Inga

Ajakirjas Psühholoogia sinule”” juuli 2014

Küsimusi küsis Hanna-Kristel Valge

1. Miks läksid psühhodünaamilisse teraapiasse, millised probleemid või ebakõlad olid ajendiks?

Minu jaoks oli kaks peamist ebakõla. Kuigi töised ettevõtmised edenesid suurepäraselt, tundsin jätkuvat rahulolematust ja muret. Pikaajaline suhe elukaaslasega ei toiminud aastaid. Meil puudusid harjumus ja oskus probleeme sõnastada ning neist usalduslikult rääkida. Ma ei saanud lõpuni aru ega osanud sõnastada, miks suhe mulle rahulolu ei paku, mida ma õnnelikuks suhteks vajan ning omaltpoolt pakkuda soovin.

2. Miks valisid just selle teraapia vormi?

Valikuid oli põhimõtteliselt kaks. Kas tegeleda probleemide lahendamisega süüvimata nende tekkepõhjustesse või siis analüüsida minu elus ettetulevate probleemide olemust, nende tekkepõhjusi ja –mustreid ning alles seejärel otsustada võimalike lahenduste üle. Kuna mulle on oluline enne otsustamist kaaluda erinevaid asjaolusid ning langetada alles seejärel valik, siis nägin enda jaoks sobiva lahendusena just psühhodünaamilise teraapia vormi. Mulle sobis see lähenemine rohkem, kuna seal ei ole terapeut direktiivne. Analüütiline inimesekäsitlus ütleb, et inimene ise on enda tundmisel kõige parem ekspert ning lahendused on tema sees. Terapeut ei paku mitte universaalseid tõdesid, vaid on teekaaslane su enda avastamise teel. Pigem on terapeudi asi õigeid küsimusi esitada, et inimene endas peituvate tunnete ja lahendusteni jõuaks.

3. Kirjelda, mis sinuga teraapia jooksul toimus, milliseid muutusi tundsid?

Leidsin terapeudis neutraalse vestluspartneri, kel puudus side minu tutvusringkonnaga ning võimalik ootus tähelepanu, kaasatuse ja suhtumise osas. Ma sain regulaarsetel kohtumistel rääkida kaasa toodud teemadel oma mõtetest ja tunnetest avatult selle parimas tähenduses - rõõmustada ja ka pahandada siiralt. Avastasin, et mu elus on mitmeid suhteid, kus ootus minu suhtes ja minu vastuootused ei klappinud.

Teraapia alguses mõtlesin piltlikult väljendudes, et kui teraapia kord läbi, saan hakata elama. Teraapia on aga pikaajaline protsess, erinevad analüüsitavad teemad tõstatuvad argielu rõõmudest ja muredest. Tegemist on teekonnaga, millel liikudes õpid tundma iseennast nii oma päikeselistest kui varjukülgedest. Argielu erinevad tahud ei ilmne teatavasti mõne kuu või isegi ühe aasta jooksul. Suurt rõõmu ja muret võib ette tulla vaid kord mitme aasta jooksul. Siit omakorda tekib võimalus analüüsida, mis minuga hetkel toimub, mida ma tunnen, kuidas ja miks ma just sel moel reageerin. Edasi viib see arusaamani, milliseid suhtes olemise mustreid ma kordan ja kust need pärit on. See käitumine, mis omal ajal aitas mind hakkama saada, see täna enam ei pruugi mind aidata.

Tundsin end avatud raamatuna ja seetõttu olin ka haavatavam ning elasin emotsioone sügavamalt läbi. Avastasin, et ma kardan emotsionaalset valu ja üksildust ning tunnen, et mul on keelatud väljendada oma pahameelt ja rahulolematust ning minu vajadused on ebaolulised või väärad. Õnnelik ja rõõmus olles tundsin end süüdi, sest minu peres olid rahulolematus ja kannatamine aktsepteeritud. Positiivsetes emotsioonides ja nende väljendamises nähti edevust.

4. Kuidas on aidanud psühhodünaamiline teraapia neid konkreetseid probleeme lahendada, mille pärast teraapiasse läksite?

Psühhoanalüütiline teraapia on õpetanud mulle oskust enesesse süüvida ja analüüsida oma tundeid ja mõtteid ning ümbritsevat keskkonda, sündmusi ja inimesi nende sees. Märkan enda ümber mustreid ja "mänge", mida inimesed mängivad oma eesmärkide saavutamiseks teadlikult või alateadlikult. Muidugi juhtub ka nüüd, et lähen situatsioonidega kaasa, reageerin emotsionaalselt või jätan asjakohaselt reageerimata. Siis analüüsin hiljem, küsides endalt: "Mis see nüüd siis oli ja miks ma nii tegin?".

