

R. Vance Peavy

***SOTSIODÜNAAMILINE
NÕUSTAMINE***

Abiks praktikule

Tallinn 2002

Aitäh finantseerijatele, kelle toetusel raamat ilmus:

EV Sotsiaalministeerium
SA Eesti Kutsehariduse Reform
Junior Achievementi Arengufond

Toimetaja tänu:

Käsiraamatu "Sotsiodünaamiline nõustamine" aluseks on R. Vance Peavy "A Small Book About Sociodynamic Counselling", milline on leidnud laialdast kasutamist ülemaailmselt.

Lugupeetud autori nõusolekul püüdsime raamatut kohandada eesti lugejaile. Käesolev raamat on esimene eestikeelne sotsiodünaamiline nõustamise meetodeid ja viise käsitlev trükis. Suunatud on see nõustamistöo tegijaile – abimeheks praktikule igapäevases töös.

Toimetaja tänu kuulub kõikidele, kes nõu ja jõuga raamatu ilmumisele kaasa aitasid.

Eriti suur tänu Teile:

Virve Kinkar – Tallinna Täiskasvanute Gümnaasiumi Karjäärikeskus
Margit Rammo – SA Eesti Kutsehariduse Reform
Raili Juss – Sindi Gümnaasium
Mare Juske – Tallinna Tööhõiveamet
Piret Jamnes – AS Fontes
Viive Jüriso – MTÜ Eesti Haridusfoorum
Margus Suurväli – TTÜ Kõrgem Majanduskool
Aili Petti – EV sotsiaalministeerium
Epp Vodja – Junior Achievementi Arengufond

Toimetanud Mari Suurväli, Raili Juss
Tõlkinud Hedi Tralla, Heidi Esker-Kiviloo
Eestindanud Virve Kinkar
Küljendanud Viive Jüriso
Trükkinud OÜ Multico

SISUKORD

I. SISSEJUHATUS SOTSIODÜNAAMILISSE NÕUSTAMISSE ...	5
Sotsiodünaamiline lähenemine on mõtteviis.....	8
Sotsiodünaamilise nõustamise eetika	9
Sotsiodünaamiline nõustamine on "sõnademängu" vorm	10
Vajadus uue nõustamisalase sõnavara järele	11
Irooniline mõtteviis	13
Milles peitub probleem?	14
Inspiratsioon ja konstruktiivne olevik	15
Toetumine kogemustele	17
Kuidas ülejäänud raamat on ülesehitatud	17
II. SOTSIODÜNAAMILINE ABISTAMISE FILOSOOFIA.....	19
Industriaalajastu nõustamismudeli piiratus	19
Filosoofiliste ideede tähtsus nõustamises.....	21
Nõustamisprotsessi juhtimine	24
1. Nõustamine ja sotsiaalne kapital on vastastikusel sõltuvuses	24
2. Nõustaja olgu eelkõige inimlik inimene	25
3. Teiste abistamine on heategu.....	27
4. Nõustamine suurendab isiklikku vabadust.....	28
5. Sotsiodünaamiline nõustamine toetub elutarkusele.....	30
Elutarkusel/kogemusel põhineva nõustamise elemendid ...	33
Soren Kierkegaardi eksistentsialismihääl.....	36
Knud Logstrupi eetiline hääl	37
Mihhail Bahtini dialoogiline hääl.....	40
Inimese areng on eneseloomise protsess	42
6. Koostöö on tulemusrikkam üksi tegutsemisest	43
7. Sotsiodünaamiline nõustamine põhineb austusel	43
8. Erinevad seisukohad ja vaatenurgad juhivad teguviisi...	44
9. Eneseloomine toetub isiklikele ressurssidele.....	44
10. Nõustamisprotsessi tulemuslikkus sõltub osapoolte valmisolekust	44
11. Nõustamisprotsess on õpikeskkond	45
12. Asjatundlikud on mõlemad osapooled.....	46

13. Nõuannete jagamine on riskantne tegevus	46
Sotsiodünaamilise nõustamise kreedo	47
III. SOTSIODÜNAAMILINE NÕUSTAMINE	49
Nõustamismäng ja selle käigud	49
Vahendid eesmärkide saavutamiseks	51
Sotsiodünaamilise nõustamise strateegiad	52
1. üldine sotsiodünaamiline abistamisstrateegia	53
2. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia:	
dialoogiline kuulamine	54
3. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: konstruktiivne	
probleemide lahendamine	71
4. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: arukas vestlus ..	75
5. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: visualiseerimine	
ja eluruumi kaardistamine	77
6. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: isiklike	
tegevuskavade ehk projektide koostamine	78
7. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: juhendatud	
osalemine	81
8. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: tuleviku	
kavandamine	82
9. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: "mina" loomine.	83
10. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: "bricoleur'i"	
lähenemisviis	97
11. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: empaatiline	
kuulamine	98
12. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: grupinõustamine	
ja suunatud osalemine	99
IV. SOTSIODÜNAAMILINE NÕUSTAMINE PRAKTIKAS	
(JUHTUMIKIRJELDUS)	103
Esimene kohtumine	104
Teine kohtumine	109
Kolmas kohtumine	113
Tagasiside kommentaar	115
KASUTATUD JA SOOVITATUD KIRJANDUS	119

I. SISSEJUHATUS SOTSIODÜNAAMILISSE NÕUSTAMISSE

Viimase 40 aasta jooksul olen avaldanud arvukalt artikleid ja mitmeid raamatuid sotsiodünaamilisest nõustamisest ja korraldanud sellel vaatenurgal põhinevaid nõustamisalaseid ettevõtmisi. Käesolev raamat on juhendiks praktiseerivatele nõustajatele, psühholoogidele ja teistele abistavate elukutsete esindajatele, kes soovivad end kurssi viia sotsiodünaamilise perspektiiviga ning nõustamisalaste põhimõtetega.

Käesolevas raamatus ei keskenduta teadlikult teistele allikatele. Ma ei mata lugejat "nimedemere" alla, viidates pidevalt teiste nõustamisspetsialistide uurimustöödele ning ideedele. Samuti viitan ma üksnes piiratud määral intellektuaalsetele allikatele, millest ma lähtun. Selles raamatus esitatud sotsiodünaamiline käsitlus koosneb kahest osast – abistamise filosoofiast ja sellel filosoofial põhinevate nõustamismeetodite tutvustamisest.

Raamatus kasutan ma läbisegi termineid *abistaja* ja *nõustaja*, samuti *nõustamine* ja *abistamine*. Kasutan ka terminit *abiotsija*¹ *kliendi* või *patsiendi* asemel ja termineid *nõustamisvestlus* või *dialoog intervjuu* asemel.

Lugejad võivad märgata sarnasusi siin käsitletava lähenemise ja teiste nõustamissuundade vahel, eriti mis puudutab isiksusekeskset, narratiividel² ning süsteemiteoorial põhinevat nõusta-

¹ Termin *abiotsija* väljendab abi otsimise funktsiooni oma personaalsele probleemile. *Klient* ja *teenindatav* on terminid ärimaailmast, samas viitavad ka sõltuvusele või toetumisele. Keskajal kasutati mõistet *klient* (*clinares la*) vasalli ja pärisorja vahelise suhte kontekstis. *Patsient* kuulub meditsiinisõnavarasse, minu arvates ei pea enamikku nõustaja poole pöördunud inimestesse suhtuma kui haigetesse.

² *Narratiiv*-jutustus, sündmustiku esitus ajalis-loogilises järgnevuses; ka pikk intervjuu. *Eestindaja märkus*

mist ja teraapiat. Loomulikult pole miski kunagi täiesti uus – me toetume alati oma eelkäijatele.

Kuid sotsiodünaamilise nõustamise³ ja teiste nõustamisvormide vahel on olemas kindlad erinevused.

Esimene oluline erinevus seisneb selles, et sotsiodünaamiline nõustamine kasutab sõnavara, mis ei psühhopatologiseeri inimesi ja nende tegusid⁴ ega ka objektiveeri⁵ neid klassifikatsiooni või diagnoosi kaudu. Diagnostiline sildistamine viib inimese teiste silmis madalamale positsioonile ning võib kaasa tuua ebaõiglase kohtlemise. Tegelikult peaks nõustamise ülesandeks olema mõnedel juhtumitel hoopis "siltidest" vabastamine. Paljud diagnostilised "sildid" tekivad testimise ja seetõttu tuleb testimise suhtes olla äärmiselt konservatiivne. Testimine pakub klassifitseerimiseks lihtsaid vahendeid ning töötab sageli testitava kahjuks. Isiksuse jt sarnaste testide kasutamine on seotud 5 riskiga:

1. *Häbimärgistamine*. Kui testimise tulemusena selgub mingi omaduse või oskuse vähesus või puudumine, asetab selline diagnoos inimese normaalsuse piiridest väljapoole. See võib tähendada, et inimene kannab endas kogu elu teadmist vaegarengust, ebakompetentsusest, teistest kehvem olekust.
2. *"Asjastamine"*. Kui inimesele on kord omistatud skisofreeniku, anorektiku, vaimselt alaarenenu või neurootiku diagnoos, ei räägita enam temast kui isiksusest, tema tegelikust minast, vaid kasutatakse tema diagnoosiga haakuvaid

³ Sotsiodünaamiline nõustamine on Kanadas dr Vance Peavy poolt registreeritud kaubamärk.

⁴ Nii abistavate isikute kui meedia poolt on täheldatav tendents näha peaaegu iga inimese tegevuses või psüühilises seisundis patoloogilisi ilminguid. Haiguste metafoore ning patoloogia otsimist on kritiseerinud Thomas Szasz, *The Myth of Mental Illness* (NY: Harper and Row, 1974); Susan Sontag, *Illness as a Metaphor* (NY: Farrar-Straus); Ivan Illich, *Medical Nemesis* (NY: Random House, 1976).

⁵ Objektiveerima tähendab objektiks muutumise põhjustamist või objektile omaste tunnuste olemasolu eeldamist. Sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtudes on tegemist põhimõttelise veaga: inimesed on subjektid ja intersubjektid olemise või muutumise staatuses. Katsed inimesi objektiveerida on ebaõiged ja ohtlikud.

termineid. Näiteks laps, kellele on algklassides omistatud aeglase õppija diagnoos, kannab seda õpetajate silmis kogu kooliaja ning tema tegelik loomus ei avaldu neile mitte kunagi.

3. *Isiklik häbi*. Diagnoos jätab inimesse "haiguse". Selle asemel, et arenemiskeskonda endale sobilikumaks, nt vahetada töökohta, kannab inimene edasi silti "ebanormaalne".
4. *Inimeste õiguste ja tegutsemisvabaduse piiramine*. Diagnostilised kategooriad on kui võimutasandite määrajad, mis seavad eelisolukorda arsti, psühholoogi, nõustaja või õpetaja.
5. *Suhete halvenemine*. Diagnostiline kategooria on signaaliks perekonnale, sõpradele, nõustajatele eemaldumiseks.

Teine oluline erinevus sotsiodünaamilise nõustamise ja paljude teiste levinud nõustamismudelite vahel seisneb selles, et sotsiodünaamiline nõustamine pole käsitletav kui ravimine. Tegemist pole "teraapia" vormiga. Teraapias lähtutakse enamasti inimese erinevatest vaegustest (patoloogia, puue, vaimse tegevuse häired). Oletatavatele puudustele, probleemidele ja abitusele keskendub ka kasutusel olev sõnavara. Teraapiaga kaasneb sageli ka ravimi määramine ("valmis retsept") ning ravimine terapeudi kui asjatundja poolt.

Erinevalt teraapiast vaadeldakse sotsiodünaamilist nõustamist koostööna, õppe- ja elu planeerimise protsessina ning vaatenurkade, valikuvõimaluste ja seega isikliku vabaduse laiendamise vahendina. Nõustamise element on lootuse ja toe andmine. Selle käigus aidatakse asju selgemini näha ja tegevusi kavandada. Nõustamise abil inimene üritab teha valikuid ja parandada oma igapäevase elu kvaliteeti, selleks vajaminevad reservid on temas endas olemas ja ainult vajavad esiletoomist. Iga inimene ise on oma elu ekspert.

Akadeemiliste huvidega lugeja jaoks olen ma kirjutanud ka bibliograafilise essee, mis määratleb mitmed seisukohad ning intellektuaalsed allikad, millel sotsiodünaamiline lähenemine põhineb. (Bibliograafiline essee sotsiodünaamilisest nõustamisest: www.sociodynamic-constructivist-counselling.com)

Sotsiodünaamiline lähenemine on mõtlemisviis

Käesolevas raamatus kirjeldan teatud viisi mõelda sellest, kuidas inimesed elavad, üritavad lahendada kaasaegses ühiskonnas toimetulekuga probleeme ning mida tähendab teiste aitamine nõustamisprotsessi kaudu. Kõigepealt tutvustan abistamise filosoofiat, mis on loodud postindustriaalset ühiskondlikku elu silmas pidades. Mind huvitavad mõtted ja seisukohad inimestest, ühiskonnast ja sellest, kuidas elada edukalt ning abistada teisi. *Suutlikkus* mõtiskleda ideede, nende tähenduse ning oma kogemuste, tunnete, oletuste ja tähelepanekute üle muudab nad igapäevaelu suunanäitajatenä veelgi tähtsamaks. Erinevad vaatenurgad ja seisukohad võimaldavad meil suhelda, planeerida, valida, luua, takistusi ületada, avardada võimalusi ning üritada elus edasi liikuda. Edasi liikumise poole püüeldes tajume me oleviku eksistentsiaalset reaalsust, mäletame oma minevikku ja avastame uusi võimalusi tulevikuks. See, mida me oma kogemustest ja ideedest mõtestame, mida me mäletame ja mida me oma tajude ja kujutlusvõime läbi loome, varustab meid vajalike materjalidega, millega luua ja üles ehitada oma elu.

Meie mõttemaailmas on just väärtushinnangud ja põhimõtted need, mille abil me vastame sellistele küsimustele nagu "kuidas ma peaksin oma elu elama?", "mida oleks selles olukorras õige teha?" ja "mida ma peaksin järgmiseks ette võtma?".

Mõned põhimõtted on instrumentaalsed. Nad võivad meid informeerida sellest, mida ja kuidas teha. Teised on eetilised ja informeerivad meid sellest, kuidas on õige teha. Väga kasulik on õppida selgeks, kuidas hinnata ideid ja nende tähendust igapäevase elu kontekstis. Usun, et nõustamise protsess paraneb kvalitatiivselt, kui tähendused, erinevad vaatenurgad, kogemused, oletused, väärtushinnangud, kavatsused ja teod sõnastatakse, kui neid hinnatakse kriitiliselt ning mõistetakse individuaalselt abiotsija elu kontekstist lähtuvalt.

Sotsiodünaamilise nõustamise eetika

Võime mõelda "heast" elust või "headest" eesmärkidest elus või isegi sellest, kuidas olla "hea" inimene. Sellel, kuidas eetiliselt "head" tõlgendatakse, on palju erinevaid variante. Saan ainult öelda, mida mina sotsiodünaamilises käsitluses "hea" all silmas pean.

Sellest vaatenurgast lähtudes on "hea" nende abistamine, kes abi vajavad. Seda võib nimetada altruistlikuks eetikaks. Eriti hea on aidata teisi nii, et see leevendaks nende muresid ja samal ajal tõstaks enesehinnangut ja suutlikkust valikuid ja tegutseda vastutustundlikult. Nõustaja, kes suudab aidata teisi ja teha seda nii, et see ei rikuks ega alandaks teise inimese identiteeti, vaid hoopis tõstab tema suutlikkust mõelda, tunda ja tegutseda, tegeleb eetilise nõustamisega.

Niisiis, mida ma mõtlen "hea" all, kui asi puudutab abistamist? Millised on "head" eesmärgid ja "hea" olemine, mis muudab nõustamise eetiliseks? Seda võib kirjeldada järgmiselt:

- Abistamine on hea, kui see vähendab valu ja kannatusi.
- Abistamine on hea, kui see vähendab julmust.
- Abistamine on hea, kui see aitab kaasa inimestevahelisele mõistmisele.
- Abistamine on hea, kui see aitab teisel sõnastada oma elukogemusi.
- Abistamine on hea, kui selle tulemusena paraneb abiotsija enesehinnang.
- Abistamine on hea, kui selle tulemusel abiotsija parandab oma elu materiaalseid tingimusi.
- Abistamine on hea, kui see aitab indiviidil oma valitud eesmärkide suunas liikuda – nii kaua, kui need eesmärgid ei kahjusta teisi.
- Abistamine on hea, kui see pakub sotsiaalset tuge ja emotsionaalset turvalisust.
- Abistamine on hea, kui see soodustab abiotsija vastutustundlikku osalemist ühiskondlikus elus.

- Abistamine on hea, kui see suurendab olemasolevate võimaluste piires valikute hulka, mille seast abiotsija valida saab.
- Abistamine on hea, kui see julgustab abiotsijat arendama oma kompetentse ja kujundama oskusi, mis võimaldaksid ühiskondlikus elus edu saavutada.
- Abistamine on hea, kui see vähendab vajadust abistamise järele.

Väita, et me elame eetilises keskkonnas, ei tähenda veel, et igaüks teab kindlalt, mis on hea või kuidas on õige igal konkreetsel ajahetkel otsustada või tegutseda. Samas oleme inimestena eetilised olevused. Me esitame väiteid, õigustame, otsustame, eelistame, tunneme ja mõtleme, milline on meie igapäevases elus eemärkide ja abinõude vahekord. Just nõustajad peavad olema valvsad nii eetilise küsimuse "mida ma tegema peaksin?" suhtes, aga samamoodi ka märksa utilitaarsema küsimuse "kuidas ma seda teha *saan?*" suhtes.

Sotsiodünaamiline nõustamine on "sõnademängu" vorm

Sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtuvalt on nõustamine eelkõige "sõnademäng". Et teatud moel nõustada, tuleb kasutada sõnavara, mis juhendab ja samas inspireerib nõustajaid just teatud moel mõtlema ja tegutsema. See, kes me inimestena oleme, suhted, milles me osaleme ja sotsiaalne ruum, milles me elame, on loodud semantilis-lingvistilisi vahendeid kasutades. Enese väljendamine sõnade ja lausete abil, metafoori või teatud hääletooni kasutamine – kõik need ja lugematud teised lingvistilised tegevused on käigud sõnade ja sümbolite omavahelises keelemängus.

Inimelu on *lingvistiline elu*. Igapäevases elus, nõustamine kaasa arvatud, on põhilisteks probleeme lahendavateks tööriistadeks keelelised (vaimsed) vahendid. Nõustamisprotsess ja kõik nõustamise tagajärjel saadud lahendused on abistaja ja abiotsija

omavahelise suhtlemise tulemus. Nõustamisalane suhe on osapoolte sõnalise ja emotsionaalse suhtlemise tulemus.

Vajadus uue nõustamisalase sõnavara järele

Tavapärastel nõustamise vormidel – nagu näiteks kognitiiv-käitumuslikul, psühhodünaamilisel ja humanistlikul nõustamisel – on kõigil oma sissetootatud sõnavara. Muidugi on need nõustamisvormid tunnustatud.

Ulatuslikud uurimustööd tunnustavad nõustamise väärtust hoolimata sellest, millist nõustamismeetodit on rakendatud.

Traditsioonilised nõustamismeetodid on jäänud pidama teatud mõttes oma aja ära elanud sõnavara juurde. Osaliselt on see seotud asjaoluga, et enamik tavapärastest nõustamis-suundadest töötati välja industriaalajastul ning positivistlike sotsiaalteaduste mõju all.⁶

Industriaalajastu ajastu on läbi saanud ning "tööstuslikust mõtteviisist" ei piisa enam kaasaegse sotsiaalelu mõistmiseks. Sotsiaalteaduste positivistliku sõnavara on üle võtnud uuemad – näiteks konstruktivismi, feminismi, süsteemiteooria, kaose ja kompleksusteooria, etnograafia ja sümbolistliku koostoime sõnavarad. Ühiskond on muutumas. Sellega koos muutuvad ka inimesed ja sõnavara, mida nad oma elukogemuste kirjeldamisel kasutavad. Et suuta täita abiotsijate vajadusi kaas-aegses ühiskonnas, peab ka nõustamine muutuma – nii sõnavara kui ka tegevusmeetodite osas.

Tutvustades sotsiodünaamilist nõustamist, ei ürita ma tõestada, et "minu moodus on teie omast parem". Pigem tahan kirjeldada mõtteid, arusaamu, millele sotsiodünaamiline nõustamine tugineb. Sel moel loodan luua nõustamisele uue sõnavara – uued tähenduste konfiguratsioonid ehk "keelemängu" – mis ahvatleks ka järgnevaid nõustajate sugupõlvi seda kasutama. See võib

⁶ Positivism – filosoofiline suund, mille kohaselt filosoofia peab põhinema faktidest lähtuvatel teadmistel.

omakorda viia uute mittelingvistiliste käitumisvormide leidmiseni, mis võivad abistada inimesi nende igapäevaelu probleemide lahendamisel.

Sotsiodünaamiline lähenemine väidab: "On olemas ka teine võimalus: proovige ja vaadake, kuidas selline mõtteviis teid aitab". Iga mõtteviisi puhul tuleks esitada endale küsimus: "Mida ma selle mõtteviisi abil saavutan? Kuidas see mõtteviis mõjutab minu igapäevast elu?" Sotsiodünaamiline nõustamine soovib lõpetada nõustamises aegunud võtete kasutamise ning hakata selle asemel tegema midagi muud. Kaasaegse ühiskonna ettearvamatus ning muutlikkus nõuab ka uusi nõustamisvorme. (Vt. Baumann, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press. Edasiseks diskussiooniks globaliseerumise, konflikti, migratsiooni ja tehnoloogia mõjudest kaasaja ühiskonnale vt ka: Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity*. Stanford: Stanford University Press; Hage, J. & Powers, C. (1992) *Post-Industrial Lives*. Newbury Park; Sage ja Beck, U. (2000) *What is Globalization*. Cambridge: Polity Press).

Viimastel aastakümnetel on end ilmutanud *narratiivid* (Monk, G., Winslade, J., Crocket, K. & Epston, D. (Eds.) (1997). *Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers) ja *süsteemidel põhinevad nõustamismudelid*. (Anderson, H., Goolishian, H., Pulliam, G. & Winderman, L. (1986) *The Galveston Family Institute: Some Personal and Historical perspectives*. In D. Efron Journeys: Expansions of the Strategic – Systemic Therapies (97- 122) NY: Brunner / Mazel.) ning *filosoofilised ehk kogemusel põhinevad nõustamisvormid*. (1 Schuster, S. (1999) *Philosophy practice: An Alternative to Counselling and Psychotherapy*. Westport, CN: Praeger Publishers). Nimetatud vormid ammutavad informatsiooni postmodernistlikest mõttemallidest ja toovad kaasa uue sõnavara.⁷ Castells (The rise of the network society,

⁷ Intellektuaalset ajastut, millesse sellel sajandil asusime, on nimetatud postmodernseks, post-postmodernseks, postindustrialiseks. Iga taoline termin rõhutab progressi modernistliku müüdi ja instrumentaalse arutluse ning loogilise positivismi ülevõimu lõppu. Koos sellega terminid, mida kasutame maailma-vaatest, iseendast, teistest inimestest ja ühiskonnast rääkides.

2nd. Edn., 2000) arvab, et astumas sõltuvasse, multi-kultuursesse maailma, mida nimetab Network-ühiskonnaks ja pluralistlikku ning erinevusi respektseerivat maailmavaadet. Me peame mõtlema oma eluteest kui osast suuremast suhtest, olema ökoloogiliselt teadlikumad ning püüdma aru saada institutsioonidest kui võrgustikest mitte kui monoliitsetest, igikestevatest hoonetest. Sotsiodünaamiline nõustamine võtab koha sisse meetodite kõrval, kuid sõnavara pole nende sõnavaraga identne.

Nõustamispraktikutele uue nõustamissõnavara tutvustamiseks võime me kasutada filosoofilisi ideid, kirjanduslikke vorme ja sotsiaal-kultuurilisi uurimusi. Võime kasutada metafoore sõnadele *tegema, võimalus, valikute laiendamine, võimete suurendamine* ja *isiklik vabadus*, selle asemel, et kasutada metafoore sõnadele *leidmine, puudujääk, patoloogia* ja *kohanemine*. Loomulikult on iga inimene ka psühholoogiline olemus. Saame jätkuvalt laenata ideid psühholoogiast, sotsioloogiast ja pedagoogikast, et luua nõustamispraktikat, mis oleks vastavuses ühiskonnas asetleidvate muutustega.

Sotsiodünaamiline perspektiiv on ühendav ja mitte-eklektiline.⁸ Erinevatest valdkondadest ammutatud ideed asetatakse üksteisega seostesse, kaotamata iga idee enese sisu. Sotsiodünaamilise nõustamise sõnavaras ei domineeri ainult üks valdkond.

Ironiline mõtteviis

Sotsiodünaamiline mõttemall soosib ironiat ja teatud ettevaatlikkust sõna-sõnaliste kirjelduste suhtes, kui üritatakse mõista ning kirjeldada seda, mis inimese tegevuses ja tuleviku- ja kujutlustes aset leiab. Ironiline mõtte- ja väljendusviis on dialektiline ning asetab uue võrdlusesse vanaga. Nõustaja kasutab metafoore, kujundlikku kõnet ja

⁸ Eklektika – süsteemitu, täielik järjepidevusetus; filosoofias ja kunstis erinevate vaadete ja stiilide põhimõttetu mehhaaniline ühendamine.

huumorit, et rebida mask maha kivistunud ideedelt ja kujutlustelt, mis takistavad elus edasiliikumist.

Irooniline mõttemall on kontrastis industriaalse mõttemalliga, mis toimib sõnasõnalise kirjelduse, klassifikatsiooni, objektiivsuse ja efektiivsuse põhjal. Vana mõtlemine eeldab, et teatud asju on võimalik mõõta ja hinnata vastavalt eelnevalt paikapandud kriteeriumidele. Iroonik pole selles sugugi nii kindel. Võib-olla luuakse kriteeriume või need tekivad ise koos protsesside avanemisega. Irooniline meetod eelistab esitada vanu ideid ja sõnu uuel moel. Kui inimestele tutvustatakse täiesti uusi sõnu ja ideid, ei pruugi inimesed enam esitada küsimusi ning tõlgendada maailma vanu ideid ja sõnu kasutades. *Asjad ei pea tingimata olema nii, nagu need tavaliselt on või on alati olnud.*

Nõustaja-iroonik loodab, et kasutades kirjeldamisel ideid, sõnu ja keelt arukal ning loomingulisel viisil ning olles avatud eluprotsesside arenevale olemusele, on meil võimalik muuta iseenda elu paremaks ning samuti on meil paremad võimalused kasutada nõustamisprotsessi selleks, et aidata ka teistel sama saavutada.

Milles peitub probleem?

Sotsiodünaamilisel nõustamisel on teistsugune lähtepunkt kui paljudel teistel abistamismudelitel. Selle asemel, et olla peamiselt keskendunud psühholoogiale ja uurida sellele tuginedes, mis inimeses endas või tema käitumises valesti on, huvitub sotsiodünaamiline abistamine suhete ja konteksti dünaamikast ning erinevatest mõtlemise ja tunnetamise viisidest. Sotsiodünaamilise nõustamise ülesanneteks on:

1. Aidata inimestel ära tunda oma saavutusi, isiklikke tugevaid külgi ning potentsiaali.
2. Toetada ja juhendada inimesi oma võimete oskuste arendamisel nii, et nad suudaksid elus edasi liikuda omaenda

- valikute, eesmärkide ja väärtushinnangute mõjul. Sotsiodünaamiline impulss tähendab arendada "enese juhtimist".⁹
3. Asetada suuremat rõhku kontekstile, sotsiaalsusele ja ühiskondliku ning personaalse reaalsuse koosloomisele. Probleemid ei peitu enamasti mitte mõtlemises või inimeste isikupäras, vaid hoopis kontekstis või inimestevahelistes suhetes. Sageli keskenduvad inimesed probleemidele rohkem kui nende lahenduste otsimisele. Probleemid on tihti inimestevaheliste suhete ebaõnnestumise või individuaalsete soovide ning kontekstilise võimaluse vahelise vastuolu tagajärg. Inimest vaadeldakse kui sotsiaalset ning moraalselt olevust. Terminite *tegutsema*, *tegevus* ning *tegemine* kasutamist eelistatakse terminile *käitumine*. Iga isiksus on keerukas tähenduste süsteem. Sotsiaalse olendina kasutab ta sõnalisi vahendeid teistega suhtlemisel, maailmatõlgendamisel ning tegevuste juhtimisel.
 4. Kasutada tähenduste ja kogemuse kirjeldusi peamise motivatsiooniallikana: ideed, kujutlused tulevikust ja tähendused mõjutavad oluliselt meie tegevusi ning moodustavad aluse teiste inimestega suhtlemiseks.

Inspiratsioon ja konstruktiivne olevik

Sotsiodünaamiline protsess võib olla võimestav nii abistajatele kui abiotsijatele. Töö inimese tugevate külgede ja loovuse arendamisega ning koostöö abivajajaga on inspireeriv ning vabastav protsess. Inimesed, kes on harjunud pidama end saamatuks, väljatõrjutuks või tähtsusetuks, võivad hõõrduda, avastades, millised on nende tugevad küljed ning kui teadmisi nende olemasolust dialoogi ning tegevuse kaudu veelgi kinnitatakse.

⁹ Enesejuhtimise ehk sisemise suunamise idee pärineb Timo Spangeri (1998) tööst *Reframing career Counselling in Terms of Counsellor-Client Negotiations*. Joensuu: University of Joensuu Publications in Social Sciences.

Võimaluste selgitamine avab lootuse akna. Nõustamisprotsess peaks aitama inimestel oma identiteeti uut moodi mõtestada, väärtustada seniseid kogemusi ning avada teid uute võimaluste loomiseks. Selle asemel, et pidada end lõksuäetuks ning abituks, on võimalik luua uudne mõistmine iseendast kui võimekast loominguisest isikust, kel on rikkalik pagas väärtuslikke isiklike ressursse. Kui arvad, et sa ei suuda, siis ei suudagi. Arvates, et suudad, suudadki.

Inimesed, kes elavad vaesuses või kes on mingil põhjusel alaväärtustatud või kes on löksus omaenda sisemises vanglas, võivad mõista, et ainuüksi fakt, et nad on suutnud ellu jääda, annab tunnistust nende vastupidavusest. Kahtlemata on vaesus, allasurutus, alaväärtustamine, võimaluste puudus ning enda alahindamine julm ning alandav. Kuid see, et inimesele on elus halvad kaardid jagatud, ei tähenda veel, et mäng on läbi. Isegi kõige halvemates tingimustes võivad tahe ning ideed ikkagi olulisteks osutuda. Et aidata abivajajatel leida "pögenemisteid" ebasoovitavatest tingimustest, saavad nõustajad kasutada konstruktiivset olevikku, et visualiseerida ning avastada paremat tulevikku. Konstruktiivne olevik sisaldab endas eksistentsiaalseid reaalsusi, mis olevikus eksisteerivad koos võimaluste ning ettekujutatud tulevikuga, samal ajal tõrjudes eemale ebarealistlikku fantaseerimist ning ettekujutust endast kui abitust olevusest.

