

Protsessipäevik

Protsessipäevikus toon välja tähtsamad minu jaoks momendid, mis panid mõelda ja mis aitasid kaasa arengule. Ootasin õppeaasta algust ja olin täis uudishimu ja valmidust alustada õppimist. Esimene sessioon tõi kaasa väga palju positívseid emotsioone, hakkasin tundma et ma olen samm edasi oma unistuse täitmiseks.

12-14.02.2016

See session oli väga intensiivne ja aeg nendel päevadel oli väga emotsioonirikkas. Väga inspireeriv oli Kåo keskuse külastus. Väga julgustav oma praktikatöö kontekstis. Sain lahendust supervisiooni näol, kuna olin oma praktikatöös natuke kinni. Selles mõttes et ei saanud täpselt aru kuidas töötada materjaliga mis on tulnud seanssidel. Tundsin et ei ole piisavalt teadmisi just selleks et need teemad korralikult läbi töötada kliendiga. Enda jaoks, just praktikatöö kontekstis sain aru, et edasi tuleb teraapilisi seansse üles ehitada positiivsel ülekandel ja edastada kliendile mõistmist ja tugi, see on see mis ta vajab kõige rohkem hetkel ja mis aitaks teda edasi minna ja hakkama saada keerulisemates situatsioonides.

Ja, tõesti, supervisioonil teadvustasin, et mõni materjal, mis on tulnud seanssidel ette, puudutab minu mingeid oma asju. Selle peale ma tegelikult ei tulnud just seanssidel, aga see mis toimus supervisioonil pani mind mõtlema ja analüüsima oma mingeid mineviku situatsioone ja oma käitumist nendes.

Järgmisel hommikul oli vaja kooli minna, aga mul tekkis mingi vastupanu. Tahtsin koju jääda ja tekki all olla. Seal tundsin ennast mugavalt, soojalt ja ohutult. Teadvustasin, et ilmselt mul on hirm vaadata otseselt mõne oma situatsiooni peale, vaadata sügavamalt iseenda sisse, sest see võib ülesse tuua mõneid valulike emotsioone ja elamusi. Teki all on ikka turvalisem. Sain aru, et nende asjadega mis on sügavalt sisse maetud on vaja tööd teha, sest nad panevad mind mõnes mõttes invaliidiks, segavad täiusliku elu elada. Saan ka aru, et viimase paari aasta jooksul olen juba häid samme ette teinud ja oma hirmudega ja tunnetega tööd teinud muusikateraapia oma teraapias. Küll see oli ainult 5 seanssi aga mulle tundub, et see aitas mõneid asju lahendada, võib olla mitte just kohe, aga pikemas perspektiivis. Kuigi mõneid sügavamaid asju veel jäänud, ja mulle tundub, et ma kartsin neid tunnistada ja need on olnud kuskil all ja mingi raudse ülikonna taga. Samuti mulle tundub, et otsus katkestada õpinguid tuli osaliselt ka sellepärast, et mul hakkas hirm olema ja tundsin et nüüd midagi tuleb ülesse ja ma lähen mingist omast vakuumist välja. Samuti sain aru, et see on vajalik, aga jube hirm oli kohtuda mõne osaga iseendast näost näkku. Ma ei ütleks et ei olnud valmis selleks, pigem tahtsin need teemad edasi lükata, nagu ennem ka teinud. Mul on tõesti hea meel et otsustasin oma õpinguid jätkata, sest tunnen et protsessid liiguvad ja tunnen ennast ka vabam kui ennem. Samas ei püüa ennast kontrollida kogu aeg aja proovin lihtsalt olla ja ennast mõista ja teisi mõista. Näiteks miks ma käitun nagu mina käitun mõnes situatsioonis, millega see on põhjustatud ja mida see on kaasa toonud. Kuidas ma tahan selle mustri muuta?

