, näiteks ei allu tahtejõule vegetatiivsed reaktsioonid, mis on olulised kõigi emotsionaalsete seisundite puhul; harva õnnestub reguleerida silmade ilmet. Seetõttu pole mask üldjuhul täiuslik, midagi tungib selle varjust alati esile. Ehtsate tunnete mahasurumine on piinarikas. Kurnatuse aste on psühhiaatrile sageli täpne indikaator sellegi kohta, missugune on tema enda emotsionaalne suhe patsiendisse. Nagu kõik inimesed, elab ka psühhiaater üle oma konflikte ja õnnetusi, mis ei luba tal keskenduda haigele; haigega tegeleb otsekui üksnes tema teadvuse pealmine kiht, samal ajal kui sügavuses keerlevad hoopis teised mõtted. Sellistel juhtudel tekib vajadus ette tõmmata mask; psühhiaater teeb näo, et tunneb patsiendi vastu huvi, gelikult seda tundmata.

Psüühiliselt haige inimene nõuab palju aega; psühhiaater pole sugugi alati vastuvõtualdis, teda ootavad teised patsiendid ja teised tööd, mis mõnigi kord on tähtsamad kui haige ärakuulamine. Selle asemel et mõelda haige peale, mõtleb psühhiaater eesseisvate tegemiste peale; haige käib talle närvidele, röövib tema hinnalist aega. Ometi peab psühhiaater tema suhtes üles näitama huvi ja tähelepanu. Mõnikord ärritab haige teda teatraalse käitumise, kangekaelsuse või soovimatusega vastata oma isikut puudutavatele küsimustele, mõnikord ka sellega, et tema iseloomujooned ja probleemid meenutavad psühhiaatrile tema enda aprobeerimata jooni ja tema enda varjatud probleeme.

Kui psühhiaater õpib ajapikku haiget sügavamalt tundma, tema negatiivne suhtumine tavaliselt kaob, kuid algul tõmbab psühhiaater ette maski. Mitte ükski teine meditsiinieriala ei kutsu esile nii tugevat frustratsiooni kui psühhiaatria. On erialasid, kus arst kas paremini või halvemini, kuid alati teeb midagi. Psühhiaatrias on asi vastupidine: mida aktiivsem on arst, seda halvemini mõjub see patsiendile. See kehtib nii somaatilise kui ka psühhoterapeutilise ravi kohta. Mida aktiivsemalt tahab arst psühhoterapias haiget mõjutada – kiiresti likvideerida tema haiguse sümptomid, muuta isiksuse väärstruktuuri –, seda tugevamaks muutub haige vastupanu ja seda nõrgem on raviefekt. Sageli juhtub, et hoolimata paljudest tundidest, mida arst haigele pühendab, ei taha viimase psüühiline seisund

kuidagi paraneda. Ainus, mida arst võib siin teha, või õigemini, mida ta peab tegema, on haigele kaasa tunda – selles mõttes, et mõista tema kannatusi ja katsuda neid ratsionaalselt korrapäraseks teha.

Niisugune aktiivsusest loobumine on raske iga inimese jaoks. On vaja suurt sisedistsipliini, et hoiduda tegutsemiskiusatusest – kas või kõnelemise kaudu –, et mitte kritiseerida haiget, mitte jagada talle soovitusi, mitte süüdistada teda ainsagi kärsitu žestiga. Kuulamisoskus on suur kunst. Ei piisa sellest, et suruda endas maha tegutsemissoov, on vaja ka pingutada tähelepanu, et taibata, mida haige tahab öelda, et üha paremini mõista tema elulaadi, näha teda minevikus ja olevikus ning isegi tulevikus. Niimoodi tekkiv kujutluspilt ei tohi olla jäik, see peab kogu aeg muutuma, vastavalt sellele, mida uut on õnnestunud haige kohta teada saada.”

Allikas: Кемпински, А. “Психопатология неврозов” Варшава, 1975.

Suhtlemisel võib reageerida impulsiivselt või oma tundeid väiksemal või suuremal määral kontrolli all hoides.

Vahetu reageerimine saab teoks oma hetketunnete või -mõtete kohese peegeldamisena ning see kujutab endast kiiret reageerimist siin ja praegu tekkivale sündmusele. Vahetu reageerimine on nõustamisel sageli oma kohal pinevuse hetkel, usaldamatuse jää murdmiseks või ka näiteks siis, kui nõustaja tunneb end ebakindlalt, kammitsetuna. Ehkki vahetu reageerimine tundub esmapilgul kõige loomutruuma reaktsioonina, eeldab see terapeudi või konsultandi üsnagi kõrget meisterlikkust. Asi on selles, et oma hetketunnete otsesel impulsiivsel tsenseerimata peegeldamisel võib kujuneda olukord, kus konsultant väljendab midagi säärast, mida klient tajub isemoodi, moonutatult.

Juhtum

Pensioniiikka jõudev psühhiaater võttis vastu hiljaaegu teatraalse suitsiidikatse teinud tudengineiu, kes kurtis elutiidimuse üle ning soovis, lausa nõudis hingeartstilt antidepressandi retsepti. Moekalt riides neidise kurtmine tundus erialase läbipõlemise sündroomi all kannatavale psühhiaatrile teatralne ja liialdatud ning ta reageeris impulsiivselt: “Suhtute elusse liiga tõsiselt. Võtke aeg maha. Minge kuskile lõbutsema.” Kuivõrd neiul olid naeratava välise ilme varjus suured südamevõrd, tundus selline soovitus talle täiesti kohatu. Psühhiaatrias rängalt pettununa tegi ta paari nädala pärast uue suitsiidikatse...

Mõnigi kord käituvad psühholoogid ja terapeudid oma klientidega impulsiivselt igati ratsionaalsest soovist tuua jutuajamisse rohkem spontaansust ja loomulikkust. Ent vahetu reaktsiooni ilmne puudus kaalutletud käitumisega võrreldes on selle toime etteaimamatus. Tagajärjeks võib – nagu eelpool toodud juhtumil – kujuneda usaldusliku vahekorra kadumine.

Empaatia väljendamine

Empaatia aluseks on võime sisse elada teise inimese individuaalsesse maailma. Empaantias võib G. Egani (1988) seisukohtadele toetudes eristada kolme tasandit: a) üldine emotsionaalne vastuvõtlikkus (see võib nõrgeneda nt haiguse või ületöötamise tagajärjel); b) suhtlemise (empaatiliste) võtete valdamine (need on põhimõtteliselt õpitavad); c) piisav eneseusaldus kliendile oma tundeseisundi peegeldamiseks - nõustaja ei tohiks olla egokaitse iseloomuga psüühilises soomusrüüs (W Reichi termin), mis pärsib tundeelu.

Nagu igal emotsionaalsel reageeringul ja seisundil, on ka empaatial eri intensiivsusega avaldumisviisid. Võttes aluseks Carkhuffi (1969) liigituse, võime esile tuua empaatia viis tasandit.

1. Nõustaja sõnad ja käitumine pole kliendi tundeelu verbaalse või käitumusliku väljendumisega seotud. Nõustaja ei pööra tema vastuvõtule tulnu tunnetele väliselt märgatavat tähelepanu.

2. Nõustaja reageerib kuigivõrd kliendi tunnetele, kuid teeb seda tegelikult efektiivsust allavõtval (emotsioone tasakaalustaval) viisil. Kui klient väidab, et miski ajab teda vihale, võib nõustaja tõlkida selle sõnumi nõnda: "Teid ärritab see, kui..."

3. Nõustaja ekspressiivne reageering on üksüheses vastavuses (tasakaalus) kliendi ekspressiivsusega. Kui klient vihastab, lubab ka nõustaja endale konfronteerivat käitumisviisi, kui klient rõõmustab millegi üle, tunneb ka nõustaja selle üle (täpsemini küll kliendi hea tuju üle) heameelt.

4. Nõustaja tundekeeles peegelduv vastus rikastab teatud määral kliendi ekspressiivset väljendust. Näiteks võib nõustaja võimendada, miimika ja hääletooniga rõhutada kliendi mingit tundeseisundit (nõrdimust, abitust, nõutust...).

5. Nõustaja reaktsioon kliendi sõnadele ja käitumisele on rõhutatult emotsionaalsem kui kliendi ekspressiivne eneseväljendus. Kui klient ütleb, et tal on millegi kaotamisest kahju või et ta on oma eluga üldiselt rahul, võib nõustaja sobival juhul kasutada oma vastuses mõis- teid "südamevalu" või "heameel"

Orienteeriva info andmine ja leidmine

Nõustaja vastuvõtule tulnule on abiks nende (moraalsete, majanduslike, suhtlemisalaste, kutse-eelistuse, ametikoha vastuvõtu, pereprobleemide lahendamise jne) valikute selgitamine, mida ta võib oma probleemiga seoses arvestada.

Erinevad teraapiaviisid ja psühhoterapeudid, haigekassa toetusega arvestamine, ravimite toime diapason, alternatiivteraapia ja enesearendamise teed, õiguslase või meditsiinilise konsultatsiooni küsimuste täpsustamine – ka seda laadi asjus orienteerumine tõstab kliendi valmidust ise otsustada end puudutavate küsimuste üle ja toimida suurema vastutustundega.

Toetajate otsimine. Lähikondsete emotsionaalne ja materiaalne toetus, alates lihtsast inimlikust hoolivusest märkimisväärse rahaabini on psüühiliste probleemidega inimesele hindamatuks toeks. Toetajate ringi võib seni kliendile toeks olnutele lisaks arvata ka mõnusad töövõi huvikaaslased, potentsiaalsed uued usaldusväärsed isikud, seni harva külastatud sugulased, autoriteetsed ja targad inimesed, mingis praktilises küsimuses (korteri saamine, aia rajamine, kooli astumine, mööbli kolimine) abi anda võivad tuttavad, aga samuti need, kes on juba varem ise oma abi pakkunud või kellele klient on ise nende kutsel appi tõtanud.

Ajurünnaku korraldamine. Tuntuimat loova otsingu tehnikat ajurünnakut sobib kasutada ka osa nõustamisprobleemide lahendamisel. Mängureeglid on lihtsad: piiratud aja jooksul (nõustamisel nt paarist minutist kuni poole tunnini) võetakse tähelepanu alla üks konkreetne küsimus (nt miks ema vahekord oma teismelise tütreaga on halb või millega seletada keskealise õpetaja elutüdimust). Püstitatud küsimuses võib eristada ja eraldi tähelepanu alla võtta üksikud allprobleemid või pakkuda välja suurel arvul parema toimetuleku ideid. Kõik ideed pannakse nende hilisemaks läbikaalumiseks paberile või püütakse meelde jätta. Ideedejaht ja nende pärastine läbikaalumine avardavad esialgset ettekujutust uuritavast probleemist. Klient mõistab, et tema seniste arusaamade ja ideede kõrval on ruumi ka uutele. Tänu küsimuse põhjalikule eeluuringule saab lõpuks tehtava otsuse rajada laiemale alusele ja vältida umbropsu tegusemist.

Metafooride ja mõistulugude kasutamine

Nõustaja üheks tähtsamaks ülesandeks on luua kliendiga usaldav ja mõistev suhe. Eespool rõhutasime sobiva keeletasandi valiku osa vastastikuse mõistmise saavutamisel. Enamikku kliente veenab nõustaja kujundlik ütlemissviis rohkem kui tema ratsionaalsed loogilised selgitused. Seepärast kasutavadki paljud kogenud nõustajad ohtrasti kujundlikku ütlemist – nad pajatavad oma kundedele õpetlikke lugusid, meenutavad sobival hetkel suurmeeste sententse ja vanasõnu, virgutavad kuulajat mõne paradoksiga, vestavad võimaluse avanedes anekdoote ja põimivad oma kõnesse mitmesuguseid metafoore.

Metafoor on mõtlemise ja keele vahend, mille abil abstraktseid või uusi mõisteid kõrvutatakse või samastatakse konkreetsemate ja tuttavatega. Elu asemel võib rääkida siledast või konarlikust eluteest, aga ka elulõngast, elukäigust, eluhommikust (noorus) või -õhtust (vanadus) jne. Keele saab värskemaks muuta sünonüümsemate väljendustega, milles metafoorne alge on erineval määral rõhutatud. Näiteks sõnale *õppima* võib leida vasted *tuupima*, *tarkust taga nõudma*, *diplomit taotlema*, *pead vaevama*, *koolipinki nühhkima*, *õppetunde võtma*, *saladustesse pühendumama* jne.

Piltlikum ütlemine on asjalikust ja kuivast kõnest veenvam, kuna see loob teabe vastuvõtjas meelelisi kujundeid. Üldiselt võetakse elust toodud näited, analoogiatele osutamised ja metafoorsed väljendused meelsamini vastu. Teine tähtis moment on see, et õpetliku analoogia või metafoori kasutamisel välditakse enamikku inimesi valvsaks tegevate moraalilugemist ja alasti didaktikat. Narratiivne (jutustav, lugusid pajatav) ning metafoorne väljendus põhineb dramatismil ja pingeloomisel ning on seeläbi ametlikust või teaduslikkusele pretendeerivast kõnest põnevam. Elunähtuste kaudsel määratlemisel põhinev metafoorne ütlemine virgutab kliendi taipamistarvet, tekitab algul põgusa pingehetke ja laseb seejärel tunda asju selgitavat lahenemist.

Kujundlikus keeles väljendumiseks ei piisa paraku sellest, et õpitakse pähe mõnikümmend valveanekdooti, vanasõna, mõistulugu või värvikat ütlemist. Probleem on selles, et ülekantud tähenduses sõnade ja fraaside pajatamiseks tuleb eelnevalt luua soodus psühholoogiline olukord. Mõistu ütlemissviisi mõtestamine eeldab säärast konteksti, mis avaks kohemaid öeldu tegeliku tähenduse. Enamik metafoore ja anekdoote jääb mõjutama, kui need esitatakse kontekstist lahus, loomulikult tekkinud või nimme tekitatud seletuse ootamise psühholoogilise seisundita. Metafoorsetele ütlemistele ruumi tegemiseks tasuks nõustajal juba kliendiga esimesest kohtumisest peale harjutada too mõistu ütlemissviisi ootama ja enda jaoks lahti mõtestama.

Lugude jutustamisel tuleks arvestada järgmist.

- Enne juhtumi pajatamist valmista kuulaja selleks ette. Esita mingi küsimus, ava teatud teema, too esile mõni vastuolu, esita kohane fakt või arvuline näitaja – kõigi nende probleemi kirkalt esiletoovate ning samas *puudulikult* avavate võtetega kujundad kliendis asja lähema lahtimõtestamise ootuse.
- Leia juhtumi pajatamiseks sobiv aeg. Üldiselt sobib selleks seansi lõpuosa paremini. Mõnedki lood toimivad nagu argivestluse ajatäited (Berne'i järgi), neid sobib esitada kas või vaikuspausi täitmiseks. Metafoori, mõistuloo, anekdoodi, õpetliku juhtumi kuulamise loomulik soov tekib siis, kui pikemat aega on räägitud ratsionaalset seletavat juttu, ent ka siis, kui suhtlusse on sünenud ebasoovitavat pinevust.
- Pisut teatraalsust ja miimikat, samuti kõne tempo muutmine, ootuspinget tõstvate pauside pidamine ja häälega mängimine teevad lugude jälgimise kergemaks.
- Eelista lugusid rääkides kujundlikke tegusõnu nimi- ja omadussõnadele, hoides kogu aeg ülal ootuse momenti (mis saab edasi?).
- Kirjelda sündmuste kulgu lineaarses järgnevuses, ajateljel.
- Ela ise oma loole kaasa, see teeb juhtumi kuulajale huvitavamaks.
- Eelista rääkida selliseid lugusid, mida klient saab ühendada oma kogemustega.
- Ära unusta juhtumit pajatades kliendi reaktsioone jälgimast. Kui ta ilmutab tüdimuse märke, vii oma lugu kiiresti lõpule.

Mõni sõna ka naljatlemisest. Huumor on oma kohal pinge allavõtmiseks, ärevuse kõrvaldamiseks, usalduse suurendamiseks. Samas kirjeldas Jerome Jerome oma kuulsas naljajutus "Kolm meest paadis, koe-rast rääkimata" ridamisi juhtumeid, kus naljataju kaob just siis, kui selle järele on kõige suurem vajadus. Prantsuse filosoofi H. Bergsoni järgi vabastab nali inimmeele selle kohmakast masinlikkusest, kinnisideede ja klišeelike arutluste orjusest. Hea nali avab olukorras otsekui uue mõõte, lubab sisemiselt lõtvuda ning mõista, et ka tõsiseid ja keerukaid asju võib võtta märksa lihtsamini ja loomulikumalt. Huumor virgutab sellele lisaks ka loovamalt mõtlema.

Lisagem paar idamaist mõistulugu, millega praktilisel nõustamisel võiks kliente virgutada.

1. Mulla Nasreddin saabus sõpradega võõrasse linna. Seal nägid nad ilmatu kõrget torni. Üks sõbrust imestas:

“Ei tea, kuidas säärane valmis on ehitatud?”

“Arvatavasti kaevati kaev ja tõmmati pahempidi,” seletas mulla.

2. Seltskonnas kõneldi halvaast.

Mulla ütles: “Huvitav, mul on juba tükk aega olnud tahtmine halvaast süüa.”

“Miks sa siis pole söönud?”

“Aga alati, kui on jahu, pole õli. Kui on õli, pole jälle suhkrut.”

“Nii et seni pole juhtunud, et kõike kolme korraga oleks?”

“On juhtunud küll, kuid siis polnud jälle mind!”

4. Kaks munka vaatlesid varda otsas voogavat lippu.

“Näe, lipp lehvib,” ütles üks.

“Ei, tuul puhub,” väitis teine.

Juhuslikult möödunud *zen*-meister kuulis munkade arutlust pealt ning lausus: “Ei seda ega teist – mõte võngub.”

5. Kuulus *zen*-meister sisenes ruumi, kus kümned mungad valmistusid tema jutlust kuulama. Meister astus kantslisse ja hõikas valjult: “Oo mungad!” Mungad tõstsid kohe ootusvalmilt pea. Seejärel võttis *zen*-meister oma saua ning jalutas sõna lausumata õppe-ruumist minema.

Paradoksi võte

Psühhoteraapias ja nõustamises pole harvad juhtumid, kus konsultandi ja kliendi ponnistused seatud eesmärgi otse saavutada ei anna tulemusi või isegi halvendavad olukorda. Sama laadi olukord tekib näiteks siis, kui keegi süütunde küüsis inimene mõtleb üha enam mässendudes järjepanu oma süüle või kui rumala otsuse teinu vaevab end lõputult kahetsustega selle pärast, kuidas ta mängis oma šansid kärsitu sammuga maha.

Victor Frankl, Eric Berne, Fritz Perls, Milton Erickson, Paul Watzlawick jt on neil puhkudel kasutanud nn paradoksi võtteid. Terve mõistuse arutlemistavadele vastanduvat paradoksaalset didaktikat rakendas juba Sokrates (nt “Ühte vaid ma tean – et ma midagi ei tea”). Taoismi klassiku Zhuangzi teostes leidub palju paradoksaalseid väljendeid (nt “Igaüks oskab kasutada teadmisi, ent mitte keegi ei oska kasutada mitteteadmist”). Sel lähenemisviisil on märkimisväärne koht *zen*-treeningus (eriti rinzai sektis). Koanide ehk vaimsete löksülesannete andmisel sunnitakse spekulatiivselt arutlev (obsessiivset intellektualiseerimist kasutav) isik pingsalt juurdlema näiliselt jabura küsimuse üle (nt “Kus sa olid, kui su isa polnud veel sündinud?”).

Morita-teraapias eraldatakse suhtlemisraskustega seotud psüühiliste häirete all kannatavad patsiendid algul täielikku üksildusse, kus nende ärevushood jt hädad võimenduvad esiotsa veelgi, misjärel "sümptomitega isikud" loobuvad lootusetust katsest tahtejõuga oma sümptomid kõrvaldada. P. Barker (2002) kirjeldab paradoksi kasutamist pereteraapias, mainides muuhulgas järgmisi printsiipe:

- kui terapeudi soovitusel pereliikmeile senisest erinevaid käitumismalle kasutada ei anna tulemusi, võib neil soovitada oma (düsfunktsionaalsed) mallid rõhutatult ja veel sagedamini esile tuua;
- häire kõrvaldamise asemel (mis ei taha õnnestuda) palub terapeut patsiendil püüda see säilitada;
- sümptomi püsimisel antakse nõu see iga päev kindlal kellaajal tahtlikult esile kutsuda;
- kodurahu säilitamise asemel püstitab terapeut pereliikmeile ülesande vähemalt kaks korda päevas tõsiselt tülitseda.

P. Barker soovib paradoksi kasutamisel olla järjekindel ning jätta rahulolu võtte toime üle enda teada. Kui paranemine on ilmselge, oleks terapeudil heameele väljendamisest mõttekam väljendada hämmeldust ning skeptitsismi selle suhtes, kas soovitud muutused on reaalsed ja püsivad.

Psühholoog või nõustaja võib kaaluda paradoksaalset lähenemist siis, kui küsimuse või probleemi ratsionaalne käsitus takerdub. Toogem veel mõned näited.

- Muremõtete küüsis inimesel soovitatakse iga nädal kindlal ajal, näiteks reedel kella kuuest seitsmeni pühenduda jäägitult muretsemisele. Enamasti kogevad seda juhust järgivad kliendid koomilist elamust ja taipavad ise ilma pikemate seletusteta muremõtete heietamise mõttetust.
- Negatiivseid enesehinnanguid ja prognoose esitava kliendil palutakse oma olukord mõtteliselt maksimaalseks "katastrofeerida". Sellel, kes leiab enda olevat arvutiasjanduses saamatu, võidakse lasta kujutleda, et ta on Euraasia kõige käpardlikum meilisaaaja, ning leiutada (mister Beani matkides!) veel mõned moodused, millega oma käpardlikkus tipptasemele viia.

Paradokside, liialduste ja hüperboolide kasutamist võib ka teadlikult õppida, väites ootuspärasele vastupidist, võttes tuntud ütluse ja andes sellele äraspidi tähenduse, viies mingi tendentsi absurdseisse mõõtmeisse jne. Järgnevas psühholoogi pöördumismallides on lähtunud G. Abramova (1999, lk 472-473) toodud näidetest.

“Olen oma klientidele kümneid, sadu kordi seletanud, et...”

“Miks te raiskate minu ja enda aega? Tegutsege!”

“Te ei usalda oma meest? Õige, mehi polegi vaja lõpuni usaldada.”

“Viskasite teda taldrikuga? Proovige järgmine kord kastruliga!”

Vabade assotsiatsioonide tehnika

Juhuslikud mõtteseosed reedavad sageli alateadvuses tunge või tundeid, mis kujundavad märkamatuult inimeste käitumist. Igapäeva-elust võiks siin tuua näiteks seksuaalse või agressiivse värvinguga naljatlemisi, seltskonna jutuhuos iseeneslikult meenuvate (õelate või nilbete) anekdootide vestmist, aga ka sääraseid *lapsus lingua* juhtumeid, kus vääratav keel toob rääkija hämmelduseks esile kavandatule hoopis vastupidise sisuga lause (näiteks “ma vihkan” asemel “ma ihkan”).

Klassikalises psühhoanalüüsis lastakse patsiendil vabalt – ilma siset sensori sekkumiseta – assotsieerida mingil analüütilist materjali andval teemal, näiteks sellest, kuidas ta tundis end esimeses klassis. Freudi termineis seletatult saab *id* nüüd voli end välja elada ilma *super-ego* takistava toimeta. Nõustaja pädevusest ja kogemusest sõltub, kuidas assotsiatsioonid tõlgendatakse. Sedasama tehnikat on vahelduva eduga rakendatud ka teistes psühholoogilise abi ja nõustamise suundades, näiteks geštaltheraapias ja W. Schutzi rajatud sensitiivsustreeningus.

Informatiivne on see, kui kliendid keelduvad mingil teemal assotsieerimast või allutavad vaba fantaasialennu teadvuse ohjavale kontrollile. Vilunud analüütik näeb selles vastupanujuhtumise blokeeritud tunnet või kompleksi ning on enda jaoks avastanud potentsiaalse psüühilise probleemi.

Assotsieerimisvõtet võiks kasutada ka ilma eriliste analüütiliste taotlusteta kas või nõustamise ja teraapiasse põnevuse ja vahelduse lisamiseks. Meetodi juhuslikul kasutamisel võiks nõustaja anda näiteks sellise seletuse: “Harilikult on meie tunded ja mõtted kuigipalju takistatud teadvuse kontrollist. Me võime enda varjatud ja vastuolulisi hoiakuid selgemini teada saada, kui assotsieerime vabalt mingist huvi pakkuvast asjast. Assotsieerimine virgutab ka loovust ning valmistab meid ette oma mõtteid ja tundeid elus vahetumalt väljendama.”

Unenägede tõlgendamine

Psühhoanalüüsis kasutatakse Freudi traditsioone jätkates laialdaselt unenägede sümboolika lahtimõtestamist. Keskkel kohal on siin unenäo otsese sisu kõrval selle varjatud tähenduslikkuse tõlgitsemine. C. G. Jungi järgi on aga igapäev unenäod sedavõrd isikupärase sümboolikaga, et katsed luua universaalsete unenäosümbolite leksikoni pole osutunud viljakaks. Samas võib korduv unenäomotiiv reeta midagi, mis otsib alateadvusest väljapääsu.

Etnograafid on täheldanud, et Aafrikas ja Okeaanias leidub hõime, mille liikmed arutavad öösel nähtud uned hommikuti üheskoos läbi. Väidetavasti toimivat selline talitusviis tõhusalt inimsuhete pingeid ja konflikte leevendava vahendina. Kuivõrd paljudele inimestele (eriti naistele) meeldib nähtud unedest teistele rääkida, võib kerges toonis teoks saav unenägede tõlgendamine leida oma koha ka mitteamalüütilises nõustamises. Selles vallas leidub ohtrasti kirjandust (nt venekeelne A. Menegetti "Kujundite sõnastik. Imagoogika praktiline käsiraamat", 1991), mille refereerimine viiks siinkohal pikale.

Peresuhete tajumis- ja käitumisviiside väljaselgitamine

Pere- ja paarinõustamisel võib allpool toodava loendi alusel (tarbe korral sobiva näite lisamisega) selgitada neid levinud sotsiaalse taju vigu ja käitumismalle, mis kahjustavad suhteid.

1. Meelevaldne järeldamine: juhtunust tehakse suvaline subjektiivne järeldus.
2. Valikuline üldistamine: ei arvestata juhtumi konteksti, detaile ja tagamaid.
3. Fataalsed prognoosid: toimunud arvatakse olevat vääramatu järeilmõju tuleviku suhtes.
4. Ennatlik üldistamine: üksikjuhtumist tehakse põhireegel.
5. Pisiasjade suureks puhumine, sääsest elevandi tegemine.
6. Iseenda vigade suhtes püsivad silmaklapid.
7. Mustvalge mõtteviis (kas kõik või mitte midagi).
8. Sildikleepimine.
9. Mõtetelugemine: motiivide ja taotluste projitseerimine.
10. Tunnelnägemine: toimuvat hinnatakse vaid oma hetkemurest või -huvist lähtuvalt.

11. Masinlik eneseõigustamine.
12. Süüdistamine ja näägutamine.
13. Irooniliste ja kahemõtteliste märkuste tegemine.
14. Tujutsemine ja põrnitsemine.
15. Uste paugutamine.
16. Mossitamine ja vaikimine.
17. Destruktiivsete peremängude "Sinu pärast", "Näe mis sa minuga tegid" jt mängimine (Berne'i järgi).

Jaotusmaterjalide andmine ja kirjanduse soovitamine

Nõustamisel jääb aeg liiga napiks, et eneseabi või praktilise psühholoogia alaseid soovitusi jagada. Keerukamate teemade, nt automaatmõtete peatamise juhise või suhtlemiskäikude jälgimise skeemi ühekordne lahtiseletamine nõustamisel on märksa mõjusam, kui kliendile tutvustatud ainevalla kohta koju ka jaotusmaterjal anda. Enamik nõustajaid soovib oma klientidele mitmesugust populaarset laadi psühholoogilist kirjandust.

Järgnevas loendis on toodud väike valik eesti keeles ilmunud sellistest teostest.

"Stressi teejuht" Suures tiraažis avaldatud, koolidele ja raviasutustele tasuta üle antud ning Internetis üldiseks kasutamiseks välja pandud ülevaatlik teos stressi tekkepõhjustest ja pinge leevendamise ning kõrvaldamise alternatiivsetest teedest.

Ellis, A. "Kuidas saada jagu oma ärevusest" Teos tutvustab meetodeid, mille abil saab mõjutada oma mõtteid, tundeid ja tegevust ning seeläbi ärevust ohjeldada. Kirjeldatakse esinemise, inimsuhete, tööotsimise, armastuse ja seksiga seotud ärevusjuhtumeid, millega dr Ellis on oma praktikas kokku puutunud ja edukalt toime tulnud.

Beaver, D. "Õpi mängeldes" Seni eesti keeles ilmunuist ilmselt parim ja usaldusväärseim NLP põhimõtteid ja tehnikaid kirjeldav teos.

Pfeiffer, V. "Mõttele positiivselt" Negatiivse mõtteviisi väljajuurimist tutvustav raamat sellele, kes psühholoogia teoreetilistest tagamaadest huvitumata soovib saada kohe rakendatavaid retsepti laadis endaga parema toimetuleku juhiseid.

Carlson, D. "Teguvõimas isik" Ameerika optimismist ja asjalikkusest kantud klassikaline teos sellest, kuidas avastada, arendada ja kasutada isiklikke võimeid.

Starak, I., Oldham, J., Key, T. "Risk olla elus" Geštalteraapia põhimõtteid ja tehnikaid tutvustav raamat pakub avastuslikku igapäevale, keda huvitavad endast ja ümbruskonnast teadlikuks saamise tee ning siin ja praegu elamise oskuse omandamine.

Adler, A. "Inimesetundmine" 20. sajandi ühe nimekama psühholoogi teos õpetab inimese sisemaailma mõistmise kunsti ning käsitleb muuseas ka seda, mil kombel alaväärsustunne inimese elu kujundab.

Shepard, M. "Psühhoteraapia tee-seda-ise meetodil" Pesuehtne eneseabi-raamat pakub ilma psüühiliste häirete põhjustest pikalt pajatamata sadakond eneseabivõtet, millega oma meelegekiindlust, sensitiivsust, stressikiindlust jt elus olulisi omadusi arendada. Teoses antakse põgus ülevaade ka kohtumisrühmadest, ESALEN-instituudist jt 1960. aastate psühhoteraapia suundadest.

Shostrom, E. "Kuidas ära tunda manipulaatorit" Maineka humanistliku psühholoogiasuuna esindaja sisutihhe teos sellest, kuidas lahti öelda teesklevast ja manipuleerivast suhtlemisviisist ning saada spontaanseks ja ennastusaldavaks aktualiseerijaks.

Riemann, F. "Hirmu põhivormid" Raamat lisab hirmu nelja põhivormi ja neile vastava neuroosijuhumi psühhoanalüüsi positsioonilt kirjeldamisele ka mõnevõrra praktilisi soovitusi eksistentsiaalset laadi hirmude vältimiseks ja kõrvaldamiseks.

Fromm, E. "Omada või olla" Nõudlikumale lugejale mõeldud humanistliku psühhoanalüüsi klassiku raamat kirjeldab, kuidas olevas mooduses elamise kaudu ületada üksildus- ja eraldustunne ning taastada ühtsustunne looduse ja teiste inimestega.

Levi, V. "Enesemuutmise kunst" Eneseregulatsiooni ja endaga toimetuleku taktikaid tutvustav poolilukirjanduslik raamat kauaaegse AT (autogeense treeningu) propageerija sulest.

Dattilio, F., Padesky, C. "Kognitiivne paariteraapia" Raamat näitab, kuidas kognitiivse psühhoteraapia meetodeid paaridele rakendada. Tutvustatakse teraapia eri faasides kasutatavaid hindamistehnikaid ja pikemat elujuhtumit.

Berne, E. "Suhtlemismängud" Nõudlikumale lugejale mõeldud raamat inimsuhete psühholoogiast, halbade ja headest mängudest ning sellest, kuidas võidelda lähisuhetes vastastikuse manipuleerimise vastu, siiruse ja üksteisest lugupidamise eest.

Carnegie, D. "Ärge muretsege. Hakake elama" Igale lugejale – eriti aja- puuduses äriinimesele – arusaadavalt kirjutatud optimistliku eluhoiaku omandamise praktiline käsiraamat maailma kuulsaima eneseabiraamatute meistri sulest.

Morris, D. „Intiimkäitumine“ Raamat tutvustab helluse ja armastuse kümneid väljendusviise. Elust võetud näidete varal selgitatakse, kui tähtsad on inimelus lähisuhted ja mis kõik küll puuduva intiimsuse korvamiseks ette võetakse.

Kidron, A., Oidjärv, H. "Harrastame joogat" Idamaist elamistarkust vahendav raamat tutvustab ligi 50 joogaharjutust, hingamistehnikaid, meditatsioonimeetodeid ning jooga rakendust stressi leevendamiseks, enesetervendamiseks ja vaimsete võimete arendamiseks.

PSÜHHOTERAAPIA SUUNAD JA MEETODID

Tänapäeva psühhoteraapias on väidetavasti üle 400 eri teooria ja kontseptsiooni. Mõjukamate ja tuntumate hulgas mainitakse psühhoteraapia käsiraamatuis harilikult kümme konda. Järgnevas ülevaates on tuntumaist teraapiaist jäetud lähemalt tutvustamata klassikaline (S. Freudi) psühhooanalüüs ja pereteraapia. Nende suundade lähem tutvustamine tundus tarbetu praktilisel kaalutlusel: kummaski mainitud valdkonnas on eesti keeles hiljaaegu ilmunud omaette raamatuid.

Adleri individuaalne psühholoogia ja nõustamine

Alfred Adler sündis 1870. aastal Viini eeslinnas juudi kommertsandi pojana. Tema ema oli väljapaistev pianist ja ka Alfredil oli ilus lauluhäääl. Varases lapseas oli Alfred väga viletsa tervisega ning tundis nii poisikesena kui ka veel palju aastaid hiljem teravat alaväärsust oma füüsiliselt hästi arenenud hea tervisega vanema venna suhtes, kellel näis esiotsa elus kõik paremini minevat. 18-aastaselt astus Alfred Viini ülikooli arstiteadust õppima, kohates seal ka oma tulevast naist, venelannat Raissat. Pärast ülikooli lõpetamist kaldus Adleri huvi üha enam psühhiaatria poole. 1901. aastal toetas Adler Freudi tema raamatu "Unenägude tõlgendamine" trükkandmisel, millega seoses saatis raamatu autor talle tänukirja ning kutse kaasa lüüa psühhooanalüütikute ettevõtmistes. Huvitav on siinkohal märkida, et kui Freud pretendeeris Adleri õpetaja osale, pidas viimane Freudi alati üksnes oma kolleegiks. Adlerist kujunes kiiresti Freudi kõrval teine psühhooanalüüsi juhtiv autoriteet.

Ent kuna tema arusaamad isiksuse elukäiku määravaist tegureist erinesid oluliselt Freudi omadest, lõppes kahe psühhooanalüüsi suurkuju koostöö üsna varsti ning kumbki arendas aastakümneid oma õpetust. Adler pühendus kuni 1932. aastal Ühendriikidesse elama asumiseni ja ka hiljem innukalt psühhoteraapiale ning oma õpetuse – individuaalse psühholoogia – väljatöötamisele, organiseerides ühtaegu ravi- ja koolitusasutusi ning pidades kuni oma surmani 1937. aastal väljapaistva kõnemehega mitmel pool maailmas loenguid.

Adleri õpetuse kujunemisele avaldasid mõödunud sajandi algul tormiliselt areneva psühhooanalüüsi kõrval mõju veel Ch. Darwini evolutsiooniteooria ja holistlik filosoofia. Viimasest lähtuvalt hülgas Adler otsustavalt Freudi reduktsionistlikud postulaadid: indiviidid pole mitte üksnes oma libiido ja alateadlike tungide mängukann, vaid isiksuse tervik, kes ühtaegu kuulub paljude sidemetega oma pere, kogukonna, sootsiumi laiemale tervikusse. Lisagem, et Adler räägib oma õpetuses rohkem alateadlikest (omadussõna!) nähtustest, ent hoidub kasutamast kindlale lokatsioonile viitavat nimisõna alateadvus. Adlerile imponeeris ka Fr. Nietzsche looming, eriti tolle õpetus üliinimesest (Übermensch), mille analoogiat alaväärsuse ülekompensatsiooniteoorias ja nn üliväärsustunde tekke adleriaanlikes põhimõtetes pole raske ära tunda. Neuroose tõlgitseb Adler oma

teooria kohaselt: need on valdavalt oma alaväärsustunde sotsiaalsesse isolatsiooni eraldumisega ületamise katsed. Neurootik suhtub kaasinimestesse egoistlikult ja kannatamatult, olles samas ülitundlik, võimujanus ja kalk teiste inimeste huve ja vajadusi arvestama. Lapseeast pärit neuroose põhjustavate tegurite hulka arvab Adler kolm järgmist: alaväärsustunne, ülehooldamine (poputamine) ja hülgamine. Kõigil neil puhkudel ähvardab inimest täiskasvanuks saades madala sotsiaalse soojusega (*Gemeinschaftsgefühl*) kaasnev psüühiline eraldatus või üksijäetus (oma neuroosi nõiaringi).

Adlerist räägitakse tänapäeval palju vähem kui Freudist; osalt on see tingitud sellest, et pühendunud praktiku ja hiilgava kõnemehele ei olnud ta kirjalike tekstide koostamisel mitte just kõige osavam – tema teostest vaatab vastu teatav väljenduslik rohmakus. Samal ajal on tema seisukohad neuroosist, kompensatsioonimehhanismidest, hingeravist, sotsiaalloomusest, inimese-keskkonna suhte-toimest, inimindiviidi iseväärtusest ja nõustamise humanistlikest põhimõtetest avaldanud suurt mõju psühhoteeraapia arengule, iseäranis humanistliku psühholoogiasuuna ja isiksuskeskse nõustamise kujunemisele. Psühhoanalüüsi kuulsaid edasiarendajaid Frommi ja Sullivani ei oleks seetõttu õigem mitte neofreudistideks, vaid hoopis neoadleriaanlasteks pidada. Adleri õpetuse viljastavat mõju endale on tunnistanud teiste hulgas A. Maslow, C. Rogers ja A. Ellis.

Adleriaanlik psühhoteeraapia kasvab välja A. Adleri õpetusest, pühendades peatähelepanu järgnevale.

- Inimesi tuleb vaadelda ja ravida nagu terviklikku indiviidi, pööramata (nagu teevad Freudi järgijad) kõrgeks tõusnud tähelepanu kliinilisele diagnoosile ja analüütilise materjali detailidele.

- Patsientide ravis on tähtsal kohal nende vabastamine neis enamasti varases lapseeas väljakujunenud alaväärsustundest tingitud väärkohanemise viisidest.

- Inimeste enesehinnangu suurendamine teraapia käigus peaks kaasa tooma nende paraneva võime endale elus olulisi eesmärgi seada ja neid ka saavutada.

- Vaimses tervises on kesksel kohal inimese-keskkonna suhtetoime ning lühinägelikule egoismile vastanduv sotsiaalne huvi (*Gemeinschaftsgefühl*), mis on ka arenenud (Maslow' terminis küpse) isiku juhtivaid tunnuseid.

- Lapsepõlvkogemuste baasil välja kujunenud individuaalne elustiil näitab kujukalt inimeste sotsiaalses keskkonnas kohanemise laadi. Isegi kui inimese hoiakud ja käitumine muutuvad, jääb tema elustiil veel kauaks organiseerima tema eesmärgi ja püüdluste taset. Kliendi elustiili teadvustamine ja tarbe korral selle korrigeerimine ning ümberkujundamine on aga teraapia ning nõustamise kesksed tegurid.

- Inimestele on omane püüdlus täiusele (humanistliku psühholoogia määratluses eneserealiseerimisele) ja oma alaväärsuse ülekompanseerimisele. Sellest lähtuvalt võib nõustaja suunata klienti püstitama endale arendavaid ja sotsiaalselt aktsepteeritavaid eesmärgi.

Adleri järgi vabanevad patsiendid nende sihtide meelegindlal seiramisel järk-järgult ka neuroosisümptomeist, mis neid tegelikult terapeudi või nõustaja juurde töid.

Neurootilise isiku põhiprobleem on Adleri järgi alaväärsustunde kompulsivne ülekompanseerimine, kusjuures ta ise seda taotlust endale ei teadvusta. Ärevuse üheks põhjuseks on asjaolu, et inimene ei taipa selgesti, millised (alateadvuse) kesksed ajejõud teda elus suunavad. Alaväärsustunne loob tõsise tõkke sotsiaalsesse keskkonda sulandumisel ning ümbruskonna ootustele vastamisel. Tema teraapiast lähtuval nõustamisel on keskseks elemendiks psüühiliste häirete käes kannatava inimese õpetamine oma alaväärsustunnet ratsionaalselt ja sotsiaalselt vastuvõetaval viisil ületama. Järgnev tõlge annab ülevaate Adleri teraapia lähtekohtadest.

"Neurootiline isik reguleerib normaalse inimesega võrreldes rohkem oma psüühikat selles suunas, et võimutseda ümberkaudsete üle. Tema iha üleolekutunde järele tingib, et ta tõrjub pidevalt ja agressiivselt tagasi kõik välised nõudmised, eirab kohustusi teiste inimeste ees ja kohustusi, mida talle sunnib peale ühiskond.

Iga neuroosi võib tõlgendada inimese katsena vabaneda üleolekutunde saavutamise eesmärgi nimel alaväärsuskompleksist.

Neurootiline käitumisjoonis läheb lahku sotsiaalse funktsioneerimise suundumisest ega soodusta paratamatute eluprobleemide lahendamist; see leiab väljenduse kitsas perekonnaringis, mis kokkuvõttes isoleerib patsiendi.

Ülitundlikkuse ja vähese taluvuse mõjul tekkinud mehhanismi toimel langeb suur sotsiaalrühm kas osaliselt või täielikult patsiendi elust välja. Talle jääb manööverdusruumi eri liiki üleoleku saavutamiseks vaid väikerühma piirides.

Niisiis elab tegelikkusest eemaldunud neurootik väljamõeldud maailmas, mida ta täidab oma fantaasiatega. Ta kasutab kõige erinevamaid mooduseid, kuidas hoida kõrvale ühiskonna nõudmiste täitmisest, ja tagab endale niiviisi ideaalse positsiooni: vabaneb kohustusest tuua kasu ühiskonnale ja igat laadi vastutusest.

Soodustused ja privileegid, mida ta saab haigustest ja kannatustest, asendavad talle tõelist eesmärki, sest see eesmärk - saavutada üleolek - on talle ohtlik.

Niisiis kujutab neuroos endast inimese katset vabaneda igat liiki ühiskondlikust sundusest, milleks ta kasutab vastupanu meetodit. Seejuures korraldab ta oma vastupanu sellisel moel, et edukalt toime tulla keskkonna iseärasuste ja nõudmistega.

Vastupanu evib mässumeelset iseloomu, selle aineseks on teatud emotsionaalsed üleelamised või tähelepanekud. Viimased lubavad mõtetel ja afektidel keskenduda kas ülal mainitud ärevusilminguile või pisidetailidele, kui need võimaldavad patsiendi tähelepanu elulistelt probleemidelt kõrvale juhtida. Sattudes sõltuvusse mingist olukorrast ja selle nõudmistest, provotseerib inimene endal ärevuse, ummik-

seisu ja unetuse tekke; sellele võivad lisanduda teadvusekaotused, kalduvus perversusele, hallutsinatsioonid, kerged patoloogilised afektid, neurasteenilised ja hüpo-hondrilised kompleksid ning oma aktuaalse seisundi psühhootiline pilt. Kõiki neid ilminguid kasutab ta ära eneseõigustuse huvides.

Vastupanuga ei tule toime isegi loogika. Samuti nagu psühhoosi puhul võib ka siin see protsess viia loogika täieliku hävinguni.

Loogiline mõtlemine, elujanu, armastus, inimlik sümpaatia, koostöö ja kõne – kõik need nähtused tekivad seoses nõudmistega, mida inimesele esitab kooselu teiste inimestega. Neurootilise isiksuse kogu käitumine on suunatud sellele, kuidas nende nõudmistega võidelda, tema eesmärgiks on isolatsioon ja võimuiha.

Neuroosi ja psühhoosi raviks on vaja kardinaalselt muuta patsiendi kasvatus-süsteemi, ausalt ja ühetähenduslikult orienteerida ta inimühiskonnale.

Neurootiku kõik tahteavaldused ja pürgimused on tingitud tema prestiižipiüüdlusest, millega kaasneb pidev vajadus õigustada ennast ja vältida tema ette kerkivaid eluprobleeme. Neurootik surub automaatselt maha igasuguse ühiskonnatunde ilmingu.

Pole vähimatki kahtlust, et inimest on tarvis püüda mõista tervikuna, jõuda tema osadeks lahutamatu isiksuseni.”

* * *

“Teise võrdluspoolusena (neuroosi diagnoosis ja ravis – A. K.) on meil võimalik kasutada järgmisi aspekte.

1. Meie isiklik vaatevinkel, see, kuidas me suhtume teatud vajadust rahuldada püüdvat patsiendi olukorrasse. Terapeut peab evima võimet otsekui ronida teise inimese nahka.

2. Patsiendi hoiakud ja anomaaliad, mis tekkisid juba varases lapsepõlves. Nende hoiakute kujunemise aluseks on lapse suhtumine sellesse, mis teda ümbritseb, tema ekslik ja liiga üldine enesehinnang, tema püsiv, sügavalt juurdunud alaväärsustunne ja võimuiha.

3. Teised, iseäranis ülineurootilist laadi isiksusetüübid. Neil puhkudel on meie eesmärk teadvustada patsiendile, et üks inimtüüp pürgib eesmärgi poole neurasteeniliste häirete kaudu, teine võtab kasutusele hirmud, hüsteeria, neurootilised kinnisideed ja psühhoosi. Peaesmärgi saavutamisele suunatakse kõik, nii iseloom, afektid, veendumused kui ka neurootilised sümptomid; kuid ükskhaaval, kontekstist välja rebitult omandavad need vahendid vastupidise tähenduse. Nad kaitsevad inimest vapustuste eest, mis kaasnevad ühiskonna nõudmistega.

4. Ülejäänud ühiskonna esitatavad nõudmised, millest neurootik kõrvale hoiab, on kooperasiioon, sõprus, armastus, sotsiaalne adaptatsioon ja kohustused ühiskonna ees.

Ainult inimisiksuse piisavalt sügav ja täielik tundmine lubab meil jõuda iga konkreetse haigusjuhu tegelike põhjusteni, tuvastada selle süvaolemus.”

Allikas: Сахакиан, У. “Техники консультирования и психотерапии” М., 2000.

Adleri teraapia menetlustest annab eesti keeles põhjaliku ülevaate G. Corey raamat "Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteraapias" (Corey, 2001, lk 93–132). Adleriaanid jaotavad nõustamise neljaosaliseks protsessiks. (1) Intervjuu ja selle alusel tehtav elustiilihinnang, mis käsitleb lahendust vajavaid probleeme. (2) Psühholoogilised uuringud nõustamise käigus. (3) Ühisele arusaamisele jõudmine patsiendi tunnete, mõtete ja olukorra (eluolu) kohta. (4) Patsiendi ümbersuunamine ja õpetamine.

Toogem lõpuks esile veel mõned selle nõustamisviisi tehnilised iseärasused.

- Nõustamise algul kogutakse (standardse intervjuuga) põhjalikult infot kliendi elustiili laadi ja selle kujunemise asjaolude kohta. Materjal vormistatakse kirjalikult ning antakse ka kliendile lugeda. Tutvumine enda kohta kirjapanduga annab tegelikult ka kliendile olulisi pidepunkte iseenda ja oma problemaatika paremaks mõistmiseks. Nõnda hangitud teave võimaldab järgnevad teraapia- ja nõustamis-seansid rajada tähelepanuväärses mahus faktoloogiale.

- Adleriaanlikus teraapias pööratakse üsna suurt tähelepanu sellele, milline oli kliendi staatus varases lapseas, võttes erilise vaatluse alla, mitmes laps (või näiteks üksik laps) klient kasvuperes oli.

- Nõustamisel suhtutakse kliendisse austuse ja tähelepanuga, rõhutades asjaolu, et tähtsad pole mitte lapsepõlvkogemused kui sellised, vaid neisse s u h t u m i n e ja et ebaõige (ennastkahjustav) elustiil on pahatihti kujunenud oma elukogemustesse väära suhtumise järelmina.

- Aeg-ajalt rakendatakse nõustamisel nn mitmikteraapiat, kus kliendiga töötab korraga kaks terapeuti. Selline tehnika võimaldab kliendil näha oma probleeme mitmekülgsemalt, õppida nõustajate eeskujul oma juhtumit vaatama otsekui objektiivse kõrvalseisjana, laskmata ise toimuvat kõrvalt jälgides kahel erialaspetsialistil n-ö enda eest oma probleemidega tegelda.

- Klientide ümbersuunamine põhineb veendumusel, et igas inimeses peitub võime elada kasulikult ja elust rõõmu tunda; teda tuleks nõustamisel aga nende võimaluste realiseerimiseks suunata oma ressursse õigesti kasutama.

- Ümberõpetamine lähtub eeldusest, et inimestes on eksiarvamusi ja väärkohanemisele viinud käitumisviise, kuid samas on neis ka suured varuvõimed iseennast, elu ja kaasinimesi paremini ja sügavamini mõista.

- Kliendiga suhtlemisel aidatakse tal tõlgendamiste ja vastandamistega jõuda oma vääreemärkide ja ennasthävitava käitumise olemuse jälile, olles talle ühtlasi abiks alternatiivsete mõtte-, tunde- ja käitumisviiside väljaarendamisel.

Siinkohal on kohane mainida, et aastakümneid enne Ellist ja Becki tegutsenud Adler rajas mõneski aspektis ka tänapäevase kognitiivkäitumusliku teraapia ja nõustamise lähtealused.

Psühhodraama

Psühhodraama on vanimaid ja populaarsemaid grupiteraapia ja -treeningu meetodeid. Selle lähtekohaks on veendumus, et inimeste hingemurede, kohanemiskeskuste ja probleemsete vahetu *kujutamine* aitab nende olemust mõista kiiremini ja mitmekülgsemalt, kui seda suudetaks probleemide sõnalise kirjeldamise kaudu. Meetodi loojaks on Rumeeniast pärit juudi rahvusest Ameerika psühholoog **Jacob Moreno** (1889–1974), kelle teene on ka grupisuhete uurimismeetodi *sotsiomeetria* väljatöötamine ning grupiprobleemide lahendamiseks kavandatud *sotsiodraama* loomine.



Nagu mitmed teised nimekad psühholoogid, alustas ka Moreno kõrgkooliõpinguid Viinis. Meditsiiniõpingute kõrval 1912–1917 asutas Moreno linna lõbutüdrukule isevärki eneseabikeskuse, avaldas luulet ja proosat ning toimetas kirjanduslikku ajakirja *Daimon*. Just Morenolt pärinevad loovuspsühholoogias korduvalt rõhutatud mõtted, et loomealge on olemas igas inimeses ning loovuse isaks on spontaansus.

Otsides uusi tegusaid hingeravi meetodeid, pani Moreno tähele, kui kaasakiskuvalt ja loovalt mängivad lapsed ning kui puine, ennast kordav ja paindumatu on samas paljude täiskasvanute suhtlemisviis. Vaimse tervise selgeimaks tunnuseks on Moreno järgi *spontaansus*, mida väljendavad kaks võimet: suutlikkus vastata nõtkelt ja adekvaatselt olukorra nõuetele ning selle vastuse uudsus ja isikupära. Seega näitavad nii kultuurinorme eirav üliimpulsiivsus kui ka normide ettekirjutusi tuimalt ja tardunult täitev käitumisviis olukorraga kohanemise võime kehva taset.

Pärast Esimest maailmasõda siirdus Moreno elama Ameerika Ühendriikidesse, avaldas seal peagi hulga psühhodraama olemust tutvustavaid kirjutisi ning rajas 1936. aastal New Yorki spetsiaalselt psühhodraama jaoks projekteeritud teatri. Mitmekülgsete võimetega Moreno soovitas hingeravi võtetena ka luule-, pere- ja tantsuteraapiat. 1960. ja 1970. aastail saavutas Moreno laialdase tuntuse, tema raamatuid tõlgiti paljudesse keeltesse (küllalt varakult muuseas ka vene keelde). Vietnami sõja ajal äratas tähelepanu Moreno ettepanek kutsuda kommu-

nistliku Vietnami juht ja USA president sõjapidamise asemel omavahelisse psühhodramaatilisse dialoogi.

Allpool on toodud väike valik nendest juhtmõtetest, mida Moreno oma kirjatöodes levitas.

- Mäng pole üksnes laste pärusmaa, see kuulub kultuuri olemusse ning edendab kultuuri.
- Loovuse allikas on spontaansuses; spontaansus ja loovus on isiksuse arengus otsustava tähendusega.
- Katarsisel on juhtiv osa niihästi usus, teatris kui ka teraapias.
- Teraapias ei täida olulist osa mitte üksnes intellekti loogilised tõlgendused, vaid ka vabalt vallanduv fantaasia.
- Inimsuhetes on tähtsal kohal mittesõnaline eneseväljendamine, kehaline kontakt, huumor ja naer.
- Inimese heaolu määrab paljuski teda ümbritsev ja haarav sotsiaalne võrgustik.
- Elamistarkuse oluliseks näitajaks on siin-ja-praegu-tunnetus.
- Inimeste aktiivsust peegeldav emotsionaalne väljaelamine on nende suhete arendamisel tähtis tegur.
- Psühhoteraapia klienti tuleks eklektikat pelgamata aidata paljude eri meetodite ja tehnikatega.
- Rollivahetus suurendab sotsiaalset sensitiivsust ja edendab empaatiat.
- Isiksuse probleeme on otstarbekohane uurida nende tekke kontekstis (*in situ*).

Moreno tees *kasvada mängu kaudu* rõhutas seda, et vitaalsus, tervus (terveolek, psüühiline tervis) ja mängulisus kuuluvad kokku. Mängleva suhtlemisviisi või ka eluprobleemide lahendamise kaudu laenama oma isiksuse "täiskasvanule" osakese oma looduslikust vitaalsest lapsest. Enese tundmaõppimise meetodina integreerib psühhodraama ühte tervikusse nii tajutava, emotsionaalse kui ka fantaasiad.

Isegi kutselised psühholoogid ei tee tihti vahet afektiivsuse, impulsiivsuse ja spontaansuse vahel. Järgnevalt refereeritud Moreno mõtted spontaansuse olemuse ja tähenduse kohta aitavad ülal mainitud psüühilisi seisundeid paremini eristada.

- Spontaansus kutsub inimeses esile adekvaatse reageeringu uuele olukorrale ja uue reaktsiooni tuttavale olukorrale.
Spontaansuse ilminguid piiravad ja hoiavad vaos kultuuriraamid.
Ärevus ei teki iseenesest, see tekib spontaansuse puudumise tõttu, ja koos rahutuse kasvuga kahaneb ka spontaansus.

- Spontaansuses on ka loovuse allikas; spontaansus ja loovus on isiksuse arengus otsustava tähendusega. Ilma loovuseta jääb spontaansus sisutuks ja viljatuks; ilma spontaansuseta mandub loovus elutuks perfektsionismiks.
- Kui üheksateistkümnes sajand avastas inimkonna sügavaima ühishimetaja – alateadvuse –, siis kahekümnes sajand avastas (või taasavastas) inimkonna kõrgeima ühishimetaja – spontaansuse ja loovuse.
- Terapeudi ülesandeks omakorda on õpetada kliendile, kuidas olla vahetu ja spontaanne ilma sellega liiale minemata.

Järgnev Moreno teksti tõlge selgitab *spontaansuse* seotust loovuse ja ärevusega.

“Spontaansus ja loovus on erinevad kategooriad, ehkki strateegilises mõttes on nad omavahel seotud. Inimese spontaansus võib olla diametraalselt vastupidine tema loovusele; näiteks võib inimene olla tähelepanuväärselt spontaanne, kuid samas ilma igasuguse loomeandeta – vahetu nagu idiot. Teisel inimesel võib olla üpris kõrge loovusaste, kuid tal võib täiesti puududa spontaansus, tema käe alt ei tule mingit loomingut. Tavaelus me muidugi niisugust puhast spontaansust või loovust peaaegu ei kohta – need kaks omadust on teineteisega funktsionaalselt seotud.

Inimestel on ammendamatud loovuse varud. Loovuse otseseks kehastuseks on selle viljad. Ehkki spontaansus iseenesest ei kanna vilja, võib see osutada loomingulises tegevuses grandioosset abi. Maailm on tulvil spontaansuse ja loovuse koostöö tulemusi, näiteks: a) kõik toimingud, mis on suunatud laste ilmaletoomiseks ja kasvatamiseks, b) uute kunstiteoste, nn kunstikonservide, uute sotsiaalsete instituutide, n-ö sotsiaalkonservide, ja uute stereotüüpide loomine, samuti tehnilised leiutused, automaadid ja masinate loomine, c) uue sotsiaalse korra rajamisele suunatud tegevus.

Spontaansus võib õnnistada loomevõimelist isikut ja kutsuda esile sellele vastava reaktsiooni. Ilmavalgust on näinud palju Beethoveneid, aga geniaalseid sümfooniaid komponeeris ainult üks, samuti on sündinud palju Michelangelosid, ent geniaalseid maale lõi ainult üks, ka Jeesuseid on olnud palju, kuid ainult üht nende seast tunneme kui Jeesus Kristust Naatsaretist. Kõiki neid ühendab loovus, loominguliste ideede olemasolu, kuid eristab spontaansus, mis soodsatel asjaoludel annab inimesele, kes evib seda omadust, võimaluse vabalt ümber käia kõigi tema käsutuses olevate ressurssidega, samal ajal kui hädavareseid, kes samuti võivad olla andekad, tabab loomekrahh – nende hädaks on see, et nad ei suuda piisavalt süveneda loomeprotsessi, keskenduda ainult sellele.

Loovus ilma spontaansuseta on surnud, loovuse intensiivsus tõuseb ja langeb proportsionaalselt sellega, kui palju on sellesse rakendatud spontaansust. Spontaansus ilma loovuseta seevastu on sisutu ja viljatu. Niisiis on spontaansus ja loovus eri kategooria mõisted; loovus kuulub ainese kategooria hulka – see on materia kõrgeim vorm, samal ajal kui spontaansus kuulub katalüsaatorite hulka – see on kõrgemat laadi katalüsaator.

Spontaansus toimib olevikus, siin ja praegu, see kutsub inimeses esile adekvaatse reageeringu uuele olukorrale ja uue reaktsiooni tuttavale olukorrale. Stra-

teegiliselt on selle sihiks määratleda üleminek masinlikult ja reflektorselt käitumiselt produktiivsele ja loovale. Spontaansuse evolutsioonitee on olnud pikem kui libiidol, mälu või vaimsetel võimel. Hoolimata sellest, et spontaansus on vanim ja kõige universaalsem kõigist inimkonda juhtivatest liikumapanevatest jõududest, on see kõige vähem edenenud – tema ilminguid piiravad ja hoiavad vaos kultuuriraamid.

Suure osa inimese psühho- ja sotsiopatoloogiast võib kanda tema spontaansuse alaarengu arvele. Spontaansuse treening on peamine õppeaine, mida õpetatakse terapeutidele kõikides õppeasutustes, terapeuti ülesanne omakorda on õpetada kliendile, kuidas olla vahetu ja spontaanne ilma sellega liiale minemata. On olemas palju tõendeid selle kohta, et kui sünnib laps, toob ta oma spontaansusega siia maailma midagi kaasa. Raseduse ajal ta valmistub sündimiseks. Raseduse kestust ei dikteeri mitte niivõrd last ootava ema üsk, kuivõrd loote genotüüp. Laps tahab sündida. Sünd kujutab endast kõige esimest loomeprotsessi. See on pigem positiivne kui negatiivne, pigem normaalne kui patoloogiline nähtus, see on pigem võit kui trauma. Ärevus – see on spontaansuse minetamise tagajärg.

Spontaansust võib defineerida kui adekvaatset reaktsiooni uuele olukorrale või kui uut reaktsiooni tuttavale olukorrale. Ilma loovuseta jääb inimese spontaansus sisutuks ja ebaproduktiivseks; ilma spontaansuseta degradeerub loovus elutuks perfektsionismiks.

Ärevus on spontaansuse funktsioon. Nagu juba öeldud, kujutab spontaansus endast adekvaatset reaktsiooni kujunenud olukorrale. Kui reaktsioon on adekvaatne, täiesti spontaanne, siis ärevus kahaneb ja kaob. Ühes spontaansuse kaanemisega suureneb ärevus. Spontaansuse täieliku minetamise korral tõuseb ärevus haripunkti ja algab paanika. Kui inimene n-ö siseneb teatud olukorda, siis võib ärevus edeneda kaht võimalikku teed pidi: seda võib tugevdada inimese soov ületada eelmise olukorra raamid, hoolimata sellest, et soovi teostamiseks puudub piisav annus spontaansust, või hakkab ärevus suurenema seetõttu, et mingi väline jõud tõukab inimest välja eelmisest olukorrast ja ta satub ebamäärase ärevuse seisundisse.

Toimiva inimese jaoks on kõikumine olukorra vahel, kust ta äsja väljus ja kuhu ta ei saa naasta, ning olukorra vahel, kuhu ta peab jõudma, et saavutada tasakaal ja tagada turvalisus, kohutav. Selle kohta võib oivalise näitena tuua vast-sündinud lapse juhtumi. Ta ei pääse tagasi emaüska, ta peab jääma siia, sellesse maailma, kuid tema spontaansusest ei pruugi piisata, et vastata uue olukorra nõudmistele. Sellisel täieliku üksinduse hetkel peab ta kas mobiliseerima kõik oma ressursid või peab keegi tulema talle appi – keegi abi-ego. Näitena võib tuua ka sõduri, kes on ootamatult sattunud vaenlase turmtule alla, või psühhodraama protagonist, kes on põrganud kokku rühma umbusuga, või inimese, kes kogu väest võitleb, et päästa oma elu.”

Moreno järgi on sootsiumis spontaansust ebapiisaval hulgal, “üksnes sel määral, et kuidagiviisi ära elada” Spontaansuse omapäraks on kummatigi see, et seda ei saa tulevaste olukordade tarbeks kuidagi ette varuda – inimene kas on või ei ole mingil ajahetkel spontaanne. Miks siis on spontaansus nii vähe arenenud? Põhjus on psühhodraama looja meelest selles, et inimesed ei käsita spontaansust

õigesti ja kardavad seda umbes samal kombel nagu nende kauged esiisad džunglis möllavat tulekahju. Hirm tule ees kadus kohe, kui seda õpiti ise süütama. Samal kombel kardab inimene spontaansust seni, kuni ta pole hakanud seda treenima.

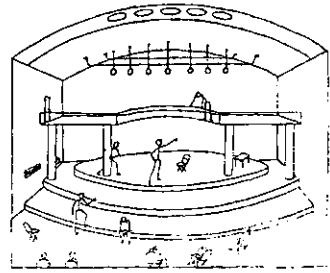
Allikas: Сахакиан, У “Техники консультирования и психотерапии” М., 2000.

Psühhodraama on samal ajal nii teooria, psühhoanalüüsi kasutatav uurimistöö meetod, enese tundmaõppimise vahend, isiksusliku kasvu edendaja kui ka hingeravi tehnika. Psühhodraamat on teraapias võrreldud orkestrile kõla ja kandvust lisavate puhkpillidega.

Psühhodraama tehnikad

Tänapäeval tuntakse sadu psühhodraama (edaspidi PD) tehnikaid. Nende otstarbeks on luua grupiteraapia rühmas uuele kogemusele avatuse õhkkond ning suunata osalejad vabamale ja spontaansemale eneseväljendusele. Rollimängu ja muid PD võtteid rakendatakse paljudes teistes psühhoteraapia meetodites, eriti näiteks geštaltheraapias ja sensitiivsustreeningul. PD ühendab vahetu emotsionaalse kogemuse saamise ja selle olemust lahtimõtestava analüüsi. Kuivõrd meetodis on keskne mitteverbaalne komponent, sobib PD niihästi nende tarbeks, kelle intellekt ja keeleoskus on puudulikud (lapsed, puuetega inimesed, kurjategijad), kui ka keerukaid psüühilisi nähtusi *ratio* range kontrolli all hoidvate “intellektuaalide” jaoks. PD julgustab selles osalejaid asendama oma lihtne väljaelamine (*acting out*) probleemolukorra sisseelavalt mõistva läbimängimisega (*acting in*), mis just viibki uue kogemuseni (insaidini). Väljaelamise laad toob esile masinlikult korratavate (ning teadvustamatuks jäävate) kaitsemehhanismide kasutamise. PD lavastustes väljendatavad impulsid ja hirmud, projektsioonid ja mälestused aitavad vabaneda allasurutusest ja soodustavad enesetunnetust ning isiksuse kasvu. Oluline pole väljaelamine või mäng kunstilises mõttes, vaid olnu dramatiseerimisega avarduv olukorrast arusaamine ja inimloomuse parem tundmaõppimine. Endasse vaatamine juhatab kätte juurdepääsu ka tänapäeva tarbiva ja linliku elulaadi tõttu kasutamata jäänud ressurssidele: loovusele, spontaansusele, improviseerimis- ja dramatiseerimisoskusele, mängule, riskivalmidusele, eneseavamisele, siirusele, innustumisele, huumorile, rütmilisele liikumisele, fantaasialennule, keha ja füüsilise kontakti (puudutuste) kasutamisele jne.