Sotsiodünaamiline nõustamine aitab indiviididel elus edasi jõuda võimete väljaselgitamise ja arendamise teid pidi. Abipakkumise katsed põhinevad sellel, mida on võimalik luua, õppida ja rakendada, mitte sellel, mis on vale, puudu või võimatu. Selline "konstruktiivsest olevikust mõtlemisel" põhinev suhtumine on omane kõigile sotsiodünaamilistele abistamisstrateegiatele. Nõustamine on võimestav tegevus (*empowerment*), mis aitab abivajajal kasutusele võtta. Nõustamine peab aitama inimesel kogeda, et ta on suuteline oma üle kontrolli saavutama ja edukamalt. See tähendab ka oma mõtete, tunnete, soovide valitsemise oskust. *Nõustamise oodatav tulemus on nõustataval uue mõtteviisi kujunemine oma elusündmuste kogemuse hindamiseks.*

Toetumine kogemustele

Kõikide käesolevas raamatus äratoodud tegevuskirjelduste viljakust on hinnanud nii abistajad kui abistatavad, lähtudes oma kogemustest. Ma ei taha väita, et need meetodid on efektiivsemad kui teised. Selle asemel kutsun ma ka lugejat mõtisklema sotsiodünaamilise perspektiivi ning põhimõtete üle ning katsetama raamatus toodud nõustamismeetodeid. Efektiivsuse üle saab otsustada praktiseerimise ning saadud kogemuse analüüsimise, mitte teooria põhjal.

Aastakümnete pikkuse uurimustöö ja praktilise tegevuse tulemusel olen leidnud, et järgnevatel lehekülgedel toodud seisukohad ja meetodid on mulle olnud väga suureks abiks erinevates rollides, milles olen oma karjääri jooksul täitnud nii nõustaja, psühholoogi, õpetaja, mänedžeri, terapeudi, ülemuse, kolleegi kui mõtlejana.

Kuidas ülejäänud raamat on üles ehitatud

2. peatükk kirjeldab sotsiodünaamilist abistamise filosoofiat ja peaks andma lugejatele ettekujutuse abistamise olemusest sellest vaatenurgast lähtuvalt, samuti tutvustama kasutatavat sõnavara ning mõningaid sotsiodünaamilise abistamise põhimõtteid.

3. peatükk kirjeldab põhilisi sotsiodünaamilisi nõustamis-tegevusi.

4. peatükk on juhtumikirjeldus tööst 17-aastase noormehega. Siia kuuluvad ka kommentaarid kasutatud sotsiodünaamilise nõustamise põhimõtetest ja meetoditest.

Raamatu viimane osa sisaldab viiteid kirjanduslikele allikatele.

Usun, et raamat tervikuna kirjeldab eelkõige sotsiodünaamilise nõustaja hoiakuid. Paljudel juhtudel avaldab just nõustaja suhtumine (mõttemall, perspektiiv, maailmavaade) nõustamisprotsessile ja abivajajale rohkem mõju kui ükski teine faktor.

Sissejuhatuse lõpetuseks olen valinud kaks tsitaati. Esimene on Richard Rortylt: *Kõik inimesed kannavad endaga kaasas hulka sõnu, mida nad kasutavad selleks, et oma tegusid, uskumusi ja elusid õigustada... Need on sõnad, mille abil me jutustame, vahel ette ennustades ja teinekord minevikku vaadates, oma eluloo (Rorty, 1989, lk. 73).*

Teine tsitaat on Ludwig Wittgensteinilt: *Raske on probleemi süvitsi haaramine. Kuna seda käsitletakse pinnapealselt, jääb probleem muutumatuks. Ta tuleb juuripidi välja tõmmata ning see toob kaasa uudsel moel mõtlema hakkamise. Muutus on sama oluline nagu näiteks üleminek alkeemiliselt mõtlemiselt keemilisele. Just uudset mõttemalli on raske omaks võtta.*

Kui kord uudne mõttemall on omandatud, kaovad paljud vanad probleemid. Neid on koguni raske uuesti tabada, sest need käivad koos meie väljendusviisiga. Kui riietame end uude väljendusviisi, heidetakse vanad probleemid koos vanade riietega minema."

Sõnad on tööriistadeks elu kujundamisel. Kõik sõltub sellest, millisest sõnavarast sa oma tööriistad valid.

II. SOTSIODÜNAAMILINE ABISTAMISE FILOSOOFIA

Industriaalajastu nõustamismudeli piiratus

Industriaalajastu nõustamismeetodid rõhutavad isiksuse muutmise meetodeid ning käitumuslikku kohanemist, jättes samas unarusse keele, tähenduse ja terviklikkuse tähtsuse (vt Schaefer, A. (1992). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press). Eesmärkide saavutamiseks õpetatakse nõustajatele ning teiste abistavate elukutsete esindajatele erinevaid tehnikaid, mille kaudu hinnata ja diagnoosida ning meetodeid, mille abil muuta inimese käitumist ning isiksuslikke omadusi.

Sotsiodünaamilisest perspektiivist lähtudes on küsitav rõhu asetamine diagnoosimisele ning tehnikatele inimese käitumise muutmiseks. Kuhn'i järgne mõtlemisviis sotsiaalteadustes¹⁰, samuti selliste teadlaste nagu Charles Taylor, Richard Rorty ja Alasdair MacIntyre kirjutised rõhutavad vajadust teistsuguse sõnavara järele, mis võimaldaks inimesel mõista enese identiteeti ja ühiskondliku elu arengut ning funktsioone. Olulised muutused on toimunud üleminekul teoorialt, mis lähtuvad psühhomeetrilistest muutujatest koosnevast inimese "minast" teorialle inimese "minast", mis koosneb tema poolt räägitud lugudest ja nende tähendustest.

Mõned nõustamisalaste kirjutiste autorid ning teadlased kipuvad rõhutama, et nõustamine põhineb teaduslikul uurimustööl ning nõustajaid tuleks pidada teadlasteks-praktikuteks.¹¹ Usun, et

¹⁰ Filosoof ja teadusajaloolane Thomas Kuhn kirjutas "revolutsioonilisest teadusest" ja prognoosis isegi loodusteadustes uute paradigmade tekkimist ja uute metafooride kasutusele võtmist, mis mõjutavad uute teadmiste ja arusaamade kujunemist.

¹¹ Teraapia ja nõustamise konventsionaalsete koolkondade poolt teadusliku lähenemise argumenteerimist vt Fancher, R. (1995) *Cultures of Healing*:

sellised väited on liialdatud. Enamasti pole katsed indiviidi käitumist selgitada sugugi edukad olnud. Veelgi enam – pärast rohkem kui sajandipikkust uurimustööd võib öelda, et ükski psühholoogiateaduse jõupingutus leida inimkäitumises mingeid universaalseid seaduspärasusi pole osutunud viljakaks.

Nõustamises läheb vaja palju üldisemaid teadmisi. Toimuma peaksid diskussioonid väga erinevate valdkondade – kirjandusteooria, filosoofia, antropoloogia, sotsioloogia, psühholoogia, sotsiaal-kultuuriliste ning kommunikatsiooniteaduste ning pedagoogika – vahel selles, kuidas kõige paremini inimtegevusi mõista ning kuidas luua tulemuslikke nõustamismeetodeid ning -strateegiaid. Mõistlikum oleks suhtuda nõustamisse kui kultuurilisse, mitte teaduslikult põhjendatud tegevusse. Nõustamisele toovad kõige enam kasu "parima oletuse strateegiad", mis põhinevad interdistsiplinaarsel ideede ja teadmiste kogumil, mitte niivõrd jõupingutustel selgitada nõustamispraktikat teaduslike avastustega. Sellega ei taha ma öelda, et teaduslikud tõendid tuleks kõrvale heita. Leian, et teaduse, eriti psühholoogiateaduse hääl, peaks olema üks paljudest, mida nõustamist selgitades kasutada tuleks. Samas pole psühholoogiateaduse domineerimine nõustamises tänapäeval enam põhjendatud. Muidugi on iga üksikindiviid psühholoogiline olend, aga ta on ka ühiskondlik, antropoloogiline ning ennast loov olend. Nõustajad ja teiste abistavate elukutsete esindajad vajavad erinevaid vaatenurki, et jälgida ning mõista inimesi ning nende mõtteid, tundeid ja tegusid.

Sellised kontseptsioonid nagu jutustus, lugu, sümbolistlik koos tegutsemine, enese loomine, eluruum, vaatenurk, hoiak, eetilised oletused, mõtteviisid ning tähenduse leidmine on kasulikumad inimtegevuse ja ühiskondliku elu dünaamika mõistmiseks, kui niisugused kontseptsioonid nagu isiksuslikud muutujad, iseloomujooned, klassifikatsioonid ja käitumine – nii normaalne kui ebanormaalne.

Tuntav on kindel lahkulöömine paradigmalselt hoiakult, mille järgi inimesi vaadeldakse kui "käitujaid" ning "informatsiooni töötlejaid". Uue käsitluse kohaselt on inimesed "lugude jutustajad", "täheandjad" ja ühiselt tegutsevad "maailma loojad". Üha enam tunnistatakse, et just mõtteviisid, vaatenurgad ja eetilised kaalutlused annavad tegudele suuna. Sellest lähtudes motiveerib inimtegevust soov leida ning luua elule tähendust. See, kuidas me teatud situatsioonis tegutseme, sõltub sellest, kuidas me antud olukorrale läheneme.

Eemaldudes positivistlikust ning industriaalajastule omasest nõustamisformuleeringust, rõhutab sotsiodünaamiline nõustamine sümbolseid konstruktsioone, isiksuse identiteedi selgemat määratlust ja erinevate vaatenurkade kujundamist. Veelgi enam – tähelepanu suunatakse eetiliste, tähenduslike ning pragmaatilist kasulike ideede rakendamisele nõustamises ning eemaldatakse käitumise ning käitumismuudatuste kontseptsioonide järgimisest.

Kõigi tuntud nõustamisvormide eripäraks on abistamisfilosoofia puudumine, millele nõustamispraktikat üles ehitada. Enamasti keskendub nõustamine tehnilisele kompetentsusele ning ettekirjutustele. Industriaalajastu nõustamisalases kirjanduses puuduvad filosoofilised ideed üldse või pilgatakse neid kui "uduse" mõtlemise näiteid. Sotsiodünaamiline annab filosoofilisele mõtlemisele tema õiguspärase kõrge staatuse.

Filosoofiliste ideede tähtsus nõustamises

Enamik nõustamismeetodeid eeldab, et nõustaja töötab selliste küsimuste põhjal nagu "mida saab abistaja teha, aitamaks konkreetset abiotsijat selles konkreetses kontekstis?" ja "mida saab abiotsija teha või õppida tegema, et iseennast aidata?" Need küsimused puudutavad abistamist ning probleemide lahendamise funktsioone ja tegevusi, mida saab ära teha, kui nendeks võimalus anda. Loomulikult on tegemist oluliste küsimustega ja nõustamine ongi suures osas katse neile küsimustele vastata. Samavõrra olulised küsimused nii abistaja kui

abiotsija jaoks on: "mida mina peaksin tegema? Kuidas ma peaksin edasi elama, et see probleem lahendada? Kuidas ma peaksin oma elu elama?". Need on filosoofilised küsimused ning nõuavad eetilist mõtlemist ning otsuste langetamise oskust.

Oluline on tunnistada, et inimeste jaoks on olemas nende jaoks loogilised ning tähendust omavad moraalsed tegurid, mille mõjul nad tegutsevad. Inimesed esitavad eetilisi küsimusi ja otsustavad, kuidas oma mured lahendada, lähtudes nii kasulikest kui ka moraalistest/eetilistest arutlustest.

Meie väärtus nõustajatena tugineb suures osas meie arusaamale sellest, millisena me oma kaaskodanike silmis paistame. Mida me peaksime teiste heaks tegema (aga ka mida peame tegema), et toetada teisi nende jõupingutustes elus edasi liikumisel?

Sotsiodünaamilisest perspektiivist lähtuvalt on nõustamise ning nõustajate oluliseks ülesandeks aidata teistel (ja endal) sõnastada, hinnata ja luua arusaamu selle kohta, kuidas oma elu elada tuleks.

Me elame meid ümbritsevate ideede keskkonnas. Mõned neist pakuvad meile eetilisi juhtnööre ja teised mitte. Nii *pühakute* kui *despootide* tegevust põhimõtted. Nii kaastunde kui julmuse juured peituvad arusaamisel sellest, kuidas inimene elama peaks.

Kaasaegses ühiskonnas on levinud valemid, mis nõuavad efektiivsust, kiirust ning maksimaalse saavutamist vähima vaevaga. Hea tegemine ja hea olemine ohverdatakse efektiivsusele ning kiirusele – hoiakule, mis enamiku ühiskonnaelu kommentaatorite arvates toob kaasa stressi ning ärevusega täidetud elu. Kerkib küsimus: "Mida me võiksime teha teisiti?" Tahaksin selgelt eristada moraalitsevaid hoiakuid, mida ma sugugi ei poolda ja eetilisi kaalutlusi, mida soojalt soovitan. Termin *moraalitsev* toob kaasa ettekujutuse piiratud, kohut-mõistvast, eelarvamuslikust, ennasttäis ja fundamentalistlikust mõtlemisest. Mina väidan, et inimesed on eetilised olendid ja me elame siiski eetilises keskkonnas.

Selleks, et võtta sisse vastutustundlik positsioon eetilises keskkonnas, peab inimeses olema soov mõista erinevaid tundeid, väärtushinnanguid, motivatsioone ning seisukohti. Järelkult tuleb hinnata kõrgelt iseenese tundmist ning inimsuhteid. See tähendab, et ei tohi käituda teistega julmalt. Kahjuks pole võimalik nõustamisolukorras vastu võtta eetilisi otsuseid vastavalt eetikakoodeksile või eetiliste käskude-keeldude nimekirjale. Sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtudes põhineb eetilis kriitilisel mõtlemisel, dialoogil, reaalsusarutlustel, suhetel ning soovil tunnistada, et eksisteerib erinevaid reaalsuse ning tähendusvarjundeid. Enamasti ei suuda me määratleda eetilisi vastuolusid lugedes nende kohta raamatutest, lähtudes juriidilistest protseduuridest, autoriteetsete isikute arvamustest või sanktsioonidest. Eetika ei ole mingi eriline otsustuste kogum, mida rakendada siis, kui mingit reeglit on ignoreeritud või sellest mööda vaadatud. Me peame igapäevaelu kõigis aspektides kogu aeg vastu võtma eetilisi otsuseid. Tihtipeale on tüütu eetiliselt mõelda. Otsustamine, mida tuleks teha, võib olla küllalt raske. Tuleb olla valmis arutlema eksistentsiaalsetes olukordades peituvate erinevate tähenduste üle, selgitama eetilisi põhjuseid ning seejärel otsustama ja tegutsema vastutustundlikult. Eetiline mõtlemine nõuab, et pööraksime tähelepanu nii ideede jõule kui ka tegevustele.

Nõustajad kuulevad abiotsijatelt lugematuid lugusid eetiliste probleemide kohta, mida tuleks arvesse võtta konstruktiivsete suhete või koguni väärika isiksusena ellujäämise nimel. Väärtustada enesetundmist, isiklikku ning ühiskondlikku vastutust, soovi dialoogi astuda, tundes uhkust selle üle, et toetatakse headust ühiskondlikus elus, julgustatakse kriitiliselt mõtlema ning austades neist erinevate inimeste arvamusi – need on mõningad põhimõtted, mida nõustaja saab kasutada eetiliste otsuste langetamisel ning eetilise käitumise juhendamisel.

Nõustamisprotsessi juhtimine

Alljärgnevad põhimõtted üheskoos võetuna avavad sotsiodünaamilise nõustamise filosoofia olemuse ning nende kasutamine võimaldab nõustajal juhtida protsessi kulgemist. Iga põhimõte, mida rakendatakse nõustamispraktikas, muudab selle väärtuslikumaks. Samas pole kõik põhimõtted alati rakendatavad ja ei pruugi olla parimaks juhtnööriks konkreetses nõustamisolukorras.

1. Nõustamine ja sotsiaalne kapital on vastastikusel sõltuvuses

Pole kahtlustki, et kaasaegses ühiskonnas on majanduslik ning poliitiline kapital väga olulised. Kõikjal rõhutatakse kaubanduse, rahanduse, kasumiteenimise, turgude ning tootmise tähtsust. Täpselt sama tähtis, ehkki seda paljudes ühiskondades nii jõuliselt ei rõhutata, on *sotsiaalne kapital*.

Sotsiaalse kapitali moodustavad inimesed, nende ühiskondlik ning isiklik heaolu, nende oskused ja võimed, samuti sotsiaalpoliitika ning sotsiaalsed toetussüsteemid.

Demokraatlikes ühiskondades valitseb arvamus, et igal üksikisikul on oma kodanikuõigused ning tal on õigus elamisväärilisele elule. Ehkki paljud inimesed on seda saavutada üritades kibestunud, jääb eneseteostus kaasaegse ühiskonna liikmete jaoks endiselt peamiseks ning oluliseks eesmärgiks. Võimalused eneseteostuseks on ühiskonna sotsiaalse kapitali võtmekomponendiks. Inimeste eneseteostust võivad takistada erinevad faktorid: vaesus, raskendatud juurdepääs arstiabile, vangistus, puudulik haridus, eelarvamused seoses nende rahvuse või rassiga, sooline diskrimineerimine palga maksmisel, ahnus, tööpuudus, pensionikindlustuse puudumine jne. Eneseteostuseni jõudmine on saanud ühiskonna liikmete isiklikuks asjaks, kuna sotsiaalsed toetussüsteemid on nõrgenenud ning traditsioonilisi juhtimisvorme (perekond, kirik, vanemad, kogukond) ei hinnata ning nende mõju on seetõttu vähenenud. Nõustamine on üks väheseid järelejäänud tegevusi, mis aitab

inimestel leida ning luua pääseteid tööpuudusest, vaesusest, piiratud võimalustest jne ning toetada inimesi nende püüdlustes eneseteostusele toetudes eelkõige nende endi ressurssidele.

Nõustamine on protsess selleks, et üks inimene (nõustaja) saaks aidata teist inimest (abiotsijat) igapäevaelu konkreetsete probleemide lahendamisel. Nõustamine kahe inimese vahelise suhtlemis- ja koostööprotsessina on üks vähestest eksistentiaalsetest olukordadest kaasaegses ühiskonnas, kus teist inimest tõeliselt ära kuulatakse ning tema probleeme lahendada üritatakse. Ehkki nõustamine ei saa muuta sotsiaalset struktuuri või sotsiaalpoliitikat, on see oluliseks vahendiks sotsiaalse kapitali arendamisel.

2. Nõustaja olgu eelkõige inimlik inimene

Sotsiodünaamilisest perspektiivist lähtudes peaksid nõustajad abivajajate poole alati "inimliku" näoga pöörduma.

E. Goffmani (1959) igapäevaelu dünaamika uuringute käigus selgus, et inivid kasutab igas olukorras "eneseesitluse" strateegiaid. Strateegiad varieeruvad vastavalt indiviidi eneseesitluse oskustele, muljele, mida ta tahab teistele jätta ning konkreetsele olukorrale. Töötajate nõustamisel tuleb neid tavaliselt juhtida järgnevate eneseesitluse strateegiate suunas: enese esitlemine eksperdina (näiteks "inimene, kes asja kõige paremini tunneb"), objektiivsena ning vabana isiklikest eelarvamustest; inimesena, kes valitseb olukorda; ametiisikuna, üldtunnustatud normidest lähtuva käitumise propageerijana; professionaalina või informeeritud isikuna. Igaüks neist eneseesitluse strateegiatest asetab abistaja abiotsija suhtes ülemuse positsioonile. Üheks nende eneseesitluse strateegiate mõjufaktoriks on abistaja võõrandumine abiotsijast.

Sotsiodünaamilise abistamise filosoofia ütleb, et nõustamissessioon on tõeliselt inimlik kokkusaamine kahe inimese vahel, kellest kumbki väärib lugupidamist.

Martin Buber kirjutas kord, et kaastundlik inimnägu, ilma teesk-luse ja üleolekuta, pakub teisele inimesele rohkem lootust kui

kõige keerukam psühholoogiline tehnika.¹² Sotsiodünaamiline ideaal tähendab otsida toimivat partnerlust abistaja ja abiotsija vahel, mis põhineks lihtsal inimlikkusel ja austusel erinevuste vastu. Nii abistajal kui abiotsijal on võimalik anda nõustamissuhtesse oma panus.

Nõustamissuhe ei ole mitte "teadja" ja "mitteteadja" vaheline, vaid koostöö suhe. Ma ei väida, et abistaja ja abiotsija on "võrdsed" võimu või teadmiste poolest. Kuid väidan kindlalt, et kumbki saab nõustamisprotsessi anda oma olulise panuse. Veelgi enam – nõustamisprotsess on väärtuslikum, kui mõlemad, nii abistaja kui abiotsija, austavad nii teineteist isiksusena kui teise poolt nõustamisprotsessi kaasa toodut.

Abiotsijatega kohtudes on tavaline, et abistaja esitleb end ametnikuna, asutuse esindajana, kes tegutseb kontrollijana ja vahel isegi jälgijana. Mõnikord esitleb nõustaja end bürokraadina, kelle tööks on reeglite selgitamine. On ka nõustajaid, kes määratlevad end tõese info allikatena. Need eneseesitlused on tihedalt seotud institutsiooniliselt määratletud rollidega. Neid inimesi iseloomustatakse alati kui teatud määral kaugeid, salatsevad, ekspertlikke. Nad tunduvad kahtlustavate, ebausaldusväärsete, autoritaarsete ja eelarvamuslikena.

Astudes teise inimese ette lihtsalt ligimesena, avaldub vastutustunne teise inimese elu selle aspekti suhtes, mida nõustamisvestlustel arutatakse. "Inimlik" nägu naeratab, ilmutab huvi ja lugupidamist, peegeldab valmisolekut dialogiks ning on avatud tunnete märkamisele. Maskita inimnägu paljastab abistaja loomuse ning annab nõustatavale märku, mil määral võib abistajalt hoolimist ning abi loota.

¹² Martin Buber oli juudi rahvusest akadeemik ja filosoof, tõstis esile dialoogi tähtsust. Tuntuim raamat on 1958 ilmunud *I and Thou 2nd*.

3. Teiste aitamine on heategu

Abistajad ja abiotsijad kuuluvad ühte inimkonda, hoolimata oma hetkeolukorrast, nahavärvist, vanusest, soost ja teistest eristavatest omadustest. Pole olemas sellist kultuuri, milles puuduks isikliku abistaja roll. See võib olla sõltuvalt kultuurikontekstist nõustaja, preester, šamaan, ravitseja, sotsiaaltöötaja, õpetaja, vanem, terapeut jne – abistamise ülesanne ja vorm on alati kultuuriliselt määratletud.

Tõelise abistamisega peab kaasnema lugupidamine abiotsija isiku vastu. Kui just erandlikud hädaolukorra tingimused välja arvata, peaks abipakkumine olema vaba vahelesekumisest, sundimisest ja karistamisest.

Kaasaegses ühiskonnas on abistamisest saanud kaubaartikkel ning paljudele inimestele makstakse teiste aitamise eest. Tõeline abistamine võib isegi kaubaartiklina olla kantud hoolimise ja kaastunde, armastuse ning rahu vaimsetest ning eetilistest traditsioonidest seni, kuni abistamise eesmärgiks on abiotsija väärkuse, valikute, sihtide ja võimete toetamine ühiskondlikus elus täisväärtuslikuna osalemiseks.

Sotsiodünaamilisest perspektiivist lähtudes on nõustamine kaasaegses ühiskondlikus elus üks kõige olulisemaid tegevusi. Post-industriaalsetes ühiskondades elavad enamusest inimestest kiirustades, ajapuuduses ning püüeldes suurema efektiivsuse poole. Väga harva on võimalik rääkida inimesega, kes on hea ja kannatlik kuulaja, kes aitab isiklike kogemusi sõnastada ning liitub partnerina probleemide lahendamisesse ning elu planeerivatesse dialoogidesse. Nõustamine on tohutu potentsiaalse tähtsusega neile, keda ootavad igapäevaelus väljakutsed, millega nad ei suuda iseseisvalt toime tulla.

Nõustamine võib olla turvaline ja varjuline "paik", kus igapäevaelu saginas hetkeks peatus teha. Siin saab inimene rääkida oma elust asjast huvitatud, toetavale ning mõistvale inimesele. Siin saab koguda jõudu ja enesekindlust raskustega silmitsi seismiseks ning elus uute radade leidmiseks.

Sotsiodünaamiline nõustamine saab abivajajale sõltuvalt tema konkreetsest olukorrast, soovidest ja vajadustest pakkuda:

- 1) abi elukogemuste ning tähenduse sõnastamisel;
- 2) emotsionaalset ja sotsiaalset toetust, usaldusväärust ja kaastunnet;
- 3) kannatlikku ärakuulamist ning arukat vestlustpartnerit;
- 4) ligipääsu infole, toetusvõrgustikule ja teistele ressursidele;
- 5) ülevaadet elu planeerimise meetoditest;
- 6) abi tuleviku kavandamisel ja tulevikukujutluste hindamisel;
- 7) probleemide lahendamise võimaluste tutvustamist;
- 8) koostööd; teadmiste, kujutluste ning ideede jagamise võimalust isiklikest raskustest üle saamiseks ja oma elukvaliteedi parandamiseks;
- 9) enda isiku omapära ja kordumatuse tunnustamist;
- 10) õpikeskkonda, mis toetab valikute tegemiseks vajalike võimete ja oskuste arendamist.

Nõustamise edukust mõjutavad mitmed tegurid. Olulised on nõustaja nõustatava hoiakud ja teadmised ning nende kultuuritausta omapära. Selline abi, mis ühes kultuurikontekstis on asjakohane, ei pruugi teises tulemuslik olla.

Nõustamisprotsessi mõjutavad ka abivajaja hetkevajadused ning ootused, nõustaja arukus, üldine kompetentsus ja hoiak abistamise suhtes ja institutsiooniliselt määratletud nõustamise eesmärk, mida teatud spetsiifilises kontekstis pakutakse.

4. Nõustamine suurendab isiklikku vabadust

Oma raamatus *Development as Freedom* esitab 1998 majandusteaduste Nobeli preemia laureaat Amartya Sen (1999) hoolika analüüsi suhetest ühiskonna majandusressursside ning inimeste võimaluse vahel elada nii, nagu nad tahavad. Ta on mures nii ühiskonna kui ka selle liikmete arengu pärast. Tema mõtted indiviidide arengu kohta toetavad sotsiodünaamilise nõustamise teesi, et inimest tuleks aidata liikumisel nende eesmärkide suunas, mida ta ise hindab. Sen väidab, et kompetentsete inimestena ei saa me põigelda kõrvale ülesandest otsustada, milline olukord on, milline see peaks olema ning

mida saame teha, et muuta mida vaja. Kui indiviid tahab liikuda enda poolt valitud sihtide poole ja seega laiendada isiklikku vabadust, peavad nõustajad nõustamisprotsessi käigus järgnevat silmas pidama:

- millised on selle konkreetse inimese tegelikud võimed, teadmised ja oskused,
- millised on selle inimese potentsiaalsed võimed – mida ta suudaks teha, kui talle antaks võimalus õppida või arendada oma võimeid? kas olemasolev sotsiaalne korraldus toetab inimest oma võimete kasutamisel või nende kasutama õppimisel? Kui vastus on "ei", oleme kindlaks teinud takistuse üksikisiku ressursside arendamise teel, mis ühtlasi piirab ka tema isiklikku vabadust.

Isiklik vabadus tähendab võimalust valida, võimalus valida on otseselt seotud võimete, oskuste ja võimalustega. Näiteks üksikisiku valikuvõimalused on piiratud, kui ta ei suuda lugeda või käia või abstraktselt mõelda jne. Vabaduse puudumisega on tegemist ka siis, kui inimese võimete areng on takistatud.

On äärmiselt oluline mõista, millist elulist rolli vabaduse seisukohalt vaadatuna mängivad inimese võimalused midagi teha. Näiteks rikas inimene võib omal valikul paastuda ja söömist piirata. Söömata võib olla ka vaene inimene, kel pole võimalik endale süüa osta ja kellel puudub valikuvõimalus. Kui rikas saab valida, kas süüa või mitte, siis vaene seda teha ei saa. Paastumine pole sama mis nälgimine.

Sotsiodünaamilise nõustamise põhieesmärgiks on aidata abiotsijal oma võimeid ja oskusi välja selgitada, neid edasi arendada ning saavutada sotsiaalsetes suhetes neid tegevusi toetav staatus. Teisisõnu: nõustamise põhiprintsiibiks oleks suunatus nõustatava valikuvõimaluste ja vabaduste suurendamisele.

Vabaduse mõiste võib olla seotud nii väliste kui ka sisemiste asjaoludega. Sisemine vabaduse piirang või selle puudumine võib avalduda piiratud mõtlemises, eelarvamustes, väärates oletustes, kitsastes vaatenurkades, isikliku identiteedi ebakindluses, negatiivsetes emotsionaalsetes seisundites nagu abitus, süü, häbi jne. Välise piirangute hulka võib kuuluvad

näiteks inimõiguste rikkumine, ebasoodus sotsiaalpoliitika, tööpuudus või haridusasetuste puudumine.

Toetamiseks nõustatavate püüdlusi vabaduse suurenemisele, peaksid nõustajad ise hindama isikliku vabaduse ideed, s.o indiviidi seada sihte ning arendada vajalikke isiksuseomadusi enda seatud ja väärtustatud eesmärkide saavutamise poole liikudes. Suurem vabadus (võimed, oskused ja valikuvõimalused) tõstab inimeste suutlikkust iseennast aidata ning parandab sotsiaalsete suhete kvaliteeti.

5. Sotsiodünaamiline nõustamine toetub elutarkusele

Paljude aastakümnete jooksul on põhiorhk asetatud nõustamistulemuste efektiivsusele. Ei saa kahtluski olla, et mistahes nõustamismeetodite tulemusena peaks abivajaja elu paremaks muutuma. Samavõrra tähtis või isegi olulisem kaalutlus on järgmine: kas rakendatav nõustamismeetod aitab kaasa arukate valikute tegemisele? Kas see võimaldab ära kasutada abivajaja olemasolevaid teadmisi kogemusi? Kas seda tüüpi nõustamine aitab vastata küsimusele "kuidas peaksin ma oma elu elama?". Kas selles on ruumi "hingeliste" teemade arutelule ning hingeliste probleemidele, millega abiotsija rinda pistab? Kas seda tüüpi nõustamine pakub psühholoogilist või emotsionaalset kaitset ning turvalisust individile, kes peab toime tulema keerukate probleemidega oma igapäevases elus? Kas nõustaja ja abiotsija on suutelised leidma häid mõtteid, mida teha ning kuidas edasi liikuda kultuuriliste iseärasustega, mis nõustajal ning abiotsijal?

