

Mina küll psühholoogi juurde minema ei pea

Mõnikord elame aastaid veendumusega, et peame ise hakkama saama – kuigi sees on väsimus, ärevus või lihtsalt tunne, et midagi on paigast ära. Just selle väikese, kuid olulise tunnetuse tunnistamine võib olla esimene samm parema toimetuleku suunas.

„Mina küll psühholoogi juurde minema ei pea“ on lause, mida paljud meist on kas mõelnud või kuulnud – vahel ka naljaga pooleks, vahel täiesti tõsiselt.

Psühholoogi juurde ei minda ainult kriisiolukorras. Inimesed pöörduvad vastuvõtule sageli ärevuse, meeleolulanguse, läbipõlemise, uneprobleemide, enesehinnangu raskuste, korduvate suhtemustrite või elumuutustega kohanemise tõttu. Vahel on see lihtsalt tunne, et midagi on paigast ära, aga täpselt ei osata sõnastada, mis see on. Sellistes olukordades võib professionaalne kõrvalpilg aidata mõtteid selgemaks saada ja leida uusi viise, kuidas enda ja oma eluga paremini toime tulla.

Psühholoogiline abi ei ole ühetaoline – teraapias kasutatakse erinevaid lähenemisi, mis sageli (ideaalis) põimuvad. Kognitiiv-käitumuslik teraapia näiteks aitab märgata ja muuta mõtte- ja käitumismustreid. Skeemiteraapia toetab sügavamate, varasest elukogemusest kujunenud mustrite mõistmist. Traumaga seotud kogemuste puhul võib abi olla EMDR-ist või muudest traumateraapia



Psühholoog ja traumaterapeut
Mirjam Lanno

meetoditest, mis aitavad kehal ja närvisüsteemil raskeid mälestusi töödelda. Pere- ja paariteraapia keskendub (põlvkondadeülestele) suhetele ning suhtemustritele, aidates sealhulgas mõista, kuidas ühe inimese raskused mõjutavad kogu süsteemi. Sageli ei vaja inimene vaid ühte n-ö õiget teraapiat, vaid mitmekesisist lähenemist. Kui terapeutil on mitmekülgsed oskused ja lai vaade, saab ta kohandada lähenemist just inimese vajadustele ning toetada terviklikumat muutust.

Oluline on teada, et teraapiasse minek ei eelda tingimata suurt traumat ega kindlat sündmust. Vahel piisab sellest, et elu tundub liiga raske või segane, et nõustamisele pöörduda. Samal ajal on ka olukordi – näiteks perevägivalla kogemus, keerulised vanemlusega seotud väljakutsed, traumaatilised kogemused, rasked haigused (nt vähidiagnoos) või raskendatud lein –, kus on täiesti loomulik ja põhjendatud vajada professionaalset tuge. Toetav ja turvaline lähenemine tähendab, et abi saab otsida omas tempos, oma piire austades ning ilma surveta kõike korraga avada. Toetuse otsimine ei ole nõrkus, vaid vajalik ja kaitsev samm.

Kokkuvõttes ei ole küsimus selles, kas inimene peab psühholoogi juurde minema, vaid kas ta lubab endale abi. Psühholoogiline tugi ei võta inimeselt vastutust ega tugevust, vaid aitab neid teadlikumalt kasutada. See on võimalus peatuda, vaadata ausalt otsa oma mustritele ja vajadustele ning teha ruumi muutusele enne, kui raskused kuhjuvad. Abi otsimine ei tähenda allaandmist, vaid valikut hoolida – iseendast, oma suhetest ja oma elukvaliteedist.