

## Protsessipäevik

Terve suve jooksul tegin praktikat oma väikese kliendiga. Viimane seanss oli augusti alguses tehtud. Ühelt poolt rõõmustasin et üks osa praktikast on nüüd tehtud ja samuti hea meel oli et tulemusi ka näha. Teiselt poolt olin veidi väsinud, sest töötasin terve suvi ja tegin praktikat ja eriti puhata ei saanud.

7-9.10.2016

Esimene sessioon hakkas aga mul oli kuidagi täitsa madal motivatsioon, ilmselt sellepärast et esimene aasta oli väga emotsioonirikas ja intensiivne, oli vaja palju teha ja lugeda ja samuti veel praktikat teha, ja kahjuks suvel ka eriti puhata ei saanud. Interteraapias hakkasin mõtlema, et varsti on minu kord kõikide ees teraapilist seanssi läbi viia et kuidas ma sellega hakkama saan. Isegi ei kujuta ette.

Samuti praktikaseminaris tekkis jube esinemishirm, hää l värises ja kõik värises, sest eriti praktikat ei olnud kõikide ees nii esinema. Mõtlesin et kui nii läks esinemisega et kuidas siis interteraapiaga läheb.

Teadvustasin enda jaoks, et tegelikult kui midagi tähtsat hakkab tegema, siis sügavalt sees on mingi hirm, ei tea isegi mille ees, aga see hirm on sees ja takistab. Tundub et see võis olla seotud mugavustsoonist väljumisega. Et kui tekib olukord kus on vaja mugavustsoonist välja minna, siis tekib ka hirm et mis seal ees ootab.

Klaveriimprovisatsioon meeldis väga, oli väga väljakutsuv proovida mängida.

Septembri lõpus hakkasin praktikat oma täiskasvanu kliendiga. See on väga huvitav protsess mis on teraapiline mõlema jaoks, nii tema jaoks kui ka minu jaoks. Kui tegelen temaga, siis tulevad ülesse ka mõned oma teemad ning peale seanssi veel mõtlen selle sisemise materjali üle. Ühel hetkel hakkasin mõtlema et kuidagi selle sisemise materjali on palju et ise hakkama saada, hakkasin mõtlema oma teraapia peale. Samuti tekkis hirm, et ma ei saa grupiteraapiaga hakkama. Tundub et see võis olla seotud ka mugavustsoonist väljumisega.

Supervisioonil ka teadvustasin enda jaoks mõned asjad. Sain aru et kui hakkab midagi tähtsat tegema, siis mul sees istub hirm mitte õnnestuda. Aga peab ju kõigega õnnestuda, nii ma õppisin. Aga tegelikult isegi kui ei õnnestu, siis ei juhtu midagi. Ja ei pea kartma seda, mis ei ole veel juhtunud. Tuleb teha asju selles järjekorras, nagu nad tulevad.

11-13.11.2016

Selleks sessiooniks olin kuidagi väga üleväsinud, ilmselt seoses sellega et töö juures oli väga pingeline nädal. Lisaks minu kasuend alates augustist on Tallinnas haiglas ravil, temal on vähk ja mina siin Tallinnas on ainuke kes saab tema juures käia. Olen käinud tema juures peaaegu iga päev ja

toetanud teda. Minu jaoks see oli ka emotsionaalselt raske. Raske oli aru saada et keegi sinu perest on nii raskelt haige ja peaaegu suremas. Mõtlesin et tegelikult meil ei olnud nii head suhted temaga minevikus, aga praegu sain aru et kui tähtis inimene minu elus ta on. Ja see mis on kõige raskem on aru saada et sa ei saa muuta midagi tema seisundis parema poole, sa võid teda ainult toetada. Arstid ei antud lootust ja teda kirjutati välja ilma keemiat tegemata, õnneks talle nüüd tehakse keemiat Tartus.

Oma teraapias oleme käsitlenud minu ja tema suhteid, ning need on märgatavalt paranenud praegu, tema on ka väga tänulik et olen haiglas tema vaatamas käinud. See on väga tähtis tunda et keegi vajab sind ja sa ei ole üksinduses oma haigusega jäetud.

Aga seoses nende pingetega, emotsioonid olid nii piiri peal, et pühapäeval eksistentsiaalse teraapia loengus hakkasin lihtsalt nutma ja ei tahtnud kellelegi seletama milles asi on. Mulle tundus et asi on kuidagi sügavalt isiklik. Kuidagi need elu ja surma küsimused olid väga tundlik teema minu jaoks.

Surma teema on ka üleval olnud teraapias minu kliendiga. Kui see tekkis, siis kui sa oled olukorras see „teine“, mitte see kellel keegi suri, aga terapeut, siis on lihtsam aidata ja toetada võrreldes, kui sa oleksid see, kellel keegi suri. Aga ikkagi minu jaoks see oli esimene kogemus, kui ma rääkisin kliendiga otseselt surmast, tema isa surmast. Keegi ei jää siia maailma igavesti, kõik lõppude lõpuks jätavad oma füüsilise keha. Peale surma hing eksisteerib lihtsalt teises dimensioonis. Tundub et nii lihtne see on. Aga tegelikult, kui see inimene kes sureb on sinu lähedane, siis seda on väga raske aktsepteerida. Nagu ka raske aktsepteerida kui keegi on raskelt haige.

Nagu praegu mulle on raske aktsepteerida, et mu kasuvend on raskelt haige ja ma ei saa seda muuta. Otsustasin et üritan teda toetada nii palju kui ma saan, kinkisin talle ka raamatut kuidas üks noormees võitles vähiga, arvasin et see võib talle motivatsiooni lisada oma haigusega võidelda, kuna hetkel ta on nõrga motivatsiooniga ja tal on suured valud. Minu arust see, mis ma saan tema jaoks praegu teha, mis kõik pereliikmed saavad tema jaoks teha, on see, et lihtsalt olla temaga ja veeta temaga aega, näidata et ta on tähtis inimene meie jaoks, ja et me hoolitseme temast ja armastame teda. See on see tugi mis saab teda aidata oma raske haigusega võidelda. On väga tähtis oma pere hoida, eriti sellistel rasketel momenditel.

See mis ma enda jaoks olen otsustanud, et on tähtis minu jaoks. Tähtsad on inimesed – just pere: ema, kasuvennad, elukaaslane. Need emotsioonid ja tunded ja situatsioonid mis on nende inimestega seotud on tähtsad. Need emotsioonid mis on hetkel töö juures (karjuvad kliendid jne) need on tegelikult tühjad, nendel ei ole väärtust, on paljud tähtsamad asjad millele tähelepanu pöörata ja hinnata. Muidugi tööle kuulub 8 tundi päevas, kuid tahaks see aeg inimestele anda, kes tõesti vajavad seda sinu aega, mitte just nendele kes karjuvad su peale ja ei saa aru kui väärtusliku töö sa teed. Minu jaoks on tähtis tänulikkus.