Tarkus pole lihtsalt üks "asi" ning seda pole võimalik ühel lõplikul ning täpsel viisil defineerida. Tarkus on tavaliselt teadmiste kogum selle kohta, kuidas elada ja kuidas elulisi probleeme lahendada. Veelgi enam – inimesed väljendavad erinevates olukordades tarkust erineval moel. Tarkuses võime eristada näiteks järgmisi komponente:

- *reaalsuse otsingud* – üritatakse näha ja tajuda asju nii, nagu need tegelikult on, lastes teistel ning asjadel "meiega kõnelda";

- *väärate oletuste kindlaks tegemine, eelarvamuslike ja diskrimineerivate ideede vältimine;*
- *tegutsemine kaalutletud ja tulemusrikkal moel;*
- *tegutsemine terviklikkuse perspektiivist lähtudes;*
- *keskmisest parem eksistentsiaalse olukorra mõistmine;*
- *teadmine, millal tegutseda ja millal mitte;*
- *maailmale ja probleemidele rahuliku meele ja avatusega vastu astumine;*
- *suhtumine erinevatesse seisukohtadesse ja elu probleemidesse kaalutlevalt ning "kriitilise mõtlemisega";*
- *teatud kultuurikontekstis toimetulekuks kasulike ja aja-
proovile vastu pidanud käitumisviiside repertuaari väljatöötamine ;*
- *suutlikkus probleeme ette näha (põhineb elukogemustel ja teadmistel), neid vältida ja/või lahendada hoolikalt ning tulemuslikult;*
- *avatus elukogemustele;*
- *nii mõtiskluste kui ka aktiivse tegutsemise hindamine.*

Abraham Maslow (1968) uuris eneseteostuseni jõudnud, elutarku inimesi. Ta leidis, et need inimesed pole nii tihedalt seotud oma kultuuri tavanõuetega kui eneseteostuseni mitte jõudnud inimesed. Nad ei pidanud end objektideks ning suhtusid kriitiliselt tarbimiskultuuri. Nende elus olid kesksel kohal väärtused, mida Maslow nimetas B-väärtusteks: terviklikkus, täiuslikkus, lõpetatus, õiglus, elavus, rikkus, lihtsus, ilu, headus, ainulaadsus, pingevabadus, mängulisus, tõe, ausus, reaalsus ning enesega toimetuleku oskus. Tarkus tähendab ka mõistlikkust, eetilist suhtumist, loomingulisust ning teadlikkust. Suurepärane, kui abistajal oleksid taolised omadused olemas. Veelgi enam – elutarkusel põhineva nõustamise kontseptsioon sobitub seisukohaga, et abistamine on eetiliste otsuste juhitud tegevus. Elutarkus ei eita tehnikate, abstraktsete teooriate ja ekspertnõuannete väärtust, kuid ta tunnustab nende kõrval kultuuripärandit ja elukogemuste analüüsimist.

Abistamine võib juhendada nii teooriast kui kultuurilisest arukusest – üht ei tohiks võrdluses teisega ei eelistada ega välistada. Sageli pole abiotsijate jaoks kasulikud mitte nende

probleemide teoreetilised selgitused, vaid konkreetsed näited sellest, kuidas teised inimesed on analoogilisi probleeme lahendanud.

Samal ajal kui tehnoloogia ning tarbimine teenivad turu-jõude ning korporatiivseid eesmärke, alahinnatakse sageli individuaalse eksistentsi inimlikku kvaliteeti. Nõustajad saavad aidata abiotsijatel taastada oma eneseväärikust ja õpetada hindama enda ja teiste isiksuse eripära. Sotsiodünaamiline nõustamine üritab käsitleda elustiili valiku ning elukvaliteedi teemasid, mis vastaksid abiotsija vajadustele. Huvitatus indiviidi elukvaliteedist illustreerib sotsiodünaamilise nõustamise holistlikku loomust. Selline igapäevaelus "inimfaktori" eest seismise ülesanne on oluline kõigi abistavate elukutsete juures. Just abistavate elukutsete esindajad aitavad inimestel kavandada, leida ning ellu viia lahendusi igapäevaelu probleemidele. Elutarkusel põhineva abistamise kaudu, kus individ osaleb edukalt dialoogilises suhtluses, saab aidata tal kaotatud eneseusaldust taastada (vt. Touraine, A. (1988). *Return of the Actor: Social theory in PostIndustrial Society*. Markham, ON: Fitzhenry and Whiteside, Limited.) Laiendades nõustamishorisonti, peame tunnustama "hingelisuse" tähtsust ning vajadust sõnastada ning arutleda hingeliste probleemide üle – vajadus selle järele on paljudel inimestel, kuid tihti peetakse seda nõustamise piiridest väljapoole jäävaks. Elutarkusel põhinev nõustamine tunnistab õigustatuks hingeliste probleemide arutluse nõustamisprotsessis, mil iganes need abiotsijale muret valmistavad. Hingelisuse mõiste peaks olema piisavalt paindlik, nii et selle hulka kuuluks lisaks traditsioonilistele religioossetele teemadele ka arutlused, mille sisuks on isiklik filosoofia, kirjandusest ning elust saadud inspiratsioonid ning inimkonna ökoloogilised sidemed looduse, planeedi Maa ja kogu universumiga. Selliste teemade puhul on nõustaja rolliks osaleda dialoogis partnerina.

Elutarkusel/kogemusel põhineva nõustamise elemendid:

- **Realse olukorraga tutvumine.** Mis siin tegelikult toimub? Kuidas aidata inimesel kirjeldada oma kogemusi ning tõlgendusi eksistentsiaalsetest olukordadest? Definiitsiooni kohaselt on tõelised tõetsijad avatud meelega, vastuvõtlikud ja paindlikud. Nad üritavad vältida harjumuspäraseid mõtlemis- ning eneseväljendusviise. Nad teavad, et kõik selgitused, teooriad ja mudelid on ka parimal juhul üksnes ligikaudsed pildid reaalsusest. Nad väldivad mõtlemisviisi, mis tunnistab õigeaks ainult ühe lahenduse või pakuvad valikut kahe vahel. Targad inimesed on tähelepanelikud. Nad ei välista uusi ideid ega klammerdu vanade kontseptsioonide külge, mis ei sobitu enam uue kontekstiga. Reaalsuse tundmaõppijad usaldavad kirjeldusi ning on ettevaatlikud teooriate ning lõplike selgituste suhtes.
- **Enesekontroll ja toimetulek tunnetega.** Inimene on varustatud närvisüsteemiga, mille tööga kaasneb tohtu valik emotsioone – viha, jälestus, kättemaks, kadedus, ahnus, iha, vihkamine, hirm jne. Enesejälgimise kaudu on targad inimesed õppinud selliseid reaktsioone ära tundma ning võtma ette samme selleks, et need ei muutuks kestvaks seisundiks. Veelgi enam – nad on õppinud vältima oma emotsionaalsetest seisunditest ajendatud tegevusi. Muidugi pole targad inimesed passiivsed. Nad on õppinud juhtima oma tegevusi reflektiivselt. Nad juhivad loogilisest mõtlemisest, kaastundest, kannatlikkusest, ajastamisest, teadlikkusest enese ja teiste kohta, headusest ning eetilistest väärtustest. Nad liiguvad nii individuaalse kui kollektiivse tasakaalukuse poole, mitte ei reageeri vägivaldselt ega tegutse domineeriva osapoolena.
- **Holistlik taj.** Taolised süsteemid nagu indiviid, perekond, eluruum, institutsioon või kultuur on tervikud, mis koosnevad interaktiivsetest ja omavahel sõltuvuses olevatest tervikutest ning kindlatest suhtekujunditest. Liiga tihti pööratakse tähelepanu üksnes ühele osale ning mõjukujundid, mis selle osaga seotud on, kaovad silmist. Just seepärast ei tohiks me

nõustamisprotsessis üritada lahutada indiviidi isikuslikke aspekte intellektuaalsetest või füüsilistest. Tunded, tajud, tegevused, kehastus ning tähendus on kõik "isikuks" kutsutava süsteemi interaktiivsed osad. Veelgi enam, inimene on seotud suhetega, mis puudutavad tema eluruumi mitmesuguseid faktoreid. Probleemid, millega inimene kokku puutub, eksisteerivad harva isoleeritult. Tihtipeale on see lihtsalt osad laiemas probleemistikus (selline teemakäsitus sai tuntuks 1972. aasta Rooma Klubi raportis *Limits to growth*). Nii individuaalsel kui ühiskonna tasandil peame olema ettevaatlikud, et ühe probleemi lahendamine ei muudaks keerulisemaks üldise probleemistiku teisi osasid. Parim kaitse taoliste vigade vastu on holistlik taju. Enamik nõustajaid teab, et tihtipeale, kui individid astub sammu ühe elumure lahendamiseks, toob see omakorda kaasa uusi ja hullemaid raskusi. Näiteks inimene, kes otsustab (enneaegselt) oma abielu lõpetada, selle asemel, et üritada konflikti lahendada, võib avastada, et suhte lõpp heidab ta palju suuremate probleemide võrku.

- Inimelu on "üks" kõigi teiste eluvormidega ning loodusliku universumiga – selle mõistmine on **ökoloogiline tarkus**, mis paljudel pärismaalastel on alati olnud, kuid mis on kaasaegse maailma liikmete jaoks kadunud. Nagu David Abram (1969) märkis, pole ökoloogiliselt targast vaatepunktist lähtudes "õiged" või "valed" mitte väited, mida teeme oma keeleliste vahenditega, vaid hoopis nende suhete laad, mida me loome ja hoiame ülejäänud loodusega. Üksikisiku või inimeste kogukonna kohta, kes elab harmoonias ja vastastikku kasulikus suhtes ümbritseva looduskeskkonnaga, võib öelda, et nad "elavad tões". Sellist tõe saame õppida ainult autobiograafiliste või kultuuriliste lugude edasiandmise ja vastuvõtmise kaudu.
- **Tegevused, mis toovad teistele kasu.** Tarkusel põhinevad abistamispraktikad saavad kasutada eetilisi põhimõtteid ning tegutseda nende alusel resolutsuse ning meelekindlusega, mis ühendab endas arukuse, emotsioonid ja kujutlusvõime. Inimene võib käituda vastutulelikult, et teistele kasu

tuua ning austada samaaegselt nii neid, iseenast kui oma tegusid.

Kaasaegne kommertsialiseerunud elu on tihtipeale konfliktis empaatia, vastastikuse lugupidamise ning teiste eetiliste kaalutlustega. Kõikjal räägivad inimesed sellest, et nad kannatavad stressi all, neil pole piisavalt aega ning nad ei leia kergendust turumajandusliku ellujäämisvõitluse tingimustes. Stress, hüplev elutempo ning igapäevaelu kaasaegses ühiskonnas on oma-moodi eneseväarikuse, kaastundlikkuse ning sisemise rahu vastane terrorism. Kõik on ebakindel, riskantne ning on vähe paiku, kus võib leida varju stressi eest.

Elutarkusel põhinev abistamispraktika üritab avada võimalusi, mõistmaks, kui tähtsad on elus vaiksed hetked mõtisklemiseks. Samuti üritab ta taastada holistliku hoiaku inimeste ja nende maailma, aga ka kogu planeedi Maa suhtes. Ta üritab juhtida inimesi ühinemise, mitte eraldumise suunas, nii sisemise kui välise ühtsuse suunas. Ta on otsustavalt vastu inimeste käsitlemisele objektidena ning tarbeesemetena. Samal ajal üritab ta aidata inimestel luua tulevikuperspektiive ning leida teid, mis võimaldaksid neil kogeda eduelamust ühiskondlikus elus.

Elutarkusel põhinev nõustamine toetab isikliku vabaduse printsiipi, **mis toimib valikuvabadusel ning individuaalse omapära arvestamisel**. See mõistab vajadust olla vastutus-tundlik nii isiklikul kui ka ühiskondlikul tasandil. Tarkusel põhinev nõustamine muretseb nii selle üle, kuidas olla hea (Blackburn, 2000) kui ka kuidas teha head. Toimida teiste suhtes abivalmilt on eetiliselt "hea" kõigis tuntud kultuurides, sõltumata doktriinidest ja ideoloogiast.

Lisan sellele arutelule sotsiodünaamilise abistamise filosoofiast veel nelja filosoofi seisukohad: taani filosoofid Soren Kierkegaard (1813-1855) ja Knud Logstrup (1905-1981), vene kirjandusteoreetik Mihhail Bahtin (1895-1975) ja saksa eksistentsifilosoof Karl Jaspers. Usun, et nendes ülevaadetes peituvad olulised ideed sotsiodünaamilise nõustamise jaoks.

Soren Kierkegaard ja Knud Logstrup olid kaks taani filosoofi, kelle ideed eetilisest käitumisest on abistajatele vägagi informa-

tiivsed. Ehkki nad elasid erinevatel ajastutel ega mõelnud ühtmoodi, kirjutasid mõlemad filosoofilistest arusaamadest, mis on olulised kaasaja abistajatele.

Soren Kierkegaardi eksistentsialismihääl

Kui Kierkegaard elaks tänapäeval ja me kutsuksime teda pidama lühikest loengut abistamise olemusest, usun, et ta lausuks järgmised sõnad:

*Kõigepealt peab inimene nägema vaeva, et leida teine sealt, kus ta parasjagu on ning alustama sealt. **Selles peitubki teiste abistamise kunsti saladus.** Igaüks, kes seda oskust ei omanda, petab end kui pakub abi teistele. Et teist inimest aidata, pean ma küll mõistma enamat kui tema, ometi pean ma kõigepealt mõistma seda, mida tema mõistab. Kui ma seda ei tea, pole minu suurematest teadmistest talle mingit abi.*

Ent kui ma kaldun uhkustama oma suurema mõistmisvõimega, olen ma edev või uhke. Tegelikult tahan ma teisele kasutoomise asemel, et mind imetletaks. Igasugune tõeline abi saab alguse enese alandamisest. Abistaja peab kõigepealt ise alanduma ning mitte seadma end sellest kõrgemale, keda ta aitab. Teise abistamine ei tähenda domineerimist või vahelesekkumist, vaid teenimist. Abistamine ei tähenda, et oleksid auahne, vaid et oleksid kannatlik.

*Abistamine tähendab, et pead teatud aeg taluma süüdistust, et sa ei tea ning alguses ka ei mõista seda, mida teine mõistab. **Ole huvitatud kuulaja, kes istub ja kuulab teise inimese juttu, kellele rääkimine pakub rohkem rõõmu seetõttu, et sina kuulad huvitatult.** Võtame näiteks juhtumi, kus inimene tuleb sinu juurde, tulvil kirglikku viha. Kui sa ei suuda alustada teisega nii, nagu oleks tema see, kes peab sind juhendama (tema viha põhjuste mõistmise juurde) ning kui sa ei suuda seda teha nii, et vihane inimene, olles liiga kannatamatu, et ühtki su sõna ära kuulata – leiaks sinus siiski tähelepaneliku kuulaja – kui sa kõike seda teha ei suuda, ei saa sa teda üldse aidata.*

Kierkegaard pani need ideed kirja 1848, kuid raamatuna avaldati need alles pärast tema surma 1855. Tema poolt esitatud abistamise head põhimõtted on kehtivad ka tänapäeval, eriti järgnevad:

- Kuula teise vaatepunktist lähtudes.
- Kuula tähelepanelikult ning tunne huvi selle vastu, mida kuuled.
- Harjuta kannatlikkust, lugupidavat ja võrdset suhtumist.
- Alusta sellest, kus teine on, mitte sellest, kus arvad, ootad või tahad, et ta oleks.
- Lase abivajajal ennast õpetada.
- Hoia tagasi omaenda edevust, enese tähtsust ning vajadust end maksma panna.

Need põhimõtted on väärtuslikuks panuseks abistamisfilosoofiasse, mis moodustab sotsiodünaamilise nõustamise aluse.

Knud Logstrupi eetiline hääl

Knud Ejler Logstrup (1905-1981) sündis Kopenhagenis ja paljud peavad teda selle sajandi kõige mõjukamaks taani moraalfilosoofiks. Ta polnud sugugi nõus Kierkegaardi eksistentsialismi kristlike tõekspidamistega. Logstrupi jaoks polnud olemas kristlikku moraali ega ka ilmalikku moraali. Ta uskus, et on olemas üksnes *inimlik* moraal. Ta pakkus välja teistsuguse inimestevahelise elu mõistmise võimaluse, mis põhineb loomulikul usaldusel. Tema jaoks on just usaldamatus õpitud; usaldus on aga loomulik ning antakse kaasa inimesena sündides. Olen mõned Logstrupi mõtted kokku võtnud lühikese loenguna, mis näitab tema mõtete tähtsust nõustajatele ning teistele abistavate elukutsete esindajatele. Olen veidi muutnud mõningaid tema lauseid, kuid nii, et see ei muudaks tema mõtteid. Enamus järgnevatest mõtetest on pärit tema raamatust *The Ethical Demand*, 1997, Notre Dame, IN: Notre Dame University press) lk 8-100 ja 148-158.

Ehkki loome ise oma "mina", ei loo me oma elu – see antakse meile sündides kaasa. Üks põhilisi ja loomulikke inimelu jooni on usaldus. Ilma usalduseta poleks elu võimalik meile teiste

suhtes eetilisi nõudmisi. See nõue on järgmine: peame tundma, austama ja hoolima sellest teise inimese elu osast, mille ta ausas vestluses meie ette asetab. Inimese elus on loomulik kohelda teist usaldusega, ükskõik, kas kohtume tuttava või võõraga. Ainult teatud eriliste asjaolude tõttu suhtume teistesse usaldamatusega.

Usaldada tähendab end teisele avada: just seepärast reageerime nii jõuliselt, kui me usaldust reedetakse. Usalduse kuritarvitamine on väga tõsine asi. Kui inimene on lähenenud teisele avatud moel ning usaldust kuritarvitatakse, tekivad tugevad tunded, mis sageli muudavad koostöö ning järgneva usalduse võimatuks või vähemalt äärmiselt keeruliseks.

Usaldamatuse tingimustes muutub suhtlemine must-valgeks, esineb süüdistusi ja kahtlusi. Usaldus on aga vastandina teatud enese alistumine. Kui selline eneseavamine tagasi tõugatakse, toob see kaasa süüdistused. Eneseavamine peab olema turvaline. Põhimõtteliselt on usaldus olulise tähtsusega iga vestluse (dialoogi) puhul, kus eesmärgiks on vastastikune mõistmine.

Inimestevahelise kommunikatsiooni olemus ning koos-eksistent-sist tulenev eetiline nõue lähtub just sellest: üks inimene sõandab end teisele avada lootuses, et teine vastab samaga. Usaldus ning usaldamatus ei ole mitte kaks paralleelset olemise viisi.

Usaldamatus on usalduse puudumine. Vajadus usalduse järele on inimesele omane, see pole midagi sellist, mida inimene võib otsustada anda või mitte anda. alati mille sündides kaasa saime. See on sünnipärane, alati olemas olev vajadus. Inimene peab ise kasutama oma arukust, kujutlusvõimet ning leidlikkust, et määratleda, milline on teise eetilised vajadused ning kuidas nendele reageerida.

Usaldust ja inimestevahelist suhtlemist saab mitmel moel pahu-pidi pöörata. Üheks mooduseks on piirduda viisaka suhtlemisega, kus olulistest asjadest ei räägita, sest neid peetakse eba-viisakateks. Viisakas vestluses määrab paljugi sellest, mida öeldakse kas uskumus, et "see ongi see, mida vastaspool ootab

või kuulda tahab" või siis reegel "et olla viisakas, peabki niimoodi rääkima".

Teine usaldusliku suhtlemise rikkumise viisiks on tuginemine veendumusele, et saame usaldada ning usalduslikult rääkida ainult nendega, kes on meile tuttavad. Tegelikuses on tihti-peale just vastupidi. Läbi tuttavaks olemise õpivad inimesed sageli teatud teemasid vältima, mida tuleks arutada, aga seda ei tehta kartuses, et rikutakse tuttavliku oleku rahu või mugavust.

Kolmas usaldusliku suhtlemise rikkumise vorm on mõtteviis, et teame teistest paremini ja tahame neid muuta. Uskumus, et üks teab paremini kui teine, milles asi ja mida "tuleks teha", näitab tihti-peale lühinägelikkust, milles mõistmisel ning usaldusel kohta pole. Usalduse asemele astub siin sageli ülbus ning soov teist ninapidi vedada.

Eetilise nõude täitmine, mida elu meile kui loomult usaldavatele olenditele esitab, toob kaasa kindlustunde.

Kui võtan ühiskondliku elu normid ja standardid omaks ja käsitlen usaldusväärset peamiselt nendest normidest lähtudes, võin loobuda läbirääkimistest ning otsustustest, mida dialoog kujundab ning kasutada neid "norme" teise üle valitsemiseks. See muudab teise inimese elu minu ette toodud osa eest hoolitsemise ebakindlaks. Allumine normidele võib muutuda tähtsamaks kui usalduslik käitumine ning seisukoht, et teatud olukorras on ka reeglid lubatud.

Kui aga kindluse all mõistame seda, et kaalumisel olev olukord, hõlmates ka vaatluse all olevat osa teise inimese elust koos seda mõjutavate faktoritega, on selge või nii selge, kui selgeks seda on võimalik teha, siis seda tüüpi "kindlus" ei lagune.

Mina tõlgendaksin Logstrupi sõnumit järgmiselt. Abistajatena peab meie tahe teha seda, mis on teisele hea, rääkida või vaikida, või tegutseda harmoonias meie usuga sellest, mis on talle hea, olema alati seotud valmisolekuga lasta teisel jääda sõltumatuks omaenda maailmas. Hoolides sellest osast inimese elust, mis on meile avatud, peame andma teisele aega ja

võimalust muuta oma maailm võimalikult avaraks. Meie hoolitus ja usaldus peaks tulema sellisel viisil, et see vabastab teise inimese arutust kohmetusest ning annab ta visioonile võimalikult laia horisondi.

Mihhail Bahtini dialoogiline hääl

Kolmas sotsiodünaamilise nõustamise eetiliste aspektide mõjutaja on vene kirjandusteoreetik Mihhail Bahtin (1895-1975). Ta on tuntud oma inimeksistentsi dialoogilise loomuse mõistmise poolest, seetõttu vastandab ta dialoogilise "hääle" autoritaarsele "häälele". Dialoogiline hääl on teisi arvestav ning koostööle suunatud; vastandina sellele on autoritaarne hääl monoloogiline ja pealesundiv. Bahtin hoiatas, et me ei tohiks inimesi objektideks muuta ja peame mõistma, et nad on pidevas arenemises. Me ei saa teist inimest täielikult tunda, kuni teine inimene elab. Inimese areng ei jõua lõpule enne, kui ta on lausunud oma viimase sõna. Kui Bahtin veel täna elaks ja loengut peaks, kuuleksime ilmselt järgmist:

*Teiste inimeste teadvust pole võimalik tajuda, analüüsida ja defineerida nagu objekte ja asju – on üksnes võimalik nendega dialoogselt ühenduses olla. Teistest mõelda tähendab nendega rääkida. Vastasel juhul pööravad teised otsekohe meie poole oma objektiviseeritud külje. Nad vaikivad, sulguvad endasse ja tarretuvad lõpetatud, objektiviseeritud kujunditeks. Tõde ei sünni inimese peas, see kujuneb inimeste vahel, kes otsivad kollektiivselt tõde dialoogilise suhtlemise käigus. (Bahtin, M. (1984), *Problems of Dostoevsky's Poetics*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, lk.59, 68, 110).*

Bahtin märkis kord, et inimesel on kasulik mõelda endast kui hotellist, kus on palju tube. Igaühes nendest tubadest elab üks "hääl". Näiteks võib see olla koka "hääl". Kui inimene pole kunagi süüa teinud või tal on sel alal minimaalsed kogemused, pole selles inimeses koka häält. Kuid mitme aasta pikkuse söögivalmistamise kogemuse, kokanduskursustel osalemise ning vastava kirjanduse lugemise järel omandab inimene koka

"hääle" Ühes toas hotellist nimega "Mina" elab nüüd koka "hääle".

Toodud näide selgitab, mida Bahtin ja tema seisukohtade järgijad käsitlevad *polüfoonia* ehk mitmehäälsuse all. Kui kord "hääle" on "mina"-hotellis elama asunud, ei lahku see kunagi lõplikult. See võib mõnikord tagaplaanile jääda, aga selle võib alati välja kutsuda, et ta räägiks oma kogemusest.

Viiskümmend aastat tööd praktilise nõustaja ja psühholoogina on mind õpetanud, et peaaegu alati on parem tulla nõustamis-seansile usaldava hoiakuga ning näha vaeva selle säilitamiseks. Usaldus ning lugupidamine, mis usaldusega kaasas käib on hea nõustamise puhul olulise tähtsusega. Muidugi tean, et iga nõustatav ei tule iga kord samasuguse usaldava hoiakuga, kuid see hoiak võib muutuda, kui jätkame vestlusi, milles mina võtan endale usaldava positsiooni ja üritan kannatlikult mõista teise inimese usaldamatuse põhjuseid. Mu kogemused on õpetanud, millal võtta omaks Kierkegaardi soovitatud huvitatud kuulaja roll ning proovida kutsuda esile usaldust. Alles siis toimub avane-mine, mille käigus ka teine esitab osa oma elukogemusest meie ühisele arutelule.

Minu ülesanne on järgida eetilist nõuet kaitsta ning hoolida inimese elu selle osa eest, mis minu poole pöördub. See, kuidas ma seda teha suudan ja mida ma teen sõltub paljudest konkreetse abistamisolukorra aspektidest. Üritan igati oma vastutusest mitte kõrvale hiilida ning tegutseda abivalmilt oma võimete, aja ning võimaluste piirides.

Sageli toob usaldus ning avatud dialoog kaasa abiotsija poolt suuna võtmise enese abistamisele ja ta ütleb: "Ma osalesin väärtuslikus ja enesehinnangut tõstvas vestluses" või mis veelgi parem: "Ma tegin seda ise."

Abiotsijad, kes on hirmunud, vihased, vaikivad või nõudlikud ei elimineeri usalduse ja hoolimise faktorit, nad lihtsalt muudavad selle saavutamise keerukamaks. Samamoodi abistajad, kes võtavad endale objektiivsuse, ekspertliku, ülbe või ametliku rolli ei elimineeri usalduse võimalikkust, nad muudavad selle palju vähem tõenäoliseks. Abistajad peaksid seisma nii palju kui

võimalik abiotsija poolel ning vältima eelarvamusi, kategoriseerimist ja sildistamist. Objektiivsus poole püüdlemine võimaldab abistajal paremini märgata ning vältida eelarvamuslikke ideid ning minnalaskmise emotsioone nn raskete abiotsijate suhtes. Kordan veelkord, et nii palju kui võimalik on soovitatav jääda tähelepanelikult subjektiivseks ning *avatuks* teiste poolt räägitud lugude tähendustele, elukogemustele nii nagu teised neid kirjeldavad ja sõnastavad ning jääda oma reaktsioone kontrollivaks ning objektiivseks.

Inimese areng on eneseloomise protsess

Professor Karl Jaspers oli saksa eksistentsialistlik filosoof ja psühhiaater. Jaspersi raamatu *Man in the Modern Age* (1957) põhiseisukohad on kokkuvõtlikult järgmised:

Elame tehnomassikultuuri ajastul, kus inimesed peavad oma eluga edukaks toimetulekuks leidma ja looma enda "sisemise juhtimise". Kui inimene haarab elus ohjad enda kätte ning sõlmib teistega usaldusel põhineva suhted, on hädavajalik ka omada filosoofiat, mille järgi elada. Ainult otsustades, milliste põhimõtete alusel on hea elada ja milliste alusel mitte, saab isik luua iseennast kui sõltumatut olendit.

Kiirelt muutuvus ühiskonnas peame meeles pidama, et igas inimeses peitub rohkem, kui ta seda esialgu arvata oskab.

Ükski inimene pole lõplikult valmis olend, temas toimub pidev eneseloomise protsess. Igaüks võib endast midagi teha tänu tegevustele, mida ta võib ette võtta ja mida ta otsustab ette võtta. Enesidentiteedi tunne on ülim TEADMISTE instrument, ometi püsib see visioon ainult nii kaua, kuni inimene on iseenesest teadlik, tunnetab ümbritsevat maailma, on aktiivne tähendusterikka elu loomisel ja on seotud teiste inimestega lugupidamisele ja usaldusele rajatud suhete kaudu.

Sotsiodünaamilise abistamise filosoofia juures olen kirjeldanud mitmeid nn *nõustaja hoiaku* elemente. Nõustaja hoiak on olulisem kui kõik spetsiifilised nõustamisoskused ja tehnikad kokku. Kes sa oled inimesena, kuidas sa tajud ja tõlgendad

maailma, millesse sa kuulud, kuidas sa tajud teisi inimesi ning suhtled nendega, kuidas sa tajud iseennast – see kõik juhib sinu tegusid sinu kogemuste eksistentsiaalses maailmas.

Nõustaja hoiaku tohutu tähtsus annab tähenduse maksimile: *sina ise oled iseenda meetodiks*. Tark nõustaja julgustab teisi omaenda nutikust kasutades osalema nii individuaalsetes kui ühistegevusele rajatud enesearendamise projektides. Abistajatel tasub meeles pidada, et indiviidi enesehinnangut ja väärikust saab kõige paremini tõsta usaldusväärsete ühiskondlike sidemete kaudu teistega. Need tingimused kehtivad kõigi elu-ruumi aspektide kohta: kodu, töö, õppimine, mängimine, tervis ja vaimsus.

6. Koostöö on tulemusrikkam üksi tegutsemisest

Hea nõustamise eelduseks on abistaja ja abiotsija *ühine tegevus*: koos kuulamine, arutlemine, mõtlemine, kavandamine jne. Ühendatud teadmised ja kogemused aitavad leida vastuseid abiotsija küsimustele ja lahendusi tema probleemidele.

Sotsiodünaamiline lähenemine tunnustab ka seda, et inimene on samaaegselt nii näitleja, kes suhtleb dialoogis sotsiaalse partnerina, kui moraalne tegutseja, kes langetab otsuseid ning tegutseb vastutustundlikult. Ilma oma sotsiaalsuset ei saaks olla meid endid ega ühiskonda.

7. Sotsiodünaamiline nõustamine põhineb austusel

Sotsiodünaamilise abistamise põhiväärtus on austus – austus abiotsivate inimeste ainulaadse isiksuse vastu, austus nõustamissuhte ning -protsessi ja iseenda vastu. Selle ilmutamise vahendiks on tunnustada abiotsijate isiksusi ning pidada väärtuslikeks nende kogemusi. Vajadus isiklike kogemuste tunnustamise järele on ühine kõigile inimestele. Kogemus on pinnas, millest võrsuvad ettenägelikkuse, tähenduste ning tegevuse alged. Nõustamine on protsess, mille abil kultiveeritakse seemneid, mis hakkavad kasvama kogemuse pinnases.

8. Erinevad seisukohad ja vaatenurgad juhivad tegevusi

See, mida me tajume, mõtleme, kujutleme ja tunneme – lühidalt, meie vaatenurgad ja tähenduse konfiguratsioonid, mis igal ajahetkel meie teadvust kujundavad – on juhtiv kontekst, kujundamaks tegevusi, mida ette võtame. Seepärast ongi hädavajalik leida juurdepääs teise inimese eluruumi, et läbi tema arusaamade ja tegevuste põhjuste tundmaõppimise mõista ka teda ennast.

Erinevad inimesed tunnetavad ja määratlevad sama objekti tähendust erinevalt. Kujutlege viit toas istuvat inimest. Äkki astub tuppa karu. Sõltuvalt iga inimese elukogemusest on neil karu suhtes erinevad hoiakud, mis toovad kaasa erineva reaktsiooni.

- Karu on ohtlik ja ta tuleb tappa.
- Karu on näljane ja ta eest tuleb põgeneda.
- Karu on ohus ja teda tuleb kaitsta.
- Karu on sõbralik ja seepärast istun rahulikult.
- Karu on armas. Tahaksin teda silitada.

9. Eneseloomine (*homo creator*) toetub isiklikele ressurssidele

Sotsiodünaamiline nõustamine lähtub eeldusest, et peaaegu kõik abiotsijad on loominguks ja aktiivsed inimesed, kelle potentsiaalsed võimed lubaksid neil leida lahendusi ja vastuseid omaenda dilemmadele ning kes oleksid suutelised juhtima oma elus toimuvat, kui neile võimaldataks sobiv õppimiskeskond ning kui nad vabaneksid nii sisemistest kui välimistest segavatest faktoritest ning pingest.