Psühhodraama rühmas tuuakse lavale selle osalejate igapäevaseid suhtlemisprobleeme, lapsepõlve valusaid läbielamusi või tulevikus kujuneda võivaid olukordi. Mingit tähtsust ei oma seansil viibijate näitlejaanne (sellest võib siiral eneseväljendusel isegi takistus tulla), küll aga eheda eneseavamise valmidus. Iseloomulike rollisuhete või olukordade läbimängimine toob suurema selguse kliendi segastes tunnetes, aitab mõista tema kartusi ja ootusi, unistusi ja fantaasiaid. Kee-
 rulistele olukordade ja konfliktsete suhete läbimängimine võimaldab avardada nende tunnetamise raame ja avastada probleemidega hakkamasaamiseks uusi alternatiive. Sel kombel pakub psühhodraama nii käitumise paindlikkuse suurendamise kui ka loomevõime edendamise võimalusi.



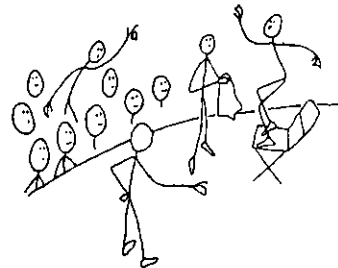
Rollimäng

Mitmed Moreno grupiteraapia tehnikad näivad imiteerivat mängivate laste rollide vahetamist. Nagu teame, käib mänguhoos lastel rollide väljavahetamine väga kergesti: nad võivad poemängu järel hakata kohe näiteks arsti või politseiniku mängima. Erinevate elurollide iseloomulike raamide ja võimaluste kogemine ning vastasrolli mängimine (nt kui naine täidab mehe ja mees naise osa) võimaldavad osatäitjal selgemini mõista nii enda tundeid ja hoiakuid kui ka rollisuhetes isikute vastastikuste ootuste laadi. Teisest küljest pakub rollide vahetamise mäng võimaluse hetkeks oma tugevatest tunnetest eemalduda ja iseenast kõrvalt vaadata. Ühtlasi saab ilmsiks oma rolli ümbermängimise võimalikkus, mis annab impulsse selle spontaansemaks ja loovamaks mängimiseks edaspidises elus.

Rollimängu paljud alternatiivid võimaldavad kliendil esitada iseend või oma kujutlusi sellest, kuidas ta toimiks teatud olukorras, aga ka teisi tegelasi, abstraktsioone (Headus), mütoloogilisi olendeid jne.

Enda kujutamine

Klient mängib ette iseloomulikke olukordi sellest, kuidas ta suhtleb oma tööandja või abikaasa, sõbra või lapsega jne. Mängu vahetu käik, rühmaliikmete reaktsioonid ja toimunu analüüs vastandavad kliendi tõsi-
 asjaga, et tema kohanemisprobleemid pei-



tuvad enimini temas endas kui (vaenulikus) keskkonnas. Näiteks paluti ühel poola psühhoterapeudi G. Czapowi (1980) psühhodraama seansil abielumehel kujutada olukorda, kus tal on vaba õhtu ja neil tuleb naisega otsustada, mida ette võtta. Mängu käigus ilmnes, et mehe käitumises jäi puudu otsusekindlusest: iseloomutu mees jäi ootama naise ettepanekuid. Lõpuks ei pidanud tema abikaasa osa mänginud rühmaliige enam vastu ja pahvatas kurjalt: "Alati jätab sa oluliste asjade otsustamise minu hooleks. Mulle aitab! Ole ometi mees!" "Täpselt nagu minu naine," kostis seepeale hämmeldunud klient. Rühmaliikmete reageering oli üksmeelne: mehe käitumine kuulutati kangemale sugupoolele kohatuks. Mõned rühma naisliikmed kinnitasid, et säärase mehega nad küll koos ei tahaks elada. Seansi lõpul tunnistas mees, et ta on esimest korda täie selgusega aru saanud nii oma peretülide põhjustest kui ka sellest, mida naine temalt ootab.

Üksikkõne

Selle tehnika rakendamisel vahendab klient mingi sündmuse läbimängimise ajal teistele rühmaliikmetele oma tekkivaid muljeid ja elamusi, pöördudes aeg-ajalt justkui Bertolt Brechti teatris otse nende poole. Võtte otstarbeks on kliendile selgeks teha, mil määral tema tähtsavad muljed ja tunded on kooskõlas olukorra eripäraga ja kui adekvaatselt ta sündmustele reageerib. Näide. Müügiesindaja toob üksikkõnes välja need negatiivsed enesehinnangud ja kujutlused, mis teda müügitööd tehes segavad.

Ideaalse partneri kujutamine

Selle tehnika rakendamisel kirjeldab klient oma unistuste abikaasat (ülemust, sõpra, õpilast, last...), tuues nii oma tungivate vajaduste kõrval esile ka lapsemeelsed ootused. Rühmaliikmete järgnevad kommentaarid aitavad teha vahet oma adekvaatsete ja kohatute ootuste vahel.

Teisikmina

Psühhodraamas leiab sageli kasutamist kindlaid rolle etendavate inimeste tunnete ja mõtete, kavatsuste ja arutluste tõlgendamine neid osi dubleerivate teiste rühmaliikmete poolt. Näiteks võib teisikmina tuua välja situatsiooni läbimängiva inimese lootused ja kahtlused, salatud tunded ja varjatud ajendid. Mõnikord võetakse olukorra avarmaks mõistmiseks appi isegi mitu teisikmina. Näide. Tütrega ja tema ema vahekorra paremaks mõistmiseks kujutab üks psühhodraamas osaleja tütart olevikus, teine lapsena ja kolmas sellena, kes naine võiks

enda meelest olla kümne aasta pärast. Mitu teisikmina aitavad esile tuua kliendi vastakaid tundeid ja seesmisi konflikte.

Juhtumilavastus

laseb läbi mängida kas konkreetset toimunud sündmuse või fantaasiapildi. Juhtumilavastuses ja selle analüüsis võidakse valida paljude psühhodraama tehnikate vahel. Tegelikult aset leidnud abielu- või tööstseenide kõrval võib ette mängida ka mälestuspilte, läbikukkumise juhtumeid, unenäo korduvaid motiive või fantaasiasid.

Psühhodraamas võib enda paremaks tundmaõppimiseks, suhtlemisuskuste treeninguks või hingemuredest vabanemiseks läbi mängida mis tahes tegeliku elu situatsioone või kujuteldavaid olukordi. Toogem mõned näited:

- täiskasvanust kliendi kohtumine oma lapsepõlve hirmudega,
- ebakindla müügiesindaja katse huviloidu ostjat innustada,
- alkohooliku väitlus oma parema ja halvema minaga,
- hülgamishirmu tundva naise kujuteldav dialoog oma abikaasaga,
- vangivalvuri vastasseis agressiivse kinnipeetavaga,
- iseloomuliku peretüli läbimängimine,
- alandava või pahandava olukorra instseneerimine.

Psühhodraama seansi kulg

Ühe stseeni ettevalmistamiseks, läbimängimiseks ja kommenteerimiseks kulub umbes pool tundi aega. Esinemisjulguse edendamiseks tehakse psühhodraama seansil sageli eelnevaid häälestamisharjutusi. Näiteks pakub terapeut harjutuses "Võlupood" (Weiner & Sacks, 1969, G. Czapow, 1980) osavõtjaile heldelt armastust, julgust ja tarkust. Rühmaliikmeil on huvitav jälgida, kes mida tahab. Seejärel antakse seansil osalejatele võimalus küsida poest seda, mida tahes keegi soovib. Kohe siseneb poodi ostja, kes tahab saada austust. Mängujuht palub tal nüüd lähemalt kirjeldada, kui palju ta eneseaustust vajab, kes ja mille eest peaksid talle selle andma. Seepeale määrab mängujuht austuse hinna, milleks on kaasinimestega nõustumine. Osavõtjate otsustada jääb, kuivõrd säärane vahetuskaup ära tasub.

Ühel seansil võidakse fookusesse võtta ühe inimese probleemid ja hingemured (nt hirmutundmise või halvad suhted ülemusega) või vaadelda ühtsama probleemi (nt solvangule reageerimist) mitme osaleja mängus. Psühhodraama õnnestub siis, kui selle stseene mängivad ja publikuna osalevad inimesed elavad läbi nii probleemide sügavama

olemuse taipamisega kaasneva puhastava katarsise kui ka sellele järgneva kirkastumishetke (insaidi), mille käigus õpitakse tuntud probleeme nägema nende põhimõtteliselt uute lahenduste valguses.

PD lavastuse subjekti – oma probleemide esitajat, klienti, grupiliiget, psühholoogiaõpilast – kutsutakse protagonistiks. Protagonist võib kasutada dublanti, esineda üksikkõnega või kaasata mängu enesetunnetust avardavaid abilisi. Vahtu tegevuse võib repliikide ja kommentaaride esitamiseks katkestada, proovida läbi selle eri jätke. Protagonist võib endast parema ettekujutuse saamiseks mängida juhtunu läbi vastasrollis (nt esineda isana ja lasta kellelgi rühmaliikmeist iseend mängida).

Protagonisti tegevust suunav isik – olgu selleks siis terapeut ja nõustaja või keegi teraapiagrupi liikmeist – on lavastaja.

Abimina on rühmaliige, kes aitab protagonistil end avada, oma probleeme tundma õppida. Abimina võib seletada lavastatud olukorra lahti näiteks protagonistil naise, ülemuse, isa või armukese pilgu läbi. Pealtvaatajad ehk publik osalevad aktiivselt juhtumi uurimisel, näiteks protagonistil impulsside või tunnete tõlgendamisel. Lava on koht, kus juhtumit mängitakse – ruumi osa, mis võib olla ka mingi rekvisiidiga varustatud. Moreno kavandatud lava (vt joonis eespool) oli kolmeastmeline. Sedamööda, kuidas lavastuses osalejad – protagonist, abimina jt – astuvad lava poole ja selle kõrgemaile järkudele, sisenevad nad psühhodraama reaalsusse.

Tool laval pole mitte üksnes jalgade puhkamiseks. Tühjale toolile võib istuma kujutleda projitseeritud või fantaseeritud tegelasi. Toolist võib saada ka tõke või staatuse atribuut. Laud võib sümboliseerida maja, katust, koobast, baaripukki, kõnepulti jne. Patju võib kasutada nüpeldamiseks või enda kaitsmiseks. Oma osa on ka valgusefektidel. Punane valgus sümboliseerib põrgut või afektiivset stseeni, hämarus unistusi, sinine taevast või merd jne. Rütmliline muusika virgutab aga laval liikuma.

PD eesmärke aitavad saavutada publiku tagasiside, kooriskõne, video, väljendumine pantomiimis, appi võib võtta võlupoe või ennustaja rolli. Grupiprotsesse avavatest tehnikatest kasutatakse sageli nn elavat sotsiomeetriat: näiteks asetuvad rühmaliikmed ruumis protagonistist just sellisele kaugusele, kuivõrd nad temaga (antud juhtumis) emotsionaalset lähedust tunnevad.

Kokkuvõtvalt võib tõdeda, et psühhodraama tehnikad leiavad tänapäeval nii hingeravis kui ka sotsiaalpsühholoogiaalases koolituses

laia rakendust. Elurollide mäng aitab iseennast ja oma eluolukorda paremini tundma õppida. Terapeudi ja rühmaliikmete mõistev suhtumine pakub võimaluse leida endas uusi ressursse oma hirmust, ärrituvusest, ängistusest jt neurootilistest sümptomitest jagu saamiseks. Jäikadest käitumismallidest "lahtiõppimine" ja isikupäraselt improviseeriva käitumisviisi omandamine lisavad suhtlemisvilumust. Psühhodraama teeneks on ka loovuse mõiste uudne lahtimõtestamine – Moreno võrdles loovust uinuva kaunitariga, kelle äratamiseks läheb tarvis spontaansust.

Isiksusekeskne teraapia



Humanistliku psühholoogiasuuna ning selle paradigmale toetuva kliendikeskse teraapia alusepanijaks on Carl Rogers (1902–1987).

C. Rogers sündis Illinoisi osariigis ja kasvas üles ranges protestantlikus peres, kus elu kõrgeimaks väärtuseks peeti töörügamist. Tundliku loomuga Carl pani lapseas tähele, et vanemad kontrollivad pehmel, aga kindlalt iga ta sammu. Ta ei söandanud tõsiusklikke ja tööle pühendunud vanemaid peaaegu kunagi oma mõtete ja unistustega tülitada, teades juba ette, et neid ei peeta ärakuulamise vääriliseks. Kuni kõrgkooli astumiseni oli Carl kinnine, skisoidne, uje ja kehva suhtlemisoskusega noormees. Ta õppis algul Wisconsinis, seejärel Columbia ülikoolis, kus sai 1931. a. *Ph.D.* kraadi. Tudengieas liitus Carl Noorte Meeste Kristliku Liiduga, kus ta esimest korda elus leidis endale lähedasi sõpru. Umbes 20. eluaastal tegi ta kristlike üliõpilaste ühingu liikmena kaasa reisi Hiinasse. See reis aitas tal distantseeruda oma vanemate fundamentalistlikust kristlusest. Peagi kohtas ta noort kunstnikku Helenit, kellega ta abiellus ja jäi kokku kuni Heleni surmani aastal 1979. 1939. a. avaldas Rogers oma esimese raamatu "Probleemlapse kliiniline ravi" (*The Clinical Treatment of the Problem Child*). Aasta hiljem järgnes suure lugejamenü võitnud "Nõustamine ja psühhoteraapia" (*Counseling and Therapy*). Rogersi ideed mittedirektiivse (biheivioristlikule jt "direktiivseile" teraapiaile vastanduva) kliendi isiksusele orienteeritud "mittedirektiivsest teraapiast" küpsesid sel perioodil, kui ta töötas Chicago ülikooli juures (1945–1957). Tema järgnev elu möödus mitmesuguste teadus- ja koolitusasutuste juures töötades.

Arendades oma kliendikeskse teraapia seisukohti, tuli C. Rogersil pidada teravaid diskussioone 1930. aastail Ameerika Ühendriikides valitsenud biheivioristliku suunaga, aga ka paljude psühhiaatritega, kes hingeravituru monopoliseerimiseks püüdsid iseseisva teraapiaga tegelevatele psühholoogidele kõikaid kodaraisse loopida. Mõistagi alahindasid nii ühed kui ka teised Rogersi algatust isiksusliku kasvu kontseptsiooni arendamisel. 1940. aastail ja veel hulga hiljemgi pidas C. Rogers tähtsaks sihiks iseenda isiksusliku küpsuse saavutamist. Selles

püüdluses olid talle olulisteks "õpetajateks" omaenda eluraskused ja kriisid (muuseas ka keerukad suhted ühe pretensioonika ja ülesärritatud naiskliendiga), millest tal samuti puudus ei olnud. Hilisemas elujärgus omandas rangelt kristlikust eluhoiakust distantseerunud Rogersi maailmavaates vaimne, usuline ja müstiline plaan küllaltki olulise koha. Ühendanud leidlikult praktilise nõustaja, eksperimenterija ning õppejõu rollid, kogus Rogers aastate jooksul suure väärtusega materjali, avaldades peale eespool mainitute veel hulga teisi raamatuid: "Kliendikeskne teraapia" (*Client-centered Therapy*), "Isiksuse kujunemine" (*On Becoming a Person*), "Vabadus õppida" (*Freedom to Learn*), "Kohtumisrühmad" (*Encounter Groups*), "Partnereiks saamine" (*Becoming Partners*) jt. Paljusid Rogersi raamatuid läbib isiksusliku eneseaktualiseerimise üleskutse, ta väärtustab inimeste karakteri isikupära, hoolivust, vendlust, armastust, vabadust ja intuitsiooni ning tunneb ootuspärast sümpaatiat ka taoistliku toimimatu toimimise (*wu-wei*) põhimõtte vastu. Hästi argumenteeritud seisukohad ja humanistlikud vaated töid Rogersile alates 1950. aastaist aina suurenevat menu. Vahetult enne surma jõudis see 20. sajandi psühholoogia suurkuju ka Moskvaa ära käia, saades seal ülistava vastuvõtu osaliseks.

Rogersi nõustamisteooria lähtekohtadeks on järgmised tõdemused ja printsiibid:

- igas inimeses on suured varuvõimed oma eelduste, annete ja võimaluste realiseerimiseks,
- inimloomuse kordumatus on omaette väärtus,
- nõustamise põhimeetodiks ei peaks kujunema mitte inimeste (direktiivne) allutamine mingile tehnikale või kliinilisele menetlusele, vaid (kliendikeskne) inimlik mõistvus, empaatia, hoolivus ja heasoovlikkus,
- kliendile pööratav tähelepanu ja sõbralikkus peavad olema tingimatu iseloomuga, neid ei tule lasta n-õ ära teenida,
- isiksuslikku kasvu edendavaks teguriks on inimese suurenev eneseväärtustamisvõime, positiivne minapilt ja enesehinnang,
- muutuse ja kasvu algatamiseks peab nõustaja oma professionaalse suhtumisega tagama kliendis sellise eneseaustuse minimaal-taseme tekke, millele edaspidi oleks võimalik rajada suuremat vastutus-tunnet, püüdlikkust, kasvavat eneseusku, tulemusekeskset visa tegutsemist jne,
- hooliva, heasoovliku ja mõistva nõustajaga vesteldes vabaneb klient järk-järgult teda pärssivast kaitsekäitumisest ning probleemide allasurumisest, õppides aegamööda iseennast ja oma kohanemiskäitumist sügavamalt ning adekvaatsemalt mõistma,

- probleemide avarama, tõesema ja sügavama mõistmise valmidus loob hea aluse nende mõtteliseks lahendamiseks ja elus paremat kohanemist töötavate variantide iseseisvaks valikuks,

- nõustaja põhiroll on olla enesetunnetuse ja -arendamise teele asunud kliendile mõistvaks teejuhiks ja muudatuste katalüsaatoriks,

- nõustaja peaks hõlbustama kliendil tema isiksusliku killustatuse ehk minakäsitluste (nt reaalmiina, teistele paistev mina, ideaalmiina) konfliktse lahkumineku ületamist,

- nõustamise olulisteks etappideks on lasta kliendil kogeda *katarsist* (pärsitud tunnete emotsionaalset väljaelamist, pingeseisundi vabastavat vallandumist) ning juhtida teda *insaidi* (suure sisemise selguse, mõistvuse) saavutamisele,

- täielikult neuroosist vabanenud (terve, küps) isiksus on ideaal, milleni püüdlemine jätkub veel aastaid pärast nõustamiseansse,

- küpsel, ennast täielikult aktualiseerinud inimesel on arenenud iseolemisoskus, ta suudab kõigi meeltega viibida siin-ja-praegu-olukorras, ta on spontaanne, vaba, kõrge vastutustundega, uuele kogemusele avatud ning loova eluhoiakuga.

C. Rogers tõi nõustamise ja teraapia praktikasse mitu tänapäevalgi kasutusel olevat printsiipi (nt nõustaja emotsionaalse kaasaelamise, tunnete eheduse, tingimatu toetava suhtumise ja empaatia nõude) ning meetodit (nt nõustamiseansside lindistamise ja Q-sorteeringu tehnika rakendamise reaal- ja ideaalmiina erinevuse avastamiseks). Rogers rõhutas oma teostes korduvalt mõtet, et terapeut või nõustaja toimib oma isiksusega märksa suuremal määral kasutoovalt kui omandatud meetoditega. Soovides saavutada oma sõnade ja tegude vahel ühtsust, kandis Rogers kogu oma pika elu jooksul ka iseenda isiksusliku kasvu eest hoolt. Rogersi teraapiaprotsessi ja nõustamise humanistliku käsitluse printsiipe on laialdaselt arvestatud ka teistes teraapiasuundades. Tema olulisteks teeneteks on veel nn kohtumisrühmade ja rühmas nõustamise põhimõtete kontseptualiseerimine.

Rogersit on nagu Maslow'd, Frommi jt humanistliku psühholoogi-asuuna esindajaid arvustatud tema "küpse isiksuse" ideaali väga raske teostatavuse pärast. Meie kalk maailm arvatakse pealegi olevat kaugel sellest, et hooliv, armastav, ehe, autentne, spontaanne ja loov isiksus selles edukalt adapteeruda saaks. Osa seda laadi kriitikat tegevaist autoreist ei näi märkavatki, et Rogersi jaoks on küpse isiksuse ideaal positiivsetele muutustele innustav siht, mitte norm, mille igaüks peaks saavutama. Kliendikeskne nõustamine ei desarmeeeri vähimalgi määral

klientide enesekehtestamise ja oma tahte maksmapanemise oskusi. Pigem vastupidi: iseendaga harmoonias inimene suudab selgema olukorraldaja, suurema paindlikkuse ja kõikumatu eneseaustuse tõttu eluraskustega isegi paremini hakkama saada. Tõsiselt tuleks aga võtta neid Rogersi kritiseerijaid, kes kahtlevad tema nõustamisviisi ja teraapia sobivuses raskemat laadi neurooside ja käitumishäirete ravis. Kliendikeskne teraapia, nagu ka Rogersi soovitatud kohtumisrühmade korraldamine näivad suurepäraselt sobivat küll oma isiksusliku kasvu vastu huvi tundvaile isikuile, kuid inimeste konkreetsete elumurede ja kohanemisprobleemide kiireks otsustavaks lahendamiseks leidub ilmselt tõhusamaid meetodeid.

Geštalteraapia



Eestis vahepeal suure tuntuse omandanud geštalteraapia loojaks on Berliinis sündinud juudi päritolu Fritz Perls (1893–1970).

Fritzi vanemate omavaheline vahekord jättis soovida ning ka noort Fritzit koheldi halvasti. Näiteks on teada juhtum, kus ema hakkas poissi kepi nüpeldama, mispeale Fritz olevat küll kohe kepi enda kätte kahmanud ja pooleks murdunud. Teesklaste ja ebakindluse kogemus, mille osaliseks Fritz lapsena sai, arvatakse paljuski kujundavat nii tema elukäiku kui ka ühe uue teraapiasuuna sünni. 1920. aastal lõpetas Perls meditsiinidoktori väitekirja kaitsmisega kõrgkooliõpingud Berliini ülikoolis ning töötas seejärel mõnda aega Viini psühhoanalüüsi instituudis. Hitleri võimuletuleku eel 1933. aastal pühendus Perls psühhoanalüüsi süvenemisele kuulsale analüütiku W. Reichi juures, tutvudes paralleelselt K. Horney analüütiliste meetoditega. Hiljem suhtus ta mõlemasse kriitiliselt. Edasi siirdus Perls Lõuna-Aafrikasse Johannesburgi, kus ta hakkas õpetama psühhoanalüüsi ning avaldas 1942. aastal oma esimese raamatu “Ego, nälg ja agressioon”. 1946. aastal asus Perls elama Ameerika Ühendriikidesse, pühendudes erapraktikale New Yorgis ja asutades peatselt geštalteraapia instituudi. Üha laiemat tuntust võites astus ta 1960. aastail psühhiaatrina ametisse kuulsasse Esaleni instituuti. Elu lõpu eel, juba 75-aastasena, asutas Perls Briti Kolumbia valdustes erilise geštaltekogukonna.

Fritz Perlsi vaadetele avaldasid olulist mõju W. Reichi kontseptsioon soomustatud (pantserdatud) psüühikast ja püsivas kaitseasendis viibivast inimesest ning J. Moreno psühhodraama tehnikad, teisest küljest aga ka geštaltpsühholoogia. Siinkohal on huvitav märkida, et positiivistliku kontseptualiseerimise veendunud vastalisena ei vaevunud Perls ise ainsatki geštaltpsühholoogia teoreetilist raamatut läbigi lu-

gema, enda sõnul piisas talle oma ravimeetodi väljaarendamiseks gešaltpsühholoogias kirjeldatud *lõpetamata situatsiooni* ja *ebatäiusliku geštaldi* mõistete tähenduse tabamisest. Perlsi üsna paljude armulugudega täidetud elu kulges väga vaheldusrikkalt. Tema vaadete kujunemist mõjutasid tuntavalt ameerika humanistlik psühholoogia, fenomenoloogia, eksistentsiaalfilosoofia ning *zen*-budism.

Gešaltteraapia peajooned

Gešaltteraapia (edaspidi GT) on eksistentsiaalteraapia vorm, mis toonitab inimeste vajadust *oma tee leidmise* ja *isikliku vastutuse võtmise* järele. Nii nagu humanistlik psühholoogia, rõhutab ka GT isiksusliku kasvu tihedat seost psüühilise tervisega. GT märksõnad on (endast ja keskkonnast) *teadlikkus* (teadvelolek), *vahetu kogemus*, *autentne eneseväljendus*, *vastutuse võtmine*, *oma kehaliste ja emotsionaalsete reaktsioonide mõistmine* ning *tegelemine probleemidega siin ja praegu*. Oluliseks peetakse kontakti saavutamist oma kehalise enesetunde, emotsioonide ja mõttejäreldustega. Terapeudil lasub raske roll olla pidevalt kohal, luua kliendiga mõistev, intensiivne inimlik side. Ravi ja isiksuslikku kasvu edendab iseendast parema teadvele tuleku kõrval just lähisuhte kogemine teiste inimeste ja terapeudiga.

GT rakendab palju mitmesuguseid võtteid – kehalisi tehnikaid, pihtimuskõnet, grupidiskussiooni, rollimängu jne –, mille põhiülesandeks on klientide (treeningurühma liikmete) endast paremale teadlikkusele jõudmise ja erksama situatsioonitaju arendamine. Meenutagem, et idamaiste õpetuste (nt *zen*-budismi) järgi vabastab endale oma loomuse (põhiomaduste, probleemide jne) ülestunnistamine ning kõigest toimuvast erk (meditatiivne) teadvelolek inimese alateadlikust hirmust. Reichi teooria järgi võiks seda protsessi vaadelda kalkuse ja usaldamatuse psüühilise soomusrüü pehmenemise või eemaleheitmisena.

Oleviku teadvustamine

Nagu öeldud, väärtustab GT klientide vahetut, siin ja praegu tekivat kogemust, isiklike tõlgendusi, oma silmaga nägemist. Teraapia käigus püütakse inimesed ümber orienteerida terapeudilt info ja vastuste saamiselt iseseisvale vastuvõtlikkusele, avastaja positsioonile ja vastutusele.

GT toonitab isiksuse terviklikkust: inimeses on kõik komponendid – tunded ja mõtted, hirmud ja unistused, enesehinnang ja eluvaade – omavahel seotud. Hetkel toimuvale keskendumine ei tähenda, et vara-

se lapseea traumeerivaid kogemusi eirataks, ent neidki vaadatakse läbi olevikutõlgenduste ja -tunnetuste prisma. GT juhtlause on: ära analüüsi (ajutegevuslikult ja abstraktselt), vaid sünteesi – koge ja liida tervikuks. Teadvustamise ja integratsiooni käigus leiab aset ka enda tõrjutud (maha saladud, eitatud, alateadvusse suletud) omaduste tunnistamine oma loomuse vahetute osadena. Selles aspektis meenutab GT psühhoanalüüsi ja –sünteesi. Kõnealust teraapiaviisi ühendab zen-treeninguga umbusk säärase kitsalt kontseptualiseeriva tunnetuse vastu, mis loob tõkke oma vahetute tervikkogemuste kasutuselevõtuks. Gešalttreeningus on tavaline, et osalejaid õhutatakse oma möödaniku muredest ja solvumistest rääkides tooma olnu olevikku. Miksküsimustest palju sagedasemad on mis- ja kuidas-küsimused. Gešaltterapeute iseloomustab püüd panna piir inimeste lõpututele spekulatiivsetele arutlustele sellest, mis kunagi toimus, ja jätkuvale enesepetmisele ning olude, kaasinimeste ja iseenda süüdistamisele. Aru vahelesegava mõju nõrgestamiseks üritab Reichi õpetusega kooskõlas GT esile tuua võimalikult intensiivseid emotsionaalseid läbielamusi.

Kogemuse allasurumise viis juhtumit

Eesti keeles on gešaltfilosoofiast ja sellel põhinevate kohtumiste ja treeningute kulgemisest avaldatud I. Y. Staraki, J. Oldhami ja T. Key raamat “Risk olla elus” (1998), mille paljud vihjed, allusioonid, zen'i mõttetead ja metafoorid jäävad asjasse pühendamata lugejale suures osas paraku mõistetamatuks. Püüdkem käsiteldavasse ainevalda järgneva ülevaate abil suuremat selgust tuua.

Gešaltliku elukäsitlemise hulka kuulub oma eheda olemuse väljendamine isegi siis, kui see toob kaasa mittemõistmise riske. Samas on oluline ka säärane kogemusele avatus, mis võimaldab elu tegelikest olukordadest õppida. Kogemusele avatus eeldab iseenda ja ümberringi toimuva teadvustamist vabana tõde moonutavaist kaitsemehhanismidest. See ei tähenda, et tegelikkust ei tohiks oma meeles (nt jälgi vaatepildi või muserdava juhtumi korral) n-õ hägustada, vaid et me annaksime endale järjepidevalt aru ka nendest olukordadest, kus me teadlikult ütleme lahti olukorra kogu tõelisuse (nt valu tekitavate olukordade) teadvustamisest. (Austria kirjanik Heimitio von Doderer kirjeldab ühes oma teoses *vesiämbliku elutarkust*, mis tähendab seda, et (jubedaid) elunähtusi seiratakse meeletervise huvides vaid nende kõige pindsemis, pelgalt nähtumuslikes tunnustes.) Ehedaist tunnetest hoidumine või tunnete väljenduse alateadlik moonutamine tähendab iseendas

mingi osa mahasalgamist, mis tekitab sisepeingeid ja ähmastab enesetunnetust. Toimuva rahulikuks jälgimiseks tuleb osata olla loovalt ükskõikne ning lasta sündmustel vabalt esile tulla. Teadlikkus on otsekui oma tunnetava meele ühelt (taju)figuurilt katkematult, tõkestamatult teisele voolata laskmine. Paraku kaldume elus sageli ise oma teadlikkust tõkestama, hoiduma ebameeldivatest tunnetest, assotsiatsioonidest, teoksil oleva tahkudest ja tagajärgedest. Sel teel takistame tajupsühholoogia termineis figuuri selgepiirilist väljajoonistumist. Säärane figuuri ähmastumine, väljalülitumine toimub näiteks siis, kui satume kellegagi ägedasse vaidlusse, hämmeldume või solvume. Virge teadveloleku põhilised kahjustajad on viis kaitsemehhanismi: *projektsioon (omaduste kandmine väljapoole), introjektsioon (võõraste ideede ja tunnete masinlik lülitamine oma mõtetesse, konfluentsus (kogemuste hägustumine), retrofleksioon (enese vastu pööramine) ja defleksioon (hajumine, kõrvalekaldu mine).*

Projektsioon on levinuim kaitsemehhanism, see lülitub veidi lihtsustatult määratledes käiku siis, kui me mugavusest, hirmust, vaenu tundmisest või ka roosadest lootustest kantuna omistame teistele inimestele sääraseid omadusi, mida neis tegelikult pole. Sel teel me vasime tõelisust, mõtleme välja olukordi ja olendeid, mida realselt ei ole olemas.

Introjektsiooni korral kugistatakse alla võõrad vaated, vanemlikud väärtushinnangud, sallimatuse hoiakud, jäigad käitumismallid, ilma et mainitud asju analüüsitaks ja lahti mõtestataks. Säärased puudulikult teadvustatud ja lahti mõtestamata eelarvamused, hinnangustereotüübid, käitumisjuhised ja tegutsemistavad hägustavad meie selget meelt ega lase meil iseend, oma ajejõude ja välismaailma täies ulatuses mõista. Introjektsiooni juhtumi (introjekti) näiteks on tugev seotus teatud olukordades masinlikult tekkiva peaks-nõudega (iga endast lugupidav mees peaks..., lapsed peaksid..., selleks et teistele meeldida, peaksin...). Geštaltpõhimõtte järgi peaks tingimatu *peaks* teed andma vähem kategoorilistele sõnadele *võiks, eelistan* või ka iseotsustamisele osutava sõnaga *ma tahan*.

Konfluentsus (ld *confluere* - kokku voolama, ühte valguma) kimbutab inimesi, kes hoiduvad kartusest ühist paati kõigutada teistele vastandumast, oma erinemise väljendamisest. Konfluentsus leiab aset siis, kui figuuri ja fooni eraldusjoon hägustub, kui ei eristata piiri tajuja ja tajutava, objekti vahel, kui ei tehta vahet ühise, erineva ja unikaalse vahel. Jäädes konfluentseks, luuakse küll kokkusulamise *illusioon*, ent

hoidutakse tõelisest kontaktist. Sääraste juhtumite korral näivad kaks osapoolt vaikimisi nõustuvat selles, et *mittenõustumist ei tule välja näidata*. Perlsi järgi kannatavad kirjeldatud nähtuse tagajärjel inimsuhetes teadlikkus, erutus, kontakt. Olles tingitud oma vajaduste nõrgast teadvustamisest ja osalisest eitamisest, kahjustab konfluentsus ka enesekehtestamist. Geštaltfilosoofia järgi saab inimsuhetes tajuda intiimsust, lähedust ja tõelist kokkukuulumise tunnet üksnes säärase kontakti kaudu, kus suhtlemise osapoolte unikaalsus leiab väärtustamist.

Retrofleksioon kujuneb olukorras, kus me n-õ pöördume enda vastu, oleme endas pettunud, peame end äpuks, asumé end mõttes aasima või endale tuhka pähe raputama. Retrofleksiooni (selle lähedased mõisted on intropunitsioon (enese karistamine), autoagressioon ja vaba eneseväljenduse allasurumine) saadavad sageli lihaspinge teke kehas, hingamise takistus vm füüsilised komponendid.

Defleksiooni korral teeme näo, nagu poleks midagi juhtunud. Suhtlemisel annavad sellest tunnistust kõneaine vahetamine, teemast kõrvale kaldumine, kõhima või nihelema hakkamine. Äärmuslikul juhul – skisofreenia korral – tähendab see mahasalgamist, et on üldse millelegi reageerida. Defleksioonidest küllastunud suhtlus on lame ja igav.

Lõpetamata lood

Pooleli, puuduliku, lõpetamata geštaldi vasteks on GT järgi ennekoike alla neelatud, väljendamata jäetud tunded: põlgus, raev, häbi, valu, ärevus, kurbus, süütunne, hüljatuse tunne jne. Olles seotud möödaniku juhtumuste ja kujutlustega, kujundavad säärase väljaelamata tundmuste alateadvuses pesitsevad jäägid sisepingeid, ärevust, hirme, ebakindlust, sundkäitumist ja jätkuvat süütunnet, aga ka olude süüdistamist, märtri mängimist, agressiooni, eneseõigustamist jt kaitsekäitumisena kirjeldatavaid olukordi. Iga väljendamata raevu või ka helluse emotsioon kasvatab inimeses tema spontaanset eneseväljendust kahjustavat *psüühika soomusrüüd* (Reichi mõiste).

Lõpetamata lugudeks on ka inimsuhetes sügavat meelepaha või pettumust põhjustanud olukorrad, mis ilma neid teadvustamata põhjustavad veel palju aega hiljem projektsioone ja hirme ning pärsivad spontaansust. Näiteks on Perlsi järgi pahameel neid emotsioone, mis peegeldab lõpetamata vahejuhtumeid, mida ei suudeta unustada (sest akuutses olukorras jäi palju välja ütlemata), ja mis jätkuvalt pärsib inimese võimet olla usaldav, mõnus, siiras. Pikemat aega kuhjuv väljendamata pahameel teiseneb Perlsi meelest süükoormaks, mis on psüü-

hikale vaenust ja vimmast ehk veel laastavam. *Kui kannatate süütunde käes, püüdkite üles leida oma pahameele põhjus, elage oma emotsioonid välja ning esitage sõnaselgelt oma nõudmised* – sellisena võib kokku võtta Perlsi ühe tuntud suhtlemissoovituse.

Kahjuks ei tule kõik kliendid GT nõudlike tehnikatega kaasa, mõnele aga toimivad need isegi traumeerivalt. *Mis sinus kogeb meelepaha? Mida sa just praegu tunnud? Millises kehaosas sa elad oma vimma või hirmu, solvumist või kiindumust üle?* – niisugused taotluslikult ehk igati õiged üleskutsed asetavad eneseavamiseks veel mitte täiesti valmis kliendid paraku täiendavaid pingeid loovasse *sundolukorda*. Treeneri professionaalsust mõõdab paljuski võime kujundada sääraseid usalduse, avatuse ja kõrgeenenud õpivalmiduse olukordi, kus vastutusele viiv teadvustamine tuleks loomulikult ja ravivalt esile. Teadlikkuse suurenemine annab lootust selleks, et inimene aktsepteeriks valiku olukordi ning võtaks endale oma sammude eest vastutuse. 1960. aastate kuum koht Esaleni instituut tegeles paljude psühholoogia võtmekujude osavõtul inimese sisemise ressursi lahtimõtestamise ja kasutuselevõtu probleematikaga. GT näeb samuti hingeravi keskset võimalust inimese sise- miste tervistavate ja neuroosi tõkestavate ressursside kaasamises. GT-le on iseloomulik klientide lausa provotseeriv (mõne ebaprofessionaalse treeneri puhul selgelt manipuleeriv) kaasaahaamine autentsele eneseväljendamisele. Selline tava lähtub juba Perlsist enesest. Kuulus terapeut tundus paljudele innustav guru, teistele aga vihale ajavalt enesekeskne ja jäärapäine veidrik.

GT intensiivse toime tagajärjel on tähelepanuväärne hulk selle läbinuid endale seda teadvustamata muutunud isevärki sektantideks, kes on Perlsi provotseerivast ja innustavast seinast seina õpetusest teinud endale evangeeliumi. Ehtsuse, teadveloleku, eneseväljendamise, vastutuse võtmise, tunnete siiruse treeningul või teraapias omal kohal nõue moondub hetkepealt isehakanud hingearsti kohatuks sekkumiseks, kui need ilma pikemata ellu üle kanda.

GT kogemus Eestis on veenvalt paljastanud tõsiasja, et kui tahes intensiivse tehnikaga piirdudes – olgu selleks klassikaline psühhoanalüüs, TM (transtsendentaalne meditatsioon), GT, NLP (neurolingvistiline programmeerimine), tiibeti mõtluspraktika, psühhodraama või mis tahes – ei areta veel psüühiliselt terveid, loovaid, teiste suhtes sallivaid, altruistlikke, empaatiavõimega isiksuslikult küpseid inimesi. Praegusajaks juba meie teraapiaturult taanduva GT uueks esiletõusuks on selle raamatu koostaja meelest tarvis mainitud meetodi pehmete,

humanistlike külgede jõulisemat rõhutamist ning pisaraid ja pisikesi hingevapustusi provotseerivate tehnikate tagasitõmbamist.

Logoteraapia



Sigmund Freud olevat kunagi öelnud, et sellest hetkest, kui inimene asub otsima elu mõtet, pole ta psüühiliselt enam päris terve. Victor Frankli väljatöötatud logoteraapiana (*logos* kr k - tähendus, tarkus, seadmus) tuntav hingeravi suund lähtub diametraalselt vastupidisest seisukohast. Elu tähenduse ja seesmise mõtte otsing ei ole mitte üksnes loomulik, vaid tihti peale ka vaimse arengu märk.

Victor Emil Frankl sündis 26. märtsil 1905 ja lõpetas 1930. aastal Viini ülikooli, kus ta 1949. aastal sai magistris ja 1949. aastal doktori-kraadi. Viini ülikoolis möödus ka tähelepanuväärne osa aega tema teadlaskarjäärist. Juudi rahvusest Frankli eluvaadete kujunemisele avaldas suurt mõju kolmeaastane viibimine hitlerlikes koonduslaagrites. Kolmanda Viini koolkonnana (pärast Freudi ja Adleri õpetusi) tuntav logoteraapia hakkas peatselt pärast selle kirjasõnas tutvustamist laias maailmas endale poolehoidu leidma. Suuresti on see teraapia looja enda agara tegutsemise tulemus: V. Frankl esines paljudes maades logoteraapiat tutvustavate loengutega, võttes näiteks ainuüksi Ühendriikides kahekümne kahel korral selleks ette pikema ringreisi. Kahel korral tegi ta oma teraapia tutvustamiseks übermaailmareisi. Tema tähtsamatest teostest võiks mainida raamatuid "Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy" (1962), "Psychotherapy and Existentialism" (1967) ja "The Will to Meaning" (1968). Frankl suri kõrges vanuses 1997. aastal.

Frankl ja tema järgijad on mitmes menuraamatus kirjeldanud juhtumeid, kus just veendumus elu mõttekuses on aidanud raskes hingehädas viibijaid. Tasakaalustavalt toimib see, kui klient oskab lahti mõtestada, sõnastada need elamise taotlused ja sihid, mis suunduvad armastuse, kasuliku töö, inimsuhete, vaimsuse jt väärtuste toetamisele. Logoteraapia eksistentsiaalanalüüsi põhimõtted peegelduvad selgelt Friedrich Nietzschelt laenatud mõtteteras: see, kellel on, *mille nimel elada*, suudab välja kannatada peaaegu igasuguse *kuidas elada*.

Küsimus, kuidas tehakse logoteraapiat, taandub paljuski sellele, kuidas eneseusust ja elu mõttest ilma jäetud inimeses taastatakse usk elu väärtusse. Elamistarkuse aspektist vaadatuna on hingeravi vajaja tihtipeale segaduses või hämmingus seetõttu, et ta ei oska eksistentsi tähendust taibata, sellesse uskuda. Terapeudi ülesandeks saab nüüd aidata kliendil lahti harutada need tema hoiakud ja suhtumised ning enesehinnangud, mis takistavad tal eksistentsi väärtuslikuna mõtestada. Logoteraapia peab esmatähtsaks inimese võimet väljuda oma ego kapslist ja saavutada kontakt millegi kõrgema, pühendava, püsiva, tõelise ja väärtuslikuga maailmas. Armastus, töö, looming, aadete eest võitlemine, altruistlik tegevus, inimsuhete hoidmine ja arendamine, pereelule pühendumine – kõik see ja palju muudki aitavad kaasa, et elu väärtusse uskuda. Inimesele on omane püüd otsida toimuva tähendust, sügavamat seismist mõtet. Erilise ja kordumatu nägemine maailmas ning oma elukäigus lisab inimestes eksistentsi mõtestamise võimet. Endaga toimuvast selgem arusaamine aitab ületada elutüdimuse ja hingelise tühjuse, kahandab masendust ja agressiivsust ning püüdu pageda kalgist reaalsusest narkootikumide varal helgemasse eksistentsivormi.

Logoteraapias peetakse tähtsaks vabaduse sügavamat lahtimõtestamist. Selle kõrval, et me soovime olla või saada millestki (alandavast kohtlemisest, neuroosi sümptomitest, siduvaist kohustustest, halbade harjumustest) vabaks, on oluline ka mõista seda, *mille jaoks* me vabad oleme – vabaoleku suurenemine toob paratamatult kaasa ka vastutuse suurenemise. Nõnda arutledes tuleb pidada loomulikuks, et elu paneb meid aina uute valikute ette, asetab meile üha uusi vastusteta küsimusi ja nõudeid ning seab meile vastutuse ise otsustada oma käekäigu ja saatuse üle. Selline vabadusega seotud vastutuse heroism on isiksuse arengu ja tervenemise kindlaim alustala.

Isiksuse sügavuses ei elutse Frankli järgi mitte üksnes naudinguiha ja seksuaaltung *libido*, vaid ka religioosne eksistentsiaalne läte *religio*. Elumure, meelehärm või saatuselöök, mis harilikult kliendi psühholoogi vastuvõtule suunab, võib logoteraapia arusaamist mööda kujundada ajutiste kannatuste põhjustamise kõrval ka säärase *eksistentsiaalse piirsituatsiooni*, kus inimene järsku mõistab olemise sügavamat tähendust, vabanedes sellest teadlikumaks saamise käigus oma igapäevaneuroosi sümptomitest.

Miks inimesed haigestuvad neuroosi? Põhjuseks on oma piiratud minasse (egosse, isekusse, iseenda käekäigust initsieeritud mõtetesse)

klammerdumine. Humanistliku psühholoogia enamiku autorite meelest on inimestele omane püüd end ise laiemast maailmast eraldada ning tunda siis pidevat ängi ja ahastust oma eraldatuse pärast. Elu paistab mõttetu just seeläbi, et inimene ei tunnetata oma isikliku eksistentsi seost maailma, looduse ja teiste inimestega. Tulemuseks on nn noogeensed neuroosid, mille ilminguteks on tänapäeval nii sagedased masenduse, agressiooni ja sõltuvushäirete juhtumid. Väljapääsuks on oma eraldatud ego ületamine, mis võib teoks saada mitmel moel: millegi väärtust eviva loomisega, teistele vajalik olemisega, oma rolli siira ja ausameelse täitmisega, pühenduva armastusega, kasutoova tööga, teiste inimeste eest hoolitsemisele pühendumise või siira usuga, aga ka kirkastavate läbielamuste saamise ning oma saatuses ja kannatustes üldinimliku mõõtme avastamise kaudu.

Tänapäeva inimeste häda seisneb humanistliku psühholoogia järgi selles, et eksistentsi sügavamast tähendusest ehk transsendentset mõõdet mõistmata viskuvad nad askeldustesse ja sebimisse või püüavad vaba aega võimalikult paljude meelelahutustega täita, kogedes mõlemal puhul *eksistentsiaalset vaakumit*, igavust, tuimust, ükskõiksust, hingelist tühjust ja elutüdimust. Eriti selgelt ilmneb see nn pühapäevaneuroosis – kohustustest ja vaba aja ettevõtmistest vabana ei oska inimene enam lihtsalt niisama iseenda ja oma mõtetega olla, teda haaravad ärevus ja üha vastupandamatuks muutuv soov lobiseda, askeldada, seriaalide võltsmaailma sisse elada jne. Rahulolematust ja heitumust põhjustab ka sisimas näriv süütunne elus kasutamata jäetud võimaluste ning teostamata heategude pärast. Seebiooperite ja jutukate *quasi*-elamusi võib kõrvutada hamburgerikioskite rämpstoiduga, mis annab küll kiire täiskõhutunde, ent jätab organismi ilma väärtuslikest vitamiinidest. Eksistentsiaalset tühjust kogev inimene muutub konformistlikuks ja hõlpsasti manipuleeritavaks (näiteks reklaamiga).

Freudiga polemiseerides väidab Frankl, et elus pole alla surutud mitte Eros, vaid hoopis Logos – tänapäeva inimesed on üha sagedamini irdunud niihästi vaimsusest kui ka religioossusest. Elunähtuste vaimse mõõtme ja kõrgemate väärtuste tähendust osatakse järjest vähem hinnata. Tugeva moraalita, usuta ning orienteerivate juhtväärtusteta lootusetult enesekeskne inimene kaotab paradoksaalselt kontakti just iseendaga, ta triivib toimuvat lahtimõtestamata lihtsalt eluga kaasa, eksleb ja piinleb, suutmata end leida ja olemist väärtustavaid sihte püstitada.

Nii nagu enamik teisi humanistliku psühhoteraapia suundi, ei paku ka logoteraapia rangesse süsteemi seatud meetodeid, kuidas ravi efekti saavutada. Samas on logoteraapias selgemini kui mõneski teises hingeravi tehnikas välja töötatud selle teraapiaviisi sisu avavad mõisted (nendest allpool). Sellest meetodist huvitujale võiks orientiiriks saada ka logoteraapia mõne keskse põhimõttega tutvumine.

1. Terapeudi ja kliendi vahel luuakse (nii nagu peaaegu kõigis humanistliku psühhoteraapia vormides) usaldav suhe, millega seoses aktsepteeritakse kliendi isikupära ja tema õigust elada ja õnne otsida.

2. Hingelise tühjuse tähenduse mõistmiseks ei püüta seda lihtsalt kõrvaldada, vaid selle ületamise käigus antakse kliendile arusaam elu sügavamast tähendusest. Selles eksistentsi sügavama tähenduseni jõudmises on kannatust ja ka katarsist ning just see toimibki isiksust arendavalt ja tervendavalt.

3. Klienti julgustatakse tegema elus olulisi valikuid ning võtma endale vajalike sammude astumise vastutus. Mõistes, et iga eluline olukord kätkeb endas mitmesuguseid valikuid, hakkab inimene tundma end vaba ja iseseisvana ning veendub oma tegude eest vastutamise vajalikkuses.

4. Keskseks tehnikaks on klienti tema intellektuaalseis otsinguis toetavad küsimused. Logoteraapia on seisukohal, et isegi surm ei suuda elu mõtet röövida. Elu on elamist väärt juba ainuüksi selle enda pärast; hästi elada tähendab kaua elada. Möödunu pole Frankli järgi mitte pihust libisenud liiv, vaid otsekui täidetud salvedega viljaait.

5. Kliendi väärikus taastatakse ka olukorras, kus tuleb lihtsalt vastu panna, mehisus säilitada, kehvad ajad üle elada. Meelekindlus tähendabki tihti kannatlikku leplust oludega.

Logoteraapia järgi peegeldub inimese vaimne tervis võimes mõtestada ja väärtustada oma isikut, rolli, kutseala, püüdlusi, tööd, inimsuhteid, armastust, õpinguid, kogemusi, niihästi möödunud kui ka siin ja praegu toimuvat. Terapeudi mõistev suhtumine ja professionaalne sekkumine on kliendile toeks mainitud väärtuste ja tähenduste avastamisel.

Paradoksaalne intentsioon

Üheks logoteraapia tõhusaimaks tehnikaks on nn paradoksaalne intentsioon, mis seisneb selles, et hirmude küüsis (nt foobiaseisundis) klienti lastakse teha just seda, mida ta kardab. Kartuse asendamine paradoksaalse püüdlusega (intentsiooniga) võtab Frankli tabava väljendi järgi *foobia purjelt selle tuule*. Vabaduse nautimine just selle tegemiseks, mida inimene kõige enam kardab (nt punastamine avalikus kohas, kä-

te värisema hakkamine, kogelemine jne), toob kaasa iseäraliku naljajaju, mis toimib täiendava tervistava algena. Näide. Kord tegeles Frankl inimesega, kes kurtis käte värisemist. "Väristame võidu," pani tohter talle ette, üritades veeklaasi tõstes selle värisema panna. Patsienti haaras seda nähes naeruhoo ja sellest kogemusest sai esimene samm oma häirest vabanemisel. Psühhoteraapiast on teada, et sundmõtete küüsis viibija pelgab ennekõike iseennast ja oma "ebaterveid" mõtteid. Viimaste vabalt pähe tulla laskmine lõdvestab haaret ning ravib. Huvitav on siinjuures mainida, et nn hüperintentsiooni ehk ülipüüdlikkuse ja ihaldatud eesmärgi takerdumise kõrvaldamine on kesksel kohal ka zen-treeningus ehk zen-teraapias - zen-budismil põhinevas isiksusliku kasvu praktikas. Zen kasutab siinkohal *püüutu püüu* mõistet - spontaansuse taastamiseks ja iseolemisoskuse edendamiseks tuleb õppida vabaks saama oma siduvatest eesmärkidest.

Derefleksioon kahandab liialdatud tähelepanu iseenda (aga ka oma haigusilmingute, kohanemisraskuste jm) suhtes ehk *hüperrefleksiooni*. Selle varal õpib mitmesuguste häirete või vaevuste all kannataja oma tähelepanu sümptomeilt ära tõmbama, viimaseid koomilises valguses nägema ja sel teel tervenema. Näiteks soovitas Frankl impotentsuse all kannataval mehel vaadata erootilisi pilte ilma neist erutumata. Tagasundimatult tekivad suguiha ja erektsioon märksa kergemini kui end äreva mõttega *kas tulen toime* ise paanikasse ajades.

Täiendagem ülalöeldut Frankli otseste tsitaatidega.

"Et mõista, mis selle tehnika (paradoksaalse intentsiooni - A. K.) kasutamisel toimub, võtame lähtekohaks igale psühhiaatrile tuttava fenomeni - ootushirmu. Üldjuhul kutsub ootushirm pahatihti esile selle olukorra, mida patsient kardab. Näiteks inimene, kes kardab punastada, läheb näost punaseks just sel hetkel, kui siseneb tuppa, kus on palju rahvast.

Praktikas võib sageli kohata üht ootushirmu ehk patogeense sündmuse hirmuga (mis saatuse irooniana soodustab kardatud sündmuse realiseerumist) analoogilist fenomeni. See on kompulsivne enesevaatlus. Näiteks unetuse korral räägivad patsiendid tihti, et probleem muutub eriti painavaks siis, kui nad heidavad voodisse. On ilmne, et just tähelepanu ongi see, mis häirib und.

Nii nagu ülemäärane *tähelepanu* osutub faktiliselt neuroosi etioloogia patogeenseks teguriks, nii võib sageli evida patogeenset iseloomu ka ülemäärane *sihipüüd*. Paljude seksuaalneurooside põhjuseks võib vähemalt logoteraapia andmetel pidada seksuaalkontakti eesmärgi saavutamisele suunatud tugevdatud sihipüüdu: mehed üritavad näidata oma potentsi ja naised orgasmivõimet. Siin tekib huvitav võrdlus: kui ootushirm kutsus esile just selle, mida patsient kartis, siis ülemäärane sihipüüd ja ülemäärane enesevaatlus ning üleliigne tähelepanu iseenda funktsioneerimise vastu muudavad selle funktsioneerimise võimatuks.

Niisugusel kaksipidisel faktil rajanebki logoteraapia tehnika, mida me tunneme paradoksaalse intentsiooni nime all. Näiteks kui foobia all kannatav patsient kardab, et temaga juhtub midagi, soovib logoterapeut tal kas või hetkekski tahta just nimelt seda, mida ta kardab.

Alljärgnevad kliinilised aruanded näitavad, mida nimelt ma silmas olen pidanud.

Keegi noor arst pöördus meie poole kaebusega, et teda vaevab raskekujuline hüdrofoobia. Ta oli ükskord kohanud tänaval oma ülemust ja sirutanud talle tervituseks käe, siis aga märganud, et käsi on tavalisest higisem. Järgmisel korral samas olukorras ta kartis, et suurem higieritus kordub, ja selline ootushirm kutsuski esile ülemäärase higistamise. Tekkis nõiarang: hüperhüdroos (kõrge higieritus) kutsus esile hüdrofoobia, hüdrofoobia omakorda aga hüperhüdroosi. Me soovitasime patsiendile, et ta ootushirmu kordudes üritaks ümbritsevatele teadlikult näidata, kui hirmsasti ta higistab. Nädala pärast ta naasis ja rääkis, et niipea kui ta kohtas kedagi, kes tekitas temas ootushirmu, ütles ta endale: "Eelmine kord ma higistasin kõigest liitri jagu, sel korral katsun endast välja pressida vähemalt kümme liitrit!" Ja mis oli sellise paradoksaalse käitumise tulemus? Pärast seda, kui ta oli neli aastat oma foobia pärast kannatanud, vabanes ta uue protseduuri abil sellest lühikese ajaga."

* * *

"Foobiat põdev inimene püüab tavaliselt vältida olukorda, mis soodustaks ärevuse suurenemist, obsessiiv-kompulsiivne loomus püüab aga maha suruda ohtlike mõtteid ja niiviisi nendega võidelda. Mõlemal juhul on tagajärg üks - sümptomi tugevnemine. Kui me aga suudame patsiendile sisendada, et ta ei väldiks enam oma sümptomeid, ei võitleks nendega, vaid vastupidi, isegi liialdaks neid, siis näeme, et sümptom hakkab kahanema ja ühel hetkel ei valmista patsiendile enam muret.

Niisugune tehnika tugineb unikaalsele enesevõorituse võimele, mille juured peituvad huumorimeeles. Võib isegi öelda, et huumorimeel on inimese üks kõige olulisemaid võimeid. Loomad ei naera.

Sisuliselt võime öelda, et paradoksaalse intentsiooni eesmärk on stimuleerida patsienti edendama enesevõoritust oma neuroosist sel moel, et ta lihtsalt naeraks oma haiguse üle.

Veel mõned aruanded, selgitamaks seda meetodit.

Kord pörkasin kokku kõige raskema kogelemisjuhtumiga kogu minu arstikarjääri jooksul: kohtasin meest, kes oli terve oma elu kohutavalt kogelenud - terve elu, välja arvatud üks kord. See ainus kord oli siis, kui ta kaheteistkümnenda aastasel sõitis trammiga jänest. Kui konduktor ta kinni püüdis, mõtles ta, et ainus viis, kuidas pääseda terve nahaga, on võita konduktori sümpaatia, ja ta püüdis etendada õnnetut kokutajat. Aga kuidas ta ka ei üritanud kokutada, nüüd, mil ta seda ihkas, ei tulnud ta sellega lihtsalt toime!"

* * *

"Nagu eespool mainitud, saab paradoksaalset intentsiooni kasutada ka unetuse ravil. Hirm unetuse ees süvendab unetuse probleemi veelgi, sest ootushirm käi-

vitab tsüklilise protsessi ja tekib nõiarang. Lisaks tugevdab see patsiendi sihiteadlikku püüdu uinuda, mis omakorda võtab temalt viimasegi võimaluse magama jääda. Kuulus prantsuse psühhiaater Dubois on võrrelnud und tuviga, kes laskub inimese käe kõrvale ja jääb sinna istuma seni, kuni inimene ei osuta talle tähelepanu; aga niipea kui inimene teeb liigutuse, et tuvi kinni püüda, lendab see ära. Kuid kuidas kõrvaldada ootushirmu, mis patoloogiliselt tugineb sihipüüdlikkuse tugevumisele? Et jätta ootushirm ilma liikumapanevast jõust, soovitame patsiendile, et ta ei katsuks väevõimuga magama jääda, sest minimaalse organismile hädavajaliku uneannuse saab ta kätte niukuinii. Järelikult võib ta rahumeeli üritada suisa vastu pidist – olla ärkvel nii kaua kui võimalik. Teiste sõnadega, tugevdatud püüd uinuda, mis kasvab välja ootushirmust, et uinuda ei õnnestu, asendatakse paradoksaalse intentsiooniga, et uinuda pole üldse tarvis! (Millele peatselt järgneb uinumine.)”

* * *

“Logoteraapia vahendite hulka kuulub ka niisugune menetlus nagu *derefleksioon*. Kui paradoksaalne intentsioon on välja töötatud selleks, et osutada vastupanu ootushirmule, siis derefleksioon peab osutama vastupanu kompulsiiivsele enesevaatluskalduvusele. Teiste sõnadega, nendel puhkudel ei piisa enam oskusest oma probleemi üle naerda – on vaja õppida teatud määral oma probleemi ka *eirama*. Edu võib niisugune eiramine ehk derefleksioon tuua aga vaid siis, kui õnnestub suunata patsiendi teadvus probleemi positiivsetele aspektidele. Derefleksioon ise sisaldab nii negatiivset kui ka positiivset aspekti. Patsient peab suutma oma *ootushirmust* ümber dereflekseeruda millelegi *muule*.

Lõpetuseks vaadelgem, missugused on paradoksaalse intentsiooni näidustused – sellest seisukohast, mida logoteraapias nimetatakse neljaks iseloomulikuks reaktsiooniks neurootilistele probleemidele.

1. *Ekslik passiivsus*: selle all peetakse silmas niisugust käitumisšabloon, mida esineb hirmuneroosi või foobiaseisundite puhul. Nendel juhtudel hakkab patsient vältima olukordi, mis võivad ootushirmu kaudu provotseerida tema ärevuse taastekke. Selle nähtuse nimi on “*põgenemine* hirmu eest” – kõige sagedamini esineb seda siis, kui patsient kardab, et minestab tänaval, või pelgab südameatakki.

2. *Ekslik aktiivsus*: see käitumisšabloon iseloomustab eeskätt obsessiiv-kompulsiiivset neuroosi. Selle asemel et vältida konfliktseid olukordi, hakkab inimene *võitlema* oma kinnisideede ja neurootiliste kompulsioonidega ning seeläbi üksnes tugevdab neid. Sellise reaktsiooni põhjuseks on peamiselt kaks hirmu: et kinnisideed viitavad tõenäolisele või tegelikule psühhootilisele seisundile ja et kompulsioonid kutsuvad ükskord esile mõrva- või enesetapukatse. Teine eksliku aktiivsuse aspekt esineb seksuaalneuroosi puhul ja see väljendub nii, et ei võidelda mitte millegi vastu, vaid millegi eest, konkreetselt selle eest, et saavutada orgasm või potents. Tavaliselt rajaneb see võitlus niisugusel motivatsioonil: patsient tajub, et temalt oodatakse pädevat seksuaalkäitumist, seda võib temalt nõuda kas partner, olukord või tema ise, kui ta on kõik ette planeerinud. Sellise õnne tagaajamise tagajärg on, et seksuaalneuroosi küüsis viibivat inimest tabab läbi-kukkumine – täpselt samuti, nagu see juhtub kinnisneuroosi puhul, kui inimese

reaktsioonid ei vasta olukorrale; mõlemal puhul kutsub surve esile vastusurve. Kontrastiks äsja vaadeldud negatiivsetele, neurootilistele, "valedetele" käitumis-šabloonidele on olemas ka kaks positiivset, normaalset.

3. *Õige passiivsus*: kui patsient suudab paradoksaalse intentsiooni abil oma sümptomite üle naerda, selle asemel et üritada nende eest põgeneda (foobiad) või nendega võidelda (kinnistumine).

4. *Õige aktiivsus*: patsient eirab derefleksiooni abil oma neuroosi, keskendades tähelepanu millelegi välisele. Ta suunab oma tähelepanu *elule, mis on tulvil potentsiaalsete tähendusi ja väärtusi, mis omakorda on otseses seoses tema isiklike potentsiaalidega*. Isiklikule aspektile lisandub siin ka sotsiaalne tegur. Me näeme üha sagedamini inimesi, kes põevad seda, mida logoteraapia nimetab eksistentsiaalseteks vaakumiks. Need patsiendid kurdavad, et nende elu on *täiesti mõttetu*. Nad avastavad endas sisemise tühjuse, milles õitsevad neuroosi sümptomid. Selle tühimiku täitmine võib aidata patsiendil neuroosist üle saada, nii et ta fikseeriks kogu oma konkreetse, isikliku mõtestatuse spektri, teiste sõnadega, vaataks silmast silma *oma eksistentsi logosele*."

Allikas: Сахакиан, У "Техники консультирования и психотерапии" М., 2000, lk 294–301.

Paradoksaalne intentsioon seisneb selles, et muudetakse patsiendi suhet oma sümptomisse, mis lubab tal eraldada ennast oma neuroosist. Selle tehnika abil mobiliseeritakse see, mida logoteraapia nimetab psühhoneeetiliseks antagonismiks ja mis kujutab endast spetsiifilist, ainult inimesele omast enesevõõritusvõimet. Paradoksaalset intentsiooni kasutatakse soodsas vahendina lühiajalise teraapia puhul, eriti neil juhtudel, kui tegemist on ootushirmu mehhanismiga.

Huvitav on märkida, et mitu uurijat on tõmmanud paralleeli budismi nelja põhitõe (elamisega kaasnevad kannatused; kannatustel on põhjused; kannatuste tekkepõhjuseid võib kõrvaldada; kannatuste tekkepõhjuste kõrvaldamiseks leidub kindel tee) ja logoteraapia kannatusi õilistava ning kannatustest õppiva elamistarkuse vahele. Teiselt poolt on logoteraapias ühisjooni iidse india õpetuse karmajoogaga, mille põhitõed võib võtta kokku järgmises: iga inimene sepistab hüveliste (isete), karma seisukohalt neutraalsete ja ebaõigete (teisi ja ennast kahjustavate) tegudega kogu aeg oma tulevase meeelseisundi ja elus toimetuleku eeldusi (head või halba karmat).

Frankli kirjeldatud *teleoloogilise paradoksi* järgi ei kujunda meie iseloomu, eneseusku ja elu mõtestamise viisi mitte niivõrd see, milliseid impulsse me välismaailmast saame, vaid see, kuidas me neile impulssidele vastame. Toimuva sügavamast tähendusest dešifreeriv tunnetus, kõikumatu usk elu põhiväärtustesse, iseenda tingimatu aktsepteerimine, vabadusega koos ka vastutuse võtmine ning siiras püüd toimida ennastteostavalt, ärksalt ja loovalt, kuid samas ka teisi abistavalt loovad vaimse tervise hoidmiseks ja isiksuse arenguks hea eelduse.

Käitumisteraapia

Tunnetus ja tegutsemine kuuluvad kokku. Psüühilised häired ilmnevad enamasti n i i käitumises k u i k a reaalsustajus. Samal ajal kui ortodoksne biheivioristlik hingeravi asetab põhiorõhu inimese "välise" käitumise muutmisele (eeldades, et sellega kaasneb ka psüühiliste dispositsioonide muutumine), peab kognitiivteraapia oluliseks inimeste hoiakute, suhtumiste, eelarvamuste, tõdemuste ja enesekäsitluste süsteemi ümberstruktureerimist ja on kindel, et see "tervendab" ka ebaadekvaatset käitumist. Viimasel ajal hakkavad need kaks teraapiasuunda üha selgemini liituma ning aina uusi pooldajaid võitma. Tänapäeva Eestis ongi psühholoogide kõige laiema tunnustuse võitnud kognitiiv-käitumuslik teraapiasuund. Selguse huvides vaatleme siinkohal kaht mainitud teraapiat siiski eraldi. Alustame biheivioristlikust teraapiast, kognitiivteraapiast toome ülevaate allpool A. Ellise ratsionaal-emotiivse teraapia (RET-i) tutvustamisel.

Psühholoogiliste probleemide käitumusliku käsitluse aluseks on klassikalise tingimisena (*classical conditioning*) tuntav nähtus. Tingituse nähtustel on oluline osa psühhopatoloogiliste juhtumite lahtimõtestamisel. I. Pavlovi fundamentaalsetest töödest lähtudes tehti 20. sajandi alguskümneteil kindlaks, et tingituks ei pruugi muutuda mitte üksnes käitumine, vaid ka sellised emotsionaalsed reaktsioonid nagu ärevus, viha, hirm jt. Näide. Punane valgus ei põhjusta enne tingitud reaktsioonide kujundamist katseloomadel mingeid erilisi emotsioone. Ent kui punast valgust süstemaatiliselt süüdata koos vahetult järgneva elektrišokiga, hakkavad katseloomad peagi punase valguse sisselülitamisele vastama tingitud hirmureaktsiooniga ("Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi" Tallinn, 1993, lk 11). Nõnda ongi esialgu neutraalsest stiimulist saanud katseloomadele intensiivset emotsionaalset reaktsiooni - hirmu - põhjustav tingitud ärritaja. Ligi kaudu samal kombel "õpivad" biheivioristide meelest ka inimesed "endale külge" suure osa hirmu, ärevuse ja paanika reaktsioone. Lihtsustatult öeldes võiksime tähelepanuväärset osa neurootilise käitumise juhtumest biheivioristide meelest tõlgendada sellesama lihtsa skeemi alusel.