Samuti see kontakti harjutus ja hommikune harjutus loo kirjutamisega ja loo kehtestamisega pillide kaudu, aitas mind teadvustada, et ma tegelikult olen väga sotsiaalne, ja mulle meeldib suhelda inimestega, tutvuda inimestega, saada neid teada, aga reaalsuses ma tihti hoian ennast tagasi, nagu

panen mingi ülikonda, mis tegelikkuses varjab minu soovi suhelda. Tundub et see on põhjustatud mineviku sündmustega minu elus, kui sa usaldad kedagi, avad ennast ja siis see inimene pöörab sulle selga. See on tegelikult valus. Ja tundub et mul on mingi hirm sees et see võib uuesti juhtuda ja ma uuesti tunnen niimoodi, sellepärast ma kaitsen ennast selle ülikonnaga, mis nagu kaitseb aga samas varjab minu sisemise maailma. See ei ole õige. Tean et olen avatud ja siiras teatatud inimestega keda ma usaldan ja tean juba mõnd aega, et ma nagu vahel panen selle ülikonna kõrvale ja vahel panen enda peale. Ja sain aru, et on vaja sellest ülikonnast lõplikult lahti saada. See tegelikult takistab mind. Elus on vaja osata riskida. See ei ole õige sellele hirmule lasta elada minu sees. Elus võib juhtuda, et keegi pöörab sulle selga, aga see ei ole minu süü, see on selle inimese valik, et ta on teinud niimoodi. Ilmselt see ei olnud sinu inimene, kui ta on nii teinud. Miks sellepärast kaevata ennast ja varjata end teistest inimestest. Suhtlemises on nii palju rõõmu ja elu! Suhtlemise kaudu saad ka end paremini teada. Ja olen kindel, minus on ka palju mis ma võin teistele anda.

4-6.03

Interteraapia andis sellist mõttepunkti, enda sisse vaatama et kuidas olen mina nagu terapeut, kuidas mina käitun ja suhtlen seanssi jooksul, kui toetav ma olen kliendile.

Ootas laupäevast loengut psühhopataloogiast, sest olin kindel et tulevad huvitavad teemad ja materjal. Ja see tõesti oli nii. Mõtlesin et kuidagi tavaliselt elad, muidu tead et neid häireid inimestel on, ja haigusi ja seisundeid, aga tegelikult ei teadvusta et neid on nii palju. Hakkad mõtlema et tegelikult meie ümber on väga palju neid kes kannatavad nendest häiretest ja kes vajavad abi. Samuti mõtlesin et see on kurb et probleemi lahendatakse rahusti sisse võtmisega, see on kõige lihtsam viis ja samuti see on passiivne viis mõnes mõttes. See lahendab probleemi kiirelt, aga inimene hakkab nendest rahustidest sõltuma. Psühhoterapia oleks ikkagi positiivsem viis, see võiks motiveerida inimest olla aktiivne oma probleemi lahendamisel. Sain palju informatsiooni ja samuti korralike teadmisi.

Grupiteraapias töötasime introjektsioonidega. Väga aktuaalne teema. Juba saadik lapsepõlvest last õpetatakse, et tema peab olema selline, selline ja selline. Ja kui ta selline ei ole, siis ta ei ole hea laps.

Samuti laps peab käima koolis ja õppima hästi. Kui saad viie siis oled tubli, kui saad kolme, siis sa ei ole piisavalt tark ja saad rihma. Siin on nagu oleks mingi võrdlusemärk. Teed mingit pahandust, saad rihma, saad koolis kolme, saad rihma. Et see kolm on nagu mingi pahanduse tegemine. Ja oled siis hirmus, mis nüüd saab kodus kui koolis saab kolme. See teema kuidagi tuli ülesse mul. Ja eladki selle hirmuga sees. Peabki kõik viied olema et elus hakkama saama. Ja teadvustasin et see suhe sõnaga "Peab" mul kuidagi kahtlane. "Peab" see on see et mitte just sina ise tahad aga keegi seob sulle pähe midagi, või mingid ühiskondlikult pandud käitumisreeglid ja normid. "Tahan", - siin on tunda rohkem seda et see tuleb endast ja see on sinu isiklik soov ja otsus. Õnneks minu vanemad ikkagi andsin mulle võimaluse valida mis ma elus tahan teha peale kooli. Olid muidugi ka soovitused ja valik oli minu. Keegi et saa sinu eest otsustama mis sa elus pead tegema ja milline sa pead olema. Samuti teadsin et pean lugu vanemate arvamusest ja teiste inimeste arvamusest aga ma ei pea sellega nõus olema. Igaühel on oma tee.