10. Nõustamisprotsessi tulemuslikkus sõltub osapoolte valmisolekust

Kõik kogunud nõustajad teavad, et abiotsijad tunduvad tihti passiivsete ning jõuetutena. Nad võivad olla nõustaja peale vihased või tema suhtes ülinõudlikud ning aktiivselt tõrjuda

seada, mida nõustaja pakkuda üritab. Kuid isegi inimesed, kes neis keerulistes olukordades probleemset käituvad, on potentsiaalselt suutelised loovaks tegevuseks. Abiotsijad, kes tulevad nõustamisele nõudlikus või ükskõikses meeleolus, on tavaliselt kogunud frustratsiooni, puudust või oma ellu vahelesekumist piirini, mil nad ei suuda enam adekvaatselt oma eluga toime tulla. Kui inimene on eluliste asjaolude poolt blokeeritud või nende alla mattunud pole sugugi lihtne külma närvi säilitada. Viha ning tõrksusega silmitsi seistes peaksid nõustajad mõistma, et mitte nemad pole abiotsijate negatiivsuse tegelikud sihtmärgid. Veelgi enam – nad peaksid maha suruma omaenda kaitsereaktsiooni. Sel moel suudavad nad vaadelda teiste negatiivsust ise tasakaalukust säilitades ning leida mooduseid ühiselt pinnalt edasiliikumiseks. Abistaja peaks vaatlema indiviide, kes ilmutavad negatiivsust või passiivsust kui inimesi, kes *pole veel valmis* konstruktiivsuse probleemide lahendamises osalema. Nõustaja esimeseks ülesandeks on sel juhul luua tingimused, mis võimaldavad abiotsijal ilmutada valmisolekut, õppida ning osaleda edasiliikumises *enne* seda, kui probleemide lahendamise juurde asutakse. Kontakti ning usaldusliku suhte loomine on sissejuhatuseks nõustamisprotsessile ja konstruktiivsele koostööle.

11. Nõustamisprotsess on õpikeskkond

Abistaja jaoks on väljakutseks see, kuidas luua soodsad tingimused ja leida sobivad tegevused enesearendamise protsessi toetamiseks, st luua iga nõustatava jaoks tema vajadustele vastav õpikeskkond. Abistaja ülesandeks ei ole diagnoosida ja ravida abiotsija iseloomuvigu, samuti pole abistaja ülesanne lahendada teise muresid. Sotsiodünaamilise nõustamise käigus ei tehta ettekirjutusi ega jagata valmisretsepte edasi tegutsemiseks, küll üritatakse igati vältida alandamist ning üleolekut. Nõustajad ja abivajajad toimivad kõige paremini just interaktiivses, koostööaltis, avameelses ning dialoogil põhinevas suhtes. Just need omadused võimaldavad abistaja ja abiotsija loovusel ning intelligentsusel üheskoos avalduda ning parandada abiotsija võimalusi elus edasi liikuda.

12. Asjatundlikud on mõlemad osapooled

Tavapärase nõustamismudeli puhul eeldatakse tihtipeale, et ainult nõustaja on asjatundja ning seega saab ja peabki ainult tema andma nõu ning kirjutama valmis lahendusi teiste probleemidele. Sotsiodünaamilise nõustamise puhul on mõlemad – nii abistaja kui abiotsija – aktiivsed teadmiste kandjad, ainult et teavad erinevaid asju. Nõustaja on ekspert, kes pakub optimaalseid õpitingimusi ning oskuslik inimestevaheliste suhete looja. Abivajaja on ekspert omaenda elukogemuste vallas. Mitte keegi – ei nõustaja ega keegi teine ei tunne nii hästi abiotsija elukogemusi kui tema ise. Abiotsija teab ka kõige paremini, milliste sihtide poole ta elus liigub. Muidugi ei pruugi abiotsija osata iga kord oma elukogemusi ladusalt sõnastada. Oma kogemustest teadlikolemine ning oskus seda teadmist sõnastada on kaks erinevat oskust. Teiste sõnadega: inimene teab rohkem, kui rääkida oskab. Siin tulebki mängu nõustaja oskus kasutada inimestevahelist suhtlemist ning oskus anda edasi seda, mida ollakse kogenud. Sotsiodünaamilise nõustamise protsessis ei osale üks ekspert ja üks lollpea. Tegemist on kahe inimesega, kellest kummalgi on anda oma oluline panus nõustamisprotsessi. Nõustamise edukus sõltub ühistest jõupingutustest probleemi lahendamisel, mitte eksperdi nõuannetest.

13. Nõuannete jagamine on riskantne tegevus

Teisele inimesele nõuandeid jagades tasub ettevaatlik olla vähemalt kolmel põhjusel. Esiteks – iga nõuanne, mida antakse võib olla vale nõuanne. Teiseks – nõuanne võib olla hea, aga nõuande saaja võib seda valesti kasutada. Kolmandaks – kui nõuanne, olgu hea või halb, ei too kaasa soovitud tulemusi, on olemas võimalus, et nõuande saaja süüdistab nõuande andjat halva nõu andmises. See tähendab, et nõuandmises peitub oht julgustada abiotsijat vastutust vältima. On äärmiselt oluline teha vahet nõuande ja informatsiooni vahel. Korrekse info jagamine sobival ajal ja moel on märksa tulemusrikkam tegevus.

Sotsiodünaamilise nõustamise kreedo

Inimesed, me elame selles maailmas üheskoos. Püüame leida võimalusi, kuidas ühendada oma arukus, loovus ning kogemused teie poolt seatud ja tähtsaks peetud eesmärkide poole liikumisel. Koostööd tehes suudame ehk luua teile ja te elule paremad tingimused, kui kumbki meist üksinda suudaks. Meie ühised jõupingutused teie elus uute teeradade otsimisel muudavad paremaks ka minu elu.

Sotsiodünaamiline nõustamine on viis mõelda inimestest: sellest, mida nad üritavad elus korda saata, ja sellest, millised on nende jõupingutusi takistavad või toetavad asjaolud, ning sellest, kuidas saab nõustaja olla abiks oma elus iseenda poolt valitud eesmärkide suunas liikumisel.

Karjäär (ladinakeelsest sõnast *carrus*) tähendab käiku, kurssi või ka ratastega vankrit. Inimese karjäär on tema elu. Selles mõttes on nõustamine oma olemuselt karjäärinõustamine ja elukestev protsess. Nii võib väita ka sellepärast, et ka meie, nõustajad, oleme pidevas muutumises ja arengus – täna erineb me sellest, kes olime eile. Meie ja need, keda me aitame, oleme ligimesed ja seda ei tohi me unustada. Nõustamine on protsess, mis toimub kahe või enama inimese vahel. Inimesed on isiksused, mitte tooted, objektid, sildid, klassifikatsioonid või kategooriad. Ajades isikud ja objektid segamini tehakse tõsine kategooriline viga. Seega võime öelda, et nõustamine on isiklik elu planeerimise meetod.

Kokkuvõtte konstruktivistliku nõustamise põhimõtetest nõustaja jaoks

1. Me elame mitmete reaalsuste maailmas – ei ole olemas ühte objektiivset reaalsust.
2. Inimeste maailm on sotsiaalselt konstrueeritud.
3. Inimestevahelise suhtlemise vahend on keel ja see annab meile tööriista isiklike ja sotsiaalsete tegelikkuste üha uuteks konstrueerimisteks.

4. Nõustamise keskpunktiks on isiklikud tähendused, tegevused ja hetkeolukordi mõjutavad tegurid isiklikus ja sotsiaalses elus.
5. Konstruktivistlikus nõustamises on kesksel kohal metafoorne enesekäsitus.
6. Inimesed elavad ja tegutsevad kontekstis, mille moodustavad teised inimesed ja ümbrus.
7. Kultuurid on elu suunajateks.

Need seitse põhimõtet moodustavad aluse nõustamissuunale, mis on loodud, arvestades inimeste vajadusi ja kaasaegse ühiskonna nõudmisi.

Millal on nõustamine hea?

Nõustamine on hea, kui abivajaja ei tunne kohustust ja nõustaja toob selgust ja kaastunnet.

Nõustamine pole hea, kui abivajajatele öeldakse, mida teha, hüllem veel, kui nad tunnevad end reedetuna või seda, et nendega on vägivaldselt käitunud.

Kui sa ei austa teisi, ei austa nemad sind.

Hea nõustaja kohta, kes räägib vähe, aga kuulab hoolikalt ja mõistab palju, ja kui nõustamistöö on tehtud ning nõustamise eesmärk täidetud, ütlevad abivajajad: "Me tegime seda ise."

Selline hea nõustamine on võimalik, kui nõustaja peab meeles, et ta saab tuua esile vaid selle, mis pooleldi tukkudes on abiotsija peas juba olemas.

Inspireeritud Lao-Tzu "The Way" ideedest ja
K. Gibrani luuletustest

III. SOTSIODÜNAAMILINE NÕUSTAMINE

Käesolev peatükk annab ülevaate sotsiodünaamiliste ideede rakendamist praktikas. Lähtun selle peatüki kirjutamisel oletusest, et lugejatel on juba mõningaid eelteadmisi ja kogemusi mõnel abistamisega seotud elualal. Paljud siin toodud põhimõtted ja tegevused on rakendatavad erinevatel elualadel nagu nõustamine, põetamine, õpetamine, konsulteerimine, sotsiaaltöö, haldamine jt.

Nõustamismäng ja selle käigud

Nõustamist võib käsitleda teatud tüüpi keelemänguna. Mulle meeldib metafoor "nõustamismäng", kuna see viitab 1) "mängijatele" (nõustajatele ja abiotsijatele), 2) "käikudele" (iga funktsioon või tegevus, näiteks kuulamine või kaardistamine on käik) ja 3) "vahenditele" ning "võtetele" (nõustaja kasutab neid käikude tegemiseks). Näiteks metafoor on vahend, mida kasutatakse tähendustasandite muutmiseks; arvuti on vahend, mida kasutatakse infole ligipääsemiseks jne.

Käigud ja vahendid on sageli tihedalt seotud või isegi identsed. Käigu tegemiseks saab kasutada erinevaid vahendeid. Näiteks, kui su käik seisneb teise inimesega kontakti loomises, on selle saavutamiseks võimalikud järgmised vahendid: kutsuv lause, jagatud huumor, lülitumine samasse tegevusesse, käe panek ümber õlgade, teise inimese või tema tegude kiitmine, teiselt abi palumine, lähestikku istumine. Kõiki neid vahendeid võib ka "käikudena" võtta. Nõustamises nagu mänguski on väga oluline märgata mitte üksnes seda, mida teine hetkel teeb, vaid näha ette nii tema kui minu enda järgmisi käike. See sunnib süvenenult vestluses osalema ja samaaegselt hoidma oma

kujutlusvõime avatuna lähitulevikus tõenäoliselt toimuma hakkava suhtes. Ka pallimängus ei viska hea mängija palli mitte sinna, kus teine mängija antud ajahetkel on, vaid sinna, kus teine on siis, kui pall temani jõuab. Ehkki mängus kehtivad oma reeglid, pole võimalik ette näha iga järgmist käiku. Seda, mida mina nimetan ettenägemisvõimeks, nimetab Mary Catherine Bateson (Batenson, M.C. (1994). *Peripheral Visions*. NY: HarperCollins.) "perofeerseks nägemiseks". Tähelepanelik inimene näeb olukorras rohkem nüansse ning konteksti avaramalt kui tavaline pealtvaataja. Vastastikune mõistmine kujuneb ühise tegevuse käigus.

Oluline hoiatus seoses "mängu" metafoori kasutamisega

Erinevalt tavalistest mängudest pole nõustamismängu eesmärk mitte võitmine, vaid koostöö nõustaja ja nõustatava vahel ning oodatavaks tulemuseks selginenud arusaamine olukorrast, kogemuste sõnastamise oskus, kriitiline mõtlemine, initsiatiivi haaramine oma võimete arendamisel, enesehinnangu tõus, planeerimisoskuse kujunemine, vajaduste rahuldamine, pääs kannatustest, sotsiaalne toetus ning senisest edukam osalemine ühiskondlikus elus. Nõustamismängu puhul on tegemist koostööd pakkuva, mitte võistleva tegevusega. Ehkki säilivad nõustamissuhteile sobivad piirid, on oodatud tulemuse saavutamise tõenäosus seda suurem, mida positiivsemalt on mängijad üksteise suhtes häälestatud.

Nõustamispraktikal on oma loogika. See on loogika, mis peab pidevalt kohanduma muutuva reaalsusega. Nõustamise puhul tuleb alati vaeva näha asjadest täieliku ülevaate saamiseks, kuuldu põhjal tervikpildi loomiseks, sest indiviidi eluruumi detailid muutuvad pidevalt.

Nõustamismängu mängimiseks peab olema osav nii sõnade ja ka teiste vahendite kasutamisel.

Vahendid eesmärkide saavutamiseks

Vene psühholoogi Lev Vögotski (Vygotsky, L. (1994). In R. Van der Veer and J. Valsiner, eds., *The Vygotsky Reader*. Pp. 99-174. London: Basil Blackwell) õpetuse kohaselt on olemas kolme tüüpi vahendeid, mida inimesed kasutavad suhtlemisel oma eesmärkide saavutamiseks. Nendeks on psühholoogilised (semiootilised) vahendid, tehnilised vahendid, ja mediaatorid (inimene ise vahendina). Mina eelistan nimetada semiootilis-lingvistilisi vahendeid *vaimseteks* vahenditeks, konfiguratsioonideks.

Tehniline vahend viitab konkreetsele objektile nagu näiteks arvutile, toolile, mootorile, pliatsile, tassile, raadiole jne. Kõik tehnilised vahendid on inimeste leiutatud ning seega kultuurilised esemed.

Vaimne vahend (Vögotski terminiga "psühholoogiline" vahend) on semiootiline. Kõik keelenähtused alates üksikust häälikust, tähestikust, sõnast, lausest kuni keerukate vaimsete vahenditeni (nagu lood, tekstid, diagrammid, kaardid, muusikalised partituurid, näidendid, keeled ja kirjandusteosed) on vaimsed vahendid. Need on samuti inimeste leiutatud ning seetõttu võidakse neid samuti pidada kultuurilisteks objektideks.

Olen pannud tähele, et enamik inimesi, kaasa arvatud mitmed nõustajad, pole mõistnud sõnade tähtsust töövahenditena. Kasutame sõnu lihtsalt asjade ajamiseks. Oma igapäevases töös kasutavad nõustajad tihti nii tehnilisi kui semiootilis-lingvistilisi vahendeid.

Mõiste "töövahendid" sotsiodünaamilises sõnavaras tugineb järgnevale:

- kõik vahendid (nii vaimsed kui tehnilised) on inimese poolt leiutatud;
- inimesed kasutavad vaimseid töövahendeid, et kirjeldada iseennast, ühiskondlikke suhteid, inimtegevust ning ühiskonda ennast;
- inimesed kasutavad vahendeid, et oma eesmärged saavutada – töövahend viitab spetsiifilisele funktsioonile või

- nende kogumile;
- kontseptsiooni "töövahend" kasutatakse selleks, et asendada osaliselt kontseptsiooni "psühholoogiline tehnika".

Sotsiodünaamilise nõustamise strateegiad

Iga käigu või töövahendi väärtus nõustamises on mõjutatud paljudest faktoritest: selle kasutajate kompetentsusest kogemusest, mängutasandist, mängijate vajadustest, võimalike käikude tundmisest, erinevatest vaatenurkadest, arusaamadest ja põhimõtetest. Olulised küsimused iga töövahendi ja käigu juures on järgmised: milline on selle käigu/töövahendi kasutamise eesmärk, mida selle abil saavutada tahetakse?

Käesoleva peatüki ülejäänud osas tutvustan põhilisi abistamisstrateegiaid, millest igaüks koosneb mitmest vahendist ja käigust. Selle läbi lugemine ei tee kellestki veel nõustajat, kuid annab ülevaate sotsiodünaamilise nõustamise põhimõtete praktikas kasutamise võimalustest.

Sotsiodünaamilise nõustamise strateegia ei koosne kindlast arvust sammudest või üksikosadest. Olulisteks printsiipideks on spontaansus ja leidlikkus. Nõustaja peab alati olema valmis välja mõtlema uusi või muutma olemasolevaid nõustamisstrateegiaid ja kasutama erinevaid vahendeid ning käike, sõltuvalt igast konkreetsest nõustamissituatsioonist, sest tegemist pole valmisretseptide või valemitega. Selleks, et strateegiad annaksid juhtnööre ning ergutaksid nõustaja loomingulisust ning leidlikkust, lähtutakse järgmistest eeldustest: inimesed on iseend loovad ja kõik abistamise vormid, nõustamine kaasa arvatud, on kultuuriliselt lahti mõtestatavad. Püüe olla abivalmis, mis on mõistetav ühes kultuurikontekstis, võib tunduda rumaluse või ebaviisakusena teises, seega peab nõustamine olema kohandatud kultuurilisele kontekstile.

Kaksteist sotsiodünaamilise nõustamise strateegiat on järgmised:

1. Üldine sotsiodünaamiline abistamisstrateegia

Üldine abistamisstrateegia arvestab järgmiste asjaoludega:

- ühiskondlik elu seab palju takistusi ning pakub samal ajal ka hulga võimalusi;
- inimesed arendavad/loovad end ise ja samaaegselt kujundatakse neid teiste inimeste ja keskkonnatingimuste poolt;
- enamik lahendustest on ajutised ja kehtivad konkreetse olukorra piires;
- parimad lahendused on välja töötatud nõustaja ja nõustatava koostöö tulemusena ja toetuvad viimase isiklike ressursside kasutuselevõtmisele

Kasutades kogemuste analüüsi, informatsiooni ja arutlusi saavad inimesed kujundada erinevaid vaatenurki, mis annavad uue suuna nende tegudele. (Vt tabel 1)

Üldist abistamisstrateegiat soovitatakse nõustamisprotsessi juhtimiseks ning seda tuleb kohandada vastavalt konkreetse abiotsija probleemidele ning tegelikule olukorrale. Strateegia põhineb eeldusel, et nõustamine annab parimaid tulemusi, kui nii abistaja kui abiotsija ühendavad oma ressursid selliste lahenduste leidmiseks, mis on viimase jaoks kasulikud ning millel on tema jaoks isiklik tähendus.

Tabel 1: Üldine sotsiodünaamiline abistamisstrateegia – loominguine, koostööle tuginev protsess

Ühendatud ressursid	Koostöö	Ühise tegevuse tulemused
Vanad lahendused, arusaamad, info, teadmised ja vaatenurgad Kaalutletud kogemused Teadmised kohustustest ja piirangutest Kriitiline mõtlemine Teadmised võimalustest Probleemi lahendamise mudelid Arukus ja kujutlusvõime	Abistaja ja abiotsija vahel (dialoog, kaardistamine, empaatiline kuulamine jne)	Uued ja korrastatud seisukohad Lahendused Suurem valikuvõimalus Selgem enesemääratlus Sõnastatud elukogemused Selgemad suhted Enesearendamise protsessi toetamine Tegevuskavad toimetulekuoskuste suurendamiseks Paranenud suhted

2. Sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: dialoogiline kuulamine

See, mida ma enda juures tõeliselt vihkan, on kui ma ei kuule teist inimest, kuna arvan nii kindlalt ette teadvat, mida ta öelda kavatseb, et ei suvatse isegi kuulata mitte. Alles hiljem mõistan, et kuulsin ainult seda, mida arvasin, et ta ütleb. Tegelikult ma ei kuulanudki teda. Veel hullem on see, kui ma ei kuule, kuna see, mida ta ütleb, on liialt hirmutav minu jaoks, sest võib mind sundida muutma oma seisukohti või käitumist.

*Kõige hullemad on olukorrad, mil taban end
tõlgendamas rääkija sõnumit nii, et see sobituks
sellega, mida tahan, et ta ütleks ning kuulengi üksnes
seda*

Carl Rogers

(Rogers, Carl (1969). *Freedom to Learn*.
Columbus, OH: Charles E. Merrill, p.227)

Kõige võimsam vahend, mis on abistaja käsutuses teiste aitamisel, on võime süvenenult kuulata keskendunult, sooviga mõista tema poolt öeldut. Kõik nõustamise meetodid sõltuvad efektiivsest kuulamisest. See on kõige olulisem suhtlemisoskus, millel põhineb kogu ülejäänud abistamise protsess.

Erinevates nõustamistüüpides kasutatakse sageli termineid "aktiivne kuulamine" ja "empaatiline kuulamine" (Peavy, R. (1974). *Emphathic Listening Workbook*. Adult Councelling Project, University of Victoria, Victoria, B. C., Canada). Sotsiodünaamilises nõustamises on soosituimaks suhtlemisvormiks dialoogiline suhtlemine, seega räägitakse ka kuulamise puhul dialoogilisest kuulamisest.

Dialoogiline kuulamine on protsess, mis seob omavahel kuulaja sisemise seisundi, kuulaja ja kõneleja vahelise suhte olemuse ning kogu transformatiivse õppeprotsessi, millest kuulamine moodustab ühe osa ja millele ta kaasa aitab. Mina pean nende kuulamisaspektide all silmas sisemist rahu, harmoonilisi suhteid ja transformatiivset õppimist.

Sisemine rahu

Üks suuremaid takistusi dialoogilise kuulamise juures on kuulajapoolne tähelepanematus või tema enda konfliktne sisemine seisund. Loomulikult pole seesmise rahu leidmine lihtne. Selleks tuleb vähemalt hetkeks heita kõrvale iseenda ego, oma arvamus sellest, mida tuleks öelda või kuulda, ning oma ajapuudusega ja kiire tööütmiga seotud probleemid.

Zen-kirjanikud kirjutavad vahel "ahvimõtlemisest". Selle all mõistetakse häiritud meelerahuga mõtlemist, mida iseloomustavad hetkelisus ja puudulik tähelepanuvõimele. Tegemist oleks nagu posti külge seotud ahviga, kes hüpleb küll tohutu kiirusega ühele ja teisele poole, kuid ei jõua kuhugi välja.

Mida tähendab "kogeda hingerahu"? See meenutab viibimist katedraalis. Iga heli registreeritakse teie teadvuses. Teise inimese sõnad kõlavad nagu puhas kirikukella helin. Te võtate vastu tema sõnad ja tema hääletooni, ootamata, et ta peaks ütleva midagi muud või olema keegi teine.

Meelerahu on mitmemõõteline:

- retseptiivne (võtab vastu teiste hääli kui rikkalikke tähenduseallikaid);
- vaikne (sügav vaikusekaev);
- kontsentreeritud (nii süda, mõistus kui vaim on keskendunud teise ärakuulamisele);
- respekteeeriv (kuulan sind sellisena, nagu sa oled, mitte sellisena, nagu teised sind näha tahaksid);
- kannatlik (kõige jaoks siin päikese all on oma aeg ja koht);
- isekust unustav (see ruum, kus ma kuulan sind, on sinu jaoks, mina astun kõrvale ja hoian oma ego vajadusi vaos);
- meeolust teadlik olev (minu hetkemeelolu annab värvingu kõigele, mida ma kuulen);
- tänulik (sinu sõnad õpetavad mind ja olen selle eest sulle tänulik).

Meelerahu on seisund, mille saavutamisele võivad kaasa aidata mitmesugused psühholoogilised protseduurid ja filosoofiline mõtlemine.

Abistav psühholoogiline protseduur võib olla näiteks:

- mõtisklemine omaenda kogemuste üle eesmärgiga selgitada välja konkreetse nõustamisprotsessi seisukohalt oluline;
- mõtisklemine selle üle, kuidas sinu enda seisund mõjutab seda, mida sa kuulda suudad;
- suurepäraseks kuulamiseelseks tegevuseks on istuda või kõndida vaikselt, lastes oma mõtetel vabalt liikuda ilma

teadliku suunamiseta. Hiljem oleks arukas sellistel hetkedel pähe tulnud mõtete kohta märkmeid teha;

- veel üheks võimaluseks oma mõtteid segavatest faktoritest puhastada on olla vaikselt ja hingata rahulikult minut või kaks enne seda, kui asute uue ülesande või tegevuse juurde. Mõtlemata millelegi konkreetsele, seadke end istuma ja laske mõtetel voolata, neid teadlikult suunamata. Laske eelneva kogemuse (nt lõppenud nõustamissessiooni) jälgedel end teie ajast kustutada. Üritage astuda iga uue ülesande juurde nii nagu oleks see teie jaoks täiesti uudne ja esmakordne kogemus;
- laske end juhtida isiklikul ajatajul, muutumata kella orjaks. Isegi kella ning kalendriaja piirides on võimalik arendada oma mõtlemist ning tegutsemist isikliku aja perspektiivist lähtudes – see tähendab lähtuda aja kulgemise tegelikust tunnetamisest (veel mitte, nüüd, nüüd enam mitte, aeglaselt, ruttu, venivalt, välgukiirusel, ajatult jne). Andes end kella ja kalendri meelevalda, tähendab avada üks pidevatele ning lõppematutele segajatele, katkestustele ning stressile, mis tuleneb täitumata ootustest ning isikliku kontrolli puudumisest. Isikliku aja oma kontrolli alla saamise tõeliseks saladuseks on oluliste tegevuste ümberkorraldamine ülearuseid nõudmisi vähendades ja prioriteete paika pannes.

Kokkuvõtteks: kuulamisvõime arendamine läbi oma keha ja vaimu eest hoolitsemise aitab saavutada laiemas tervikus kontrolli oma elu üle. Selleks tuleb pöörata tähelepanu piisavale puhkusele, tervislikule toitumisele, liikumisele, vältida meele-mürkide kasutamist ning varustada aju vaimutoiduga. Olulised on ka sellised traditsioonilised tegevused nagu palve, meditatsioon, jooga, filosoofilise kirjanduse lugemine, meeldiv ja loominguline tegevus koos sõpradega või üksinda, vabatahtlikuna teiste abistamine ja teised elujõudu taastavad ettevõtmised. Inimese elu on nagu aed – "mida külvad, seda lõikad". "Meelerahu" seemnete külvamine võib kesta läbi inimese elu ning seda on võimalik teha iga päev. Meelerahu kujundamine on heaks näiteks "enda isiksuse loomise" kohta.

Kuulamist toetavad lingvistilised võtted

1. Kuuldu kordamine

Esmaseks vahendiks, mis kindlustab kõneleja poolt öeldu mõistmise nõustaja poolt, on kuuldu kordamine. See tähendab kuuldu ümbersõnastamist või selle peamise mõtte väljatoomist fraasi, lause või, lähtudes olukorrast, ka pikema kokkuvõttena.

Näiteks:

Abiotsija: *"Olen üritanud mõjutada oma ema hooldekodusse minema. Ta on viimasel ajal mitu korda kukkunud. Olen mures, et seda võib ka edaspidi juhtuda ning ta ei suuda enam iseseisvalt püsti tõusta. Ema võib jäädagi lamama ning surra. Aga ta ei taha sinnakolimisest kuuldagi."*

Abistaja 1: *"Te kardate, et te ema kukub ja ei suuda üles tõusta või end muul moel aidata, aga ta ei võta teid kuulda."*

Abistaja 2: *"Teile valmistab suurt muret, et teie ema võib kukkuda ega suuda abi kutsuda, samas ei taha ta hooldekodusse kolimisest kuuldagi."*

Kordamised võivad olla lühikesed ja peavad peegeldama täpselt teise poolt öeldut. Nad peavad olema kirjeldavad, mitte tõlgendavad.

2. Piltlike kujundite kasutamine

Otstarbekas on nõustamisel kasutada konkreetseid näiteid ja metafoore, eriti kordamise puhul.

Näiteks: "teil on tõesti sein vastas", "selle töökoha saamine oli kuldaväärt leid".

Paljude inimeste jaoks aitavad igapäevaelus kasutatavad väljendid edastada tähendust märksa paremini kui tehnilised, abstraktsed või erialased terminid.

3. Täpsustavate küsimuste esitamine

Kõneleja poolt väljendatu tähendust täpsustavad küsimused

toetavad dialoogilist kuulamist. Küsitleja peab vältima suunavate küsimuste esitamist ega tohi lasta enda oletustel esitatavat küsimust kujundada.

Näiteid täpsustavatest küsimustest:

- Mida te selle all mõtlete?
- Kuidas seda teisiti öelda saaks?
- Kas saate selle kohta näite tuua?
- Kuidas see toimib?
- Kus see toimus?

4. Olukorra kirjeldamisele suunavate küsimuste esitamine

Abiotsija võib väljenduda viisil, milles segunevad tegelikult kogetu ja oletused.

Näiteks: *"Kui ma autoga koju sõitsin, olin väga mures oma tööintervjuu pärast. Ilmselt on mul madal enesehinnang."*

Esimene lause kirjeldab kogemust. Teine (ilmselt on mul madal enesehinnang) on oletavat laadi väide. Loomulikult on mõnikord mõttekas kogemuse põhjuste üle arutleda, kuid nõustamise seisukohalt on siiski märksa olulisemaks ülesandeks tegeliku kogemuse kirjeldamine.

See on kooskõlas ka Burke'i dramatistliku "tegevuse/olukorra" analüüsi-meetodiga.

Burke'i arvates on viis märksõna, mille abil saab moodustada inimeste tegevuste ja tegevuste põhjuste praktilise analüüsimise meetodi. Need on: tegevus, tegija, vahendid, koht ja eesmärk. Probleemi kirjeldamise toetamiseks esitatakse nimetatud märksõnadele suunatud küsimusi.

Tegevus: Mis valmistab muret? (Kirjeldada seda, mis tegelikult toimub, mitte arutleda toimuva põhjuste üle.) (Põhiküsimus: Mis toimub?)

Tegija: Kes tegutsevad, kes on osalised? (Põhiküsimus: Kes seda teeb?)

Vahendid: Milliseid vahendeid tegijad kasutavad? (Põhiküsimus:

Kuidas tegevus toimub?)

Stseen: Millises olukorras või kontekstis tegevus toimub? (Põhiküsimus: Kus see toimub ja millised on üksikasjad?)

Eesmärk: Mida soovitakse nende tegevustega saavutada? Siin on lubatud lisaks kirjeldamisele ka oletusi pakkuda. (Põhiküsimus: Miks tegevus toimub?)

Sellised sajanõudeid kasutusel olnud viie faktori analüüsid võimaldavad korrastada kogemuste kirjeldusi nii, et motiiv ja/või problemaatiline olukord ning tegevus oleksid mõistetavad minimaalsete vaatlajapoolsete tõlgendustega.

5. Täheendusi loovate küsimuste esitamine

Konstruktiiivne dialoog on meetod tähenduse loomiseks ja selle tähenduse kirjeldamiseks. Loomisprotsessi saab toetada teatud tüüpi küsimuste esitamisega. Abistavateks on sellised küsimused, mis keskenduvad tähendusele, mitte selgitusele või põhjendusele.

Näiteks: "*Mida* see teile tähendab?", mitte "*Miks* see teile tähtis on?"

"*Kuidas* see toimib?", mitte "*Miks* see toimib?"

"*Mis* on tööalastes suhetes teie jaoks tõeliselt oluline?"

"*Mille poolest* see teiega seotud vahejuhtum erineb eelmisel nädalal toimunud?"

Tähendust genereerivad küsimused ning kirjeldamist toetavad küsimused on sageli sarnased.