Käitumisteraapia teiseks n-ö tugitalaks on operantse tingimisena (*operant conditioning*) tuntav nähtus, mille olemust selgitasid esimesena USA õpetlased Thorndike, Tolman ja Guthrie. Paljude katseseeriade tulemustega tõestasid nad, et kui mingile käitumisviisile järgneb pidevalt tasustav tagasiside ehk premeerimine (positiivne kinnitus), kuju-

neb selle käitumisjuhtumi taasesinemine sagedasemaks. Teisisõnu hakkavad katsealused rahuldust pakkuvate tagajärgedega käitumist korduvate kinnitamisjuhtumite järel kordama, samal ajal kui ebameeldivaid tagajärgi kaasa toonud käitumisjuhtumid jäävad neid "väljajuurivate" kinnituste (*reinforcers*) mõjul harvemaks. Selle nähtuse igaühele teada olev vaste on nn piitsa ja prääniku meetod, mida kasutavad nii mudilasi lasteaeda minema keelitavad vanemad kui ka omavahel mõjusfääre jagavate suurriikide juhid.

Operantne õppimine. Eelnimetatud printsiipi laiendades täpsustas üks Ameerika nimekamaid biheivioriste **B. Skinner** kinnistajate toime iseloomu. Operantse õppe ehk tingimise neli moodust on järgmised:

- positiivse kinnistamise korral tasustatakse (soovitavat) käitumisviisi millegi *rahuldust pakuva*, positiivsega (nt sisuka essee kirjutanud tudeng saab hea hinde),

- negatiivne kinnistamine leiab aset siis, kui käitumise tõenäosust suurendatakse oodatava *ebameeldivuse ärajätmisega* (nt kui sõiduõpetaja teeb autojuhtimist õppivale algajale tema vilumuste suurenedes aina vähem märkusi; selline teguviis aitab õpilases õigesti omandatud võtteid korrata ja kinnistada),

- kinnistamine *karistamisega* järgneb siis, kui ebasoovitavale käitumisviisile järgneb sanktsioon (nt kiirust ületanud autojuhile määratakse rahatrahv),

- *frustreeriv tasumatus* tekib aga siis, kui ebasoovitavale käitumisviisile järgneb oodatava tasu - nt kiituse ärajäämine.

Nende kahe tingitusparadigma - klassikalise ja operantse tingimise - ühendamisel on käitumisteraapia sünni seisukohalt hindamatu väärtus. Tingitusnähtustega on seletatud hirmu tekkemehhanisme ja nn vältimiskäitumise (nt seenetoitudest hoidumine või mustlastega kokkupuute vältimine) kujunemist. Kümnete õpetlaste katseseeriad lubasid esile tuua väga olulise seaduspärasuse: kui muuta mingid ärritajad (nt teatud helid, sõnad, kujundid, sümbolid) väga intensiivsete ebameeldivate kogemustega sidumise teel klassikaliselt tingituks, püsivad korduvad *omandatud vältimisreaktsioonid* veel väga kaua ka pärast seda, kui tingitud ärritaja (karistus, ebameeldivus) kadus. Näiteks tõestasid Solomoni ja Wynne'i katsed, et ohutute ärritajate suhtes tekkinud vältimisreaktsioon võib vaibumatult jätkuda veel pikka aega pärast esialgse tingituse kadumist ("Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi" Tallinn, 1993, lk 15). Seda nähtust näivad kinnitavat ka mõned vanasõnad. Öeldakse ju, et hirmutatud vares kardab põösastki.

Ärevusreaktsiooni väljakujunemise kuulsaim näide on Watsoni ja Rayneri kirjeldatud "väikese Alberti juhtum" Avastati, et kui 11-kuusele Albertile valge roti näitamisega kaasnes ka last kohutav ebameeldiv vali heli, tekkis Albertil liiks ootuspärasele ärevusreaktsioonile valget karva närilise suhtes laienenud ärevusreaktsioon ka teistele valgetele ärritajatele, nagu näiteks katse läbiviija blondid juuksed või vatitomp.

Käitumisteraapia edasisest arengust väärivad meenutamist J. Wolpe kuulsad kassieksperimendid. Toidukaasile lähenevatele kassidele anti elektrilööki, mille tulemusena neis kujunes kiiresti ärevusreaktsioon teatud ärritaja suhtes. Seejärel hakkasid katse läbiviijad koos ärevust põhjustavate ärritajatega esile kutsuma vastupidist reaktsiooni (retsiprookset pidurdust) põhjustavaid stiimuleid. Nimelt oletati, et tingitud hirm (saada šokk) ja toitumine kui teine tähtis stiimul on omavahel vastuolus ehk vastastikku pidurdava (pärssiva) toimega. Siit tekkis idee kasutada toitumist ärevusreaktsiooni astmeliseks vähendamiseks. Wolpe demonstreeris selle võtte tõhusust lihtsa katsega. Ta toitmis kasse üha lähemal ja lähemal sellele kohale, kus nad algselt olid šoki saanud. Eksperiment oli korraldatud nõnda, et ärevusele vastupidine (isuäratava toidu lõhnadest tekitatud) reaktsioon kujuneks frustratsioonist kogemusest tugevamaks. Wolpe hüpoteesiga kooskõlas nõrgeneski toidupala ihaldavate kasside šokist tingitud frustratsioon. Eriti ilmselt tuli kasside ärevuse taandumine esile siis, kui ärevust tekitavaid ärritajaid rakendati järk-järgult, alustades kergest ärevust põhjustavast ärritajast.

Ärevuse kõrvaldamine

Wolpe leidis loomkatsete tulemusi inimestele laiendades, et ärevusreaktsioone taandavate retsiprooksete pärssijatenä toimivad kolme liiki reaktsioonid: seksuaalkäitumisega seotud reaktsioonid; kehtestava (*assertive*) käitumise juhtumid ja lihaste süvalõdvestus (*progressive muscular reactions*). Wolpe rajatud käitumisravis leidis laialdast rakendamist Jacobsoni 1938. aastal väljatöötatud lõdvestusharjutuste süsteem. Eestis on seda süsteemi üsna laialt rakendatud stressisümptomite kõrvaldamisel ja nn autogeenses treeningus.

Wolpe ja tema järgijate meetodil toimub ärevusreaktsioonidest jagusaamine järgmiselt:

- kliendile õpetatakse selgeks lihaste lõdvestamise tehnika,
- lõdvestamistõtteid lastakse kodutöös harjutada seni, kuni neist saab psühholoogilise eneseabi arvestatav meetod,
- edasi õpetatakse kliente kasutama omandatud lõdvestumistõtteid meelerahu taastamiseks, une-eelseks rahunemiseks jne,
- seejärel julgustatakse klienti läbima kord-korralt aina suuremat eneseületamist nõudvate kardetud (foobiliste) situatsioonide (näiteks eksami- või esinemisärevuse juhtumite) hierarhia,
- hirmu ja ärevuse kõrvaldamiseks juhendatakse klienti kõigis kardetud olukordades rakendama lihaste süvalõdvestuse tehnika elemente.

Selle käepärase ja üsna hõlpsalt omandatava eneseabivõtte aluseks on (Wolpe termineis) meeldivat enesetunnet tagava lihaskõhvestuse kasutamine hirmureaktsiooni (retsiprookse pidurduse) pärssijana.

Ärevusreaktsioone saab kõrvaldada ka sel teel, et kardetud olukordi - näiteks liftis või pilvelõhkuja tipus viibimist - ei eksponeerita esialgu mitte tõsielus (*in vivo*), vaid kujutuspiltide loomise kaudu. Selle protseduuri nimetuseks sai *süsteemaatiline desensitiviseerimine* (haiglaste ülitundlikkuse kavakindel vähendamine). Psühhoteraapia patsientide ravis on tõhusaks osutunud ärevusreaktsioone kõrvaldavate *kodutööde* andmine: klientidel palutakse terapeudi näpunäidete järgi harjutada end tõsielus ettetulevate aina raskemate olukordadega. Lihtne näide. Esinemishirmu kartval isikul palutakse rahvarohkel koosolekul alustada sellest, et ta esitab selge valju häälega paberil ettevalmistatud küsimuse, seejärel lastakse tal oma küsimus esitada improviseerivalt, edasi harjutatakse lühirepliigiga ülesastumist, veel hiljem lühikese kõne paberilt mahalugemist, seejärel aga juba ka ulatuslikuma kõne pidamist spikri abil ja veel hiljem ka vabalt improviseerides, peast.

Tänapäeval hinnatakse Wolpe panust käitumisteraapiasse ennekõike tema fundamentaalsete teoreetiliste tööde (nt raamat "Psychotherapy by reciprocal inhibition", 1958) pärast. Mitmed psühholoogid ja psühhiaatrid on Wolpe õpetust oluliselt edasi arendanud. Loetakse tõestatuks, et tegeliku elu olukordades on ärevuse kahandamisel eespool kirjeldatud vastastikuse pärssimise menetlusest tõhusam kokkupuute võimaldamine (*exposure*) ärevust tekitava stiimuliga. Selle kokkupuute järkjärgulisuse nõuet ja lõdvestumisvõtete kasutamist ei peeta aga enam kuigi oluliseks.

Käitumisteraapia kaasajastamine



A. Lazarus (pildil) arendas Wolpe meetodeid edasi. Ta soovitas kontseptualiseerida käitumisravi nõnda, et selle haare ei piirduks õppimisteooria kliinilise rakendamisega. Lazaruse tänapäeval laia kandepinna saanud ideeks on juurutada ravis laiaspektriline käitumisteraapia, mis rakendaks eri tehnikaid, olenemata nende teoreetilisest baasist.

Käitumisteraapia kaasajastamisele on oluliselt kaasa aidanud USA tuntud psühholoogi A. Bandura tööd. Bandura eksperimendid näitasid, et inimene õpib elus kõige enam teisi jälgides ja jäljendades. Bandura eneseefektiivsuse (*self-efficacy*) mudel toetub ideele, et inimene soovib ja

suudab oma käitumist muuta siis, kui ta tajub, et on võimeline soovitatavalt käituma. Käitumisteraapias on laialt kasutusel Bandura jälgimisõppe (*observational learning*) printsiip. Tema eneseregulatsiooni kontseptsioon (põhimõisted *self-control* ja *self-instruction*) põhineb kolmel omavahel suhestatud teguril:

- enesejälgimine,
- enesehindamine
- enesekinnistamine (*self-reinforcement*).

I. Pavlovi lahtiseletatud klassikalise tingimise kontseptsioonist ja biheivioristlikest õpiteooriatest alguse saanud ning Wolpe, Lazaruse ja Bandura töödega jõudsalt edasi arendatud käitumisravi hakkab viimastel aastakümneil üha enam kokku sulama kognitiivteraapia vooludega (Ellise ja Becki teooriad), nii et uuema aja psühhoteraapiaõpikuis võetakse mõlemad raviparadigmad kokku nimetusega "kognitiivkäitumuslik teraapia"

Lõpetame käitumisravi lühiülevaate mõne selle võtte tutvustamisega.

Kokkupuuteravi

Kokkupuuteravi on andnud julgustavaid tulemusi nt foobiaterapias. Käitumisteraapia lähtub seisukohast, et kardetud ja välditud objektid on ärevusreaktsioone põhjustanud *tingitud ärritajateks* ja et tingitud hirmu pole õnnestunud hajutada ennekõike seetõttu, et just patsiendis väljakujunenud vältimiskäitumine takistab tema kokkupuudet kardetud ärritajaga. Lihtsustatult öeldes kardame kõrgust, suletud ruume, avaraid väljakuid, lähidistantsil suhtlemist ja kümneid asju veel enam (või isegi põhiliselt) seetõttu, et oleme mainitud objekte ja olukordi peljates neist hoidunud ja suurendanud sellega tahtmatult oma hirmu vastavate juhtumite ees. (Ligilähedasel kombel tõlgendab ärevuse ja hirmu teket ka logoterapia.) Hirmu kõrvaldamiseks tuleks patsiendil kardetud objekti juurest vaistlikku pagemist (nt avalikust esinemisest hoidumist) vältida, kui objektiga kokkupuude on juba alanud (näiteks kui subjekt juba osaleb koosolekul). Et ärevus taanduks, tuleb kokkupuutel lasta "toimida" seni, kuni hirm ja ärevus lakkavad. Nagu uuringud kinnitavad, saadakse sel teel ärevusest märksa kiiremini jagu kui süstemaatilisel desensitiveerimisel.

Aversiivteraapia

Selle teraapiavõtte aluseks on soovimatu käitumisviisiga seotud ärevuse esialgne kavatsuslik suurendamine. Näiteks assotsieeritakse ebasoovitava reaktsiooniga (suitsetamine, alkoholipruukimine, vägi-

sõnade tarvitamine, liigsöömine jne) seotud situatsiooni karakterist- kuid mingi vastumeelse ärritajaga. Hiljem põhjustab ebameeldivaks kujundatud olukorra "tunnusjoonte" märkamine (nt tubaka lõhna haistmine, napsupudeli nägemine, söimusedna kuulmine või sellele mõtlemine) teraapia mõjule allutatud isikus tingitud vastumeelsuse harjumuspäraselt käituda. Aversiivteraapia äratas oma efektse esma- rakendamise järel suuri lootusi, selles nähti tõhusat vahendit alkohoo- likute ja hälbiva käitumisega inimeste ümberkasvatamiseks. Kuid tä- napäevaks on esialgne innustus raugenud, sest meetod ei osutunud nii tõhusaks, kui loodeti, pealegi kaasneb selle rakendamisega tõsisid eetilisi probleeme.

Sotsiaalsete kinnistajate rakendamine

Terapeudi poolt oma patsiendile jagatav tunnustus ja kiitus (samu- ti nende ärajätmine) võivad kujuneda Skinneri õpiteooria raugematut elujõudu tõestavaks *käitumist modifitseerivaks* vahendiks. Käitumiste- raapias teoreetilise põhjenduse saanud sotsiaalse kinnituse võtete ka- sutamisel pole ravipraktikas mingeid piire. Sihipärast sotsiaalset taga- sisidet (tunnustust või selle kõrvaldamist) võib täie endastmõistetavu- sega rakendada mis tahes nõustamisviisi või teraapia raames, aga sa- muti inimestevahelisel suhtlemisel, laste kasvatamisel, juhirollide täit- misel jne. Lisagem, et karistuse ja laitude rakendamine sotsiaalsete kin- nistajatena on enamikus nõustamise ja psühhoteraapia vooludes – eriti näiteks Rogersi kliendikeskses teraapias – viidud miinimumini.

Ratsionaal-emotiivne kliendi konsulteerimine



Ratsionaal-emotiivse käitumisteraapia üks loojaid Albert Ellis sündis 1913. aastal Pittsburghis. Poisi isa vee- tis enamiku aega kodust eemal, kuid juuditarist ema vaatas sellele läbi sõrmede ning mõtles poja väitel üldse rohkem oma lõbudele ja meelelahutustele kui oma laste heaolule. Noorukieas olevat õppimises väga edukas Albert tundnud end üsna häbelikuna, seda eriti avalikes esinemistes ja naistega suheldes. Ujeduse ületamiseks sündis noormees Bronxi loomaaias jalutades end sadu kordi kõnetama vastu tulevaid tütarlapsi. Pärast ülikooli

lõpetamist andus Ellis piiritu innuga kirjanduslikule tegevusele, kuid paraku ei ilmutanud ainuski kirjastus valmisolekut tema jutustusi ja romaane avaldada. Kaotanud lootuse saada suureks romaanikirjanikuks, otsustas Ellis edaspidi pü- henduda jäägitult teadustööle ja psühholoogilise nõustamise praktikale. Olles mingi aeg tundnud otsatut huvi psühhoanalüüsi vastu, hakkas ta sellesse aina kriitilisemalt suhtuma ning pidas end väljakujunenud spetsialistina ennemini

psühhoterapeudiks kui -analüütikuks. 1955. aastaks arendas ta välja algupärase, edaspidi ratsionaal-emotiivse teraapia (RET) tuntud psühholoogilise nõustamise ja ravi meetodi.

1959. aastal asutas Ellis hiljem ratsionaal-emotiivse teraapia instituudiks nimetatud mittetulundusliku haridus- ja teadusasutuse, mis asus agaralt tema teraapiasuunda propageerima. Kõrge vanuseni erakordse energia ja loomejõuga tegutsenud Ellis on avaldanud trükis üle 600 artikli ja 50 raamatu. Aastaks 1987 oli registreeritud üle 1000 RET-i rakendaja. Ellise vaated ja kirjatööd on tekitanud vastukäivaid arvamusi. Talle on heidetud ette psüühika keerukate nähtuste oma teooria huvides lihtsustamist. Ellise aktiivne ja mõõdukalt direktiivne RET ei esitanud väljakutset mitte üksnes ortodokssele psühhoanalüüsile, vaid ka C. Rogersi mittedirektiivsele nõustamispraktikale. Ellise liberaalsed vaated armastuse ja seksi vallas lähevad aga paljuski lahku üldkehtivatest eetilistest põhimõtetest. Ellise nõustamis- ja teraapiaviisi iseloomustuseks sobib ehk kõige paremini selle meetodi looja enda kinnitus, et RET püüab endas ühendada teaduse, efektiivsuse, aususe ja revolutsioonilise kirgliku skeptitsismi ja raugematu huumorimeelega.

RET-i põhisisu võib määratleda järgmiselt. Inimese emotsionaalsed reaktsioonid on määratud eelkõige tema mõtetest, tõekspidamistest ja arvamustest. Paljudel inimestel on emotsionaalseid ja käitumishäireid, mille põhjustajaks pole maailma tõelisus, vaid selle tõelisuse mõtestamise viis. Psüühilise tervise ja heaolu tagamiseks tuleb taastada inimese tõekspidamisi, arvamusi ja väärtusarusaamu mõjustades tema emotsionaalne tasakaal. RET-i filosoofilisteks allikateks on stoitsism, aga ka Spinoza ja B. Russelli tööd, taoism ja budism.

Kuna inimese mõistuspärased otsused, tunded ja käitumine on vastastikku seotud, tuleks käitumise muutmist alustada olukorra tunnetamise ja teadvustamise teisendamisest. Inimeste hedonistlike põhi-eesmärkide hulka kuuluvad püüd elada ja õnne otsida ning selle nimel kaasinimestega aktiivselt lävida. Ja samas on inimesele juba bioloogiliselt omane kaldumus arutleda irratsionaalselt ning klammerduda end kahjustavatesse destruktiiivsetesse mõttemallidesse. Inimeste kohanemisvõimet ja oma eluga rahulolu võiks suurendada loobumus täiuse taotlusest ja iseenda võtmine just sellena, kes ollakse: ekslikult järeldava, mõistusvastaselt tundva, irratsionaalselt toimiva olendina. Selline valmidus tugevdaks inimese võimet mõelda kriitiliselt, reflekteerida oma tunnetust, saada iseendast paremini aru ja õppida kogemustest. Nõnda loodaks eeldused, et ajapikku ületada oma irratsionaalseid otsustusi genereeriv mõtteviis.

Psüühikahäirete allikaks on Ellise järgi inimeste kahetsusväärne soodumus hinnata elusündmusi ja iseennast absolutistlikult ning dogmaatiliselt. Irratsionaalsete (mittemõistuslike, mõistusega haara-

matute, loogiliselt seletamatute) baasuskumuste väljendusteks on kaks tõdemust: ma pean ja ma ei tohi. Jäigast ma-pean-eluhoiakust tuleneb mitu irratsionaalset mõttejäreldest: valikuline abstraherimine, personaliseerimine, mustvalge mõtteviis, katastrofeerimine, olukorra talumatuks pidamine ning enese alavääristamine.

- **Valikulisel abstraherimisel** vaadatakse detaili lahus kontekstist ja tehakse selle alusel kaugeleulatuvaid järeldusi. Näiteks tegi üks ärijuht kolme etteheite põhjal järelduse, et keegi pole rahul tema töökorraldusega.
- **Personaliseerimisel** süüdistatakse väliste asjaolude kujunemises iseennast. Näiteks järeldas keegi müügimees hooaja ajutisest tellimuste vähenemisest, et ta ei sobi oma ametikohale. Samas võetakse elu tõsiasju liiga isiklikult. Lisagem veel üks näide. Keegi vanem õpetaja pani tähele, kuidas hommikul talle koridoris vastu tulnud noorem kolleeg asus enne temani jõudmist stendilt teadet lugema ning jättis ta tervitamata. Õpetaja tõlgendas noore ametivenna käitumist püüuna vältida temaga suhtlemist.
- **Mustvalge mõtteviisi** rakendamisel nähakse asju siin maailmas – näiteks peresuhteid – ainult kas heade või halbadena. Näide. Armunud noormees arutleb: kui ma selle neiu südant ei võida, ei leia ma enam kunagi elus armastust.
- **Katastroofi kujutlusega** kaasneb paaniline arusaam sellest, et asi on totaalselt läbi, miski ei päästa enam hävingust või kaosest.
- **Ma-ei-suuda-seda-taluda**-hoiakut peegeldab tõdemus: *kui nõnda juhtub, ei suuda ma sellega eales leppida ja ma ei leia enam kunagi elus õnne.*
- **Enese alavääristamisest** annavad aga tunnistust säärased lohutud üldistused nagu *mul ei tule midagi välja, olen lootusetu äpu, minust ei peeta lugu ja ma oleni taunimist väärt.*

Väärade mõttejärelduste eriline ohtlikkus seisneb selles, et need hakkavad tekkima automaatselt, millega seoses asub inimene vaistlikult koguma teda lõppeks masendusse viivaid "miinuseid" Suvalised, põhjendamata otsustused, mille juurde jäädakse jonnakalt isegi siis, kui tegeliku elu faktid räägivad neile vastu.

Olukorrajaju kirjeldatud vead sarnanevad paljuski tegelikkust moonutavate psüühilise kaitse mehhanismide kirjeldustega. Kognitiivteraapia teine juhtiv figuur Aron Beck (Beck, Wishaar, 1989) lisab kognitiivsete vigade ja düsfunktsionaalsete mõtete põhjustele veel järgmised.

- **Selekteeriv tähelepanu:** üksikute mõttejärgude alusel hakatakse tegema absolutiseerivaid järeldusi palju laiemal terviku kohta.

- **Liialdamine.** Mõne asja suureks puhumisega (sääsest elevandi tegemisega) paralleelselt leiab aset teiste asjade (nt oma kehalise tervise eest hoolitsemine) käegalööv alatahtsustamine.

- **Tunneliefekt:** inimesed vaatavad maailma nagu läbi ahta koridori, võttes infot vastu kitsalt, näiteks vaid oma kahtlustuste või pessimistlike põhijärelduste vaatepunktist. Selle mõttemoonde näiteks võib tuua pahura ja solvunud abikaasa, kes ei mäleta ega märka neid juhtumeid, kui eluseltsiline on tema vastu olnud tähelepanelik ja lahke. Teine näide. Mõned inimesed on võtnud nõuks näha Eesti ühiskonnas ja valitsuse tegevuses ainult halbu külgi.

- **Projitseerimine.** Halvaks peetavalt inimestelt oodatakse üksnes ebameeldivat; kui nende väline käitumine ei jäta midagi soovida, mõeldakse umbes nii: vaat kui osavalt nad oma pahatahtlikke sepiusi varjavad.

- **Sildikleepimine.** Mõned näaklevad abikaasad kostitavad teineteist päevast päeva sääraste ütlustega nagu tige, halb, isekas, räpakas, hoolimatu, enesearmastaja, pillaja, jõhkard jne.

- **Mõtetelugemine** toob kaasa "kindla veendumuse" selles, mis partner meist arvab või taotleb, teisest küljest aga oletused selle kohta, et partneril on parandamatu kaldumus meie mõtteid lugeda ning meile igasuguseid tundeid ja taotlusi külge pookida.

- **Subjektiivne argumentatsioon.** Selle aluseks on sageli järgmine mehhanism: mingit intensiivset tundmust (viha, kadetus...) kogedes otsib inimene kohe sellele põhjendava seletuse.

Inimestele toovad elus täiendavaid kohanemiskusi nende jäigad nõuded teiste inimeste ja olude suhtes, fatalism ja näriv hirm, et neil ei õnnestu toimuvat oma kontrolli all hoida. Ellise ja Becki järgi põhjustavad hirmu ja masendust tihti järgmised irratsionaalsed mõtted.

- Selleks et end väärtuslikuna tunda, peavad kõik teised inimesed mind hindama ja heaks kiitma.
- Minu isiksusliku väärtuse määrab see, mis teised minust arvavad.
- Et olla õnnelik, tuleb mul kõigis ettevõtmistes olla edukas.
- Kui ma tippu ei jõua, olen ma läbi kukkunud.
- Inimesed on pahatahtlikud, seepärast tuleb nende suhtes olla pidevalt valvas.
- Määramatus on talumatu, kõik tuleb enda kontrolli all hoida.
- Õnnetuse põhjused on väljaspool mind, ise ei saa ma neist hoidumiseks midagi ette võtta.
- Ma pean suutma kõigile probleemidele kiire lahenduse leida.

Kognitiivse teraapia esindajad pööravad erilist tähelepanu kate-
goorilistele *ma-pean*-nõudmistele, millest just lähtubki enamik irratsio-
naalseid seisukohavõtte. Lisagem, et Karen Horney järgi on *ma-pean*-
tõdemus psüühika õelaim türann. Hingeravi põhitaotluseks on aidata
klientidel oma vääruskumusi ja negatiivseid emotsioone genereeriv
kese üles leida, taibata, et probleemide asupaik pesitseb nende enda
irratsioonaaelses loomuses. Niisiis on masenduse, enesehaletsuse, sol-
vumise, vimma ja teiste asteeniliste tundmuste ning emotsionaalsete
häirete allikas jääk ja absolutiseeriv *ma-pean-ja-ma-ei-tohi*-mõttemiis. Just
see eluhoiak ei lase meil kannatusi filosoofilise rahuga võtta, muutes
äpardused, tõrjutuse olukorrad, pettumuse ja meeleheite hetked nõn-
da raskesti seeditavaks.

Psüühilise tervise tagamisel mängib kaasa see, mil määral me mi-
dagi tahame või ihkame. Inimesel võib olla loendamatu hulk soove,
tahtmisi, ihasid ja eelistusi ning kuni tema nõuded pole absoluutsed ja
tingimatud, püsib ta psüühiliselt tervena. Samas võib ühe soovi või
himu tingimatuks kujunemine röövida hingerahu ja teha õnnetuks. Tu-
leb arvestada, et mitmed adekvaatsed negatiivsed emotsioonid (kur-
bus, pahameel) võivad olla konstruktiivse motiveeriva toimega, need
aitavad pingutada takistuste kõrvaldamiseks või kohaneda olukorraga,
mida ei anna muuta.

Ratsionaal-emotiivne kliendi konsulteerimine (REKK) vastandab
ülal toodud irratsioonaaletetele arusaamadele kolm ratsionaalset tõde-
must, mida võiks kirjeldada järgmiselt.

- Olud pole kiita, kuid on meeletus väita, et kõik on läbi: "halba-
de asjade" osakaal on palju väiksem kui 100%.

- Kannatused on talutavad: inimene tunnistab küll endale, et mi-
dagi ebameeldivat on juhtunud, kuid püüab toimida konstruktiivselt
ning lepib tõdemusega, et kõike ei saa muuta; sellega koos seab ta saa-
vutamatu korvamiseks uusi eesmäärke.

- Aktsepteerimine: tunnistatakse ennast ja teisi sellisena nagu ol-
lakse. Võetakse tõeks, et maailm on keeruline ja ettearvamatu ning
enamalt jaolt väljaspool isiklikku kontrolli, ent see ei tähenda, et ees-
seisvat ei peaks proovima muuta, ehkki seegi katse ei tarvitse alati
korda minna.

Üldise eluhoiaku ja absolutistlike nõudmiste ümberkujundamine

REKK-i raviv toime võib olla üldine või spetsiifiline. Esimesel juhul muude-
takse üldist eluhoiakut, mis aitab ka tulevastes probleemolukordades paremini
kohaneda. Spetsiifiliseks muutuseks on see, et inimene taandub konkreetsetes prob-

leemolukorras oma irratsionaalselt absolutistlikest nõudmistest. Muutuste algatamiseks on tarvis, et inimene

- mõistaks, et suures osas loob ta oma psühholoogilisi probleeme ja häireid endale ise. Kuigi keskkonnatingimused ja sündmused võivad probleemide tekkes kaasa mängida, on neil siiski sekundaarne tähendus;
- võtaks omaks, et tal on võime oma häireid muuta, neist vabaneda;
- tunnistaks, et tema emotsionaalsed probleemid ja käitumishäired tulenevad paljuski irratsionaalsetest uskumustest;
- õpiks eelistama irratsionaalsetele uskumustele ratsionaalseid;
- rakendaks ratsionaalsete uskumuste omandamiseks kognitiivseid, emotiivseid ja käitumuslikke meetodeid.

Kui inimestel õnnestub oma irratsionaalsed baasuskumused kahtluse alla seada, korrigeerivad nad sageli ise oma seniseid kognitiivseid vigu (mustvalget otsustamist, katastrofeerimist jm), kuid tihti on teraapia huvides tarvilik töötada ka alususkumuste tuletistega – loogikavastaste üksikjäreldestega. Näiteks selle asemel, et töötada alususkumusega *ma pean alati kõigile meeldima*, korrigeerib inimene konkreetses olukorras tekkivaid mõtteid. Nii et kui keegi pole temaga nõus, ei tötta ta järel dama, et ta talle ei meeldi. REKK-i terapeutide arvates on hingeravi tulemuslikum siis, kui alustada baasuskumuste kahtluse alla seadmisest. Becki kontseptsioonidest lähtuvad kognitiivterapeudid toimivad aga vastupidi – alustavad pindmistest kognitsioonidest ja liiguvad siis alususkumuste juurde.

REKK järgib käitumise, uskumuste ja emotsioonide seoste järkjärgulist lahtiseletamist. Teraapia algab sellega, et kliendile selgitatakse, kuidas tema emotsioonid ja käitumine tekivad uskumuste vahendusel. Oluline on näidata, et REKK on aktiivne ja direktiivne, orienteeritud kliendi oleviku ja tuleviku probleemide arutamisele, kuid konsulteerimise õnnestumine eeldab abi nõutava inimese enda aktiivset osalust. Nõustaja ei huvitu eriti kliendi mineviku muredest.

ABCDE-võte

Ratsionaalse mõtlemise harjumusi kujundatakse akronüümi ABCDE abil. Sellele vastavalt õpetatakse sündmustes orienteeruma ja neile adekvaatsel viisil reageerima järgmiste pidepunktide kaudu.

A – *activating* – aktiveerivad sündmused.

B – *beliefs* – ratsionaalsed ja irratsionaalsed veendumused.

C – *consequentes* – emotsionaalsed ja käitumuslikud tagajärjed.

D – *disputing* – irratsionaalsete hoiakute ja negatiivsete automaatmõtetega väitlusse astumine.

E – *effective* – positiivsed tulemused, uus eluhoiak.

Alustatakse mingist äsjasest emotsionaalsest olukorrast. Tundmuste ning nendega seotud uskumuste väljaselgitamise järel analüüsitakse uskumusi ratsionaalsuse-irratsionaalsuse seisukohast. Ratsionaalsema

meelelaadi kujundamises on oluline kodutöö, milleks on tavaliselt elus tekkivate juhtumite analüüs ABCDE-skeemi järgi ning ratsionaalsema mõtteviisi harjutamine uutes kujunevates probleemolukordades.

REKK-i lähtepunktiks on veendumus, et inimene on küll ekslik ja teeb vigu, kuid evib sellele vaatamata alati inimliku väärtuse. Nõustamisel eelistatakse mitteformaalset stiili, palju kasutatakse huumorit, eeldades, et psüühiliste häirete üheks allikaks on enda ja maailma liiga tõsiselt võtmine. Huumor aitab distantseeruda.

Neurootiliste reaktsioonide tekkes mängib olulist rolli *ärevus ärevuse pärast*: heitumine sellest, et endal täheldatakse psüühilisi häireid. Olukorra leevendamiseks soovitab A. Ellis endalt ärevuse hetkel küsida, mis ärevuse põhjustas, ning välja selgitada sekundaarse ärevuse (ärevus ärevuse pärast) osa üldises häirituses. Oletame, et probleemolukord tekitas nn paanikahäire. Selle tunnistamise järel tuleb aru anda sellest, kuidas just see tingimatu nõue *ma ei tohi paanikasse sattuda* ärevust lisas. Edasi tuleks alustada mõttes diskussiooni selle üle, mis õigusega see "ei tohi" meid türanniseerib.

Reaalsusteraapia

Reaalsusteraapia rajaja William Glasser (sünd 1925) on pärit Ameerika Ühendriikidest Ohio osariigist. Tema lapsepõlv möödus erinevalt nii mõnestki teisest psühholoogiagurust õnnelikus perekonnas. William tegeles muusikaga, harrastas sporti ning asus kohe pärast keskkooli akadeemilist karjääri teostama. 1948. aastal sai ta psühholoogiamaagistriks, omandas seejärel meditsiinilise kõrghariduse ning läbis ettenähtud psühhiaatria ordinatuuri. Ordinatuuris G. Harrisoni käe all töötades suurenes Glasseril juba tudengina tärnanud protest ametiliku psühhooanalüüsi vastu ning ta jõudis veendumusele uue teraapiasuuna rajamise vajalikkuses. Iseseisvalt nõustajana tegutsedes asuski ta nobedalt oma teraapiasüsteemi välja töötama. Glasser leidis, et "harilik psühhoteraapia" näeb liiga palju vaeva kliinilise diagnoosi andmiseks, samal ajal kui patsientide tervendamiseks leidub psühhooanalüüsist kiiremaid ja tõhusamaid teid. 1965. aastal avaldas ta ühe oma peateose "Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry" Peatselt pärast raamatu ilmumist asutas ta California lähedal esimese reaalsusteraapia instituudi. 1980. aastail avaldas ta kirjutisi ja raamatuid oma nn kontrolliteooria (oma elukäigu ohjamise) tutvustamiseks, alates 1996. aastast on ta aga hakanud reaalsusteraapias üha enam rõhutama arukate valikute osa klientide tervistamisel.

Reaalsusteraapia sarnaneb nagu lahenduskeskne lühiteraapiagi üsna paljus nõustamisega tavaelus: põhirõhk on probleemidele kiire ja tegusa lahenduse leidmisel; ei üritata tungida inimese alateadvusse ega tuletata tema praeguse elu probleeme lapsepõlve ja varasema elu-

käigu juhtumitest; toetatakse klientide käepärastele psüühilistele ressurssidele ning püütakse enne kaugemate plaanide väljatöötamist taastada inimeste võime kontrollida ja ohjata oma käitumist ning elukäiku. Tegevusplaanide hulka võiksid kuuluda nt ka rolli valikud ja nende kindlameelsema või paindlikuma realiseerimise kavad. Nõustamisel peetakse tähtsaks seda, et patsient õpiks tundma oma elulisi vajadusi ja eluväärtusi, mille hulgas väärivad Glasseri järgi erilist tähelepanu järgmised viis:

kuuluvus - vajadus lähisuhete ja armastuse järele,

võim - oma tähtsuse ja väärikuse vajadus,

vabadus - isiklike valikute ja iseseisvate otsuste tegemise vajadus,

rõõm - mängutarve, vajadus õppimise, puhkamise, lõbu ja nalja järele,

identiteet - vajadus olla kordumatu individuaalsus.

Inimene on ärevuses ja õnnetu sageli lihtsalt seetõttu, et ta ei oska oma põhivajadusi rahuldada, tihtilugu ta isegi aga ei taipa kuigi selgelt, mis vajadused on temas krooniliselt rahuldamata jäänud. Rõhutamisel veel kord vabaduse vajadust. Glasser kirjutab sellega seoses oma virtuaalse kliendi Ruthi kohta järgmist: "Ruth vajab vabadust. Ta on enamiku elust veetnud omatehtud puuris ning nüüd tuleks rääkida, kes peaks ta sellest puurist päästma. Minu ülesanne on veenda teda reaalsusteraapia vestlustraditsioonide kohaselt, et ta avaks ukse ja viskaks võtme minema. Kui ta on luku taga, siis üksnes seetõttu, et ta pole ise ust avanud." (W. Glasser, 2001, lk 216-217).

Kõnealuse teooria järgi oleneb oma identiteeditarbe rahuldamine paljuski sellest, kas inimene saab kaasinimestelt piisavalt tunnustust ja armastust. Kui ta seda saab, kujuneb temas edu identiteet, kui mitte, võib kinnistuda ebaeduka identiteedi kujutlus.

Nagu öeldud, on reaalsusteraapia üks keskseid mõisteid inimeste valik - elus oluliste valikute laad. Psüühiliselt terved inimesed valivad kaasinimestele tähelepanu osutamise, nende kuulamise, abistamise, toetamise, usaldamise, hindamise ja armastamise tee, mitte aga sunni ja surve avaldamise, käsundamise, irisemise, süüdistamise ja teistega manipuleerimise tee.

Nõustaja on hooliv toetaja ja kuulaja, ennekõike aga õpetaja ja eeskuju. Oluliseks peetakse sümptomite tekke seletamist. Glasser jt reaalsusteraapeudid on seisukohal, et "probleemidega inimesed" valivad ise endale neid koormavad sümptomid. Glasser kirjutab otse: "Psühholoogilised sümptomid on vabatahtlikult omandatud käitumisviisid." Plaanides eri teraapiasuundade tutvustamiseks konstrueeritud "näi-

disklient" Ruthi ravimist, nendib reaalsusteraapia looja, et Ruth väljendab ärevuse, paanika ja psühhosomaatiliste sümptomite ilmutamisega ülimal frustratsiooni, kuna ta ei saa elus rahuldada oma armastuse, võimu, lõbu ega vabaduse vajadust. (W. Glasser, 2001, lk 213–214). Sümptomite tekkele tähelepanu pööramiseks eelistavad Glasseri õpetuse elluviijad nt selliseid väiteid: "Kuidas te paanitsete?", mitte: "Mis teid paanikasse viib?"

Nõustaja on kliendi arvustamisega väga ettevaatlik, püüdes tunnustada temas kõike positiivset, millele rajada edaspidised muutused ja areng. Markantseks võtteks on nõustamise käigus ilmutatud konstruktiivsete käitumisviiside kinnistamine nende järgnevas esiletulekuks.

Selles teraapias ja nõustamises rakendatakse laialdaselt huumorit ning nõustamise seansid viiakse tihti läbi kerges toonis. Hinnatavaks peetakse kliendi võimet ise enda üle nalja heita ja oma sümptomeid koomilises valguses näha. Seda laadi hoiakute arendamiseks annab nõustaja näitlikku eeskujut. Naljatajuga seoses märkigem, et reaalsusteraapias võidakse kliendile soovitada konkreetseid plaane oma lõbuvajaduse paremaks rahuldamiseks.

Testimisele eelistatakse suurel hulgal probleemikohaste küsimuste esitamist, mis on valdavalt suunatud kliendi olude paremale tundmaõppimisele ja olevikule ning eesseisvatele ülesannetele ja valikutele, mitte aga nt lapsepõlve hingetraumade või komplekside väljapeilimisele.

Reaalsusteraapia teine juhtiv autoriteet **R. Wubbolding** (2001, G. Corey järgi, 2001, lk 227) pakub kliendi enesehinnangu uurimiseks ja konstruktiivsete eluplaanide seadmiseks nt järgmisi küsimusi.

"Kas teie eilne käitumine aitas teid nii, nagu te lootsite?"

"Kas teie soovid on reaalselt saavutatavad?"

"Kas see, mida te tahate, teeks teile tegelikult head?"

"Mida te teeksite siis teisiti, kui oleksite selline inimene, milliseks te saada tahate?"

Nõustamise põhisihht on arendada kliendis kindlameelsust, et ta aktsepteeriks vastutust oma elu ja järgnevate sammude ees ning asuks senisest söakamalt oma eluolu ise kujundama (kontrollima). Klient õpib mõistma, et elu on tema enda teha ning tal on piisavalt ressursse, et see elamisväärses muuta. Esialgu on abi sellestki, kui klient õpib oma muresid vähem läbi elama.

Inimestele on tihti omane oma sümptomite – nt ärevuse või süütunde – juurde pidama jääda, selmet pöörata tähelepanu, kuidas keegi need tunded ise esile kutsub. Inimene põhjustab oma närvilisust, muret ja süütunnet ise oma igapäevaste tegude ja tegematajätmistega. Nagu öeldud, ei uurita reaalsusteraapias hingehädade varasesse lapsepõlve viivaid latentseid põhjuseid, küll aga peetakse oluliseks käitumise, tunnete ja mõtete vastastikuse tingituse mõtestamist.

Edasise arengu virgutamiseks on inimestel tarvis endale teadvustada, mida nad tegelikult vajavad ja tahavad, niisiis oma psüühilisi tarbeid põhjalikult tundma õppida. Paljud inimesed hulbivad nagu laastud tormisel merel, terve isiksus aga teab, mida ta tahab, ning seab oma ettevõtmised sellele vastavaks. Nõustaja ülesanne on koos kliendiga välja selgitada suurema eneseohjamise (kontrolli) ning oma vajaduste rahuldamise toetavad jõud: kliendi sisemised ressursid, teised toetavad isikud, olude optimeerimise võimalused jne.

Selleks et otsustada, kas kavandatud sammud ja käitumisviisid on edukindlad, soovitab Glasser rakendada mõningaid kriteeriume. Näiteks tuleks kliendil otsustada, kas tema käitumine pole kantud kiusust või kellelegi kahju tekitamise soovist. Koos nõustajaga arutatakse läbi, kas plaanitud käitumisviisi suudetakse iseseisvalt, oskuslikult ja sujuvalt realiseerida. Mõeldakse ka sellele, kas kavandatud käitumine töötab elus edu ja kas see sobitub inimese eluviisi laiemalt võetuna.

Kesksel kohal on realistliku kava väljatöötamine oma vajaduste paremaks rahuldamiseks. Ebakohanemine elus on tihti tingitud sellest, et inimesed küll aimavad, mida nad vajavad või soovivad, kuid neil pole endale vajaliku saavutamiseks usaldusväärset tegevuskava. Nõustamisel pühendutakse just säärase kava üksikasjalikule läbiarutamisele ning arvesse tulevate alternatiivide kaalumisele. Eesmärkide sõnastamisel innustatakse klienti ütleva, milline on tema isiklik osa nende saavutamisel. Nõustaja suunab kliendi enesesüüdistustest ja negatiivsetelt mõtetelt kindlakäeliselt positiivses suunas – oma probleemidele lahendusi otsima. Kliendil lastakse endal mõista, kui ebarealistlikud, naiivsed, läbimõtlematud või irratsionaalsed olid tema seni otsused või valikud (mis suures osas just põhjustasidki sümptomeid). Samas kiidetakse kliendi indu ja julgust oma elu üle kindlam kontroll sisse seada ja uute käitumisviisidega eksperimenteerida. Sel eesmärgil võidakse igal uuel seansil mingi aeg pajatada sellest, mida meeldivat klient on vahepeal kogunud või mida korda saatnud. Nõustamise edu märgib see, kui klient kujundab oma veendumused, et ta

on jõuetu midagi otsustavat oma elus muutma, teadmiseks, et ta kontrollib oma elu paljusid tahke.

Puudujääkidele, probleemidele ja ebaõnnestumistele keskendumise asemel huvitub nõustaja kliendi kordaminekuist, saavutustest ja tugevatest külgedest. Selle kohta pole raske vastavaid küsimusi valmida: "Mis on teie tugevad küljed?", "Millised olid teie läinud aasta silmapaistvad saavutused?", "Millised omadused teil enda juures kõige enam meeldivad?", "Milliste tegude, saavutuste üle tunnete uhkust?" Reaalsusteraapias peetakse tehnilistest nõksudest tähtsamaks nõustamise usaldusliku, konstruktiivse, optimistlikult tulevikku vaatava õhkkonna säilimist. Eraldi tehnikast võiks mainida üht - nn WDEP-süsteemi. Mainitud akronüüm viitab neljale sõnale.

W - *want* - mida klient soovib, tema vajadused,

D - *direction* - kliendi elu (senine) põhiline suundus,

E - *evaluation* - hinnang: kliendi (kriitiline) suhtumine oma senistesse valikutesse ja käitumisviisidesse, aga ka oma plusside ja reservide vääriline hindamine,

P - *plan* - kavandamine: klient suunatakse igakülgselt läbi kaaluma oma vajaduste rahuldamise teed ja viisid ning lähiaja ja kaugema tuleviku sammud vajaduste rahuldamiseks. Eesti keeles sobiks seda akronüümi tõlkida tähekombinatsiooniga *STHP*: soovid, teotsemis-suund, hinnangud, plaanid.

Reaalsusteraapias peetakse soovitavaks, et klient - kui tal on selleks piisav intellekt - tutvuks nõustamise käigus Glasseri õpetuse, nn kontrolliteooriaga. (Eesti keeles pole tänini selle kohta ülevaatlisku raamatut.) Reaalsusteraapia on juba aastakümneid osutunud tõhusaks nn psühhokorrektiooni juhtumel, nt kasvuraskustega teismelistega tegelemisel, antisotsiaalsete hoiakutega isikute ümberkasvatamisel, alaealiste kurjategijate ohjamisel, aga ka näiteks vanurite ja raskest haigusest tervenemute kohanemisvõime suurendamisel ning kriisikeskustes.

Selle nõustamise ja teraapia puudusteks on teooria lähtealuste ähmasus ja vähene väljatöötatus, aga ka naiivne lootus saada läbi täiesti ilma klientide diagnoosimiseta, nende eelneva elu ja lapsepõlveprobleemide uurimiseta. Kuna reaalsusteraapias on vähe (tegasaid) tehnikaid, jääb selle edu suuresti sõltuma nõustaja-kliendi suhetest. Seda teraapiat on raske teostada inimestega, kes ei suuda sõnastada oma vajadusi ega mõelda oma elu valikute ning plaanide peale.

Lahenduskeskne lühiteraapia

Klassikaline psühhoanalüüs ja mitmed teised 20. sajandi hingeravi meetodid rõhutavad kliendi isiksuse ja psüühilise probleemi põhjaliku tundmaõppimise tarvilikkust. 1970. aastail perenõustamise meetodina välja kujunenud lahenduskeskne lühiteraapia peab kliendi möödaniku ja tõrjutud tungide analüüsist palju olulisemaks talle kiire abi andmist just selle probleemi lahendamisel, mis ta psühholoogi juurde tõi. Kliendi kurdetud probleemi ei püüta eirata ega pisendada, ent selle tekke asjaolude väljapeilimisele eelistatakse kohest efekti andvat sekumist, ilma et seletataks aegamisi lahti kunde hingemure tekke asjaolud, tema varase lapsepõlve hirmud, tõrjutud tungid jm. Lühiteraapiat kasutav psühholoog püüab kliendis kujundada selle tähtsa asja arusaamist, et probleemolukorda kuuluvad raskuste ja mure kõrval ka olukorra lahendamise võimalikkus ja lootus saavutada edu.

Lahenduskeskne lühiteraapia toetub Milton Ericsoni *hüpnooteraapiale*, mille tähtsamaks momendiks on psühholoogilisel nõustamisel *positiivsete sisenduste rakendamine*, aga samuti *metafooride* ja *sümbolite, piltlike ütlemiste* ning *loovteraapia vahendite* kasutuselevõtt. Metafoorse väljenduse märkimisväärseks eeliseks on võimalus kaudselt, n-ö läbi lilled võtta kõne alla valu ja piinlikkust valmistavad asjad.

Lühiteraapia teiseks teoreetiliseks lähtepunktiks on inimpsüühika ja tema suhete maailma *süsteemsuse* arvestamine. Bioenergeetikud (Alexander Lowen jt) on rõhutanud, et inimese keha, tundmused ja mõttemaailm on omavahel tihedalt seotud: pinged ühes mainitud tasandest toovad kaasa häired ka teistes tasandites. Samal kombel on seotud meie enesehinnang teistelt saabuva suhtumisega, pereliikmete vastastikused toimed jne. Süsteemi ühe elemendi järsk muutus või häire kutsub peatselt esile muutusi ka süsteemi teistes osades. Hõlbus on seda mõista suletud väikerühmas, näiteks peresuhetes. Ühe abikaasa töötuks jäämine või laste lahkumine kodust kujundavad perekonna emotsionaalses kliimas ja abikaasade suhetes olulisi muutusi, millel võivad olla kellelegi pereliikmest häirivad tagajärjed.

Süsteemkäsitlus võimaldab mõista ka seda, kuidas ühest asjast lähtuvad muudatused vallandavad uute probleemide *lumepalliefekti*. Iseloomulikuks näiteks on meie ajale otse tüüpiline juhtum, kus suhteliselt kehvjal järjel peres soetas mees endale prestiiži pärast liisinguga kalli auto; sõiduriista eest tasumiseks tuli tal endale täiendav töökoht hankida, päevatööst rammetult leidis ta üha vähem aega abikaasaga ja koolis kehvasti edasi jõudva pojaga suhtlemiseks; pahur ja väsinud

mees hakkas hellikust ja veidi hüsteerilisele naisele aina enam närvidele käima, omapead jäetud poja õppeedukus koolis jättis järjest rohkem soovida, varsti pärast noortekamba mõju alla sattumist proovis ta juba ka narkootikume ning sai hakkama pisihuligaansusega; pojaga juhtunu viis abielusuheteski pettunud ema endast välja ja kutsus esile isa raevuhoo. Mõne aja pärast jättis poeg kooli pooleli ja mehe seksuaalset loidust tajuva naise kahtlused süvenesid selles, et abikaasal on tekkinud armuke. Selles olukorras pöördus nüüd abitu naine psühholoogi poole.

Lahenduskeskses lühiteraapias keskendutakse püüdele kutsuda kliendi hoiakutes ja ettevõtmistes esile sääraseid positiivseid väikesi muutusi, mis ei lammutaks olemasolevat suuremat süsteemi, ent mis tõstaksid samas kliendi valmisolekut ise endaga hakkama saada.

Probleemide vaatlemine nende teket ja lahendamist mõjustavate asjaolude süsteemis juhatab nägema vastuolude lahendamise võimalusi senisest avaramal väljal. Näiteks võib koolis kehvasti edasi jõudva õpilasega tegelda kaudsemalt – nii tema vanemate kui ka õpetajate kaudu.

Lahenduskeskset lähenemist eluprobleemidele läheb mõistagi tarvis igapäevaelus, kus olukorra kujunemise asjaolude analüüsimisest palju akuutsem on vaagida neid käepäraseid võimalusi, mis leevendaksid probleemi ja avaksid selle lahendamise perspektiivi. Eneseusk, mängulisus, leidlikkus ja võime vaadelda enda probleemi otsekui kõrvalt pakuvad uusi võimalusi oma vana murega hakkama saamiseks. Probleemidega inimesed viivad oma muremõtete ja hirmudega just ise end üha abitumasse seisundisse. Nad samastavad end oma probleemiga. Vahel saab psüühilisest probleemist kõike muud siin elus varjav tõelisus. Hingeraviks on oluline ületada kaldumus näha kõike mustades värvides. Julgustavalt toimib juba seegi, kui õppida nägema probleemi *piiratust*: selle ajutist nõrgenemist ja mööduvust ning seda, kui võrd elul on väärtusi ka probleemi kiuste. Ravi lähtepunktiks on seega usk muudatuste võimalikkusse.

Psühholoog püüab probleemi mitteeksisteerimise irratsionaalse ihaluse asendada tarmukusega selle lahendamiseks. Selleni jõudmiseks tuleks aru anda sellest, mida keegi soovib saavutada, milline olukord tundub talle meelepärane, rahuldust pakkuv. Kuidas ma end selles olukorras tunnen? Mil kombel teised käituvad? Kuidas inimesed minusse suhtuvad? Milline on minu valitsev meeoleu: lõbus, tõine, kriitiline? Mis on soovitud olukorras teisiti kui praegu? Vahest tõusen siis

varem üles, sukeldun ennastunustavalt ettevõetavasse, lõpetan muremõtted ja tühja unelemise. Positiivne on seegi, et eesmärki meenutades asendub kliendi probleemist hirmunult hoidumise püüd soovitu selge ettekujutamisega. Selmet mõlgutada kõigest sellest, mis *olla ei tohiks*, hakkab tähelepanu kanduma asjadele, *mida tuleks saavutada*.

Säärastele küsimustele vastamine toob esile heidutava asjaolu, et unistatud tõelisuse ja hetkeolukorra vahel on tükk tühja maad. Kliendil on küll arusaam, milliseks asjad peaksid kujunema, ent ta kujutab vaid hägusalt ette, kuidas selleni jõuda. Eesmärgile orienteeritus annab teravistava efekti aga isegi siis, kui kõne all on suhteliselt väikese probleemiosa lahendamine. Siinkohal võiks meenutada hiina vanasõna: tuhande penikoorma pikkune teekond algab esimesest sammust.

Soovitavast olukorrast rääkimine ning selle värvikas visualiseerimine virgutab lahenduskeskse lühiteraapia asjatundjate meelest neid kliendi ajajõudusid, millele iseendaga toimetulek võiks toetuda. Samal ajal kui soovitud eesmärk on tõmbav, võidakse tajuda ka seda, kuidas miski lükkab klienti probleemist välja.

Olude siunamine ja oma abituse kurtmine aitavad küll hädapärast psüühilist pinget alla võtta, ent nendest ei piisa probleemi lahendamiseks. Soovitava saavutamine eeldab millegi oluliseks pidamist, vähem tähtsa kõrvalejätmist, heauskse pühendumise, lootuste ja ajavarude investeerimist. Enne otsustavate sammude astumist tuleks sisimas läbi kaaluda, kas meis tarvilike muudatuste algatamiseks jätkub visadust ja loobumisvalmidust.

Lahenduskeskne lühiteraapia (LLT) peab oluliseks kliendi eneseusu taastamist vähemalt sel määral, et ta leiaks endas jõudu probleemi tarmuka lahendamise suunas edasi liikuda. Psühholoogi abi kliendile seisneb tolle seesmiste ressursside avastamises. Positiivsed tähelepanekud, heasoovlikkus, tunnustavad ütlemised suurendavad usku enda suutlikkusse, lisavad energiat ja innustavad tegutsema.

LLT levinud menetluseks on kliendile *senisest erinevate* suhtumiste, kohanemisviiside, valikute näitamine. Truudusetu mehega võib ka teisiti toimida kui vaid patja nutta ning sõbrannadele halada. Raevunud inimest võib talle vastu karjumise asemel ka muul moel talitseda.

Teine variant on oma vanade hoiakute ja arusaamade asendamine uutega. *Kui ei saa muuta olusid, võib muuta suhtumist*. M. Ericsoni paradoksaalne teraapia püüab lõhkuda jäika arusaama asjade-nähtuste üksühesest põhjuslikust seosest. Terasel uurimisel on ülelihtsustavad seletused moonutavad, nähtuste tekkepõhjuste võrgustik hõlmab mit-

meid tegureid. Aga samal viisil on ka meie võimalused olukorda lahendada või selles perspektiivse arengu suund avastada märksa laiemad, kui oleme tavatsenud arvata.

Kolmas põhimõte on loobuda räigetest süüdistustest. Mõistes nähtuste avaramat tekkevälja, taandub meie püüd endale muret ja häireid valmistava pärast kohe keegi isik häbiposti naelutada.

Neljas võte on asjade ja nähtuste, probleemide ja olukordade konstruktiivne (ümber)nimetamine. Kui tigidad, halvustavad, silte kleepivad, torssis ja tõsimeelsed määratlused "tõlkida" optimistlikumaks, neutraalsemaks või naljakamaks, muutub sellega koos ka suhtumine. Selmet öelda *masendav*, võib ütelda *veidi häiriv*, *saatusliku vea* võib määratleda *ettevaatamatu sammuna* jne.

LLT otsib võimalusi probleem kaudselt, vahest näiteks mingi kaalusega lahendada. Siin on abi *olukorra metafoorselt kujutamisest*. Hingemure või probleem on otsekui plekk puhtal klaasil. Kui vaadata välja just läbi selle pleki, paistab maailm meile hall ja hägune. Teinekord võib probleem tunduda rikkis lukuga suletud uksega, käestlibiseva varju, põhja kõrbenud prae või kottpimedada ööna. Valus mälestus on nagu haavaarm, õel tagarääkimine meenutab selja tagant tulistatud noolt. Kõik need kujutluspildid osutavad kas või kaudselt olukorra lahendamise uutele võimalustele. Kui klaasi määriva laigu puhastusainet pole käepärast, võib ju välja vaadata pleki kõrvalt. Armi kinnikasvamiseni võib selle varjata mingi ehte või rõivaga, pime öö möödub, ilma et me selleks näppugi peaksime liigutama. Ericsoni üks lemmikvõtteid oli naljasoone ja üleolekutunde taastamine oma raskete probleemide suhtes.

LLT ei pelga kliendi aitamisel kasutusele võtta tervet elamistarkust. Kärsitust sekkumisest on tihti targem asjadel ise läheneda lasta. Oludel, mille muutmine ei tule hetkel kõne alla, tuleks lasta veel kujuneda ja areneda, kuni käes on sobiv aeg nendega tegelda. Paatunud pinnases seeme ei tärka – mõnegi küsimuse lahendamiseks tuleb enne pinnast kobestada, asjale tarmukalt, kuid leebelt läheneda, vajalik eeltöö teha.

LLT läbiviija aitab kliendil avastada tema optimismi taastavaid edu märke. Lill ei puhke hetkepealt seemnest õitsema, siga ei nuuma ühe päevaga paksuks, leetreid ei põe poole tunniga läbi. Oluline on jätkata meelekindlalt edu töötavas suunas. Budismi üks juhtmõte on, et inimene õpib ennekõike läbi kannatuste. Säärane arusaam seab kannatused ja pettumused otsekui uude valgusse: neil on elus kindel otstar-

ve. Probleeme tuleks võtta ka lühiteraapia järgi elu õppetundidena, mitte oma õnne verivaenlastena.

Endaga parema toimetuleku huvides peaks tundma õppima oma seesmisi ressursse: kogemusi, eneseusku lisavaid isikuomadusi, õpitud teadmisi ja oskusi, pingetaluvust ja leplikku meelt, visadust, vaimukust, head maitset või mida tahes. Möödunust meenuvad eduka hakkasaamise olukorrad kuuluvad samuti eneseusku taastava ressursi hulka.

Transaktsionaalne analüüs



Populaarse suhtlemisteooria ja nõustamisõpetuse *transaktsionaalse analüüsi* looja Eric Berne (1910–1970), sünnipäraselt Eric Lennard Bernstein, tuli ilmale Montrealis. Ericu isa oli arst, ema osava sulega literaat. Oma vanemaid sügavalt austanud Ericu iseseisev elu mööduski valdavalt mainitud kahele tegevusalale pühendunult: ta kas aitas arstina ja nõustajana oma kliente või siis kirjutas oma erapraksise kogemustest artikleid ja raamatuid.

E. Bernstein omandas kõrghariduse ühes Montreali ülikoolis inglise keelt, psühholoogiat ja meditsiini õppides ning sai 1935. aastal meditsiiniteaduste doktoriks. Seejärel siirdus ta Ameerika Ühendriikidesse, talle anti Ühendriikide kodakondsus ning ta vahetas sel ajal valitsenud antisemiitlike meeleolude tõttu oma juudi nime jänkiliku Berne'i vastu. Järgnevatel aastail tegi ta erapraksise kõrval teaduslikku tööd ja avaldas hulga raamatuid. Olles mõnda aega õppinud kuulsal Eric Eriksoni juures psühhoanalüüsi, eemaldus ta peagi ise üha enam ortodokssest psühhoanalüüsist ning arendas aastateks 1957–1964 välja originaalse, edaspidi transaktsionaalse analüüsina (TA) tuntava õpetuse. E. Berne'i tuntuim raamat "Games People Play" (eesti keeles "Suhtlemismängud") ilmus osaliselt 1961. ja täielikult 1964. aastal. Nõustavale psühholoogile ei paku vähem huvi tema grupiteraapia korraldamist ja TA rakendamist õpetavad käsi-raamatud "Transactional Analysis in Psychotherapy" (1961) ("Transaktsionaalne analüüs psühhoteraapias") ning "Principles of Group Treatment" (1966) ("Grupiteraapia põhimõtted"). Pärast Berne'i surma, aastal 1972, ilmus trükist tema teine laia tähelepanu äratanud teos "What Do You Say After You Say Hello?" ("Mis te ütlete pärast teretamist?"), milles keskendutakse elustenaariumide analüüsile. Tema tuntumatest teostest võiks mainida veel lasteraamatut "Õnne org" ("The Happy Valley") ja laiemale asjahuviliste ringile mõeldud teost "Seks armastuses" ("Sex in Human Loving"). 1964. aastal loodi Berne'i eestvedamisel rahvusvaheline Transaktsionaalse Analüüsi Ühendus.

1970. aasta algul lahutas Berne oma kolmandast naisest ja suri sama aasta 15. juulil parimas loomeas südamerabandusse. Ühtaegu isiksuse kontseptsioonina, suhtlemisteooriana ning psühholoogilise konsulteerimise meetodina vaadeldav TA on aga leidnud pärast oma looja surma arvukaid järgijaid ja arendajaid.

TA keskseks ideeks on psühhoanalüüsi kuulsast isiksuse kolmikjaotusest (ego, id, superego) inspireeritud õpetus inimese kolmest egoseisundist. Selle teooria võib kokku võtta ühe lausega: igäühes meist elab nii Vanem, Täiskasvanu kui ka Laps, kuid samas on need tasandid igal inimesel ise vahekorras ning erinevas tervislikus ja "energeetilises" seisundis. Mõnel puhul võib näiteks Laps või Vanem olla isiksuse terviku struktuurist otsekui ära lõigatud või kängunud, alla surutud. Sellele lisaks jätab mõnegi inimese taip ja tarmukus oma egoseisundite "käitlemisel" ja neile arenguruumi kindlustamisel soovida.

Egoseisundid kujundavad niihästi inimese mõttetööd ja emotsioone kui ka tema käitumist suunavaid ajelõude. Psüühiliselt terves ja sotsiaalselt edukalt kohanenud isikus elutsevad kõik kolm tasandit harmooniliselt ja rahumeeli kõrvuti, täiendades alatasa üksteist. Teisisõnu: vajame elus hakkamasaamiseks niihästi vanemlikku rangust ja hoolitsemistarvet, täiskasvanulikku asjalikkust ja arukat kainust kui ka lapseomast innustumist, uudishimu ja impulsiivsust. (Tänapäeva asjalikus, karmis ja merkantiilses maailmas muutub muide üha olulisemaks loomevõimetus ja usalduslikke inimsuhteid kindlustava sisemise Spontaanse Lapse heaolu tagamine.)

Egoseisundite ja neile vastavate "suhtlemiskäikude" diagnoos osutus erakordselt efektiivseks grupiprotsesside jälgimisel ja inimestevahelise suhtlemise analüüsil. TA on peaaegu asendamatu suhtlemise varjatud psühholoogilise süvastruktuuri lahtimõtestamisel. Arusaamatuste ja tülidega kaasneb iseloomulikke asetumisi egotasandil, teisest küljest annab aga egoseisundite "ümbermängimise" oskus võtme konfliktide silumiseks ja paremale üksteisemõistmisele jõudmiseks niihästi pere- kui ka ametisuhtlemises.

Berne'i teine tähelepanuväärne saavutus on igapäevaste sotsiaalsete kontaktide psühholoogilise plaani lahtimõtestamine. Ajatäited, rituaalid, toimingud, mängud ja stsenaariumid (*scripts*) toovad esile igapäevase suhtlemise ja sotsiaalse elu psühholoogiliselt tähendusrikka sisu.

Ajatäited

ehk meelelahutused on sotsiaalselt (käitumiskonventsioonidega) programmeeritud poolrituaalsed vestlused, "valveteemad", millest jutlemine ei nõua suuremaid pingutusi ega puuduta kedagi isiklikult. Ajatäiteid on vaadeldud vestluse koolmekohtadena, nende põhiline otstarve ei ole mitte info vahetamine, vaid ebamugava vaikuspausi ehk sotsiaalse hiaatuse ületamine. Järgnevasse loetelusse on Berne'i õpetu-

sest lähtudes liidetud ka neid ajatäiteid, millega meil Eestis on lähiaegadel meelt lahutatud.

Levinud ajatäiteid

- Eilne etendus (mis kellelegi meeldis või ei meeldinud).
- Mis poes ka saada on?
- Hilbud, keedukunst, minu halb mees, minu andekas laps (naiste ajeviited).
- Hoki, auto ja naised (meeste ajatäited).
- Ülemus on täitsa ära keeranud (alluvate sage vestlusteema).
- Kõik tuleb endal ära teha (ülemuste ja lapsevanemate ajatäide).
- Vanad head ajad, pensionäri raske põli, minu ilus aed ja vanaema väikesed rõõmud (vanurite ajaviited).
- Hommikul tõustes ("Oi kuidas pea valutab!") ja Martini ("Kes pakub parima kokteiliresepti?") - noormeeste ajatäited.
- Kuidas lubjakatest esivanematega toime tulla (teismeliste jututeema).

Mängud

Mäng on Berne'i järgi individuaalselt programmeeritud "suhtlemiskäikude" jada, mille sihiks on triki, pettemanöövri, manipulatsiooniga vastaspool üle kavaldada, temalt midagi (nt tunnustust, tähelepanu) rohkem saada kui ise vastu antakse. Paljude mängude sisimaks taotluseks on suhtlemise teise osapoole provotseerimine, tema näägutamine või lollitamine, hämamine, positsioonilise paremuse saavutamine jne. Enamik mängu taotleb hingelise läheduse (intiimsuse) ja probleemidele keskendumise vältimist.

