

Varem on Owen O’Kane’i sulest ilmunud

*Ten to Zen*  
(Kümne minuti ZEN)

*Ten Times Happier*

Owen O’Kane’il on nii meditsiini- kui ka psühhoteeraapiaalane haridus ning ta on NHSi vaimse tervise valdkonna endine kliiniline juht. Tema esimene raamat „Ten to Zen“ oli *Sunday Times*’i menuk. Owen elab Londonis, aga kasvas üles Belfastis Põhja-Iirimaa konfliktide ajal, mida ta ise kirjeldab kui head koolitusmaastikku oma praeguse töö jaoks. Samuti on ta pühendanud palju aastaid oma karjäärilisele ravimatuid haigusi põdevate inimestega töötamisele ning see on väga suurel määral mõjutanud tema tööd. Kui Owen just raamatuid ei kirjuta, juhib ta oma erateraapiapraksist, peab loenguid ning annab oma panuse pressi ja meediasse vaimse heaolu teemadel. Ta armastab koeri.

OWEN O'KANE

Kuidas olla  
**ISEENDA  
TERAPEUT**

*Inglise keelest tõlkinud Margit Jaaska*



# SISUKORD

|              |   |
|--------------|---|
| Sissejuhatus | 9 |
|--------------|---|

## 1. OSA

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Mis on see teraapiajaburus?        | 21 |
| Milline on sinu lugu?              | 35 |
| Paneme pusletükid kokku            | 53 |
| Olgu. Mis siis nüüd edasi?         | 73 |
| Teod kõnelevad valjemini kui sõnad | 89 |

## 2. OSA

|  |     |
|--|-----|
| Sea end oma päevaks <i>valmis</i>              | 111 |
| Kursi <i>hoidmine</i>                          | 133 |
| <i>Mõtiskle</i> ja <i>lähtesta</i> päeva lõpus | 151 |
| Kui elu veeretab su teele kive                 | 167 |
| Kõik on hea, mis hästi lõpeb                   | 187 |
| Tänusõnad                                      | 200 |

*Minu partnerile Markile, kes uskus,  
et ma suudan oma raamatutega aidata paljusid inimesi.  
Aitäh Sulle sinu usu ja julgustuse eest.*

## SISSEJUHATUS

**M**a olen terapeut ja nagu enamik terapeute olen minagi käinud teraapias. See muutis mu elu. Tegelikult mõjutas teraapia mind nii põhjalikult, et inspireeris mind ennast terapeudiks hakkama.

Usun, et teraapia võib muuta igäihe elu paremuse suunas. Aga tead, milles seisneb probleem? Teraapia ei ole odav, sellele on keeruline ligi pääseda ja sageli on järjekorrad aastatepikkused. Ja ärgem unustagem, et ikka veel käib teraapiaga kaasas mingi häbimärk! Aga kui sa natukenegi kahtled, siis mõtle sellele: mõnikord vajab me aju veidi hooldust ja hoolitsust, et ta aitaks meil elu väljakutsetega toime tulla. Ja hea teraapia just seda teebki. Teraapia ei ole midagi kummalist ega kummastavat. Luban sulle, et pärast teraapiat ei leia sa end elamast metsas või peitumast kraavi. Teraapia on vapratele, andes tõelise tugevuse ja pakkudes lõputuid võimalusi täiuslikuma elu elamiseks.

Pärast mõtisklemist probleemide üle, mis on seotud sellega, kuidas aidata inimestel saada neile vajalikku teraapiat, tuli mul mõte. Enamiku teraapiate eesmärk on anda klientidele teraapiasessioonide lõpuks piisavalt oskuseid ja tekitada neis teadlikkust, et nad saaksid olla iseenda terapeudid. Nii ma mõistsingi, et pean kirjutama raamatu, mis õpetaks inimesi just seda tegema.

Tere tulemast lugema raamatut „Kuidas olla iseenda terapeut“.

Soovin, et see raamat oleks praktiline materjal, mida igaüks võiks kasutada. Tegemist ei ole detailse psühhoanalüüsiga ja ma ütlen seda ilma igasuguse vabanduseta.

Austan sügavalt oma kolleege, kes töötavad minust erinevalt, aga see siin ei ole kaalukas akadeemiline arstiraamat. Selle raamatu eesmärk on hoopis lihtsustada keerulisi teooriaid ja muuta need kasutatavaks igapäevaelus. Raamatu esimeses pooles viiakse sind personaalsele teraapiareisile ning siis asume raamatu teises osas igapäevase kümneminutilise eneseteraapia kallale. Meil on seda esimest osa vaja, muidu on igapäevasest praktikast raske aru saada. Mulle meeldib mõelda raamatu esimesest osast kui „uue sinu“ loomisest. See võiks olla kui teraapia kiirkursus või teraapia alglaager. Teine osa kujutab endast igapäevast hooldust.