6. Enesekontrolli säilitamine

Kuulates jutustusi, milles sisalduvad tugevad tunded (nt õnnetu olek ja kannatused, viha ja vaenulikkus, kurbus ja kaotusevalu jne), ei ole abistaja tihti isegi teadlik oma sisemisest reaktsioonist kuuldu suhtes. Reaktsiooniks võib olla näiteks

hirm, kui kuuldakse midagi vaenulikku, või kaastunne, mille mõjul võetakse omaks teise inimese kurbus, kui kuuldakse tema kannatustest või muredest.. Sellised sisemised reaktsioonid võivad oluliselt takistada nõustamisprotsessi kulgu. Nõustaja ei pea olema tundetu, kuid on täiesti võimalik olla empaatiline ja seda teise inimese emotsioone omaks võtmata väljendada. Paljud nn "läbipõlemise" juhtumid on tingitud sellest, et abistaja ei suuda end jälgida ning iseenda ja teise inimese reageeringuid selgelt eristada.

Enesevaatlus on hädavajalik ka selleks, et hoida kontrolli suhtlemisprotsessi kulgemise üle ning püsida oma rollis. Enesevaatlus on oskus, mida saab arendada ainult indiviidi teadlike jõupingutuste tulemusena. Puuduliku enesevaatlusoskusega kaasneb peaaegu alati puudulik kuulamisoskus.

7. Nõustamisvestluse teadlik juhtimine

Igapäevases vestluses ei pruugi kumbki vestluspartner suhtlemisprotsessist ja selle komponentidest isegi teadlik olla. Nad vestlevad rääkimise ajal vaheldumisi domineerides, räägivad palju ja kuulavad vähe. Nõustamisvestluste puhul on nõustaja protsessi juhtija ning vastutab selle kulgemise eest. See tähendab, et ta ei katkesta kõnelejat, suunab nii kuulamist kui rääkimist. Enamik algajaist nõustajaist räägib nõustamisvestlustes rohkem kui vajalik või soovitatav oleks. Rusikareeglina peaksid nõustajad pühendama umbes 30 protsenti ajast rääkimisele ja ülejäänud aja kuulamisele.

Muidugi mõjutavad toodud suhte kehtivust suhet paljud faktorid: oskused, abiotsija valmisolek enese väljendamiseks, kultuuriline sobivus, nõustamisruumi turvalisus jne.

8. Vestlusteemade jälgimine

Paljud tavavestlused sarnanevad pingpongimängule. Kumbki partneritest ei pööra eriti palju tähelepanu sellele, mida teine ütleb. Hüpeldakse ühelt teemalt teisele. Mõned vestlejad on

toovad pidevalt sisse uusi teemasid, teised otsustavad kontrollida kogu vestluse käiku, suunates küsimuste abil juttu enda jaoks sobivatele teemadele, kolmandad katkestavad teiste juttu, räägivad vahele või jutustavad pikki lugusid, laskmata teisel osapoolel üldse suud lahti teha.

Abistajate ülesandeks on pidevalt jälgida teemas püsimist ning minna uuele teemale üle alles siis, kui on kindel, et eelmisega seoses ei soovita enam midagi lisada. Sellist teadlikkust teemamuutust nimetatakse metakommunikatsiooniks ning see on efektiivse vestleja tunnuseks.

9. Kirjeldamisele suunamine

Sotsiodünaamiline nõustamine püüab välja tuua, kirjeldada, täpsustada ja mõista abivajaja poolt kogetut. See tähendab, et nõustaja peab kasutama meetodeid, mis võimaldaksid teada saada, mis nõustatava elus tegelikult on toimunud, mida ta oma olukorrast mõtleb, mida juhtunuga seoses tunneb, mida kavatses järgmisena ette võtta, mis juhtunu juures on temale kõige olulisem.

Nõustaja lähtub põhimõttest, et esmalt tuleb anda abivajajale võimalus oma kogemuste, tähelepanekute ja läbielatud olukordade kirjeldamiseks ning hoida vaos soovi pärida juhtunu põhjuste, õigustuste ja oletuste kohta. Omades toimunu kohta selget kirjeldust, on märksa suurem võimalus, et oletatud põhjuste ning selgituste teooria peab paika ning on abiks nii abistajale kui abivajajale. Vahel on lahendavaks jõuks selgus, mis tuleb läbi toimunu mitmekordse kirjeldamise. Teatud mõttes probleem kaob, kui seda vaadata abstraktsiooni uduta. Teisalt võib hea selgitus või põhjendus olla suureks abiks, kui probleemi olemus on kirjelduse kaudu välja selgitatud.

10. Sõnumite mitmetähenduslikkusega arvestamine

Vestlustes kannab iga sõnum kaht tüüpi tähendust:

- informatiivset sisu – informatsioon, mida kõneleja soovib

edastada;

- varjatud sisu – otsese informatsiooni taga võib peituda ka teisi tähendusi. Ei loe üksnes see, mida öeldakse, vaid ka see, kuidas seda öeldakse.

Mõelge lihtsale palvele: "Pane uks kinni." Informatiivne sõnum on täiesti otsene. Kuid sõltuvalt kõneleja hääletoonist või intonatsioonist võib sel lausel olla mitmeid erinevaid tähendusi. See võib tähendada kriitikat ukse lahtijätmise pärast. See võib edasi anda abivalmidust, kui tegemist on soovituselga selle kohta, mida järgmisena teha. Kui üks armastaja ütleb teisele: "Pane magamistoa uks kinni", võib see olla vihje intiimsusesoovile. Ja nii edasi.

Üsna tihti väljendab hääletoon võimusuhteid. Varjatud tähendus võib edasi anda ka usaldamatust, austust, hoolitsust, ükskõiksust, huvi, kriitikat, heakskiitu jne. Varjatud poolus sõnumis on tavaliselt kõige olulisem. See kas toetab või kahandab avatud suhtlemist kahe partneri vahel.

11. Vaikuse väärtustamine

Paljud nõustajad ütlevad, et tunnevad end ebamugavalt, kui abiotsija vait jääb. Ebamugavustundest vabanemiseks "täidavad" nad vaikuse tihtipeale oma küsimuste ja jutuga. Vaikust on mitut tüüpi, alates vaenulikust vaikusest kuni jumaldava vaikuseni. Nõustamisvestluse võib oletada abiotsija vaikimise puhul peamiselt kahte põhjust. Inimene kas ei tea, mida öelda või kuidas seda öelda, või ta usub, et pole arukas või turvaline rääkida sellest, mida ta parasjagu mõtleb või tunneb. Sageli näitab vaikimine, et kõneleja mõtleb omaette asju läbi ning kaalub võimalikke vastusevariante või vastamise viise (eriti, kui on tegemist keeleliste või kultuuriliste erinevustega). Kui abistaja katkestaks vaikuse, esitades küsimuse või paludes jätkata, segaks ta abiotsija mõtteprotsessi. Vestluspartner võib sellist sekkumist võtta ka laitude või ebaviisakuse märgina. Tavaliselt on kõige parem, kui nõustaja ootab ning laseb teisel rääkima hakata siis, kui ta on selleks valmis. Vaikimine võib tähendada, et teine kordab

sisimas seda, mida vestluse käigus on juba arutatud, ning kogub mõtteid, mille põhjal taas rääkima hakata. Vaikus võib tähendada ka, et vestluskaaslane lahendab mõttes sisekonflikte, mis tal seoses arutluse all oleva teemaga on tekkinud. Ka sel puhul on ootamine parim tegutsemisviis. Kui kõneleja vaikib, sest ei tunne end turvaliselt, on nõustaja ülesandeks kõrvaldada segavad tegurid. Turvalisus on häiritud, kui

- nõustamispaigas segatakse, juhitakse tähelepanu kõrvale;
- abiotsija tunneb end ohustatuna nii teatud infot avaldades kui avaldamata jättes;
- abiotsija ei mõista nõustamise olemust ja selle võimalikku kasu iseendale;
- nõustaja unustas konfidentsiaalsusenõuded selgitamata;
- nõustaja käitub liiga pealetükkivalt, ametlikult või viib vestlust abiotsija jaoks liiga kiiresti edasi.

Muidugi on ka selliseid olukordi, kus nõustaja peab abiotsija vaikimisele erilist tähelepanu pöörama ja selle põhjusi uurima. Seda on võimalik väga viisakalt teha, näiteks pöördudes nõustatava poole: "Märkasin, et olete väga vaikne. Huvitav, millele te mõtlete." Abistaja peaks tähele panema ka vaikimist saatvaid mitteverbaalseid märke. Näoilme, poosi muutumine, käte liigutused, pisarad silmas, pilgu ära pööramine või pilgu fikseerimine – kõik see võib anda märku vajadusest toetuse, julgustamise või turvalisema nõustamiskeskonna järele.

12. Kogemuste kuuldavaks muutmine

Inimese autobiograafiline "mina" luuakse läbi kogemuste kaudu õppimise. Sel viisil saadakse näiteks teada, mida tähendab olla mees või naine, raamatupidaja või pagar, veoautojuht või kunstnik.

Iga kogemustevool kannab oma "häält". Nii saab inimene rääkida nagu abikaasa, kokk, aednik, poeet, jalgpallur, kaupmees jne. "Mina" koosneb paljudest "häältest". Kui inimene otsib abi, peab abistaja olema valmis kuulama "häält" või "hääli", mida isik vestluses kasutab. Abiotsija poolt rääkima pandud "hääli" võib anda märku näiteks staatusest: on see

"boss", "abitu inimene", "laps", "täiskasvanu", "süüdistaja", "tõrjutu" või keegi muu, kes praegu nõustajaga vestleb. Kasutatud hääl tuleneb kogemustest ja selle abil tõlgendab inimene toimunut. "Hääled" jutustavad alati konkreetse isiku "mina" lugu.

13. Sügavuti kuulamine

Partnerit kuulates peame meeles pidama, et sellel isikul, kes meiega tol hetkel silmast silma räägib, on unikaalne elulugu ja teatud kogemused, mis märgivad tema poolt konkreetse isikuna teatud ajas ja teatud kontekstis läbikäidud eluteed. Teda kuulates soovime aru saada, mida ta oma sõnadega tegelikult öelda tahab. Mõnikord on öeldu tähendus meile selge ja pole mingit vajadust mõtiskleda selle üle, mis ütlemata jäetakse. Samas peame meeles pidama, et öeldud sõnad või sooritatud teod võivad sisaldada ka varjatud informatsiooni. Iga konkreetset objekti, ideed, kogemust või mõnd teist nähtust on võimalik varjata järgmistel viisidel¹³:

- seda on võimalik maskeerida (tegemist pole sellega, millena ta esmapilgul paistab – näiteks naer, mis tavaliselt märgib head tuju, võib mõnel juhul olla hoopis märk närvilisusest)
- olulist pole lihtsalt ära tuntud ja ta jääb seetõttu märkamata – me ei tea, et me ei tea;
- tegelikku tähendust on võimalik peita teiste tähenduste varju.

Tähelepanelikult kuulav abistaja suudab nautida sügavuti kuulamise kogemust, kui tajub talle avaldatud tähendusi. Kogenud kuulaja peab silmas, et talle võidakse avaldada üksnes osa oma murest. Võib olla arvukalt asjaolusid, mis on olulised probleemi lahendamisel ja mida ei ole veel avaldatud. Võib olla palju põhjusi, miks inimene ei sõnasta oma mõtteid ja tundeid täielikult (näiteks närvilisus, hirm, eelnevate kogemuste puudumine, mäluaugud, ettevaatlikkus või ebakindlus nõustaja

¹³ Vt ka Martin Heideggeri arutlusi antud teemal, nt Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. NewYork: Harper.

usaldusväärse suhtes). Nõustaja küsimused ei tohiks olla lihtsalt "uudishimust" ajendatud. Kuid nõustaja peab märkama signaale, mille kaudu abivajaja väljendab lahendamist vajava probleemi olemust (need võivad olla nii teadlikult kui alateadlikult valitud). Tihtipeale varjub tähendus kogemata – teine ei taha teadlikult kommunikatsiooni takistada. Mis ka põhjuseks poleks, märkab oskuslik kuulaja varjatud tähenduste olemasolu. Juhtides neile kõneleja tähelepanu, suudetakse tegelikke tähendusi avaldada tunduvalt täielikumalt. Tähenduste avamisel on hea kasutada ka metafoore. Metafooride abil saame käsitleda nii seda, mida juba teame, aga ka seda, mille olemasolu kahtlustame. Nad võimaldavad täita kirjalike või meeleliste kujutluste vahelisi tühimikke. Nad võivad intuitiivselt kaasa aidata millegi avastamisele, milleski selgusele jõudmisele.

Mõned näited metafooride kasutamisest.

"Millega võrdleksid oma elu viimastel nädalatel?" – "See on olnud nagu mäestikurajal kihutamine."

"See, kuidas te oma probleemi kirjeldate, tekitab tunde piltmõistatusest, millest on osa tükke puudu. Huvitav, kas teile tundub samamoodi?" Piltmõistatuse metafoor võib innustada abiotsijat otsima puuduvaid tükke oma loos.

14. Kaardistamise kasutamine

Kaardistamine on visualiseerimise üks meetod, mille käigus tehakse parajasti arutluse all oleva kohta joonistusi. Nõustaja ja abivajaja koostavad koos "kaardi" probleemiga seotud kogemustest ja suhetest.

Joonistamine ning nõustamisvestluse ajal toimuv dialoog käivad käsikäes. Kuulates hoolikalt seda, mida abivajaja ütleb, kui ta oma muret visualiseerib ning esitades küsimusi, mis kaardil veelgi rohkem dimensioone esile toovad, mõistavad nii abistaja kui ka abiotsija probleemi palju avaramalt.

15. Kultuuriliste erinevustega arvestamine

Kultuurilised erinevused võivad mõjutada nõustaja ning abiotsija vahelist teineteisemõistmist. Kuigi ka keelelised erinevused võivad takistada vastastikust mõistmist, on sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtudes kõige olulisemaks suhtlemist mõjutavaks faktoriks nõustaja hoiak kuulajana, eriti austus, avatus ning valmisolek õppida tundma erinevatest kultuuridest tulenevaid hoiakuid, norme ja käitumisviise. Igas kultuuris on oma spetsiifilised semiootilised süsteemid, mis juhivad inimestevahelist suhtlemist. Näiteks mõnedes kultuurides on käesurumine levinud suhtlemissoovi näitava žestina. Teistes kultuurides käesurumist ei tunta. Lääne kultuurid kipuvad rõhutama pilgu ja silmside tähtsust inimeste-vahelises suhtlemises. Mitmetes kultuurides tõlgendatakse silmsidet hoopis agressiivsuse ning vägivaldse teise isiklikku ruumi tungimisena.

Kultuuriline kontekst, kultuurist tulenevad tavad ja arusaamad, sellest kuidas suhtlemine peab toimuma, kultuurilised vahendid, mida nii nõustaja kui ka abiotsija nõustamiskohtumisele kaasa toovad, mõjutavad oluliselt kogu nõustamisprotsessi kulgu. Nõustaja, kes soovib kuulamisest parandada ning muuta suhtlemise efektiivsemaks kultuuriliselt temast erinevate abivajajatega, võib asuda "olusid mitte tundva isiku" positsioonile ning lasta end teiste kultuuride liikmetel õpetada .

On olukordi, mil kultuurilisi objekte saab kasutada kommunikatsiooni edendamiseks. Mäletan esimest korda, kui pidin aitama kreeka immigrante kohanemisel eluga uues kultuuriruumis. Mitmed mehed, kes küll rääkisid inglise keelt, sõrmitsesid meie vestluse ajal helmeid. Algul polnud mul aimugi, mida ja miks nad teevad. Lõpuks küsisin ühelt mehelt selgitust. Ta hakkas naerma ja ütles, et need on palvehelmed. Küsisin, kas ta palvetab sel ajal, kui me vestleme. Ta naeris jälle ja ütles: "Ei, need ei lase mul teiega rääkimise ajal närviliseks muutuda." Seejärel vestlesime mitut tüüpi palvehelmestest ja nende funktsioonidest inimeste jaoks erinevates olukordades. See on näide kultuuriga seotud objekti poolt vahendatud suhtlemisest. Palvehelmeste kultuurilise tähendusrikkuse tundmine võimaldas mul näha kõnelejat teistsugusest ning avaramast vaatenurgast.

Lisaks 15-le kuulamist toetavale vahendile, mis on eelnenud lõikudes ära toodud, on nõustamissessiooni õnnestumiseks vaja luua tähelepanu kõrvalejuhtivatest mõjutustest võimalikult vaba keskkond. Keskkonnaga seotud häirivad tegurid võivad olla näiteks kuulamisruumist mööda või läbi kõndivad inimesed, telefonihelin, kolleegide vahelesegamine, silma paistev päike või ebamugav, räpane kohtumispaik. Kuulajasõbralikku keskkonna loomine on nõustaja poolt abiotsijale osutatava lugupidamise väljendus.

Harmonilisi suhteid toetav kuulamine

Peaaegu igasugune suhtlemine leiab aset teatud kontekstis. Suhtlemist kasutame, et luua suhteid ning suhteid kasutame suhtlemise hõlbustamiseks. Harmoonia saavutamine tähendab terviku osade kooskõlla viimist. Sellises inimestevahelise suhtlemise kontekstis nagu nõustamine, võib harmoonia viidata nii sisemisele rahule kui ka inimestevaheliste suhete iseloomule.

Mis iseloomustab harmoonilist suhet nõustamisprotsessis? Nõustamise alguses on abistajal teatud määral kontroll selle üle, kuidas kommunikatsioon ning protsess kulgema hakkab. Kompetentne nõustaja üritab "luua lava" konstruktiivse suhtlemise ja probleemide lahendamise jaoks, kujundades rahuliku ning abivajajat toetava atmosfääri. Hea nõustaja teab, kui oluline on leida või luua *ühine pind* – isegi juhul, kui abivajajad on nõustajast väga erinevad. Nõustaja peab mõnikord selgitama abivajajale ka nõustamise eesmärgi, kuna paljud esmakordselt abi otsijad ei oma mingit ettekujutust nõustamisest või on neil sellest väärarusaamad. Tihtipeale pole arukas suunata liiga kiiresti tähelepanuabivajaja murele. Heaks maksimumiks, mida tuleks nõustamise algetappidel järgida on – kõigepealt *kuula, et mõista, seejärel kuula, et lahendada probleemi*.

Harmoonia saavutamisele aitavad kaasa järgmised võtted.

Nõustaja enesevaatluse oskus – see võimaldab tal vältida kõneleja jutule vahelesekumisi ja vähendada omaenda sisemiste reaktsioonide, näiteks eelarvamuse, hirmu, ebameeldivuse,

kaastunde, samastumise, stressi segavat mõju – kõik see võimaldab nõustajal kõneleja jaoks "kohal olla".

Abivajaja nõustamiseks valmisoleku ära tundmine. Mitmed nõustamisseansid kukuvad läbi, kuna abivajaja pole sobivas meeleolus või vastavalt häälestatud.

Austav suhtumine abivajajasse ning tema muresse. Austava hoiaku ilmutamine teise inimese vastu on oluline tingimus peaaegu kõigi nõustamisprotsessi aspektide edukusele ning ta väljendub ühise tegevuse väärtustamises, avatuses, valmisolekus abiotsijalt õppimiseks, lähtumises "paljude võimaluste" põhimõttes oskuses juhtida nõustamisprotsessi, oskuses luua turvaline, usaldusväärne ning arendav transformatiivset õppimist soodustav suhtlemiskeskkond.

Nende omaduste ja oskuste olemasolu korral suudab nõustaja kogu oma olekuga peegeldada sisemist rahu, keskendumist, hoolivust ning vastutustunnet teise inimese elu selle osa suhtes, mis tema ette tuuakse.

Transformatiivne õppimine

Dialoogiline kuulamine on suurepäraseks vahendiks, loomaks transformatiivset õppimist soodustavat keskkonda. Transformatsioon tähendab varem omandatud teadmiste ja kogemuste baasil uute teadmiste loomise protsessi. See pole lihtsalt teadmiste kogumine ja olemasoleva uuega liitmine. Transformatiivne õppimine tähendab seda, et õppimiskogemuse tulemuseks on uued tähendused, tõlgendused ja arusaamad.

Transformatiivse õppimise puhul muutuvad õppija seisukohad ja vaatenurgad. Uue vaatenurga kujunemine on tihti peale võtmesündmuseks edasiliikumisele ning kontrolli saavutamisele mingi eksistentsiaalse olukorra üle, mida varem peeti ületamatuks või asjaks, millega tuli lihtsalt leppida.

Kord tuli minu juurde nõustamisele noor naine, et küsida, kuidas ta peaks end töökoha leidmiseks ette valmistama. Tema lugu kuulates selgus, et teda seob vägivaldne suhe meeste-

rahvaga. Alguses rääkis ta oma olukorrast kui "normaalsest". Ta oli olnud tunnistajaks nii oma ema kui õe samalaadsetele suhetele ja arvas, et "asjad just nii käivadki".

Arutlesime tema kogemuse ja selle üle, mida ta elult ootab. Soovitasin tal osaleda nõustamisrühmas Naiste Keskuses, kus viiakse läbi nõustamiseansse naistele, keda pekstakse. Ta liitus rühmaga ning sai ka minuga aeg-ajalt kokku. Teiste naiste lugusid kuulates, teada saades, mida mõned neist vägivaldsetest suhetest vabanemiseks ette võtsid, hakkas ta tajuma enda olukorda hoopis teistsugusena – enam ei pidanud ta oma olukorda normaalseks, vaid vastuvõtmatuks. Muutunud vaatenurga tõttu oli ta suuteline end vägivallast eemaldama.

Minu poolt oli antud juhtumi lahendamisel esimeseks sammuks hoolikalt kuulata, kuidas ta oma kogemustest rääkis. Seejärel kuulas nõustatav teiste, sarnase kogemusega naiste jutustusi. Ta sai teada, et on olemas toetajaid juhul, kui ta tahab oma olukorra parandamiseks midagi ette võtta. Võtmetegevuseks tema vaatenurga muutumise protsessis oli kuulamine.

Mitmed õppimisteooriad põhinevad oletusel, et me võtame uue kogemuse ning kinnistame seda, kasutades vanu kriteeriume. Transformatiivne õppimine kipub seda protsessi pahupidi pöörama. Vanade kogemuste tõlgendamist muudetakse uute vaatenurkade kaudu. Kriteeriumid kogemuste hindamiseks ei pärine enam tingimata minevikus õpitust. Need võivad tuleneda ka uutest kogemustest ja nägemisest, et "asjad pole enam nii nagu varem", tegelikult toimuva mõistmisest ning arusaamisele jõudmisest, et "nad ei pea just niimoodi olema", on ka teisi võimalusi.

Kokkuvõttes võib öelda, et dialoogiline kuulamine põhineb kolmel tingimusel: meelerahul (vabanemisel häirivatest faktoritest), harmoonilistel suhetel (usaldusel, austusel ja toetusel), ning orientatsioonil transformatiivsele õppimisele (muutunud vaatenurgal). Nõustaja ülesandeks on kujundada vastavad tingimused ning julgustada ka nõustatavat haakuma dialoogiga lihtsalt nõudmise või passiivse ning abitu oleku omaksvõtmise asemel.

Kõik sõltub kõrvast, millega sa mind kuuled.

J. Derrida (Derrida, J. (1985).
The Ear of the Other. NY: Schocken, p.4)

3. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: konstruktiivne probleemide lahendamine

Probleemi lahendamiseks on mitmeid mudeleid, mida võib lähtudes nende tulemuslikkusest liigitada "arukateks" ja "arututeks".

Arutu käitumine on selline, kus me kordame seda, mida me juba teame või mida automaatselt teha. Ebatavaliste tingimustega silmitsi seistes võivad tavapärased lahendused või käitumisviisid osutada kasutamiskõlbmatuteks. Lähtumine põhimõttest "teen nii nagu alati", muudab pimedaks uute võimaluste ja teistsuguse lähenemise suhtes. Arutust iseloomustavad veel *liigne keskendumine* ühele ainuvõimalikule lahendusviisile või võimalusele. Sel juhul inimene ei suuda kriitiliselt arutleda ning kipub pidama teiste ideid mõttetuteks või ebapraktilisteks. Arutut mõtteviisi toetab *usk piiratud ressurssidesse*. Iga kogenud nõustaja on palju kordi kuulnud taolisi väiteid nagu "midagi ei saa teha" ja "mingeid võimalusi pole", "ma ei saa sinna midagi parata", "töökohti pole kusagil", "mul ei tule midagi välja", "selle jaoks pole raha " jne. Sellised kommentaarid annavad edasi inimese veendumuse, et tema käsutuses pole mingeid isiklikke ega väljastpoolt tulevaid ressursse. Need on seisukohad, mis piiravad kriitilist ning loomingulist mõtlemist ja tegutsemist.

Allumine kalendriajale väljendub veendumuses, et peame kõiges käima kella ja kalendri järgi ning et aega juhivad täielikult meist väljaspool asuvad tegurid.

Liigne keskendumine ühele eesmärgile või *ainult tulemusele orienteeritus* viitab samuti arutusele. Kui inimene selle asemel,

et mõelda "kas ma suudan seda õigesti teha?" või "kas ma suudan saavutada seda eesmärki", mõtleb "*kuidas ma seda teha saan?*", avaneb ta teadvus erinevatele võimalustele tegutsemiseks.

Ka konteksti kõrvalejätmine näitab arutust. Tihtipeale ignoreerib inimene probleemi lahendada püüdes täielikult tervikolukorda, millest probleem tuleneb, rääkimata kontekstist, milles võimalikud lahendused saaks läbi viia. Kui nõustaja unustab, et kontekst, milles tema näeb abiotsija probleemi, ja kontekst, millesse abiotsija ise oma probleemi asetab, võivad olla väga erinevad, ei saa vestluses mingist vastastikusest mõistmisest juttugi olla.

Sageli oletatakse, et erinevate inimeste poolt sooritatud sarnastel tegevustel on samad motiivid, põhjused ja tagajärjed. Kuid see, mis ühes kontekstis ebaõnnestub või on halvaks pandud, võib teises õnnestuda või esile kutsuda tunnustuse. Noor, kes pruugib uimasteid, teeb oma vanemate arvates kohutava vea, kuid oma eakaaslaste silmis on ta "tehtud mees".

Kui soovime mõista teiste tegude või tegematajätmist põhjusi, peame end häälestama kontekstile, milles teine elab ja kasutama tähenduste allikana tema tegusid ning põhimõtteid.

Nõustajad puutuvad tihtipeale kokku inimestega, kellega on väga raske koostööd teha. Ühe äärmuse moodustavad kaitsetud ning alistunud, teise äärmuse need, kes käituvad nõudlikult, vaenulikult ning pole motiveeritud koostööks. Nõustamisalane kirjanduses on palju juttu "vastupanust" ning "abitutest klientidest". Sotsiodünaamilises nõustamises lähenetakse neile teise nurga alt ja esitatakse küsimus "millist konteksti või meeleseisundit kasutab see isik oma praeguse olukorra tõlgendamiseks?". Abiotsijates nähakse isikuid, kes oma meeltes ei pruugi veel viljakaks nõustamiseks valmis olla. Selline nõustatav esitab nõustajale väljakutse teha midagi valmisoleku kujundamiseks.

Abitu nõustatav

Enne kui jätkame arutlust arukusest või selle puudumisest, toon välja mõningad "raske kliendi" tunnusjooned. Passiivne või vaenulik abiotsija, kellega nõustajal tuleb vaeva näha, tajub end peaaegu alati abitu, läbikukkunud ja ebakindlana, seega on eelkõige tegemist enesehinnangu probleemiga. End ebakindla või abituna tundev nõustatav:

- tõlgendab nõustaja kommentaare kohtumõistmise või ebaõiglusena;
- vastab automaatselt: "Sellest ei tule midagi välja";
- nõuab, et nõustaja "lahendaks" probleemi;
- üritab nõustaja tähelepanu kõrvale juhtida, tuues välja mittevajalikke teemasid või vesteldes, keskendumata millelegi konkreetsele;
- teda huvitab üksnes "diagnoos" ning sageli nõuab ta testide tegemist;
- nõuab tulemuse garanteerimist;
- püüab pidevalt nõustajale midagi tõestada;
- tal on pikk nimekiri igasugustest asjadest, mis ta elus valesti on;
- muudab sageli jututeemat;
- üritab nõustajat lõbustada või teda meelitada;
- hoopleb asjaga mitteseotud saavutuste ning eduga;
- mõtleb fikseeritult mustvalgelt (hea ja halb, õige ja vale);
- usub, et keegi teine on tema probleemides süüdi – räägib süüdistavalt;
- otsib kinnitust, et tal läheb juba paremini ja küsib tihti, kuidas ta asjad edenevad võrreldes teiste samas olukorras olevate inimestega;
- kordab kasutuid ideid ja tegevusi;
- kahtleb nõustaja kompetentsuses;
- usub "jäätnud kategooriatesse" – st on veendunud, et mõtetel, tegudel ning esemetel on ainult üks õige funktsioon.

Sellised veendumused ja arusaamad toovad kaasa väga piiratud vaatenurga ning ei lase abiotsijal uusi võimalusi kaaludagi.

Eelnev arutelu "rasketest" klientidest ning arukuse puudumisest annab konteksti konstruktiivsele probleemide lahendamisele kui tulemusliku nõustamistegevuse lühikesele kirjeldusele.

Arukus mõtteseisundina

Arukas probleemi lahendamine on eelkõige *mõtteseisund*, mis võib aidata abistajal ja/või abiotsijal teatud moel koos teiste inimestega tegutseda ja koostööd teha. Nimetatud tegutsemisviisi lahti mõtestamine on vastava meeles seisundi ning sellest tulenevate tegevuste kirjeldus.

Üldiselt on arukas meeles seisund rahulik, avatud enda ja teiste kogemustele ja keskendunud probleemi loovale lahendamisele.

Olla keskendunud protsessile tähendab pöörata tähelepanu oma reaalsele eksistentsiaalsele olukorrale, oma mõtetele ja tunnetele konstruktiivse oleviku ja interaktiivse protsessi suhtes, milles ma osalen ning oma oskuste täiendamisele selles olukorras tegutsemiseks.

Arukuse kuus komponenti

1. *Mänguliste võtete* kasutamine ja eksperimenteerimine uute ideede ning tegutsemisviisidega.
2. *Uue info* meeeldi vastuvõtmine ning selle isiklikuks teadmiseks muutmise üritamine. Ainuüksi uue informatsiooni vastuvõtmisest ei piisa. Tegelikult võib see hoopis tekitada segaduse ja saamatuse tunde. Informatsioon tuleb läbi töötada ning anda sellele tähendus indiviidi eluruumis.
3. Mitmete võimaluste olemasolu tunnistamine.
4. Konteksti tundmaõppimine.
5. *Protsessi* väärtustamine ning selle kui tulemuse saavutamise eelduse teadvustamine.
6. *Suhtlemises dialoogi põhimõtte* rakendamine. Enamik

probleeme ja lahendusi luuakse läbi dialoogi ja interaktsiooni. Inimestevahelise suhtlemise kvaliteedi parandamine on oluline probleemide tulemuslikul lahendamisel.

Konstrukttiivne probleemide lahendamine on protsess, mis rõhutab teadlikkust, refleksioone ning koostööd nõustaja ja nõustatava vahel.

4. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: arukas vestlus

Sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtudes on abistamise põhi-tegevuseks arukas vestlus. See on suhtlemisvorm, milles abistaja ja abiotsija töötavad koos abivajaja probleemi kirjeldamise ning lahendamise nimel.