Ajatäidete ja mängude "läbinägemine" võimaldab paremini mõista, mis toimub argivestluste, peretülide, seltskondlike koosviibimiste või ka näiteks flirtimise ja osava müügitöö ajal tegelikult. Berne'i skeem pakub hulga rakenduslikke ja suhteliselt kergesti omandatavaid võtteid psühholoogilise konsultatsiooni korraldamiseks, enesediagnostika tegemiseks, inimeste mõjustamiseks ja grupiprotsesside suunamiseks. Paljud närvihäired, peretülid ja inimsuhete kriisid on tingitud sellest, et inimesed ei taipa, ei suuda endale aru anda, mis nendega toimub, kuidas nad aina kordavad samu ebatõhusaid käitumismalle, initsieerivad tahtmatult teiste soovimatuid käitumisviise või lasevad endaga manipuleerida ja... ise teistega manipuleerivad. Osates taibukalt vältida igavate ajatäidete, tardunud ja venivate rituaalide, õelate mängude ja perspektiivitute stsenaariumide salakarisisid, oleme juba palju teinud oma meeletervise tagamiseks ja inimsuhete hoolivaks kohtlemiseks.

Stsenaariumid

Stsenaariumid ehk skriptid kujutavad inimese pikemaajalist suundumist teatud eluviisi harrastama, kindlaid valikuid tegema, oma elukäiku kujundama. Selgitame seda mõne näite alusel.

Levinud stsenaariume.

“MITTE IIAL” Inimene ei teosta kunagi seda, mida ihaldas, sest tema vanem keelab selle (“Armastus teeb vaid haiget – ära iialgi armu!”).

“KUNI MA POLE...” Inimene keelab endale paljugi siin maailmas, kuni ta pole mingit kauget eesmärki saavutanud. (“Ma ei saa endale mitte mingit puhkust lubada, kuni mul on väitekiri pooleli.”)

“ALATI” Inimene on endale pähe võtnud, et ta jääb alati oma mingitele hoiakutele või pühendumistele truuks. Ehk nagu öeldakse ühes tuntud laulukeses: “Ei kunagi, ei iial keegi saa asendada mulle sind.”

“PÄRAST SEDA” Selle stsenaariumi teostuseks on loendamatu hulk inimesi, kes on otsekui Erik Ericsoni teooria tõestuseks pärast viiekümnendat, vahel juba pärast neljakümnendat eluaastat nõuks võtnud vaimselt stagneeruda.

“KUNIKS ELU” Paljude kuldset noorust nautlevate inimeste eluhoiak, mis keskeas jätab nad pahatihti hariduseta ja materiaalsete vahenditeta virelevasse seisundisse.

TA tehnikad

- Egoseisundite muutmine. Nõustaja võib (mänglevas vormis) suhelda oma kliendiga vaheldumisi näiteks täiskasvanu, vanema ja lapse positsioonilt. Võtte eesmärk on egotasandite näitlik demonstreerimine ning eeskuju andmine nende situatiivseks vahetamiseks.

- Kliendi egotasandi määratlemine. Nõustaja esitab kliendile täpsustavaid küsimusi mingi hoiaku või tunde päritolu määratlemiseks. Nõnda võib esile tuua vanemlikku tõredust ja jäikust, lapsemeelset naiivsust või ka täiskasvanu liigasjalikkust ja võimetust oma positsiooni muuta.

- Kliendi muutlike seisundite esiletoomine. Nõustaja osutab kliendi väljendeile, tundeavaldustele ja hoiakutele, mis osutavad, et too a r u t l e b oma probleemi üle vaheldumisi nagu tõre vanem, jonniv tita ja kaine täiskasvanu.

- Mängude analüüs. Nõustaja arutab koos kliendiga, kas tema ise või keegi talle oluline isik ei harrasta juhuslikult mõnd (kahjutoovat) mängu.

- Vastanduv dialoog. Nõustaja asetub kliendiga tolle probleemi uurimiseks dialoogi, valides oma positsiooni (egotasandi) ja küsimuste esitamise laadi (suundumise ühelt egotasandilt teisele) sellised, et kliendi (eluvõõra, tormaka, solvuva) lapse või (süüdistava, rigiidse...) vanema positsiooni piiratus esile tuua. Täieliku teineteisemõistmise õhkkond kujuneb siis, kui nõustaja ja klient suhtlevad teineteisega enastusaldava täiskasvanu tasandil.

- Kergemeelsete või ennastkahjustavate stsenaariumide (vt eespool) "paljastamine"

TA on kaugel egotasandite ja käikude kiretust registreerimisest, Berne ja tema õpetuse edasiviijad, näiteks Harris ja Bennett rõhutavad oma teostes korduvalt, et tervele isiksusele on omane oskus oma minaseisundeid välja vahetada, siirus ja intiimsus, probleemide ja vastutuse aktsepteerimine ning oma võimete ja võimaluste realiseerimine.

Hiljaaegu eesti lugejani jõudnud raamatus "Suhtlemismängud" on otse kirurgi täpsusega esile toodud ebasiirust, tüssamist, manipuleerimist, intiimsuse vältimist ja probleemidest möödahiilimist initsieerivate mängude anatoomia. Selliseid kahjutekitavaid mängu nagu "Sinu pärast" (jäi mul omal ajal kõrgkool pooleli), "Oleks vaid" (meil lahedamad olud, küll me siis...) või "Näe, mis sa minuga tegid" ("Jälle pidin sinu pärast terve öö üleval istuma") võidakse ise endale aru andmata mängida pikki aastaid või aastakümneidki. TA kaheldamatu väärtus seisneb suhtlemismängude valdavalt ebasiira ja kahjuliku loomuse paljastamises ning ka nendele võimalustele osutamises, kuidas tüssamismänge paljastada, lõpetada või nendest hoiduda.

Berne'i üheks kõige enam tsiteeritud lähtepunktiks oli inimsuhetes vastastikuse healuseisundi ehk OK-tunde rõhutamine ning säärasele seisundile viiva elamistarkuse (ja suhtlemistehnika!) lahtiseletamine.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et TA võtmemõistega tutvumine, paituste ja torgete vahetamisest arusaamine, vanemlike ja lapseomaste vajaduste mõistmine, rööpsete ja ristuvate ning varjatud psühholoogiliste käikude äratundmine, ajatäidete repertuaari rikastamine ning mängude põhiloomuse mõistmine annab igapäevasel suhtlemisel suure eelise. Juba kas või seeläbi, et me siirdume sotsiaalse elu petlikult nähtumusslikust plaanist uurima ja mõtestama selle sügavam, olemuslikku tasandit.

Mõni sõna sellest, milliseks kujunes TA areng pärast oma looja varajast lahkumist. TA arvukate rakendajate hulgas on palju selle meetodi arendajaid, kes avaldasid aastate vältel ise TA kontseptsiooni tut-

vustavaid raamatuid. Mõnedki neist – näiteks Thomas A. Harrise teos “I’m OK – You’re OK” (1967) (“Minul on hästi ja sinul on hästi”) – jõudsid rahvusvaheliste bestsellerite hulka. Berne’i mängudele on leitud lisa, tema õpetus on (näiteks D. Bennetti käsitluses) põhjalikumalt lahti seletatud organisatsioonikäitumises, koolis ja peresuhetes.

Egotasandite ning suhtlemiskäikude (transaktsioonide) analüüsi on kasutatud abistava tehnikana nõustamispsühholoogia mitmes teises suunas. Nii näiteks on TA osavalt kokku sobitatud kristliku nõustamise ja hingehoolduse taotlustega. Teisest küljest rakendavad põhiliselt TA-d põhimeetodiks eelistavad psühholoogid ehk *transaktorid* täie endastmõistetavusega teiste psühholoogiliste õpetuste metoodilist arsenalit. TA-le toetavas teraapiatöös rakendatakse geštalteraapia kehalise ja emotsionaalse eneseteadvustamise võtteid, ratsionaal-emotiivse teraapia irratsionaalsete tõdemuste kõrvaldamise põhimõtteid ja psühhodraama tehnikaid. Nii lastakse psühhodraamast pärit *kuuma tooli* kasutamisel kliendil vastakuti asetuda oma erinevate egotasanditega, näiteks Solvuva Lapsega, innustades teda uurima oma haavumise, kergeusklikkuse ja abituse asjaolusid. Kivinenud irratsionaalsete mõttejäreldest enesediagnostika aitab aga mõista niihästi jäika vanemliku kategoorilisust kui ka infantiilset abitust.

Eestis on TA leidnud ajapikku üha uusi katsetajaid ning rakendajaid. Nagu mujal maailmas, nii ka meil on TA võitnud endale hulga poolehoidjaid tänu sellele, et Berne’i õpetuse paljud põhimõisted on pärit igapäevasest keelest ja lõõvalt kujundlikud. Lähemal tutvumisel selgub aga, et näilise lihtsuse ja lõbustava kujundlikkuse varjus on TA tõsisist süvenemist nõudev teaduslik õpetus.

Neurolingvistiline programmeerimine

Inimesi ei anna parandada, sest nad ei olegi katki. Richard Bandler

Hoia endas elav mõni unistustest veel suurem unistus. John Grindler

Neurolingvistiline programmeerimine (NLP) kuulub (koos geštalteraapia ja mitme teise efektiivse tehnikaga) nende psühhoteerapias kasutatavate meetodite hulka, mille otstarbes ja teaduslikus põhjendatuses pole kaugeltki kõik psühholoogid ühel meelel. Selle põhimõtete ja tehnikate tutvustamine on NLP iseäraliku keelekasutuse tõttu raskendatud. Meetodi üks rajajaid **Richard Bandler** (teine on **John Grindler**) peab seda muide loomulikuks. “Kui NLP seletada lahti vanade terminitega, siis ei ole see enam NLP,” rõhutab enesekindel Bandler enda väljaarendatud meetodi erakordsust.

Püüame nüüd NLP-sse selgust tuua, niivõrd kui selle isevärki terminoloogia seda lubab. *Neoro* (neuron, neuroloogia) väljendab ajutegevust ja selle uurimist; *lingvistiline* tähistab mõtete mõlgutamiseks ja tähenduste edastamiseks kasutatavat sõnalist ja mitteverbaalset keelt; *programmeerimine* märgib aga käitumise organiseerimist ja mõtete korramist igale inimesele unikaalsel viisil. Meetodi teaduslikult range ja samas "manipulatiivselt" kõlav nimetus on tegelikult täiesti tinglik ega evi NLP loojate eneste sõnul erilist tähtsust.

NLP töötati välja 1970. aastate alguses Kalifornias Santa Cruzi ülikoolis. Ühe lausega öeldult on see elus efektselt toimivate käitumis-, mõtlemis-, tajumis- ja kujutlemisvõtete kogum. Mis siia alla mahub? Põhimõtteliselt võib siia arvata nii vanamoelise eneseveende *mul läheb iga päevaga ikka paremini ja paremini*, televisiooni hambapastareklaami säravad naeratused kui ka M. Ericsoni närvihaigete sümptomeid pildavad naljad ja Tiibeti budismi bodhisatvade visualiseerimise tehnikad.

Raske on siin mitte meenutada Hiinas ortodoksse maoismi vabameelse turumajandusega asendanud Deng Xiaopingi lemmikütlust: "Pole tähtis, kas kass on hall või must, peaasi, et ta hiiri püüaks." NLP on oma arsenaliga korjanud tõhusalt toimivaid tehnikaid niihästi psühhodraamast kui ka pere- ja geštalteraapiast, D. Carnegie tuntud suhtlussoovitustest, G. Lozanovi sugestopeediast kui ka loovteraapia eri vormidest. Meetod on lisaks teraapiale leidnud (äri-NLP-na) rakendust ettevõtluses ja müügitöös, õppimises jm. NLP kirjeldamine avasilmihüpnoosina, positiivse mõtlemise kätteõpitud praktikana, autosugestioonina, psühhotreeninguna, eneseregulatsiooni õpetusena, manipuleerimistehnoloogiana või ajuloputuse võttestikuna on sama õige kui selle vaatlemine hingeravi abivahendina. Asi on lihtsalt selles, et väljaspool moraali ja teisel pool "tösis" akadeemilist psühholoogiat (ent ärgem unustagem, et näiteks Soomes on siiski juba paar NLP alal teadusliku kraadi omandanud psühholoogi) õilmitseva puhtpraktilise õpetusena kaasab NLP psüühilise (enese)mõjustamise eri aspekte.

NLP aluseks on - nii nagu näiteks ka sugestopeedias või loovustreeningus - psüühilise (lisa)ressursi leidmise ja kasutuselevõtu positiivne lähtepunkt. Niisiis ollakse veendunud, et meie psüühikas leidub tõepoolest elus (suhtlemisel, õppimisel, eneseteraapias jm) paremaks kohanemiseks rakenduslikke tagavarasid ning meil jagub nutikust ja oskusi need toimekalt ka kasutusele võtta. NLP juhtideed meenutavad paljus teiste teraapiate tõdemusi, aga ka mitme teise psühholoogilise õpetuse - näiteks humanistliku psühholoogia, lahenduskeskse lühiteraapia või RET-i - üldisi postulaate.

- Läbikukkumisi tuleks võtta elulise õppetunnina.
- Valik on peaaegu alati parem kui sellest loobumine.
- Edu aluseks on paindlikkus mõtlemises ja käitumises.
- Loova lähenemise kaudu saavutatakse elu uus kvaliteet.
- Iga inimene on kordumatu.
- Eduka tegutsemise aluseks on seda tagav mudel (mall) käitumises ja teadvuses.
- Edukaid malle saab teistelt üle võtta ja selgeks õppida.
- Nurjumiste põhjuseks ei ole sageli mitte puudujäägid ressursides, vaid väär mõtteviis.
- Info haaramiseks ja mõtestamiseks vajame tingimata keerukas orienteerumist hõlbustavaid kognitiivseid kaarte.

Asume nüüd vaatlema NLP tehnikaid. Selle metoodika väideta-vasti sadu võtteid hõlmavate vahendite ampluaa tähendab seda, et mis tahes valdkonnast pärit tegus psühhotehnika võib saada endale koha ka NLP metoodilises arsenalis; igal NLP harrastajal on kummatigi voli uusi võtteid ja võimalusi lisada.

Metafooride kasutamine

Metafoori kujundlikkus võimaldab asju ja probleeme mõista mingis uues, egot ületavas mõõtmes. Metafoor aitab ületada vasaku ajupoolega arutlemise jäikust, sõnu säästes orienteerib see kliendi peamisele. Metafoorid ja sümbolid vabastavad isikliku kogemuse piiratusest ning suunavad meid taotlema midagi probleemolukorra lahendamisest tähendusrikkamat, üldisemat, mis samas tuleb kasuks ka konkreetse probleemi lahendamisele.

Modelleerimine

NLP järgi põhineb iga meisterlikult vallatav oskus efektsel mudelil, mida tasuks põhimõtteliselt ka teistele õpetada. *Keep smiling*, T. Gordoni (1977) vanemliku pöördumise mallid (nt lapse vajaduse tunnustav mainimine) ning eespool tutvustatud ajatäited *hilbud* ja *minu halb mees* on sellelt seisukohalt samuti mudelid, mida suhtlemisel tasuks teada ja/või kasutada.

Negatiivsete tõdemuste, enesehinnangute ja enesesisenduste *ümbersõnastamine* on kasutusel NLP-le lisaks ka mõneski teises teraapiasuunas. Selmet öelda *mul on väga suur mure*, võib kasutada neutraalsemat väljendit *asun lahendama pakilist probleemi...*

Ajamõõtme (ümber)mõtestamine

Möödanikku triivivat või tulevikku kibelevat klienti püütakse – nagu psühhodraamaski – panna siin ja praegu toimuvaga kaasa elama.

Stressi küüsis viibijal aidatakse ühele lühikesele ajavahemikule kuhjuvad tööd ja tegemised pikemale perioodile laiali laotada. Hetkele elav tuuletallaja tuleks rohkem suunata tulevikku mõtestama. Käest libisenud minevikku taga nutja võiks aga nagu logoteraapiaski mõtestada oma möödunud elu varutud kogemuste, rikkalt läbi elatud hetkede hiiglasliku varuna.

Väärtushierarhiate väljakujundamine

Aja kasutamise psühholoogias peetakse esmaoluliseks vahetegevust põhilise ja vähem tähtsa vahel ning ajaressursside eraldamist elus keskse saavutamiseks ja kaitsmiseks.

Metaprogrammide analüüs

Skriptina (E. Berne'i kontseptsioonis), elamis põhimõtete kogumina, eluviisina, kivilinenud harjumuste, tegutsemise rutiinina toimivad metaprogrammid määratlevad inimese tunnetuse sisu, põhilisi püüdlusi ja elulisi valikuid. Kui keegi alateadlikult järgib kõrvaletõugatu, luuseri või huligaani metaprogrammi, avab sellest teadasaamine talle ka elus parema kohanemise väljavaate.

NLP kirjeldab metaprogramme selle järgi, kas need toovad kaasa *aktiivse* või *passiivse* eluhoiaku, kas need motiveerivad püüdlema *millegi eest ära* või *millegi poole* ja kolmandaks selle alusel, kas need on *sisemise* (sisetundest lähtuva) või *välise* (keskkonna kujundatud) referentsiga. Edasi vaadeldakse metaprogrammide polaarset orienteeritust (eeskujudega või inimeste enamikuga) *sarnastumisele* või *erinemisele* (originaalsusele; selle orientatsiooniga arvatakse olevat veerand elanikest). Loovust mõõdab ka orienteeritus *valikuvõimalustele* või *valmisretseptidele*.

Loovteraapia võtted

NLP rakendab laialdaselt joonistamist, voolimist, kehalist liikumist, muusika kuulamist. Meeleelundite virgutamist ja kasutuselevõttu peetakse väga tähtsaks.

Kujustamine

Visualiseerimisvõte sobib nii alateadvusega kontakti võtmiseks kui ka eduka hakkamasaamise olukordade julgust lisavaks eelnevaks kujutlemiseks. NLP meetodite rakendamisel arvestatakse sensoorse vastuvõtu kanalite - nägemise, kuulmise, liigutusel saadavate aistingute - arengutaset.

Huvitavaks tehnikaks on *mälestuste värvimine*: ebageeldiva möödaniku sündmustel võib lasta silme eest uuesti läbi libiseda ning need siis kujutuslikult kirkamaks, rõõmsamaks üle värvida. Spontaansete

kujutluspiltide kirkad või laialivalguvad kontuurid, koloriit jt submodaalsed omadused diagnoosivad inimeste suhtumist oma eluga seotusse. (Submodaalsuse mõistega tähistatakse emotsioonide sensoorseid aspekte: värv, kuju, heledus, ruumilisus, heli karakteristikud, tekstuur jne.)

Mitmesuguste kujutlusharjutustega võib end soovimatutest asjadest ekraniseerida, endale meelekindlust või paindlikkust sisendada jne. Kujutluspiltide (näiteks häirinud olukorrast) mõtteline pisendamine laseb asju näha eneseusku taastavas perspektiivis. Meeldivate (pidu, flirt) või heidutavate (hambaravi, tuludeklaratsioon) asjade optimaalselt toimida laskmiseks võib need sobivas kirjas ja suuruses paberile joonistada.

Kui emotsiooni *olen rõõmus* kujutleda endasse kanduva ja endast lähtuva kollase valgusena, tõdemust *olen ärritatud* aga näiteks katkenud visiseva ja kiiresti kustuva süütenõõrina, võib kirjeldatud visioonide varal valmistada endale päeva jooksul parema meeleolu.

Kellele NLP sobib, kellele mitte?

NLP sobib vähem neile inimestele, kes soovivad teraapialt ja treeningult radikaalseid pikaajalisi muutusi. Mitmed selle tehnikad ei sobi psühhootiliste häiretega inimestele. Üldiselt meeldivad selle võtted rohkem elava kujutlusvõimega kunstniku- kui teadlasetüüpi isikuile. Kirjeldatud tehnikate vaieldamatu eelis on nende iseseisev kasutama õppimine kirjanduse abil ning ühendatavus teiste psühhoteraapia või treeningu meetoditega.

ENESEABIVÕTTED

Populaarses psühholoogiaalases kirjanduses jagatakse sageli mitmesuguseid soovitusi stressi leevendamiseks, suhtlemisvilumuste arendamiseks, intiimpartnerite leidmiseks, elumurede ületamiseks jne. Suur osa neist julgustavas ja humoorikas toonis toodud nõuannetest paistavad lugemisel paljutöötavad ja usaldusväärsed, ent nende tegelikul elluviimisel selgub tihti, et lihtsana tunduv ettevõtmine võib tegelikus elus nõuda suurt eneseületamist. Nii pole imestada, et psühholoogiaraamatute heldeile soovitudele vaatamata näeme igal pool enda ümber neurootilisi, infantiilseid kaitsemehhanisme rakendavaid elumuredest räsitud inimesi.

Eneseabi soovitude realiseerimine eeldab vähemalt nelja tingimust: a) inimesel peaks olema elementaarne valmisolek (motivatsioon) oma hoiakuid, eluvaateid ja käitumist muuta; b) tal peaks olema piisaval määral tahtejõudu, eneseusku jt sisemisi ressursse; c) tal peaks olema eeldatav õpioskus vajalikke vilumusi treenida; d) tal peaks olema suur soov omandatud uued arusaamad ja oskused oma igapäevaellu sulandada.

Nõustamisel antud koduülesannete ja eneseabivõtete efektiivsust tõstavad järgmised momendid:

- **selged juhised:** seansi lõpul antakse konkreetseid ülesanded, mille täitmist arutatakse järgmisel kohtumisel,
- **elulised soovitusel:** ülesanded, harjutused ja neid saatvad näpunäited peaksid vastama võimalikult palju kliendi hetkemuredele ja -huvidele,
- **üleminek lihtsamalt keerukamale:** alustatakse kerge ja lihtsaga, minnes kord-korralt suuremat enesedistsipliini nõudvatele ülesannetele,
- **tagasiside taotlemine:** nõustaja tunneb huvi, kuidas ülesannete täitmine on laabunud, ja klient usaldab talle selles asjas objektiivset info.

Uute hoiakute ja käitumisviiside kinnistamiseks sobib kaks moodust. Probleemolukordi ja nendes reageerimist võib kas koos nõustajaga või üksi mõtteliselt *ette kujutada*, kavandades sel teel tõhusaid toimimisviise. Teiseks võib olukordi ja rolle elus *läbi mängida*. Näiteks võib suhtlemishirmu all kannatavale kliendile teha ülesandeks küsida linnas järgemööda viielt inimeselt teed.

Järgnevas valikus tutvustatavate võtete otstarbeks pole psühholoogilise nõustamise asendamine eneseabiga, küll aga selle täiendamine kodutööde ja iseseisvate ülesannetega. Nõustav psühholoog võib esitatud materjalist valida oma suva järgi klientidele soovitamiseks sobivaid võtteid või harjutusi. Ehkki enam-vähem kõik eneseabivõtted annavad tegeliku nõustamise raames üldjuhul parema tulemuse kui neid kirjasõna järgi läbi tehes, saab paljudest sellelaadseist võtetest ka ilma psühholoogi vastuvõtul käimata arvestatavat abi. Suurem jagu selles peatükis toodavaid võtteid pärineb kognitiiv- ja käitumisravist, NLP-st, geštalteraapiast, psühhosünteesist jt tänapäeval populaarseist psühhoteraapia ja nõustamise suundadest, olles samas rakendatavad ka väljaspool vastavate koolkondade ja teooriate raame. Kuna negatiivsete mõtete tõkestamist ja konstruktiivse eluhoiaku kujundamist toonitatakse hingeravi tähtsaima sihina paljudes nõustamise koolkondades, on nende eesmärkide saavutamiseks toodud mitu lähedast harjutust. Mis tahes eneseabivõtte annab täiendava efekti, kui meetodi kasutamisel silmas pidada selle avaramat eesmärki - elamistarkust õpetavat sisu.

Eneseteadvustamine

Esita endale suvalisel hetkel, eriti siis, kui sind painab mingi lahendamata probleem või kui tunned ärevust, masendust või hirmu, neli järgmist küsimust.

- *Mida ma praegu tunnen?*
- *Millele ma praegu mõtlen?*
- *Missugune on minu kehaline enesetunne?*
- *Kuidas ma praegu hingan?*

Oma seisundi teadvustamine aitab meil selgemini mõista, kuivõrd me sooviksime midagi lähitulevikus muuta. Selles asjas ettekujutuse saamiseks esita endale järgmised küsimused.

- *Kas sooviksin olla mingis teises meeleolus? Kui jah, millises?*
- *Kas sooviksin mõelda teistest asjadest? Millest?*
- *Kas sooviksin kehalist enesetunnet parandada?*
- *Kas sooviksin muuta oma hingamist, selle rütmi, sügavust, sagedust?*

Toodud küsimuste esitamine võimaldab end tunnistada sellisena nagu hetkel tegelikult ollakse, soovimata paista parem ja püüdmata enda eest olulist varjata. Eneseteadvustamine toob esile ärevustunde, hajeviloleku, lihaspinged, kiirenenud või pealiskaudse hingamise jm. Just see *aususe hetk* lubab endaga lepitust leida, mis on otsustava tähtsusega mis tahes muutuste esiletoomiseks.

Sellel geštalteraapias ja psühhosünteesis kasutusel võttel on analoogia budistliku meditatsioonipraktikaga. Ühes budistlikus suutras on toodud (autori lihtsustatud sõnastuses) järgmised tõdemused:

Kui munga meel on rõõmus, siis munk tõdeb: "Mu meel on rõõmus."

Kui munga meel on nukker, siis munk tõdeb: "Mu meel on nukker."

Kui munga meeles on viha, tõdeb munk: "Mu meel on vihane."

Kui munga meeles valitseb kadedus, tõdeb munk: "Mu meel tunneb kadedust."

Kui munga meel on virge, siis munk tõdeb: "Mu meel on virge."

Kui munga meel on hajevil, siis munk tõdeb: "Mu meel on hajevil."

Kui munga meel on keskendunud, siis munk tõdeb: "Mu meel on keskendunud."

Kui me leiame endas aususe ja jõu tunnistada tegeliku ja soovitava erinevust iseendas, ei tundu see vastuolu enam ületamatu probleemina. Sisimat arutlust võiks kujutada umbes nii: "Ma julgen näha end just sellisena, nagu ma olen. See on tõepoolest kergendav tunne. Milleks end petta? See põhjustab vaid ärevust ja pinget. Tänu enda vastu aus olemisele leian endas seismise jõu, et end soovitavas suunas ümber kujundada." Need tõdemused aitavad luua valmisoleku oma seisundit muuta.

Toodud eneseteadvustuse võte ilmestab ka taoismi ja zen'i püütu püüdlamise põhimõtet: kuni tunneme sisemist sundust tingimata keegi olla või mingil kindlal viisil esineda, seab see kramplik püüd soovitu saavutamiseks täiendavaid tõkkeid. Lastes asjadel kulgeda just nii, nagu need kulgevad, vabaneme enese alateadliku ärevile ajamise kalduvusest. Tunnistades adekvaatselt oma meeoleolu ja mõttelaadi, lülituvad meie alateadlikult käivituvad kaitsemehhanismid välja ning me muutume leplikumaks ning rahunenuks.

Enesevaatluses ehk oma käitumise jälgimises on kaks etappi. Esiteks tuleb inimesel *märgata*, et mingi sündmus või käitumisviis leidis aset, et temas tärkas mingi mõte ("Olen äpu!") või tundereaktsioon (uudishimu, hea tuju, tigidus) või et ta reageeris mingile iseloomulikule välisele stiimulile – nt vanema või abikaasa etteheitele – eriomasel viisil. Teiseks tuleb tal see juhtum *üles tähendada* (kirja panna). Soovitades kliendil oma mõtteid, tundeid või toiminguid registreerida, tuleb nad orienteerida *olulisima* kirjapanekule, ilma et klienti koormataks (nagu teadusuuringuis) kõigi selle valdkonna faktidega või teisejärguliste asjade jälgimisega. Seega pole mõtet fikseerida iga oma tundeseisundit või meeoleolu muutumise hetke, eneseületamise korda või endale lubatust taganemise juhtumit, piirdudes üksnes intensiivsema ja tähtsama kirja panemisega. Kliendile tuleb rõhutada, et tema enesevaatluse tulemused arutatakse nõustajaga koos läbi – edaspidisel konsulteerimisel keskendutakse paljuski vaatlustega kogutud materjali-

le. Meetod toimib palju tõhusamalt, kui klient ei tegutse laisa koolipoisi viisil, esitades nõustajale mingi kiiruga konstrueeritud andmestiku, vaid katsetab siiralt teha *järjepidevaid* ja *täpseid* enesevaatlusi.

Fenomeni sageduse, intensiivsuse, kestuse uuring

Kohanemisvõimet tõstab see, kui oma käitumist ja meeleolu vaheldumist jälgides avastatakse konkreetseid enesearenduse suundi. Psühhotreeningule tulevad kasuks selgus ja lihtsus. Kui ebasoovitavatele harjumustele jt negatiivsetele asjadele anda mingil kohasel mõõtkaval täpne hinnang, saab enesearendamise siht märksa konkreetsema sisu. Näiteks võib mõõta minutites ajakulu, mis läheb hommikul ärgates unelemisele, või seda, kui kaua keerlevad peas negatiivsed mõtted ja kujutluspildid, enne kui neist suudetakse distantseeruda, või mitu minutit kulub seesmisele võitlusele, enne kui suudetakse vastu võtta enesedistsipliiniks oluline otsus.

Samal kombel võidakse fikseerida, mitu korda päevas enesejälgijat tabavad enesehaletsuse hood või neimamõtted.

Juhtumite intensiivsuse hindamine on mõistagi palju subjektiivsem ja tõsiste sümptomite – nt paanikahäired – korral ebasoovitav. On ju selge, et oma sümptomi väga tõsiseks või ohtlikuks hindamine võib kliendi olukorda veel võimendada.

Ilmingu vältuse – nt afektiivsest seisundist maharahunemiseks ja hingeldushoo vaibumiseks kuluva aja – hinnang on selle intensiivsuse otsustamisest ohutum ja samas üsna informatiivne näit.

Vaatlusskeemi kasutamine

Kõige kiiremini saab vaatlusjuhis selgeks, kui see lihtsa näite abil lahti seletada. Enesevaatleja peaks tegema ülestähendused võimaluse korral kohe pärast sündmuse (käitumise, mõtte, tunde) esinemist. Päeva lõpus tehtavad märkmed on enamikul juhtudel ebatäpsed või lausa moonutatavad. Näiteks on masenduses viibival või madala enesehinnanguga inimesel õhtul üsna raske meenutada möödunud päeval aset leidnud kõrgenenud meeleolu juhtumeid.

Emotsionaalse seisundi enesehinnang

on väliselt nähtavate ilmingute fikseerimisest subjektiivsem ning seega vähem usaldusväärne. Mõned terapeudid ja nõustajad lasevad enesevaatlejal fikseerida oma meeleolu mingil kindlal ajahetkel, nt keskpäeval, kasutades selleks mitmesuguseid skaalasisid (suurepärase, hea, keskmine, rahuldav, niru, halb, väga halb).

Meeleolu kõikumist, aga ka seda põhjustavaid asjaolusid võib fikseerida värvisümboolika abil. Näiteks võib võtta endale orientiiriks järgmised sümbolid.

Oranž – reibas, optimistlik, energiline enesetunne.

Kollane – õdus ja pisut lodev (kamina paistel mõnuleva kassi) meeleolu.

Tumepunane – energiline, ent ärritatud emotsionaalne seisund.

Roheline – tasakaalukas, rahulik meeleolu.

Sinine – tõsine, tõine, keskendunud meeleolu.

Roosa – uudistav, ootelolev, pinev meeleolu.

Pruun – pahur, tujutu meeleolu.

Kirju – ärev, rahutu meeleolu.

Violetne – tugev stress, saabuv kurnatus.

Hall – tüdimustunne, vihmase ilma meeleolu.

Must – depressioon.

Jättes need sümbolid endale meelde, võib endalt mingil päeva osal küsida, millist värvi meeleolu on hetkel valitsev. Päeva valitseva meeleolu kohta võib ka kalendermärkmikusse sissekandeid teha, mõeldes nädala lõpul järele, mis ühel või teisel juhul meeleolu kahjustas või seda üleval aitas hoida. Värvisümboolikat võib kasutada ka meeleolu teadlikuks kujundamiseks. Näiteks kui pikka aega valitseb must masendusmeeleolu, võib katsetada oranži, roheline, kollase või sinise värvi visualiseerimisega.

Meeleolu kujundavate tegurite arvestamine

Stressitaseme reguleerimiseks on õpetlik teada oma meeleolu kujundavaid tegureid. M. Cardwell (1996, lk 229–230) esitab 20 levinud põhjust, mis kujundavad keskealiste inimeste meeleolu.

Kaksteist meeleolu langust põhjustavat asjaolu

1. Mure oma kehakaalu pärast.
2. Pereliikme(te) tervislik seisund.
3. Esmatarbekaupade hindade tõus.
6. Perekonna elatamine.
7. Tülikate pisimurede ohtrus.
8. Asjade kaotamine.
9. Kulutused väljaspool kodu (autoremont jne).
10. Raha hoidmise ja investeerimise probleemid.
11. Kuritegevus.
12. Enda välimus.

Kümme meeleolu tõusu põhjust

1. Head suhted abikaasa või armastatud inimesega.
2. Head suhted sõpradega.
3. Oma töödega edukas hakkamasaamine.
4. Tunne, et ollakse hea tervisega.
5. Piisaval hulgal uneaega.
6. Perekondlikud lõunad väljaspool kodu.
7. Oma kohustuste täitmine.
8. Sõpradel külas käimine, kirjavahetus ja telefonikõned nendega.
9. Perekonna seltsis veedetav aeg.
10. Rahulolu kodusest majapidamisest.

Pole raske märgata, et selles loendis kumab vastu ameeriklaste tuntud *family*-kultus. Meil Eestis kujuneks sellelaadne loend üksjagu teiseks. Arvatavasti nihkuks meeleolu tõstvate tegurite reas ettepoole hedonistlik vaba aja veetmine, meeleolu rikkuvaist tegureist on aga kümneil tuhandeil kaasmaalastel esikohal kroonilised rahamured.

Enesepiirangute avastamine

Sageli seame ise oma võimalustele tõkkeid, ilma et me seda teadvustaksime. Järgmine harjutus (D. Fontana, 1999, lk 125–126) aitab enesepiirangud nende edaspidise kõrvaldamise tarbeks teadvustada.

Lõpeta alltoodud laused esimese pähe tuleva mõttega.

1. Olen õnnelik ainult siis, kui ...
2. Elu oleks ideaalne, kui ...
3. Ma tunnen sageli süütunnet, sest ...
4. Mind paneb tihti muretsema mõte sellest, et ...
5. Inimeste põhiline viga on selles, et nad ...
6. Kardan, et ...
7. Lähen tihti endast välja, kui ...
8. Mind teeb ärevaks mõte sellest, et ...
9. Ma ei suuda kuidagi ...
10. Tunneksin elus rohkem rõõmu, kui vaid ...

Kui oled laused lõpetanud, asu oma vastuseid uurima. Kas ei peegeldu neis raskesti teostatavad meelerahu ja õnne kriteeriumid, mis sa endale oled seadnud? Kas ei leidu väidete hulgas neid, mis tõestavad sinu kalduvust mõelda elunähtustest negatiivselt? Mõttele läbi, kuidas muuta oma suhtumisi ja hoiakuid nõnda, et sa ise oma rõõmu ja rahulduse tundmise võimalusi elus ei kärbiks. Ning et sa toimiksid usaldavamalt, häirimatult, kindlameelselt.

D. Fontanast (1999, lk 137–138) lähtudes tasuks enesepiirangute avastamiseks ja ületamiseks esitada endale mõttes järgmised küsimused.

1. *Kas sa hindad oma võimekust rohkem mingi ühe ebaõnnestumise põhjal või võtad aluseks pikaajalise perspektiivi toime tulla ja elus edasi minna?*
2. *Kas sul on kalduvus uue olukorra eel oma võimetes kahelda, ehkki negatiivseteks prognoosideks pole põhjust?*
3. *Kas sulle on omane kahtlev suhtumine oma võimetusse ja võimalustesse?*
4. *Kas sa räägid teiste inimestega pigem oma puudustest kui sellest, kuidas neid ületada?*
5. *Kas sulle on omane komme äparduste tähendust üle võimendada?*
6. *Kas sa süüdistad end vahel asjades, mis sinust tegelikult ei sõltu?*
7. *Kas sulle on omane komme hinnata asju äärmuslikes kategooriates (hea – halb, õige – vale jne)?*

Enesehinnangu harjutus

Vahel tundub, et me ei tunne iseennast – st oma loomust – kuigi sügavalt. Sellise äratundmiseni viivad meid aeg-ajalt ka eri laadi elunähtused, kui avastame tagantjärele, et oleme mingis suhtes hoopis teistsugused, kui tavaliselt endast arvame. Järgnev harjutus võimaldab oma juhtivate iseloomujoonte üle järele mõtelda. Tõmba vastamisel sobivale numbrile ring ümber.

- kiire 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 aeglane
- seltsiv 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 seltsimatu
- vaba 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kammitsetud
- rõõmus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kurvameelne
- ennastkehtestav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 järeleandlik
- pilguga tulevikus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 möödunule mõtlev
- leebe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 karm
- lõbus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 tõsine
- laheda loomuga 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 pedantlik
- vaikne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 jutukas
- auahne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ambitsioonitu
- hooliv 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 hoolimatu
- korralik 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 korratu
- julge 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 pelglik
- avameelne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 salalik
- andestav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 pika vihaga

sundimatu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ametlik, jäik
loov 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 rutiini kalduv
impulsiivne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 inertne
konkreetne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ebamäärane
usaldav 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kahtlustav
juhtiv 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 alluv

Palu võimaluse korral täita enda kohta see hindamisleht mõnel inimesel, kes sind hästi tunnevad. Vaatle, kui võrd langevad nende hinnangud omavahel ja sinu enesehinnanguga kokku, ning mõtle järele, millest võivad tuleneda hinnanguerinevused. Edasi kriipsuta alla omadused, mida sooviksid endas muuta, ning pea endaga aru, kui võrd ja kuidas seda saaks teha.

Edasi kirjeldame mitut harjutust, mille otstarbeks on ärevust, meeleolu langust ja depressiooni põhjustavaist negatiivseist mõttest ja irratsionaalseist otsustustest vabanemine.

Negatiivsete mõtete tõkestamine

Negatiivsete enesehinnangute ja -süüdistuste, pessimistlike prognooside ning enesehaletsuse hoogude, aga ka teisi kadestavate, oma isiku solvamist meenutavate või vaenlastele kättemaksu hauduvate mõtete tõkestamiseks soovitab J. Rainwater (1989) toimida kahes etapis. Kõigepealt antakse endale oma nädalast nädalasse korduvast negatiivsest mõttest aru: vastav tõdemus, järeldus, enesehinnang või prognoos tuuakse "just sellisena" teadvusse. Allpool on samast autorist lähtudes esile tõstetud kümme negatiivse mõtteviisi iseloomulikke avaldumist.

1. "Olen saamatu, ma ei saa oma tööga (õppimisega, pereeluga...) hakkama."
2. "Teised ei hooli minust, olen üksildane ja õnnetu."
3. "Miks ma küll ei..." (abiellunud U-ga; ei ostnud toda maatükki; jätsin kõrgkooli pooleli...).
4. "Kuidas mind küll alandati – ja mina pidin sellega vaikselt leppima."
5. "Ma ei saa enne rahu, kui olen talle kätte maksnud."
6. "Miks teda hinnatakse, aga mind mitte?"
7. "Ma ei õpi seda asja kunagi selgeks."
8. "Asjad pole kiita, aga tulevik on veel tumedam."
9. "Nad ei võta mind ilmselt tõsiselt." (Teevad sõbraliku näo, aga isekesis nagunii räägivad taga.)
10. "Oleksin ma vaid... (ilusam, noorem, rikkam, haritum)"

Kui negatiivse irratsionaalse mõtte korduvus on paljastatud, tuleb see kõrvaldada. Kognitiivravi (Ellise, Becki kontseptsioonid) soovib sellistel puhkudel tunnistada endale kõigepealt üles need faktid, mis töid järeltõlke esile, uurida, kas teised faktid ei vastandu sellele üldistusele, tõestada negatiivset laadi tõdemuse kohatult üldistav iseloom ning tõlkida absolutiseeriv väide ratsionaalseks, tõepäraseks. Näide.

Negatiivne tõdemus: *“Keegi ei salli mind.”*

Negatiivset tõdemust toetavad faktid. *Kolleeg B ei vastanud mu teravitusele, lähituttav A jättis mu palve täitmata, naaber ei vaevu minuga pikemalt rääkima, ülemus lasi koosolekul minu aadressil lendu kahemõttelise märkuse.*

Negatiivset tõdemust vaidlustavad faktid. *Kolleegid L, N ja O tegid mulle hiljuti innustavaid komplimente, koolivend P kutsus oma sauna avapeole, enamik inimesi, keda nädala jooksul olen kohanud, näib tundvat siirast heameelt minuga kohtumisest, ülemus määras aasta lõpul mulle kopsaka jõulupreemia.*

Ratsionaalne põhijäreldus. *Mõned inimesed on kasvatamatud, osa inimesi ei täida antud lubadusi, pahir naaber näib kohakaasluse alusel lisateenistust hankivat, ülemusel on kombeks aeg-ajalt näidata, kes on majas peremees.*

Korrigeeritud (negatiivne) mõte. *“Võtan inimsuhete probleeme liiga tõsiselt.”*

Toodud tehnikat tuntakse ka ABCD-võttena.

Tihti peale, eriti depressioonide korral, ei tule negatiivsed mõtted teadvusse ükshaaval, vaid hulgakaupa.

Juhtum

Mitu kuud kestvat depressiooni kurtev K kaebab psühholoogile, et pärast hea töökoha kaotamist ühes uurimisinstituudis on tal elus aina halvemini läinud. Võlakoorem kasvab järjest suuremaks, tülid abikaasaga sagenevad, alaealine poeg on hakanud öösiti kodust eemal viibima, automootor ütles äsja üles, suvilasse murti hiljaaegu sisse jne. K tunnistab, et tal ei ole enam jaksu võidelda päevas palju kordi pähe tulevate nuremõtetega. Ehkki ta saab aru, kui tobe on oma valutavat haava näperdada, mõtleb ta ikka jälle sellest, kui ebaõiglaselt ta vallandati, millised ohud varitsevad öösiti väljas viibivat poega, kui vähe tal on võimalusi hakata edaspidi kõrget palka teenima jne.

J. Rainwater pakub oma paljudesse keeltesse tõlgitud menuraamatust *“You’re in Charge. A Guide to Becoming Your Own Therapist”* hulga tehnikaid negatiivse mõttelaadi ületamiseks. Järgnevate võtete tervendava rakendamise eelduseks on, et neid appi võttev inimene

tunnistaks endale masohhistliku mõtteviisi sekundaarset kasu. Mõlgu-tades haledaid mõtteid, vabaneb inimene vastutusest ise midagi enda heaks teha ning ta võib passiivseks jäädes aina uuesti siunata viletsaid olusid või seda, kui kehva kaardi ta elumängus kunagi tõmbas.

Pane negatiivsed mõtted nende pähe tulemise järjekorras paberile.

Istu mugavalt laua taha, varusta end paberi ja pastakaga (või valmistu arvutil kirjutama), hinga sügavalt sisse-välja ning asu numereerides fikseerima kõiki pähe turgatavaid mõtteid. Kohe kui meeles mõlgub negatiivne mõte (nt "Olen IT alal erakordselt pika taibuga"), pane see paberile. Järgmine negatiivne mõte kirjuta eelmise alla. Kui mingi mõte kerkib varieeritud sõnastuses uuesti või vahest juba mitmendat korda esile, piirdu selle järjekorranumbri üles kirjutamisega (nt 8. jälle 4, 12. veel üks 4, 18. juba jälle 4).

Asu poole tunni möödudes oma mõtteid üle vaatama.

Rainwater soovitab jaotada paberile pandud hinnangud, kurtmised jt negatiivsed mõtted neile iseloomulikesse klassidesse.

- a. Ärritavad aistingud ja tajud (nt "Naabri koer haugub kimeda häälega", "Vöö pitsitab").
- b. Endaga tõrelemine ("Peaksid hoopis inglise keelt õppima").
- c. Sünged ennustused ("Türgi-reisil võib kõhutõppe jääda").
- d. Hirmutundmine ("Kardan, et mind ei viitsita isegi ära kuulata").
- e. Niigi selge asja üle tarbetu arutlemine.
- f. Vabandavad ettekäanded ("Täna on alles esmaspäev, küll ma jõuan aruandega homme tegelema hakata").
- g. Kahtlused ja kõhklused ("Ei tea, kas variant A on ikka parem kui B; või on B ikka A-st etem?").
- h. "Klassikalised" negatiivsed mõtted, nagu enesesüüdistused, negatiivsed enesehinnangud, kahetsus jne.

Kui kõik mõtted on lahterdatud (aga vahest ka täiesti uus kategooria esile toodud), tuleb ratsionaalse eneseteraapia vaimus tunnistada endale nende mõtete irratsionaalset, segavat, tarbetut iseloomu. Kõige sagedamini korduvate mõtete neutraliseerimiseks võib kasutada eelpool kirjeldatud tehnikat.

Automaatmõtete paljastamine ja kõrvaldamine

Järgnevas peatüki alaosas võtame negatiivsete mõtete kõrvaldamise küsimuse veel kord, aga pisut teise nurga alt vaatluse alla.

Stress, meeoleolu langus, masendus ja madal enesehinnang on enamasti saadetud negatiivsetest automaatmõtetest. Sageli on need

muutunud sedavõrd sisseharjunuks, et ei tõmbagi enam endale tähelepanu, neid võetakse vaat et endastmõistetavalt. Ärevust lisavad ka mitmesugused negatiivsed pildid, mille kõrvaldamine on seda raskem, et need püsivad teadvuses väga lühikest aega (kuni ühe sekundi).

Negatiivse mõtteviisi iseloomulikuks väljenduseks on oma sisemisi ressursse diskrediteerivad tõdemused ("Ma ei tule sellega toime. Mul ei jätku visadust. Ma pole andekas."). Pahatihti nähakse mustades toonides ka väliskeskkonna võimalusi ja väljavaateid ("Teised ei hooli minust. Asi ei õnnestu. Keegi ei tule mulle appi."). Eneseabi saab sellest, kui oma pessimistlikud enesehinnangud, sünged prognoosid, lohutud järeldused, eneseusku röövivad tõlgendused nende tekkehetkel paljastada, võttes mainitud kognitiivseid moodustisi mitte elu tõelisuse usaldusväärsete peegelduste, vaid rutakate või tegelikkust lausa vassivate väärjäreldustena.

Negatiivsete automaatmõtete avastamiseks ja vaidlustamiseks kasutatakse selleks sobivaid küsimusi. Järgnevate negatiivsete automaatmõtete uurimisel ja läbikatsumisel iseendale esitatavate küsimuste koostamisel on järgitud D. M. Clarki ("Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi", lk 93–101) eeskujut.

1. Mis üldse tõendab selle mõtte õigsust?
2. Kas olukorda ei võiks ka kuidagi teisiti vaadata?
3. Kas olukorrale ei leidu alternatiivseid seletusi?
4. Mida arvaks sellest olukorrast keegi teine?
5. Ons asi ülepea nõnda tähtis, vahest teen jälle sääsest elevandi?
6. Võib-olla hindan üle oma vajadust ja võimalust toimuvat kontrollida?

Juhtum

Külalisi võõrustav naine peaks arvestama, et tema enda osakaal õhtu õnnestumiseks on vahest vaid neljandik teiste tegurite hulgas. Arvesse tuleb see, kui hästi kutsutavad omavahel klapiavad, milline on võõrustatavate seltskondliku käitumise oskus, kas osavõtjail on üldist huvi pakkuva vestluse jaoks katutuvaid huve, mil määral kohaletulnuile meeldib pakutav söök ja jook jne.

7. No ja mis siis, kui midagi juhtus või juhtub? Laiemas plaanis ei tähenda see ilmselt suurt midagi.
8. Kuidas mõtleksin sellele loole ühe kuu või kahe aasta pärast? Lugu ei vääri ilmselt üldse mingit meenutamist.
9. Kui tõenäoline üldse on, et midagi juhtub?
10. Kust ma üldse võtan, et keegi mind ei mõista? Minuga ei arvesta? Mulle ei tulda appi?
11. Kas ma pole enda vastu liiga karm?
12. Miks ei võiks toimunut võtta lihtsalt ühe juhusliku episoodi või õpetliku kogemusena?

Nõustamise ajal aitab konsultant kliendil avastada automaatmõtete tekke juhtumid ja leida nende vasturohuks ratsionaalseid tõdemusi. Kohtumiste vaheajal rakendab klient seansi jooksul omandatud vaidlustamisoskusi praktikas.

Sundmõtete tõkestamine

Sundmõtted on soovimatud ning pealetükkivad mõtted, vaimusilmas nähtud pildid (kujutlused) ja tegevusimpulsid. Mingis osas on need enamikule inimestele omased. Näiteks tõrjuvad paljud inimesed kõrge torni otsas viibides endast sealt allahüppamise mõtet. P. M. Salkovskis ja J. Kirk ("Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi", lk 157) esitavad sundmõtete näidetena paradoksaalsed juhtumid, kus vaimulik haub jumalateotuse plaane, rahupooldaja unistab vägivallategudest ja armastav ema leiab end mõtlemas lapse tahtlikust vigastamisest. Sundmõtete häirivus seisneb selles, et neid on pelgalt tahtega raske eemale peletada. Veel hullem. Tahteponnistus teeb vahel mõtte veel tüütavamaks. Katsu näiteks üks minut mitte mõelda vikerkaarele. Oleme seda kogenud kinos mõnd jäledat stseeni vaadeldes. Püüe jõe pilt teadvusest eemaldada ei anna pahatihti tulemust. Meie kramplik katse mitte kujutleda või meenutada just äratarki kujutluspilte.

Sundmõtteid kutsub esile nn *käivitavate ärritajate* tähelepanemine. Sundmõtte tekkele järgnevad ebamugavus ja ärevustunne ning soov see kujutlus või arusaam (omandatud rituaalidega) neutraliseerida. (Sundmõtisklused võivad põhimõtteliselt aset leida ka ilma nendega kaasnevate sundrituaalideta.) Seda laadi ärevussündroomi all kannatanuil kujuneb tihti välja nn *vältimiskäitumine*. Näiteks kartis üks vanainimene, et tema armastatud pereliikmed võivad päeva jooksul liiklusõnnetusse sattuda. Selle ohu vältimiseks tegi ta koduseid hommikul trepil saates neile alati järele ristimärgi. Hirmust vähki haigestuda vältis keegi keskealine tallinlane alati tomati söömist. Väga levinud sundkäitumise liigiks on saastumisohtu neutraliseeriv kätepesemine ja nn koristussundus. Kontrollimissundusega isiku levinud mureks on lennujaamas aina uuesti järele mõelda, kas ta ikka tõmbas triikraua pistiku pesast välja. Sundmõtteil on tingitud seos ärevusega. Sundkäitumine ongi seda laadi mõtete omapärane kinnitaja. (Väike vahepala. Üks külamees märkas, et mulla Nasreddin puistab igal õhtul maja ümber mingit pulbrit. "Mis sa teed?" küsis külamees. "See pulber tõrjub lõvisid," vastas Nasreddin. "Kuule nüüd," ütles külamees, "siin kandis pole mingeid lõvisid." - "Ega ole jah, pulber on mõjukas," vastas Nasreddin.)

Tutvustame veel nn stopp-tehnikat.

Muremõtete heietamisel, samuti ebasoovitava sammu astumise eel tuleks öelda endale otsusekindla häälega STOPP! (SEIS!). Soovimatut impulssi tõkestava käsundi mõjujõu suurendamiseks võiks kujutleda enda ees punast foorituld, politseiniku peatavat märguannet, ületamatut müüri vm. Kui see võte õnnestub, tuleks saabuvas sagivate mõtete kõrvaldamise seisundis väärtustada loometööks hinnalist seisundit.

Sundmõtete väljajuurimise kognitiiv-käitumusliku teraapia võtete tutvustamine viib selle nõustamisõpiku põhiteemast liiga kaugele. Paradoksaalse intentsioonina tuntud logoteraapia võtte rakendamisel aga ei püütagi ärevust ja hirmu tekitavaid mõtteid ning kujutlusi alla suruda või mingi rituaaliga neutraliseerida. Selle asemel hoitakse vastav mõte või kujutluspilt meelega võimalikult pikka aega tähelepanu fookuses. Klient näeb üllatunult, et temaga ei juhtu midagi, segav mõte kaotab tema silmis oma ohtlikkuse ja hakkab selle võtte kordamisel peatselt taanduma.

Sisekonflikti tundmaõppimine ja lahendamine

R. Assagioli (1994) rajatud psühhosüntees pakub positiivse mõtteviisi arendamiseks omaenda all- ehk teisikminadega vestluse astumise meetodi. Negatiivsed teisikminad on psühholoogilised moodustised, mis neile selleks voli andmata laiavad meie tervikisiksuse pärusmaal. Nende kõrval on ka meie isiksuse teisi pooluseid, omadusi ja unitaarseid jooni, mida võib põhiliselt kas siis positiivseiks või neutraalseiks allminadeks pidada. Üsna suur osa meie dialoogist iseendaga on kirjeldatav eri allminade vaidlusena. Meie Parem Mina soovitab tegelda õppimise ja eneseharimisega, Maiste Lõbude Kütt aga ilma pikemata hedonistlikele sihtidele pühenduda. Julge Jänes valmistub tegema (ikka jälle ebakindlat) uute käitumisviiside järeleproovimise katset, Tõre Vanem sunnib meid olema kombekas ja kõigile meelepärane, Romantik paneb ette alustada uut armuseiklust, Tööloom peab tähtsaks vaba aeg elus edasipürgimisele pühendada jne. Kuidas teisikminasid tundma õppida ja nende olemasolu arvestada? Rainwater soovib järgmisi samme.

a. Tee kindlaks oma põhilised vajadused ja soovid. Kas pead kõige tähtsamaks:

- terveks saada,
- iseseisvuda,
- olla oma lastele hea vanem,

- teenida palju raha,
- lõpetada edukalt õpingud,
- teha kutsealal karjääri,
- armastada ja olla armastatud,
- loomingulist eneseteostamist.

b. Vali sellest loendist endale tähtsaimad punktid.

c. Joonista suurele paberilehele umbes 5-sentimeetrise diameetriga ring, millesse kirjuta sõna "Mina", selle ümber aga suurem, ca 20-sentimeetrise diameetriga ring.

d. Asu nüüd suuremal ringil kaardistama oma põhilistele soovidele ja tungivatele vajadustele vastavaid teisikminasid. Selleks püüa leida põhilisi, soovidele kohaseid sümbboleid (nt rikkus – auto, karjäär – trepp, armastus – süda jne). Kui sümbolid leitud, otsi oma teisikminadele sobivad nimed. See on üsna lõbus ja loominguline protsess. Eelpool toodutele lisaks võib teisikminade seltskonda kuuluda nt Kergeusklik, Kodutute Koerte Sõber, Maiasmokk, Vintske Vend, Tigidik, Õnnekütt, Lohutamatum Kurb, Pabistaja, Näägutav Kriitik, Memmepoeg, Eitamisnõunik, Edev Plika, Õnnetu Armastaja, Usuvend jne.

e. Nüüd kriipsuta "Mina" läbi või värvi see viltpliatsiga üle, võttes sellega tõeks, et abstraktset mina väljaspool selle teisikuid pole olemas.

f. Anna nüüd oma teisikminadele sõna. Las igaüks neist väljendab oma huve ja soove, ilma et sa kedagi ennatlikult katkestaksid. Võid nende soovid paari sõnaga teisikminade kõrvale paberile kirja panna.

g. Kui kõik allminad on järjest sõna saanud, palu neil osutada sellele isiksuse osale ehk teisikminale, kes neid oma taotlustes takistab ja kes toetab.

h. Edasi kujutle, milline võiks olla arukas kompromiss eri allminade vahel. Lähtu sellest, millised on sinu kõige suuremad väärtused ja tähtsamad sihid lähema viie aasta jooksul. Kompromissi otsides märkad kindlasti, et mõne allmina aplaid soove tuleks talitseda, kedagi allminadest julgustada jne.

Lõpuks mõtle läbi, mil kombel sa soovid leitud arukat kompromissi elus realiseerida, teisisõnu: **kuidas sa oma tegudega asud kedagi allminadest toetama ja võtad teised rangema kontrolli alla.**

Viha vallandamine

Kehalise teraapia esindajad (F Alexander, A. Lowen, I. Rolf, A. Janow jt) soovivad sisepingete leevendamiseks mitmesuguseid füüsilise väljaelamise võtteid. Näiteks lastakse endas allasurutud viha ja vimma kandval isikul võtta klopper ja klohmida sellega mõni minut madratsit. Tõrjutud agressiivsust aitab veel tegusamalt vabastada see, kui klopperiga pekstes valjusti hüüda (karjuda). Raevu ja kibestumist aitavad vallandada laused "Olen vihane! Olen väga vihane!" Kirjeldatud võtet rakendades pole õige kujustada oma raevu objektiks nt tuttavat või ülemust, ka hiljem pole tarvis mõlgutada mõtteid meelepaha põhjustanud inimesele kättemaksust. Väljaelamist pole vaja tõlgendada süüdi oleva isiku sümboolse karistamisena. Selle võtte kasutamiseks pole tarvilik lasta endas viha koguda. Ilma vahetu hetkeajendita, suvalisel ajal endale "OLEN VÄGA VIHANE" hüüdes hakkab äge reaktsioon iseendale peatselt koomiline tunduma. Igatahes vabastab see võtte paljudel puhkudel klopperiga rassija psüühilisest pingest.

Halbadest harjumustest võõrutamine

Harjumuste ümberkujundamine paneb tõsiselt proovile sellealase katse ettevõtja enesedistsipliini võime. Lohutada võiks teadmine, et halva harjumuse võitmisel saadakse kaubale peale ka tugevnev tahted jõud.

Ümberõppimisel tasuks arvestada järgmisi soovitusi.

Määratle selgelt soovitav eesmärk, nt võtta kaalust maha 10 kg.

Fikseeri lähteseisund, nt see, et kaalud 90 kg.

Vali edu kindlustamiseks ergutusvahend. Näiteks võid lubada endale 5 kg allavõtmisel turismireisi lõunamaale.

Määratle etapieesmärk, nt võtta iga nädalaga maha veerand kilo.

Hinda ka väikseid saavutusi. Näiteks võid end mõttes tunnustada selle eest, kui loobusid kalkunipraest või tordilõigust.

Enesekontrolli ja -arendamise tabeli kasutamine

D. Carlsoni (1990) järgi kasutas Ameerika riigimees B. Franklin enesearendamiseks erilist tabelit, mille alusel ta pani endale nädalapäevade kaupa hindu selle kohta, mil määral tal läks korda soovitud omadusi arendada. Selle raamatu autorilgi on niisuguse skeemi kasutamisega julgustavaid kogemusi. Enesejälgimine mitte üksnes ei sunni end oma nõrgemate külgede arendamiseks käsile võtma, vaid annab põhjuse ka

end sügavamini analüüsivalt järele mõelda, m i k s tühe või teise omaduse arendamine mõnikord ei taha sujuda. Järgnev tabel pakub selleks eeskju.

Skaala: minimaalne hinne 1 2 3 4 5 maksimaalne hinne
esm tei kol nel ree lau püh

a. omadused
rõõmsus
mõnusus
kindlameelsus
kriitilisus
algatusvõime
heasoovlikkus

b. tegevused
ameti põhirolli täitmine
ametikoha rutiintööd
kodused talitused
kehakultuur v sport
enesetäiendamine
sisukad vestlused
mõnusaltpuhkamine

Märkus. Mõnusaltpuhkamine on nt töönarkomaanile, aga ka depressiooni ja apaatia kütüsis olijale üpris raske katsumus.

Meeldetuletuskaartide (sententside) kasutamine

Enda suunamiseks, julgustamiseks või õpetamiseks sobib kasutada vanasõnu ja kõnekäände, suurmeeste mõtteid, deviise ja aforisme. Kaardile kirjutatud suunissõnu võib taskus hoida või adresseerida need endale sobivale kalendripäevale tulevikku. Näiteks võib oluliste läbirääkimiste päeva lahtrisse kirjutada paar asjakohast meeldetuletust. Nähes ette ärevust või meelepaha põhjustavat olukorda, võib selleks valmistudes taskusse panna kaardi lausega "OLEN KINDEL JA RAHULIK"

Mingi hämmastava (ja kogemust avardava!) juhtumi vastukajaks võiks saada ka seda lahti mõtestava rahvatarkuse või vanasõna meenutamine, samuti sobiva üldistuse või paradoksi - nt tavatõde kummutava lause - kohapeal väljamõtlemine. Näiteid:

KUI MEREL HÄDA KÄES, ON MAAL AITAJAID PALJU!

TEE TEISELE HEAD, SAAD VASTU PEAD!

ABI EI HÜÜA TULLES (järelilikult võib peagi kohal olla!)

KUS ON, SINNA TULEB JUURDE, KUS POLE, SEALT VÕETAKSE ÄRA!

Päevikupidamine

Päevik on toeks hingelise kriisi korral, aidates siis tasakaalu saavutada. Päevikusse kirjutatud mõtted aitavad iseennast paremini mõista ja on praktiliseks abiks eluliste valikute tegemise olukorras. Mõned iseloomulikud probleemjuhtumid:

- nõutustunne olukorra keerukuse tõttu,
- solvumine, pettumine kaasinimestes,
- tüdimustunne inimeste tühisusest või maailma kalkusest (kainusest, labasusest),
- vihameel, pinge, masendus,
- püüd välja juurida halb harjumus või kasvatada endas soovitud omadust, käitumisviisi,
- saladud probleemi (motiivi, kompleksi) teadvustamise tarve.

Lisagem mõned soovitusel päevikupidamiseks.

- Näe päevikus ennekõike enda parema tundmaõppimise vahendit, mitte kompensatorset viisi elada paberil välja elus saavutamatu.

- Usalda oma mõtted päevikule siis, kui püüad endas selgusele jõuda, mõnd probleemipundart lahti harutada, halvast harjumusest vabane da, elu mõtte üle mõlgutada jne.

- Lappa aeg-ajalt oma varasemal aegadel tehtud märkmeid, et avastada probleemide korduvust, oma kunagist naiivsust, elu keerukais olukordades toimetuleku strateegiaid jm.

- Kujunda päevikust endale õppevahend tuleviku probleemide tarmukaks lahendamiseks.

Täiendavaks lugemiseks: A. Kidron. "Oska olla enda psühholoog", lk 100–105.

Kujutluspiltide loomine

Minevikus meeldivalt kogetu elavalt kujutlemine, otsekui oleks see oleviku reaalsus, aitab vabane da muremõtetest ja apaatiast. Samal viisil võib kujutleda end lühikeseks ajahetkeks suvisele niidule, superlranda, Brasiilia karnevalile, meeleolukale klassi kokkutulekule, Bali saarele või kuhu tahes. Ereda kujutluse tekkeks tuleks istudes sisse võtta mugav asend ja kujutada ette enda viibimist soovitud kohas, ajahetkes. Seejärel tuleks endale sisendada, et meelepilt on ehe psühholoogiline reaalsus ja meeldiva olukorra õhustik, tunded ja energia kanduvad just siinsamas sinusse üle. Visualiseerimisel tuleks vältida libisemist soovkujutlustesse, kasutades meeles loodud kujutlusi vaid lõõgastuse saavutamise või emotsionaalse toniseerimise abivahendina.

Sihtide seadmine

Väga raske on hinnata enesekindluse määra, küll aga võib fikseerida sisekõhkluste tekke või ebakindluse tundmise hetki. Samal kombel on keerukas ilme või sõnade alusel hinnata teise inimese suhtumist või meeleolu, küll aga saab fikseerida tema emotsiooni kandva käitumisviisi (naaber karjus minu peale, abikaasa tegi pahase näo, õpilane paugutas ust, mütüja naeratas abivalmilt...) iseloomulikus olukorras.

Enda premeerimine meeldivaga

Meelepärase, näiteks maiustuse, kinnomineku, ehte või raamatu ostu, välismaareisi jne lubamise võib panna sõltuvusse enesekasvatuse seatud sihi saavutamisega. Sel kombel rakendab klient soovitud käitumise positiivset kinnistamist. Harjutades end ihaldatut saama "mitte enne kui...", arendame tahtejõudu ja õpime talitsema oma tühiseid või kohatuid soove.

Ebasoovitava vältimine

Selle võtte võib lahti seletada ühe lausega: kui soovid kaalust alla võtta, ära osta vahukoorekooke. Ära anna mudilasele habemenuga. Ära näita härjale punast rätikut. Ära pahanda paadunud ateisti jumalasõnaga. Jne. Kiusatusest jagusaamise parim moodus on ebasoovitava saavutamine endale võimalikult tülikaks teha. Kui püüad telemaaniast lahti saada, kingi oma teler hoolekandeesutusele. Nõustaja võiks juhtumi analoogiaid meenutades pakkuda mingist kiusatusest vabaneda soovivale kliendile oma soovitusi. Lisagem siin veel kord, et heade soovitude realiseerimise tähtsaim eeldus on nõuannete saaja siiras soov end muuta.

Soovimise asendamine tahtmisega

Tahtejõu nõrkus avaldub sageli selles, et endale vajalikust mõeldakse unelevate soovkujutluste keeles. Soovide täitumisega kaasnev eelnauding kipub üldjuhul nõrgestama oma plaanide elluviimiseks tarvilikku kindlameelsust. Otsusekindluse arendamiseks tuleks midagi soovides endamisi lausuda kindlameelselt "MA TAHAN", toetudes kujutlusele sellest, kuidas midagi ellu viiakse, teoks tehakse, oma tahe realiseeritakse.