Õppisin tundma oma piire, sellest ümbritsevatele inimestele märku andma ja end kehtestama. Aja jooksul hakkasid paranema nii lähi- kui ka professionaalsete suhete kvaliteet.

Sain teada, et sisemised konfliktid võivad takistada lahenduste leidmist, et suhetel on erinev kvaliteet ning kõikides suhetes ma olla ei soovi. Õppisin end konfliktsituatsioonis selgelt ja argumenteeritult väljendama. Piiride seadmine ning pahameele väljendamine oli esialgu lähedastele ja kolleegidele üllatav, kuid tõi hiljem kaasa tunnustuse, sest pakkusin selgust ja arusaama, mis sobib ja mis mitte.

Leidsin vastused küsimustele rahulolematusest oma suhtes elukaaslasega. Läksime pärast luhtunud katseid olukorda paremuse suunas muuta lahku. Tänaseks olen uues ja rahulolu pakkuvas suhtes. Leian, et tollane samm on üks väärtuslikumaid lähisuhteid puudutavaid otsuseid minu elus.

Olen kasvanud ennast väärtustavaks naiseks, kes naudib naiselikkuse erinevaid värve ja varjundeid.

5. Kuidas võrdled end enne ja pärast teraapia läbimist?

Teraapia on aidanud mul mõista, et täiuseihalus, õigemini lapsepõlves sissekasvatatud pinge ning ootus selleni püüdlemisest, pärsib võimalust tunda rahulolu ja nautida käesolevat aega elus. Saan aru ja tunnistan endale rahulolevalt - ma ei ole täiuslik. Samas tunnen siirast rõõmu ja uhkust selle üle, et olen tark, kaunis ja hooliv naine oma parimates aastates. Varustatuna uute teadmistega, tunnen oma elust täiel rinnal rõõmu. Ja julgen seda väljendada. Julgen tunnistada ka seda kui kardan mõnd eesseisvat olukorda, olen kurb või pahane. Päris hea on tunda end vahvana just sellise "lillekimbuna" nagu mu vanemate loodud eeldused, kasvukeskkond ja minu enese tehtud valikud mul kujuneda on aidanud.

6. Kas teraapia käigus selgus ka midagi üllatavat sinu enda kohta või probleemide algete kohta?

Selgus nii mõndagi üllatavat. Täiskasvanud naisena sain teada, et suur hulk küsimusi ja probleeme on seotud minu ja mu vanemate vaheliste suhetega. Mustritega, mis valitsesid meie kodus, mille ma aja jooksul alateadlikult omandasin ning milles toimima õppisin. Kuna kaotasin ühe oma vanematest varakult, siis minusse kogunenud ja välja elamata lein ning vastusteta küsimused tekitasid palju vastakaid emotsioone. Samuti tõdesin, et lähedase kaotus varases eas oli üks peamiseks põhjuseks, miks hoidsin iga hinna eest kinni õnnetutest suhetest hilisemas elus.

Aja jooksul õppisin lahti harutama üksikuid probleeme ja vastuseta küsimuste kogumeid. Kui olin oma seotud emotsioonid avanud, vabanesin justkui painest. Hakkasin märkama suuremat pilti ja seoseid, kuidas olukorrad kujunesid ning miks inimesed minevikus erinevates olukordades ühel või teisel moel käitusid. Mõistmise kaudu ma justkui sõlmisin lahti tugevad seosed inimeste ja ammuste sündmustega, millest mälestus näis nii äsjane ning unustamine ebareaalne. Ma sain oskuse ja kogemuse andestamisest ja selle vabastavast tähendusest. Pärast andestamist sain jätta ammuse "koorma" oma teraapia teekonna teepervele ja kergemana ning vabamana keskenduda elule tänases päevas.

7. Kas soovite midagi veel lisada?

Tunnen oma elus tasakaalu. Olen õppinud ujuma minu jaoks teraapia alguses veel tundmatutes vetes. Peamine rikkus ongi see, et kuigi mul ei ole vastuseid kõigile tulevikus ettetulevatele olukordadele, tean, et ma leian need. Teadmatust on võimalik passiivsusest pöörata konstruktiivseks ja suisa päris huvitavaks tegutsemiseks. Kui vastan kellelegi, et mul läheb stabiilselt, saan nii mõnelgi korral vastukajaks kaastundliku pilgu. Minu vaatenurgast on aga tegu parima olukorraga - ma juhin ise oma emotsioone ning oma käekäiku. Teraapia kaudu olen õppinud ennast paremini tundma, hindama ja hoidma. Ma olen oma elus õnnelik!

Inga (30-aastane)