Selles raamatus õpetan, kuidas leida endas terapeut ja võtta igast päevast maksimum – mis iganes ka su teele ei satu. Omanud oskused aitavad sul paremini toimida, end paremini tunda ja ülejäänud elu paremini elada.

Üks viimane mõtteavaldus veel, mis võib olla natuke üllatav. *Mina* sind ei muuda. Ma pakun sulle oma mõtteid, õpetust ja kogemusi. On *sinu otsus*, mida sa selle kõigega peale hakkad. Nii paljud raamatud, „gurud“ ja professionaalid lubavad su elu muuta. *Mina* seda teha ei saa. Aga ma usun, et *sina* saad.

---

## MINUST

Ennekõike olen ma inimene kõigi oma nõrkuste, haavatavate kohtade ja hunniku vigadega, nagu enamik meist. Tean isiklikust kogemusest, mida tähendab olla ebatäiuslik. Usun, et see aitab mind mu töös palju!

Arvan, et meie ümber on liiga palju inimesi, kes käsivad meil teha rohkem, olla rohkem ja osta rohkem, selmet aidata meil mõista, kuidas saaksime elada oma praegust elu paremini ja vähema rüsinaga. Teiseks teeb mulle muret see, kui tihti käsatakse meil ignoreerida ohusignaale selle kohta, et elu matab meid enda alla. On tore ja hea, kui meile öeldakse: „Sa saad sellega hakkama!“, aga mõnikord me ei saa ning meil võib teel vaja minna abikätt.

Mul on nii meditsiini- kui ka psühhoteeraapia taust. Enne psühhoterapeudiks saamist olin ma palliatiivravi spetsialist. Oma viimasel töökohal Londonis NHSis olin kliiniline juht vaimse tervise valdkonnas. Nüüd on mul oma erapraksis Londonis, aga minu juurde tuleb inimesi kogu maailmast. Samuti pean ma loenguid ja viin läbi töötubasid rahvusvahelisel tasandil vaimse tervisega seotud teemadel.

Kasvasin üles Põhja-Iirimaal sealse konflikti ajal: see oli periood, mil rahvuslaste ja unionistide vahel esines tohutul hulgal vägivalda. Mu lapsepõlv pakkus väljakutset. Oma teraapia käigus sain teada, et sellise lapsepõlve tõttu oli minusse justkui programmeeritud pidev hirmutunne, järgmise probleemi ootamine. Sellest hetkest peale olen ma selle teemaga tegelema.

Ja ma olen gei, mis tähendas teraapia käigus paljusid huvitavaid vestlusi. Olla iirlane, katoliiklane ja gei oli minu jaoks keeruline mõistatus. Mu lapsepõlveaastatel jutlustas katoliiklus sellest, et palvetamisega saab homoseksuaalsusest lahti. Seega pole üllatav, et mõned mu suurimad ilmutused teraapia käigus olid seotud sellega, et pidasin end peksupoisiks ja tundsin pidevalt vajadust tõestada, et olen sünnis inimene. Teraapia õpetas mulle, et ma ei pea midagi tõestama. Õppisin hoopis, milline rõõm on ennast aktsepteerida just sellisena, nagu ma olen.

Selles raamatus jagan sinuga endaga seoses tehtud isiklikke avastusi eesmärgiga näidata, mis on teraapias võimalik. Räägin läbimurdest. Muutumisest. Olen kindel, et seda raamatut luges jõuad sa nende mõlemani.

---

## KUIDAS SEE RAAMAT TÖÖTAB?

### RAAMAT ON JAGATUD KAHEKS OSAKS

Peatükid 1–5 moodustavad raamatu 1. osa. See on hädavajalik baastöö, millega luuakse alus igapäevasele kümneminutilisele teraapiapraktikale, mida käsitletakse raamatu 2. osas. Selle töö tegemiseks vajad sa pliiatsit ja märkmikku, nii et pane need mõlemad käepärast. 1. osa sisaldab kõike seda, mida sa käsitleks tavaliselt minuga teraapias. Siin otseteid ei ole, nii et soovitan sul oma töö ära teha. See muudab su elu. Samuti aitab see mõista oma igapäevase kümneminutilise eneseteraapia tähtsust. 1. osas uurime järgmisi teemasid.

- Sinu „tegelik“ elu lugu.
- Oma loo mõistmine ja kuidas su lugu mõjutab sind täna.
- Mida sa päriselt oma elult soovid.
- Kuidas võib teraapia aidata sul saavutada soovitud.
- Olulised koostisosad, mis on vajalikud rahuldavama elu saavutamiseks.