Aja ohjamine

Aja otstarbeka kasutamise käsiraamatuis on hulk rakenduslikke soovitusi, mida sobib tutvustada iseendaga toimetuleku raskuste tõttu nõustaja jutule tulnud inimestele. Järgnevad sammud võiksid olla orientiiriks kaootiliselt hajuva isiku tegevuste korrastamisele.

a. Sea endale pühapäeva õhtul või esmaspäeva hommikul algava nädala kesksed eesmärgid.

b. Nädala eesmärkidest lähtudes võta endale igaks päevaks 4–5 keskset ülesannet, mõeldes läbi, millise konkreetse tulemuse soovid nendega saavutada.

c. Kui mitmesuguseid ülesandeid ja kohustusi on ülemäärasel hulgal, jaota need kolme järku: esmajärgulised, vähem tähtsad, suhteliselt tähtsusetud.

d. Vali nädalas või päevas täitmiseks esmatähtsad ülesanded.

e. Kaalu, kas mõnd tähtsusetut ülesannet ei anna kõrvale jätta.

f. Otsusta oma ülesannete täitmise järjestus. Kui kõige vastumeelsem juba hommikutundidel ära teha, ei mõlgu see kogu päev meeles. Teisest küljest võiks meelepäraseid ja vähem meelepäraseid tegevusi teha vahelduvalt.

g. Ära pendelda ühelt ülesandelt tüdinult kohe järgmise juurde. Mõttekam on väsimus- või tüdimusminutitel võtta endale puhkepause.

h. Harjuta endale komme kontrollida vahetult pärast keskpäeva ülesannetega toimetulekut ning teha päevakavas tarbe korral korrektiive.

i. Väldi päevakavva võetud asjade korduvaid edasilükkamisi.

j. Kui oled päevakava põhiosas hästi täitnud, autasusta end õhtul millegi meeldivaga.

Kohanemistreening

Nn kohanemistreeningul õpetatakse häirivate mõtetega rahulikult kohanema, ilma et midagi erilist ette võetaks. Näiteks võib terapeut lasta patsiendil ühe minuti jooksul kümme korda lausuda end häirivat mõtet või kirjutada see mõte mitu korda järjest üles või lasta patsiendil kuulata enda häälega loetud mõtte ringlindistust. Sääraseid harjutusi tuleks jätkata seni, kuni ärevus on tinglikul kümne palli skaalal taandunud 50 protsendini harjutusseansi haripunktist.

Sundmõtete jabura liialduse võib seada koomilisse valgusse. Söök-lais seenemürgitust kartev inimene võib kujutleda, kuidas paprikalible ollus tema kastmes on hiiglasuur punane kärbseseen.

Sundmõtteid võib välja juurida ka NLP tehnikaga. Näiteks võib kõrvaldamist soovitava mõtte kirjutada üles naljakas või kahvatus kir-jas või üha väiksemaks muutuvate tähtedega loetamatuks kirbukirjaks kahaneval kujul.

Alati tuleb enne majast väljumist kõik veekraanid üle vaadata.

Musta kassi tee peal nähes tuleb alati teelt tagasi keerata.

Vältimise astmeline ületamine

Ärevust põhjustavate olukordade vältimine kinnistab ja võimendab hirmu. Astmeline kokkupuude kardetud olukordadega aitab nendega järk-järgult harjuda ning vältimisest loobuda. Enne järgmiste sammude astumist koosta astmeliselt aina enam ärevust põhjustavate olukordade loend.

1. Astu väike samm kardetud olukorra poole. Kui pelgad liftiga kõrghoones sõita, alusta sellest, et tõused liftiga teisele korrusele.

2. Harjuta seda sammu korduvalt.

3. Kui kardetud olukord tekitab ärevust, pea vastu ning ära lahku. Mõne aja pärast märkad hirmu taandumist.

4. Jätka veidi raskema sammuga (nt sõida liftiga kõrgemale korrusele) ja korda harjutamist seni, kuni ka see samm ei tekita enam ärevust.

5. Jätka kardetud olukorraga kokkupuudet, kuni oled võimeline taluma oma ärevust ka enim kardetud juhtumil.

Ebameeldivate kujutluspiltide läbiarutamine

D. M. Clark toob kõrgenenud ärevusega isikute veidrate visioonide näiteks kujutluspildid sellest, kuidas lebatakse kirstus, minestatakse, varisetakse avalikus kohas kokku, kuidas ollakse teiste muigavate pilkude all millegagi hädas jne. Kuivõrd säärased pildid põhjustavad ärevust, püüavad psühhoteraapia patsiendid neile tihti mitte mõelda, saavutades selle, et pildikesed vilksatavad küll teadvuses, ent surutakse kohe ilma neid lahti mõtestamata alateadvusse. Kuna "katastroofiendelised" pildid püütakse võimalikult kiiresti teadvusest eemaldada, jääb nende tekkelugu lahti mõtestamata ning muudab lisanduva ärevuse tausta patsiendile veel segasemaks.

Näiteks võib tuua (A. Becki kirjeldatud) patsiendi, kes hakkas ärevust suurendavat kujutluspilti kogedes omaette vilistama. Sel kombel ärevus tõepoolest vähenes, ent samas kahanes ka ärevusmõtete jälile jõudmise võimalus.

Ärevust ja hirmutunnet põhjustavate kujutluspiltide arutamiseks palub terapeut patsiendil meenutada mõnd ärevust või hirmu põhjustanud sündmust, esitades seejärel küsimuse, kas ebameeldiva juhtumi ajal tärkas kliendil mingi kujutluspilt. Siin aitab abiküsimus: "Mis oli selle episoodi ajal teie meelest halvim juhtuda võiv asi?" Südamepekslemise korral kardavad nii mõnedki saada südameatakki, hingeldamishoog näib viivat lämbumisele, peapööritus teadvusekaole, veidrad mõtted aga hullumiseni. Terapeuti ülesandeks jääb selgitada, kui sageli põhjustavad iseloomulikud stressogeensed jt füsioloogilised reaktsioonid neile vastavaid mõttekäike ja tõlgendusi. Nõnda jõutakse ajapikku olukorrani, kus patsient ei tunne ärevust ärevuse pärast ja lakkab "hirmsaid" kujutlusi millekski ohtlikuks pidamast. (Kirjeldatud raviviis on keskesel kohal logoteeraapias.) See omakorda kahandab ärevusseisundit ja võtab suurel määral ka pinna jubedate visioonide edasiselt tekkimiselt.

Mallõppe tehnikad

Enesejuhendamise (*self-instruction*) põhimõte (A. Bandura, 1969) seisneb selles, et klient asub mingis talle olulises küsimuses (nt ärevusest jagusaamine) ise enda nõustajaks, õpetajaks. Selle võtte lihtsaks näiteks on olukorrad, kus me end sisimas suuname ("Ole julge! Ära võta seda tõsiselt! Saad hakkama!"). Enesejuhendamisel tuleb olla leebelt nõudlik, sisendav ja võimalust mööda humoorikas. Psühhosünteesi termineis käib enesejuhendamine sageli nõnda, et üks meie arvukaist allminadest (Tarmukas, Kavalpea, Ettenägelik jne) asub sisekõnes oma isiksuse teisi osiseid suunama ja kontrollima.

Enesejuhenduslik treening (*self-instructional training*). Käitumise muutuse põhjustab inimese endale antud juhiste muutmine (nt võib häirivatest mõtetest suunduda sisemist harmooniat taastava sisekõne poole). Enesejuhendamine kujutab olukorda, kus inimene asub sihikindlalt end elus olulisel alal – nt enesekehtestamise võtete omandamisel – ette valmistama.

Eneseefektiivsuse (*self-efficacy*) suurendamise võtte. Uue käitumisviisi omandamine läheb seda kergemini, mida enam subjekt tajub oma võimet käitumist muuta. Niisiis tuleks seda laadi julgustavaid tähelepanekuid vääriliselt hinnata.

Jälgimisõpe (*observational learning*). Selle õppeviisi rakendamiseks tuleb alul lihtsalt jälgida kellegi (edukat) käitumist ning seejärel seda ise katsetada (see pole isegi tingimata nõutav).

Mallõppe eeldused

Inimesed on juba aastatuhandeid eluks vajaliku omandanud teiste käitumist jäljendades ehk mallõppe kaudu. Mitut eelpool kirjeldatud õpivõtet võib samuti iseloomustada mallõppe (eeskju, mudeli, toimimismalli, soovitava standardi, käitumismustri kaudu toimuva õppimise) eri vormidena. Me võtame endale teadvustamata oma käitumisse üle meeldivaid maneere, tõhusaid väitlemisviise, koguni üksikuid žeste, käibesõnu jne. Jäljendatavaks eeskujuks saavad asjalikud kolleegid, mõnusad tuttavad, avaliku elu tegelased, aga ka filmitähed või isegi raamatukangelased. Samas ei ajenda kaugeltki iga inimene oma käitumisviisi jäljendama. Järgnevalt on üles loetud hulk asjaolusid, millest oleneb teise inimese käitumisviisi eeskujuks (jäljendatavaks malliks) võtmine.

1. Vaatluseluse käitumine on efektiivne ja töötab selle ülevõtmisel edu. Edu võib seisneda mitmes asjas: selles, et inimesel on teistele intensiivne mõju, et teda kuulatakse, temaga nõustatakse, et tema arvamus pääseb mõjule; ent eduks võivad olla ka lahe suhtlemine, puhkeva tüli osav ärahoidmine jne.

2. Käitumisviis on meeldiv Ilu öeldakse olevat vaataja silmades. Meeldida võib nii vaba ja vahetu olek, flirtimisoskus kui ka kõigutamatu meelekindlus.

3. Käitumisviis on jõukohane, see vastab selle ülevõtja välimusele, kehaehitusele, võimetele. Näiteks võib kellegi ülimalt artistliku isiku käitumine paista efektne ja meeldiv, ent tuima ja kuiva suhtlusviisiga inimesel on artistlikku tüüpi ilmselt raske jäljendada.

4. Käitumine tundub omasena. Eeskujuks võetava isiku käitumine ei tohiks olla selle ülevõtjale harjumuspärasest toimimisviisist liiga erinev. Näiteks on vaikselt leplikul loomuga inimesel üsna raske (ja mõttetu) jäljendada lärmakat konfliktset tüüpi.

5. Käitumisviis on sotsiaalses keskkonnas prestiižne.

6. Käitumismall peab tähelepanu paeluma, selles peab olema nähtavaid, kujundlikult tunnetatavaid elemente.

7. Käitumisviisis on midagi motoorselt jäljendatavat, nt ruumis liikumist või žeste vm.

Lisagem lõpuks, et mingi malli ülevõtjal peaks olema oma eeskujuga samalaadne või ligilähedane motivatsioon. Tegelikult me tunne-

me ja teame (ning võiksime jäljendada) palju enam käitumisviise, kui me tegelikult kasutame. Kui me näiteks kino või teleri abil oleme otse motoorse valmisoleku tasemel omandanud mõned agressiivse käitumise mallid, ei tähenda see veel kaugeltki, et me neid elus realiseerima asuksime.

Suhtlemisvilumuste treening

Kontakti võtmist, võõraste kõnetamist, avalikku esinemist, arusamatuste klaarimist jt suhtlemise probleemolukordi on soovitatav elu enda kujundatud olukordades läbi mängida. Suhtlemisõpikuis ja eneseabi- raamatuis on jagatud üksikasjalikke nõuandeid selle kohta, kuidas ülal- toodud jt situatsioonides toimekalt ja kehtestavalt talitada. Nõustaja võiks neile raamatuile osutades toodud soovitused mõne sõnaga lahti seletada või neid kommenteerida, suunates kliendi tähelepanu oma toimetulekuressursi uurimisele. Ebakindel ja sotsiaalselt kohmakas inime- ne on tihti ahistatud kartusest suuremat suhtlemisvilumust nõudva- tes olukordades jänni jääda. Edu väljavaated paranevad sedamööda, kuidas vilumusi asutakse elementhaaval täiustama. Näiteks võib kon- taktide ladusamaks loomiseks õppida sujuvalt vestlema mõnel levinud valveteemal.

Sotsiaalse tundlikkuse arendamine

Suhtlemisalase tundlikkuse ja sotsiaalpsühholoogilise kompetentsuse arendamise parimaid mooduseid on grupitreening. W. Schutzi (1972) me- toodika järgi eeldab sotsiaalse sensitivsuse arendamine teiste inimeste ees hirmu tundmisest jagusaamist (millega kaasneb suurenev sümpaatia- ja teise isikuga ühtekuuluvuse tunde tajumine) ning säärast eksperimentee- rivat vaimu, mis aitab kaasinimestesse paremini sisse elades mõista nende tundeid, toimimisajendeid, kehakeelt ja suhtumiste nüansse, aga ka suht- lemisel tekkivate olukordade psühholoogilisi tagamaid. Suhtlemisalase tundlikkuse suurendamiseks, sotsiaalsete kogemuste rikastamiseks ning parema enesetunnetuse saavutamiseks võib kasutada igapäevases suht- lemises alatasa kujunevaid *õpetlikke olukordi*. Nõustaja võib selles asjas an- da kohaseid vaatlusjuhiseid ja koduülesandeid. Näiteks edendab sotsiaal- se tundlikkuse suurenemist see, kui mingi aja, näiteks ühe päeva või nä- dala jooksul, asutakse jälgima kellegi valitud inimese tundeelu, eneseväl- jendust, kehakeelt, suhtlemisrituaale, keele kujundlikkust, tundmuste muutusi, probleemolukordade lahendamise viisi jne.

Rollide vahetamine

Suhtlemisvilumused põhinevad paljuski paindlikul ümberkehastumisvõimel. Ph. Zimbardo toonitab sellega seoses argisuhtlemisel erinevate rollide mängimise oskust. Näiteks võib vanem teismelist kohelda nii hea onu, range isa (ema), mõistva semu kui ka korralvuri positsioonilt. Laiem varu käitumismalle kulub marjaks ära suhtlemise probleemolukordades, eriti neljal juhtumil:

- suhetes vastassugupoolega,
- võimuvahekordades,
- arusaamatuse klaarimisel,
- kritiseerimisel ja kriitikale vastamisel.

Uusi toimimisviise aitab avastada see, kui esialgu mõtestataks lahti (verbaliseeritaks) endale tavaline, harjumuspärane tüüpolukorras toimimise viis, seejärel mõeldakse sellele mingis mõttes vastandlik käitumisvariant, edasi püütakse nende kahe toimimisviisi vahel leida endale jõukohane üleminekuvorm. Arvesse tulevaid käitumismalle aitab avastada tuttavate või näiteks ka filmi- või raamatukangelaste käitumise meenutamine vastavates olukordades. Nõustajal tasuks pakutada alternatiivid esitada pigem täiendava võimaluse kui nõudena, nii nagu tuleneksid need kliendi enda arutlusest või tema kirjeldatud olukorra sisemisest loogikast. Kodutöö andmisel palutakse kliendil katsetada uute suhtlemisviisidega, et nende rakendamise tulemused hiljem koos läbi arutada.

Uute tegutsemismallidega eksperimenteerijaid võivad loota edu seda enam, mida sihikindlamalt nad uue lähenemise tarbeks sobiva psühholoogilise pinna (nt partneri häälestamise) ette valmistavad. Käitumismalli põhiskeemi (nt püüdu olla aktiivsem, kehtestavam, paindlikum, naljatlevam...) tuleks toetada intonatsiooniga ja žestide ning keeliste vahenditega (nt kõrg- või alamstiili, slängi või teaduslike formulatsioonide sobiva valikuga).

Ei ütlemine

Suhtlemisraskustega inimesed väljendavad oma mittenõustumist, keeldumist, eriarvamusel olekut kas liiga jäigalt, paindumatult või napib neil meelekindlust keelduda, ehkki nad sooviksid seda. Mõnel praktilise psühholoogia kursusel õpetatakse kehtestava käitumise raames mitmel viisil - kategooriliselt, poollubavalt, kahetsevalt, pehmet, lohutavalt, asjalik-tõsiselt, tõrelevalt, väljakutsuvalt, kelmikalt jne - EI ütlemata. Koosolekuil, läbirääkimistel, võõras kultuurikeskkonnas suheldes tuleks oma EI öelda võimalikult viisipäraselt, kooskõlas hea-

de kommetega. Ei-ga eksperimenteerimisel võib lähtuda läbirääkimistel tuntud *mini-maksi võttest*. Alustada sellega, et öeldakse oma EI võimalikult pehmelt, kahetsevalt, peaaegu valmina see ka JAA-ks muuta. Selle vastandäärmus on kõigutamatult kindel, järsk, vähimagi taganemisvaruta EI. Nende kahe kujuteldava positsiooni vahele võiks oma suva järgi lisada leebust või karmust, mõistvust või laitvat hinnangulisust. Ei-treenimist võib vabalt teha nõustamisruumiski, rollimängu vormis.

Palve esitamine

Soovi, palve, nõude esitamine asetab enesekehtestamise oskuse samuti omal kombel proovile. Selleks et oma ettepanekule võimalikult soodsat vastukaja saada, tuleks palve esitada sõbralikult ja soojalt, sealsamas siiski kindlameelselt ja energiliselt. Luniv, hädaldav või liiga tungiv toon asetab palve saaja sundpositsioonile, kujutab teda keeldumisel kalgi, südametu inimesena. Palve esitamise vilumust mõõdab kaudselt seegi, kui meelsasti seda asutakse täitma. Nagu mis tahes teise sotsiaalse vilumuse treenimisel tuleks ka palve esitamist treenida selle suhtlussihi saavutamist hõlbustavates olukordades, siirdudes kord-korralt raskemaisse juhtumisse. Näiteks võib pereliikmeilt või kolleegidelt teatud teenet paluda esialgu siis, kui nad on lahked ja heatajulised, julgedes edaspidi neilt abi paluda ka siis, kui nad on reserveeritud või tõredad.

Õpetades õppimine

Nagu selles raamatus mitmel pool öeldud, lisandub endaga parema toimetuleku ressursid elus tarviliku juurdeõppe teel. (Uute hoiakute ja harjumuste kujundamisel tuleb kasuks ka soovitamatus "lahtiõppimine".) Üheks mugavamaks õpimooduseks on äsja omandatu viivitamatu tutvustamine ja selgekstegemine teistele. Nõustamises on suur hulk eneseabi võtteid – nt lõõgastustehnikad, automaatmõtete paljastamise ja kõrvaldamise põhimõtted –, mida klient võiks soovitada kellegi oma lähikondlastest. Konsultandil tasuks selle õpiviisi katsetamiseks paluda kliendil järele mõelda, kas tal on antud asjast huvitatud tuttavaid, ning mõelda siis läbi, mis olukorras kedagi välja õpetada. Eneseabirühmades – nt kriisiabi gruppides, AA (anonüümsete alkohoolikute) rühmades – pole väljaõppe objekte tarvis kaugelt otsida.

Lõõgastusharjutused

Lõõgastumisvõime omandamiseks tuleb õppida kõigepealt lihaseid pingele alla viima ja tajuma selget vahet pinevusseisundi ja lõdvestuse vahel. Alles seejärel asutakse harjutama eneselõõgastuse võtteid. M. Walker on A. Lazaruse uuringute põhjal välja töötanud lõõgastusvõtete süsteemi, mida võib omandada iseõppimise teel. Õpikava hõlmab kolm kahenädalast perioodi.

Esimesel etapil õpitakse tundma lihaste pingestatud ja lõtvunud seisundi erinevust.

Teisel nädalal harjutatakse kohaste stiimulsõnade abil eneselõdvestamist.

Kolmandas järgus omandatakse võime stiimulsõnade abil lõtvuda ükskõik kus ja millal.

I etapp (harjutatakse kahe nädala jooksul üks kord päevas)

Heida võimalikult vaikeses ja hämaraks tehtud ruumis vaibale selili. Sule silmad. Aseta käsivarred küljele. Kukla, põlveõnnalde ja pahklude alla võid asendi mugavamaks muutmiseks seada padjakesi. Võta pigistavad rõivad ült, lõdvesta rihm või vöö, vabasta jalad kingadest. Pingesta ja lõdvesta nüüd järgemööda erinevaid lihaseid – üks lihas või lihaserühm korraga. Tajuga pingeseisundisse viidud lihast võimalikult selgesti ja teravalt ning säilita pingestatus kuni poole minuti vältel. Seejärel vabasta lihas hästi aeglaselt ja sujuvalt pingest ning tunne, kuidas saabub lõdvestus.

Harjutamisel toimi järgmiselt.

1. Pigista sõrmed rusikasse.
2. Kõverda küünarvarred ja vii õlalihased tugeva pingele alla.
3. Siruta käsivarred sirgeks.
4. Kortsuta otsaesist, seni kuni tunned peanahas pinget.
5. Tõsta kulmud üles, nõnda et kõik näolihased satuksid pingeseisundisse.
6. Pigista silmalaud tugevasti kinni.
7. Suru hambad kokku ning pane tähele lõua, põskede ja kaela pingestatust.
8. Suru keel vastu suulage.
9. Suru kukal tugevasti vastu patja või põrandat.
10. Suru lõug vastu rinda ja painuta pea ette.
11. Tõsta õlad kõrvade kõrguseni.

Tähelepanu! Kõiki neid harjutusi tuleb sooritada sisemise tunnetusega, kiirustamata. Lõtvumisoskus põhineb võimel juba tekkestaadiumis pingeid ära tunda.

Pea nüüd vahet!

Asu pingeid kõrvaldama. Kujutle, kuidas pingeid eemaldav lõdvestustunne tekib sõrmeotstes ja levib sealt üle labakäe, käsivarte, küünarvarre ja õlgade peanaha poole.

12. Hinga võimalikult sügavasti sisse, pea hetkeks hinge kinni ja soorita väljahingamine hästi ühtlaselt, sujuvalt, aeglaselt. Korda seda tervistavat hingamist veel kolm korda.

13. Vii kõhulihased nii tugeva pinge alla, kui suudad (ilma et kõhtu sisse tõmbaksid).

14. Tõmba kõht sisse ja hoi a väheke aega selles asendis.

15. Tõmba selg kütüru ja püsi selles asendis, kuni väsid. Tee puhkepaus. Kujutle, kuidas lõdvestusseisund levib peast õlgadesse ja käsivartesse. Kujutle, kuidas lõtvus kandub üha kaugemale rinda, selga, kõhtu.

16. Keskendu sääretele ja jalgadele. Suru kannad tugevasti vastu põrandat.

17. Siruta labajalad ja varbad nii kaugemale ette, kui suudad.

18. Siruta varbad lae poole (ilma et tõstaksid kandu). Tee taas puhkepaus ning kujutle, et viibid meeldivas lõdvestusseisundis. Alusta lõdvestamist varbaist ning suundu aegamisi keha mööda üles. Kujutle hetkeks, millise pinge alla satuksid säared, kui neid tõstaksid. Viibi lõdvestusseisundis nõnda kaua, kui soovid.

Märkus. Toodud juhtnöörid võid rahulikul häälel ja asjalikus toonis lugeda magnetofonilindile. Tähtis on valida paras tempo. Lihaste enese lõdvestamisel juhinduda magnetofonilt tulevatest käskudest. Lõõgastusharjutusi võib ühendada ka muusikataustaga. Millist melodiat eelistada, oleneb isiklikust maitsest. Mozart, Francis Goya, flöödipalad, india raagad, Straussi valsid, Bachi oreliprelüüdid, diksiländmuusika – varieerimisskaala on lai. Mis ühele rahustav või toniseeriv, võib teisele toimida ärritavalt või rammestavalt. Katseta ja leia endale sobiv. Täpselt sama kehtib ka toodud juhtnööride suhtes. Kui avastad, et saavutad teatud lihasgrupi pingestamisel-lõdvestamisel kiire edasimineku, võidki just sellele toetuda. Teatud pedantsus on harjutamisel vajalik just selle ajani, kuni oled saavutanud kindluse harjutuse põhiosas.

II etapp (kestus 2 nädalat; 1 kord päevas)

Leba poolhäämaras ruumis mugavas asendis. Hinga sügavalt sisse ja välja ning kujutle, et välja hingates levib soe, meeldivalt raske ja lõtv seisund kogu kehasse. Kujuta ette, et sinusse voolavad, sind läbistavad üha uued kosutavad lõõgastuslained. Keskendu mõne minuti jooksul sõnale "lõdvestus" iga väljahingamise juures. Mõttele seejärel säärastratele sõnadele

nagu "raugenud", "rahulik", "vaikne", "õdus", "hubane" jt. Pea iga mõttes või sosinal korratud sõna järel vahet ning püüa selle vältel stiimulsõna tähendusele liita kogu oma olemust valdav lõõgastustunne. Vali kaks sõna, mis tunduvad kõige rahustavama toimega, ja korda neid vaikselt paarkümmend korda, lõtvudes üha täielikumalt ja sügavamini. Harjutamise tulemusena õpid ainuüksi neid sõnu lausudes taastama pingeseisundi tekkides lõõgastustunde.

III etapp (harjutamisaeg 2 nädalat; 1 kord päevas)

- Leba mugavas poosis rahulikult selili, tee mitu sujuvat sügavat hingetõmmet ning mõtle sellele, kuidas lõõgastus levib sinus, muutudes sulle täiesti olemuslikuks. Kasuta stiimulsõnu ja hoolitse, et sinus püsiks tasakaal ja meelerahu. Kui tunned, et pingeseisund hakkab taanduma, võid alustada järgmist harjutust.

- Kujutle, et jälgid sulle sügavat hingerahu pakkuvat vaatepilti: päikeseküllast liivaranda, tüünet järvepeeglit, metsamajakest, lumesajus õhtutänavat, küdevat kaminat või hõõguvat lõkkeaset. Naudi nüüd üht valitud kujutluspilti mõne minuti vältel. Sellest kujutluspildist saab sinu kindel abivahend, pinevais olukordades võid sellesse mõneks hetkeks või minutiks sisenedes leida rahu ja lõõgastust.

- Istu mugavasti toolile, pane silmad kinni ja hoiä käsivarred enda kõrval. Tõsta alul üht, siis teist kätt, seejärel mõlemat korraga. Tunne, kuidas käed satuvad üles tõstes pinge alla ning alla lastes lõtvuvad. Korda seda liigutust. Hinga käsivarte tõstmisel sügavalt sisse ja nende langetamisel sujuvalt ja sügavalt välja. Käsivarte ülal olles hoiä ülejäänud keha lõtv.

- Tõuse püsti ja katsu lõtvuda: hoolitse ennekõike õlgade, kõhu ja käsivarte lõdvestamise eest. Astu suletud silmil mõni samm edasi-tagasi, heljutades kergelt käsivarsi ja kõrvaldades kõik lihaspinged.

- Seisa rahulikult paigal. Hinga sügavalt ja sujuvalt ning kujuta ette, kuidas lõõgastusseisund valdab sind täielikult. Kasuta selle tunde süvendamiseks suunissõnu (stiimulsõnu).

- Hakka lõõgastusseisundi saavutamiseks kasutama olukorras koha-seid sõnalisi vormeleid.

- Autoroolis võid endale sisendada: "OLEN VIRGE JA TÄHELEPANELIK TEISTE SÕIDUKITE SUHTES."

- Häireolukorras kasuta suunislauset "OLEN KINDEL JA RAHULIK"

- Vaimsel tööl lausu endale: "PÜHENDUN JÄÄGITULT SELLELE ÜLESANDELE."

- Ärkamisjärgne ergutusvormel võiks olla selline: "MUUTUN VIR-

GEKS, REIBAS JA KINDEL ENESETUNNE PÜSIB KOGU PÄEVA.”

Tähtis on jälgida, et vormel oleks selge, lühike ja kindel ning lausungis puuduks ei-vorm. Psüühika reageerib ei-sisendustele väga tõrksalt või isegi soovimatus suunas. Niisiis ei kõlba kuhugi sisendus “Ma ei närvitse” See tuleb asendada positiivse kindla vormeliga “OLEN RAHULIK”

Kompleksne autohüпноosi süsteem

Carrese (S. Gladdingi, 1998, järgi, lk 518–519) soovitab ärevusega kimbus patsientidel omandada kognitiivse enesehüпноosi programm *BRIMS*. Mainitud akronüüm põhineb viiel ingliskeelsel mõistel:

breathing – hingamine,

relaxing – lõõgastus,

imagery – kujutus,

message – teavitamine,

signs – füüsiliste või psüühiliste seisundite ja seisundimuutuste jälgimine.

Stressiga toimetuleku teede leidmine

Nõustaja vastuvõtule tulevad inimesed on sageli raskes emotsionaalses stressis, millest väljatulemine pole neil endale teadaolevate võtetega korda läinud. Stressi leevendamise tehnikaid on sadu ja sellest ainevallast on saadaval ka palju juhendavat kirjandust. Sellegipoolest on nõustaja soovitusel eriline kaal: nii nagu arsti, võetakse ka psühholoogi elavat sõna palju tõsisemalt kui raamatu või ajalehe kirjasõna. Stressist jagusaamise võtete valimiseks tasuks lähtuda järgmistest põhimõtetest:

- ◆ vaimse töö tegijaile tuleks meenutada kehalisi tehnikaid: jõusaali, aeroobikat, joogat, tervisejooksu või jalutamist, ujumist, suusatamist jne;
- ◆ omaette töötavatele inimestele (konstruktorid, kunstnikud, vabakutselised kirjamehed jt) võiks soovitada sagedasemat suhtlemist teiste inimestega;
- ◆ igapäevastest sotsiaalsetest suhetest väsinud isikuile (õpetajad, avaliku elu tegelased jt) sobiksid tihti omaetteolek, looduses viibimine ja meditatsioon;
- ◆ monotoonses argitööst tüdinuile võiks rollipuhkuseks välja pakkuda mingit vaheldusrikast tegevust ja loovteraapiaid;
- ◆ töönarkomaanidele võib julgesti soovitada puhkeaja hedonistliku veetmise vorme (peod, puhkereisid jne).

Tähelepanu ja keskendumise harjutusi

Idamaise psühholoogia (jooga, zen) järgi põhineb neurooside sümptomaatika suures ulatuses valessti suunatud tähelepanul, millega kaasneb keskendumisvõime nõrgenemine. Virge tähelepanu koondamine mingile objektile või tegevusele aitab sihitult uitavail või liigselt oma sümptomitega tegelevatel mõtetel leida endale uue objekti.

Eseme vaatlemine

Pöörates tähelepanu mingile valitud esemele, püütakse seda võimalikult detailselt näha ja kirjeldada. Mis seda objekti iseloomustab? Milline on selle kuju, värv, suurus? Kuidas hinnata selle esteetilist väljanägemist? Rakendusala? Sobivust ruumi? Säärased võtmeküsimused aitavad mõtted nt kinnisideelt või elumuredelt ajutiselt eemale viia.

Meelte avatus

Keskendutakse kõigi meeltega ümbruskonna jälgimisele. Seejärel esitatakse endale küsimused: mida näen, kuulen, tunnen, haistan, mida tajun esemeid kompides, kuidas kirjeldada tajutud objektide pinda, kuju, värvust, disaini?

Numbrite loendamine

Zen-treeninguis lastakse lootospoosis istuvatel õpilastel loendada nt veerand tunni või pikema aja jooksul väljahingamise ajal numbreid: üks, kaks, kolm jne kuni kümneri ning siis jälle otsast peale. See lihtne ja naljakas võte kõrvaldab teadvusest segavad (sund)mõtted ning spekulatiivsed arutlused ja loob pinna puhtaks – intuitiivselt aduvaks – teadvuseks, kus pole ainsatki mõtet. Zen peab ülemäärast mõtete mõlgutamist tarbetuks, lausa kahjulikuks.

Tegevuses keskendumine

Keskenduv pühendumine konkreetsele tegevusele tervendab mure, solvumuse, kaotusevalu korral kahel viisil: esiteks tõrjutakse nõnda negatiivne mõte teadvusest kõrvale, võetakse sellest teravus ja tähendus; teiseks juhitakse psüühiline seisnud destruktiivsest hajevilolekust koondatud tähelepanuga toimimise märksa soovitamasse seisundisse. Artikli kirjutamine, aruande koostamine, toidu valmistamine, tubade koristamine – kõik need tegevused võivad mõtted iseendalt ja oma muredelt eemale viia.

AITAMINE JA NÕUSTAMINE GRUPIS

Eri laadi psühholoogilist abi ootavate isikute nõustamine grupis on mõnel puhul vältimatu (individuaalseteks konsultatsioonideks pole võimalusi), teistel kordadel (nt inimeste rühmaviisiline väljaõpe, suhtlemistreening) osutub see *vis-à-vis* toimimisest tõhusamaks. Rühmatöö on selle liikmeile individuaalse konsultatsiooni saamisest enamasti märksa odavam, samal ajal on rühmaga tegeldes võimalik aidata, nõustada, informeerida, mingiks ülesandeks ette valmistada mitut inimest korraga.

Rühmatöö käivitamine, osavõtjate suunamine, tekkivate psühholoogiliste fenomenide mõistmine ja kommenteerida oskamine eeldavad sellealast kogemust rühma reaaliikmena, edasiõpet kogenud psühholoogi käe all ja iseseisvat praktikat juhendaja (superviisori) pilgu all. Siinkohal tuleks möönda, et ei rühma- ega grupitöö, samuti rühmas nõustamine pole laitmatud vasted selle psühholoogilise abi ja sekkumise määratlemiseks, mille kohta vene keeles kasutatakse väljendit *rabota s gruppami* või *gruppovaja konsultatsija*. Psühholoogilise abi, treeningu-, eneseabi- ja teraapiagruppide juhtimiseks võiks soovitada järgmisi raamatuid: C. Rogers, "Encounter Groups" (1970) ja D. Kipper, "Psychotherapy Through Clinical Role Playing" (1986), W. Schutz, "Joy" ning sotsiaaltöö asjatundjate väljaõppeks kasutatavat D. Whitakeri teost "Using Groups to Help People" Eesti keeles on sellest ainevallast pikemalt juttu TPÜ teadlaste avaldatud raamatus "Loomismäng" (Tallinn, 2001). Järgnev ülevaade toetubki mitmes küsimuses neile allikaile.

Rühmatöö eripära

Rühmatöö selle sõna psühholoogilises mõttes erineb ühes rühmas koos tegutsemise teistest moodustest (nt talgud, ühisõpe, koosolek, probleemiarutelu) selle poolest, et tähelepanu all on siin ja praegu toimuvad grupiprotsessid. Rühma põhiline töösaadus ei väljendu mitte niivõrd selles, mida koosolemise lõpuks on nt arutlusele võetud probleemide lahtiseletamise või lahendamise mõttes saavutatud, vaid enamini selles, kui suures ulatuses käivituvad mitmesugused grupiprotsessid, mil määral neid märgatakse ning mõtestatakse ja millist mõju avaldab grupis toimuv selle liikmetele (õpetliku kogemuse või psühholoogilise abi andmise mõttes).

Hästi käivitud rühmatöö kujuneb käitumisviisidega katsetamiseks, isikutajuks ja suhtlemisostuste arendamiseks kohane vaba ja eksperimenteeriv õhkkond. Rühmas on võimalik oma mõtlemisviisi, tunnete väljendamist ja käitumist teiste osalejate omaga kõrvutada ja neilt midagi õppida, iseenda tugevaid ja nõrku külgi eristada, oma puuduste ületamise mooduseid otsida, sotsiaalses sfääris parema hakkamasaamise taktikaid omandada. Rühmas õpime tundma, kui paljude sisemisena näivate probleemide põhjusteks on inimsuhted, teiste mittemõistmine või iseenda teistele mõistetavaks muutmise raskused. Meile spetsiifilisena tundunud probleemid (nt ebakindlus ja haavatavus) hakkavad paistma üldised, enamikule inimestele omased. Säärane äratundmine vabastab häbist ja murest selle pärast, et meil on mingi piinlikult eriline kohanemiskasus, mis teistel näib puuduvat.

Kaasinimeste jälgimisel saab mõnegi probleemi või suhtlemiskasuse iseloom selgemaks ning me omandame kaaslaste tõhusaid käitumismalle jälgides suhteliselt kerge vaevaga uusi elus kohanemise taktikaid. Grupp on otsekui sotsiaalne labor, kus on võimalik piiratud aja jooksul tundma õppida ja järele proovida mõningaid tegutsemisviise, mille elus omandamiseks võib kuluda aastaid. Hästi korraldatud grupitreening aitab ületada pelgikkust ja vaoshoitust, see innustab katsetama, avastama senitundmatut. Samas jätab asjatundmatult suunatud rühmatöö mõru maigu nii selle läbiviijale kui ka osavõtjatele. Peab arvestama ka sellega, et kaugelki mitte kõik psühholoogilise abi ootajad pole n-õ karjainimesed – mõned tunnevad end suurest rühmast palju paremini paari-kolme mõistva inimesega omavahel või lausa üksi olles.

Paar sõna grupitöö ajaloo kohta. Esimeste teraapiarühmadega tehti algust juba 20. sajandi esikümneil. 1960. aastail (hipiliikumise aegu) läksid laialt moodi sensitiivsusgruppid (sotsiaalse tundlikkuse arendamine grupis) ning mitmesugused eneseabi- ja kohtumisrühmad, mis käisid otsekui kinnise klubina koos pikema aja vältel. Tänapäeval on laiemalt levinud suhteliselt lühiajalised, kindlale sihtgrupile ja probleemidele pühenduvad rühmad.

Rühmatöö algab selle sihi – soovitud tulemuste – täpsustamisest. Allpool on toodud psühholoogi juhitud (aidatud, nõustatud) grupi võimalikud eesmärgid:

- teadmiste andmine nt psühholoogiast, eneseabi võtetest jne;
- praktiliste oskuste – nt ägeda emotsionaalse reaktsiooni pidurdamise või toetava tagasiside andmise – omandamine;

- omandatud oskuste – nt diskussiooni juhtimise oskuse – lihvimine ja viimistlemine;
- enesetunnetuse süvendamine;
- grupiprotsesside ja nende ajajõudude mõistmine;
- verbaalse, emotsionaalse või kehakeeles peegelduva eneseväljenduse hõlbustamine;
- suhtlemishuvi ja -julguse suurendamine;
- empaatia, hoolivuse jt sotsiaalselt hinnatavate omaduste arendamine;
- sallivuse suurendamine endast erinevate inimeste suhtes;
- käitumisviisi muutmine (nt reaktiivse reaktsiooni pidurdamine või vastupidi, käitumise muutmine vahetumaks, impulsiivsemaks).

Vastavalt rühma koosseisule (nt vägistatud naised, narkosõltlased, vähihaigete laste emad, AA-rühmad (anonüümsed alkohoolikud), välisriigis töötamiseks valmistuvad juhid jne) võib toodud üldistele sihtidele lisada veel suure hulga spetsiifilisi.

Rühmad võivad olla suletud (kinnise liikmeskonnaga) või uutele liikmetele avatud. Homogeensele rühmale on iseloomulik kõigile osalejaile ühine tunnus (nt vanus, tegevusala, huvisuundus), intensiivne negatiivne kogemus (nt kuriteo ohvriks sattumine), haigusilming (söömishäire), seksuaalvähemusse (homod, lesbid) kuuluvus või kohanemiskõue (nt häbelikkus); heterogeensete rühmade (nt keeleõppe rühmad) koosseis kujuneb vabalt. Rühmade vabalt moodustumisel tuleks jälgida, et mees- ja naissoost rühmaliikmete arv oleks võimaluse korral enam-vähem võrdne ja et rühmaliikmeil poleks antud vallas järsult erinevaid kogemusi (suur kompetentsustasemete erinevus võib põhjustada osa rühmaliikmete seas alaväärsustunnet).

Moodustades gruppe juhusliku valiku alusel, soovib A. Whitaker (K. Rudestami, 1993, järgi) arvestada nelja tunnust:

- eelistatud tundelaad (*preferred affective mode*),
- eelistatud kaitsekäitumine (*preferred defence*),
- haavatavuse aste (*level of vulnerability*) ja
- vähemusrühma kuuluvus (*minority members*).

Grupitöö vorme ja võimalusi saab jaotada alaliikideks. Toogem siinkohal ühe näitena vanemaile (üle 65a) inimestele mõeldud grupid (S. Gladding, 2002, lk 134):

1. elu tegelikkusega kohanemist hõlbustavad grupid,
2. läbitud elu meenutamisele ja mõtestamisele pühenduvad,
3. psühhoteeraapiagrupid neile, kellel on psüühilisi probleeme nt seoses lähedase inimese kaotusega jne,

4. spetsiaalsed teemagrupid nt tervise eest hoolitsejatele või kunstihuvilistele,
5. rühmeliikmete tõstatatud konkreetsetele probleemidele orienteeritud grupid.

Kui suur peaks nõustamiseks sobiv rühm olema? Grupiprotsesside käivitumiseks oleks hea, kui seal oleks vähemalt 5, veel parem 7–10 liiget. Suuremas (üle 15) rühmas eeldavad grupiprotsesside korralik jälgimine ja rühma tegevuse korraldamine üldjuhul juba kaht läbiviijat. Suures rühmas pole inimesed enam piisavalt avameelsed, et oma sügavalt isiklike probleeme tunnistada ja nendega tegelda.

Rühmade kooskäimise sobivaks sageduseks on kord nädalas. Kui see ei osutu võimalikuks, võib leppida ka harvemate kohtumistega. Nn *maratonkohtumistel* toimub rühmatöö ühe nädalalõpuväljasõidu ajal.

E. Rüütel (2001, lk 25–26) on Ewlesile ja Simnet'le (1994) toetudes toonud esile paarkümmend keskset momenti, millele grupitöö kavandaja peaks halbade üllatuste ja ebakõlade ärahoidmiseks vastama. Järgnevate küsimuste koostamisel on lähtutud mainitud allikast.

- *Mis sind ajendab rühmatööd korraldama?*
- *Kas osalejad tulevad rühma omal tahtel või käsu korras?*
- *Milline on rühma eeldatav suurus?*
- *Mida võtad ette, kui rühma tuleb kavandatust märksa rohkem või vähem inimesi?*
- *Millised konkreetsed sihid sead oma tööle selle rühmaga?*
- *Kas asetad põhirõhu klientidele kasuliku teabe jagamisele, oskustevilumuste arendamisele, inimeste nõustamisele?*
- *Mil määral tuleb grupitöö eesmäärke osalejatele üle korrata, lahti seletada?*
- *Kas rühmatöö ruum on selleks sobiv?*
- *Kas ei peaks jahedasse ruumi tooma täiendava kütteseadme?*
- *Kuidas ventileerida umbset ruumi?*
- *Mil viisil võiks kõleda ruumi hubasemaks muuta?*
- *Kas mööblit annab ruumis ümber paigutada?*
- *Kas kavatsed rühma tegelustel lasta kujuneda spontaanselt või tegutsed kindla programmi alusel?*
- *Kuidas hindad rühmatöö tulemuslikkust (tagasiside küsimustikuga, avaliku arutlusega)?*

Rühma põhisuundus määratakse selle liikmete probleemidest ja sihtidest (taotlustest):

- isiksuslikku kasvu ja sotsiaalset tundlikkust taotlev rühm,

- halbadest harjumustest või tervist kahjustavast tegevusest (nt suitsetamine) võõrutamist taotlev rühm,
- kindlaks sündmuseks (nt sünnitus) valmistuv rühm,
- õpperühm (nt müügitöö oskuse omandamine),
- teraapiarühm,
- mitmesugust rühmaviisilist nõustamist ootav rühm.

Tegelikus rühmatöös on mainitud suundused enamasti kahe- või kolmekaupa ühendatud. Rühma kokkukutsumisel on oluline järgida, et selle liikmete põhiootused vastaksid tegeliku rühmatöö sihtidele ja võimalustele. Pole harvad juhtumid, kus inimesed ootavad üht, kuid saavad teist.

Juhtum

Ühe kolledži tudengeile korraldati neljast sessioonist koosnev grupitöö. Grupitöö sihte – sotsiaalpsühholoogilise tundlikkuse arendamine – selgitati ja rõhutati liiga vähe. Selle tagajärjel ei saanud pool tudengeist (kes enda meelest olid oma suhtlemisoskusi lihvimas) isegi viimaseks seansiks selgeks, miks arutatakse nii palju seda, mida keegi antud hetkel arvas või tundis, või miks oli rühmas ülepea nii suur osakaal diskussioonidel.

Grupi liidri (juhi) oskused ja omadused

Kaugeltki igast psühholoogist või sotsiaaltöötajast ei kujune head ja hinnatud grupitöö spetsialisti. Esmaseks takistuseks on ilmselt juba elementaarse eeldatud ekstravertsuse (suhtlemissoovi, seltsivuse) madal tase. Introvertsed “kabinetiteadlased”, aga ka end eksponeerima harjunud lektorid peaksid rühmatöös üle võtma endale mitte kõige paremini sobiva rolli, kusjuures nad ise saavad rühmas tegutsemisest emotsionaalselt liiga vähe, et neis kujuneks tugev motivatsioon rühmatreeneri rollis toimida.

Grupitreenerite ja -nõustajate uurimisel on välja selgitatud hulk oskusi ja omadusi, mis annavad rühmatöös eelise:

- hoolivus ja hoolitsustarve,
- sihipärase tegutsemise oskus,
- olukorra tõlgendamise oskus,
- emotsionaalne nakatavus: võime suurendada grupi emotsionaalsust,
- tegevuste organiseerimise oskus,
- kuulamisoskus,
- grupitöö konkreetsete tegeluste hindamise oskus,
- tagasiside andmise oskus,

- juhtnööride ja soovitude andmise oskus,
- eneseavamise oskus,
- soovitava käitumismalli esitamise oskus,
- vaikuse talumise võime,
- soovitavate käitumisviiside kinnistamise oskus,
- teiste mõtteavalduste ümbersõnastamise oskus,
- seletuste, kommentaaride andmise oskus,
- toimunust kokkuvõtete tegemise oskus,
- inimeste küsitlemise oskus,
- toimunu tõlgendamise ja analüüsimise oskus,
- vastandumisoskus ja pingetaluvus,
- tunnete (empaatilise) peegeldamise oskus,
- toetuse ja abi pakkumise oskus,
- algatusvõime ja oskus olla initsiatiivis,
- grupitöö lõpetamise oskus.

Kaastreeneri kasutamine. Abistava kaastreeneri või treeningu assistendi kasutamine pole tingimata tarvilik, ent hulgal juhtudel – nt kui tegemist on suure grupiga – igati soovitatav. Kes sobib kaastreeneriks? Oluline on grupitöö ühise kontseptsiooni tunnistamine, selle kõrval aga ka omavaheline psühholoogiline sobivus (nt väärtusarusaamade, temperamendiomaduste või dominantsuse/alluvuse aspektist). Kaastreener peab tunnistama põhitreeneri seatud eesmärgid ja ilmutama asjatundlikkust treeningu meetodite valdamisel.

Ettevalmistused rühma moodustamiseks

Inimesed pole rühmatöös osalemiseks võrdse valmidusega. Seltsivail, avatud isikuil läheb gruppi sulandumine palju hõlpsamini kui skisoidse loomuga, ujedatel, ärevust tundvaid või alaväärsustundega inimestel. Rühmatöökõks valmistumise üks eesmärk on kergendada nende inimeste grupis kodunemist, kes ei ole selleks veel valmis. Teiseks sihiks on saada rühma arvatud inimeste kohta teada nende üldist motiveeritust, erihuve ja kalduvust tegutseda rühmaliidrina.

Oleks soovitatav rühmatöö eel korraldatud intervjuus järele uurida, kas grupis osalemine töötab usutletavaile olla jõukohane ja kasulik kogemus. Rühmatöös osalemise soovitus võib esitada alles pärast seda, kui intervjuueeritav leitakse selleks sobiv olevat. Edasi tehakse kindlaks küsitletava kartused ja lootused eesseisva grupitöö suhtes. Kui inimese reaktsioon grupis osalemise võimaluse suhtes on innukas või tõrges, tuleks üritada välja selgitada, mis on selle suhtumise taustaks –

mida loodetakse või peljatakse. Eelintervjuu on sobiv moodus, et hajutada tulevaste liikmete kohatuid ootusi rühma võimaluste suhtes või kõrvaldada nende hirmud, nagu võiks rühmas osaledes midagi kohutavat juhtuda.

Grupi kujunemise ja arengu faasid

Rühma alguses tunnevad selle liikmed uue tundmatu olukorra ees ärevust ja on seepärast ettevaatlikult viisakad, muutudes avatumaks sedamööda, kuidas uue olukorraga on tutvunud. Avatuse suurenedes kasvab arvamuste ja ettepanekute hajusus (killunemine) ning kaose ja arusaamatuse oht. Mõistmiskriisi eduka ületamise järel saab rühmast oluline vastastikuse abi ja info vahendamise allikas. Tuckmani (1965, K. Rudestam, 1993) järgi on rühma arengut võimalik kujutada nelja astme kaudu:

- a. formeerumine ehk kujunemine (*forming*),
- b. tunglemine (*storming*),
- c. normide kehtestamine (*norming*),
- d. eesmärkidele püüdlemine (*performing*).

Kirjeldagem neid etappe lähemalt.

Esimene faas – **rühma formeerumine**. Enne tegeliku rühmatööga alustamist tuleks osalejail lasta olukorraga rahulikult kohaneda. Paljudes rühmades aitavad rahulikku õhkkonda luua tass teed ja rühmajuhi sõbralik ning samas vaba ja enesekindel suhtlemine. Alustamiseks võib psühholoog ennast tutvustada, ütelda mõned laused rühma moodustamise põhimõtete ja kavatsetavate tegevuste kohta. Mõned rühmajuhid eelistavad intrigeerivat algust, nt palutakse (tõsiste nägudega vaikivail) rühmaliikmeil endal välja pakkuda, mida nad sooviksid teha, või siis lastakse kohe alguses kogeda pinget tõstvat ebamugavat *sotsiaalset hiaatust* (tühja vaikuspausi). Sel teel on osalejaille omal nahal tõestatud ühe sotsiaalpsühholoogilise probleemi kiire teke. Omal kohal on vastastikune tutvumine, mida võib teha ka elamuslikumalt, näiteks nii, et iga ennast tutvustaja püüab esile tuua endas selle külje, mida ainuski varem esinenu pole taibanud teha. Sensitiivsustreeningute alustamiseks lastakse osalejail välja öelda, milline värv või muusikapala neile just siin ja praegu meenub.

Olen suurema rühma liikmete tutvustamiseks kasutanud kolme lihtsat võtet. Esiteks moodustatakse rühmaliikmeist paarid. Paarilised jutlevad 5 minutit kas vabal või etteantud teemal (Kuidas veetsid suve? Milline oli sinu viimane lugemiselamus?). Seejärel vahetatakse

paarilisi, vesteldes uue inimesega samal teemal mis ennegi. Viie minuti pärast leitakse endale uued paarilised, et jagada nendega muljeid selle üle, millised olid kaks eelnevat partnerit (kuivõrd tajuti nendega ühis-huve, mil määral eelmised partnerid eelistasid rääkida või kuulata jne). Veel viie minuti möödudes moodustatakse rühmas uutest partneritest nelikud, milles pärast tutvumisringi püüab igaüks kolmest eelnevast suhtlemisharjutusest üldistuse teha.

Juhtum

Rühm pensionile siirdunud üksildust tundvaid inimesi asus külastama sotsiaaltöö keskust. Psühholoog otsustas nendest moodustada kohtumisrühma, kus aeg-ajalt võis isekeski mõtteid vahetada või kohtuda mõne huvitava kut-sutud inimesega. Grupitöö käivitamiseks paluti osavõtjail vastata kahele kü-simusele:

- mis mulle mu töös meeldis ja millest ma praegu puudust tunnen,
- mis mulle töös ei meeldinud ja millest vabanemine on mulle praegu kergenduseks?

Seejärel hargnes rühmadiskussioon kahel eelmisega seotud teemal:

- mida ma praeguses elus naudin,
- mis mulle praegu ei meeldi või mind tüütab?

Arutelu käivitas kohe grupitöö ning aitas esile tuua üldise arusaama, et pensionieas on ka mõndagi meeldivat ning vaba aega tuleks osata üksnes lä-bimõeldult sisustada. Lisaks sellele omandasid rühmaliikmed üksteise koge-mustega tutvudes uusi võimalusi vaba aja sisustamiseks.

Mõningail juhtumeil on soovitatav arusaamatuste vältimiseks rühmareegleis varakult kokku leppida. Läbiarutamisele võiks võtta järgmised küsimused:

- kas tegutseda suletud või avatud rühmana,
- kas liikmete kohalolek järgneval korral on nõutav või lihtsalt soovitatav,
- mil määral tohib rühmas toimunust sellest väljaspool olevaile rääkida.

Sääraste kokkulepete faasis käivitubki juba päris rühmatöö. Ilm-neb, et osalejad väljendavad isiklikke eelistusi ja soove erineval määral, et mõned julgevad teistele oma arvamustega vastanduda, teised püüa-vad tabada mingit keskmist positsiooni ja võimalikult paljudele meele järele olla.

Psühholoogil enesel pole raske endale vaikimisi mõned kohustu-sed võtta. Tema ülesandeks on luua turvaline õhkkond, kaitsta nõrge-maid võimalike teravate rünnete eest, aidata rühmaliikmeil toimuvat ja iseennast paremini mõista, arvestada rühmaliikmete erihuve ja rühma

kui terviku seisukohti (ettepanekuid). Osaleja põhikohuseks on siiralt kaasa aidata rühma sihtide (õppimine, nõustamine, teraapia) saavutamisele, austada teiste rühmaliikmete püüdu ühise tegevuse kaudu õppida ja areneda ning otsustada ise, millised väljakutsed (nt sügavamale eneseavamisele, oma probleemide pihtimisele) ta vastu võtab või tagasi lükkab. Mainitud kohustumised tuleb psühholoogil mõistagi ladas keeles lahti seletada. Rühmaliikmete nõustumist ühiste kokkulepetega saab fikseerida nt sel moel, et küsida, kas kõigile on põhimõtted selged ja jäägitult vastuvõetavad. Tavaliselt järgneb nõnda seatud küsimusele täpsustavaid päringuid selle kohta, mida tähendab väljakutse vastuvõtt või rühma saladuste hoidmine jm. Nende asjade läbiarutamisega pole põhjust aega kokku hoida – seegi kuulub juba rühmatöösse.

Nagu eespool öeldud, tuleb pikemat aega koos tegutsevates rühmades esile mitu iseloomulikku etappi, milles erineva intensiivsusega avalduvad kolm tähtsat asja:

- püüd rühmast isoleeruda või sellesse sulanduda,
- kaitsemehhanismide kasutamine või siiras avatud olek,
- koostööle või konkurentsile orienteeritus.

Rühma arengu teist faasi on eestikeelses kirjanduses määratletud **tunglemise ja tormlemisena**. Selle etapi paralleelmõisteks võiks võtta ka sõnapaari “vindumine ja vastuhakk” Faasi iseloomustab osalejate vastupanu esialgu direktiivselt kehtestatud või hapra kompromissiga saavutatud sihtidele ja tööviisidele. Sageli üsna teravas toonis väljendatud kriitika suundub ka rühma juhtimisele – psühholoogi tegutsemisele.

Juhtum

Psühholoogi katse julgustada alaealiste noorukite rühmas osalejaid etteantud teema kohta oma arvamus avaldama luhtus. Diskussiooni vindumine näitas osalejate vaikset vastupanu, leppimatust “pealesunnitud” aruteluga neile ebameeldivas küsimuses. Pärast seda, kui ta pöördus konkreetse küsimusega kõige tõredama hoiakuga rühmaliikme poole, tegi too mitu teisi naerutavat grimassi.

Selle ebamugava etapi läbimine on rühma tööfaasi jõudmiseks enam-vähem sama hädavajalik nagu psühhoanalüüsis patsiendi/kliendi *vastupanuga* tegelemine (mitte vastupanu murdmine, ületamine või eiramine, vaid sõna tõsisel mõttes sellega töötamine). Kogenud grupitreenerid ei tee tärkavaist ägedaist reaktsioonidest ja konfliktidest erilist numbrit, sest teavad, kui olulist osa need etendavad. Nende läbiarutamine kuulub samuti rühmatöösse. Psühholoogi või treenerit varitseb selles faasis oht järele anda

(saada rühma poolt juhituks), osta ära keegi leplikest rühmaliikmeist või emotsionaalselt distantseeruda (võtta toimuvat üksnes *ratio*'ga, mitte tundeliselt kaasahaaratult, südamega). Vindumise ja vastuhaku faasi edukas läbimine teeb suhtlemise rühmas avatumaks, kinnistab (modifitseeritud) rühmanorme, suurendab vastastikust usaldust. Eriti oluline on nn jagatud vastutuse aktsepteerimine – kõik rühmaliikmed mõnavad, et nende isiklik panus grupi eesmärkide saavutamiseks on tingimata tarvilik.

Kolmandas, **normimise** faasis saavutab rühm vastastikuste lepete, kompromisside ja kehtestava käitumise aktide mõned olulised siduvad kokkulepped (mida keegi peab tegema, kui sageli käiakse koos, kas teisi tohib või ei tohi katkestada jne).

Normide hulka kuulub ka nt peegeldava tagasiside andmine selle kohta, milliseid mõtteid ja tundeid rühmaliikmeis teiste osalejate käitumine tekitab.

Rühma kujunemise järgmiseks faasiks on **eesmärgipärane tegutsemine** (kavandatu teostamine). Grupist on saanud terviklik kooslus, kellel on nii siht kui ka mängureeglid. Paraku teeb osalejate vaoshoidmine peaaegu võimatuks selle vaba suhtlemise, mis just ongi eneseabi-, arengu- ja teraapiarühma põhilisi töövahendeid. Nüüd julgustab rühmajuhth osalejaid esile tooma omaenda spetsiifilisi huve, arvamusi ja taotlusi. Kuna rühmas valitseb koostöövaim, ei ähvarda inimeste spontaansus enam meietunnet lõhkuda.

Kohtumisrühma areng

Isiksusekeskse nõustamise guru C. Rogers on ka kohtumisrühmade liikumise rajaja. Kohtumisrühm on nagu labor, kus inimesed saavad harastada vaba tundeväljendust, vahenditult suhtlemist ja mitmesuguste käitumismallidega katsetamist. Toodav väljavõte pärineb Rogersi raamatust "Encaunter groups" Uue rühma arengu 15 etappi on järgmised.

1. **Hämning.** Rühma liider või vahetalitaja teatab kohe algul osalejatele, et ta ei kavatse juhtida rühma ja kõik saavad täieliku tegutsemisvabaduse. On loomulik, et inimesed on esmalt kohmetunud, nad satuvad segadusse, tekivad piinlikud pausid, jutt ei liigu, suhtlemine on pinnapealne. Osalejatele antakse mõista, et selles rühmas võib teha kõike, mida soovitakse.

2. **Soovimatus avaneda ja oma arvamust avaldada.** On osalejaid, kes algusest peale, juba hämmingu staadiumis, ütlevad kõige kohta välja, mida nad arvavad. Ülejäänud reageerivad situatsioonile igaüks isemoodi. Näiteks üks osaleja kirjutas oma muljete kohta üles järgmist:

“Minus elab otsekui kaks inimest: üks ümbritsejate jaoks, teine minu enda jaoks. Väliselt püüan ma olla asjalik, rahulik ja kõigutamatu. Et mitte näidata välja, mis toimub minu sisemuses, pean ma ennast hävitama, käituma ebasiiralt, ebaloomulikult, ehkki väline joonis jääb samaks. Sageli jätan ma oma mõtted enda teada, et mitte paljastada nõrku kohta. Teine, sisemine mina viibib kogu selle aja lakkamatus kõhklusseisundis. Ma hindan seda sisemist mina väga erinevalt, sõltuvalt sellest, kuidas kujunevad minu suhted teiste inimestega. Mõnikord näib mulle, et kellegi pole minu tõelist mina tarvis, vajatakse ainult välist.” Tavaliselt näitavadki osalejad algul üksteisele vaid oma väliskihti – mis selle taga peitub, selgub alles vähehaaval, sest enne on vaja võita hulka hirne.

3. **Läbielatu kirjeldus.** Hoolimata kõhklustest, kas rühma liikmeid usaldada või ei, kas avada end teistele või ei, hakkavad tasapisi osalejate juttu üha enam tekkima pajatused sellest, mida nad on varem elus läbi elanud. Ülemus räägib, missuguste raskustega ta pörkab kokku töö, koduperenaine sellest, kui raske on kasvatada lapsi jne.

4. **Negatiivsete emotsioonide väljendamine.** Nii veider kui see ka pole, kuid esimesed tähtsad vahetud emotsioonid on negatiivset laadi ja puudutavad rühma teisi liikmeid või vahetalitajat. Ühes rühmas võttis väga palju aega tutvumisprotseduur, asi läks nii kaugele, et üks naine hoopis keeldus rääkimast, kes ta on, seletades, et tema elukutse, ühiskondlik positsioon jne ei evi mingit tähtsust, ta soovib olla lihtsalt rühma liige. Varsti pärast seda ründas teda raevukalt üks teine osaleja, ta süüdistas naist, et too ei soovi liituda ülejäänutega, käitub arutult ja võib-olla isegi tahab lõhkuda rühma. See oli esimene avalikult väljendatud vahetu individuaalne emotsioon selles rühmas.

5. **Isiksuse jaoks olulise ainese väljendamine ja uurimine.** Kummaline, kuid just pärast niisuguseid negatiivseid emotsioone, nagu seda on hämming, soovimatus avaneda, tähelepanu koondamine välistele asjaoludele, kriitika ja rahulolematuse asjade käiguga, järgneb periood, mil rühma liikmed jagavad üksteisele olulist informatsiooni enda kohta. Põhjus peitub kahtlemata selles, et osalejad mõistavad: igauks on osake rühmast. Igauks võib aidata kogu rühmal edeneda. Samuti on nad taibanud, et negatiivsete emotsioonide väljendamine ja nende kas täielik või osaline vastuvõtt ei too endaga kaasa mingeid katastroofilisi tagajärgi. Mis tähendab, et rühmas valitseb küll ehk veidi riskantne, kuid ikkagi vabadus. Seejärel kujuneb rühmas välja usalduslik atmosfäär ja osalejad otsustavad riskida ning avada teistele pisut oma sisemisest minast.

6. **Spontaansete tunnete vahetamine rühma sees.** Osaleja lülitumisega rühma siseellu (mis juhtub varem või hiljem nagunii) kaasneb rühma teiste liikmete suhtes tekkinud vahetute läbielamiste ja tunnete väljaelamine. Need üleelamised võivad olla väga mitmesugused, nii positiivsed kui ka negatiivsed, näiteks: "Sinu vaikimine kohutab mind", "Sa meenutad mulle minu ema, kellega ma pole kunagi hästi läbi saanud", "Sa ei meeldinud mulle esimesest pilgust", "Sa oled minu jaoks selles rühmas otsekui sõõm värsket õhku", "Mulle meeldivad sinu südamlikkus ja naeratus", "Sa meeldid mulle aina vähem ja vähem, eriti siis, kui vaikid" Kõiki sedalaadi ülestunnistusi tehakse tavaliselt üha kasvava usalduse atmosfääris.

7 **Rühma ravitoime kasv.** Iga psühhoteraapiarühma üks imekspandavamaid omadusi on rühma liikmete juures äkitselt välja lööv võime kergendada teiste rühma liikmete kannatusi, ravida neid.

8. **Eneserefleksioon ja muutuste algus.** Paljud mõistavad, et enne kui hakata muutuma, on vaja läbi teha enesega soostumise etapp. Praktiliselt tähendab selle etapi kättejõudmine nii rühma- kui ka individuaalse psühhoteraapia korral, et käes on muutuste aeg. Toome paar näidet niimoodi väljendatud soostumiste kohta: "Ma olen väga võimukas inimene ja mulle meeldib teisi käsutada. Mulle tõepoolest meeldib kasutada inimesi materjalina mingite uute vormide loomiseks." "Minu sisemuses otsekui elab üks õnnetu solvatud poisike, kellel on endast väga kahju. Väliselt olen ma pädev ja kõrgesti hinnatud ülemus, tegelikult aga vaat see poisu."

9. **Kesta purunemine.** Rühma kokkutulekud jätkuvad, kusjuures korraga avaneb nii palju külgi, et on keeruline nende ilmumise täpset järjekorda kindlaks määrata. Ärgem unustagem, et kirjeldatud arengustaadiumid võivad ladestuda kihtidesse ja omavahel põimuda. Üheks niisuguseks staadiumiks on üha kasvav sallimatus kaitsevõtete kasutamise vastu. Vähehaaval hakkab rühm halvasti suhtuma sellesse liikmesse, kes peidab end endiselt maski või sirmi taha. Tavalise, seltskondliku suhtlemise tarvis piisab ju täiesti, kui inimene on viisakas, hästi kasvatatud, taktitundeline ja leebe, kuid rühmasisese suhtlemise jaoks jääb sellest väheseks. Osalejate avameelsed jutustused endast on juba tõestanud, et vaba ja siiras mõttevahetus, mida kujutab endast tõeline suhtlemine, on täiesti võimalik, ning rühm hakkab alateadlikult, vaistlikult pürgima just selle eesmärgi pole. Osalejad nõuavad – mõnikord leebelt, aga mõnikord ka vihaselt –, et inimene oleks tema ise, et ta ei varjaks oma tõelisi tundeid, et ta võtaks harjumuspärase välise suhtlusmaski eest.

10. **Tagasiside tekkimine osalejate seas.** Vaba ja vahetu suhtluse käigus saab osaleja tohutult infot selle kohta, missugusena näevad teda teised inimesed. Mõni lahe kutt avastab äkitselt, et on inimesi, kellele ei meeldigi tema ülevoolav sõbramehelikkus. Pedant, kes kaalub iga oma sõna ja kes üle kõige armastab täpsust, kuuleb oma suureks imestuseks, et teiste jaoks on ta kuivik ja tüütu tüüp. Naisele, kes tikub alati teisi aitama, antakse üsna otseselt mõista, et keegi ei vajagi tema hoolitsust. Muidugi, mitte kõigile ei meeldi enda kohta niisuguseid asju kuulda, kuid rühmaolukorras tuleb selline avameelsus siiski ainult kasuks, sest siin valitseb isegi negatiivsete hinnangute väljaütlemise ajal sõbralik ja soe atmosfäär.

11. **Kokkupõrge.** Mõnikord on termin "tagasiside" liialt pehme, iseloomustamaks rühmas toimuvat, ja õigem oleks kasutada terminit "kokkupõrge". Ehkki kokkupõrked võivad olla ka positiivset laadi, on need tavaliselt siiski negatiivsed.