Igal sessioonil ja nende vaheajal teadvustan enda jaoks uusi asju ja saan endaga paremini tuttavaks, ja võib olla saan ka mõneid asju tagasi, mis on elu jooksul kuskile jäetud ja kaevatud. See on hea tunne.

Reaalselt tunnen nagu mingid plokkid lendavad ära ja tuunen ennast vabem kui ennem olnud. Avalikkum. Tolerantsem. Õpin mitte kiireid järeldusi inimestest ja olukordadest teha, sest see võib olla väga kompleksne. Kuidagi hea tunne mitte hinnaguid panna. Mul on tegelikult väga hea meel.

Mõtlesin et tegelikult minul, ja üldse inimestel on palju hirmusid. Hirm mitte õnnestuda, mitte hakkama saada, mitte aktsepteeritud olla, hirm olla iseendaks, hirm avada ennast, sest hirm valus ees. Need hirmud nad nagu hoiavad üht nii kokku(kinni). Aga tegelikult on tähtis see hirmu tunne aktsepteerida ja sealt edasi minna. Samuti kuidagi see on väga tavaline minu arvates, et inimesed siin Eestis on natuke kinnisemad, nii näost kui ka emotsionaalselt, võib olla kliima pärast ja sotsiaalse majanduslikku olukorra pärast, ja samuti lapsepõlvest saadik õpime oma emotsioone mitte näidata. Sina pead tugev olema et õnnestuda elus, töös jne, sa ei tohiks nutta, sest tugevad inimesed ei nuta. Sa pead rõõmsameelne olla. Sa ei saa kurb olla sest siis sinuga on midagi valesti. Jne. Ja inimene kasvab täiskasvanuks ja kivistub. Aga tegelikult on ok kurb olla, ja on ok vihane olla, ja nutta, ja vahel ka nõrk olla. See kindlasti ei tähenda et sinuga on midagi valesti. Inimesed on ju elavad olendid ja hingavad, ja teevad asju ja elavad läbi. Mõtlesin et kui tähtis tegelikult on see et sinu kõrval on keegi kes sind toetab ja aktsepteerid sellisena nagu sa hetkel oled. Annab sinule võimaluse olla sina ise. Ja mõtlesin et kui tähtis roll terapeudil on tegelikult ühe kliendi elus. Sa võib olla oled ainuke kes teda toetab, mõistab ja see annab talle lootuse midagi oma elus, olukorras parandada.

Praktikas tunnen end juba kindlamaks, võrreldes sellega mis oli kui just algasin jaanuaris. Tunnen ise et hea kontakt on kliendiga ja samuti näen tema arenemissamme ja see annab rõõmu tunda. Huvitav näha ja tunda kui õige on see, et iga kliendi jaoks on vaja isiklikku lähenemist, ei ole standardset lahendust kõikide klientide jaoks. See teeb tööd huvitavaks väljakutseks ka enda isiksuse jaoks. Ja samuti mulle meeldib et sa võid reaalselt kedagi aidata.

Enda kogemusest, tundub, et praktika, grupiteraapia ja ülesandeid mis me tegime sessioonidel mõjuvad, sest tunnen et ise muutusin avalikumaks ja kuidagi rahulikumaks, enesekindlamaks nii praktikas kui ka tavaelus.