Selgitan, mida pean silmas *sinu „tegeliku“ elu loo* all (sest see mõiste on teraapia kese).



See ei ole pelgalt su elusündmuste kogum kronoloogilises järjekorras. See tähendab teise inimesega nende peamiste elusündmuste jagamist, *mis sulle korda lähevad*, ja mis veelgi olulisem – selle jagamist, *kuidas need sind ennast tundma panid*. See hõlmab nii positiivseid ja negatiivseid kogemusi kui ka kõike sinna vahepeale jäävat.

Me jutustame sageli endale ja teistele mingit versiooni oma loost, mis on n-ö harjutatud või auväärne, et mõjutada inimesi nägema meid sellisena, nagu soovime, et nad meid näeksid, mitte aga sellisena, nagu me tegelikult oleme. Usun, et enamik inimesi kohandab oma elu lugu automaatselt kaitsemehhanismina ega tee seda teadlikult. Aga isiklik areng ja kasv saavad toimuda vaid siis, kui suudame aktsepteerida oma mineviku tegelikke sündmusi ning väljendada neid ja ka seda, kuidas need sündmused panid meid tundma end siis ja kuidas nad panevad meid tundma end praegu.

Ja ometi ei piisa vaid lihtsalt oma loo rääkimisest. Sinu lugu peab ka olema sõnastatud nii, et sa mõistad, kuidas ja miks on su kogemused mõjutanud su emotsioone, käitumist ja mõttelaadi täna. See on baastöö teine etapp. Kui suudad seda teha, muutub kõik selgemaks.

Seejärel uurime, mida sa ootad tulevikult ja kuidas muuta see tulevik reaalsuseks. Seda tööd on mõtet teha ainult siis, kui sellega kaasnevad uskumatud muutused su elus. Teadmine, mida sa tahad, on ülioluline, muidu võid tunda end sihitult.

Oma elu muutmine nii, et su tulevik erineks minevikust, tähendab ka loobumist mõnest endale kehtestatud reeglist, mille järgi sa elad ja mis hoiab sind tagasi. Me töötame selle kallal koos.

Baastöö viimases osas vaatleme mõningaid olulisi tehnikaid ja enesehoolitsuse tööriistu, mida sa hakkad kasutama oma igapäevase kümneminutilise teraapia käigus.

Mõistmine, kes sa oled, miks sa käitud just niimoodi ning teadmine, mida sa soovid ja millel tuleb minna lasta, on värv rahu, kontrolli ja selguse juurde.

Peatükid 6–10 moodustavad raamatu 2. osa. Raamatu see pool õpetab, kuidas oma igapäevast kümneminulist teraapiat läbi viia. Siin õpid, kuidas 1. osas omandatud tehnikaid oma igapäevaellu integreerida, ning sulle tutvustatakse ka mõnda uut tehnikat. Need kõik aitavad muuta su elu paremaks. See on sinu hooldustöö. Võid seda teha niikaua, kuni see tundub sulle vajalik. Võid leida, et sulle on kasulik teha seda mingil kujul iga päev määramata aja jooksul, muutes selle oma igapäevase rutiini osaks, nagu seda on hommikune tee või kohv. Su igapäevane teraapia on ka üks võimalus teha tööd teemadega, mille oled enda jaoks selgeks teinud raamatu 1. osas kirjeldatud tööd tehes.

Siin on kiire ülevaade sellest, milline sinu igapäevane kümne-minutine teraapia välja hakkab nägema. Ma tean, kui kiire elu võib olla, nii et olen jaganud need kümme minutit ühtlaselt kogu päeva peale. Sel moel võid olenemata sellest, kui hõivatud ka oled, alati leida aega endaga tegelemiseks. Eesmärk on, et need nn teraapiasööstud muudaksid nii su päeva kui ka elu kvaliteeti!

## **OLE VALMIS!**

**Kui kaua kestab?** Neli minutit.

**Millal?** Eelistatavalt päeva alguses, kui leiad mõne vaba hetke. Mulle meeldib mõelda sellest ajast kui hambape-sust! Me kõik leiame päeva alguses mõne minuti hammaste

pesemiseks, nii et miks me ei peaks oma vaimset tervist samamoodi olulisele kohale seadma?

**Milleks see hea on?** Aitab vaigistada loba su peas ning muuta mõtteviisi paindlikumaks ja kohanemisvõimelisemaks, nii et suudad võtta päevast maksimumi.