12. **Vastastikune abi väljaspool rühma.** Rühma elu kirjeldus poleks täielik, kui ma ei mainiks veel üht olulist aspekti – osalejate mitmekesisist vastastikust abi. Rühma elu üks kõige erutavamaid külgi on see abi, mida rühm osutab inimesele, kes üritab avaneda, kes tahab, aga ei suuda jutustada teda piinavast isiklikust probleemist, või sellele, kes on kuulnud enda kohta midagi ebameeldivat ja on nüüd rusunud, solvunud. Sellist abi osutatakse sageli rühmas, kuid veel sagedamini väljaspool rühma. Kui ma märkan, et kaks rühma liiget on teistest eraldunud, jalutavad aias või on leidnud omaette nurgakese, kui mulle öeldakse, et nad ei maganud kella kolmeni öösel ja ajasid juttu, siis ma aiman, et varsti on oodata muutusi. Neid muutusi me näeme juba rühmas: keegi on teist aidanud, sisendanud talle jõudu, või vastupidi, too on esimesega jaganud oma kõige salajasemaid mõtteid, oma kogemusi, toetanud teda, osutanud talle tähelepanu, avanud end temale. Kaastunde ja lohutuse imepärast annet evivad paljud inimesed, on tarvis need võimed vaid vabastada, luua võimalus nende avaldamiseks; just seda ilmselt teebki rühmapsühhoteraapia.

13. **Tõeline suhtlemine.** Üheks rühma elu olulisemaks teljeks, mis kulgeb läbi kõigi meile juba tuttavate etappide, on osalejate vahel kujunev tavaelust palju tihedam ja otsekohesem kontakt. See on rühma elu üks tõhusamaid, kõige enam muutusi soodustavaid külgi.

14. **Positiivsete tunnete ja lähedustunde väljanäitamine.** Nagu näitab eelmine lõik, on rühma elu üheks obligatoorseks küljeks oma tunnete väljendamine vastastikuses suhtlemises ja nende tunnetega soostumine, mille tulemusena kujunevad välja erakordne lähedus, üht-

sus ja teised positiivsed tunded. Rühma kokkutulekud kestavad ja neid iseloomustab üha soojemaks, usalduslikumaks, ühtsemaks muutuv atmosfäär, mis muide ei teki mitte üksnes positiivsetest suhetest, vaid nii positiivseid kui ka negatiivseid tundeid sisaldavast reaalsusest.

15. Muudatused käitumises. Kõige harilikum vaatluski näitab, et rühma liikmete käitumises toimuvad suured muudatused. Muutuvad žestid. Muutub vestluse toon, mis on kord asjalik, kord õrn, kuid pea-aegu alati loomulik, vahetu ja emotsionaalne. Osalejad ilmutavad üllatavalt mõistvat ja hoolitsevat suhtumist üksteisesse. Kuid eeskätt huvitavad meid siiski need muudatused käitumises, mis avalduvad pärast rühmateraapia lõppu. See on tegelikult väga oluline küsimus, mis alles ootab sügavamat ja üksikasjalikumat uurimist. Üks osalejaid tähendas üles terve pika muutuste nimekirja, ja kuigi see võib paista kunstlik, on sama rääkinud paljud teisedki osalejad: "Ma olen läinud avatumaks ja vahetumaks. Ma väljendan vabamalt oma mõtteid. Ma tunnen endas rohkem kaastunnet, sallivust, sümpaatiat teiste vastu. Ma olen muutunud enesekindlamaks ja mingis mõttes religioossemaks. Minu suhted perekonna, sõprade ja töökaaslastega on läinud siiramaks, ma väljendan vabamalt oma tõelisi tundeid, sümpaatiat ja antipaatiat. Ma olen rohkem abivalmis kui varem."

Rühmaliikmeid mõjutavad grupiprotsessid

Rühmal võib olla selle liikmete arengut toetav, aga ka takistav toime. Juhitamatu grupp võib avaldada mõnele oma liikmele kahjulikku, kui mitte lausa traumeerivat mõju. Rühmatöö korraldajal tuleks kujundada grupis toimuv niisuguseks, et rühma mõju selle liikmetele oleks valdavalt positiivne. Järgnevas käsitluses on rühma formeerumise ja eksisteerimise fenomenidest võetud vaatluse alla need, millel on grupi liikmeskonnale arendav (tervendav, julgustav jne) või kahjustav (eneseusku kõigutav jne) tähendus.

1. **Igas rühmas kujuneb nimelt sellele omane õhkkond.** Isiksuslikku kasvu soodustab rühmaatmosfäär, mida võiks kirjeldada sõnadega turvaline, soe, usaldav, vaba. See ei tähenda hoopiski, et rühmas ei võiks esile tulla kompromissituud diskussioone ja ägedaid tunde-reaktsioone.

2. **Rühm valib ise endale olulised teemad.** Grupp võtab vaatluse alla, püüab lahti mõtestada neid teemasid ja probleeme, mis selle liikmeskonnale on tähtsad ja huvipakkuvad. Teemaatiline suundus võib olla konstruktiivne (nt kuidas arendada oma varjatud võimeid), aga ka

aega raiskav või destruktiivne (nt kui mitmel kohtumisel arutatakse pikalt-laialt ühe teatraalse hüsteeriku elumuresid). Kui selget probleemi ja teemat välja ei kujune, kipuvad arutlused rühmas jääma argielu jututoa tasemele. Muidugi võib arutlusele võetavad teemad ja probleemid anda ka rühma juhendaja (psühholoog). Ent nendega nõustumine või osavõtmatuks jäämine jääb ka sel juhul rühma otsustada.

3. Rühma normid ja väärtused võivad olla selle liikmeile nii arendavad kui ka kahjustavad. Normide järgimine tagab tunnustatud rühmaliikme staatuse, teisest küljest võivad normid aga tõkestada teatud seisukohtade väljendamist või probleemilahendamise alternatiividega tegelemist. Näiteks on rühmi, kus esmatähtsaks peetakse kaitsete mahavõtmist. Kui enam-vähem kõik rühmaliikmed on vaikimisi samal meelel, tehakse ainsa teisitiarvaja elu rühmas tihti kibedaks. Täiendava probleemi tekitab asjaolu, et mainitud normid ja väärtused jäävad enamikule liikmeist säärastena teadvustamata, juhtides siiski nende käitumist osaliselt ka väljaspool rühma.

Iuhtum

Maarika omandas geštaltkohtumiste ajal harjumuse öelda inimestele otsekoheselt välja, mis tundeid ja mõtteid keegi temas äratav. Geštaltühmas sai ta sellise käitumise eest nii treenerilt kui ka rühmaliikmeilt korduvalt kiita. Katsetades rühmas lihvitud emotsionaalse otseütlemise võtet oma kinnise ja skeptilise loomuga abikaasa ja alatasa vingus olekuga ämma peal, koges Maarika üha uuesti, et tema siiras käitumisviis ei leia pereliikmetelt mingit heakskiitu ega mõistmist. Aegamööda kujunes rühmas harrastatud ja Maarika pereelus järgitava käitumisviisi vaheline lõhe aina suuremaks. Abikaasad eemaldusid teineteisest veel, mõne kuu pärast leidis Maarika mees endale töökohalt kallima ja nad lahutasid peagi ka oma abielu.

4. Grupi ühtekuuluvus (kohesiivsus, meietunne) suurendab selle tähtsust rühma real liikmeile. Kuid samas võib liiga kohesiivne rühm (nt sekt) muuta oma liikmed rühmasõltlasteks.

5. Grupi siseelu tähtsad küsimused sõnastatakse pidevalt ümber. Rühma areng ja muutuvus kujundavad olukorra, kus selle siseelu puudutavad teemad ja probleemid (liikmete staatuse ja võimu, kontrolli ja autonoomia küsimused, negatiivsete emotsioonide väljaelamise normid, real liikmete kartused ja lootused, osalejate rollid, süü- ja uhkustunne jne) samuti teisenevad ja vahetavad üksteist välja. Rühmas toimuva terane tähelepanemine on isiksust arendava tähendusega sedavõrd, kui ta toimuvat mõistes sellega ülemäära emotsionaalselt kaasa ei lähe. Paraku pole millegi elutähtsa (nagu rühm mõnelgi hetkel osalejaile võib olla) ühtaegu südamega ja külma *ratio'*ga mõistmine alati kerge...

6. **Rühmaliikmed on grupis erineva staatuse ja rollirepertuaariga.** Grupis osalejate positsioon kujuneb üldjuhul võimu (mõjukuse) ning meeldivuse alusel. Hulgal juhtudel võib kõrge positsiooni saavutada ka laiade teadmiste või praktiliste kogemustega isik. Meeldivuse aluseks pole mõistagi mitte niivõrd füüsiline atraktiivsus, kuivõrd rühmakaaslastesse suhtumine ning suhtlemisstiili meeldivus. Mida paremal positsioonil keegi on, seda avaramad võimalused on tal uute käitumismallidega katsetada ja niisiis ka ise areneda. Pääaegu kõik grupitööd tegevad psühholoogid on ühel meelel selles, et rühmas saavad isiklikku kasu ennekõike need, kes osalevad aktiivselt. Samas ei mõju mõne rühmaliikme kadestamisväärne spontaansus ja enesekindlus tihti peale teistele mitte eeskuju andvalt, vaid pärssivalt. Kõrvaltvaataja osas saab rühmas toimuvat seirata küll riskivabalt, ent säärane positsioon pakub enda arenguks üsna kasinaid võimalusi. Näiteks ei saa kõrvalseisja kuigivõrd arengut stimuleerivat tagasisidet (osavõtule või käitumisele järgnevaid sõnalisi või mitteverbaalseid, suurema või väiksema tundelaenguga vastuseid).

7. **Grupis julgetakse olla tavatult avameelne.** Koostööfaasi jõudnud rühm on keskkond, kus inimesed ütlevad argieluga võrreldes palju rohkem teistele seda, mida nad neist väljendatud käitumise või arvamuse järel mõtlevad või arvavad. Sellel tagasisidel on erakordne tähendus inimeste hoiakute kujundamise ja käitumisviiside kinnistamise seisukohalt. Samas võib suur osa metsikust, impulsiivselt antud tagasisidest toimida nii, et tagasiinfo saaja on sunnitud ühe kaitsemehhanismi kähku vahetama teise, veel rämedamaga.

Mõned kaheldava tagasiside näited.

“Jätad mulje, et oled joviaalne, tegelikult sa...”

“Mina sinu asemel küll ei...”

“Sinu tegelik huvi on...”

“Mulle ei meeldi see, kuidas sa...”

“Oled siin rühmas kõige vaoshoitum (kõige enam maskis, kõige hoolimatum, kõige kartlikum jne).”

8. **Rühmas on nii kiindumist kui ka konflikte.** Rühm on koht, kus inimesed võivad (emotsionaalselt) kohtuda, aga ka kokku põrgata (*collide*) ja kokku mängida (*collude*). Rühma tulevad inimesed püüavad algul leida endale turvalise, mugava ja tasuva positsiooni (rolli, aktiivsusmäära jne). Siit tekib soov arendada rollilist koostööd mõnega rühmas, olla kellelegi lojaalne, leida toetajaid jne. Mõnelgi korral võib kambajõmmiks saamine olla problemaatiline. Rühm vaatab “salatseva-

tes paarides" tegutsejaile viltu. Aitaja ja toetaja leidmine ei tarvitse samuti alati õnnestuda. Nii kujundabki kokkumängu soov tihtilugu ka kokkupõrgete (huvide vastandlikkuse) ohu.

9. **Grupis kasutatakse eriomaseid kaitsevõtteid.** Tehkem veel kord juttu ka psühholoogilisest kaitsest. Rühmatöö asjatundjad on kirjeldanud individuaalsete kaitsete tugevnemist, kopeerimist ja käitumisnormiks saamist kokkumängitud kaitsena (*collusive defence*). Näiteks võib üksikisikute eitav või ratsionaliseeriv käitumine, tõreda ilme ette manamine või boikoteeriv vaikimine kujundada olukorra, kus rühma iga üksikliige hakkab eitama või ratsionaliseerima jne. Psühholoogilise kaitse kollektiivne rakendamine on tihti tihedalt seotud meietunde ülalhoidmisega. Selle nähtuse märkamine ja asjatundlik käitlemine esitab rühmajahi professionaalsusele üsna kõrged nõuded.

10. **Rühmades leiab alatasa aset mängude mängimine** (Berne'i mõistes). Lisaks E. Berne'i kirjeldatud mängudele (nt "Oleks vaid" (mul mõistev mees, ei viibiks ma praegu siin teraapiarühmas)) on rühmades väga sage seda laadi rollimäng, kus kellelegi kinnistunud (otsekui pealekleepunud) ootused sunnivad ta kõigis kohtumistes olema just selles osas. Eluvend ärpleb oma kogemustega, Nõrgukene demonstreerib jätkuvalt õpitud abitust, Vembumees viskab nalja (ka siis, kui tuleks tõsine olla), Hingearst jagab teistele neuroosidega toimetuleku nõuandeid jne. Kinnistunud rollide mäng toidab rühma suhtluse ja tegelustega, teisest küljest aga pakub see rollitäitjaile võimaluse varjuda paljastuste eest, jääda valdav osa ajast rollitäitjaks, mitte probleemide, kahtluste, üleelamiste, hirmude, lootuste ja unistuste subjektiks. Halb on seegi, et kinnistunud rollid erinevad üsna palju nende staatuse ja neis eeldatud spontaansuse poolest. (Sellest on lähemalt juttu E. Shostromi raamatus "Manipuleeriv inimene" (1998).)

Rühmatöö korraldaja käitumistaktikad

Rühmatöö läbiviija võib oma mitmesuguse sekkumisega grupiprotsesse suunata. Kirjeldame allpool mõningaid paljudes enesearendamis- ja teraapiarühmades järeleproovitud sekkumistaktikaid.

- Otsene või varjatud õpetamine: eeskuju loomise, teabe andmise, mõistuloo pajatamisega jne.

- Siin ja praegu toimuvale tähelepanu suunamine. Fookusesse võib võtta selle, mida keegi mõtleb või tunneb, kuidas rühmaliikmed üksteist kuulavad, segavad või toetavad jm.

- **Juhtunule tähenduse (tõlgenduse) andmine.** Inimesed tajuvad nende vaateväljas sündinut või neid ennast puudutavat erinevalt. Rühmatöös on huvitav võrrelda samale nähtusele eri inimeste poolt antavaid tõlgendusi.

- **Osavõtliku tähelepanu väljendamine.** Ole tundlik ja erk reageerima rühma elus olulisele, näita, et märkad tekkivaid muutusi, tähendusrikkaid ütlemissi jms. Poosi, silmavaate ja sõnadega väljendatav tähelepanu ei pea olema mitte fikseerivalt analüütiline, vaid heasoovlikult huvitundev.

- **Vahelduse eest hoolitsemine.** Laia vestlusringi võib välja vahetada paarides tegutsemisega. Tõsiste teemade järel tuleks rühmaellu tuua midagi lõõgastavat (teha nalja, algatada mingi mäng).

- **Rühmaliikmete tunnete väljaselgitamine.** Kliendikesksest nõustamiskontseptsioonist lähtudes võib teise isiku tundeid otseselt tõlgendada üksnes neid aktsepteerival viisil, valdavalt selleks, et aidata inimesel endas paremale selgusele jõuda. Samas tuleb olla väga ettevaatlik negatiivsete tunnete nagu ärevus, solvumus, viha "paljastamisel" Valitseva emotsiooni väljaselgitamise lihtsaim moodus on rühmaliikmelt küsida, mida too antud hetkel tunneb.

- **Kanaliseerimine** - osalejate ümbersuunamine teist teemat või probleemi käsitlema on tõhus võte, et panna rühm arutlema mingit uut, antud olukorras konstruktiivsemat küsimust.

- **Piirangute seadmine** - nt destruktivse kriitika keelustamine, sõnavõtu pikkuste limiteerimine.

- **Kaitse pakkumine.** Julgustavat toetust ootavad näiteks need, kes tunnevad end teiste tugeva surve all olevat või kes pelgavad häbelikkuse ja tagasihoidlikkuse tõttu sõna võtta ja oma tegelikku arvamust väljendada.

- **Vahetu tagasiside andmine ja taotlemine.** Sotsiaalne õppimine rühmas toimub paljuski selle kaudu, et rühmaliikmeile antakse nende esinemis- ja käitumisviisi hindavat, tõlgendavat (kinnistavat või kõrvaldavat) tagasisidet.

- **Arutlusest või ühistegevusest kokkuvõtete tegemine** kujutab endast kogemise või õppimise ratsionaalset teed. Kokkuvõtte on oma kohal ka selleks, et anda rühmale mõista teema või probleemi ammendumisest.

Suhtlemismängud

Grupitreeningus ja -teraapias kasutatakse laialdaselt rollimänge, juhtumilavastusi. Mängu element on oma kohal ka grupidiskussiooni virgutamiseks ja teistele mõistetava eneseväljenduse harjutamiseks ning üksteise täieliku mõistmise kontrolliks. Autori raamatus "122 õpetamistarkust" (1999, lk 108–111) on kirjeldatud nelja mainitud eesmärkide saavutamiseks tegusa mängu reegleid.

- **Kindla fookuse mäng** võimaldab ühel tähelepanu keskmesse võetaval inimesel täielikult välja öelda kõik, mis tal mingi teema või probleemiga seoses on öelda.

- **Seisukohavõtumäng** õpetab inimesed asjalikumalt ja kujundlikumalt väljendama oma arvamusi, ettepanekuid, hoiakuid mingis küsimuses.

- **Usutlemismäng** laseb treenida asjalike ja toetavate küsimuste esitamise oskust.

- **Komplimendimäng** õpetab selle läbitegijad jagama siiramalt ja heldemalt teistele inimestele tunnustust ja kiitust.

Kuidas rühmatöös osalejaid aidata?

Grupis nõustamine pole mõistagi järjepidev juhtnööride jagamine, kuidas tuleks või ei tohiks mingis olukorras tegutseda. Aitamine, toimuva tõlgendamine, õpetlike olukordade loomine, tegus arutlemine, tagasiside andmine, tunnetepeegelduse mallide esitamine, julgustamine, katsetamisele innustamine ja otseste nõuannete andmine moodustavad tihedasti põimunud tegeluste kogumi. Sisulist nõu saab anda ka tähendusrikka vaikimisega (mis märgib üldjuhul heakskiitva reaktsiooni äratõmbamist) või grupitreeninguil väga tüüpiliste küsimustega: "Mis sa asjast arvad? Mida sa praegu mõtled või tunnend?"

Rühmade aitamisel ja nõustamisel annab tervistava efekti kümnekonna eri teguri koosmõju:

- rühmaliikmete julgustamine ja neis uute lootuste äratamine,
- üksildustunde ületamine,
- rühma kuuluvusest ja meietundest saadav rahuldus,
- oma probleemide nägemine laiemas kontekstis,
- inimlike tunnete universaalsuse mõistmine,
- sotsiaalne õppimine: rühmas omandatakse uusi käitumismalle, õpitakse altruismi, tagasiside saamist ja andmist, sensitiivsust, kuulamisoskust, vestlemis- ja väitlemiskunsti jne,

- rühmaliikmeile elus orienteerumist võimaldava info andmine,
- uute õppimisviiside omandamine: harjutatakse eeskuju järgi õppimist, enda probleemide lahtimõtestamist teiste inimeste probleemide analüüsi alusel jm,
- enese teadvustamine: oma impulsside ja tunnete tekke parem mõistmine,
- eksistentsi baasprobleemide (nt elu ja surm, vabadus ja vastutus) sügavam mõistmine,
- katarsise ja insaidi läbielamine.

Rühmatöö tehnikad

Rühmatöö emotsionaalseks hoogustamiseks ja asjalikule lainele lülitamiseks leidub suur hulk nimelt selleks väljatöötatud võtteid.

Alusta mõttevahetust

Grupidiskussioon on rühmatöö põhivahend. Arutluse käivitamise üks moodus on teema või probleemi teatavakstegemine, lootes, et keegi rühmast võtab selle lahtiharutamiseks sõna. Kui keegi ei soovi sõna võtta, seisab grupijuht silmitsi dilemmaga: kas asuda küsimuse üle ise arutama või riskida kestva vaikimise (sotsiaalse hiaatuse) pingetõusuga.

Vaatleme vaikimise fenomeni lähemalt. Kui seltskonnas märgib kestev vaikus seda, et inimesed tunnevad end ebamugavalt või igavlevad, siis grupitöös võib vaikimine olla igati positiivne, see märgib inimeste püüdu endasse süüvida, toimunu lahti mõtestada. Vaikus võib olla märk suurenenud tundlikkusest, austusest, sügavast tundeelust. Vaikuse kohutavus on probleem üksnes ebakindlale grupitöö korraldajale. Pealegi saab sellest üsna lihtsate vahenditega üle. Lihtsaim on ise varuda vaikuse saabumiseks mingi õpetlik lugu, mõned laused teooriat jm. Vaikimist aitab ületada küsimuste esitamine, kordamööda mõtete avaldamine mingis konkreetsetes küsimuses. Mõned suhtlemis-treenerid kasutavad vaikust taotluslikult selleks, et pall rühmale anda. Enamasti katkestab keegi rühmaliikmeist (absurdse) vaikuse ja ütleb midagi, millega keegi ka meelsasti haakub.

Osa inimesi talub vaikust teistest paremini. Vaikides ringis istudes tundub aeg venivat – selle näiv kestus on märksa suurem kui tegelik ajakulu. Rühmajuhil oleks tark jälgida kella, veendumaks, et hirmuäratav vaikuspaus kestis vahest üksnes paarkümmend sekundit. Nõnda toimides surub ta endas alla kärsituse liiga vara sekkuda. Kui keegi

ikka sõna ei võta, võib jätkata diskussiooniga selle üle, miks keegi sõna ei sõanda või ei taha võtta. Harilikult kurdavad rühmaliikmed nüüd, et ei osata midagi öelda, ei teata, kust alustada jne. Siit võib edasi minna kas või sel teel, et mitteverbaalselt suuremat huvi või kõnelemisvalmidust väljendanud isikuile sõna anda. Rühmajuhil pole üldiselt kuigi tark vaikivale ringile etteheiteid teha, kannatamatust ilmutada. Selle asemel tasuks tal järele mõelda, miks tema pakutud teema vastukaja ei leidnud. Vahest oli see sõnastatud liiga teoreetiliselt, igavalt või elukaugelt. Või puudutas see mingit osalejatele hella küsimust, mida ei tihata kohe sirgjoonelisel arutama hakata.

Väitluse võib teadagi algatada ka sellega, et rühmaliikmeil palutakse endal pakkuda mingi teema, probleem, juhtum, mure, erutav küsimus, mida ühises ringis arutada. Kui inimesed ikka vaikivad, on üheks päästvaks abinõuks see, kui igaüks järjest teeb oma pakkumise asjast, mis vääraks siin ja praegu arutamist. Seejärel valitakse esitatust üks välja või püütakse pakutud küsimustest moodustada mingi üldisem mitut inimest huvitav teema.

Osalejate kaasahaaramine

Rühmatöö kulg ja tulemuslikkus olenevad niisama palju osalejaist kui psühholoogist. Osavõtjate kaasahaaramiseks on erakordselt selgeid soovitusi andnud M. Corey ja G. Corey (1998, E. Rüütel, 2001, lk 31–32, järgi). Järgnevate nõuannete väljatöötamisel ongi aluseks võetud nende seisukohad. Toodud soovitusi tasuks rühmaliikmeile tutvustada avalohtumisel, andes neile koju kaasa ka vastava jaotusmaterjali.

1. Selleks et rühmas luua avatuse ja usalduse õhkkond, pead sa ise olema avatud suhtlemisega – peegeldama oma tegelikke mõtteid ja tundeid.

2. Sea endale sihiks saada igast kohtumisest midagi õpetlikku ja kasulikku. Mõtle enne järjekordset rühmas kohtumist läbi, millist teemat või probleemi sooviksid tõstatada või teistega läbi arutada või millisel muul viisil kavatsed rühmas oldud aega sisukalt kasutada.

3. Jälgi tähelepanelikult ja kaasaelavalt rühmas juhtuvat, püüdes seda näha võimalikult konkreetset ja mõista ka nähtuste süvapõhjust. Viimaste jälile jõutakse tihti alles siis, kui hetkel toimuva laiem kontekst on mõistetavaks saanud.

4. Selle asemel et oodata enda kaasahaaramist vestlusringi või rühmajuhi küsimusi, ole ise aktiivne vestlust alustama.

5. Ära häbene väljendada oma tundeid, kui miski rühmas sind liigutab. Sellega oled teistele abiks ja vabastad end tunnete allasurumise harjumusest (kui see on sulle omane).

6. Otsusta, milles, millal ja mil määral sa pühendad teisi oma isiklikesse asjadesse (probleemidesse, eluvaadetesse jne). Avatus on vastastikune. Kui sa ennast ei ava, pole sul põhjust seda ka teistelt oodata.

7 Kui tunned eneseavamisel raskusi, võid alustada sellest, et möönad neid raskusi ja otsid neile teistega arutledes seletust.

8. Ära aja eneseavamist segi jutukusega. Inimesi huvitavad enimini sinu tõelised tunded ja hoiakud kui lugude jahvatamine sellest, mis kunagi juhtus.

9. Õpi väljendama ka neid tundeid, mille esiletoomine on raskendatud. Näiteks kui tunned end tõrjutuna, katsi seda teistele väljendada.

10. Katseta rühmas uusi käitumismalle. Võta selles asjas eeskujunendelt rühmaliikmetelt, kes on mingis rollis edukad.

11. Proovi rühmas katsetatud rakendada ka väljaspool rühma.

12. Võta teadmiseks, et on kolm viisi end teistest emotsionaalselt isoleerida: nende käitumise intellektuaalne (ratsionaliseeriv) seletamine, neile analüüsivalt kalkuleeritud küsimuste esitamine, neile (vanemliku) nõu andmine.

13. Oska olla suhtlemises vahetu (siiras, loomulik).

14. Püüa teistele tagasisidet andes vältida neid kontrollivalt (piiravalt) hinnanguliseks, lahterdavaks ja arvustavaks minemist. Pigem räägi sellest, mida näed ja tunned. Säärane tagasiside ei sea inimesele piire (igäihel on ju õigus teisi näha ja mõista omamoodi).

15. Kui keegi annab sulle ootusvastase tagasiside, ära kiirusta seda tagasi lükkama või omaks võtma. Selle asemel võta endale mingi aeg järele mõelda. Tihti võib hetkel arusaamatu saada nähtuste laiemas kontekstis mõne aja pärast mõistetavaks.

16. Ära tee seda, mis sulle olemuslikult vastu hakkab. Kui märkad, et oled asunud kaitseesse (rakendad räigeid kaitsevõtteid), ütle seda ka rühmale, püüdes selgusele jõuda, mis sind selleks sunnib.

17 Väljenda rühmaliikmete suhtes mõistvat hoolivust, ilma et sa sealjuures kedagi lohutama hakkaksid. Säärased negatiivsed tunded nagu kurbus, valu, pettumus, hämmeldus jt on oma hinges toimuva mõistmiseks lausa vajalikud. Need tuleb sisimas läbi töötada, mitte võimalikult ruttu "positiivsetega" asendada.

18. Ole valmis selleks, et sinu lähikondlased ei tarvitse mõista ja heaks kiita sinus tekkivaid muutusi ega toeta sinu eneseotsinguid.

19. Hoi a rühma saladusi. Ei ole sünnis teistele inimestele väljaspool rühma rääkida, kuidas keegi end üleval pidas, mida ütles või arvas.

20. Sea endale rühmas tegutsemise ajaks sisse päevik, kuhu kannad rühmas toimunud sündinud mõtted ning eneseotsingu ja -muutmise kogemused väljaspool rühma.

Olles eespool peatunud rühmatöö korraldamise võtmeküsimustel, jääb veel lühidalt kokku võtta küsimus, kuidas grupiliikmeid rühmas või väljaspool seda nõustada. Kõigepealt oleks nõustamiskogemustega rühmajuhist meeldiv, kui ta juba rühmakohtumiste algul pakub välja võimaluse tegeleda soovijatega individuaalse nõustamise vormis ka pärast kohtumisi. Rühmatreeninguis ja -kohtumistes on iseloomulik, et otsesest abi ja nõu ei tulda psühholoogi käest küsima mitte niivõrd rühmatöö ajal, kuivõrd selle vaheaegadel, pärast sessioone või kohtumiste lõppedes. Rühmatööst osavõtt on nendel kordadel teinud nõustamise kliendi altiks teatud probleemi sisemisele läbitöötamisele, end huvitavates küsimustes selguse saamisele jne. Tänu eelnevale rühmatööle võib nõustaja mõista kliendi probleeme palju adekvaatsemalt ning suunata ta märksa kiiremini nõustamise sellesse faasi, kus akuutsetele küsimustele asutakse alternatiivseid vastuseid, valikuid, reageerimisviise kavandama.

Juhtum

Keskealine mees koges perekonna moodustamise mängus (kõik osalejad valivad endale rühmaliikmeid virtuaalse pere liikmed), et rühma naisliikmed valisid tema kas onuks või vanaisaks, eelistades abikaasaks kaht teist rühma meesliiget. Mõistagi võeti toimuvat rühmas lõbusa mänguna, ent mehele jäi juhtunust siiski okas südamesse. Kuna tal oli naissuhetega ka elus üksjagu probleeme olnud, jäi tema jaoks õhku rippuma küsimus, miks ei tahtnud rühma vaieldamatult kenad naisliikmed teda, tervisest pakatavat edukat ärimeest endale kaasaks. Kuna mees oli 60. eluaastaile ligineva mõnusa olekuga psühholoogi endale tolles peremängus emaks valinud, võttis ta julguse "emmele" rühmatöö vaheajal naljaga pooleks kurta, et ükski rühma naisliige ei tahtnud teda endale abikaasaks. Psühholoogil avanes nüüd võimalus anda mehele paar suhtlemisalast soovitusi, mille kuulda võtmiseks ta ilma kirjeldatud juhtumita poleks olnud valmis.

Rühmatöö vaheajal nt kohvitassi taga peetavatel jutuajamistel võib otsekui muuseas anda inimestele sellist head nõu, mida nad muidu ehk häbeneksid küsima tulla. Veel enam saab rühmatöö juht olla nõu-andeid soovivale liikmele abiks siis, kui nad lepivad kokku eraldi selleks plaanitud kohtumistes. Psühholoogil tuleb nendel kokkusaamistel võtta endale rühmakohtumise jätkutöö tegija roll. See lubab toetuda mitmesugusele grupis esile tulnud materjalile. Grupijärgne nõustamine võiks iseäranis oma kohal olla neile, kes rühmas jäid ühel või teisel põhjusel kõrvaltvaataja ossa, aga ka rühmaliikmeile, kelle tõstatatud probleeme ei suudetud rühmas korralikult läbi töötada. Mõistagi tuleks rühmatööjärgsel nõustamisel järgida individuaalse nõustamise eetilisi printsiipe (konfidentsiaalsuse ja kliendi aitamise nõue jne). Nagu öeldud, võib rühmas toimunud olla (enamikul juhtudel) kliendi probleemidega süvenevat tegelemist soodustav toime. Kuid mõni rühmaliikmele piinlik juhtum võib teha talle ka teatud küsimuste süveneva käsitlemise raskemaks.

Organiseeri vestlusring

Ringis mingi probleemi, juhtumi või teema arutlemine on kõige levinum grupitöö praktika. Siinkohal polegi õige kasutada mõistet "võte" või "tehnika", sest paljudes gruppides käibki valdav osa aega mõtete vahetamine vestlusringis. Jutujärg võib ühelt ringis olijalt teisele minna sedamööda, kuidas keegi soovib sõna võtta. Ent seda võib üleval hoida ka nii, et kõik sõõris istujad saavad järgemööda sõna. Ring on igati oma kohal kohtumise alustamiseks ning selle lõpetamiseks.

Esita küsimusi

Avatud küsimused arematele aitavad arutluse ringi laiemaks teha. Õhkkonda tervendab see, kui esitada rühmas tagasihoidlikele küsimus, mis laseb neil oma tähtsusega (informeeritusega, kogemustega jne) pisut hiilata. Provotseerivalt vastanduvad küsimused (Miks sina kogu aeg vaikid? Kas sul polegi oma arvamust?) toovad loiuks raugenud diskussiooni teravust. Küsimised on oma kohal siis, kui arutelu tammub paigal. Rühmaliikmete käsitlemise võib niigi sujuvalt laabuva diskussiooni korral kõrvale jätta.

Käsitle probleemidest möödahiilimist konstruktiivselt

Vaba arutelu rühmas on kaugel probleemide ratsionaalsest loogilisest lahtimõtestamisest. Ka olulistest asjadest möödahiilimine või teemade järsk väljavahetamine on informatiivne. Selle võib sobival hetkel üldiseks kõneaineks muuta.

Juhtum

Teismeliste noormeeste rühmadiskussiooni ajal ärgitas keegi liikmetest juttu teha siirusest ja heasoovlikkusest, mida tema meelest esineb tänapäeva karmis maailmas järjest vähem. Otsekohe reageeris rühma liider sellele üldist valju naeru tekitanud repliigiga: "Tee teisele head, saad ise vastu pead," ning selle hella teema käsitlemise situatsioon haihtus. Rühmajuht ei hakanud küsimuse üleval hoidmiseks kohe survet avaldama. Selle asemel arutati küsimust, kui õige või väär on oma õigusi ja huve karmilt kaitsta. Siiruse teema uue ülesvõtmise hetk saabus ülejärgmisel rühmakohtumisel. Seekord ei hakanud keegi selle asja arutamise vastu sõdima ning rühmatöö korraldaja leidis sellest küsimusest esimesena juttu teinud noormehest endale probleemi sügavamaks arutamiseks loomuliku liitlase.

Avasta viperuste positiivne plaan

W Schutz (1972) soovib kohtumisrühma tööd häirivad sisemised ja välised asjaolud võimalust mööda alati arutluse fookusse võtta. Sel teel võidakse uurida rühma võimet takistusi ületada, osalejate käitumist tavalisest erinevas olukorras jne. Mõned viperused muudavad pineva õhkkonna vabamaks, lasevad lõtvuda, asju koomilises valguses näha.

Juhtum

Ühes rühmas hakkas osalejate pea kohal tiirlema (naistele üsna ohtlikuna tunduv) vaablane. Algaja rühmajuht märkas, kuidas vaablase lendlemine ruumis mõjus talle vabastavalt. Kuna kõigi osalejate pilgud olid putukale pööratud, vabanes psühholoog teda algul vallanud "eksamihirmust"

Miltoneriksonlikult (paradoksile ja absurdile toetuvalt) üles ehitatud grupitreening võib ülaltooduga analoogsed viperused – elektrikatkestused jm – lausa kohtumiste kavva võtta. Järgnevalt vaatame, kuidas rühma juhendaja peaks toimima juhul, kui osalejad on ükskõiksed, endassetõmbunud või passiivsed.

Võta vaatluse alla siin ja praegu toimuvad nähtused

Inimesi innustab kunagi ammu toimunud palju enam teadmine, et midagi tähendusrikast on siinsamas just praegu juhtumas. Seda asjaolu arvestatakse eriti ulatuslikult geštaltkohtumistel, aga ka nt sensitivsus-treeningus. Rühmaliikme iseloomulik hoiak, tundeväljendus, repliik, metafoor, sõnakasutus, tegelus, kellegi pöördumise eiramine või sellele üllataval viisil vastamine – kõik need ja paljud teised grupis ilmnevad efektid võivad sobivas olukorras saada analüüsi ja arutluse objektiks.

Kasuta jaotusmaterjale

Paljud Eesti suhtlemistreenerid on grupitöö jaotanud eraldi teemaga tundideks, mille eel jagatakse osalejatele vastavat teorialõiku valgustavaid jaotusmaterjale. Nende materjalide oskussõnad, teesid, metafoorid, paradoksid, provotseerivad ütlused võivad saada järgneva diskussiooni aineks.

Lisagem väike valik aja kulgu ja situatsioonitunnetust mõtestavaid Hiina mõtteteri (valdav osa pärineb raamatust "Itämaisen elämänviisauden kirja" (1995)).

- Neljakümnene mees on nagu mägedest laskuv tiiger.
- Hommikul imetle kuud, öösel tähti.
- Lumehelbed langevad – igaüks õigel ajal õigele kohale.
- Hommik ei taha õhtust kuuldagi.
- Hoolitse tuleviku, mitte möödaniku pärast.
- Aastad kaovad kiiresti kui päevad.
- Pole lampi, mis ei kulutaks õli.
- Kui hommikul oled leidnud Tõe, võid õhtul rahulikult surra.

Kasuta videot, vaata õppefilme või grupitreeningute varasemaid lindi- distusi

Video kasutamine lubab rühmaohtumises saavutada kolmekordset tagasisidet: juhendajalt, rühmaliikmeilt ja videomonitorilt. Grupitreeningule oleks suureks abiks paarikümnet tüüpolukorda illustreeriva videomaterjali varuks hoidmine. Seda võidakse kasutada vaikuspausi ületamiseks, eeskuju väärivate mallide demonstreerimiseks, arutluse algatamiseks, osavõtjate lõbustamiseks ja värskendamiseks.

Korralda rollimänge või juhtumilavastusi

Rollimäng on psühhodraamast päritud tehnika. Kui rühmas tekib mänglev, uuele kogemusele püüdlev õhkkond või selles leidub artistlike tüüpe, pole juhtumi läbimängimist eri isikutega kuigi raske algatada. Rollimängu analüüsi hõlbustab video kasutamine, mille puhul saavad osalejad kolmekordse tagasiside: rühmaliikmeilt, psühholoogilt ja videolt.

Rühmas nähtu ja kuuldu lahtimõtestamine

Algaja grupitöötegija märkab peatselt, kui suurt tähelepanu eeldavad grupiprotsesside märkamine, kiire lahtimõtestamine ja neile kohane reageerimine. Juhendajalt või nõustajalt nõuab see grupiga säärase emotsionaalse sideme hoidmist, mis oleks ehe, ent mitte ennast kaotavalt tundeküllane. Rühmatöö läbiviijal tuleks olla kontaktis iseenda

tunnetega – mõista oma emotsioone ja nende tekketausta. Samas peaks ta teadvustama oma käitumise toime grupi liikmetele. Mõistagi tuleks grupijuhil ülaltoodud sihtide saavutamiseks vabaneda tema selget tunnetust hägustavate kaitsemehhanismide kasutamisest, jäädes samas kindlameelseks olukordades, kus tal tuleb rühma või selle liikmete arvamusele vastanduda või konfliktiolukorras orienteeruda. Rühmajuhit seisab sageli dilemma ees: kas olla vahetu ja spontaanne või selgepiliselt objektiivne. Kui spontaansuse nimel analüüsivast mõtlemisest loobuda, tekib toimuva moonutatud või filtreeritud mõtestamise risk. Kui kõike grupis aset leidvat üksnes kõikumatu meelerahuga analüütikuna jälgida, tajub rühm selles hoiakus varjatud ohtu ning vastab sellele agressiivsuse või ebasiirusega.

Rühmas toimuva jälgimise teeb eriti raskeks asjaolu, et inimestel on kalduvus rääkida korruga, üksteist katkestada, välkkiirelt teemat vahetada, perspektiivsed probleemid või mõttearendused juhusliku assotsiatsiooni ajal hüljata, ärritada, (tihtilugu ka kohatul viisil) nalja heita, tõsised asjad naljaks keerata ja mõningaid lihtsaid asju liiga tõsiselt võtta.

Jutuajamised võivad olla kindlatele teemadele ja probleemidele fookustatud, ent ka hajusad, hälbivad, selgeid asju pikalt üle nämmutavad, kitsasse ainevalda kestvalt kinni kiilunud jne.

Rühmas võib näha, kuidas selle liikmete vahel tekib ajutisi ühendusi ja vaenuleere, kuidas vahelduvad arvamusiidrid, kuidas mõned liikmed näitavad üles kärsitust, teised tujutsevad, kalduvad vihameelsusse jne. Rühmakliima muutub kiiresti nagu Londoni ilmastik, olles kord elevil ja üksmeelne, siis viril, pahur, rusuv jne.

Rühma juhtiv psühholoog peab ikka ja jälle tõdema, et tema enda pikka aega ette valmistatud etteaste – nt mingite asjade väärtustamine või toimunud tähendusrikka allakriipsutamine – võib diskussiooni juhusliku mõttekäände või rühma meeleolu kiire muutumise tõttu luhta minna. Rühmajuhil tuleb läbi elada nii suure rahulolu kui ka segaduse, kärsituse, lootustes pettumise ning meeleheite minuteid, säilitades samas ometi toimuva suhtes olulist eristava pilgu ja minimaalse enesekehtestamise võime.

Millest grupidünaamika jälgimisel lähtuda? Rühma juhtides tuleks endale teadvustada valitsevat atmosfääri, inimeste koostöövalmidust, tekkivat üksmeelt nt vestlusteemade valikul või mingite väärtuste kaitsmisel, aga ka rühmas järgitavaid mängureegleid, levinud käitumismalle jne. Kogenud psühholoog märkab suurt osa rühma olulistest

nähtustest intuitiivselt ehk teisisõnu, oskab oma tähelepanu teritada kohe, kui midagi iseloomulikku ja tähtsat hakkab tekkima. Alati ei ole terasest vaistust siiski abi. Osa grupis toimuvast – nt muutused inimeste meelsuses – ei peegeldugi selgelt välises käitumises. Pealegi on ise kõneldes ja oma tundeid väljendades raske objektiivselt seirata kõigi ümbritsevate reaktsioone jm olulist. Grupielu jälgimiseks on tõsisemale uurijahoiakule ka alternatiive.

1. **Õpi rühmas toimuvat mõistma selle alusel, mis sa ise tunnend.** Grupitöös pole haruldane, et rühma juhendaja laseb end ise nakatada selle osalejate valitsevast meeleolust, ta tunneb elevust, heameelt, viha ja nõrdimust ligikaudu samal kombel nagu teised rühmaliikmed. Iseennast, oma tekkivaid tundeid, aga ka kartlikkust ja ebakindlust mõistes on rühma juhil hõlpsam toimida autentselt, vältides oma esinemistes räiget kaitsekäitumist. Mõned “negatiivsed” tunded – näiteks ootus- ja esinemisärevus – on igati loomulikud, neid ei tohiks peljata, vaid tuleks mõtestada ja omaks võtta. Oma tunnetest kaugenemine (tunnete salgamine, moonutamine ja tundetuimus) loob tõkke rühmaga ehedaks suhtlemiseks.

2. Mõista oma ebakindluse ja ärevuse põhjusi.

Seitse asja, mida ebakindlad grupijuhid kardavad:

- hirm, et rühm kasvab üle pea, selle juhtimisega ei tulda toime,
- kartus jääda jänni vastupanu juhtumites,
- kartus olla liiga pedagoogiline või direktiivne,
- mõte sellest, et ollakse liiga liberaalne ja järeleandlik,
- kartus kogeda oma ettepanekute eiramist või tagasilükkamist,
- hirm saada valusa negatiivse kogemuse osaliseks,
- mõte sellest, et rühmas toimuvat ei suudeta järgida ega mõista.

3. **Õpi rühmaliikmeid tundma empaatia abil.** Teise inimesse hoolivalt sisse elades, temaga lühikeseks hetkeks samastudes võib tema käitumisajendeid sügavamalt tundma õppida.

4. **Jälgi grupiprotsesse vabade assotsiatsioonide meetodil.** Teemade valik, probleemide haakumine, eluliste näidete ja repliikide esitamine – kõik see saab grupis teoks enamasti iseenesliku vabalt assotsieeruva protsessina. Väidete ja teemade haakumiste ja arendamiste protsessis juhtub sageli filtreerimist, tõlgendusi, sisu moonutusi, tähendusnäansside muutmist. Inimeste suhtumist vestlusainesse pee-

geldavad ka nende eevil või igavlevad ilmed, poosid, žestid. Jutuaine se teket kujundavaid assotsiatsioone jälgides võib märgata, kuidas mingi teema või leitmotiiv tuleb üha uuesti esile või ka vastupidi – keegi rühmast tõrjub selle korduvalt tagasi, boikoteerib seda. Sageli on juhusliku assotsiatsiooni laineharjal võimalik mingist teemast kõrvale kalduda, valusa küsimuse eest põgeneda. Need juhtumid väärivad samuti registreerimist. Nagu argivestluses, nii võib ka grupiteraapias ja -nõustamises märgata, kuidas mõni inimene näib sisimas varitsevat hetke, mil kohase assotsiatsiooni abil üha uuesti oma lemmikteema või -probleem esile tuua.

Juhtum

Enesearengurühmas võis täheldada, kuidas keegi viiekümnendais aastais naine esitas igal kohtumisel juhuslikest mõtteseostest kinni haarates aina uuesti oma probleemi: elus pole tema jaoks enam midagi uut, kõik kordub, ta tunneb järjest suuremat tüdimust ja ükskõiksust. Rühma juhi ja teiste liikmete katsed naisele abi pakkuda lõppesid E. Berne'i tuntud mängu "Jah aga" käikudega. Kõigile ettepanekutele leidis naine mingi "aga", miks seda pole võimalik ellu viia.

5. **Pane tähele rühma vastupanu ilminguid, näiteks juhtumeid,** kus pakutava teema või mõtte vastu ei tunta huvi, ettepanekut eiratakse jne. Ära satu vastupanust hämmeldusse, see on rühma arengu teatud etappidel lausa möödapääsmatu.

6. **Püüa orienteeruda rühmaliikmete (esialgu grupi võtmeisikute) käitumismallides.** Siin võib lähtuda lihtsast skeemist. Pane tähele, mida keegi rühmaliikmeist alati teeb ja mida ta kunagi ei tee.

Käitumise valikute näiteid

Vestlusteema või probleemi ülesvõtmine.

Grupijuhiga vaidlusse astumine.

Teiste rühmaliikmete katkestamine.

Hea nõu andmine.

Laialivalguva arutluse algatamine põhiteemast hälbivas küsimuses.

Teistele oma toetuse ja abi pakkumine.

Naljake lugude jutustamine.

Iroonia ja eneseiroonia väljendamine.

7 **Pane rühmas toimuvat tähele ka grupitöö vaheaegadel.** Hõlbus on jälgida, kes kellega alarühmi moodustab, milline rühmaliige hoiab omaette, kelle ümber teised koonduvad jne.

8. **Püüa mõista olevikus toimuva tulenevust varem toimunust.** Mis tahes oluline vahejuhtum võib sillutada teed grupis edaspidi toimuvale, teisest küljest saavad mõnedki asjad märksa selgemaks, kui meenutada neile eelnenud tähendusrikkaid sündmusi.

9. **Hinda vääriliselt kõiki rühma tegevuse ilminguid.** Registreeri positiivsete nähtuste skaalal need juhtumid, kus grupiliikmed esitavad üksteisele pehmemas või teravamal toonil väljakutseid või kui grupp leiab varem vaadeldud probleemidele ja teemadele uue vaatenurga või kui keegi rühmaliikmest asub teisele head nõu andma. Kõigil neil kordadel on grupijuhil võimalus sotsiaalselt kinnistava käitumisega – näiteks tunnustuse, heameele väljendusega – kutsuda esile soovitava käitumisviisi kordamise juhtumeid.

10. **Pane tähele iseenda kaitsekäitumist.** Kui rühmajuhil on endal mõne lahendamata asja Achilleuse kand, mõni psüühiline probleem, konflikt või kompleks, võib ta kaotada mõnelgi puhul rühmas objektiivsuse, hakata endale liitlasi otsima, jääku mängureegleid kehtestama, end rühmast emotsionaalselt isoleerima jne.

Iuhtum

Psühholoogi diplomita grupijuht ilmutas enam-vähem kõigis enda juhitud gruppides jäika pedagoogilisust. Tema liiga direktiivne rühma ohjamise stiil mõjus enamasti pärssivalt. Superviisori abil teadvustas kõnealune isik oma probleemi ning ka selle tekketausta. Ebakindluse põhjuseks oli tal kahtlus, kas ta ilma diplomita ikka jätab ehtsa psühholoogi mulje. Selle ebamugava mõtte tõrjumiseks asuski ta kohatult didaktilisele positsioonile. Rühmas toimuva vabatahtliku õppimise asemel lasti grupiliikmeil kuulata rühma juhi suuniseid ja seletusi.

Nii nagu nõupidamistel ja läbirääkimistel, aitab ka grupitöös kokkuvõtete tegemine saavutatut resümeerida, see meelde jätta ning järgneva arutluse aluseks võtta. Kokkuvõttega osutatakse aga ka sellele, et mingi teema või probleemi edasine üksikasjalik arutamine on muutunud mõttetuks.

Rühma tegevuse lõpetamine

Eneseabirühmades võib ikka ja uuesti tähele panna, kuidas kooskäimist jätkatakse ka pärast seda, kui grupp on valdava enamiku jaoks oma eesmärgi täitnud. Rühma lõpetamise vajalikkusest annavad tunnistust mitmed märgid:

- teemad, probleemid hakkavad üha uuesti korduma,
- ühistegevused ei vii enam avastuslike lahenditeni,

- osalejad aimavad täpselt ette, mis laadi seisukohti keegi rühmas väljendab; see teeb diskussioonid mõttetuks,
- mõned (paraku just ärksamad) rühmaliikmed hakkavad sageli kokkusaamistelt puuduma,
- rühmaliikmeis hakkab ilmnema halvasti varjatud pahurus.

Nagu iga lahkumine, toob ka grupiga hüvastijätt kaasa negatiivseid tundeid. Mõned tunnevad peatse lahkumineku pärast kurbust, teised väljendavad esimeste irdujate suhtes avalikult oma viha. C. Rogersi (1969) järgi toob nii individuaalse nõustamise seeria kui ka rühmakohtumiste sessioonide lõpetamisega viivitamine kaasa ohu, et kliendid ei mobiliseeri õpitud selle kiireks ja otsustavaks elluviimiseks. Hulgal juhtudel saab rühmast (nagu ka liiga kaua nõustamistel käimisest) lohutav aserahuldus kesk kalki ja hoolimatut maailma. Venitatud lõpuga rühmatöö hägustab saavutatut, kahandab selle rakenduslikku väärtust. Rühma lõpetamise raskus tuleneb selle väärtusest osalejaile. Paraku on igasugune masinlik, tungiv seotus piirav, isikliku vastutuse ja iseolemisoskuse edenemise seisukohalt pidurdav

Mõned rühmad pudenevad ilma pateetikata lihtsalt koost, teised valavad viimasel kohtumisel paar lahkumispisarat. Targasti teeb rühmajuht, kes kokkutulekute lõpetamisega juba vallandunud protsessile jalgu ei jää. Parem on rühmatöö lõpetada pisut ennakult kui liiga hilja. Rühma lõpetamisel tuleb meenutada saavutatut, julgustada osalejaid ise vapralt eluraskustega rinda pistma ning orienteerida nad koos olles õpitud võimalikult laias ulatuses elus järele proovima ja praktikasse rakendama. Rühmas toimunut aitab selitada ja mõtestada nn lõpuring, milles iga osavõtja annab toimunud hinnangu.

NÕUSTAMISKUNSTI RAKENDUSED

Nõustamisoskust läheb individuaalse psühholoogilise konsulteerimise ja grupitöö kõrval tarvis ka paljudel teistel elualadel. Järgnevas peatükis on tutvustatud nõustamise eripära organisatsioonide konsulteerimisel, ekspertnõu andmisel ja koolilastega töötamisel. Kõigil mainitud juhtudel läheb nõustajal tarvis head suhtlemisoskust, inimeste julgustamise ja innustamise võimet, aktiivse kuulamise vilumust, aga ka teadmisi, kogemusi ja taipu konkreetse valdkonna iseloomulike olukordade lahendamiseks. Juhtide nõustamisel on tarvis tunda ettevõtlust, eksperdiabi osutamisel antud valdkonna spetsiifilisi küsimusi, laste ja noorukitega tegeldes pedagoogika ja arengupsühholoogia aluseid. Kõigis järgnevalt vaatluse alla võetavais nõustamisliikides on võimalik rakendada selleks välja töötatud küsimustikke, protseduure ja tehnikaid.

Töönõustamine

Psühholoogi tegevusvälja kuulub organisatsioonis hulk korduvaid tegevusi, milles omavahel on erinevas vahekorras põimunud inimestega suhtlemine, nende hindamine, kollektiivi liikmete arvamuste uuring, koolitusürituste korraldamine ning juhtkonna ja reatöötajate nõustamine.

Personalitöö traditsioonilised valdkonnad on tööjõu hankimine, kinnistamine, arendamine, koolitamine, aga ka töö sisuline analüüs ja töö rikastamise võimaluste otsing.

Tööjõu hankimisel püütakse firmasse saada eeldatud hariduse või väljaõppega võimekat ja teotahtelist töötajaskonda. Siia alla kuuluvad personali värbamine, valik, paigutamine ja teised personaliotsingu ning uute inimeste töölevõtuga seotud küsimused.

Tööjõu kinnistamise eesmärk on hoida ettevõttes kvalifitseeritud lojaalseid töötajaid. Selles sfääris võetakse ette nt motivatsiooniuuringuid ja otsitakse teid inimeste tööhuvi suurendamiseks.

Personali arendamine hõlmab koolitust ning olemasolevaks ja tulevaseks tööks ettevalmistamist. Siia valdkonda kuulub ka karjääri nõustamine.

Väiksemal määral lõövad psühholoogid kaasa teisteski valdkondades, nt töö sisu ja töötaja seisundi (positsiooni) analüüsis.

Töö sisu analüüsis otsitakse vastust järgmistele küsimustele. Milline on vaatlusaluse täitja töö põhiline sisu? Milliseid töövõtteid sellel ametikohal oleja kasutab? Milliseid töövahendeid konkreetsel tööil kasutatakse? Mis materjale, tooteid või teenuseid töötaja kasutab?

Töötaja seisundi ja tööstiili uuringuis keskendutakse järgmistele momentidele. Infoallikad töökohal. Töökoha nõuded selle täitjale (nt tähelepanu, erioskused). Suhtlus kaastöötajatega. Töötingimused ja nendega rahulolu. Tööperioodi (kuu, nädala) kavandamine. Töötaja stimuleerimise ja sanktsioneerimise meetmed sel töökohal.

Juhtide arendamisel töökohal asetatakse pearõhk praktilistele oskustele ja kogemustele. Tähtsal kohal on selle nn vaikse teadmise (*silent knowledge*) omandamine, mis tekib kindlas grupis või isikute ringis ja mille sisu pole võimalik õpikute ja kursustega edasi anda. Kasutatakse kolme moodust.

Stažeerimisel töötab juht endast kõrgema juhiga koos või teda asendades, viies end nii kurssi vastava töö spetsiifikaga.

Roteerimisel paigutatakse juhid järjest mitmeks kuuks mitmele eri töökohale, võimaldades neil nõnda saada täielikum ülevaade ettevõtte juhtimisest.

Juhendamisel suunatakse ülemus alluvat õpetama, teda suunama, hindama ja tema tegevust parandama.

Peale eelmainitute kuuluvad töönõustamise sfääri spetsialistide ja juhtide ettevalmistamine vastutusrikkal ametikohal töötamiseks, karjääri kavandamine ja nõustamine (*career assessment*), töösuhete ja -konfliktide lahendamine, võtmeisikute läbipõlemise vältimine, inimeste koondamisega (vallandamisega) seotud temaatika ning hulk teisi küsimusi, samuti soodsa tööõhkkonna kujundamise teed jt probleemid.

Töönõustamisel on tähtsal kohal olukorras ja probleemis orienteerumine. Asutuste ja organisatsioonide töökeskkonnas kujuneb sageli olukordi, kus mitmesugustele muredele ja häiretele ei leita lahendusi seetõttu, et olukorra emotsionaalseid (mida töötajad tunnevad) ja instrumentaalseid (kuidas olukord tegelikult on) aspekte ei osata teineteisest lahutada ega ka koos käsitleda. Nõustaja abil õpitakse probleeme vaatlema avaramal väljal, eri tasandeil ning eri vaatenurga alt. Konsultandi sekkumine on organisatsioonides oma kohal siis, kui probleemidele tuleb enne nende lahendamiskäigu määramist otsida erinevate nõuete ja kriteeriumide järgi alternatiivseid lahendeid, et seepeale otsustada, millised neist oleksid juhtidele/omanikele ja vahetult asjassepuutuvaile isikuile vastuvõetavad.

Kogenud nõustaja suudab eristada konfliktiolukorras ainulaadseid ja tüüpilisi külgi, teha vahet ametirollide ja nende täitja isikuomaduste vahel ning eristada töötajate arukaid nõudeid nende kapriisestest soovidest. Konkreetse huvigrupi esindajad tavatsevad end puudutavaid probleeme vaadelda vaid oma mätta otsast. Neutraalsel kõrvalseisjal on seetõttu sageli hõlpsam mõtestada keerukate ja delikaatsete juhtumite tagamaad objektiivselt lahti ning seada hetkeprobleemid laiemate ja perspektiivsemate teemade raamistikku. Nõustaja võimaldab organisatsiooni liikmeil selgemini näha puude taga metsa, arutada avameelses õhkkonnas läbi inimeste arusaamad probleemide laadist ja tekkepõhjustest ning vaagida kitsaskohtade kõrvaldamiseks kavandatud lahendite plusse ja miinuseid.

Arusaamatuste ja konfliktide lahendamiseks on nõustaja esmane mure viia tüli osapooled ühise laua taha, et seejärel tuua rahuolikus õhkkonnas esile olukorratõlgenduste erinevused ning nende erinevuste objektiivsed põhjused, osutada eelarvamustele jt vastaspoole mõistmist pärssivatele asjaoludele, sillutada teed kompromissidele ning võtta endale sobival hetkel tüli osapoolte lepitaja roll. Tegutsedes juhi nõustajana, oleks psühholoogil otstarbekohane meenutada tegevjuhile konflikti lahendamise taktikaid ja inimestevahelise koostöö edendamise psühholoogiliselt põhjendatud teid.

Töötajale mõjub tasakaalustavalt, kui aidata neil näha häirivas ka midagi elu edasiviivat. Töönõustamisel võib psühholoog oma kasulikkust tõestada juba ainuüksi sellega, et osutab mis tahes organisatsiooni probleemide psühholoogilistele aspektidele. Selleks tuleb nt juhtimise, rollisuhete või tööjaotuse temaatika lahti mõtestada suhtlemis-, gruppivõi motivatsioonipsühholoogia käsituses (mõistetes).

Viimastel aastatel on Eesti ettevõtted hakanud elavamalt huvi ilmutama organisatsioonikultuuri küsimuste vastu. Nõustaja võib aidata selgitada organisatsiooni väärtuste, normide, rituaalide ja käitumistavade tähendust töötajate motivatsioonile.

Inimsuhete edendamisel võib nõustaja täpsustada inimeste vastastikuseid ootusi, mõtestada lahti isikuomaduste tähenduse vastastikuste suhete kujunemisel, eristada üksteise suhtes esitatavaid mõistlikke nõudeid irratsionaalsetest. Inimsuhetesse süvenedes võib paljastada säärased kahjutoovad töömängud (E. Berne'i järgi) nagu "Oleks vaid" (probleemide lahendamine seatakse sõltuvusse täidetamatust tingimusest), "Puujalg" (keegi töötaja kasutab vastutusest möödahiilimiseks nt seda, et ta õpib tasulises kõrgkoolis või on tal väike laps jne) ning "Si-

nu pärast" (vastutus kujunenud olukorra eest veeretatakse täielikult ühele isikule). Suhete sfääris töönõustamine kujutab endast tihtipeale otsekui grupipsühholoogia võtmeprobleemide asjaosalistega ühist läbirutamist.

Läbirääkimiste nõustamisel võib psühholoog täpsustada organisatsiooni esindajate ootusi, määratleda nn mini-maksi võtte abil võimalike järeleandmistepiirid ja optimaalsed eesmärgid ning valmistada tulevased läbirääkijad ette veenvaks esinemiseks ja läbirääkimistel kindlate ning paindlike taktikate rakendamiseks.

Töö- ja juhtimise nõustamisel soovib Conyne (1975, Gladdingi 2001, lk 571, järgi) kasutada erilisi ökoloogilisi kaarte, milles organisatsiooni liikmed hindavad oma positsiooni ja psüühilist heaolu organisatsiooni keskkonda kujundavate tegurite foonil. Allpool on toodud selle printsiibi järgi välja töötatud usutlemis skeem.

Võrdle allpool toodud skaala alusel iseenda staatust oma organisatsiooni sama staatuse (sama juhtimistasandi) "keskmise tasemega"

Minu staatus (seisund, positsioon) on organisatsiooni teiste liikmetega võrreldes: väga madal 1 2 3 4 5 väga kõrge

Valdkonnad

1. Võimalus osaleda oluliste asjade otsustamisel 1 2 3 4 5
2. Organisatsiooni muudatustest teadasaamine 1 2 3 4 5
3. Suhted töökaaslastega 1 2 3 4 5
4. Läbisaamine otsese ülemusega 1 2 3 4 5
5. Uued moodsad töövahendid 1 2 3 4 5
6. Töötingimused (ruumid, valgustus jne) 1 2 3 4 5
7. Töötasu 1 2 3 4 5
8. Töökoha privileegid ja lisahüved 1 2 3 4 5
9. Enesetäiendamise võimalused tööl 1 2 3 4 5
10. Ametikoha positsioon juhtimishierarhias 1 2 3 4 5

Organisatsiooni nõustamisel on sobilik välja selgitada põhjused, mis tekitavad stressi. Järgnevas loetelus on esile toodud mitu iseloomulikke tööga rahulolematust ja tööstressi põhjustavat tegurit (allikas: "Stressi teejuht", Tallinn 1997, lk 23):

1. ülekoormatus,
2. katkestused töös,
3. organisatsioonilised segadused,
4. töö halvad füsioloogilised tingimused (müra, tolm jne),
5. töö ei vasta selle tegijate võimetele ja oskustele,
6. tööl puuduvad võimalused ametialaseks arenguks,

7. juhid ei jaga alluvaile tubli töö eest tunnustust,
8. töotajaid kontrollitakse liiga sageli või rangelt,
9. töös on liiga vähe iseseisvust,
10. raskuste korral pole töökohal kelleltki abi loota,
11. töökohal on ebaterve õhkkond,
12. rollikonflikt: töötajale suunatakse vastakad ootused,
13. töökoht toob kaasa kõrge vastutuse.

Töönõustamise üheks uemaks valdkonnaks on *mobbing*'u (tagakiusamine töö) juhtumite käsitlemine. Mõiste *mobbing* all mõeldakse Skandinaavia maades ja Saksamaal organisatsiooni liikmete väärkohtlemist: tagakiusamist, ähvardamist, halvustamist, naeruvääristamist, kimbutamist, mõnitamist, ahistamist, vaenulikkude kohtlemist. (Inglise keeleruumis on *mobbing*'ust laiemat kasutamist leidnud mõiste *workplace bullying*). *Mobbing*'u tulemuseks ei ole mitte niivõrd ainelise, kuivõrd emotsionaalse kahju tekitamine. Selle ohvriks langevad tihti enamikust "normaalinimestest" mingi omaduse poolest silmahakkavalt erinevad inimesed, nt puuetega isikud, eluvõõrad boheemlased, sotsiaalselt abitud, vaiksed ja seltsimatud olendid, teisest rassist ja rahvusest inimesed, pahatihti ka organisatsioonis uustulnukad. Kiusamist kutsub esile ka autoritaarse ülemuse halvustav suhtumine organisatsiooni "patuoinasse". Tagakiusamise ajendiks on sageli soov keegi organisatsioonist välja süüa või tema staatust alandada või ka tema kallal norides oma sisepingeid ja sadistlikke tarbeid maandada, tihtipeale aga lihtsalt inimlik kadedus. Saksa uurijad Waniorekid (1996, lk 90–94) on esile toonud järgmised põhilised kiusaja tüübid: *intrigaan* e salasepitsuste põimija; *põhimõttelage kameeleon* ehk tuulelipp, kes kiirelt ja kavalalt kohaneb muutuvate oludega ning kasutab kiusatavat oma huvides; *ässitaja*, kes eelistab ise tagaplaanile jääda, ent kehtab teised ohvri kallale; *loid kõrvalseisja*, kes jälgib sekkumata, kuidas kellelegi tehakse liiga; *libekeelne*, kes teeb näo, nagu tahaks teiste põlu alla sattunud aidata, ent varitseb vaid võimalust talle viimane hoop anda; *toorutseja*, kes kiusab kedagi teist tihti lihtsalt selleks, et ise mitte *mobbing*'u ohvriks sattuda; *klann* ehk tagakiusajate grupp.

Inglane T. Field peab "tagakiusamistarvet" kompulsivseks vajaduseks, mille korral enda tajutav alaväärsus (näiteks vaimuannete puudumisest) projitseeritakse kellelegi teisele läbi tema kontrollimise ja endale allutamise irisemise, ilkumise, tema isoleerimise või eiramise kaudu. Kiusaja hoiab ülal õhkkonda, kus valitsevad ebakindlus, hirm, desorienteeritus, valskus ja vastutustundetus. Teise kiusamise keskne põhjus on enamasti alati iseenda madal enesehinnang ning eesmärk enda küündimatuse ja puudujääkide varjamine.

Töövägivald põhjustab selle ohvreile kõrget stressi, kahjustab emotsionaalset kliimat ning õhnestab organisatsiooni eetilisi aluseid. Sageli tekib kiusu ohvril pidev hirmutunne, millele järgnevad kahtlemine oma võimetes, endassetõmbumine ja depressioon. Paljudes Euroopa maades (Eestis kahjuks veel mitte) on töövägivald seadusega karistatav. Juhtide ülesanne peaks küll olema turvalise ja stressivaba tööõhkkonna kujundamine, kuid paraku võtavad nad ise mõnigi kord kiusaja rolli ning vaatavad läbi sõrmede, kui keegi alluvaist teist kiusab. Sageli

elavad juhid end alluva peal välja sellepärast, et keegi avaldab neile endale survet. Juht võib alluvaid kiusata või nende kiusamisega leppida ka seetõttu, et tal jääb vajaka oskusest alluvaid ohjata ja kontrollida. *Ohustatud autoriteedi kompleks* kujuneb kartusest, et juht ise võib sattuda alluvate naerualuseks. Seda olukorda ennetades otsitakse mõnikord enda asemele teine patuoinas. Kiusamisele ajendab ka mõistetav põhjus ennetada intriigi initsieerimist kolleegi poolt, kes mingi kompetentsi vallas on endast võimekam.