Nõustaja ei osale selles eksperdina, kes suudab lahendada probleeme tänu suuremale teadmispagasile ja oskustele, samuti ei eeldata, et parimad lahendused on alati abiotsijas eneses ootel ning ilmuvad, kui nõustaja on kannatlik ja toetav. Arukas vestluses kaasatakse nii abistaja kui abiotsija teadmised, kogemused ning loovus, et leida ühiselt lahendus abiotsija murele. Vestlus on vahendiks, millega on võimalik saavutada koostöö, mõistmine, kokkulepped ning kavandada plaanid edasiliikumiseks.

Vestlusi on mitu tüüpi.

On *igapäevane vestlus*, milles osalejad pole enamasti isegi teadlikud kommunikatsiooniprotsessist kui sellisest, samuti mitte nende endi osast selles. Tegemist ei ole meta-kommunikatsiooniga.

Teine vorm on *viisakusvestlus*, milles osalised juhivad etiketireeglitest ja sellest, mida konkreetsetes olukorras on "viisakas" öelda. Vestluse peamiseks eesmärgiks on vältida millegi solvava ütlemist, ebaseadlikust tekitada võivad kommentaare, vastuolusid ning konflikte. Viisakusvestlus on

hoolikalt kontrollitud vestluse vorm, milles paljud mõtted ja tunded on alla surutud ning neid ei avaldata kunagi. Viisakus-vestluses tulevad esile ka staatuserinevused nagu vanus, sotsiaalne seisund, sugu, perekondlikud sidemed, institutsioonilised rollid ja klassid.

Kolmandaks on olemas *autoritaarne vestlus*, milles üks isik on domineerivaks osapooliks ning juhib vestlust oma staatusel, autoriteedil, ekspertuskustel või muul võimuallikal põhineval positsioonil. Vestlused lapsevanema ja lapse, vangi ja vangivalvuri, õpetaja ja õpilase, ülemuse ja alluva, arsti ja patsiendi vahel on tüüpilisteks näideteks vestlustest, milles üht isikut peetakse autoriteediks ja teisel on madalam staatus. Nõustamine võib olla samuti kontrollitud vestluse vormiks, eriti siis kui nõustaja võtab endale staatusele tugineva eksperdirolli. Tegelikult võib vestlus olla kombinatsioon erinevatest vestlustüüpidest sõltuvalt sellest, kes, kus ja millest vestleb. Ometi pole ükski neist kolmest vestluse tüübist nõustamise puhul soovitatavaks mudeliks.

Neljäs vestluse tüüp on *arukas vestlus* (nõustamisvestlus), mille struktuur lubab kõige paremini kasutada mõlema osapoolle intelligentsust ning loovust. Arukas vestlus koosneb neljast interaktiivsest elemendist: dialoogist, probleemilahendusest, metakommunikatsioonist ja respektiivast suhtumisest.

Arukat vestlust iseloomustab

- 1) lähtumine *dialoogi põhimõttest*, kindlustamaks, et tähendus jõuab mõlema osapooleni;
- 2) *probleemi lahendamisele suunatud hoiak*;
- 3) *metakommunikatsiooni* võimalus (kommenteeritakse suhtlemist);
- 4) *erinevuste aktsepteerimine* (lugupidamine ka selgelt erinevate arvamuste, vaadete ja väärtushinnangutega isikute suhtes);
- 5) osalejate soov vestlusele *kaasa aidata* ning vältida domineerimist ja teise üle kontrolli saavutamist;
- 6) *isikliku kogemuse väärtustamine*;
- 7) *läbirääkimised* plaanide koostamisel ja kokkulepete sõlmimisel,

- 8) *toetav suhtumine* (mitte ükskõiksus või mahategemine), *enda vastutuse tunnetamine* (mitte teise poole süüdistamine), *soov mõista teist* inimest (mitte tõestada oma õigsust), *avatus*, mitte kaitsepositsioonile asumine ning *osalemine*, mitte kõrvalehoidmine;
- 9) osalejate avatus *reaalsuse mitmetahulisusele*.

Arukas vestlus eeldab, et mõlemad – nii nõustaja kui abiotsija – annavad nõustamisprotsessi oma olulise panuse. Samuti eeldatakse, et abiotsija on potentsiaalselt aktiivne ja loov tegutseja .

5. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: visualiseerimine ja eluruumi kaardistamine

Kaardistamisel on mitmeid eesmärgi:

- selgitada ja lihtsustada keerulisi või segaseid asjaolusid;
- aidata probleemi näha erineva vaatenurga alt;
- määratleda oma tugevaid külgi ning võimalikke takistusi;
- toimida esialgse tegevusplaanina;
- pakkuda uusi käitumismudeleid;
- tuua välja olulisi suhteid;
- näidata indiviidi enese olemust eksistentsiaalsete raskuste võrgus;
- kirjeldada olulisi tegevusi, tundeid ja suhteid;
- näidata probleemi olukorra tervikpildi taustal, üksikasjade visuaalsesse vormi viimisel.

Nõustaja ei tohiks teha kaardi põhjal üldistusi ja seda endast lähtuvalt tõlgendada. Kaart on abivahendiks inimese elus tegelikult toimuva kirjeldamisel.

Nõustaja juhendab abiotsijat kaardi koostamisel:

- Sellele suurele paberilehele võiksime teha kaardi olukorrast, mis sulle muret valmistab. Joonista suur ring ja paiguta ennast selle sisse (kasuta kas kriipsukuju või tee lihtsalt X).
- Kõige parem, kui abiotsija joonistab kaardi nõustaja suunavate küsimuste järgi. See võib olla ka koostööprojekt.

Vahel peab abistaja ise kaardi joonistama, kuna abiotsija pole selleks suuteline.

- Kui ring ja inimene ise on joonistatud, öelge: "See on sinu eluruum (või isiklik maailm, su praegune olukord) ".
- Seejärel esitage küsimusi, mille alusel abiotsija kannab oma murega seonduva koos mitmete teiste kontekstuaalsete tähelepanekutega kaardile.

Näiteks:

- Kes veel peale sinu on selle probleemiga seotud? Kujutage neid oma kaardil.
- Kui oma probleemile mõtled, siis millised detailid veel pähe tulevad?

Julgustage abiotsijat kasutama jooni, kujundeid, värve, sõnu, lauseid, sümboleid oma tunnete, mõtete, tegude ja probleemiga seonduvate situatsiooniliste. Kaardistamine ja dialoog käivad käsikäes ning kumbki annab oma panuse teineteise mõistmisse.

Kaardistamine ei pruugi toimuda iga nõustamissessiooni ajal, samas võib üheainsa nõustamisvestluse käigus koostada mitu kaarti. Efektivse kasutamise korral on ta äärmiselt oluliseks vahendiks mõistmaks, mida, miks ja kuidas tehakse. Kaart on ka suurepäraseks vahendiks tuleviku kavandamisel ning soovitud eesmärkide saavutamise suunas tegutsemisel.

6. sotsiodünaamiline abistamistrateegia: isiklike tegevuskavade ehk projektide koostamine

Jean-Paul Sartre`le kuulub ütlus: "Läbi oma tegude lood sa iseennast." Alain Touraine (Touraine, A. (1988). *Return of the actor*. Minneapolis: University of Minnesota Press) väidab, et inimest defineeritakse läbi tema *tegude ja suhete*. Lev Vögotski leidis, et õppimine tegevuse kaudu on parem kui õppimine käskude kaudu.

Timo Vähämöttönen (Vähämöttönen, T. (1998). *Reframing Career Counselling in Terms of Councillor – Client Negotiations*. Joensuu, Finland: University of Joensuu Publication in Social

Sciences) pakkus välja *tegevusel baseeruva* nõustamismeetodi, mille käigus nõustaja ja abiotsija lepivad kokku tähendustes ja tegevustes.

Sotsiodünaamilises nõustamises kasutatakse ühe strateegiana isikliku tähendusega tegevusprojektide koostamist, mis suurendavad abiotsija läbilöögivõimet ja tugevdavad eneseidentiteeti. Termin "tegevusprojekt" rõhutab plaanitava tegevuse eesmärgistatust (midagi toota või saavutada).

Anthony Giddens (Giddens, A. (1991). *Modernity and Self Identity*. Stanford, Stanford University Press) kirjutab "iseendast kui projektist", mõeldes selle all, et me ise loome ennast. "Isikliku tähendusega" viitab inimesele kui projekti omanikule, kes võib väärtustada nii tegevust ennast, soovivat tulemust või ka mõlemat.

Sotsiodünaamilises nõustamises ei kirjutata tegevuskava (projekti) abistaja poolt abiotsijale ette. See on koostöö tulemus, mille kohta võib nõustatav öelda: "Sellest plaanist saan ma aru. Näen, kuidas see on osa minu elus muutmise protsessist. Mina ise olen nii selle looja kui ka elluviija. Selle projekti koostamine ja elluviimine on minu jaoks mõttekas tegevus. Kui vaja, olen selle täitmise nimel valmis kõrvale jätma mõned teised asjad oma elus".

Ivan on 40-aastane telefonioperaator. Ta abielu purunes, tütreid olid koolis pahandused. Lisandusid ka rahaprobleemid. Ivan sattus masendusse ning pöördus nõustaja poole. Reaalses olukorras selguse saavutamiseks kasutas abistaja olukorra kaardistamist ja sellele toetuvat arutelu. Ühiselt kavandati võimalike tegevuste plaan, mis antud juhul nägi välja järgmine:

- Korraldada kokkusaamine ülemusega ning paluda temalt luba seoses tervislike põhjustega ajutiselt vahetused ära muuta.
- Käia igal nädalal puhkekeskuses ujumas. Enne probleemide tekkimist käis Ivan regulaarselt ujumas ja tundis sellest suurt rõõmu praegu "polevat selleks tuju". Pärast nõustamist otsustas ta ujumas käimist jätkata.
- Kirjutada kiri oma parimale sõbrale sellest, kuidas tal

praegu läheb.

- Konsulterida arstiga võimaliku depressioonivastase ravikuuri osas.

Ivan leidis, et kõik need on mõttekad tegevused ning tasuvad ette võtmist. Järgnenud kahe nädala jooksul alustas ta oma isikliku tegevus-projekti elluviimisega ja rääkis hiljem nõustajale, et tegutsemine andis talle "lootusekiire".

Juhtnõore isikliku tegevusprojekti koostamiseks

1. Töötage koos, toetudes mõlema osapoole teadmistele ja kogemustele.
2. Ärge laske projektil väga keeruliseks muutuda.
3. Julgustage proovima erinevaid võimalusi.
4. Kinnitage abiotsijale, et ta saab hakkama.
5. Üritage teha projektist "sammhaaval läbitav teerada".
6. Leppige kokku kohtumine, kus arutate senitehtut, hindate edasiminekut ja teete vajadusel muudatusi. Rõhutage edusamme, mitte vigu ja ebaõnnestumisi.
7. Julgustage ja täpsustage, kes mille eest projekti rakendamisel vastutab.
8. Suhtuge projektidesse loovalt.
9. Kasutage abiotsija eluruumi kaardistamist ja seostage projekt tegeliku olukorraga.

Õnnestunud projektid aitavad tihtipeale tõsta enesehinnangut, parandada toimetulekuoskusi ja on motivatsiooni allikaks. Projekti koostamise protsess on sageli sama oluline, kui selle elluviimise läbi saavutatud tulemus. Pidage meeles, et paljud lahendused probleemidele on ajutised, nagu mitmed probleemid ise. Alati on olemas rohkem kui üks moodus projekti alustamiseks ja tihtipeale mitmeid mooduseid selle teostamiseks. Isiklike projektide koostamine on suurepärane näide juhendatud osalemisest ja ühistegevusest.

7. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: juhendatud osalemine

Võtsin termini "juhendatud osalemine" üle antropoloog Barbara Rogoffilt (Rogoff, B. (1995). *Observing cultural activity on three planes: participatory appropriation, guided participation, and apprenticeship*. In Wertsch, J., Del Rio, Pablo, & Alvarez, A. *Sociocultural Studies of Mind*. Cambridge University Press, 139-164). Termin märgib inimestevahelist suhtlemist ja koordineeritud jõupingutusi ühistegevuse käigus. Juhendatud osalemine viitab nii ise tegutsemisele kui ka teiste tegevuse jälgimisele millegi õppimise eesmärgil. Sisuliselt on tegemist ühistegevusega, milles osalevad erinevate kogemuste, teadmiste ja kompetentsusega inimesed.

Juhendatud osalemine on protsess ja õppimis-situatsioon, mille raames omandatakse teadmiste ja oskuste pagas (*know-how*), mida saab kasutada järgnevate olukordade lahendamisel. Sellise juhendatud osalemise protsessi kaudu võivad muutuda teadmised, oskused, väärtused, vaatenurgad, käitumisviisid. Seega on tegemist mitte niivõrd omandamis- kui *muutumisprotsessiga*.

Kaardistamine, arukas vestlus, koostööl ja tegevusel põhinevad rühmasessioonid pakuvad suurepäraseid võimalusi õppimiseks juhendatud osaluse kaudu. Kui nõustamist viiakse läbi kui koostööprotsessi, on tegemist keeruka juhendatud osaluse vormiga. Nõustaja juhendab abivajajat kommunikatsiooniprotsessis ja abiotsija juhendab abistajat oma eluruumi üksikasjades. See on interaktiivne omandamisprotsess.

Transformatiivne õppimine ja juhendatud osalemine on teineteisega tihedalt seotud mõisted. Transformatiivne õppimine viitab õppimisele läbi kogemuste analüüsimise, mille tulemuseks on muutused arusaamades, vaatenurkades või tegutsemisviisides. Näiteks kui abivajaja ütleb pärast mitmeid nõustamissessioone oma nõustajale: "Ma ei kujuta enam oma tulevikku ette sellisena nagu varem. Näen teistmoodi seda, kes ma olen ja mida teha suudan. Tunnen end hoopis teise inimesena", kirjeldab ta enda transformatiivset õppimis-

kogemust. Sotsiodünaamilise nõustaja ülesanne on luua tingimused, mis võimaldavad abiotsijal osaleda transformaatiivses õppimises.

8. sotsiodünaamiline nõustamisstrateegia: tuleviku kavandamine

Sotsiodünaamilise lähenemise raames on "võimaliku tuleviku" kontseptsioon väga suure tähtsusega. Seda iseloomustavad mitmed tunnusjooned.

Kõigepealt pole "tulevik" mingi koht, mis kusagil juba olemas on. See ei oota meie saabumist. Mõnes mõttes on igasugune tulevikuidee illusoorne, kuna seal ei toimu veel midagi. Ometi on kujutlustel tulevikust tohutu võime inimesi liikuma panna. Mõtted oma tulevikust muudavad neid kas tugevamaks või nõrgemaks. Vahel läheb vaja suuri jõupingutusi, et seda tulevikku tõelisuseks muuta. Teinekord muutub võimalik tulevik tõeseks peaaegu kogemata. Mõned tulevikuvisionid, mille üle arutleme, võivad meid hirmutada; teised täidavad meid ootustega paremast elust või isegi õndsusega. Sellel, kuidas me tulevikule mõtleme, on kahtlemata suur mõju meie käitumisele olevikus. Mõtlemine tulevikust aitab meil suunduda aega, mida praegu veel pole. Sotsiodünaamilises perspektiivis vaadeldakse tulevikku kolmest aspektist lähtudes.

1. Inimene peab tulevikku *ette kujutama*. Kui inimene ei suuda konkreetset tulevikku ette kujutada, puudub tal võimalus seda saavutada.
2. Kui tulevik on selline, mida indiviid suudab ette kujutada ning ta on võimaluste piires saavutatav, peab indiviid seda *ihaldama*. "Ihaldama" tähendab andma sellele isikliku tähenduse ja tundma valmisolekut soovitu saavutamise nimel tegutsemiseks.
3. Kui inimene suudab tulevikku ette kujutada ja seda ihaldab, peab ta ka *tegutsema* ja viima ellu need tegevused ja plaanid, mis aitavad kaasa ihaldatud tuleviku saavutamisele. Tulevik, olgu see siis üksikindiviidi, sotsiaalsete või kultuuriliste

rühmituste tasandil, on alati loomisel ja ümberkujundamisel. Tulevikku luuakse ja ehitatakse. Ta ei oota kusagil kauguses meie saabumist. Olevik sisaldab paljusid inspireerivaid ja realistlikke tulevikupilte, mille hulgast valida ning mille loomise nimel tegutseda. Tulevik ei ole alati prognoositav. Peame olema valmis ka sellisteks võimalusteks, et tuleviku ülesehitamisega seotud sündmused "lihtsalt toimuvad" või näivad juhuslikena. Muidugi peavad tulevikukavatsuste elluviimiseks olema reaalsed võimalused. Inimene ei saa luua endale täiskohaga terasetöölise tulevikku majandusruumis, kus pole võimalik tööd saada. Teiste sõnadega peab tuleviku kujundamisel valitsema realism. Ometi peab nõustaja olema väga ettevaatlik, öeldes inimesele, et tema poolt kavandatud tulevik on ebarealistlik. Seda on väga raske määratleda. Maailm on täis inimesi, kes pole suutnud oma potentsiaali ära kasutada, kuna neile öeldi kunagi, et nende poolt ihaldatud tulevik pole realselt saavutatav. Aeg-ajalt kohtun inimesega, kelle kohta poleks keegi osanud ennustada, et ta suudab taolise tuleviku üles ehitada. Ometi on see transformeerunud kujutlusest tegelikkuseks just selle konkreetse inimese tegude läbi. Hinnang realistlikkusele sõltub tihti abistaja enda väärtushinnangutest ja isiklikest kogemustest. Loomulikult on olemas tõelisi takistusi. Kuid paljud inimesed, nende seas ka nõustajad, muutuvad liiga konservatiivseks, kui on tegemist abiotsija tulevikukavade realistlikkusele hinnangu andmisega.

9. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: "mina" loomine

"Mina" loomise strateegia põhineb Mihhail Bahtini ideedel, mille kohaselt loetud kirjanduslike tööde põhjal saab iseenda "mina" konstrueerida ja taasluua. "Mina" loomise seisukohalt otsitakse tekstist tähendusi – nii suulisi kui ka kirjutatud. Rääkiv ning kirjutav inimene produtseerib "tekste", mis moodustavad "mina". Niisiis võime alljärgnevas rakendada kahte ideed – ideid "autobiograafilisest minast" ning "jutustatud minast". Selle asemel, et proovida leida inimese käitumise ning iseloomu

põhjusi neuroloogilistest ning käitumuslikest protsessidest, võtame seisukoha, et "mina" on pigem semiootilis-lingvistiline konstruktsioon.

Võtame järgmise näite: inimene kogeb sotsiaalse elu teatud elementi – näiteks toiduvalmistamisega seonduvat – mitmeaastase perioodi vältel. Sel indiviidil areneb võime anda "hää" mitmetele kokandusega seotud lugudele ning tähendustele. See, mida ta saab "suulise tekstina" väljendada on: "ma olen kokk", "ma oskan keeta/küpsetada". Inimene on võimeline andma enese "minale" koka "hääle". Kogemuste kaudu on ta jõudnud punktini, kus ta saab endast taolistest terminitest lähtuvalt jutustada. Ta on enese kui koka autor. Sarnast "häälele" tähenduse andmist saab üle kanda väga paljudele ja erinevatele sotsiaalse elu aspektidele ja protsessidele. Põhi-protsess on see, mille kohaselt (1) personaalne kogemus viib (2) tõlgendatud tähenduseni, mis oma korda juhib (3) võimeni anda nendele tähendustele "hää" iseenese kohta kehtivates lugudes.

Välja on töötatud mitmeid "mina" loomise protseduure, mis koos moodustavad "mina" loomise strateegia. Strateegia põhineb oletusel, et abivajaja peaks jõudma sügavamale arusaamisele, kuidas ta läbi erinevate tegevuste iseennast loob. See tähendab, et tunnustatakse tööka, mille kohaselt inimese mina on loodav ning seega vaadeldakse lugusid, mida see inimene jutustab isiksuse olemuse näitajatena. Rääkides nõustajale näiteks oma töökoha kaotusest ning sellele järgnenud üleelamistest, jutustab inimene iseenesest mingi ajaperioodi lõikes. Selline iseenese kuuldavaks tegemine jutustuse vormis on ehk inimestevahelise suhtlemise kõige põhilisem vorm.

Jutustatavate lugude liigid:

1. *"Ahistamislood"* – sellest, kuidas inimene tunneb end, kui igapäevase elu keskkond ja suhted teiste inimestega määravad tema tegevusi.
2. *Probleemikesksed lood*, mille keskseks teemaks on nõustavale muret tekitanud asjaolud või ettetulnud raskused.

3. *Tuleviku-mina käsitlevad lood* – soovide, pürgimuste, unelmate või ihaldatud võimaluste välja toomine.
4. *Ohvrilood*, milles inimene kirjeldab ette tulnud ületamatuid takistusi või ebaõiglust.
5. *Valikuvõimalusi käsitlevad lood*, milles otsitakse uusi, paremaid või erinevaid võimalusi inimese poolt varem jutustatud lugudes kerkinud probleemide ületamiseks. Sageli võetakse nendes kasutusele uusi jõuvarusid, tehakse plaane, täpsustatakse kujutlusi, katsetatakse midagi, arendatakse teatud oskusi, mis võimaldaksid sotsiaalses elus senisest edukalt osaleda.

Jutustatud lugude tähtsus seisneb selles, et:

- nad määratlevad selle, kes me oleme;
- nad juhivad meid kultuurikeskkonnas ja sotsiaalses elus;
- neid kontrollitakse pidevalt.

Järgnevad "mina" loomisega seotud tegevused illustreerivad autobiograafilise "mina" konstrueerimist.

1. "Mina" loomise harjutus: lugude kuulamine ning nendest õppimine

Nõustatava lugu kuulates on nõustajal võimalik rakendada oma empaatiavõimet, seda nii küsimusi küsides ja abistatavat julgustades, kui esitades tähenduse loomisele kaasaaitavaid küsimusi. Nõustaja küsimused peaksid julgustama loo jutustajat esitama ja kirjeldama seda oma isiklikust vaatekohast lähtudes muutumata abstraktseks. Peamiseks ülesandeks on julgustada loo esitajat järgima reeglit: "See on asi, mida mina kogesin ning sellel on minu jaoks tähendus".

Kuulates abiotsija lugusid, peab nõustaja pöörama tähelepanu mitmetele olulistele elementidele:

1. Mida see lugu püüab öelda, mis on antud loo eesmärk?
2. Kas jutus on mõte? On ta loogiline?
3. Kas midagi jäetakse loost välja?
4. Kas midagi on jutus korduvat ning läbivat?
5. Kes on jutu tegelased? Kas lugu esitatakse kui jutustaja

enese kogemust või räägitakse seda kui kellegi teisega toimunust?

6. Mis võiks olla loo tuum?
7. Kuidas mõjutab selle loo kuulamine teie poolset suhtumist loo rääkijasse? Missugused on lugu kuulates teie reaktsioonid?
8. Kas lugu/juhtunu on abiotsijale endale arusaadav või on see isiklike ebameeldivuste kirjeldus, hala, süüdistus või midagi muud?

Samal ajal, kui abiotsija räägib oma lugu, võib koostada selle kohta kaardi. Mõnikord alustatakse kaardistamist kohe loo alguses, kuid seda võib teha ka mingi aja möödudes. Kaardistamine pole hädavajalik, kuid mõne nõustatava puhul innustab kaardistamine oma lugu esitama detailsemalt, arusaadavamalt ning tähendusrikkamalt.

Konstruktiivsed küsimused nõustamisprotsessis

Lisaks tavapärasele avatud küsimustele võib kasutada küsimusi, mis aitavad kaasa eluruumi kaardistamisele, erinevate seisukohtade ja tähenduste väljatoomisele.

- Oletavad ehk dekonstruktiivsed küsimused.
Nende abil üritatakse välja tuua varjatud oletusi või kliendi eelarvamusi, mis takistavad lahenduse leidmist või otsuse tegemist.
"Sa näid uskuvat, et koolituse läbimine aitab sul jõuda soovitud eesmärgile. Miks nii arvad?"
- Kliendile muret valmistava kontekstiga haakuvad küsimused.
"Põhjendasid oma arvamust ja tahaksid kolida teise kohta. Kui otsustad kolida, siis keda see otsus veel mõjutab?"
- Ajalist kestvust käsitlevad küsimused.
Nende abil selgitatakse käesoleva hetke, mineviku ja tuleviku vahelisi seoseid.
"Oled mures oma V klassis käiva poja pärast. Kui kaua on asi sulle juba muret valmistanud?"
- Küsimused elu ruumi erinevate osade vaheliste suhete

selgitamiseks.

"Kuidas su töökogemus võiks mõjutada sinu arvamust sellest peretülist?"

- Küsimused, mille abil püütakse asjadest saada selgemat ettekujutust.
"Milline tähendus on usul sinu elus ja perekonnas?"
- Küsimused, mille kaudu kaardistatakse tuleviku erinevaid võimalusi.
"Kui sa osutud valituks, siis millised on sinu ootused selle kursuse suhtes?"
- Küsimused, mis aitavad esile tuua inimese tugevaid külgi.
"Rääkisid, et see ei ole esimene kord, kui oled pidanud kolima perega uude kohta. Mida oled varem teinud selleks, et kõik kolimisega seonduv laabuks?"
- Küsimused, mis aitavad inimesel asetada end teise rolli.
"Oled rääkinud sellest, kuidas sina ja su õde kaklesite ja kui pahane sa oled. Kui mõtled oma õe seisukohalt, siis mis peaks muutuma, et ta suhtuks sinusse sõbralikumalt?"
- Küsimused, mis aitavad näha tegelikkuse mitmetahulisust.
"Kui võtad appi kõik oma senised teadmised, siis kui palju erinevaid tervisliku toitumise harjumusi võiksid nimetada?"
- Küsimused, mis aitavad leida isiklikku tähendust.
"Kuidas koostöö uute naabritega sobib kokku sinu muude tegevustega? Lastele lugemine on sinu jaoks päris tähtis. Mida veel võiksid teha, et see oleks ühtaegu meeldiv nii sulle kui nendele?"
- Küsimused, mis aitavad inimesel määratleda end uudsel viisil.
"Mis tunne võiks olla, kui sul oleksid selle tegemiseks vajalikud oskused olemas? Kui kujutad ennast ette 3 aasta pärast, siis mida sa näed?"

Sellised küsimused annavad nõustatavale võimaluse näha asju uue nurga alt, tunnistada oma eelarvamusi ja oletusi. Lugu- pidamise ja sundimatusega esitatud küsimused on ühtlasi võimaluseks meeldiva õhkkonna ja koostöösuhte tekkimisele.

2. "Mina" loomise ülesanne: paljuhäälsuse kaardistamine (Bahtini hotell)

Mihhail Bahtin leidis, et me võiksime endist mõelda kui hotellist, kus on palju tube. Igas toas elab alaliselt üks "hää". Eeltoodu kohaselt on meis palju "hääli". Mõned neist on meie vahetus teadvuses ja aktiivsed "hääled". Teised "hääled" on olemas sügaval mälusopis – nad on nii-öelda tagaplaanil.

Praegu olen ma kirjanik, lektor, abikaasa ja isa. Ma suudan end kogemustest lähtuvalt igas rollis kuuldavaks teha ning teengi seda iga päev. Samal ajal kasvasin ma sünnist kuni oma viieteistkümnenda eluaastani talus. Sellest kogemusest omandasin ma maainimese ja taluniku "hääle". See "hää" on jäänud minu mällu ning ta tuleb harva esile, kuna ma elan kosmopoliitset sotsiaalset elu intellektuaalina.

"Bahtini hotelli" "mina" loomise harjutus on järgmine:

1. Selgita nõustatavale, et kogedes üha uusi sotsiaalseid aspekte, arenevad meis erinevad "hääled" ning jõuame punktini, kus me võime seda kogemust sõnastada kui "see, kes teab taolisest elamise vormist". Tooge seejärel nimetatud fenomeni kohta näiteid.
2. Laske nõustataval paberile joonistada teatud arvu tubadega ühedimensiooniline hotell. Enamasti soovitan ma joonistada 15-30 tuba. Seejärel paluge nõustataval anda igale ruumile oma "hää". Enamasti olen ma ise selle ülesande sooritamisel abiks. Kohati palun ma märkida "hääle" nimetuse kõrvale ka vanuse, mil nõustatav mingi "hääle" esmakordselt omandas.
3. Kui nõustatav (ning ka teie ise, kui lahendasite ülesannet koos) on jõudnud "hääle" kirja panemisega valmis, algatage dialoog, mille käigus selgitate välja nende "hääle" tähendusi nõustatava jaoks. Küsimused võivad olla järgmised:
 - Missugused "hääled" on sulle kõige olulisemad ja miks?
 - Millised nendest "häälest" on seotud sinu praeguste probleemidega? Kas mõni "hää" on sulle ka abiks?

Kuidas?

- Kas on "hääli", mida sul pole, aga mida tahaksid omada?
- Missugused "hääled" annavad sulle igapäevases elus kõige rohkem jõudu?
- Kas sinu jaoks on "hääli", mida Sa meelsamini ei omaks?

Nõustaja võib algatada dialoogi ja arutelu näitamaks, kuidas "hääled" võivad inimest aidata. "Hääled" ning lood, mida neil meenutada on, võivad meid arendada ning aidata lahendada probleeme. "Hääled" jutustavad lugusid ning need lood on omakorda kuulatavad, ümber kirjutatavad ning nad on inimestevahelise kommunikatsiooni esmaseks vormiks. See on mina loomise tuumaks.

Nõustajad ning psühholoogid, keda on koolitatud otsimaks vastuseid käitumisest ning isiksuseomadustest, võivad pidada mina-kui-jutustaja kontseptsiooni raskesti arusaadavaks. Mõtlemises tuleb läbi viia paradigmaatiline nihe. Sotsiodünaamilise lähenemise kohaselt pole mõttekas otsida lugude tähendust isiksuslikus struktuuris (nagu mõnikord psühho-dünaamilise protsessi puhul tehakse). Enamgi veel, indiviidi käitumist motiveeritakse ja juhitakse talle enesele tähenduslike struktuuride poolt.

"Mina" loomise perspektiivist vaadatuna pole "mina" niivõrd võrreldav mingi biofüüsilise struktuuriga, vaid pigem avatud ning täieneva raamatuga. Bruner on kirjutanud, et kultuuri poolt vormitud mõte ning keelelised protsessid, mis juhendavad jutustust "minast", saavutavad kompetentsi struktureerida taju, mälu ning toetada elus ette tulevaid sündmusi, elu mõtet. "Lõpus muutume me autobiograafiliseks narratiiviks, mille kaudu räägime oma elust" (Bruner, 1987, lk 15).

3. "Mina" loomise harjutus: "uurides oma eluraamatu peatükke"

Järgnevat harjutust selgitatakse järgnevalt:

Iga inimese elus on sündmusi või kogemusi, mis muudavad meie elu – lapse sünd, eluohtlik haigus, armulugu, kooli lõpetamine, usku pöördumine, töökoha kaotus, armastatu surm ning lõputu hulk teisi elus muutusi tekitavaid kogemusi. Võime mõelda oma elust kui raamatust, mis koosneb erinevatest peatükkidest. Iga peatükk selles algab või lõpeb kogemusega või sündmusega, mis kas lõpetab ühe peatüki me elus või alustab uut.

Tõmba joon ning jaga see 5 või 10-aastasteks perioodideks.

