

Elu tuleb selgeks mõelda

Kuidas kriisiga toime tulla, teab psühholoog Anneli Salk.

Te olete teinud kriisikoolitusi. Millal on inimene kriisis?

Seda, mida inimene nimetab kriisiks, on n-õ seinast sein. Kriis on inimese psüühiline seisund, mis on tema jaoks raske ja väljakannatamatu.

Kas kriisiseisundid on inimestel sarnased?

Mõnevõrra on. Eesti vanasõna ütleb: õnnetus ei hüüa tulles. Kui inimesel on pingeseisund olnud pikka aega, siis on kriis ette ennustatav. Aga kui juhtub midagi, mida ei osanud ette näha, kui inimene ütleb, et see, mis juhtus, ei ole lihtsalt võimalik, siis varasem kogemus ei toeta teda. Kui ühel hetkel kaob kõik, mis on olnud, ja tekib küsimus: kuidas nüüd? Või juhtub lähedase äkksurm, kus tuleb edasi üksi hakkama saada. Kui on olukord, kus mõtet ei aita, siis on kriis.

Esimene asi on šokk, mis loob mõteblokeeringu, mis võib kesta paarist minutist paari päevani. See on psüühikale isegi kasulik, sest see, mis on juhtunud, jõuab teadvuseni järk-järgult.

Šokis öeldakse näiteks, et ei, seda pole juhtunud, ta pole surnud. Inimene eitab juhtunut, alateadvus ei võta seda vastu.

Kuidas šokist üle saab?

Varem või hiljem tuleb inimene ise šokist välja. Ta hakkab mõtlema, mis toimus ja miks toimus, kas ta oli süüdi. Arutluse käigus tehakse sündmus enda jaoks vastuvõetavaks.

Selles olukorras on hea, kui teised aitavad, et inimene ennast süüdistustega ära ei tapaks.

Kas peasi on, et ta üksi ei jääks?

Jah. Esialgu lähedased aitavad, näiteks abikaasa surma korral. Siis vajab inimene abi, kes ta asju korraldaks, elu organiseeriks. Aga varsti mõeldakse tema jutu peale: ah, oleme seda juba kuulnud, ega surnut tagasi too.

Siis on abi psühholoogi vestlusest.

REPRO



Hea on arutleda ja asju vaagida just sellega, kes on neutraalne inimene.

Halb on see, kui inimene jääb kurbuse või enesehaletsuse perioodi väga pikalt. Ta leiab, et elu on ülekohtune, ta ei suuda näha, et elu koosnebki rõõmudest ja muredest. Kriis on seda tugevam, mida tähtsam oli see inimene või situatsioon, mis kaotati.

Mõnel on elus väga palju katsumusi, teisel neid nagu polegi – elu veereb ühtlaselt. Saatused on väga erinevad.

Kui inimene tunneb ängistust, et elu pole päris see, mis olla võiks, aga konkreetset fakti ka pole, et on kriis, siis juhu, kui suudetakse probleem ära sõnastada, saab luua silla selle vahele, kus olakse ja kuhu tahetakse jõuda.

Siin aitab filmide vaatamine, raamatute lugemine. On hulk eneseabiraamatuid, mis annavad nõu. Võimalusi on palju. Tuleb võtta midagi ette, aga tuleb olla ka realistlik. 50-aastaselt pole põhjust nutta, et ta pole priimabaleriin või et ta ei saanud emaks. Siis tasub oma reaalsus läbi mõelda.

Näiteks minna kuhugi, kus lastega saab töötada?

Jah, võib leida oma soovile sarnast tegevust, mis pole küll päris see, mida soo-

viti, aga sellelähedane. See tähendab teha oma soovile hinnaalandust.

On veel ka sellise üksiku saatus, kes ei taha üksindusega leppida. See võib samuti kriisi viia, kui ei taha üksi olla, ent kaaslast ei leia. Kuidas siis toime tulla?

Senikaua, kui tähelepanu fookuses on see, mida ei ole ja mida on väga raske saada – näiteks partnerit –, on inimesel mõtted kinni ja meeleolu väga madal. Aga ta saab luua suhtlusvõrgustiku nendest, kes on samuti üksildased, kellel pole suurt peret. Kõige raskem on teha pööre ning astuda esimene samm.

Nimetame seda elustiili muutuseks. Elustiili ei kujunda 1–2 nädalaga, see on aastatepikkune töö luua endale traditsioonid, rituaalid. Meil on toredaid eneseabi raamatuid, mida saab raamatukogust, on kõikvõimalikke kursusi. Aitavad muusika kuulamine, Internetis surfamine. Tuleb leida midagi sobivat.

Pisike mure paneb virisema, kapseldutakse endasse, kaotatakse side elurõõmuga. Lõunamaalased karjuvad kõik endast välja. Meie tasasus ja leplikkus käib tervise ning elurõõmu arvelt.

Nii et elagem kõik välja?

Kas just välja elada, aga hakata kohe halva enesetunde ja probleemiga tegelema. Väljaelamine võib käia ka teiste arvelt, kuid lahendus tuleb siiski leida.

Eesti elu pilt on selline, et me oleme edukad, rikkad, sobivas kaalus ja heas seltskonnas. Kõigil läheb hästi. Selline on meediapilt meie elust. Aga tegelikult on probleeme paljudel ning väga mitmesuguseid.

Igal inimesel on elus oma väljakutsed. Igaühel on perioode, kus läheb hästi, ja perioode, kus ei lähe hästi. Mõnel lapsepõlves, mõnel keskeas, mõnel vanas eas. Pole inimest, kellel on juba sündides ja siis elu lõpuni kuldlikas suus. Elu tuleb enda jaoks lahti mõtestada.

ANNIKA POLDRE

TARGU TALITA
ilmub koos Maalehega.
Lehekülgede numeratsioon
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn
targutalita@maaleht.ee
reklaam 661 3333, 661 3334
Toimetaja Annika Poldre 661 3356
Kujundus Heiki Maiberg

Väljaandja
AS Maaleht
Trükk
AS Kroonpress