Töövägivalla ennetamiseks ja kõrvaldamiseks soovitatakse läbi viia regulaarseid rahulolu uuringuid. Psühholoog või nõustaja saab *mobbing'*u ohvrile abiks olla sellega, et aitab tal olukorras orienteeruda. Asjaosalisel palutakse järele mõelda, kes talle mil viisil on survet avaldanud, millal teda on halvustatud, millistes olukordades teda on boikoteeritud või isoleeritud, kes on asutuses põhiline intriigide punuja, millised isikud initsieerivad teravuste ütlemist ja konflikti, kes lepivad tuimalt ülekohtuga ja kelle toetuse või sümpaatiaga võiks kõigest hoolimata arvestada. Seda laadi küsimused aitavad vabaneda totaalse nurjumise irratsionaalsest järeltusest, mida *mobbing'*u ohvrid enda kohta vahel teevad. Ühtlasi õpitakse vahet tegema ilmse ülekohtu ja kolleegide võimaliku konstruktiivse kriitika vahel.

Teiste inimeste kiusu all kannatajatel soovitatakse oma olukorrast usaldusväärsete tuttavatega rääkida ning nõustaja võib võimaluse korral aidata neil leida endale sõpru-liitlasi, mitte tõmbuda eneseisolatsiooni. Eestlastele nii omane endassetõmbumine ja vaikne kannatamine ei vii kuhugi. Pealegi võib probleemide arutamine heasoovlike inimeste ringis aidata neile lahendusi leida. Saksa autorid Waniorekid (1996, lk 101–108) soovitavad *mobbing'*u ohvritel võtta kasutusele olukorras sobilikud mina-kaitsemehhanismid: nt olukorra teadliku eiramise, pisiasjust üle olemise, asja huumoriga võtmise (kuni see on võimalik), probleemolukordade lahendamise, kompensatoorse rahuloluallika leidmise jne.

Vägivalla ohver suunatakse otsima oma tööst, pereelust ja hobidest helgeid külgi ning mõningane aeg tagakiusamine vapralt välja kannatada, valmistades end sisimas ette otsustavaks vastuhakuks.

Kärsitute otsuste (nt amet maha panna) eel tasuks järele mõelda, kuidas selles olukorras kehtiks Pareto seadus (20% võtmetähtsaid asju määrab 80% ulatuses meie heaolu). Piisavalt hea teenistuse korral võiks *mobbing'*u ohver toimida tulemuskeskselt – tagada endale jätkuvalt teenistus ja palk – ning mõtestada kiusamisjuhtumeid vähem oluliste paratamatute kaasnähtustena. Tagakiusatavail soovitatakse igas olukorras säilitada hingerahu ning toimida argielu asjades sihipäraselt, järgides araabia rahvataarkust: las koerad hauguvad, karavan läheb ikka edasi.

Õelate ja kiuslike inimeste vältimise kindlaim moodus on nendega kohtumise minimeerimine. Kiusajaile vastu hakkamiseks tasuks aga õppida enesekehtestamise võtteid või ebaõige kriitika tõrjumise võttestikku.

Juhte nõustatakse avastama *mobbing'*u ilmingud võimalikult varases staadiumis ning töötajaid kaitsma. Kõige kindlam on seda teha *mobbing'*u ohvri maine hoidmise ja tema tunnustamisega. Tarbe korral tuleb kiusaja või nende rühm ilma tseremoonitsemiseta korrale kutsuda.

Töönõustamise ja juhtide konsulteerimise traditsioonilised alad Eestis on mõttetalgute (ajurünnakute) ettevalmistamine, kollektiivlepingu koostamine, organisatsiooni struktuurimuutuste variantide läbiarutamine, alluvussuhete ja tööjaotuse otsustamine. Organisatsioonide konsulteerimisel kasutatakse sageli rühmatöö meetodeid. Tutvustame järgnevalt eriti *õppiva organisatsiooni* kontseptsiooniga haakuvat kollegiaalset nõustamist.

Kollegiaalne nõustamine

Organisatsiooni liikmed võiksid olla palju enam üksteisele õpetajaks ja nõustajaks kui üldiselt ollakse. Allpool kirjeldatav harjutus õpetab mitut tegusat viisi, kuidas üksteisele probleemide lahtimõtestamisel ning lahendamisel toeks olla. Lähtutakse põhimõttest tegelda mingil ajahetkel ühe konkreetse probleemi või selle aspektiga ning võtta rühmas arutluse fookusse järjest kõigi osavõtjate probleemid. Väljendutakse lühidalt ja asjalikult. Oluline on täpselt järgida juhiseid.

1. etapp: **probleemidega tutvumine**. Iga rühmaliige toob esile ühe oma tööga seotud probleemi (raskesti täidetava nõude, vastuolu, muret valmistava asjaolu vm), mille lahtimõtestamisel ta loodab teiste abile.

2. etapp: **probleemide valik**. Kõik rühmaliikmed avaldavad arvamust, millised probleemid väärisksid sügavamalt käsitlemist. Selle mõttevahetuse alusel pannakse kirja probleemide loend.

3. etapp: **probleemi detailsem kirjeldamine**. Probleemi "valdaja" seletab mõne minuti jooksul teistele asja olemust põhjalikumalt.

4. etapp: **probleemi uurimine rühmas**. Rühmaliikmed esitavad kellaosuti liikumise suunas probleemist parema ülevaate saamiseks selle valdajale täiendavaid küsimusi (nt *Millal probleem tekkis? Kes on selle lahendamisest veel huvitatud? Keda probleem lähemalt puudutab?*). Igal arutlusel osalejel on õigus esitada korraga vaid üks küsimus. Järgmise küsimuse võib ta esitada siis, kui arutlus on uue ringiga taas temani jõudnud. Probleemi "omanik" vastab küsimustele just sellise sügavuse või avameelsusega, nagu ta vajalikuks peab.

5. etapp: **probleemi eri tõlgenduste kõrvutamine**. Lähtudes 4. etapil hargnenud küsitluse tulemustest, esitab iga rühmaliige järgemööda oma arusaama sellest, milles seisneb probleemi olemus. Viimasena loeb oma uue tõlgenduse ette probleemi "omanik", kommenteerides seejärel eelnevaid sõnavõtte.

6. etapp: **kollektiivne nõustamine**. Rühmaliikmed esitavad probleemi tõstatajale järgemööda oma nägemused, kuidas probleem tuleks lahendada. Need ettepanekud kantakse üksteise alla suurele paberilehele.

7 etapp: **nõuannete hindamine**. Probleemi valdaja hindab pakutud lahendeid plusside-miinustega või 5-pallisel skaalal.

8. etapp: **kokkuvõtte tegemine**. Osavõtjad väljendavad oma arvamusi selle kohta, kuidas keegi end arutelu keskel tundis või mida probleemi lahendamise kohta veel soovitakse lisada. Selle etapi lõppedes võib 2. etapil fikseeritud loendist valida ühiseks arutamiseks uue probleemi. Meetodit võib täiendada nõnda, et iga probleemi püstitaja saab rühmast endale järgneva arutelu juhtimiseks abilise (*alter ego*), kes püüab tema probleemi omana tunda.

Vastandustehnika

Organisatsiooni allüksuste ühistegevust ja koordineeritud koostööd puudutavate probleemide käsitlemine on raskendatud seetõttu, et inimesed ei usalda teistele konfliktiohtu tajudes oma tegelikke ootusi ja tõekspidamisi. Kuna paljud olulised asjad jäetakse enda teada, ei suuda organisatsiooni liikmed ja allüksused tihti selgelt ette kujutada, mida nende kolleegid, mingi teise rühma või allüksuse esindajad võtmetähtsaist asjust arvavad. Seetõttu jäävad koostöö edendamise aspektist olulised küsimused lahti rääkimata ning inimesed ei kujunda olulistest asjades organisatsiooni kultuuri edendamise seisukohalt esmatähtsat ühist väärtusbaasi. Tõese info puudumist kiputakse sageli täitma olettuste ja projektsioonidega. Üsna tavalised on needki juhtumid, kus mingis küsimuses (nt organisatsiooni uuendustegevus) ühise arvamuse kujundanud allüksus arvab vaikimisi, et teistel allüksustel on selles asjas ligilähedaselt sama positsioon. See ei tarvitse aga kaugeltki alati nõnda olla! Organisatsiooni koostööd häirivad eriti need olukorrad, kus suletud rühmitused omistavad üksteisele kalduvuse lähtuda vaid oma huvidest ja ühiste huvide eiramise.

Vastandustehnikana tuntav menetlus lähtub põhimõttest, et eri rühmade hoiakute, arvamuste, väärtuskujutluste, faktitõlgenduste ja vastastikuste ootuste lahknevus on igati loomulik nähtus, mida ei tuleks maha salata, vaid tarvilikul määral avalikustada. Selle rühmatöö ja rühmaviisilise nõustamise meetodi eripäraks on see, et oma rühma koosolekud toimuvad vahelduvalt ühiste arutlustega. Nii suundutakse kord-korralt probleemide avaramale lahtimõtestamisele, õpitakse tundma arvamuste erinevusi ja nende tagamaid. Tihti võimaldab see meetod mõningase hulga küsimusi juba kohapeal arutluse käigus ära lahendada.

Vastandustehnika etapid

1. Üldmulje kujundamine endast ja teistest.

Ajakulu - 2 tundi.

Kumbki rühm otsib vastust järgmisele kolmele küsimusele:

- a) Millised omadused, iseärasused, taotlused iseloomustavad kõige selgemini meie gruppi?
- b) Millised on teise grupi põhiomadused?
- c) Kuidas võiks teine grupp meid kirjeldada?

Seejärel kogunetakse ühisele koosolekule, kus kummagi rühma esindaja esitab teisele oma rühma vastused neile kolmele küsimusele.

Märkus. Ühisel koosolekul on lubatud info vahetamine, täpsustavate küsimuste esitamine, mitte aga enese õigustamine või teiste seisukohtade arvustamine. Teise rühma seisukohad võetakse sel etapil lihtsalt rahulikult teadmiseks.

9. Rühmade koostööprobleemide piiritlemine.

Ajakulu - 3 tundi.

Arutluse kulg:

- a) Kummaski grupis esitab iga rühmaliige oma nägemuse sellest, millisena tema näeb rühmadevahelisi probleeme.
- b) Kummaski rühmas kujundatakse nende liikmete üksikarvamustest ühine seisukoht, mille alusel pannakse kirja probleemide loend.
- c) Kumbki rühm esitab teisele enda grupis koostatud (koostöö)probleemide nimekirja.
- d) Kummastki rühmast valitakse võrdne arv esindajaid leitud (koostöö)probleemide järgnevas arutamiseks.
- e) Moodustatud uus rühm koostab probleemide ühise loendi. (Selleni jõudmine eeldab teise rühma erinevate seisukohtade aktsepteerimist.)

10. Valmistumine probleemide lahendamiseks.

Ajakulu - pool tundi.

Arutluse kulg:

- a) Kummaski rühmas valib iga rühmaliige eelmises tööfaasis koostatud probleemiloendist need kolm küsimust, mille arutamist ta peab kõige olulisemaks. Sel teel kujuneb uus ühine probleemide loend.
- b) Probleemide lahendamiseks moodustatakse töörühmad, kuhu valitakse inimesi selle alusel, mis küsimustes nad on kompetentsed või milliseid probleeme nad soovivad arutada.

11. Probleemide lahendamine.

Ajakulu – 2-3 tundi.

Probleemide lahendamiseks on soovitatav kasutada ajurünnakut jt rühmaloovust suurendavaid tehnikaid.

12. Lahendite läbiarutamine.

Ajakulu – 1-2 tundi.

- Kumbki rühm teeb teatavaks enda leitud lahendid.
- Leitud lahendeid kritiseerib teine rühm.
- Püütakse jõuda mõlemat poolt rahuldavale lahendile.

Vastandustehnika rakendamine eeldab, et seda meetodit valdav isik reglementeeriks rangelt kõik ettenähtud sammud. Ühise arutluse käigus tuleb esile inimeste võime üksteist kuulata, teiste ettepanekute-ga haakuda, oma seisukohti argumenteerida, probleemikeskselt mõel-da, oma vaateid teistele arusaadavalt väljendada.

Meetod sarnaneb psühholoogilisel nõustamisel kasutatava kon-frontatsiooni võttega ning selle sihiks on mitmekordne kognitiivne (tunnetuslik) vastandamine:

- rühmaliikmete hoiakuid ja arvamusi vastandatakse grupi teiste liikmete arvamustega,
- ühe rühma tõekspidamisi vastandatakse teise rühma omadega,
- oletused vastandatakse tegelike faktidega,
- enda minapilti (arvamus endast, st oma rühma hoiakutest ja taotlustest) ja sinapilti (arvamus teisest) võrreldakse vastavalt teise rühma mina- ja sinapildiga,
- emotsionaalsed hinnangud vastandatakse ratsionaalsete probleemitõlgendustega,
- teadvustatud probleemid ja konfliktid vastandatakse alateadvu-ses vindunud pettumuste ja probleemidega jne.

Eri arvamuste, hinnangute, mina- ja sinapiltide, faktitõlgenduste, ideede ning tegevuskavade esiletoomine ehk omavaheline vastanda-mine töötab anda õpetliku kogemuse. Kuna tegemist on eksperimen-teeriva õhkkonnaga, mis lausa initsieerib teistele vastanduma, ilmuta-vad inimesed nüüd märksa enam valmidust omavahelisi lahkarvamusi käsitleda.

Protsessi nõustanud psühholoogil oleks vastandumiste lõppedes soovitatav oma tähelepanekud delikaatses vormis – inimeste nimesid mainimata – esile tuua. Seda tehnikat saab soovi korral mitmel viisil modifitseerida. Näiteks võib kirjeldatud 1. faasi läbi teha juba varemalt, 4. ja 5. faasi võib kavandada hilisemale ajale, 2. ja 3. faasis annab

rakendada rühmaloovust lisavaid tehnikaid, kui üksikute rühmaliikmete seisukohtadest ei lähe kuidagi korda ühist platvormi kujundada, võib selle ilmingu võtta (psühholoogi või nõustaja algatusel) eraldi vaatluse alla jne. Meetodi rakendamise kõrvalefektiks on läbirääkimis- oskuste arendamine.

Töökohal nõustamise suhteliselt uute alade hulka kuuluvad inimeste vallandamisest tingitud probleemide lahendamine ja täiskasvanute ümberõppega seotud kutsenõustamine. Mainigem möödaminnes, et tänapäeval tahab üha suuremal hulgal mitmesuguste alade spetsialiste end elu jooksul mingi teise kutse tarbeks ette valmistada. Uue tegevusala, kutse ja ameti omandamine ei eelda sageli mitte üksnes enesemobiliseerimist ümberõppeks, vaid ka valmisolekut muudatusteks eluviisis.

Töötajate ümberõppe, karjäärikärblikkuse (*career maturity*) ja ametialase arengu kavandamisega seotud küsimusringiga tegelemiseks on Ameerika Ühendriikides A. Anastasi ja S. Urbina (2003, lk 574-576) väitel juurutatud kaks kompleksprogrammi: inimeste töökohale sobivuse hindamise instrumentarium (*measures of career maturity*) ning karjäärivõimaluste uurimise programm (*comprehensive programs for career exploration*).

Juhtide konsulteerimine

Organisatsiooni ladusa ning tulemusliku tegutsemise eelduseks on tema allüksuste ja süsteemide kooskõlastatud funktsioneerimine, inimeste oskuslik motiveerimine, täitjatele tööülesannete ja otsustusõiguse läbimõeldud delegeerimine, suhtlemistõkete kõrvaldamine, usaldusliku tööõhkkonna kujundamine, võimalike konfliktide ärahoidmine ja lahendamine, ettevõttesisese koostöö edendamine, personali arendamine, uuenduste algatamine ning ohjamine ja terve hulk teisi tähtsaid küsimusi.

Kõik need valdkonnad leiavad lähemat käsitlemist organisatsioonikäitumise ja juhtimispsühholoogia käsiraamatuis. Tegevjuht võib sise- või välisnõustaja appi kutsuda mis tahes organisatsiooni tegevust puudutavas aspektis paremini orienteerumiseks, uute ideede saamiseks, oma hinnangute ja tõlgenduste õigsuse kontrollimiseks, otsuseprojekti väljatöötamiseks jne. Juriidilistes ja tehnilistes küsimustes kasutatakse organisatsioonides laialdaselt ekspertabi. Kui organisatsioon on ametis psühholoog, peaks tema üheks põhirolliks olema juhtkonna nõustamine personali värbamise, motiveerimise, vallandamise

ja arendamise küsimustes, aga ka kõigis teistes valdkondades, kus rakenduspsühholoogia töötab oma abi.

Eestis on saanud tavaks kutsuda juhtide nõustajaid konsultantideks. Allpool on põgusa vaatluse alla võetud juhtide konsulteerimise mõned võtmeküsimused. Kuidas kindlaks määrata nõustamise objekti? Milliseid eesmärke nõustamisel järgida? Millises rollis oleks konsultandil otstarbekas esineda? Missugused on nõustamise etapid organisatsioonis? Missuguseid töömeetodeid võiks juhte nõustades kasutada?

Nõustamisobjekti valik ja eesmärkide püstitamine

Kliendi nõuete ja ootustega tutvunult seisab konsultant valiku ees: milliseid üldisi eesmärke püstitada, missuguse taktikaga tegutseda? Valida on mitme võimaluse vahel.

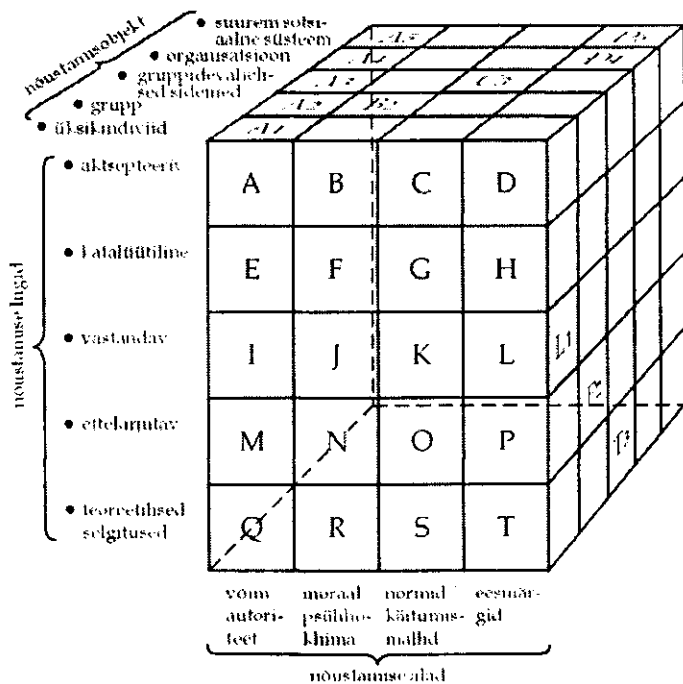
Kas algatada kindlasuunalisi muutusi (uuendusi)?

Kas taotleda olukorra stabiliseerimist?

Kelle huve organisatsioonis esmajoones arvestada?

Kas püüdnud nõustamisel objektiivsete andmete esitamise ja olukorra selgitamisega? Või anda suunavaid ettekirjutusi?

Probleemide, ülesannete ja lahendusvariantide tihnikus orienteerumiseks võiks abiks olla Blake'i ja Moutoni (1974) nõustamiskuup (vt joonis).



Blake'i ja Moutoni nõustamiskuup

Nõustamise liigid

◆ Aktsepteeriv nõustamine

Kliendil võimaldatakse oma individuaalseid tundeelamusi ja mõtteid väljendada, kusjuures talle tagatakse kaitstus- ja kindlustunne. Empaatiline sisseelamine kliendi sisemaailma ja probleemistikku lubab viimasel tunnetust deformeerivast kaitseasendist vabaneda ja olemasolev olukord objektiivse vaatluse alla võtta.

◆ Katalüütiline nõustamine

Konsultant aktsepteerib põhiliselt kliendi seisukohta ja probleemi-käsitlust, kuid püüab täiendava teabe leidmise ja andmise teel tema pilku teritada. Analoogiliselt keemilise katalüüsiprotsessiga kiirendab ja aktiveerib nõustaja protsesse, mis ilma tema sekkumiseta toimuksid palju aeglasemalt.

◆ Vastandav nõustamine

Tihti tegutsevad inimesed vastupidi oma seisukohtadele ja hinnangutele, olemata sellest ise üldse teadlikud. Näide: ärijuht õpetab ettevõttesisesel seminaril, et kritiseerida tuleb nelja silma all, ise toimib praktikas aga suisa vastupidi. Nõustaja ülesandeks on säärased vastuoksused teadvustada: kliendi sõnalised väljendused vastandatakse tema tegeliku käitumisega.

◆ Ettekirjutav nõustamine

Nüüd paneb nõustaja enda vastutusel probleemi(de) diagnoosi ja annab juhtnööre küsimuste lahendamiseks. Siia liiki kuuluvad ettepanekud õhkkonna tervendamiseks, raha kokkuhoiuks, suhtlusliinide elavdamiseks, koosolekute korraldamiseks, tegevuste ratsionaliseerimiseks jne.

◆ Teoreetiliste selgituste andmine

Konsultant seab endale eesmärgiks kliendi analüüsivõime arendamise, suunab ta argitöös liiga praktitsistlikuks kujunenud meele arutlema põhjuste-tagajärgede kategooriais.

Kuubi esikülje vertikaalidel on toodud **neli nõustamisala**.

◆ Võim/autoriteet

Konsulterimise valdkonnaks on sageli ettevõtte juhtide, omanike ja töötajate võimuvahekord ning sellega seotud autoriteediküsimused ja otsustamisõigus. Nõustamise sihiks on võimu jaotamise ja kasutamise otstarbekohasemate mooduste leidmine.

◆ Moraal/psühhokliima

Siia kuuluvad säärased ilmingud nagu organisatsiooni psühhokliima, töömoraal, lojaalsus ning personali töörahulolu. Emotsionaalse atmosfääri ning kõrge või madala töömoraali üle otsustamine on paljuski hinnanguline. Omanikud ja tippjuhid ei soovi tihti tunnistada, et nende organisatsioonis valitseb halb tööõhkkond. Samas avaldab nende tegurite mõjutamine personali töö tulemuslikkusele tihti üllatavalt soodsat toimet.

◆ Normid/käitumismallid

Organisatsioonis kehtivad paljud kirjutatud ja kirjutamata seadused. Mõned normid on paberil fikseeritud, ent vaikimisi minnakse neist mööda. Teistel puhkudel järgivad töötajad mängureegleid, mis küll pole kuskil kirjas, kuid mida kõik teavad. Mõned normid, nagu ka käitumistavad takistavad organisatsioonis tarvilike muutuste algatamist. Probleemid võrsuvad tihti sellest, et leppelistel sotsiaalsetel normidel ja käitumismallidel on tugev tundetaust või emotsionaalne kate (nagu rahal kullakate).

◆ Eesmärgid

Organisatsiooni eesmärkide all võib mõista niisuguseid asju nagu varustamine hüvede, kaupade ja teenustega, kasumi saamine, töökohatade loomine jne. Kasumit taotlevas ettevõttes võidakse mingil ajahetkel väärtustada ühtesid eesmärke teiste arvel. Organisatsiooni majanduslikud eesmärgid on käive, kasum, püsiva turu tagamine, rentaablus, vahendite likviidsus, brutokasum, käibekiirus, uute toodete väljatöötamine, paremate tarnijate leidmine, firma maine kujundamine jne.

Nõustamise objektid (adressaadid)

Kuubi ülemine tahk on vertikaali mööda viieks jaotatud ja see näitab nõustamisalgatuse (sekkumise) objekte ehk adressaate. Tegemist võib olla:

- ◆ üksikisikuga;
- ◆ rühmaga;
- ◆ rühmadevaheliste sidemetega;
- ◆ organisatsiooni kui tervikuga;
- ◆ laiema sotsiaalse süsteemiga (linn, maakond, riik).

Need kolm mõõdet - nõustamise liik, ala, adressaat - moodustavadki nõustamiskuubi 100 lahtrit ehk 100 võimalust konkreetse nõustamisliigi, teema ja adressaadi seostamiseks. Mõistagi pole kaugeltki kõik kuubiku osad täidetavad reaalsete võimalusvariantidega. Sellel

skeemil on eelkõige orienteeriv väärtus. Ent see osutab ka vajadusele ja võimalusele täpsustada konsulteerimisvaldkonda vastavalt organisatsiooni konkreetsele situatsioonile.

Balake'i ja Moutoni nõustamiskuup kujutab endast tuntud loova mõtlemise tehnika – otsingumaatriksi – rakendust. Selle eeskujul võib kutseline juhtimiskonsultant konstrueerida endale nõustamisvaldkonnas täpsustamiseks uusi töövahendeid. Järgneva tabeli peas on esitatud eluuringu meetodid, vasakul veerus aga võimalikud probleemialad.

küsitlusleht intervjuud rühmatöö

psühhokliima
töörahalolu
organisatsioonikultuur
ülemuste juhtimisstiil
tegevuste kooskõlastamine
info kulgemine ja suhtlemine
uuenduste juhtimine
tööprotsessi korraldus
juhtimisotsuste vastuvõtt
koosolekute korraldus
uue tehnika soetamine
personali arendamine

Konsultandi-kliendi suhe

Juhtide nõustamisel tuleb arvesse kolm võimalust.

1. **Domineerib klient**, kes tellib nõustajalt konkreetse väljatöötuse, ettepanekute paketi, koolitusprogrammi või mis tahes eksperdiabi liigi. Enamasti on selle tellimuse taustaks kliendi kindel veendumus, et organisatsioonis on niigi teadaolevad hädad. Nõustamise edu oleneb nüüd järgmistest asjaoludest:

- kas klient on mõistnud organisatsiooni vajadusi õigesti;
- kas klient varustab nõustajat tarviliku infoga;
- kas klient on pädev konsultandi ettepanekud ellu viima.

2. **Domineerib konsultant**. Klient pöördub abi saamiseks spetsialisti poole, kuna ta kannatab segaste põhjuste tekitatud negatiivsete mõjude all. Organisatsiooni diagnostika ja nõustamise edu määrab kliendi valmidus probleeme tunnistada.

3. **Võrdõiguslik koostöö**. Võrdõiguslik tähendab seda, et kummalgi poolel on õigus arvestada teise kindla abiga. Klient annab konsultandile tarvilikku teavet, too aga aitab kliendil orienteeruda probleemides ning leida neile lahendusi. Organisatsiooni esindajate osalemine nõustamisalgatuses loob soodsama pinna tehtud ettepanekute hilisemaks elluviimiseks.

Organisatsiooni probleemide ja protsesside ühisuuring

Nõustamisel lähtutakse üldiselt arusaamast, et sotsiaalkultuurilistest normidest mõjutatud hoiakuid, väärtusi ja käitumismalle ei anna muuta nõustaja retseptisarnaste ettekirjutuste abil, vaid probleemile ühiselt lahendusvõimaluste otsimise teel. Väljundite ja tulemite asemel orienteerutakse organisatsiooni mitmesuguste protsesside uurimisele ja lahtimõtestamisele, stabiliseerimisele või muutmisele. Majandusettevõtteis toimub simultaanselt, omavahel põimunult ja vastastikuselt suhtetoimes suur hulk protsesse: tootmine, tootmise ettevalmistamine, varustamine, turustamine, remontimine, juhtimine jne. Nende protsesside uurimine nõustaja abil pakub ettevõtete personalile uue rakursi vanade probleemide mõtestamiseks.

Psühholoogist konsultanti huvitavad ennekõike inimeste otsustamise, suhtluse, vastastikuse mõjustamise, vahetu juhtimise ja koostööga seotud protsessid. Tegelikult tuleks ka organisatsiooni arendamise programmides esiplaanile nihutada protsesside optimeerimine, mitte nende tulemi järelkontroll. Kui organisatsiooni tulemustega seotud võtmeküsimuste hulka kuuluvad näiteks finantsplaanid või toodangu turustamise küsimused, siis protsessi tasandil vaadeldavad probleemid on koordineatsiooni ja koostöö vormid, üksikisikute ja gruppide suhtlus, eriti aga juhtimisotsuste väljatöötamine, probleemide lahendamise ja ühisarutluste korraldamise temaatika.

Nõustaja rollid

Konsulterimisel püstitatavad taotlused, taktikad, ülesanded tulevavad olukorra tingimustest ning loovad eeldusi nõustaja ühe või teise rolli valikuks. Nõustaja rolle annaks liigitada nende direktiivsuse astme (sekkuvad – teadistavad), erialase diapasoni (spetsialist – generalist), organisatsiooni koosseisu kuulumise (sise- või välisnõustaja) ning probleemi käsitlemise laadi (analüütik – soovitude väljatöötaja) järgi. Allpool toodud nõustaja rollikäsitluses on lähtutud Lippiti (1977) skeemist.

♦ **Tehniline spetsialist.** See traditsiooniline nõustajaroll põhineb mingi kindla eriala sügaval tundmisel ja töökogemustel. Nõustaja põhiülesandeks on probleemide piiritlemine ning eesmärkide kavandamine.

♦ **Treener (õpetaja).** Nõustaja ülesandeks on inimeste õpetamine, kasvatamine, koolitamine ehk laiemalt – personali arendamine konkreetsete koolitamisprogrammide korraldamisega.

♦ **Probleemianalüüsija.** Konsultant lahkab kliendi püstitatud probleemi, leides selle tekkepõhjused, arvesse tulevad reguleerimisvõimalused, lahenduse alternatiivid.

♦ **Sotsiaaltehnoloog** taotleb inimeste käitumise muutmist ning töötab selle tarbeks välja juhendmaterjale, mitmesuguseid rakenduslikke ettepanekuid jmt.

♦ **Sihiseadja** suunab kliendi teatud väärtuste tunnistamisele või eelistamisele, kindlate eesmärkide valikule.

♦ **Faktituvastaja** hangib tarviliku andmestiku. Tema eesmärk on saavutatud, kui klient on varustatud uuritavas valdkonnas usaldusväärse infoga.

♦ **Menetluspetsialist** suunab kliendi tähelepanu sellele, kuidas midagi tehakse (töötatakse, suheldakse). Ta analüüsib inimeste toimimisviise, suhtlust, koostööd ning annab asjaosalistele selle kohta tarbe korral tagasisidet.

♦ **Reflekteerija** registreerib kõik lähiminevikus ning siin ja praegu toimuvad tõigad ning edastab oma tähelepanekud asjast huvitatutele.

♦ **Alternatiivne spetsialist** vaeb probleemi mingilt kindlalt, põhierialadele alternatiivselt eriala- või kogemustasandilt ning töötab välja sellest tulenevad eesmärgid, ülesanded, vahendid, variandid.

♦ **Innovaator** osaleb organisatsiooni uuendusvajaduse ja -potentsiaali määratlemisel, uuendusprotsessi käivitamisel ja käigus-hoidmisel.

♦ **Eksperdiabi, tutvuste ja sidemete vahendaja** pakub oma abi tarvilike asutuste ja inimeste otsingul.

♦ **Juhendmaterjalide koostaja** roll seisneb mingi dokumendi, aruande, eeskirja vm kirjaliku teksti koostamises.

♦ **Hingearst** on kliendile toeks ennekõike sellega, et aitab hõlbus-tava, kaasaelava, aktsepteeriva kuulajana kliendil endal oma probleemis paremini orienteeruda ning selle lahendamise püüetes otsinguvälja avardada.

♦ **Rühmatöö spetsialist** suunab organisatsiooni liikmed ühistöö tulemuslikkust tõstvate meetoditega (näiteks mõttetalgud, ajurünnak) paremasse koostöösse.

Nõustamine muudatuste ja uuenduste algatamisel

Väliskonsultanti vajatakse organisatsioonides sageli kavandatud strategiliste muudatuste ja uuenduste algatamisel. Konsulterimise objektiks on üldiselt soovitatav võtta organisatsiooni kõige probleemaa-tilisem (vaidlused, konfliktid, tegemata jäetud tööd jne) või kõige enam muutusi eeldav alasüsteem (nt osakond). Organisatsiooni konsulterimises on mõndagi sarnast individuaalse psühholoogilise nõus-tamisega. K. Lewinist lähtudes koosneb muudatusi ja uuendusi algatav nõustamisprotsess kolmest astmest.

1. Üles- ehk lahtisulatamine (*unfreezing*)

Inimesel kujuneb valmisolek oma hoiakute, väärtuskujutluste ja käitumise muutmiseks.

2. Muutmine (*moving*)

Uue info pinnal kujundatakse uued hoiakud, tegutsemisvalmidus, reageerimisviisid.

3. Kinnikülmutamine, kinnistamine (*refreezing*)

Uued käitumisviisid ühendatakse tervikuks ja stabiliseeritakse.

Lewini termineid kasutades tähendab see kolmeastmeline protsess üleminekut ebakindlust põhjustavast seisundist tasakaalu ja suurenenud rahulolu olukorda.

Saksa psühholoog G. Ziegler kirjeldab organisatsiooni nõustamist 7-faasilise protsessina. Järgnev käsitlus toetub põhilises osas temale.

1. Kontaktloomine

Konsultant loob organisatsiooni liikmega kontakti kas kliendi initsiatiivil, nõustaja algatusel või kolmanda isiku, nt firma tippjuhi ettepanekul. Konkreetse probleemiga tutvumine toimub käsikäes kliendi hoiakute ja arvamuste uurimisega. Sel etapil otsustab konsultant, millist osalemis- ja sekkumisviisi (aktsepteerivat, katalüütilist, vastanduvat jne) eelistada.

2. Nõustamisleppe sõlmimine

Kui probleemvaldkond on täpsustatud, lepitakse kokku, millised on nõustamise kummagi osapoole õigused ja kohustused, missugused on järgmised sammud.

3. Diagnoos

Edasi asutakse uurima:

- a) kuidas näeb probleemi klient,
- b) milline on kliendi esialgne käsitlus probleemi lahendatavusest,
- c) milles näeb klient nõustamise eesmärke,
- d) millised on kliendi ressursid (aeg, teadmised, materiaalsed vahendid, tehniliste töötajate kasutamine jne).

4. Tegutsemiskava täpsustamine

Järgneb üksikute algatuste, soovitud eesmärkide ja võimalike alternatiivide kooskõlastamine. Määratakse kindlaks sihipärase sekkumise ja mõjustamise adressaadid.

5. Kava teostamine

Nõustamise edu sõltub paljuski diagnoosi täpsusest. Plaanitud sammude teostamiseks võib nõustamisse kaasata eksperte, moodustada ajutisi tööühmi, anda organisatsiooni liikmetele mitmesuguseid ühekordseid ülesandeid jne.

6. Stabiliseerimine, tulemuste jälgimine

Plaanitud uuenduste ja muudatuste elluviimisel püütakse tagada organisatsiooni liikmete (eriti selle võtmeisikute) valmisolek uuendusi aktsepteerida. Kui kavandatu teostus on kulgenud edukalt, võib üle minna seitsmendasse faasi. Ebaedu korral tuleks esialgset diagnoosi täpsustada ja kavandada nõustamisel püstitatud sihtide saavutamiseks täiendavaid meetmeid.

7. Algatatu lõpuleviimine

Nõustaja ja kliendi suhe on lõppenud, kui probleem on lahendatud või kui klient on viidud olukorda, kus ta suudab probleemi ise lahendada.

Meeskonnatöö arendamise programm

Florida autori G. F. Lehneri programm on saanud psühholoog Vello Sermati vahendusel. Kava annab kohaldada ennekõike pikemaajalise õppetsükli suunistamisel, aga ka nädalalõpuseminaride ja rühmatöö korraldamisel. Sel viisil sobib programm konsultandi metoodilisse arsenalini niisuguse paindliku menetlusena, millel on orienteeriv ja struktureeriv tähendus enam-vähem kõigis meeskonnatöö edendamise algatustes.

Põhisuundumused

- Koostöö arendamine isiklike ja organisatoorsete uuenduste algatamiseks;
- *Team¹ building* – organisatsiooni liikmeist hästi koos töötava meeskonna kujundamine. *Team building* on protsess, mis aitab organisatsioonil liikuda “sealt, kus see praegu on, sinna, kus see soovib olla”
- Meeskonnatöö kavandamine muutumisprotsessi aspektide väljaselgitamiseks.

Abiküsimused:

- *Millised muudatused on vajalikud?*
- *Kuidas on võimalik selliseid muudatusi ellu viia?*
- *Mis on muutuste positiivsed ja negatiivsed konsekventsid (“costs and benefits of change”)?*
- *Kuidas isiklikke ja meeskondlikke eesmärgi kooskõlastada?*

Edasi toome ülevaate meeskondliku koostöö arendamise protsessist.

¹ Termin “team” mis on laialdaselt kasutusel spordis (*team* = meeskond), on siin võetud mõistena, mis haarab gruppi inimesi, kes sõltuvad üksteisest oma tegevuse õnnestumises ja kes töötavad koos oma eesmärkide saavutamiseks. George Lehneri treeningumeetodi peaprintsiibiks on, et inimesed toimivad kui *treenerid* (ingl. keeles = *coach*), et õpetada teisi nendest sõltuvaid isikuid. Treeningprogrammi juhataja on “coach” ja tema peaesmärgiks on õpetada ka teisi tegitsema treeneritena nende igapäevases töös ja tegevuses. Sellise programmi tüüpiliseks nimetuseks on “*team building*”

- 1. Meeskonna (töörühma) ülessoojendamise faas**
 - Meeskondlikku tegutsemist mõjustavate tegurite väljaselgitamine.
 - Soodsa psühhokliima kujundamine.
- 2. Diagnostiline faas**
 - Probleemide määratlemine, mis mõjustavad indiviidi ja grupi tegutsemist ning töörahulolu.
 - Programmi koostamine vajaliku info kogumiseks, tagasiside kindlustamiseks ja tegevuste planeerimiseks (*action research process*).
- 3. Võimalike alternatiivide esitamine tegevuskava koostamiseks (*the team-prescriptive phase*)**
 - Loov lähenemine probleemide lahendamisele.
 - Individuaalsete ja meeskonna/grupi oskuste ning võimete arendamine senisest tõhusamaks tegutsemiseks.
 - Vastastikune treenerioskuste arendamine (*mutual coaching skills*).
 - Töögrupi efektiivsuse analüüs.
- 4. Konkreetse tegevusplaani väljatöötamine (*the team action-plan phase*)**
 - Alternatiivide läbikaalumiselt konkreetsete sammudeni viiva tee otsustamine.
 - Ressursside investeerimine töögrupi efektiivsemaks muutmiseks.
- 5. Tegevuskava tegelik ellurakendamine (*the team-implementation phase*)**
 - Takistuste väljaselgitamine ja kõrvaldamine.
 - Soodustavate asjaolude väljaselgitamine ja kasutuselevõtt.
- 6. Tulemuste kriitiline analüüs (*the team-assessment phase*)**
 - Kriteeriumide otsing töögrupi efektiivsuse mõõtmiseks.
 - Vahendite otsing rühma tõhusa tegevuse innustamiseks.
- 7. Öppekava läbimisel leitud ideede ja meetodite juurutamise kavandamine**
 - Põhieesmärkide määratlemine.
 - Konkreetsete algatuste kavandamine.

Ekspertnõustamine

G. Caplan (1970) määratleb ekspertnõustamise kahe spetsialisti suhtlemisena, milles konsultant on mingi küsimuse pädev asjatundja ning nõustatav esitab päringu oma töö või tegevuse aktuaalse probleemi kohta. Ekspertnõustamine on S. Gladdingu kinnitusel (2002, lk 562) jäänud tänini täpsemalt struktureerimata konsulteerimise alaks. Põhjuseks on asjaolu, et tegelikus elus on nõustamise üksikuid alasid, probleeme, vorme ja sihtrühmi (konsulteeritavaid) loendamatu hulk. Paljudel ekspertnõustamise aladel on kummatigi oma spetsiifika, mida on väga keerukas ühise teooria või käsitluse alla viia. Nende inimeste hulk, kellele ekspertnõustamine oleks põhitegevus, pole aga kuigi arvukas. Pealegi teisenevad ekspertnõustamise vallas kiiresti ka konsulteerimisvormid. Mainigem kas või arvutite ja treeningprogrammide kasutamist mõningate tegevusalade või oskusteabe liikide tutvustamisel. Kuivõrd ekspertnõustamise sisu, vormide ja tõhususe kohta on seni tehtud üpris tagasihoidlikul määral uuringuid, pole ka kindlat teoreetilist raamistikku selle konsulteerimisviisi käsitlemiseks.

S. Gladding (2002, lk 565–567) mainib ekspertnõustamise põhitunnustena järgmisi:

- see toetub kindlatele (eriala, valdkonna) teadmistele,
- see on orienteeritud kindlate eesmärkide saavutamisele;
- konsultandi ja nõustatava suhted on reglementeeritud sellekohaste normide, reeglite ja lepetega,
- nõustamises võib eristada andmete kogumise, soovitude jagamise ja praktilise abi osutamise etappi,
- konsultatsioon on triaadiline moodustis, mille kolm liiget on (a) nõustatav – (b) probleemvaldkond – (c) konsultant,
- ekspertnõustamine põhineb seda toetaval ideoloogial (ideestikul), väärtustel ja eetikal.

Enamik ekspertnõustamise juhtumeid leiab aset n-ö loomulikus keskkonnas, kõige sagedamini kliendi töökohas. Nõustaja abi vajatakse enamasti juhul, kui mingi süsteem on ummikus või kriisis. Teisisõnu pöörduetakse nõustaja poole haruharva siis, kui mingi ettevõtmine laabub niigi hästi. (Ilmne analoogia individuaalse psühholoogilise konsulteerimisega.) Samas eeldab ekspertabi andmine nagu psühhoteraapiagi konsultandilt head professionaalset suhtlemisoskust. Mõlemal juhtumil on oluline klienti kuulata, küsitleda, olukorra eri aspekte ja asjaolusid analüüsida, lisainfot nõutada jne. Mõistagi pole ekspertabi andes kliendi emotsioonide eristamisel sellist kesket tähendust nagu individuaalsel psühholoogilisel nõustamisel.

Ekspertnõustamisel tuntakse nelja põhilist mudelit.

1. Nõustaja võtab probleemi käsitlemisel **teenindaja või hoolitseja rolli**, kuna kliendil pole selle küsimusega tegelemiseks motivatsiooni, kvalifikatsiooni ega ajaressurse. Selle lähenemise puuduseks on asjaolu, et kui nõustamine annab ebasoovitava tulemuse, leitakse süü lasuvat soovitude andjal. Teenindajarolli vastutus teeb selle nõustajale tihti ebamugavaks.

2. Nõustaja suhtleb kliendiga **nagu tohter patsiendiga**, andes talle retsepti laadis soovitusi, mida teha ja kuidas talitada. Näiteks võib sisekujunduse asjatundja anda majaehitajale väga mitmesugust nõu ruumide värvilahenduse, seadistamise jt küsimustes.

3. Nõustaja toimib **vahendaja või koordineerijana**, kes võtab kontakti teiste asjatundjate või asutustega, loob tarvilikke sidemeid, uurib probleemi lahendamise organisatsioonilisi küsimusi jne.

4. Nõustaja õhutab ja õpetab klienti **ise probleemi lahendada**. Koos täpsustatakse uuringu või probleemülesande lahendamise eesmärgid, analüüsitakse olukorda, leitakse toimimise alternatiivid ning hinnatakse neid.

Ekspertnõu andmisel tuleb luua usaldusõhkkond, julgustada klienti kaasa mõtlema, ilmutada empaatiat, olla tähelepanelik kuulaja ning sihikindel vestluse juhtija. Peale selle eeldab edukas eksperditöö analüütilise mõtlemise võimet ning konkreetse konsulteerimisala, teema või probleemi head tundmist. Ülaltoodud tasandeid võib muidugi kombineerida.

Ekspertabi andja võib oma äranägemisel valida erineva aktiivsuse ja direktiivsusemäära. R. Kish (1977) osutab võimalusele toimida ekspertnõustamisel *vahetatavate rollide põhimõttel*. Valides passiivse osa, piirdub nõustaja ettevaatlikult vaid tähelepaneliku kuulamise või üldiste soovitudega. Aktiivsema ja samas riskantsema rolli valimisel vastandub nõustaja söakalt kliendile, mis sobivas olukorras lubab välja tulla uute avastuslike ideedega.

W Kahn (1976, S. Gladdingi, 2001, lk 568, järgi) soovib eksperdil omandada mõned nõustamisel tegusad eneseregulatsiooni võtted. Enesejälgimisel saab vältida mõnd ebasoovitavat toimimisviisi (nt liiga varajast soovitude andmist). Enesearendamise kavandamisel suundutakse vajalike võtete, oskuste omandamisele. Käitumisviisi muutmisel harjutatakse uute toimimisviisidega.

D. Kurpius ja J. Brubaker (1968, S. Gladdingi, 2001, lk 568, järgi) rõhutab, et grupiviisilisel nõustamisel oleks eksperdil kõige kindlam toimida (muutuste) katalüsaatori ja (probleemilahenduse) abistajana.

Dinkmeyer & Carlson (1973, Gladding, lk 596) soovivad grupis nõustamiseks – eriti täiskasvanute ja laste ühiseks probleemilahendamiseks – nn seitsme c tehnikaid. Rühma arutelu kujundatakse vastavalt seitsmele c-ga algavale sõnale nõustamise tarbeks kõige sobivamaks:

collaboration – koostöö: tegutsetakse printsiibil võrdne võrdsega, eirates osalejate staatusevahesid,

consultation – nõustamine sõna kitsamas tähenduses: info ja suuniste andmine,

clarification – selgitamine: kliendi tähelepanu juhtimine arusaamade, tunnete ja tegevuste vahelistele seostele,

confrontation – vastandumine: nõustaja väljendab avameelselt oma erimeelsusi,

concern – innustumine: nõustaja ilmutab klientide probleemide ja nende lahendamise vastu tõelist huvi,

confidentiality – konfidentsiaalsus: ekspert hoiab klientide (rühmaliikmete) saladused enda teada,

commitment – pühendumine: võtta kohustus tarvilike menetluste ja muudatuste teostamiseks.

Nii nagu individuaalses psühholoogilises konsultatsioonis, saab ka ekspertnõustamises eristada eri etappe. H. Splete (1982, Gladdingu, lk 571, järgi) kirjeldab järgmisi.

1. **Enesetutvustamine:** ekspert tutvustab oma kompetentsialasid, senist töökogemust jne.

2. **Koostöö tingimuste läbiarutamine.**

3. **Tegeliku leppe sõlmimine.** Lepitakse kokku nõustaja töödes ja teenustes, konsulteerimise honoraris, ajatabelis jt küsimustes.

4. **Probleemaatika täpsustamine.** Nõustaja määratleb koos kliendiga käsitledava probleemi ulatuse ning soovitatavad resultaadid.

5. **Probleemi analüüs.** Probleem arutatakse igakülgselt läbi ning kavandatakse meetmed selle lahendamiseks.

6. **Tagasiside ja tegevuste kavandamine.** Vaetakse probleemi alternatiivseid lahendeid ning leitakse meetmed lahendi elluviimiseks.

7 **Tegevuskavade realiseerimine.** Klient asub nõustaja toetusel tegevusplaani ellu viima.

8. **Plaani täitmise hinnang.** Nõustaja ja klient otsustavad üheskoos, kuivõrd edukaks osutus tegutsemiskava teostamine.

9. **Kavandatu lõplik elluviimine** ja nõustamisleppe lõpetamine.

Kokkuvõtvalt võime nentida, et ekspertnõustamine on seni teoreetikutelt teenimatult vähe tähelepanu leidnud konsulteerimise ala. Suure tõenäosusega kujuneb selles sfääris tegutsemine aga infoajastul, tehnoloogia kiire arengu tingimustes aasta-aastalt aina tähtsamaks.

Põhikooli õpilaste nõustamine

Järgnevas ülevaates tutvustatakse C. Campbellile (1993) ja Gladdingile (2002) toetudes neid Ameerika Ühendriikide algastme koolides järgitavaid psühholoogilise nõustamise suundi, printsiipe ja meetodeid, mis võiksid eeskujuks olla ka Eesti koolipsühholoogidele.

Psühholoogilisel nõustamisel keskkooli nooremates klassides (põhikoolis) on Ameerika Ühendriikides üsna lühike ajalugu – sellest konsulteerimise suunast võib rääkida alles alates 1960. aastate teisest poolest. Nooremates koolieas laste nõustamist peeti pikka aega tarbetuks. Üldine arvamus oli, et õpetajad-klassijuhatajad saavad ka ise algkoolilaste psüühiliste probleemidega hästi hakkama. Peale selle võrdsustati konsulteerimist koolis kaua aega kutsenõustamisega, millega pole algklassides mõistagi põhjust vaeva näha. Mõnedki nõustavad psühholoogid eitasid üldse algklassi õpilastele psühholoogilise abi andmise vajalikkust. Tänapäeval tunnistab Gladdingi järgi siiski juba enamik Ühendriikide nõustajaid algklassi õpilaste spetsiifilisi probleeme, millele tuleks väärilist tähelepanu pöörata.

Algklasside õpilaste põhiprobleemid on kehv edasijõudmine koolis, tagakiusamine kaasõpilaste poolt, perekonna viletsad majanduslikud olud, noorukite järelevalveta jätmine, aga ka aktiivsuse- ja tähelepanuhäired, hüperkineetiline häire ning laste pereliikmete käitumishäirete kahjulik toime.

Ühendriikide koolides püütakse erilist tähelepanu pöörata madala enesehinnanguga (alaväärsuskompleksiga) lastele, antisotsiaalse suundusega õpilastele, tõrges-trotsliku käitumisega lastele ning neile, kes mingi näitaja poolest (joodikute lapsed, noortekambas osalemine jne) kuuluvad riskirühma.

Keat (1990) soovitab algkoolis rakendada multimodaalset lähenemist HELPING. Akronüüm tuleneb sõnadest *health* (tervis), *emotions* (tunded), *learning* (õppimine), *personal relationship* (suhted), *imagery* (kujutlus), *need to know* (teadmiste vajadus) ja *guidance of actions*,

behaviours and consequences (tegutsemise ja käitumise ning nende tulemuste õpetus). Mainitud programm aitab lastel ja noorukeil koolis ja sotsiaalses keskkonnas edukamalt toime tulla.

Ameerika algkoolilaste psühholoogilises nõustamises saab eristada kaht suunda: profülaktiline tegevus ja psühhokorreksioon. Tutvustagem neid mõlemat.

Profülaktiline tegevus

Ameerika koolides rajaneb psühholoogi abi nelja c printsiibil: *counseling services* (nõustamisteenused), *coordination of activities* (tegevuste koordineerimine), *consultation with others* (nõupidamine teiste spetsialistidega), *curriculum development* (õppeprogrammi järgimine).

Nõustaja arendab koostööd aineõpetajate ja klassijuhatajatega, loob tarbe korral kontakte lastevanematega ning aitab suhtlemisraskustega õpilastel koolikaaslastega kohaneda. Probleemlaste arengut jälgitakse pikema aja vältel.

Myrick (1993) soovib profülaktiliste võtetena järgmisi: laste enesetunnetamise arendamine, oma isikuga seotud probleemide lahendamine, heade suhete loomine poiste ja tüdrukutega, õpetajatega läbisaamine, sõbrussuhete loomine.

Koolinõustajad kaasavad Ameerika Ühendriikides endale vanemate klasside õpilastest sageli vabatahtlikke abilisi. Nende ülesannete ringi kuulub nt uute õpilaste omavahel tutvavaks tegemine, sõbraliku koostööõhkkonna kujundamine, koolikiusu ohvriks langenute toetamine ja psühholoogi otsene abistamine ametirollis.

Nõustaja jagab koolipedagoogidele näpunäiteid nende vanade probleemide uuel – psühholoogiat arvestaval – viisil lahendamiseks. Klassijuhatajatele õpetatakse, kuidas laste olulist omavahelist erinevust nt kalduvuste, temperamenditüüpide ja võimete lõikes paremini arvesse võtta. Suurt tähelepanu pööratakse õpilaste sotsiaalvilumuste arendamisele, ent olulisel kohal on ka pedagoogide “psühholoogilise pilgu” teritamine – nende juhendamine kasvatusprobleemide psühholoogilisel tõlgendamisel.

Individuaalse nõustamise kõrval rakendatakse algklassides sageli ka grupitööd, seda nii riskirühmades, äsja kooli tulnud uute õpilaste ringis kui ka neile, kelle suhted kaasõpilastega ei taha hästi laabuda. Rühmaviisilisel nõustamisel võib mängu vormis arendada suhtlemisjulgust ja õpetada stressiga toimetuleku käepäraseid võtteid. Probleemiks on mõistagi see, kuidas koolilapsi motiveerida säärastest rühmadest osa võtma.

Probleemide kaardistamine

Ameerika koolides on üsna levinud võtteks õpilaste vajaduste (*needs assessment*) ja probleemide kaardistamine. Lähtutakse sellest, et pikemat aega krooniliselt rahuldamata vajadus osutab probleemile. Järgnev küsimustik on välja töötatud E. Berube ja L. Berube (1997, Gladding, 2002, lk 478-479) järgi õpilase probleemide loendi eeskujul.

Sina ja sinu probleemid. Õpilase küsimustik

Märgi järgnevas loendis ristikesega, kuivõrd sulle üks või teine loetletud asi muret valmistab.

1 - häirib veidi; 2 - häirib tugevasti

Minu tervis ja kasv

1. minu kaal
2. minu pikkus
3. minu kehaline areng
4. minu tervislik seisund
5. mingi füüsiline puudus
6. minu välimus

Minu isikuomadused

1. iseloom
2. arukus
3. unistav loomus
4. solvumus, haavatavus
5. häbelikkus
6. ebakindlus
- 7 oht sattuda teiste naerualuseks
8. süütunne
9. kadedus edukamate suhtes
10. minu populaarsus klassis

Õppetöö

1. halvad hinded
 2. märkuste saamine
 3. palju koduülesandeid
 4. keskendumisraskused
 5. see, et õpetajad on väga ranged
 6. iseenda vastumeelsus kooli vastu
 - 7 see, et ma ei saa tihti ülesandeist aru
-

Kodu ja perekond

1. rahamured kodus
 2. vanematevahelised suhted
 3. vanemad ei mõista mind
 4. vanemad ootavad mult enam, kui ma suudan
 5. vanemad kohtlevad mind nagu titat
-

Tuttavad, sõbrad, vaba aeg

1. sõprade leidmine
 2. suhted eakaaslastega
 3. see, et ma ei kuulu teatud gruppi
 4. kohtumisele minek v kutsumine
-

Tulevikumõtted

1. kuidas raha teenida
 2. vägivald minu kodukandis
 3. mis saab minust pärast keskkooli
 4. kes minust võiks saada
 5. haigused v surm
-

Algklassides töötab nõustamisel ja psühhoorrektsioonis kindlat abi mänguteraapia võtete arsenal. Paljud mänguteraapia harjutused on koostatud selleks, et arendada lastes eneseusaldust, keskendumisvõimet, oma impulsside valitsemist, pahuruse, närvilisuse ja rusutusega toimetulekut. Mängude lõõgastav ja loominguline moment aitavad ületada oleviku probleemolukordade painet ja leida muret valmistavatele asjadele uusi leidlikke lahendusi.

1.-2. klassi õpilastega sobib teha nt liivateraapiat (*sand play*). Kõigile lugeda oskavaile lastele sobib biblioteraapia, mille vahendusel õpivad lapsed oma probleeme ja kohanemisraskusi paremini tundma ning neile tegusaid lahendusi välja mõtlema. Loomulikult sobivad lastele võib-olla juba 5. klassist alates eakohased seksuaalelu tutvustavad raamatud.

Kujutlusharjutus "Taim või loom"

Kirjeldatava harjutuse eesmärk on laste enesetunnetuse arendamine. Lastel palutakse sulgeda silmad ja kujutada ette, et nad on kas mingi taim (puu, põõsas, lill) või loom (lind, kala...). Pärast harjutusse sisseelamist palutakse lastel uuesti silmad avada ja kirjeldada, milline konkreetne taim või loom keegi on, aga samuti seda, kuidas end kujuteldud seisundis tuntakse. Sügavamaks analüüsiks tuleks mängus osalejail võimalikult detailselt kirjeldada oma tekkivat kujutlust. Näiteks kui keegi kujutleb enese olevat õunapuu, võib küsida, kas see on kahar või kidur, habras või tugev, nõtke või jäik, kas õunad on hapud või magusad, toored või valmid jne. Harjutus aitab otsekui projektiivtest lähemalt uurida laste varjatud tundeid ja ootusi.

Psühhokorreksioon

Psühhokorreksiooni ingliskeelne vaste on *remediation*, mis märgib olukorda, kus väljakujunenud probleemolukorda üritatakse mingite vahenditega parandada (muuta, ümber kujundada, lahendada). Siia rühma kuuluvate menetluste hulgas on kesksel kohal laste alaväärsustunde kõrvaldamine – abinõude otsing häirivalt madala enesehinnangu parandamiseks. Laps hindab enda väärtust vanematest inimestest veel enam ennekõike teatavasti selle alusel, millisena ta näeb end teiste (õpetajate, vanemate, kaasõpilaste) hinnatuna. Ta ei suuda oma ise-väärtust väljaspool vanemate, õpetajate, eakaaslaste suhtumiste summat selgelt mõista.

Kuidas alaväärsustundega lapsi aidata? Nõustaja ülesanne on avada oma maine ja väärtuse pärast mures koolilaste silmad, mõistmaks põhilisi teid, mille kaudu annab eneseusaldust ja -austust arendada. J. McWhirter & B. McWhirter (1994) toonitavad selles kontekstis viit c-ga algavat kompetentsi: *critical school academic competencies* (edasi-jõudmine põhilistes õppeainetes), *self-concept* (mina-kontseptsioon, enesehinnang), *communication skills* (suhtlemisoskused), *coping ability* (üldine toimetulek, stressikindlus), *control* (enesejuhtimine ja -kontroll).

A. Osipova tutvustab oma mahukas psühholoogilise abi võtteid kirjeldavas raamatus "Üldine psühhokorreksioon" (2002, lk 74 ja 81) lastega töötamise võtete hulgas käitumise eeskuju andmist, soovitava käitumise ühist sooritamist (vanem koos lapsega), lapse käitumise jätkuvat modelleerimist ja lihvimist, omandatud kogemuse mõtestamist (verbaliseerimist) ja lapse suunamist uue oskuse või vilumuse iseseisvale kasutamisele.

Hälbiva käitumisega noorukite korral soovitab tsiteeritud vene psühholoog kasutada järgmisi radikaalseid võtteid: a) teiste hulgast (nt klassist) eemaldamine; b) hüperkorrektsioon – väärtete kohene heastamine; c) trahvimine – konkreetse teo eest karistuse määramine.

Nõustamine ajakirjades ja Internetis

Järgnevas osas on kasutatud Taimi Elenurmelt ja Anneli Salgalt võetud intervjuude materjale.

Psühholoogi veerud meediaväljaandeis erinevad suhteliselt vähe nt arstide, juristide, disainerite või aiandusala asjatundjate nõustamis-lugudest. Lugejakirjale vastuseks või akuutsest päevakajalisest teemast tuuakse mingi iseloomulik juhtum või probleem, asetatakse analoogilise temaatika või teooria laiemasse raami, kirjeldatakse olukorras ilmse

kõrval ka selle varjatud külgi, avardatakse lugeja silmaringi ning pakutakse üks või rohkem probleemolukorraga toimetuleku taktikat.

Psühholoog Taimi Elenurm väidab meedias nõustamise kohta järgmist.

“Meedias nõustamine eeldab laiemat ja põhjalikumat analüüsi, kui teeb tavalugeja. Enamasti aitab selleni jõuda kontseptsioonide või eksperimentide kokkuvõtlik kirjeldamine ning esitatut toetavate arvandmete ja statistika lisamine, samuti uuringute tulemustele viitamine. Meedias nõustajat käsitletakse selle teema või probleemi arvamusiidrina, mistõttu faktide ja tõestusmaterjali valik võiks olla põhjalik ja esinduslik. Meedianõustamine meenutab teadusartikli lühendatud ja tavakeelde tõlgitud varianti. Nõustaja peaks silmas pidama:

- 1) kes on sihtgrupp, keda ta tahab teavitada,
- 2) mis on paar olulist juhtmõtet, mille ta tahab kuulajate või lugejateni viia.

Haarav ja hariv lugu psühholoogiast võiks sisaldada elulisi näiteid (või juhtumite kirjeldusi), kogutud vaatlusandmetele või statistikale tuginevaid üldistusi ning neile toetuvaid järeldusi. Otseste nõuannete asemel võiks lisada huumoriga pikitud soovitusi või võtta teema kokku esseelaadse üldistusega.”

Juhtumit või probleemi tuleks käsitleda nõnda elavalt ja värvikalt, et lugejal oleks sellesse kerge sisse elada, et ta tunneks end kirjatükis ära. Kaasakiskuvus loos on mingi intrigeeriv, edasi lugema ahvatlev sündmus või intriig, vastuolu, paradoks, kusjuures etteruttava hinnangu asemel jäetakse otsad n-ö lahti. Psühholoogi kommentaarile ja nõuandele lisab värvi oskus serveerida vana veini uues peekris, leida tuntud probleemi või teema käsitlemiseks värske lähenemisnurk. Mitmed nt televisioonis ja raadios esinevad nõustajad teevad psühholoogiale paraku karuteene oma tädiliku maneeriga korrutada tõsimeelselt teatud põhitõdesid.

Näide elust

Teleajakirjanik: “Suvi on sama hästi kui käes. Kuulame nüüd, kuidas soovitab psühholoog meil puhkust veeta.”

Psühholoog: “Puhkus on aeg, mil me võtame sõna otseses mõttes aja maha. Peame vabanema stressist, unustama argimured, taastama jõuvarud, et sügisel jälle täie energiaga tööle asuda. On väga tähtis, et harrastaksime tervet eluviisi, liiguksime palju värskes õhus, koguksime uusi muljeid, võtaksime vihmade ilmaga aja raamatu lugemiseks, reisiksime ringi, külastaksime maal oma sugulasi, leiaksime uusi sõpru...” (Ja samas vaimus edasi.)

Psühholoogi nõuandes on professionaalsuse märgiks oskus tõusta arutluses ja soovitustes (teadusele ja teooriaile toetudes) kõrgemale sellest igapäevatarkusest, mida iga kooliõpetaja, lapsevanem või naabrinaine oleks valmis jagama.

Ülal toodud loos võinuks igal kevadel esile tõusvale probleemile pakkuda mitu "psühholoogilist" arendussuunda:

- meenutada puhkeaega sisse elamise inertsit ja selle ületamise teed (põleta sillad, osta juba esimesest puhkepäevast välisreis),
- vaadelda puhkuseveetmise muresid psühhoanalüütiku vaatevinklist, meenutades (E. Frommi tsiteerides) inimeste kompulsiiivset kogumistarvet lõputu hulga uute muljete, tutvuste, lõbustuste tarbimise mõttes,
- mõtestada tööst vaba aeg lahti sotsiaalpsühholoogia termineis: sisukas jõudeaeg võimaldab rollipuhkust,
- tuua esile mõned puhkajatüübid: nt tormaka, üliettevaatliku, konservatiivi, moenarri, aiaharija, telemaani, raamatukoi, koduskonutaja, peolooma, töörabaja; puhkus on ka minakontseptsiooni korrastamise ja rikastamise võimalus,
- arutleda veidi selle üle, miks küll on heade soovitude - nt puhkeaja veetmise kohta - saatus jääda tähelepanuta,
- tuua esile mingi televaatajaile uudne trend, kas või nt see, et üha enam eestlasi külastab kodumaiseid tervisekeskusi, aga ka endise Nõukogude Liidu populaarseid kuurorte,
- vastandada Vahemere maade puhkajale (kes töötab selleks, et elu nautida) angloameerika protestantlik tööriigaja (elab selleks, et töötada),
- meenutada puhkuse lühiduse üle kurtjale, et Jaapanis pole korralisi puhkusi, ent inimeste keskmine eluiga on ligi 80 aastat,
- korraldada näitlik ajurünnak kahe tosina uue puhkamisviisi leidmiseks,
- tsiteerida elutarka ütlemist, millest kumab läbi psühholoogiline tõde, nt taoistlikku sententsi: mida kaugemale rändad, seda kaugemaks jääb mõistmine.

Inimesi innustab, kui nende hirmud ja enesepiirangud igati loomulikuks tunnistada ning siis ilma pikemata otsekui muuseas maha võtta. Paljudki meie hulgast on harjunud end mingil alal saamatuks arvama, sest mingil ajal on saadud negatiivne kogemus oma madalast õpivõimest või suutlikkusest.

Näide

Aastaid tagasi läbisin omaaegses Kvalifikatsiooni Tõstmise Instituudis arvuti algõppe kursuse, kus keerukas keeles seletati arvuti koosteosade töö printsiipe, programmeerimise põhialuseid ja ingliskeelsete arvutimõistete tähendust. Kümnest tolle kursuse läbinust sai vaid üks julguse ise arvutiga tere-tutvust teha. Järgmise õppetunni andis mulle keegi tuttav, kes oli just ise arvuti ABC selgeks saanud ja kellel polnud õrna aimugi arvutiõpetuse metoodikast. Ta lihtsalt näitas ette, mis klahvile vajutades milliseid tehteid teha, ja andis seepeale koju kaasa spikri paarikümne "nupulevajutamise juhisega" Sellest peale pole arvutiga töötamine mulle enam erilisi probleeme valmistanud.

Enamikule inimestest meeldib, kui neile ei jagata soovitusi mitte erialaspetsialisti peentes terminites, vaid üldarusaadaval viisil, mis näitab, et rasked asjad polegi teab kui keerukad. Seda tuleks mõistagi arvestada ka Internetis nõustamisel.