- 1. Otsusta, mitu peatükki sinu senine elu hõlmab. Teisisõnu, kui mitu korda oled kogenud midagi, mis andis su elule teise suuna või andis sellele uue mõtte. Märki need muutust tekitanud sündmused kas peatükki alustavate või lõpetavate.*
- 2. Kui oled teinud otsuse, missugused on su elu peatükid, anna igale neist nimi.*
- 3. Lõpuks vali välja peatükk, mis on sulle kõige huvitavam ning räägi sellest kas nõustaja või grupikaaslasega (juhul kui oled grupinõustamisel).*

Nõustajana on teie roll suunata nõustatavat oma eluraamatu peatükkide paigutamisel. Järgnevalt aidake leida neile sündmustele, mis alustasid või lõpetasid mingi peatüki, isiklikku tähendust. Antud ülesanne aitab

- arendada elu kui seotud terviku kulgemisest arusaamise kujunemist;
- tähele panna pöördelise tähtsusega sündmusi ning nende tähendust inimese elus;
- arendada kogemuste ning väärtushinnangute reflekteerimisoskust;
- leida oma tugevaid külgi ja hinnata oma vajadusi;
- selgitada eneseidentiteeti;
- vestluse käigus enam keskenduda detailidele ning luua paremaid probleemide lahendamiseks.

"Mina" loomise strateegia võimaldab meil mõista iseenese keerukat olemust ning seda, mida mõeldakse enese loomise all. "Mina" loomine ei toimu teistest isoleerituna. Mõnes mõttes on kohasem kasutada terminit "mina koos loomine", kuna me oleme alati suhetes teiste inimestega. Valdav osa lugudest, mida me oma elust luua saame, on mõjutatud sellest, mida teised meile ütlevad ning muljest, mida me soovime enestest teistele jätta. Igas enda narratiivis räägivad jutustaja ja loo tegelaste vahelised suhted sellest, kuidas ja miks antud autobiograafiline lugu on loodud.

4. "Mina" loomise harjutus: enesekirjeldus

Alljärgnev "mina" loomise harjutus koosneb viiest sammust:

- 1) ennast iseloomustavate omaduste ja oskuste loetlemine (nõustataval palutakse kasutada kas üksikuid sõnu või lühikesi fraase);
- 2) loetelus enda arvates positiivsete joonte ära märkimine;
- 3) negatiivsete omaduste, mida nende omanik sooviks kas muuta või neist loobuda, ära märkimine;
- 4) soovitud omaduste ja oskuste kirja panemine ning järgnev arutelu nõustajaga;
- 5) olemasolevate tugevate külgede toetamiseks ning soovitud omaduste arendamiseks tegevusplaani koostamine.

Kõigepealt palub nõustaja koostada nimekirja 15-20 iseenast iseloomustavast omadusest oskusest. Need võivad olla nii positiivsed kui negatiivsed. Järgmise sammuna vaadatakse see nimekiri läbi ning lastakse nõustataval tõmmata ring ümber nendele sõnadele, mida ta ise enda juures väärtustab. Edasi palutakse kliendil kriipsutada läbi need omadused, mis talle ei meeldi. Pärast positiivsete ja negatiivsete joonte määramist vesteldakse nende omadustega seotud probleemidest ja võimalustest. Seejärel küsitakse nõustatavalt, missugusena ta sooviks näha enese kohta käivat omaduste nimekirja ning palutakse tal selline koostada. Järgneb vestlus, mille käigus arutatakse võimalusi soovitud omaduste arendamiseks ja kuidas need omadused võiksid mõjutada nõustatava edasisi võimalusi.

Rääkida tuleb ka loetletud omaduste reaalsest saavutamise võimalusest ning sellest, missuguseid takistusi tuleb ületada, kui nõustatav soovib tegelikult üht või teist omadust või oskust arendada. Koostööna kavandatakse tegevuskava soovitud oskuse või omaduse arendamiseks. Tabelis 2 on toodud ühe nõustatava poolt koostatud loetelu. Tema eesmärgiks oli õppida vähendama pingeid ja konflikte oma töökohas.

Tabel 2: Milline ma olen?

Nimekiri mind kirjeldavatest omadustest

Pinges, hoolikas, sihikindel, lojaalne, hoolitsev, haavuv, muretsev, häbelik, üksildane, hea töötaja, kontoritööks vajalike oskustega, ebakindel tundmatutes olukordades, üksikvanem, otsese ülemusega suhted ebakindlad, intelligentne, stressis, füüsiliselt mitte kõige paremas vormis.

Minu tugevad küljed (kriipsuta alla)

Pinges, hoolikas, sihikindel, lojaalne, hoolitsev, haavuv, muretsev, häbelik, üksildane, hea töötaja, kontoritööks vajalike oskustega, ebakindel tundmatutes olukordades, üksikvanem, otsese ülemusega suhted ebakindlad, intelligentne, stressis, füüsiliselt mitte väga heas vormis.

Omadused, millest sooviksin vabaneda (kriipsuta läbi)

Pinges, hoolikas, sihikindel, lojaalne, hoolitsev, ~~haavuv~~, muretsev, häbelik, ~~üksildane~~, hea töötaja, kontoritööks vajalike oskustega, ebakindel tundmatutes olukordades, üksikvanem, ~~otsese ülemusega suhted ebakindlad~~, intelligentne, stressis, ~~füüsiliselt mitte väga heas vormis~~.

Sooviksin, et mul oleksid järgmised omadused

Seltsivus, suutlikkus rääkida oma ülemusega ilma solvumata, hea füüsiline vorm.

Isiklik tegevusplaan, mille koostas koos oma nõustajaga

Alljärgnev tekst on kokkuvõtte nõustatava arvamustest oma isiklike tegevusplaanide kohta.

Praegu piisab mulle edasi töötamiseks kahest tegevuskavast. Valisin kaks enda jaoks olulisemat teemat: füüsiline vorm ning paremad suhted oma ülemusega. Töötasin koos oma nõustajaga välja kaks kava, mis tundusid mulle vastuvõetavad ning mida suudan enda arvates kindlasti ka ellu viia.

1. Panen üldiseks läbivaatuseks aja kinni oma perearsti juurde ja räägin temaga oma soovist suurema füüsilise koormuse järele. Elan oma töökoha lähedal ning jalutades kuluks mul töölejumiseks 45 minutit. Andsin oma nõustajale lubaduse, et proovin ühe otsa päevas jalgsi käia ning töölt koju lähen bussiga või tulen hommikul bussiga tööle ning jalutan õhtul koju, nii nagu mulle just parasjagu sobib. Proovisin paar korda nii teha ning tegelikult mulle isegi meeldis jalutada. Olen üsna sihikindel inimene ning arvan, et suudan plaanist kinni pidada. Jalgsi käimine oleks mulle ka regulaarseks kehaliseks koormuseks.

2. Töötan oma praeguses töökohas kaks aastat. Olen mitmel korral proovinud oma tööandjaga läbi rääkida mõnede töötingimuste osas. Tundub, et me ei suuda teineteisega väga hästi kontakti saavutada. Ma erutun liialt, mu jutt on siis segane, hiljem aga olen väga nõrdinud. Nähtavasti on selles oma osa nii minul kui temal. Igal juhul sooviksin ma olukorda parandada, kuna muidu läheb mul töö päris hästi.

Otsustasime koos nõustajaga, et proovin läbida kaheosalise tegevuskava. Esmalt kirjutan kirja (mitte saatmiseks), kus kirjeldan detailselt oma soovitud töötingimusi. Seejärel annan mõne selge ning viisaka lausega oma palvest teada. Edasi panen kirja lühistsenaariumi, mil viisil meie jutuaajamine võiks aset leida. Näitan kirja oma nõustajale, töötame selle koos läbi, võib olla harjutame isegi rollimängu, kus mu nõustaja võtaks enda kanda mänedžeri rolli.

Minu tegevusplaani teine osa hõlmab vestlust kolleegiga ülemusega suhtlemise teemal. Loodan, et tal on mulle head nõu anda, kuna tundub, et temal endal pole mingeid raskusi

ülemusega ühise keele leidmisel. Meist on saanud usaldusväärsed sõbrad – ta on meie organisatsioonis juba pikka aega töötanud ning tema suhted ülemusega laabuvad hästi. Arvan, et ta võiks anda nõu, mida ma peaksin teisiti tegema või kuidas peaksin ülemusele lähenema. Olen kavandanud nii kirja kirjutamise kui jutuajamise. Pärast nende ülesannete täitmist kontakteerun uuesti nõustajaga, et arutleda tegevuste tulemuse ja nende kasuteguri üle.

4. "Mina" loomise harjutus: eluruumi tundmaõppimine

Järgnev nõustamisülesanne suhtestab omavahel kahte sotsiodünaamilise nõustamise kontseptsiooni: *autobiograafilist "mina" ja eluruumi*. Autobiograafiline "mina" tekib läbi lugude, mida teistele jutustamine, enesega peetud sisemiste dialoogide, vestluste ning isiklike dokumentide (päevikud, kirjad, muud isiklikud kirja pandud märkmed) ning elukogemuse. See tekib erinevate mõjutajate koostoimel ja on pidevalt arenev kompleksne tervik. Me ise oleme oma "mina" loojad ning inimesed, kellega suhtleme, selle kaasautorid.

Eluruumi (ingl.k *life-space*) mõiste on seotud Kurt Lewiniga. Lewini järgi elab igaüks meist teatud vaimses keskkonnas, mis on ühtaegu nii psühholoogiline kui sotsiaalne ning mida võib nimetada eluruumiks. See on eriline kõikehõlmav mudel, mille abil me tunnetame ja seletame ümbritsevat maailma, iseennast ja oma suhteid teiste inimestega. Eluruum toimib ka erilise kultuurilise kompassina, mis juhhib meie tegevusi. Ta kujuneb kogemuste kaudu ja sisaldab arusaamu, eelarvamusi, oletusi, uskumusi, arvamusi, kombeid ja muid õpitud oskusi, mille abil orienteerume ümbritsevas maailmas. Eluruumis on eristatavad üksteisega seotud komponendid, mis moodustavad ühtse terviku.

Näide eluruumi kaardistamisest 4. peatükis toodud juhtumikirjelduse juurde

Kuigi abiotsija peamine mure võib peituda ühes sektoris, on enamasti tegu sektorite omavahelise põimumisega. Näiteks, kui inimene jääb töötuks, võib sellega kaasneda suurenenud stress ning isegi haigused. Inimese suhted võivad muutuda ning kindlasti mõjutatakse tema tulevikuväljavaateid.

Eluruum võimaldab probleeme ning muresid näha elu kui terviku kontekstis. Inimene on kompleksne, terviklik süsteem, mille üksikosade funktsioneerimatus annab tagasilööke terves süsteemis. Just sel põhjusel peab sotsiodünaamiline nõustamine oluliseks terviklikku lähenemist. Nõustajal on mõttekas vaadelda nõustatavat kontekstis, mitte näha ainult üksikut aspekti või rebida probleemi või isikut välja oma igapäevaste suhete ja toimingute keskkonnast.

Pidades silmas inimest kontekstis, on oluline uurida, miks inimene on pöördunud abi otsimiseks nõustaja poole. Abiotsijalt on oluline küsida *tähendust tuletavaid* küsimusi, mis annaksid aimu, kas ta tähelepanu on mingil kindlal eluruumi sektori aspektil, tervel sektoril, sektoritevahelisel sidususel või tervel eluruumil. Alljärgnevalt mõned abistavad küsimused:

- kellel sinuga seotud inimestest on veel samasugune mure?
- kuidas nad on sellega seotud?
- kuidas võiks sinu arvates antud probleemi lahendada?
- kuidas see probleem mõjutab sinu igapäevast elu?
- mis oleks su elus teisiti, kui seda probleemi ei oleks olemas?
- mis takistab sul sellele probleemile lahendust leidmast? Miks on su katsed lahendust leida ebaõnnestunud?
- millise probleemi lahendaksid kõigepealt oma olukorra parandamiseks?
- kas sa tead, mida ja kuidas peaksid tegema, et oma olukorda parandada? Kas on midagi, mida sa võiksid selleks õppida tegema?
- kes veel saaks sind aidata?
- kujutle, et kellelgi teisel on samasugune probleem ning sina oleksid kõrvaltvaataja. Millist nõu sa talle annaksid?

Sageli võib inimene avastada endas ressursse, mida ta seni pole kasutanud kui juhendada teda oma olukorra kaardistamisel või kui küsida suunavaid küsimusi. Ühtlasi võimaldab selline juhendamine välja selgitada nõustatava sisemisi ressursse probleemi lahendamiseks. Taoline meetod lubab nõustajal ning nõustataval näha seoseid põhiprobleemi ja tervikolukorra vahel. Nõustaja suunab protsessi, nõustatav täidab selle sisuga. Kaardistada võib kõike: tulevikku, minevikku, probleeme, olevikku, suhteid, lapsepõlvkodu, negatiivseid kogemusi jne.

Konkreetne kaart kehtib ainult konkreetsetes nõustamisolukorras, järgmisel päeval, nädalal jne võib see olla hoopis teistsugune. Üks inimene ei suuda kunagi tungida teise inimese eluruumi, saada temast täielikult aru nii, nagu tema ise. On võimalik sinna lähedale jõuda, mõistmaks, kes see inimene on, kuidas ta elab, mõtleb, tunneb ja millisena ta tahab end teistele näidata.

10. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: "bricoleur'i" lähenemisviis

Professionaalseid nõustajaid on enamasti koolitatud teadmises, et mingi probleemi lahendamisel tuleb kasutada kindlaid reegleid ja teaduslikult põhjendatud viisil sekkumist. Sotsiodünaamilisest vaatepunktist lähtuvalt võib mõnikord ka kindlaid reegleid järgides tulemuseni jõuda, ent enamasti üksikisikule omaste probleemide jaoks valmislahendused puuduvad. Nõustajad peaksid olema, kasutades Levi Straussi väljendit **bricoleur'id** – iga-asja-peale-meistrid. *Bricoleur'id loovad* probleemidele lahendusi, nad ei paku valmisretsepte. Nad kasutavad materjali, mis on hetkel nende valduses: erinevaid informatsiooniallikaid, vaatlustulemusi, iseenda ja nõustatava isiklikke kogemusi ning järgivad oma vaistu.

Kohtudes nõustatavaga teab selline nõustaja, et tema töövahendeiks on nii nõustatava kui tema enda teadmised ja elukogemus ning probleemi lahendamine on piiritletud konkreetse olukorra ja selle võimalustega. Kasutades oma teadmisi ja kujutlusvõimet, juhib ta protsessi ning koostöös nõustatavaga

püüavad nad kokku panna viimase jaoks võimalikult sobiva lahenduse. Nõustaja – bricoleuri jaoks on nõustamine kunst, mille teostamise vahendiks on loovus.

11. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: empaatiline kuulamine

Uurimistulemused on näidanud, et empaatiline kuulamine võimaldab abivajajal oma elukogemusi sõnastada ning seega loetakse seda vägagi abistavaks strateegiaks. Näiteks Greenberg ning Watson leidsid, et empaatiline nõustamine andis sama häid tulemusi kui nn "tugevate tehnikate" kognitiivse teraapia kasutamine. Millega seda põhjendada?

Juhul kui nõustaja vaatleb abivajajat kui aktiivset, loovat isiksust, kes on võimeline mõtlema ja avastama mitte kui passiivset, abitud või haiget, avanevad nõustatava jaoks sootuks uued võimalused:

- 1) empaatiline kuulamine toetab nõustatava eneseväljendust ja oma elukogemuse sõnastamist. See viib sageli uute arusaamade tekkimiseni ning oma tugevuste ning nõrkuste selgema tunnetamiseni;
- 2) fakt, et nõustatav näeb abipakkujas hoolivat koostööpartnerit isiklike probleemide lahendamisel, on kahtlemata toetavaks teguriks.

Empaatiline suhtumine loob turvalise õhkkonna, mis soodustab mõtlemist, kujutlemist. Empaatia toetab abivajaja suutlikkust sõnastada ja peegeldada oma kogemusi ning probleeme, millega nad silmitsi seisavad ning tundma õppida oma eluruumi erinevaid osi. Sellist olustikku ei teki, kui nõustaja on ettekirjutav ning vahele segav. Tähelepanelik kriitikavaba kuulamine võimaldab parimaid tingimusi õppimiseks. Empaatiline kuulamine annab nõustatavale võimaluse sorteerida oma mälestusi ja väljendada kartuseta oma negatiivseid tundeid (nt häbi, süütunne, ängistus).

Kirjeldades oma olukorda, probleeme, emotsioone jne võib

nõustatav tajuda neid oluliselt teistmoodi kui nõustaja. Ka nõustaja arvates muutmist vajavaid seisukohti tuleb võtta täie tõsidusega ja suhtuda neisse lugupidamisega, sest see on indiviidi poolt tema eluruumis toimuva tõlgendamine, see tähendab, et kirjeldatu väärrib empaatilist kuulamist.

12. sotsiodünaamiline abistamisstrateegia: grupi-nõustamine ja suunatud osalus

Sotsiodünaamilisest vaatenurgast lähtudes leiab valdav osa õppimisest aset läbi inimestevahelise suhtlemise ja teabevahetuse. Teisiti öeldes, õppimine toimub sotsiaalsete suhete kaudu. Kirjeldan lühidalt grupinõustamist ning suunatud osalust (mentorlust/networkingut) kui sotsiaalsetel suhetel põhinevat strateegiat, mida kasutatakse õppimisel ning oma võimete ja oskuste arendamisel.

Grupi nõustamine ja suunatud osalus

Sotsiodünaamilise grupinõustamise meetodid lähtuvad kolmest konstruktiivse õppimise printsiibist:

- grupi nõustamine peab võimaldama selle liikmetele õppimistingimusi, oma võimete ja oskuste arendamiseks;
- grupi nõustamine peab kasutama tegevusel põhinevat (kogemuslikku) õppimist;
- inimesed õpivad kõige paremini siis, kui neid julgustatakse ja neile pakutakse emotsionaalset toetust. Hästi organiseeritud grupid võimaldavad seda.

Sotsiodünaamilise grupitöö puhul on nõustaja ülesanneteks

- viia grupi liikmetele läbi toetav "soojendusdiskussioon" ning koostööle häälestav sissejuhatus;
- kujundada osalejate jaoks emotsionaalselt turvaline õhkkond, mis looks valmisoleku ka eneseavamist nõudvateks tegevusteks;
- kohandada õppetegevusi vastavalt osaliste võimetele, vajadustele ja teadmistele nii, et nad võiksid iga tegevuse

- lõpus kogeda mõningast eduelamust;
- korraldada kohtumise keskkond nii, et seal poleks häirivaid tegureid ning oleks tagatud privaatsus;
 - tunnustada grupi liikmete individuaalseid iseärasusi (vajadused, võimed, motivatsioon, tegutsemise kiirus jne);
 - tagada kõigi osalejate ära kuulamine neid katkestamata, väärtustada üksteise abistamist;
 - olla suhtlemisel eeskujuks;
 - tutvustada grupi liikmetele võimalusi, iseenda tundma-õppimiseks ja enesehinnangu tõstmiseks ja anda vajalikku informatsiooni. Oluline on suunata osalejaid reflekteerima õpitut ning grupi liikmete ja nõustajaga, rääkida omandatud kogemustest ja nende võimalikust rakendamisest igapäevaelus.

Võimaldamaks kõigile osalejatele õppimis- ja vestlemisvõimalusi, tuleb järgida järgmisi printsiipe:

1. Kasutage **tegevusel põhinevat arutelu**. Näiteks võib arutlev vestluse koos erinevate tegutsemisvõimaluste tutvustamisega järgneda oma eluruumi kaardistamise harjutusele.
2. Kasutage **tekstil põhinevat arutelu**. Laske grupi liikmetel lugeda mingit raamatut, dokumenti, kirja vmt ning toetuge sellele järgnevas vestluses samal ajal julgustades osavõtjaid väljendama oma mõtteid või tundeid loetu kohta.
3. Kasutage **kirjutamisel põhinevat arutelu**. Laske osavõtjail kirjutada lühike tekst neile olulisel teemal, Näiteks: töö, millega ma saan kõige paremini hakkama; mida muudaksin oma tööelus; minu unistuste elukutse; minu suhtumine uude tööhõivepoliitikasse; mis takistab mul elada tervislikult?
4. Kasuta **objektil põhinevat arutelu**. Näidake grupile pilte, slaide, videoid, filme või esemeid ning paluge neil kirja panna oma esmased reaktsioonid, nähtu suhtes. Seejärel alustage vestlust ning julgustage osavõtjaid oma isiklike kogemusi väljendama. Sõltuvalt grupi omapärast võib kirjapanemise faasi vahele jätta ning kohe vestlust alustada.

Gruppides toimuv konstruktiivne õppimine põhineb grupi liikmete aktiivsel osalemisel probleemide lahendamises ning kriitilisel mõtlemisel läbi enda suhestamise asjakohase õpitegevusega. Osalejad "konstrueerivad" uusi arusaamu ja teadmisi, mis põhinevad nende endi eelneval kogemusel ning teadmistel, proovides neid üle kanda uude olukorda ning seostades uusi teadmisi olemasolevatega.

Suunatud osalus

Suunatud osalus on termin, mida kasutas Rogoff, kui ta viitas inimeste kui sotsiaalsetele partneritele, kes suhtlevad omavahel ja kooskõlastavad oma tegevust teiste omaga mingi ühise tegevuse käigus. Kui kaks inimest on tegevuses omavahel seotud, jälgivad nad üksteise liigutusi ja kõnet ning koordineerivad oma ühiseid tegevusi mingi kindla eesmärgi nimel. Näiteks õpipoiss omandab vajalikke oskusi ja teadmisi jälgides aktiivselt kogunud meistrit, matkides tema tegevust ning kohandades nähtut iseendaga.

Suunatud osaluse puhul on märksõnadeks *inimestevaheline suhtlemine ning koordinatsioon*. Suhtlemine ja kooskõlastamine toimuvad kui inimesed osalevad mingis "jagatavas" ettevõtmises. Jagatud tegevusel on suund ning eesmärk, mis motiveerib osalema ja tegutsema läbimõeldult. Tegevuse eesmärk võib olla ülesandele suunatud (näiteks koostada vastus tööpakkumisele) või sotsiaalne (näiteks veeta üheskoos meeldivalt aega või olla üksteisele abiks). Suunatud osaluse heaks näiteks on *mentoring*. Mentoring on sotsiaalne suhe, milles üks inimene püüab aktiivselt teiselt, kogenumalt õppida jälgimise, suhtlemise ja koos tegutsemise kaudu. Kogunud partner ei pea otseselt teist suunama või õpetama, olulisem on eeskujuks olemine, arutlemine ning koos tegutsemine.

Mentorlussuhe on kõige tulemusrikkam siis, kui mõlemad pooled on koos tegutsemisest huvitatud ning kui mentor on valdkonnas, mida vähemkogenud osapool soovib arendada, tunduvalt kompetentsem. Mentorluse puhul on väga oluline roll vastastikusel usaldusel ja sobivusel.

Mentorlusega seotud, ent vähem koordineeritud on osalemine mitmetes toetusvõrgustikes. Võrgustikud (ingl.k *network*) võivad pakkuda nii informatsiooni kui sotsiaalset toetust. Võrgustikku haaratud inimesed võivad teineteisega reaalselt kokku puutuda või suhelda vahendatult (näiteks internetigrupp, kuhu on koondunud mingist ühisest temaatikast – tervis, töötus jne huvitatud inimesed). Võrgustikud võivad olla erineva seotuse astmega. Mõned internetigrupid saavad alguse informatiivsetena, ent arenevad oma liikmetele sotsiaalset tuge pakkuvaks võrgustikuks (nt eakate inimeste, väikeste lastega kodus olevate naiste või töötute noorte võrgustik).

Kaasajal on erinevad institutsioonid (töökohad, perekonnad jne) hakanud järjest rohkem sõltuma võrgustikest, mõnikord viidataksegi kaasaegsele ühiskonnale kui *network-ühiskonnale*. Seega on nõustajatel igati mõttekas õpetada nõustatavaid võrgustikes aktiivselt osalema.

IV. SOTSIODÜNAAMILINE NÕUSTAMINE PRAKTIKAS (JUHTUMIKIRJELDUS)

Alljärgnev reaalselt aset leidnud juhtum illustreerib sotsiodünaamilise nõustamise põhimõtete ja meetodite praktikas kasutamist. Lisatud on mõned väljamõeldud detailid, säilitamaks juhtumi konfidentsiaalsust ning andmaks paremat ülevaadet sotsiodünaamilises nõustamises kasutatavatest meetoditest.

Järgnevas juhtumikirjelduses olen nõustaja ma ise. Nõustatav on 17-aastane noormees, kelle nimi on Mark. Mark puudub sageli koolist ning teeb kodutöid minimaalselt, et kuidagi läbi saada. Ta suunati minu poole järgneva taustinformatsiooniga.

Marki vanemad on mures, et poega ei huvita kooliskäimine ning tal pole mingeid tulevikuplaane. Enamgi veel, ta keeldub sel teemal vanematega rääkimast. Hiljuti kohtus Mark oma kooli psühholoogiga. Psühholoogi sõnutsi kohtumine ebaõnnestus, kuna Mark ei rääkinud temaga ega näidanud üles huvi ei kooli ega nõustamise vastu.

Mark suunati ka erapsühholoogi vastuvõtule, kes samuti ei suutnud poisiga ühist keelt leida ning seetõttu uut kohtumist ei toimu. Psühholoog kirjeldas noormeest kui tõrksat, vaenulikult meelestatud ja depressiivset inimest.

Mark helistas mulle. Ta ütles, et lubas vanematele ja koolinõustajale, et tuleb minuga kohtuma. Küsisin temalt, miks ta seda teeb. Noormees vastas, et see käik peaks ta vabastama vanemate survest. Ühtlasi tahaks ta rääkida kellegagi, kes pole seotud ta kooli ega perekonnaga. Andsin teada, kuidas mind leida ning leppisime kokku tunniajase kohtumise järgmise kolmapäeva hommikul. Alljärgnevasse lisan sotsiodünaamilise nõustamise põhimõtted, mis aitasid mind sellise keerulise juhtumi puhul.

Esimene kohtumine

Kohtumine ühisel pinnal. Mõeldes sellele, mida mulle Margist ja tema suhtumisest abipakkujatesse räägitud oli, arvasin, et keeldumise võis põhjustada abistajate soov panna noormees rääkima asjadest, mis olid olulised neile. Sellised teemad nagu õppimine, tulevik, huvipuudumine kooli vastu olid olulised ehk teiste, mitte Margi arvates. Sotsiodünaamilise nõustamise puhul on oluliseks lähtepunktiks **ühise pinna** leidmine. Loomaks ühist pinda edasiminekaks, pean ma leidma teema, millest tema soovib rääkida ning mis on tema jaoks isiklikult tähtis. Ma ei tohi juhendada sellest, mis huvitab mind või mida mina tahan tema arutada. Soovin, et oleksin võimeline **sisenema tema elu ruumi** alustades vestlust talle praegu olulisel teemal. Soovin aru saada, kuidas ja miks ta elab oma elu nii, nagu ta praegu elab. Annan endale aru, et tema on 17- ja mina olen 70-aastane, nii et meie vahel on väga suur generatsioonide vahe.

Kolmapäeval kuulsin koputust oma uksele. Avasin ning seal seisis Mark. Ta on kõhetu tüüp. Kätlesime ja ma juhatasin ta oma kabinetit. Ütlesin talle, et mul on hea meel, et ta otsustas minuga kohtuda. Samuti andsin talle teada, et meil on tund aega asjade üle arutlemiseks. Tema istus diivanile ja mina istusin oma toolile.

Vahetasime mõned viisakusväljendid. Püüdsin Margi suhtes olla avatud ja tähelepanelik. Ma ei soovinud näida talle ülemuse, ametniku, nõuandja või inimesena, "kes teab kõike ja teab, mis on õige". Olgugi, meie vanus ja elukogemus on erinevad, soovisin teda kohelda nagu lihtsalt **üks inimene kohtleb teist inimest**. Soovisin, et ta näeks minus inimest, kes on temast huvitatud, **teda austav**, avatud arutlema tema jaoks on tähtsate teemade üle ja annaks tagasisidet. Tahtsin, et mu nägu oleks maskita, võimaldades tal näha nii mu suhtumise tõsidust kui ka mängulisust.

Inimliku näo näitamine ei tähenda kogemuste ja sotsiaalse positsiooni eitamist; see tähendab teise inimese suhtes austuse näitamist, temasse kui unikaalsesse ja väärtuslikku isikusse

suhtumist, kelle elukogemused on väärtus, mida ta soovib teistega jagada. See tähendab muuhulgas niisuguse mulje loomist, et nõustajana olen avatud ka minu enda omadest erinevatele vaadetele. Avatud oleku eesmärgiks on luua koostöö- ja suhtlemisaldis suhe. Eelmainitu paneb aluse **ühisele tegevusele** ning võimaldab mõlemal osapoolel olla arutelus võrdsel positsioonil, mida ei takista professionaalsed või staatuslikud rollid.

Muidugi peab nõustaja määrama sobivad piirid ja eetilise läve enese ja teiste vahel, ent seda saab teha distantsi hoidvaks ametnikuks eraldumata. Sotsiodünaamilistest seisukohtadest lähtudes peab abiandja säilitama objektiivse suhtumise enese suhtes, ent olema samal ajal avatud teiste suhtes. Objektiivsuse säilitamine tähendab püüet jälgida teadlikult oma suhtlemisviisi ja reaktsioone teise inimese suhtes, vältida eelarvamusi ja ennatlikke otsuseid.

Küsisin Margilt, kas ta tuli bussiga. Ta vastas, et laenas oma ema auto. Kuna tal elas naabruses sõber, polnud raskusi mu maja ülesleidmisega. Mark kommentaaris: "Küll teil on palju raamatuid". Vastasin: "Jah, õppides ja kirjutades teenin endale elatist." Ta küsis, kas ma ka tegelikult kõik need raamatud olen läbi lugenud. Vastasin, et olen lugenud neist enamikku ning et mõnikord juhtub, et ostan huvitavana tunduva raamatu, ent siis selgub vastupidine ning jätan ta lihtsalt kõrvale. Mark naeris ning ütles: "Tuleb tuttav ette, eriti juhtub seda raamatute puhul, mida ma pean koolis lugema".

Kas abiotsija on nõustamiseks valmis? **Valmisolek** on sotsiodünaamilise nõustamise puhul oluline mõiste. Inimene osaleb tegevuses või õpib midagi vaid siis, kui ta selleks valmis on. Valmisoleku mõiste vastand selles kontekstis on "vastupanu". Vastupanu viitab sellele, et vastaspool näeb sinus vastuseisjat või vaenlast. Enamasti tunnetatakse valmisoleku puudumist ebamäärasuse ja kindlusetusena. Nõustaja esmane ülesanne on tuua abiotsija valmisoleku staadiumisse. Seda saab teha kerge ülevaatega, kuidas nõustamissessioon hakkab kulgema või enne probleemide lahendamise juurde asumist ühise pinna loomisega.

Küsisin Margilt, kas ta on enne nõustamisel osalenud ning ta vastas: "Jah, kuid sellest polnud abi, kuna nõustaja küsis vaid mu kooli ja õppeainete kohta". Selgitasin talle, et nii mina kui tema peame koos töötama, et nõustamisest kasu oleks. Ütlesin, et annan oma parima teda kuulates ning tema ülesandeks on rääkida, kuidas tal parasjagu läheb. Lisasin, et ühiselt ehk mõtleme tema jaoks midagi välja.

