

Isiklik mugavusala



Jaana Laanemann

psühholoog, kahjude vähendamise keskus „Me aitame Sind“ (Kohtla-Järve)

Viimasel ajal tehakse nalja isiklikust mugavus alast väljumise üle. Paljudel meist on elu pahupidi pööratud. Koroonaviirus on niivõrd oluliselt mõjutanud pea kõiki meie elu valdkondi, nii isiklikku elu kui ka tööd. Töötan psühholoogina kahjude vähendamise keskuses „Me aitame Sind“ narkootilistest ainetest sõltuvate inimeste jaoks. Minu kui psühholoogi peamine tegevus on nõustada näost näkku. Kuid alates esmaspäevast on tühistatud kõik keskuses kohapeal toimuvad nõustamised. Üleöö sattusin ebakindluse ja isegi ummikseisu olukorda, mõistmata üldse, kuidas oma tööd edasi korraldada. Minu ees laual oli päevik iganädalaste nõustamiste kavaga. Ühelt poolt saan aru ja olen nõus riigis kehtestatud piirangute möödapääsmatusega, kuid teisest küljest – olen terve, pakatan energias ja mul on palju kliente, kes vajavad abi. Mõned klientide juhtumitest on väga keerulised ja vajavad psühholoogilist tuge viivitamata. Aga mida öelda klientidele? Millisele kuupäevale tuleb kohtumine edasi lükata? Mis aeg paika panna? Me ei kohtu kolmapäeval või reedel, võib-olla alles mitme nädala või kuu pärast.

Teist teed ei olnud, oli ainult üks: e-nõustamine! Muidugi olin selle töövormiga tuttav. Mul on palju kolleege, kes nõustavad Skype'i kaudu, viivad ellu veebiminare ja korraldavad veebikonverentse. Kuid see kõik oli minu jaoks elukauge. Vältisin veebis töötamist igati. Minu jaoks oli isiklik näost näkku

kohtumine kliendiga hindamatu. Võiksin kirjutada muljetavaldava loetelu veebipõhise nõustamise piirangutest. Kuid nüüd pidin vaatama seda töövormi teisest, positiivsemast vaatenurgast, ja õppima, kuidas seda kasutada. Esimesed veebinõustamised olid kohutavad. Mind ärritas kõik. Minu tähelepanu tõmbasid kõrvale miljon muud asja. Mingil hetkel langesin isegi meeleheitesse ja tundsin end täiesti kasutuna. Ja siis tuli mulle meelde Anonüümsete Sõtlaste palve: „Jumal, anna mulle mõistust ja meelerahu, et leppida sellega, mida ma ei saa muuta, julgust muuta seda, mida suudan, ja tarkus eristada üht teisest“. See aitas mul ummikseisust edasi liikuda.

Jälgisin ennast ja märkasin peagi, et hakkasin kuulama teistmoodi.

Ühel öhtul mõtlesin, kui palju teavet ei saa ma veebis töötades kätte. Mul on silmad, mu ees on pilt, aga ma tunnen end pimedana. Ja siis loitis mul mõte, et pimedatel täiendavad nägemist muud meeled. Kuidas ma saan täiendada seda, mida ma ei näe? Hakkasin ennast jälgima ja märkasin peagi, et hakkasin kuulama teistmoodi. Kuulsin ka varem, kuid siis oli mul palju rohkem muid teabe saamise allikaid.

Nüüd on kuulamist saanud minu jaoks peamine allikas. Õppisin väga tähelepanelikult kuulama, justkui varjatud mõtteid. Pöörama

rohkem tähelepanu mitte ainult sõnadele, vaid intonatsioonidele, ohetele, pausidele, kogelemisele, vaikimisele. Kuulmine sai sel perioodil minu eriliseks instrumendiks. Minu praktika jätkub. Kõik need muudatused muudavad mind tugevamaks, enesekindlamaks,

professionaalsemaks, laiendavad minu mugavusala. Olen tänulik elule selliste võimaluste eest ja tänulik ka kõigile oma klientidele, kes endiselt sammuvad koos minuga sel teel. Elame ja näeme veel üksteist näost näkku! 