Juhtumitõlgenduse psühholoogiast

Nagu ülal osutasime, võiks puhkeaja sisustamise küsimuse läbi arutada mitme, mitte ainult ühe psühholoogilise paradigma või teooria raames. Tegelikult kehtib sama peaaegu kõigi eluliste probleemide, sündmuste, juhtumite kohta. Psühholoogi kommentaarile ja nõuandele lisab usaldusväärset ja sügavust oskus avada analüüsitava asja olemus just konkreetsetes olukorras adekvaatse teooria raamistikus. Asi on selles, et psühholoogiateadustes näib valitsevat omapärane tööjaotus: suur osa teooriaid ja kontseptsioone tegeleb just neile omaste probleemidega, kusjuures kõiki psüühika teemasid ja probleeme hõlmavat metateooriat pole keegi suutnud välja mõelda. Samal ajal kui psühhoanalüüsi köidavad inimese varase lapseea kogemus ning tema alateadlikud tungid jt ajejõud, on biheiviorismi tugevaks küljeks õpikäitumise modelleerimine, kognitiivse psühholoogia teeneks on aga inimese tunnetusprotsesside süsteemne ja kompleksne käsitlemine. Psühholoogia bakalaureusekraadi saanud tudeng on teinud studiumi ajal teretutvust küll vahest kuni saja teooriaga, ent see ei tähenda kaugeltki seda, et ta neid kindla orientatsioonialuse või töövahendi mõttes valdaks. Eluprobleemide analüüsis on aga tähtis tegutseda mingi kindla paradigma raames. Eestis on mõned meedias nõustajad ja ajalehtedele kommentaare kirjutavad psühholoogid, kes probleemidest ja temadest sõltuvalt vahetavad virtuoosselt oma teoreetilisi lähtealuseid ja raame, minnes mõne küsimuse vaatlemisel välja arengupsühholoogia klassikalistest käsitlustest ja võttes teiste asjade arutamisel aluseks nt

postmodernistliku paradigma. Mida laiemale hulgale lugejaile mingi analüüs või kommentaar on mõeldud, seda ahtamaks jääb autori määnamata vähetuntud mõisteid ja teooriaid kasutada. Vastupidisel juhul kujuneb konkreetse juhtumi käsitlusest – nagu see on tihtipeale juhtunud eriti psühhoanalüüsis – keeruka teooria demonstratsioon.

Olemegi jõudnud nõustamiskunsti ühe keerukama oskuseni: kuidas toetuda elujuhtumit käsitledes teaduslikele teooriatele (ilma et nende sisu hakataks ümber jutustama). Esimene küsimus on, millisest kontseptsioonist lähtuda. Üllatav küll, kuid selle rakenduspsühholoogias esmatähtsa küsimuse vastuseks on igasugu õpikuis ja monograafias äärmiselt vähe vihjeid.

G. Corey (2001) hiljaaegu trükist tulnud nõustaja käsiraamat pakub hulga värvikaid näiteid selle kohta, kuidas neljakümnendate eluaastate piirimaile jõudnud virtuaalkliendi Ruthi elukriisi annab tõlgendada mitmesuguste isiksuse- ja teraapiateooriate raames. Samamoodi võib ka mis tahes peretüli, poliitilise intsidendi, meediamulli tekkeloo, moetrendi, sotsiaalse elu seaduspärasuse või psühholoogilise fenomeni “lahti võtta” mitte ühes, vaid paralleelselt mitmes teooria raamistikus. Juhtumi vaatlus mitme teooria mõõtkavas pole mõistagi eesmärk omaette, vaid käepärane võte keeruka nähtuse mitmekülge ja uudse käsitluse saavutamiseks.

Võtkem juhtumianalüüsi lähemaks käsitlemiseks vaatluse all ühe tegeliku elu juhtumi: paljud Tallinna majaomanikud on hakanud hoovis pidama kurje hundikoeri, mis hakkab eriti teravalt silma (õigemini kõrva) mis tahes lääneriigist Eestisse naastes. Kuidas seda nähtust psühholoogiliselt hinnata? Klassikalise psühhoanalüüsi järgi on kurja koera pidamine selge märk inimeste (varjatud) agressiivsusest ja tõenäoliselt ka kõrgest frustratsioonist. Sotsiaalpsühholoogi vaatepunktist annab see märku ühtaegu suurenenud ohutundest, staatuse demonstratsioonist (ikkagi mitte krants) ja jäljendavast käitumisest (naabritel on hundikoer, soetan endalegi samasuguse), aga ka ühiskonna üldisest usalduskriisist. Sotsioloogiline uuring tooks tõenäoliselt esile tööga, et haritumad inimesed eelistavad sõbralikuma loomuga koeri, uusrikkad aga rotveilerit. Nähtust võib käsitada ka apaatia ja minnalaskmise ilminguna (koerte kuri haukumine ei näi linnajaos kedagi häirivat), naiivse praktitsismina (kõige tõenäolisemad vargad on narkarid, kes arvatavasti kardavad kurje koeri), kodukultuuri puudumisena (kuri lahtine koer tallab krundi tänavapoolse muru ära) ja jõhkрусena loomade suhtes (osa koeri peetakse ketis).

Juhtumitõlgenduse erakordselt praktiline temaatika vääriks omaette raamatut. Piirdugem siinkohal vaid mõne üldise soovitusega:

- a) mõtle läbi, milline on juhtumi "tavatõlgendus" ja sellele diametraalselt vastanduv interpretatsioon,
- b) kaalu läbi, kuivõrd annaks juhtumit lahti mõtestada mõne sulle hästi tuntud õpetuse raames,
- c) leia juhtumile analoogia, mida keegi on varem huvitava nurga alt vaadelnud,
- d) pane kirja mõned teaduslikud põhimõisted, millega juhtumi olemus esile tuua, ja leia neile kommentaari kirjutamiseks tava-keele vasted,
- e) kanna hoolt, et sa ei kasutaks juhtumi tõlgendamisel eri õpetuste põhimõisteid masinlikult koos.

Elust võetud juhtumite tähelepanek, talletamine ja iseendale lahti mõtestamine on kindlaim viis nõustamisel esmatähtsa psühholoogi pilgu treenimiseks.

Interneti-nõustamine

Internetis nõustamise puhul vastatakse enamasti konkreetsetele kirjadele. Vastata võib kas elektronposti teel või psühholoogilist teenust pakkuva institutsiooni koduleheküljel.

Kuna nõustaja ja kliendi vahel puudub vahetu kontakt ja tagasiside, loob see *vahendatud suhtlemisele* iseloomuliku olukorra:

- kirjalikku teksti on raske tuua elavale kõnele omast lopsakust ja emotsionaalsust,
- kirjavastuses varitseb oht rääkida üle niigi teada tõdesid,
- paljusid asju, mida elavas suhtluses antakse edasi kõnetooni, žesti või ka lihtsalt vaikimisega, tuleks kirjasõnas öelda kohmakalt otse välja,
- mõne delikaatse küsimuse arutluseks võtmine on ilma suhtluspartneri vaikiva nõusolekuta keerukas.

"Probleemidega isikul" tuleks oma seisundist tõepärase ülevaate andmiseks koostada Interneti tarbeks ulatuslik juhtumikirjeldus, mis laadi tegevuseks napib enamasti motivatsiooni. Kirjasõnas varjatakse muret ja südamevalu veel rohkem kui suuliselt esinedes naljatlemise, eneseiroonia, varaküpse elutarkuse jt kaitsevõtete abil. Lisagem, et Internetis nõustajalt oodatakse enamini otseseid soovitusi (Kirjutage, mis ma peaksin tegema...) kui võõra isiku sekkumist oma eluhoiakute, väärtusarusaamade, ideaalide ja kaitsevõtete ümberkujundamisel. Psühholoog või nõustaja saab talle suunatud kirja alusel teha vaid es-

maseid ja kaudseid järeldusi nõustatava välimuse, temperamendi, ise-loomu, isiksusliku sarmi, esinemiskindluse, stressitaluvuse jm oluliste tunnuste kohta. Kuna kliendi isikusse ja tema probleemisse pole võimalik põhjalikumalt süveneda, tuleb nõustamisel tahes-tahtmata jääda ettevaatlikult üldsõnaliseks.

Arvuti abil suhtlus pole enamikule tänapäeva täiskasvanutest (mõistagi mitte arvutisõltlastele!) veel nii lihtne kui näost näkku suhtlemine. Seda just eriti isiklikel teemadel. Puuduvad tavapärased võimalused informatsiooni tõesuse kontrollimiseks kõneleja näoilme, kehahoiaku, intonatsiooni või kõne eripärade hindamise kaudu. Ei saa pärida kiiresti lisainfot, mille abil edastatud teabe detaile hinnata. Pole võimalik hankida mitteverbaalset taustainfot toimuva kohta, mis mõne psühholoogiakoolkonna arvamus kohaselt moodustab suurema osa kogu saadavast infost. Ei saa avada ja avastada konteksti ning aduda seeläbi sõnadele lisanduvate tähenduste nüansse. See suurendab tõlgenduste tõenäosust. Kui teavet on liiga vähe või see juhtub olema liiga ühekülgne, siis kipuvad seda asendama fantaasiad. Need ei pruugi aga tõelisusega kokku langeda.

Virtuaalnõustamine eeldab lühemat ja täpsemat sõnastust ning mitmekordset üleküsimist. Samas annab see võimaluse järele mõelda ning küsija keelekasutuse ja sõnastuse stiili peegeldades mõnikord märksa kiiremini tema usalduse võita.

Taimi Elenurm näeb Internetinõustamise võimalusi ja piiranguid järgmises:

<u>Võimalused ja eelised</u>	<u>Piirangud ja puudused</u>
Sõnastamise selgus ja täpsus	Taustinfot on raske hankida
Tervikliku seisukoha esitamise võimalus	Nõustatava olukorra kiire teisene- mine
“Fokuseeritud” mõju taotlemine	Mõjutamise võimaluse nihkumine ajas
Staatusevahede kadumine nõus- tatavaga	Nõustaja “isiksuslik võlu” ei toimi
Eelarvamuse võimaluste vähe- nemine	Kujutluste ja ülekande suurenemi- ne

Toodud asjaoludel saab Interneti-nõustamisel kasutada vaid murdosa nende töövahendite arsenalist, mida tänapäeva teraapia- ja nõustamisteooriad pakuvad. Pikkade kirjade lugemine ei asenda min- gis osas aktiivset kuulamist. Vahetus suhtlemises eriti tõhusat küsitle-

mistehnikat on Internetis väga raske rakendada, kuna see venitaks nõustamise pikaks. Igasugune psühhoanalüüsiv algatus – ego-kaitsevõtetele osutamine, töötamine vastupanu ja ülekandega, varase lapseprobleemide läbiarutamine jne – tuleb enamasti täielikult kõrvale jätta. Kliendile vastandumiseks (konfrontatsiooniks) tuleb eelnevalt luua säärane sobiv psühholoogiline pind, mis välistaks probleemi lahendamisel düsfunktsionaalsete kaitsemehhanismide kasutamise, nt tembutamise, tõsise elumure naljaks keeramise.

Tekib küsimus, millised peaksid olema need spetsiifilised vahendid, millega Internetis nõustamisel arvestada. Kõigepealt on siiski oluline vahe, kas nõustaja vastab konkreetsele isikule elektronposti teel individuaalselt või kõigile avatud tekstiga psühholoogilist abi pakkuva asutuse koduleheküljel. Esimesel juhul võib nõustaja olla oma väljendeis palju vabam, taotleda usaldussuhet, pajatada ka iseendast midagi puhtisiklikku, kasutada vahel isegi slängi, esitada suuremat siirust ja avameelsust eeldavaid küsimusi ning viia nõustamine ühelt-kahelt kirjastuselt tarbe korral kas või kahekümnele meilivahetamisele. Teisel korral ei ole tegemist mitte niivõrd individuaalse nõustamise kui tüüpjuhtumi näitliku käsitlemisega, milles suure usalduslikkuse taotlemine ja demonstreerimine on lausa kohatu.

Vaatleme teemas süvenemiseks üht Interneti-nõustamise elust võetud näidet (isikunimed on muudetud).

Juhtum

Tere! Kirjutan teile oma murest, mida pole kellegagi jagada. Olen 15-aastane "paks" tüdruk – kindlasti oma 5–7 kg üle normi. Pean tunnistama, et mul on kade meel vaadata oma saledaid klassiõdesid ja ka minust kahe aasta jagu vanem pärisõde on minust palju saledam. Olen mitmel korral püüdnud dieeti pidada ja paar kilo sedaviisi ka kergemaks läinud, kuid pärast enesepiiramisi on isu iga kord veel parem. Tantsuõhtuil olen mitu korda pisarad kurgus näinud, kuidas mõni kutt tuleb võtab minu kõrvalt minust saledama tantsima ja mina pean vahel terve tunni üksi istuma, ilma et keegi must välja teeks. Saan aru küll, et ega kilod pole elus kõige tähtsamad ja õppimisega pole mul kunagi muret olnud, kuid mõtted oma liigsetele kilodele ei anna mulle päeval ega öösel asu. Ütelge, mida ma ometi peaksin tegema.

Teie Piret

Ja nüüd algaja nõustaja kirjavastus.

Hei, Piret!

Olen Taivo, Akadeemia Nord psühholoogiaturund (23), ja püüan sinu probleemi üle nii hästi, kui oskan, kaasa arutleda. Kui olin sinu vanune, olid mul omavahel öeldes samad mured, ainult teise kandi pealt. Häbenesin oma prille ja mulle tundus, et plikadele meeldivad ronkmustade juustega spordikuid (mina spordipoiss ei olnud).

Kolm aastat kõrgkooli on minu vaateid mitmes tähtsas asjas ümber muutnud. Siin koolis kannavad muide pooled prille või kasutavad kontaktläätsti. Sina vististi arvad, et kõigi mehepoegade ideaaliks on nukunäoga siresääred. Reklaami loenguil tehti meile aga selgeks, et kõrendeid iluideaaliks upitav mood on suurel määral homoseksuaalidest moekunstnike looming. Meeste tõelist huvi naiste vastu näitab muide nende pupillide suurus ning arvukad katsed on näidanud, et nt foto- ja maalinäitustel suurenevad meeste pupillid ennemini lopsakate kui kõrendlike vormidega naiste nägemisel. Kosjakontori kuulutusi lugedes tundub mulle, et naiste kilosid ette määravad mehed on kõige albiim liik kosijaist, mis paistab läbi ka nende arulagedast enesekiitusest. 5 kilo üle (kõrendite) normi on peaaegu märkamatu. Kas sa tunned füüsiliselt end selle pärast halvasti? Olen 99% kindel, et sul pole viga midagi. Peale selle oled arvatavasti mõnuga nautinud paljusid hõrgutisi, mida kõrendid endale eales lubada ei saa. Leian, et see kaalujälgimise värk on meie maal praegu kümnekordselt üle tähtsustatud. Ühendriikides on vaated vabamad. Nagu teame, tunnevad sajad tuhanded tegelikud paksmaod (kolm-nelikümmend kilo üle normi) end suurepäraselt.

Nüüd pisut asjalikumus vaimus. Ma ei hakka üle kordama, mis naistelehed ülekaalus eevatütartele kõik üksteise võidu soovivad. (Tulevase) meespsühholoogi vaatepunktist pakun sulle üheainsa viisi oma probleemi lahendamiseks. Võta sisse mugav poos, sule silmad ja kujuta elavalt ette, et järgmisel hommikul oled ideaalses kaalus. Ära mõtle kilodele, kujuta ette, et sinu järgmise hommiku kaal ongi kõigist variantidest ideaalseim. Mõtle, mis see sinu jaoks tähendab. Tunned end suurepäraselt. Kujuta ette, mismoodi on olla väga hea enesetundega koolis, kodus, kaaslaste keskel, mingil spordiüritusel, peol. Meile meeldivad enam need, kes ka iseendale meeldivad! Nüüd tead, et sa meeldid teistele – oma vanematele, õpetajatele, kooliõendatele – ja see teadmine tõstab veelgi su eneseusaldust. Oled just selles kaalus, mis sooviksid olla, ja see annab sulle juurde energiat, sarni ja isiksuslikku mõju. Sinu enesekindlus suureneb, kehakaalu ümber tiirlevad mõtted kaovad, oled üsna kindel, et sööd edaspidi just niipalju, kui tarvis, piinamata end tobedate dieetidega ja andumata ka liigsöömisele. Naudi seda meeldivat tunnet ja hoiä see tunne silmad

avades endas alles kogu päeva ja järgmise päeva ja nõnda edasi... Oleme just need, kes me enda silmis arvame enda olevat.

P. S. Kirjuta mulle, kuidas see harjutus õnnestus.

Taivo

Nagu näitest selgus, püüdis nõustaja vähendada mure kurtja ärevust, leidis tõsisel küsimuses paar naljakat aspekti, tõmbas usalduse võitmiseks paralleele omaenda eluoluga, osutas küsimuse psühholoogilisele raskuspunktile (olulisim on taastada eneseusk) ja pakkus lõpuks eneseuskuse taastamiseks välja NLP-st pärit tegusa tehnika.

Lisagem siia Internetinõustaja eneseanalüüsi harjutuse (T. Elenurme järgi)

1. Kujutle, et oled inimene, kes tahaks nõustaja poole pöörduda... Sa pole veel otsustanud, kuhu ja kuidas, kuid tead, et vist tahad seda...

Sa istud arvuti taha ja avastad lehekülje *Lahendus.net*

Sa loed nõustamise ja psühholoogia kohta kirjutatud tekste, vaatad nõustajate pilte...

Sa kujutled, mis tunne oleks neile oma probleemist kirjutada... Sa ei tea päris täpselt, kas ja kuidas seda teha... Sa kõhkled... Sa mõtled, mis saab su küsimusest edasi...

Sa ootad midagi... Sa kardad midagi... Sa ei tea täpselt, mis see on... On vaid mingi tunne...

Mida sa tunned... Mida tunneb su keha, su käed...

Sa kujutled end kirjutamas... Sa kirjutad...

Sa kirjutad kirjale saatja andmed... Sa esitled end... kellena, kuidas...

Sa kujutled end kirja ära saatmas... Kuidas sa seda teed... Loed sa teksti mitu korda üle... või saadad kirja kiiresti ära... Lisad midagi... Parandad veel midagi... tekstis... aadressis... andmetes...

Sa oled oma läkituse teele saatnud...

Kuidas sa ennast tunned...

Sa ootad vastust... Millist suhtumist sooviksid... küsimusi... kommentaare... nõu... lohutust... kaasaelamist... lõmpsimist ja huumorit...

Kuidas sa tahaksid, et sulle vastataks... millise aja jooksul...

Sa jäät aeglaselt küsija-kirjutaja rolliga hüvasti.

2. Sa tõused toolilt ja keerad end ringi... Võtad teise tooli... ja sinust saab nõustaja...

Sa avad arvuti ja leiad kirja... Kirja kelleltki, kellest sa ei tea muud kui neid ridu, mida ta sulle on saatnud...

Mida sa tunned... mõtled...

Sa loed kirja...

Sa kavandad vastust... kuid pole veel kirjutama asunud... otsid paremat sõnastust...

Mida sa mõtled... mida tunned...

Mida kujutled kliendist... endast...

Millised on sinu jaoks peamised pidepunktid, mis lubavad sul vastust kirjutama asuda...

Sa kirjutad vastuse...

Sa loed teksti üle... teed parandused ja täiendused. Saadad selle siis teele...

Sa oled vastuse teele saatnud...

Sa tõused arvuti tagant, sirutad, ringutad mõnuga ja tuled kogu oma olemusega siia ruumi tagasi...

Interneti-nõustamises on SÕNAL kandev osa. Öeldakse, et sõnaga võib ravida, aga ka haiget teha. Seepärast tuleks vältida mõne asja otseütlemist, kasutada vihjeid, apelleerida nõustatava mõistmisele, pühendada ta aeg-ajalt otsekui vaid teile kahele teada saladustesse, jätta teistel puhkudel otsad meelega lahti, aasida vahel humoorikalt, olles kohe empaatiline jne. See tegevus eeldab tekstide psühholoogilise stiili sobivaks kohendamise oskust. Vastuses peaks läbi kumama pöördumise *modaalsus*: naljatlev või empaatiline, emalik või semulik (nagu ülal toodud näites), tarbe korral asjalik ja arutlev, vahel ka humoorikalt aasiv vm. Selleks tuleks juhtumisse sisse elada ja leida korduvas loos o m a aspekt.

KOKKUVÕTVAT

Käesolevas raamatus on otsitud vastust küsimusele *mida kujutab endast psühholoogiline nõustamine?* Seda probleemi on vaadeldud seoses kahe teise asjakohase küsimusega: *millest tekivad psüühilised häired?* ja *mil kombel häireid annaks kõrvaldada (leevendada)?* Omaette osades vaatlesime nõustamist grupis ja organisatsioonis, ekspertnõustamist ja konsulteerimist koolis. Väljaandes on tutvustatud kümnekonda tänapäeva psühhoteraapia juhtivat koolkonda ning suurt hulka nõustamise ja eneseabi praktilisi võtteid. Loodetavasti leiab nõustamisest ja psühhoteraapiast huvituv lugeja raamatust enda jaoks mõndagi kaasa- või edasimõtlemiseks, võimalik ka, et tegelikus elus järele proovimiseks.

Maailm meie ümber muutub kiiremas tempos ning see asetab inimestele kasvavaid nõudeid sotsiaalse ja tehnoloogilise keskkonnaga kohanemiseks. Sellele vastuseks on arenenud maades märgata rakenduspsühholoogia osakaalu jätkuvat suurenemist ühiskonnas. Meil Eestis on selles vallas veel tublisti arenguruumi: hoolimata diplomeeritud psühholoogide üsnagi suurest arvust, on mitu tähtsat sotsiaaltöö ja nõustamise suunda alles kujunemisjärgus. Nõustamiskunsti omandamisel on oluline lahti mõtestada psühholoogilise aitamise olemus, tutvuda selle kesksete printsiipide ja erinevail teaduslikel kontseptsioonidel põhinevate tehnikatega.

Arvatavasti pääseb rakenduspsühholoogia ja nõustamine kui üks selle populaarsemaid alasid ühiskonnas mõjule vastavalt sellele, kuidas vahepeal tõrjutud ja unarusse jäetud "pehmed väärtused" – lähisuhted, usalduslikkus, aupaklikkus, koostööhuvi, meelerõõm, loovus, hoolivus, armastamisvõime, altruism jt – taas meie elu tähtsate asjade hulgas oma koha leiavad.

Lisad

1. A. Watts. Sotsiaalne maaja ja mängutaju

A. Watts'i tuntuim ja tõlgituim teos "Zen'i tee" kujunes 1960. aastail paljudele noortele vabanemisele ja vaimsele virgumisele suunavaks teejuhiks. Watts'i arusaamist mööda on psüühiliste häirete üheks keskseks tekkepõhjuseks *sotsiaalne maaja* – ühiskondliku elu nähtuste väär ja moonutatav käsitlemine, mis avaldub eriti selles, et inimesed ei taipa sotsiaalsete normide ja konventsioonide puhttinglikku, kokkuleppelist iseloomu. Neuroosist tervenemise ühe abinõuna tuleks Watts'i meelest taastada *mängutaju* – õppida mõistma ja läbi nägema sotsiaalse elu sätestavaid reegleid ja mängu, ilma et hakataks konventsioonide vastu mässama (see ei annaks tulemusi). Järgnevas tekstis raamatust "Psychotherapy East and West" (1961) veenab Watts meid selles, et kannatustest hoidumiseks ja kirgastumisele suundumiseks tuleks selge mõistmine *pradžnja* ühendada ülendava kaastunde *karunaga* ning mitte näha elu paljude vastandite suhtetoimes üksnes konflikti ja võitlust, vaid ka kooskõla ja mängu.

"Konteksti eiramine on sama mis budistlik *avidja*, nõmedus ehk vabanemisega kõrvaldatav mitteteadmine. Budistlik põhimõte "vorm on tühjus (*šunja*)" ei tähenda, et vormi pole olemas. See tähendab, et vorm on oma kontekstist lahutamatu, et kuju vorm on ühtlasi ka tema tausta vorm, et piiri vormi moodustavad ühtaegu nii selle sise- kui väliskülg. *Šunja* ehk tühjuse teooria väidab vaid üht: pole olemas vormi iseeneses, sest mida enam me keskendume üksikule esemele, seda enam koguneb sinna kogu Universum. Budistlikku maailmanägemist, *dharmadhattu*'t (vabas tõlkes: korreleeritud funktsioonivälja) sümboliseerib avar teemantvõrk, milles teemandid on nagu kastepiisad mitmemõõtmelisel ämbliku-võrgul. Iga teemanti hoolikalt silmitsedes näeme, kuidas sellelt peegelduvad vastu kõik ülejäänud. Suhet teemantide vahel nimetatakse tehniliselt: "asjade ja asjade vahel pole vahet" (*ši ši wu wei*), teiste sõnadega, ühtki vormi pole võimalik teistest lahutada.

Budismi õpetus seisneb siin selles, et mõista: kannatus ehk konflikt (*dukkha*) tekib siis, kui hakatakse ihaldama (*trišna*) mitteteadmise (*avidja*) maailmast eraldatud olemusi – ihaldama selles mõttes, et neid tajutakse ja nendega käiakse ümber nii, nagu oleksid need kontekstist sõltumatud. Seega põhjustab *sansaara* ehk probleemi väärade lahendamiskatsete kordamine nõiaringi, milles elu eraldatakse surmast, nauding valust, headus kurjusest, mina mitteminast. Elu keskpunktiks kujuneb niisugusel puhul ego. Meditatsiooni süüvides taipab õpilane, et ta ei suuda hoiduda sellisest püüdlusest senikaua, kuni ta mõtleb endast kui kas tegutsevast või tegutsemist vältivast egost. Mittepüüdmispüüd rajaneb samal vääral eeldusel, mille kohaselt mõtte ja tegevuse, plaani ja valiku kutsub esile ego, füüsilised sündmused aga sotsiaalse funktsiooni tagajärg. Ego irreaalsus selgub siis, kui me mõistame, et ta ei suuda mingil moel püüdmist katkestada ega ka seda jätkata. Selline arusaam (*pradžnja*) toob endaga kaasa *nirvaana*, väärest probleemist vabanemise. *Nirvaana* kujutab endast radikaalset muutust elutajus: kõik

on otsekui seesama mis mina või kõik, kaasa arvatud minu mõtted ja teod, toimub otsekui iseenesest. Jõupingutused, valikud ja otsused jäävad, kuid mitte selles mõttes, et "mina teen seda ja seda" – need tekivad ise, sõltuvalt asjaoludest. Elu ei tajuta siis mitte subjekti ja objekti kohtumisena, vaid kui polariseeritud välja, kus vastandite võitlus teiseleb nende mänguks.

Seepärast ühendabki budism arusaava tarkuse (*pradžnja*) kaastundega (*karuna*), mis kujutab endast organismi adekvaatset suhtumist oma sotsiaalsesse ja looduslikku ümbrusesse, mis tärkab kohe, kui selgub, et muutuv eraldusjoon indiviidi ja maailma vahel kuulub neile mõlemale. Minu välispind, mis pole mitte lihtsalt minu nahapind, vaid ka minu keha iga organi ja iga raku pind, on ühtaegu ka maailma sisepind. Minu liigutused välispinnal on seesama mis maailma liigutused oma sisepinnal. "Tõenäosusteooria ei käsita ruumi mitte kui mahutit, vaid kui materiaalse universumi koostisosa." (Kapp, R. O. "Towards a Unified Cosmology" New York: Basic Books, 1960. P. 57–58.) Mõistes seda, ma tunnen üheskoos maailmaga. Kui ma näen läbi ego isoleeritud sotsiaalse instituudi, taipan, et minu näiline sõltumatus on vaid sotsiaalne tinglikkus, siis tajun ma veel enam enda ja ühiskonna ühtsust. Käsitades maailma ühtse väljana (*dharmadhattu*), vaatleb budism täielikult vabanenud inimest kui Bodhisattvat – olendit, kes on absoluutselt vaba, osalemaks kosmilises ja sotsiaalses mängus. Kui öeldakse, et ta on maailmas siin olemata või kiindub kiindumatult kõigisse maailma asjadesse, siis see tähendab, et ta ei aja enam oma identiteeti segi oma sotsiaalse rolliga – et ta vaid etendab oma rolli, selmet võtta seda tõsiselt. Ta on see jokker, metsik kaart, mis võib asendada kaardipaki iga kaarti."

* * *

"Kui inimesed võtavad end sellisena, nagu nad on, ei too see endaga kaasa nii suurt ühiskonnarahu rikkumist kui siis, kui nad isoleeruvad ja hakkavad püüdlema täitumatute ideaalide poole.

"...Pole suuremat häda kui igatsus halastuse ja õigluse järele – see paneb nõrdima. Kui te püüdate selle poole, et taevaalune ei minetaks oma lihtsust, siis te kanduksite edasi kui tuul, peatuksite, et pöörduda tagasi looduse omaduste juurde... Luik pole mitte seepärast valge, et ta iga päev supleb; vares pole mitte seepärast must, et ta iga päev end tõrvab." Nõnda arutles Zhuangzi.

Inimloomust võib sedavõrd usaldada, et jätta ta enda hooleks. Tema juured on taos, tao on aga täiesti igikestev looduskord, mis väljendub *yang*'i (positiivne) ja *yin*'i (negatiivne) polaarsuse kaudu. Polaarsussuhe teeb ühe eksistentsi teiseta võimatuks: reaalselt põhjust *yang*'i olemasoluks pole rohkem kui *yin*'i omaks. Ent kui inimesed ei usalda omaenda loomust ehk Universumit, mille osaks nad on, kuidas nad saavad siis usaldada oma umbusku? Mida üldse tähendab: usaldus või umbusk, jaatada või eitada ennast, kui pole vastuseisu; kas mõtleja saab vastustada oma mõtteid? Kas ta peab parandama valesid mõtteid? Või peab ta parandama mõtlejat? Kas pole lihtsam eeldada, et mõtted võivad end ise parandada?

"Lääne kultuur," kirjutab Maslow, "rajaneb judaistlik-kristlikul teoloogial. Ameerika Ühendriikides näiteks võimutseb puritaanlik ja pragmaatiline vaim, mis toonitab töö, kainuse, tõsiduse ja eeskätt ratsionaalsuse tähtsust. Teadust üld-

se ja psühholoogiat konkreetselt, nagu ükskõik missugust sotsiaalset institutsiooni, ei saa sellest kultuurikeskkonnast, selle kultuurikliima mõju alt välja rebida. Ameerika psühholoogia on superpragmaatiline, superpuritaanlik ja superratsionaalne... Pole ühtki õpikut, kus kas või üks peatükk oleks pühendatud naerule ja rõõmule, puhkusele ja meditatsioonile, jõudeelule ja lõtvusele, kus räägitaks mõtetust, tarbetust ja ebaratsionaalsest aktiivsusest... Ameerika psühholoogia on täielikult elu ühe külje mõjuvallas, ignoreerides täielikult teist, võib-olla tähtsamat." (Maslow, A. H. "Motivation and Personality" New York: Harper, 1954. P 292–293.)

Tõelise vabanemise seisukohast pole olemas madalamal asetsemaid inimesi. Et egot pole olemas, siis mängivad kaasa ka need, kes kõige enam viibivad selle ego illusiooni küüsis. Kuna nad võtavad egot tõsiselt ega anna endale aru, et nad mängivad, siis peab Bodhisattva nende mängu erakordselt riskantseks. Sest kui maailm on tõesti mäng, siis selle vastu pole võimalik mängida. Kõik, mis toimub – kõige suuremad vastuolud, kõige kurjemad manitsused, et mäng on tõsine asi, kõige absurdsemad katsed spontaansust maha suruda, kõige ahvatlevamad nõia-ringid – see kõik võib olla vaid sama mängu äärmuslik vorm. Kui tsivilisatsioon üritab mängu maha suruda, siis see üksnes suurendab Erose väge – nii nagu tammi taha koguneb vesi. Peitusemäng kestab, sest iga ratsionaalsena näiva teo taga, iga justkui kõige vaimsema ja teispoolema nähtuse sügavuses varjab ja ilmutab end Eros. Bodhisattva näeb seda ega vaata seepärast kunagi maailmale ülevalt alla, ta ei näita millegagi, et see, et tema teab, et maailm on mäng, seab teda teistest kõrgemale. Vaid kaastundest nende agoonia vastu, kes mängivad alateadlikult, kes jäävad lõpuni tõsiseks, aitab ta kaasa nende vabanemisele. Bodhisattva ise on samuti osake kaastunnet tekitavast reaalsusest, sest suurimgi pimedus on valguse algus ja iga sõda on varjatud armastus."

2. P. Watzlawick, J. Beaven, D. Jackson. Topeltlõksu olemus

Ühes tuntud *zen*-loos ütleb meister mungale: "Mul on käes kepp! Kui ütled, et see kepp on olemas, saad sellega vastu pead, kui ütled, et keppi pole olemas, saad jälle vastu pead! Vasta kohe: kas kepp on või ei ole olemas?" Juhtum ilmes- tab klassikalist topeltlõksu olukorda, mida tervemõistuslikult ei lahenda. Antud loos ilmutas munk vajalikkust leidlikkust. "Viska see minema," vastas ta välkkiirelt. "Mul ei ole ju midagi käes," vastas meister. "Kanna seda siis edasi," ei jäänud terane munk vastust võlgu. Paradoksile annabki tihti vastata vaid paradoksaalselt.

Topeltlõksu juhtumid on aastakümneid paelunud skisofreenia tekkemehhanisme uurivate psühhiaatrite tähelepanu. Paul Watzlawick (1977, lk 15–26) eristab selle esinemise nelja varianti. Esimene, levinuim lõks on määratletav paradoksaalse nõudena *Ole vahetu!* Kõige vähem suudab sellist nõuet täita isik, kellele see on mõeldud, inimene, kellel on spontaansusega probleeme – ebakindel, jäik, pärsitud tundeeluga isik. Teine topeltlõks tekib olukorras, kus inimene saab karistada selle eest, et ta mõistab olukorda õigesti. Näiteks on kalkide ja vägivaldsete ning samas end hoolivaks ja armastavaks pidavate vanemate lapsel väga raske oma vanemate õiget palet määratleda. Vanematele nende jõhkru etteheitmine tooks kaasa karistuse. Nii ongi laps sunnitud *teadvuslikult* tõlgendama vanemaid hoolitsevateks, arusaam oma vanemate jõhkra käitumisest surutakse aga sügavale *alateadvusse* (hilisemas elueas tõsiseid ebakohanemise juhtumeid põhjustama). Kolmas topeltlõksu juhtum kujuneb olukorras, kus inimene on sunnitud käituma oma ehedaile tunnetele vastupidiselt. Näide: vanem avaldab lapsele survet, et too sooviks vabatahtlikult kodutööid teha. Kuna laps lausa jälestab koduseid talitusi, jääb teda närima segane süütunne selle tõttu, et ta ei suuda "õigesti" mõelda. Neljas juhtum tekib siis, kui midagi samal ajal lubatakse ja keelatakse. Niisuguses olukorras on tippportlane, kellelt sajad tuhanded kaasmaalased ootavad *võitu iga hinna eest*, olles samas valmis oma lemmikust kohe ära pöörama, kui ta tabatakse dopingut tarvitamiselt.

Topeltlõks tekib ka olukorras, kus inimesele pealesunnitud seisukohtadega sisuliselt annulleeritakse tema enda arvamus, tema seniste kogemuste loogiline tõlgendus. Seda võidakse saavutada mitmel moel.

A. Teema hämav väljavahetamine nii, et inimese väitele või ettepanekule ei vaielda vastu, kuid samas tühistatakse oma järgneva väitega teise ettepanek või väide täielikult. Näide. Poeg: "Lähme parki mängima." Ema: "Täna on ilus ilm aias töötamiseks."

B. Eelnevale väitele näiliselt vastav väide tõlgendab selle sisu öeldule järsult erinevalt. Näide. Tütar: "Me saime alati hästi läbi." Ema: "Jah, ma olen sind alati armastanud..."

C. Metafoorselt mõeldud väiteid võetakse meelega sõna-sõnalt. Näide. Poeg: "Sa kohtled mind nagu last!" Isa: "Kuid sa ju oled minu laps."

Topeltlõksu laadsed juhtumid kujunevad ka siis, kui lubadused, nõustumised, pöördumised jt väited on verbaalselt – sõnade tasandil – neid saatvatele mit-

tesõnalistele signaalidele segadusse ajavalt vastupidised. Pila, huumori ja iroonia korral on sõnade ümberpööratud mõte enamasti ilmselge. Ent igapäevaelu suhtlemisel kujuneb sageli olukordi, kus sõnu saatev sõnatu väljendus jääb arusaamatuks, segaseks või vastuoluliseks, et neid selgelt teatud viisil tõlgendada. Tegelikult raskelt moonutavad projektsioonid ja maaniad võivad tekkepinna leida selles, et suhtlemise kahemõttelise tõlgendusega olukordi vaadeldakse öela iroonia, oma tagakiusamise või teiste salasepitsuste järjekordse näitena.

Mitmed psühholoogid on muide nõukogude aega tõlgendanud totaalselt skisofreenilisena, sest miljonid inimesed viibisid aastakümneid topeltlõksus. Elati ju neil aegadel haiglast kaksikelu: töö, ametiühingu koosolekul, valimistel, sunnivii-silistel massiüritustel tuli järjepidevalt demonstreerida oma sisemistest põhimõtetest järevalt lahkuminevat meelsust.

Järgnev tõlge P. Watzlavicki ja tema kolleegide materjalist võimaldab paremini mõista just nõustamisel ja psühhoteraapias tekkivat topeltlõksu fenomeni.

"Inimsuhete paradoksaalseid efekte kirjeldasid esimestena Bateson, Jackson, Haley ja Weakland artiklis "Lisandusi skisofreenia teooriale" (1956). Ümbertöötatud ja avardatud kujul võib *topeltlõksu fenomeni* kirjeldada järgmiselt.

(1) Kahe või rohkema inimese vahel on välja kujunenud intensiivsed suhted, mis ühele, mitmele või kõigile nende hulgast kujutavad suurt füüsilist ja/või psühholoogilist väärtust. Tüüpilised olukorrad, milles niisugused intensiivsed suhted aset leiavad, ei pruugi piirduda perekonnaringiga (eriti suhtes vanemlaps), vanuse, materiaalse sõltuvuse, sõpruse, armastuse, lojaalsusega teatud religiooni või ideoloogia suhtes, samuti sotsiaalseid suhteid ja traditsioone mõjutavate kontekstide ja psühhoteraapia protseduuridega.

(2) Sellises kontekstis edastatakse sõnum, mis on struktureeritud nõnda, et see:

- (a) väidab midagi,
- (b) väidab midagi oma väite kohta,
- (c) need kaks väidet välistavad teineteist.

Teiste sõnadega, kui sõnumis sisaldub juhtnõor, siis see ei tohi olla allutav, olemaks allutav; kui selles sisaldub iseenda või kellegi teise määratlus, siis inime-ne, keda sõnum määratleb, on kirjeldatud tüüpi isiksus vaid juhul, kui teda pole kirjeldatud viisil määratletud; ja ta pole niisugune isiksus juhul, kui ta sellisena on määratletud. (Sõnumi selgeim mõte ongi olla "selge mõtteta" – A. K.)

(3) Ja lõpuks, sõnumi saaja on kas metakommunikatsiooni (kommentaari) või suhtluse vältimise abil suletud sõnumiga kindlaks määratud raamidesse. Järelikult, isegi kui sõnum on loogiliselt võttes mõttetu, kujutab see endast pragmaatilist reaalsust: sõnumile on võimatu mitte reageerida, kuid sellele pole kuidagi võimalik reageerida ka adekvaatselt (mitteparadoksaalselt), kuivõrd sõnum on juba loomuldasa paradoksaalne. Olukorra teeb sageli veel keerulisemaks vali keeld välja näidata, et selle vastuolu reaalsest probleemist saadakse aru. (Sellisesse topeltlõksu sattunu tunneb endal lasuvat süüd ühelt poolt seetõttu, et ta tajub oma olukorra väljapääsmatust, teiselt poolt aga ka seepärast, et ta peab säärase süüdistatust halvaks või ebanormaalseks, kuivõrd see, mida ta tunneb ja näeb, läheb lahku sellest, mida ta "peaks nägema" – A. K.)

Nii psühhoanalüüs kui ka enamik psühhoteraapiakoolkondi kasutavad ravi abivahendina varjatud topeltlõkse. Psühhoanalüüsi paradoksaalset loomust mõistis juba üks Freudi esimesi kaastöötajaid Hans Sach, kes olevat öelnud, et *analüüs lõpeb sel hetkel, kui patsient taipab, et see võib kesta lõpmatuseni*. See tähelepanek meenutab üllataval moel zen-budismi doktriini, mis ütleb, et valgustatus saabub sel hetkel, kui inimesed mõistavad, et pole olemas saladust ega lõppvastust ning järelilikult pole ka mõtet küsimusi edasi esitada. (*Zen-meistrite üks lemmikfraase on: sansaara ongi nirvaana! – A. K.*) Lugeja võib soovi korral leida põhjalikuma ülevaate selle probleemi kohta Jacksoni ja Haley artiklist “Transference revisited” (*Journal on Nervous and Mental Disease*, 137: 363–371, 1963). Siinkohal toome lühidalt ära selle uurimuse sisu.

Traditsiooniliselt arvatakse, et ülekande situatsioonis pöördub patsient tagasi oma varasemate, “mitteadekvaatsete” käitumismallide juurde. Jackson ja Haley võtavad appi vastandtee ja esitavad küsimuse: millisena mõista psühhoanalüüsi seansi “adekvaatset reaktsiooni”? Sellest seisukohast vaadates tundub, et kogu ravirituaal, mis koosneb kušetist, vabadest assotsiatsioonidest, pealesunnitud spontaansusest, honorarist, patsiendi ütluste ülestähendamisest, täpse ajakava jälgimisest jne, nõuab selle range olukorra teisendamiseks patsiendi poolt väga hästi läbimõeldud reaktsiooni. Abi vajav patsient pole selleks suuteline ja satub nüüd kummalisse suhtlusseisundisse.

(a) Patsient peab loomulikuks, et analüütik on professionaal, kes ütleb talle, mida tal tuleks teha. Kuid analüütik teeb hoopis ettepaneku, et patsient võtaks vastutuse ravikuuri eest enda peale; analüütik ühelt poolt nõuab, et patsient oleks spontaanne, teiselt poolt aga seab tema käitumisele ranged piiravad reeglid. Tegelikult seatakse patsiendile tingimatu nõue: “Ole spontaanne.”

(b) Sõltumata sellest, kuidas patsient antud olukorras käitub, pörkab ta paradoksaalse vastuse otsa. Kui ta teatab, et tunneb end paremini, öeldakse talle, et tegemist on tema vastupanuga, kuid see on tore, sest nüüd avaneb võimalus tema probleemi paremini mõista. Kui ta kangekaelselt kordab, et usub oma tervene misse, öeldakse talle, et ta osutab ravile vastupanu ja püüab selle katkestada enne, kui tema reaalsed probleemid on läbi analüüsitud.

(c) Patsient seatakse olukorda, kus ta ei saa end ülal pidada nagu küps inimene, ja analüütik tõlgendab tema lapselikku, vahetut käitumist lapsepõlve reliktna, järelilikult millegi kohatuna.

(d) Järgmine paradoks iseloomustab väga keerulist küsimust: kas analüütiku ja patsiendi vahelised suhted on vabatahtlikud või sunniviisilised? Ühest küljest räägitakse patsiendile pidevalt, et suhted on vabatahtlikud ja järelilikult *süümmeetrilised*. Ehkki kui patsient jätab seansi vahele või ükskõik missugusel muul moel rikub rollide vahetust, tuleb ilmsiks, et need suhted on sunniviisilised, *komplementaarsed*, ja juhtpositsioonil asub analüütik.

(e) Analüütiku juhtpositsioon muutub eriti silmanähtavaks siis, kui mängu ilmub alateadvuse mõiste. Kui patsient pole tõlgendusega nõus, võib analüütik alati seletada, et ta puudutas säärast teemat, mida patsient ei suudagi *a priori* endale teadvustada, sest tegemist on ju alateadvusega. Teisest küljest, kui patsient ise püüab midagi alateadvusega seletada, võib analüütik selle väite kohe tagasi

tõrjuda, öeldes, et kui tegemist oleks alateadvusega, ei saaks patsient ju ise sellele viidata.”

Ülalöeldust nähtub Watzlawicki jt järgi, et hoolimata sellest, mida analüütik teatud muutuse saavutamiseks ka ette ei võtaks, ikka seatakse üles keeruline terapeutiline topeltlõks, mis mõjutab patsienti niihästi siis, kui see toimib, kui ka siis, kui see ei toimi. Laiemas plaanis väidavad autorid selle olukorra olevat isoleeruliku mitte üksnes psühhoanalüüsile, vaid ka psühhoteraapiale selle sõna laiemas tähenduses.

3. Valik psühhoteraapia ja nõustamise mõisteid

Adaptiivne käitumine – ümbrusega kohanemisel põhinev käitumine

Afekt – tugev tunde puhang, nt viha või eufooria

Agorafoobia – lagedahirm, lagedate kohtade kartus

Ambivalentne – vastakaid tundeid tekitav

Amneesia – mälu kaotus

Anamnees – haiguse eellugu, haiguslugu

Anoreksia – isutus

Asteenia – suurenenud väsimus, jõuetus, närvinõrkus

Autism – endassetõmbumine, kontakti vältimine teistega

Autoanamnees – patsiendi enda kirjeldus oma haigusloost

Autogeenne treening – J. Schultzi väljatöötatud lõõgastusharjutuste meetod

Automaatmõtete vaidlustamine – iseeneslike negatiivsete mõtete kahtluse alla seadmine, vastandamine neid kummutavate tõsiasiadega

Aversiooniteraapia – (ld *aversio* – ärapööramine) käitumisravi meetod, vastumeelsuse kujundamine ebasoovitava käitumise suhtes, ühendades seda põhjustavaid ärriteid ebameeldivate ärritajatega

Biotagasiside – teadvuse kontrollile allumatute funktsioonide (nt südamerütm, lihaspinge) mõjutamise tehnika

Borderline isiksus – haiguse (psühhoosi) ja tervise piirialal asuv inimene

Bulimia nervosa – sündroom, millele on omased korduvad liigsöömissööstud ja ülemäärane kehakaalu kontroll, mille tulemusena patsient võtab kasutusele äärmuslikud meetmed toidu paksuks tegeva mõju vähendamiseks

Dementsus – orgaaniliselt põhjustatud nõdrameelsus, vaimne nürinemine

Depersonalisatsioon – isiksustaju nõrgenemine, iseendast võõrdumine, tundmus, et iseenda identsus on kaotsi läinud. Patsient kaebab, et tema psüühiline tegevus tundub ebareaalne või automaatsena

Depressioon – mõtlemist ja tegutsemist pidurdav meeleolu langus, masendus

Desensibiliseerimine – tundlikkuse sihipärane nõrgestamine millegi valuliku või ohtliku suhtes

Diagnoos – haiguse olemasolu ja iseloomu määrang haige igakülgse uurimise põhjal

Diagnostika – haiguste äratundmise ja diagnoosi panemise õpetus

Ego (Ich) – (ld k – *mina*) Freudi õpetuses id'ile ja superegole vastanduv isiksuse teadlik osa; see osa psüühilisest aktiivsusest, mida loetakse mõtete ja tegude produtseerijaks

Ejakulatsioonihäire – probleemid liiga varase või hilineva seemnepurskega

Emotsionaalne labiilsus – tundeelu tasakaalutus

Empaatiat – teise isikusse sisseelamise võime. Rogersi järgi on tõeline empaatiat (*accurate empathy*) võime kujutleda, mida klient tunneb, mõista tema sisemaailma ja anda sellest arusaamisest ka kliendile teada

Enesejuhenduslik treening – Bandura teooriale toetuv toimetulekuvõime suurendamine, põhineb järjepideval iseenda suunamisel ja õpetamisel

Enesevaatlus – etteantud skeemile (küsimustele, tunnustele) toetuv enda mõtete, tunnete, impulsside, käitumisviiside jälgimine

Etioloogia – õpetus haiguste põhjustest

Euforia – heaolutunne

Foobia – irratsionaalne hirmutundmine mingi objekti ees

Frigiidsus – suguline külmus, ükskõiksus

Grupiteraapia – rühmaviisiline psühhoteraapia

Hallutsinatsioon – meelepete

Hüpnagoogilised hallutsinatsioonid – poolunes ilmnevad meelepetted

Hüpoondria – püsiv hõivatus ideest, et esineb mingi raske ja progresseeruv haigus

Hüsteeria – liialdatud emotsioonidega psüühikahäire

Id (Es) – isiksuse see osa, mis kätkeb loomulikke tunde ja tarbeid

In vitro – eksperimendi olukorras, "katseklaasis"

In vivo – tegelikus elus

Infantiilsus – täiskasvanu lapsemeelne arutlemine või tegutsemine

Insait – (ingl *insight* – ootamatu taipamine) intuitsioonil põhinev asjade olemuse või probleemi taipamine

Intsüst – seksuaalne läbikäimine lähedase sugulasega

Isiksus – indiviidi terviklikkust iseloomustav mõiste

Katarsis – hinge puhastav elamus, vabanemine sisekonfliktidest või -pingetest neid põhjustanud asjaolude analüüsimise kaudu

Katastrofeerimine – olukorra ohtlikkuse või lootusetuse irratsionaalne võimendamine

Klaustrofoobia – hirm suletud ruumide ees

Kodutöö – kliendile nõustamisseansside vaheajaks antav ülesanne

Kognitiiv-käitumisteraapia – psühhoteraapiasuund, mis taotleb irratsionaalse tunnetuse kõrvaldamist ning kohanemisvõimet parandava käitumise õppimist

Kognitiivne – tunnetuslik, tähelepanekuid teadvustavale intellektuaalsele protsessile omane

Kognitiivne triaad – Becki järgi mõtlemise sisu kujundamine iseenda, hetkekogemuse ja tuleviku perspektiivide kohta antava kolme negatiivselt moonutava hinnanguga

Kognitiivne ümberstruktureerimine – tähelepanu, taju ja mõtlemisviisi sihipärane ümberkujundamine

Kohtumisrühm – teraapia- ja eneseabi rühm, mille liikmed püüavad vaba tundeväljenduse ja vahetu suhtlemise kaudu arendada oma sotsiaalset kompetentsust

Kokkupuuteravi – ärevust põhjustava objektiga (nt maod, pimedus, lendamine) korduv kokkupuutumine, mis järk-järgult kõrvaldab hirmu

Komplikatsioon – juhtumi keerukaks kujunemine

Kompulsiivne – sunniviisiline

Konatiivne – motivatsiooni ja tahteellu puutuv

Konflikt – vastuolu teravnemise piirijuhtum, tüli, riid

Kõik-või-mitte-midagi-mõtteviis (lähedane mõiste mustvalge mõtlemine) – üks keskkonnaga kohanemist raskendava irratsionaalse mõtteviisi ilminguid

Käitumishäire – indiviidi käitumisviisis väljenduv häire

Käitumisravi – õppimisteooriatele toetuv psühhoteraapia

Latentne – peidetud, varjatud

Libiido – sugutung ja naudinguiha

Luul – raskesti kõrvaldatav väärarvamus, spontaanselt tekkiv väljamõeldis

Maniakaal-depressiivne – maniakaalsete ja depressiivsete perioodide vaheldumine

Minanõrkus – võimetus oma impulsse ja tunge talitseda

Minasuutlikkus – inimese võime talitseda oma impulsse

Motivatsioon – ajelõudude koondnimetus

Negatiivne mõtlemine, negativism – kõige negatiivselt tõlgendamise kalduvus

Negatiivsed automaatmõtted – ärevust, ebakindlust ja madalat enesehinnangut põhjustavad automaatsed mõttejärelused, mis tärkavad teatud olukordades, nt solvumisel

Neuroos – psüühikahäire, mille puhul ilmnevad tunde- ja tahteellu muutused, kuid puuduvad orgaanilised kahjustused; tekib rohkete psüühiliste elamuste tagajärjel

Obsessiivne – sundmõttest tingitud

Obsessioon – sundmõte

Oraalne – suuline

Paanika – hirmu äärmuslik vorm

Paanikahäire – hoogude kaupa tekkiv tugev hirmutunne

Paradoksaalsed tehnikad – näiliselt sümptomit tugevdavad, tegelikult seda kõrvaldavad raviviisid

Paranoia – tagakiusamislul

Perfektsionism – täiuse taotlemise “tõbi”, sunniviisiline pedantlikkus

Perseveratsioon – kordamine

Platseeboefekt – neutraalse aine andmisega kaasnev raviefekt
Preventiivne – vältida võimaldav, (nt haigusi) ärahoidev
Projektsioon – teistele teatud omaduste (eriti iseenda allasurutud impuls-
side) omistamine
Psühhiaatria – arstiteaduse osa, mis tegeleb vaimuhaiguste ja psüühika-
häirete raviga
Psühhoanalüüs – S. Freudi rajatud ja tema paljude järgijate arendatud
õpetus, mis rõhutab alateadvuse osa inimkäitumises
Psühhodraama – Moreno rajatud psühhoteraapiasuund, milles kesksel
kohal on traumeerivate juhtumite lavastused, mäng ja improvisatsioon
Psühhoos – tegelikkuse tunnetamise häirega psüühiline haigus
Psühhopaatia – raske psüühiline häire või haigus
Psühhosomaatiline – somaatilise häire psüühilise tagapõhja toonitamine
Psühhoteraapia – psühholoogiateooriatele ja -meetoditele tuginev psüühi-
liste haiguste ravi (ei eelda meditsiinilist ettevalmistust)
Ratsionaliseerimine – “põhjuste otsimisel” ja ebameeldiva kunstlikul õi-
gustamisel rajanev kaitsemehhanism
Reaktiivsus – (impulsside, tunnete) kohene ja intensiivne väljaelamine
Reaktsiooni moodustumine – tegelikele mõtetele ja tunnetele vastupidis-
te reaktsioonide moodustumisel põhinev kaitsemehhanism
Regressioon – tagasilangemine varasemale arenguastmele
Retrospektiivne – tagasivaatav
Rollimäng – mis tahes sotsiaalse rolli mänguline esitamine
Sadism – teiste piinamise (seksuaalne) nautimine
Skisofreenia – raskekujuline psühhoos, mida iseloomustab nii mõtte- kui
ka tundeelu tabav isiksuse lõhenemine
Somaatiline – kehaline
Sotsiaalfoobia – hirm inimeste seas olemise ja nendega suhtlemise ees
Spasm – tahtest sõltumatu lihase kokkutõmbumine
Stereotüüp – muutumatu kordumine, nt arvamus, hinnang
Suhtlemistreening – suhtlemisvilumuste sihipärane omandamine, ena-
masti grupiviisiliselt
Suitsiid – enesetapp
Sundmõtted – vägisi pähe tulevad mõtted, mida on raske tõrjuda
Superego (Über-Ich) – käske, keelde ja moraali kandev isiksuse osa Freudi
mudelil
Sümptom – (haiguse) tunnusjoon
Sündroom – sümptomite ühendusel tekkiv haiguspilt
Sünergism – mitme teguri koosmõju
Süsteemaatiline desensibiliseerimine – foobiatest tervendamiseks raken-
datav käitumisravi meetod

Tagasilangus – ravis (nagu ka õppimises) kiirele edasimineku järgnev (ajutine) langemine endisele tasemele

Tagasiside – vahetule käitumisele, eriti verbaalsetele ja emotsionaalsetele reaktsioonidele antav (kohene) vastus

Taktiline – puuteline, puutumismeelega ühendatud

Teadlik-olek (*awareness*) sisaldab Perlsi järgi siin ja praegu tekkivate mõtete, emotsioonide ja kehaliste tunnete (taju) ühtsust, see väljendub ilmekalt vastanduvate nähtuste (polaarsuste) eristamise võimes, nende tunnustamise ja integreerimise valmiduses

Teraapia – ravi

Tingimusteta tunnustamine (*unconditional positive regard*) tähendab Rogersi järgi kliendi lugupidavat tunnustamist ning negatiivsena tõlgendatavatest hinnangutest loobumist, ükskõik milline klient ka poleks

Tähendusluul – veendumus, et tavalised ja juhuslikud sündmused on erilise tähendusega

Unetus – une puudumine, hoolimata unisusest või tahtlikest pingutustest magama jääda

Vaikimiskohustus – kohustus mitte edasi rääkida haiguste diagnoosimise ja ravi üksikasju

Vastuülekanne – psühhoteraapeudil tekivad alateadlike konfliktide tõttu erilised tunded kliendi suhtes

Vältimiskäitumine – automaatne püüd hoiduda teatud objektidest või olukordadest, mida peetakse ohtlikuks või ärevust põhjustavaks

Ärevuse tekke nõiaring – sümptomi märkamine suurendab ärevust, ärevus lisab veendumust haiguse tõsidusest, hirm haiguse ees teeb ülitundlikuks sümptomi tähelepanemisel

Ülekanne – varasema elu tunnete ja ootuste ülekandmine nõustajale.

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Adler, A. Inimesetundmine. Inimeste iseloomude peategurid ja nende areng. Tallinn, 1995.
- Bandura, A. Principles of Behavior Modification. NY, 1969.
- Beaver, D. Õpi mägeldes. Kasutage maksimaalselt oma aju. Tallinn, 1999.
- Berne, E. Suhtlemismängud. Tallinn, 2001.
- Besser-Siegmund, C. Magic Words. Der minutenschnelle Abbau von Blockaden. Düsseldorf, 1993.
- Blake, R., Mouton, J. Johtamisen psykologia. Tapiola, 1974.
- Blaser, A., Heim, E. Ringer, C., Thomern, M. Problemorientierte Psychotherapie. Bern, 1992.
- Braun, D., Pedder, J. Introduction to Psychotherapy. An Outline of Psychodynamic Principles and Practice. London and New York, 1991.
- Brown, M. The unfolding self: psychosynthesis and counseling. Los Angeles, 1983.
- Bugental, J. The Art of the Psychoterapist. NY, 1987
- Burnard, Ph. Counselling Skills Training. A Sourcebook of Activities for Trainers. London, 1996.
- Campbell, C. Managing your school counseling program. Minneapolis, 1993.
- Cardwell, M. A-Z Psychology. 1996
- Carkhuff, R. Helping and human relations. NY, 1969.
- Carlson, D. Teguvõimas isik. Tallinn, 1990.
- Corey, G. Juhtumi analüüs nõustamise ja psühhoteraapias. Tallinn, 2001.
- Corey, M., Corey, G. Becoming a helper. Pacific Grove, 1998.
- Cormier, W. H., Cormier, L. S. Interviewing strategies for helpers. Pacific Grove, 1998.
- Corriere, R., McGrady, P. Elutsoonid. Kuidas võita elumängus. Viljandi, 1997
- Cox, M. Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos. London, 1988.
- Cox, M., Waller, L. Bridging the communication gap with the elderly Chicago, 1991.
- Dattilio, F.M., Padesky, C.A. Kognitiivne paariteraapia. Tallinn, 1999.
- Dietrich, G. Allgemeine Beratungspsychologie. 1983.

- Dyer, W. Vriend, J. A goal-setting checklist for counselors. – *Personnel and Guidance Journal*, 55, 1977, 469-471.
- Dyregrov, A. *Katastrofipsykologian perusteet*. Tampere, 1994.
- Egan, G. *The skilled helper*. Brooks/Cole, 1998.
- Ellis, A. *Ratsionaal-emotiivne käitumisterapeut Ruthi juhtumist*. Rmt: Corey, G. *Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias*. Tallinn, 2001.
- Fitzgerald, R. *Conversation in Psychotherapy*. London, 1992.
- Fontana, D. *Õpi ennast tundma, ole see, kes sa tahad olla*. Tallinn, 1999.
- Fromm, E. *Psühhoanalüüs ja zen-budism*. Tallinn, 2001.
- Gawain, S. *Loov visualiseerimine*. Tallinn, 1994.
- Glasser, W. *Reaalsusterapeut Ruthi juhtumist*. Rmt: Corey, G. *Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias*. Tallinn, 2001.
- Goleman, D. *Emotsionaalne intelligentsus. Miks võib EQ olla tõhusam kui IQ*. Tartu, 2000.
- Heron, J. *Co-Counselling Teachers Manual*. Guilford, 1978.
- Hervonen, A. *Hoitoalan sanasto*. Tampere, 1992.
- Hüttlich, B. *Aktiv contra Schlafstörungen*. Berlin, 1992.
- Kidron, A. *Psühholoogiline nõustamine*. Tallinn, 1991.
- Killinger, B. *Töönarkomaanid*. Tallinn, 1994.
- Lazarus, A. *The practice of multimodal therapy*. Baltimore, 1989.
- Lehtine, M. *Oletko lukossa – pura voimavirtasi. Kehosi rakenne bioenergetiikan valossa*. Porvoo, 1983.
- Lindenfield, G. *Managing Anger*. NY, 1993.
- Lissak, M., Roos, J. *Uus mõtteviis. Juhiseid toimetulekuks kompleksusega*. Tallinn, 2001.
- Loomismäng. *Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatöök*. Tallinn, 2001.
- Lowen, A. *Love and Orgasm*, NY, 1965.
- May, R. *The art of counselling*. NY, 1989.
- McMurray, A. *Yhteisökeskeinen hoitotyö*. Helsinki, 1994.
- Nelson-Jones. *The Theory and Practice of Counselling*. NY, 1995.
- Niskanen, P., Sorri, P., Ojanen, M. *Kuidas aidata aitajat. Psühhiaatriline juhendamine*. Tartu, 1997
- Patterson, L. E., Welfel, E. R. *The counseling process*. Pacific Grove, 1983.
- Patterson, L., Eisenberg, S. *The counseling process*. Boston, 1983.
- Perls, F. *Gestalt therapy verbaton*. Moab, 1969.
- Peter, L. *Peterin pelastavat reseptit*. Helsinki, 1978.

- Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi. Praktiline käsiraamat. Tallinn, 1993.
- Psühholoogia 2. Rakenduspsühholoogia. Tallinn/Tartu, 1991.
- Psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioon RHK-10. Tartu, 1999.
- Pulver, A. Toimetulek iseendaga. Tartu, 1991.
- Rainwater, J. You're in Charge. A Guide to Becoming Your Own Therapist. De Voss & Co, 1989.
- Reich, W. Fasismis massapsykologia. Helsinki, 1973.
- Riemann, F. Abistava partnerluse põhivormid. Tallinn, 1998.
- Riemann, F. Hirnu põhivormid. Süvapsühholoogiline uurimus. Tallinn, 1995.
- Rogers, C. A way of being. Boston, 1981.
- Rogers, C. Counseling and Psychotherapy. Never concepts in practice. NY, 1942.
- Rogers, C. Encounter Groups. London, 1969.
- Rudestam, K. Experiential Groups in Theory and Practice.
- Rüütel, E. Aitamise psühholoogiline keerukus ja põhimõtted töös rühmadega. Rmt: Loomismäng. Tallinn, 2001, lk 11–43.
- Schutz, W. Joy: Expanding human awareness. NY, 1972.
- Seksuaalisuus. Helsinki, 1995.
- Seligman, M. Learned Optimism. NY, 1990.
- Shepard, M. Psühhoteraapia tee-seda-ise meetodil. Tallinn, 1997.
- Shostrom, E. Kuidas ära tunda manipulaatorit. Tallinn, 1997.
- Starak, I., Oldham, J., Key, T. Risk olla elus. Sissejuhatus geštalteraapiasse. Tallinn, 1998.
- Sweet, C. Off the Hook. Piatkus, 1994.
- Teegen, F., Grundmann, A., Röhrs, A. Sich ändern lernen. Anleitungen zur Selbsterfahrung und Verhaltensmodifikation. Hamburg, 1975.
- Tepperwein, K. Krise als Chance. Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet. München, 1995.
- Toffler, A. Hätkähdyttävä tulevaisuus. Keuruu, 1972.
- Tähkä, V. Psühhoteraapia alused psühhoanalüütilise teooria põhjal. Helsingi, Tallinn, Tartu, 1999.
- Watzlawick, P. How Real is Real: Confusion, Desinformation, Communication, NY, 1977.
- Watzlawick, P., Beaven, J., Jackson, D. Pragmatics of Human Communication: A Study of International Patterns, Pathologies and Paradoxes.
- Watts, A. Psykoterapiaa idästä ja lännestä. Helsinki, 1977.
- Wetterberg, L. Psühhiaatria taskuraamat. Stockholm, 1992.

- Wubbolding, R. Understanding reality therapy NY, 1991.
- Wubbolding, R. Using reality therapy. NY, 1988.
- Yalom, I. Existential psychotherapy. NY, 1980.
- Абрамова, Г Практическая психология. Екатеринбург, 1999.
- Анастаси, А. Урбина, С. Психологическое тестирование. СП., 2003.
- Ассаджоли, Р Психосинтез. М., 1994.
- Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования. СП., 2002.
- Ваниорек, Л. Ваниорек, А. Моббинг: Когда работа становится адом. М., 1996.
- Гледдинг, С. Психологическое консультирование СП., 2002.
- Кемпински, А. Психопатология неврозов. Варшава, 1975.
- Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. М., 2000.
- Макмахон, Г Тренинг уверенности в себе. М., 2002.
- Менегетти, А. Словарь образов. СП., 1991.
- Менщиков, В. Введение и психологическое консультирование. М., 1998.
- Морено, Я. Психодрама. М., 2001.
- Мэй, Р Искусство психологического консультирования. М., 1999.
- Мэй, Р Проблема тревоги. М., 2001.
- Нелсон-Джоунс, Р Теория и практика консультирования. М., 2000.
- Немов, Р Основы психологического консультирования. М., 1999.
- Психотерапевтическая энциклопедия. М., 1999.
- Осипова, А. Общая психокоррекция. М., 2002.
- Прутченков, А. Социально-психологический тренинг в школе. М., 2001.
- Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. М., 1999.
- Рудестам, К. Групповая психотерапия. М., 1993.
- Сахакиан, У Техники консультирования и психотерапии. М., 2000.
- Свит, К. Соскочить с крючка. М., 1997
- Скотт, Д. Сила ума. СП., 1993.
- Фетискин Н., Козлов В., Мануйлов Г Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. М., СП., 2002.
- Чернышев, А., Гребеньков Н., Сарычев С., Корнев А., Дымов Е. Технология в изучении психологии. М., 2003.