Mark paistis skeptiline ja küsis: "Kas te kavatsete mulle öelda, mida ma tegema pean? " Vastasin: "Ei, mina ei ütle sulle, mida teha. Mul on võib olla mõned mõtted ja arvamused, mida püüan sinuga jagada, ent lõppude lõpuks otsustad ise, mida edasi teha". Seejärel laususin: "Mark, me ei tea teineteisest midagi. Võib olla aitaks meid edasi see, kui räägiksime üksteisele, kuidas elame. Minu jaoks oleks oluline teada saada, mis sind huvitab, mis "pakub sulle pinget"? Mark vaatas mulle muiates otsa ja küsis: "Räägite tõsiselt või? " Vastasin: "Jah, ma tahaksin kuulda millestki, mis on sinu jaoks tähtis" .Ta oli hetke kahevahel ning ütles siis: "Hästi, mulle meeldib rulasõit. "

"Mark", ütlesin ma, "ma tean rulasõidust küllaltki vähe. Räägi, mis sind selle tegevuse juures köidab? " Kui nõustatav alustab juttu endale eluliselt tähtsast hobist, **avab ta ühtlasi ka ukse oma eluruumi**. Hea nõustamissessioon olgu asjakohaste lugude jutustamine, mitte ülekuulamine. Sügavalt kinnistunud huvialadega soovib inimene ennastunustavalt igal võimalusel tegelda või nendega seonduvat kogeda.

Mark rääkis mulle lugu endast ning rulasõidust peaaegu terve tunni. Ma olin olnud antud teema vastu suhteliselt ükskõikne. Tund hiljem teadsin päris palju rulasõidu tehnilistest aspektidest, sellest, kus võis rulaga linnas sõita ja kus mitte, rulasõiduvõistlustest ja reeglitest, kus rulavarustust müüdi ning paljudest Margi isiklikest kogemustest ja tema sõpradest. See oli üsna hea näide konstruktivistlikust printsibiibist, mille kohaselt **jäädes "asjatundmatu" positsioonile lubatakse abivajajal õpetada kedagi oma elu kaudu**.

Kui Mark oli rääkinud rulasõidu tähendusest tema jaoks, küsisin ma mõned **tähendust selgitavad küsimused**:

- Missuguseid kogemusi on andnud sulle rulavõistlustel osalemine? Mida rulasõit sulle pakub?
- Kas arvad, et rulasõit annab sulle mingit tagasisidet sinu enda kohta?
- Kui sul mingil põhjusel pole enam võimalik rulaga sõita, mida see sinu jaoks tähendaks?
- Kuidas sobib rulasõit kokku muude asjadega, mida igapäevaselt teed?

Valdavalt ma kuulasin, mida ta rääkis, ent aeg ajalt **andsin märku**, näitamaks, et olen aru saanud sellest, mida ta ütles. Sotsiodünaamilise nõustamise üheks oluliseks printsiibiks on, et abiandja peab suutma **teha abivajaja kirjeldused oma elust ja kogemustest ning nende tähenduse abivajaja enda jaoks väärtustama**. Seda saavutatakse räägitu suhtes respekteeerivale seisukohale jäädes ning nii tähendust loovaid küsimusi kui mitteverbaalse suhtlemise vahendeid kasutades, kinnitamaks, et öeldust on aru saadud. Ma julgustasin Marki **kirjeldama** oma rulasõidu kogemusi ning tooma mulle **konkreetsaid näiteid**, et ma saaksin tema poolt räägitust paremini aru.

Seejärel rääkis Mark mitmetest naljakatest rulasõiduga seotud kogemustest, mille peale me koos naersime. Ligi tunni olin selles vestluses olnud **tähelepanelik, huvi üles näitav, austav ning aktiivselt osalev** dialoogialdis kuulaja.

Rulasõiduteema lõpus küsisin: "Kas sulle meeldib koolis käia? " Ta vastas, et ei meeldi: "Ma tean, et peaksin lõpetama keskkooli ning võib olla õppima edasi ülikoolis, ent praegu pole ma sellest lihtsalt huvitatud. Kõik räägivad mulle, kui palju on minus potentsiaali. Ma tean seda juba. Vaatamata sellele tahaksin ma enne, kui tõsiselt koolis käima hakata, teha midagi muud".

Tagasiside. Tunni lõpus ütlesin Margile: "Enne kui me lõpetame, tahaksin meie tänasest vestlusest kokkuvõtte teha. Võib-olla soovid kõigepealt sina öelda oma arvamuse ja seejärel räägin mina oma tähelepanekutest?".

Mark: *"Kui ma täna siia tulin, polnud ma eriti veendunud, et*

sellest abi on. Kui rääkisin oma koolinõustaja, psühholoogide või vanematega, kuulsin enamasti, et pean tõsiselt mõtlema oma tuleviku peale ning selle peale, mida ma tegema hakkan pärast kooli lõpetamist ning kui oluline on headele hinnetele õppida. Arvasin, et räägite mulle sama juttu. Ma olen üllatunud, et tundsite huvi rulasõidu vastu. Enamasti olen kuulnud, et rulasõit on aja ja raha raiskamine või et see on ohtlik mulle ja nuhtluseks teistele. Mulle tõesti meeldis teiega vestelda". Ta naeris ja ütles: "Nähtavasti sellepärast, et enamasti rääkisin mina. Mulle meeldis ka see, et te pidasite sporti minu ees tähtsaks".

Seejärel ütlesin Margile oma arvamuse meie vestluse kohta: "Mark, mulle avaldasid sügavat muljet sinu teadmised rulasõidu kohta ning see, mida sa tänu rulale iseenese ja oma vajaduste kohta teada oled saanud. Samuti arvan, et meil on omavahel meeldiv suhelda ning teha otsuseid sinu edasise elu kohta, missugused need iganes ka oleksid".

Tunni lõppedes ütlesin Margile: "Me oleme tänase aja ära kasutanud. Me pole veel rääkinud sellest, miks sa minu juurde tulid, aga me oleme millegagi algust teinud. Kas sa tahaksid veel tagasi tulla?" Ta vastas: "Kindlasti, teiega oli meeldiv rääkida".

Püüan iga vastuvõtu lõpus toimunud mõttevahetust kommenteerida. See võimaldab mõlemal osapoolel anda tagasisidet ning teha tähelepanekuid nõustamiseansi kulgemise kohta, ühtlasi edastada meie endi isiklikke kogemusi ja tundmusi, mis meid nõustamise kestel valdavad. Probleemide lahendamisel ning vastastikuse kasuliku suhte loomisel on **enesepeegeldus (refleksioon)** väga olulise tähtsusega. Omalt poolt püüan ma uuesti rõhutada nõustatava poolt esiletoodut ning lisan oma reaktsiooni kuuldu kohta. Sel viisil aitan suunata **"mina" loomisele või aidata nõustatava kogemuse kinnitamisele** kaasa.

Kui ta end teele asutas, ütlesin: "Võiksime järgmine kord samal ajal kohtuda. Kui tuled, sooviksin kuulda millestki muust, mis su elus huvitavat on. Seekord rääkisid rulast, võtame järgmine

kord midagi muud käsile." Ta naeris ja ütles: "OK". Kätlesime ja ta lahkus.

Teine kohtumine

Järgmisel kolmapäeval saabus Mark jälle ning me suundusime kabinetti. Vahetasime mõned viisakusväljendid, misjärel panin ette, et võiksime sel korral uurida mingit teist olulist valdkonda tema elus. Järgnev on kokkuvõte meie vestlusest, mille eesmärgiks on aidata Margil määratleda, mis on talle antud hetkel tema eluruumis oluline. Kas tal on **tekkimas huvi millegi vastu?** Pöörates tähelepanu käesolevale hetkele, olevikule, saab paika panna mingi alguspunkti, kust tulevikuvõimalusi edasi uurida. Teisisõnu, võimaliku tuleviku eosed on tänases. **Uurisime koos** tema tegevusi, huvisid ning mõtisklesime nende tähenduse üle tema eluruumialadel. Need võivad tema võimalikule tulevikule suuna anda.

M: " Mul oli eelmisel nädalal ühe tüdrukuga koolis väga huvitav vestlus".

N: "Millest te siis rääkisite"?

M: "Ta oli olnud eelmisel aastal Iisraelis, kus elas kibbutzis. Senini ma ei teadnud, mis asi see kibbutz üldse on".

N: "Mis sulle selle juures kõige enam huvi pakkus"?

M: "Mitmed asjad – töö, mida ta tegi, ta sõbrad, kultuur, reisimine jne. Ma mõtlesin, et tahaksin ka midagi sellist kogeda".

N: "Nii et sa tahaksid näha ennast reisimas Iisraeli ning kogeda midagi sarnast, millest su sõber rääkis?"

M: "Jah, kindlasti. Aga ma ei tea... Mida ma peaksin selleks tegema?"

Mark hakkas **ette kujutama oma võimalikku lähitulevikku**. Sotsiodünaamilises perspektiivis luuakse tulevik kolmes faasis. Esiteks peab indiviid olema võimeline **kujutlema** võimalikku

tulevikku. Teiseks peab indiviid seda **ihaldama, väga soovima** (tajuma võimalikku tulevikku isiklikult tähendusrikkana). Kolmandaks peab indiviid **tegutsema** soovitud eesmärkide saavutamise nimel. Tulevikuplaanid realiseeruvad kindlamini tänu indiviidi enda jõupingutustele.

Teatasin Margile, et nii nagu tema, ei tea ka mina kibbutzist eriti midagi. Ent me võiksime Internetist lisateavet otsida. **Abiandja ülesanne on aidata nõustataval leida juurdepääs vajaliku infoni.** Istusime koos arvuti taha ning hakkasime otsima infot Iisraeli ja kibbutzi kohta. **Sotsiodünaamilise nõustamise põhimõtteks on tegutseda partneritena nii palju kui võimalik. Sellel on vähemalt kaks kasutegurit: see aitab kaasa hea koostöösuhte tekkimisele ning lubab nii abiandjal kui -saajal rakendada oma teadmisi, oskusi ja kogemusi probleemi lahendamiseks.**

Üsna ruttu leidsime asjaliku ülevaate erinevatest Iisraelis asuvatest kibbutzidest. Lugesime koos erinevaid kirjeldusi nende majandamisest, asukohast, kliimast, geograafiast, rahvastikust jne. Osutasime oma huvidele vastavalt erinevale informatsioonile. Tegu oleks olnud justkui **suunatud osalemisega õppimisega**, kus Mark ning mina juhendasime teineteist, samal ajal tema (ja ühtlasi ka minu) uut eluruumi ala uurides. Mina oskasin üsna hästi internetist infot leida samal ajal kui Mark oli osavam klaviatuuri käsitlemisel. Koos moodustasime üsna hästi toimiva meeskonna. Arvuti juhendas mõlemaid asjakohast infot meieni tuues.

M: "Tahaksin tõesti Iisraeli minna ning elada mõnda aega kibbutzis. Mis te arvate, et ma võiksin seda teha?"

N: "Ma ei näe ühtki põhjust, miks sa ei saaks seda teha, kui tõesti seda soovid ning teed vajalikud ettevalmistused. Me võiksime sulle üheskoos koostada plaani. Sooviksid sa seda?"

M: "Kindlasti."

N: "Me võiksime alustada kaardi või joonise koostamisest sinu praeguse elu kohta, ühtlasi võiks see olla sinu edasise tegevuse

plaan kibbutzi minekuks, OK?"

Mark alustas oma ideede kirjapanekuga, siis ütles: *"Ühel kodulehel oli informatsioon selle kohta, mis on kibbutzi elama asuval inimesel vaja teada. Me võiksime kasutada seda, et ma näeksin, kuidas peaks edasi toimetama."* Ma printisin selle välja.

Tegime lehele joonise tema praegusest eluruumist. Proovisime mõelda kõigile olulistele ülesannetele ning tegevustele, mida tuleks arvestada Iisraeli minekul. Sotsiodünaamilise nõustamise puhul kasutatakse **visualiseerimist ning kaardistamist**, et aidata mõista keerukaid elusituatsioone, eriti oma eluruumialasid. **Kaardistamine on kooperatiivne tegevus**, kus abiandja annab struktuuri ning abivajaja täidab selle sisuga. **Kaardistamine ja dialoog** käivad käsikäes. Esitasin talle küsimusi nagu "kes on need inimesed, kes on kaasatud sinu Iisraeli-mineku otsuse tegemisse?" ning "missuguseid samme pead astuma, et olla minekuks valmis?" Seejärel kirjutas Mark vastused paberile, et koostada plaan. Järgnevalt on ära toodud Margi käsitsi joonistatud kaardi minupoolsete täiendustega variant. (Joonis 2)

Kui me olime kaardi valmis saanud, arutasime läbi, mida selle erinevad osad tema jaoks tähendasid. Samuti rääkisime sellest, kui iseseisvana ta end kavandatu elluviimiseks tunneb. Ta arvas, et suudab seda teha, ehkki polnud kunagi varem ostnud lennupiletit ega teadnud, kust tuleb passi taotleda. Otsisime koos vajalikud telefoninumbrid. Ta ütles, et soovib selle plaani üle oma vanematega aru pidada ja uurida, kas nad on nõus teda rahaliselt toetama. Veidi raha oli tal endal, kuid seda polnud piisavalt kõikide kulutuste katmiseks.

Mark võttis kaasa nimekirja oma isiklike tegevusplaanidega ning lubas tagasi tulla kahe nädala pärast, et rääkida, missugusele otsusele ta selle aja jooksul on jõudnud ning mida ta on jõudnud teha, kui otsustab tõesti Iisraeli sõita. Vahetasime oma arvamusi tänase nõustamissessiooni kohta. Ta ütles, et kaart aitab teda vestluses vanematega ning võib olla isegi kooli juhtkonnaga. Ütlesin, et tänane oli hea kasulik ka minu jaoks, kuna sain teada, mis on kibbutz ja kuidas seal elatakse. Ütlesin, et mulle meeldis, kuidas ta võttis juhtohjad asjaajamisel enese kätte. Siis kätlesime ning ta lahkus. **Nõustaja jätab otsuste tegemise abiotsijale, võimaldades toetavat atmosfääri. Tagasiside** sessiooni lõpuosas süvendas meie omavahelist suhet ning julgustas tegutsema.

Kolmas kohtumine

Mark tuli minu juurde kaks nädalat hiljem. Tundus, et ta on väga heas tujus. Siirdusime kabinetti, kus ta otsekohe teatas: "Ma otsustasin minna". Järgneva kolmekümne minuti jooksul rääkis ta mulle, mida oli teinud pärast meie viimasest kohtumist. Tema lugu oli järgmine:

"Pärast kohtumist läksin otse koju. Istusin ja mõtlesin, mida ma ütlen vanematele ja mida koolis. Uurisin järele, kui palju oli mul pangas arvel raha. Seejärel helistasin New Yorki ning palusin, et mulle saadetaks avalduse blankett. Helistasin oma perearstile ning panin läbivaatuseks ning kaitsesüstideks aja kinni.

Pärast õhtusööki rääkisin vanematele oma otsusest. Esmalt olid nad väga üllatunud, kuna ma polnud sellest neile varem midagi rääkinud. Ent lõpuks tulid nad mu plaaniga kaasa ning arvasid, et ideel on jumet. Mul on see 600 dollarit, mis peab kohale jõudes kaasas olema, koos. Lennupileti jaoks lubas ema mulle raha anda, samuti lubas ta minuga reisibüroosse kaasa tulla, et leida sobiv võimalus lennuks Kanadast Tel-Avivi. Tundus, et tegelikult minu plaan neile meeldis.

Rääkisin ka oma kooli nõustajaga ning ta arvas, et probleeme ei

teki, kui ma lahkun koolist pärast selle veerandi lõppu. Kool vaatab ettevõtmist kui õppelähetust ning ma võin selle eest isegi ainepunkte saada.

Sain eelmisel nädalal avalduse blanketi. Täitsin selle ära, lasin oma vanematel nõusoleku kirjutada ning saatsin tagasi New Yorki. Lisasin avaldusele ka meie koguduse õpetaja poolt kirjutatud soovituskirja. Loodan, et mind valitakse."

Ütlesin, et olen üllatunud, kuivõrd palju on ta jõudnud juba korda saata. Mark ütles, et see üllatas teda ennastki, kuna varem polnud miski peale sõpradega olemise ja rulaga sõitmise eriti huvitanud. Meie edasise vestluse sisu oli järgmine:

N: "Mis sulle seoses oma otsusega kõige rohkem muret valmistab?"

M: "Peamiselt see, kas mind ikka valitakse. Ka ei ole ma varem kunagi üle mere reisinud ja see hirmutab mind natuke. Ma ei tea, kas võin oma rula kaasa võtta."

N: "Võib olla aitaks sind nõu pidamine selle tüdrukuga, kes sulle kibbutzist rääkis. Võib-olla oskab ta öelda midagi ka rula kohta. Näiteks, kas keegi, kes seal elas, kasutas seda või oli see kellelgi kaasas. Mina olen küllalt palju üle mere reisinud ning võib olla oskan sulle mõne kasuliku näpunäite anda."

M: "Muidugi. Mul on veel palju õppida."

Seejärel rääkisime, milline peaks olema sobiv reisiriietus. Rääkisime ka sellest, et kaasa tuleks võtta vaid need asjad, milleta kindlasti hakkama ei saa ning kuidas valida varustust vastavalt kliimale. See on hea viis **ühise keele leidmiseks**.

Tunni lõppedes vahetasime arvamusi senise nõustamise üle ning Mark ütles, et ta oli meie koosveedetud ajaga väga rahul, aga ei osanud öelda, kas vajab minuga uuesti kohtumist. Ta ütles, et on kindlalt otsustanud minna. Ta teadis, mida ta pidi veel enne minekut ära tegema. Leppisime kokku, et juhul, kui teda ei valita või mingil muul põhjusel vajab veel minu abi, võtab ta minuga ühendust. Kätlesime ning ta lahkus.

Tagasiside kommentaar

Umbes kuu aega hiljem helistas Mark, teatades, et sõidab Iisraeli kahe nädala pärast. Ta lubas tagasi tules mind üles otsida. Mõni kuu hiljem kuulsin temalt, et ta reis oli edukas. Ta oli esmalt elanud ühes kibbutzis, ent pärast mõnda sealveedetud nädalat leidis ta sõpru Šveitsist ja Egiptusest ning nad otsustasid teise kibbutzi üle kolida. Tagasiteel külastasid nad esmalt Kairot ja siis Zürichit.

Nüüd on ta kodus tagasi, käib tööl ning saab oma vanematega palju paremini läbi. Keskkooli otsustas Mark tagasi mitte minna. Selle asemel kavatses ta astuda kolledžisse, kus saab ka keskkooli lõpetamiseks vajalikud ained läbida. Mark arvas, et nõustamine avas talle elus uued võimalused. Nüüdsest oli ta huvitatud oma haridustee lõpetamisest. Iisraelist leitud uued sõbrad olid lubanud teda suvel Kanadas külastada.

Eelpool toodud stsenaarium illustreerib mitmete sotsiodünaamilise nõustamise oluliste printsiipide praktikas kasutamist. Töötades olevikuga, püüavad nõustaja ning abivajaja määratleda, mis on see, mis toimub praegusel hetkel abivajaja eksistentsiaalses kontekstis. Ühiselt uuritakse, kuidas indiviid oma praegust olukorda tegelikult tunnetab, lähtumata mingist teooriast või hüpoteesist. Sotsiodünaamilist lähenemist arvestades on oluline vaadelda minevikku ja olevikku ainult läbi tegeliku oleviku. Kui inimesel on oma hetkeolukorrast adekvaatne arusaam, on tal ka lihtsam soovivat tulevikku ette kujutada ning oma kavatsusi ellu viia. Kui ei suudeta haarata olevikku, ei suudeta kujundada ka oma tulevikku. Valdavalt paneme oma elu mosaiikpildi kokku olemasolevatest ressurssidest ja võimalustest. Toodud näites on kasutatud veel järgmisi sotsiodünaamilise nõustamise printsiipe:

Esiteks, alustada tuleb abivajaja positsioonilt.

Teiseks, abivajajale tuleb läheneda tavalise **inimese, mitte kõikiteadja või ülemusena.**

Kolmandaks, eelmainitu illustreerib **kaardistamise** praktilist väärtust.

Neljandaks, nõustaja ning nõustatav kasutavad suhtlemisel **dialogi**, on **keskendunud probleemi lahendamisele** ning annavad üksteisele **tagasisidet**.

Viiendaks, oluline on säilitada avatus **olukorra erinevatele** tõlgendamistele. Margil oli olukorrast oma arusaam, tema vanematel teistsugune ning koolil koguni kolmas. Nõustaja ei tohi lasta endale peale suruda kellegi teise vaatenurka. Tema ülesanne on julgustada nõustatavat uurima mitmeid alternatiive ning toimima selle järgi, mis tundub talle **teostatav ning millel on tema jaoks isiklik tähendus**.

Kuuendaks, nõustamine peaks olema samaaegselt **nii elu planeerimise kui tähenduste leidmise protsess**. Nõustaja toetab protsessi, esitades tähenduse väljaselgitamisele suunavaid küsimusi, kasutades dialoogilist kuulamist, toetades ning juhendades.

Seitsmendaks, sotsiodünaamilise nõustamise protsessis peetakse väga oluliseks **koostööd, üheskoos loomist, uurimist, mõtlemist**. Nii nõustajal kui abivajajal on võimalus kasutada oma teadmisi ning kogemusi, leidmaks viimase probleemidele kasulik lahendus.

Kaheksandaks, antud stsenaariumis kohaselt pööratakse rõhku **isiklikele tegevusplaanidele/projektidele**. Abivajaja pidi ise lahendama mitmesuguseid ülesandeid, mis aitasid tal soovitud tulevikku lähemale tuua. Isiklike projektide maht võib sõltuvalt olukorrast olla väike (näiteks telefonikõne) või üsnagi suur ning kompleksne (näiteks kvalifikatsiooni omandamiseks vastava koolituse läbimine). Personaalsed tegevuskavad olgu isiklikku tähendust omavad, reaalselt teostatavad, nõustatava eesmärkide saavutamisele kaasa aitavad ning tema arvates mõistlikud.

Üheksandaks, kolmesessiooniline nõustamine võiks olla **probleemile adekvaatse lahenduse leidmiseks** optimaalne. Eelpool toodud näites väärrib esile toomist:

- 1) nõustaja lähenes abivajajale **mängulise, humoorika suhtumisega**. See võimaldas nii avatust uutele ideedele kui nende kasutuselevõtmist;

- 2) kogutud **uus informatsioon** integreeriti nii nõustaja kui abivajaja poolt personaalselt kasulikuks teabeks;
- 3) tunnustati fakti, et probleemide lahendamiseks või küsimuste käsitlemiseks **on mitmeid võimalusi**;
- 4) nõustamine võimaldas nõustataval oma **elu üle paremat kontrolli saavutada**;
- 5) **nõustamisprotsess** (sh diskussioon, tagasiside, koostöö, informatsiooni otsimine, konsulteerimine, reflekteerimine) oli eesmärgi saavutamisele suunatud;
- 6) nõustaja rõhutas suhtlemisel **dialoogi printsiipi**.

Kirjeldatud nõustamisseanssidel andsid mõlemad osapooled oma panuse abivajaja eluruumi tundmaõppimisele ning reaalselt teostatava tulevikustsenaariumi väljatöötamisele.

Nõustamisprotsessi edu võtmeks oli nõustaja poolt **abivajaja olevikusituatsiooni suhtes üles näidatud** respekt. **See võimaldas neil kahel hoolimata nende suurest vanusevahest ning erinevatest kogemustest ühist pinda leida.**

Sotsiodünaamilisest vaatenurgast on nõustamine midagi palju rohkemat kui mingi professionaalsete oskuste kogumipraktikas kasutamine. Ta hõlmab maailmavaadet, abistamise filosoofiat, kultuurilisi vahendeid nii kogu elu planeerimisel kui eluruumi rekonstrueerimisel. Partneritena töötades otsivad nõustaja ja nõustatav üheskoos vastuseid viimase sellistele küsimustele nagu: "mis toimub minu eluruumis praegu?", "kuidas ma peaksin oma elu elama?", "missugused on minu võimalused?", "missugune peaks olema mu järgmine samm olemasoleva probleemi lahendamiseks?", "missuguseid uusi oskusi ma vajan ning kuidas neid omandada?", "kes võiksid mulle abiks olla?". Sotsiodünaamiline nõustamine võib olla inspireeriv elamise viis ning sunnib nõustajat:

- oma teadmisi pidevalt täiendama, oma "abistavat mina" arendama, et olla võimeline pakkuma konstruktiivset abi ning jääma avatuks;
- kujundama enese arengule suunatud, energilise, tervisliku, rahuliku elustiili;
- pidama kinni abistamise terviklikkuse põhimõttest, mis keskendub elu planeerimisele, oma "mina"

tundmaõppimisele, suhetele, eluruumile ning isiklike kogemuste, valikute ja võimete väärtustamisele;

- vaatlama nõustamist transformatiivse õppimisprotsessina;
- austama nõustatavat kui isiksust ja tema käsitlust oma hetkeolukorrast ja probleemidest;
- väärtustama arukat vestlust kui tulemuse saavutamisele kaasa aitavat tegevust;
- olema loov ja paindlik oma teadmiste ja oskuste kasutamisel ning uute lahenduste leidmisel.

Sotsiodünaamilise nõustamise üheks põhimõtteks on aidata abivajajal leida rohkem valikuvõimalusi. Seeläbi jääb talle tunne suuremast **otsustamisvabadusest** ning ühtlasi tekib suurem **rahulolu**. Demokraatlikes ning postindustriaalsetes ühiskondades peavad olema väärtustatud iga inimese valikud, võimalused ning eesmärgid ning soov neid realiseerida. Nõustamine võib aidata inimesel hinnata või ümber hinnata oma seisukohti iseenda, teiste inimeste ja ühiskonna kohta, otsustada ning toimida vastavalt nendele eesmärkidele, mille saavutamine võimaldab oma elust rahulolu tunda. Lõpetan tsitaadiga ühest oma varasemast raamatust.

Nõustamine annab inimesele võimaluse uurida oma elu tähendust olevikus, aga pakub ka alternatiivseid teid, mida ta võiks valida tulevikus.

R.V. Peavy (1997)

KASUTATUD JA SOOVITATUD KIRJANDUS

1. Bauman, Z. *Liquid Modernity*. Cambridge, 2000.
2. Giddens, A. *Modernity and Self-Identity*. Stanford University Press, 1991
3. Monk, G., Winslade, J., Crocket, K. & Epston, D. *Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1997.
4. *SocioDynamic Counselling: A Constructivist Perspective*. Victoria, Canada, Trafford Publishers, 1997.
5. *Sosiodynaaminen Ohjaus*. Helsinki, Psykologien Justannus Oy, 2000.
6. Thomas Szasz. *The Myth of Mental Illness*. NY, Harper and Row, 1974.
7. Sontag, S. *Illness as a metaphor*. NY, Farrar-Straus.
8. Illich, I. *Medical Nemesis*. NY, Random House, 1976.
9. Anderson, H. , Goolishian, H., Pulliam, G. & Winderman, L. *The Galveston Family Institute: Some Personal and Historical Perspectives*. In: D. Efron (Ed). *Journes: Expansions of the Strategic-Systemic Therapies*. NY, Brunner/Mazel, 1986.
10. Schuster, S. *Philosophy Practice: An Alternative to Counselling and Psychotherapy*. Westsport, CN, Praeger Publishers, 1999.
11. Spanger, T. *Reframing Career Counselling in Terms of Counsellor – Client Negotiations*. Joensuu, University of Joensuu Publications in Social Sciencec, 1998.
12. Frankl, V. *Man`s Search for Meaning*. Boston, Beacon Press, 1992.
13. Scaef, A. *Beyond Theraphy, Beyond Science*. San Francisco, Harpers, 1992.
14. Taylor, C. *Soueces of the Self*. Cambridge, Harvard University Press, 1989.
15. Rorty, R. *Contingency, Irony, and Solidarity*. Cambridge, Harvard University Press, 1989.

16. MacIntyre, A. *After Virtue*. Notre Dame, Notre Dame University Press, 1984.
17. Fancher, R. *Cultures of Healing: Correcting the Image of American Mental Health Care*. NY, Freeman and Company, 1995.
18. Goffman, E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, NY, Doubleday, 1959.
19. Goffman, E. *Interaction Ritual: Essays on Face-to-face Behavior*. Garden City, NY, Doubleday, 1967.
20. Buber, M. *I and Thou 2nd*. NY, Charles Scribner's Sons, 1958.
21. Sen, A. *Freedom as Development*. NY, Alfred A. Knopf, 1999.
22. Maslow, A. *Toward a Psychology of Being*. NY, Van Nostrand, 1968.
23. Touraine, A. *Return of the Actor: Social Theory in PostIndustrial Society*. Markham, ON, Fitzhenry and Ehiteside, limited, 1988.
24. Meadow, D. et al. *The Limits to Growth*. NY, Universe Books.
25. Abram, D. *The Pell of the Sensous*. NY, Pantheon Books, 1996.
26. Blackburn, S. *On Being Good*. Oxford, Oxford University Press, 2000.
27. Kirkegaard, S. *The Point of View for My Work as an Author*. NY, Harper Torchbooks, 1859/1962.
28. Longstrup, K. *The Ethical Demand*. Notre Dame, IN: Notre Dame University Press, 1997.
29. Bakhtin, M. *Problems of Dostoevy's Poetics*. Minneapolis, University of Minnesota Press, 1984.
30. Jaspers, K. *Man in Modern Age*. NY, Anchor Books, 1957.
31. Bateson, L. In R. Van der Veer and J. Valsiner, eds., *The Vygotsky Reader*, London, Basil Blackwell, 1994.
32. Steindl-Rast, D. A. *Listening Heart*. NY, Crossroad, 1983.
33. Rogers, C. *Freedom to Learn*. OH, Charles E. Merrill, 1969.
34. Peavy, R. *Emphatic Listening Workbook*. Adult Counselling Project, University of Victoria, 1974.
35. Buber, M. *Between Man and Man*. London, Collins, 1947.

36. Heidegger, M. *Being and Time*. NY, Harper & Row, Publishers, 1962.
37. Derrida, J. *The Ear of the Other*. NY, Schocken, 1985.
38. Langer, E. Mindfulness. *Reading, Mass.* Addison-Wesley Publishing Company, Ltd, 1989.
39. Giddens, A. *Modernity and Self Identity*. Stanford, Stanford University Press, 1991.
40. Rogoff, B. *Observing cultural activity on three planes: participatory, appropriation, guided participation, and apprenticeship*. In Wertsch, J., Del Rio, P.& Alvarez, A. *Sociocultural Studies of Mind*. Cambridge University Press, 1995.
41. Bakhtin, M. *Speech Genres and Other Late Essays*. Austin, University of Texas Press.
42. Clark, K., Holquist, M. *Mikhail Bakhtin*. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1984.
43. Bruner, L. *Life as Narrative*. Social Research, 1987.
44. Strauss, L. *The Savage Mind*. Chicago, University of Chicago Press, 1966.
45. Greenberg, L., Watson, J. *Experiential therapy of depression. Differential effects of client-centred relationship conditions and process-experiential interventions*. Psychotherapy Research, 1998.
46. Bohart, A., Tallman, K. *How Clients Make Therapy Work*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999.
47. Castells, M. *The Rise of the Network Society*, 2nd edn. Oxford, Blackwell Publishers, 2000.
48. Rogoff, B. *Apprentice in thinking: Cognitive development in social context*. NY, Oxford University Press, 1990.
49. Peavy, R.V. *SocioDynamic Counselling: A Constructivist Perspective*. Victoria, Trafford Publishers, 1997.