## **HOIA KURSSI!**

**Kui kaua kestab?** Kolm minutit.

**Millal?** Pärast lõunasööki.

**Milleks see hea on?** Aitab päeva jooksul kurssi hoida ja tulla toime kõikvõimalike tagasilöökidega. Reguleerib seda, kuidas sa mõtled ja reageerid, ning tagab, et hoolitsed päeva kulgedes enda eest psühholoogiliselt.

## **MÖTISKLE JA LÄHTESTA!**

**Kui kaua kestab?** Kolm minutit.

**Millal?** Kohe enne magamaminekut. Sul on mõnus olla, sa ei pea enam midagi tegema ja telefon ei juhi enam tähelepanu kõrvale.

**Milleks see hea on?** Aitab uurida päeva jooksul õpitut ja lasta lahti mõtetest, mis meid ei aita, et saaksime terve öö rahulikult magada.

See kümme minutit igapäevast eneseteraapiat, mida selles raamatus õpetan, on elujaatav ja toob kaasa muutusi. Ühtlasi on need kümme minutit aeg, kui sina tervikuna tunned end olevat

tunnustatud ja aktsepteeritud. Ja ikkagi viivad mõned selle raamatu küsimused, harjutused ja ettepanekud su mugavustsooni kaugemale. See on vältimatu. Teraapia *peakski* sulle naha alla pugema (heas mõttes). Aga see töötab! Mõtle sellest kui oma meele vabastamisest prügist, et aidata sul paremini toimida.

Eri terapeutidel on erinevad lähenemisviisid. Mina õpetan, kuidas eneseteraapiat läbi viia väga konkreetsetel viisil – niimoodi, nagu teised terapeudid seda võib-olla ei teeks. Lühidalt öeldes on käesolevas raamatus esitatud minu seisukohad. See, mida ma siin õpetan, ei sisalda ühegi teise professionaali või asutuse seisukohti. See töö, mida ma sul selles raamatus aitan teha, kujutab endast integreerivat lähenemisviisi, mis põhineb minu erinevatel koolitustel ja isiklikul kogemusel ning teadmisel, mis töötab kliinilises praktikas. Samuti on see töö mõjutatud pigem erinevatest teraapiamudelitest, mitte aga ühest konkreetsest (kuigi ma olen püüdnud mitte minna liiga tehniliseks ja jääda sirgjoonelise keelekasutuse juurde). Loodan, et see integreeriv teraapiiline lähenemisviis pakub kergendust ja stabiilsust.

Teadmiseks, et raamatus on kasutatud muu hulgas järgmisi teraapiamudeleid: kognitiivne käitumisteraapia (CBT), kaastun- dele keskenduv teraapia (CFT), teadvelolek ja interpersonaalne psühhoteraapia.

Ma selgitan täielikult protsessi iga osa, kui ma sind neist üks- haaval läbi juhatan, ning luban vältida žargooni, klišeesisid ja psühhojama nii palju kui võimalik. Palun, et usaldaksid mind isegi neil hetkedel, mil küsimused, mille sulle esitan, ei pruugi tunduda mõistlikud, või kui tööprotsess paneb sind end tundma näruselt. Teraapia võib olla karm, aga see ei tohiks sul kunagi üle pea kasvada. Tööta endale mugavas tempos ja pea meeles, et kiiret pole.

---

## VIIMANE MÄRKUS, ENNE KUI ALUSTAME

Raamatus jagan ma sinu toetamiseks ja abistamiseks juhtumiuuringuid. Raamat on mõeldud täiskasvanutele, kes otsivad ise kasutatavat teraapiavahendite kogumikku, et võtta oma päevast, elust ja iseendast maksimum. Samuti on raamat mõeldud kasutamiseks teismelistele koos vanematelt saadava toetusega. Kus iganes sa ka poleks, see raamat aitab sind. Kuid raamat ei asenda personaalset silmast silma toimuvat teraapiat, mida mõni inimene kahtlemata vajab. Kui tunned, et vajad personaalset või grupi tasandil professionaalset tuge, siis palun otsi abi oma arstilt või kohalike vaimse tervise organisatsioonide kaudu.

Samuti palun sul meeles pidada, et selle tööga ei ole mõttekas tegeleda, kui oled emotsionaalselt väga rivist väljas, sul on psühhootilised häired, kaldud enesetapule või sul puudub kõrval piisav tugi. Neil juhtudel vajad sa professionaalset abi.

Samuti ei soovita ma seda tööd ette võtta, kui oled alkoholi, uimastite või mis tahes muu arsti poolt määramata aine mõju all.

Kõik käesolevas raamatus esitatud nimed, üksikasjad ja juhtumiuuringud on muudetud ning kõik nimetatud isikud või asutused on anonüümsed, et kaitsta ja austada klientide konfidentsiaalsust.