

SETH J. GILLIHAN

Lühidalt ja lihtsalt
KOGNITIIV-
KÄITUMISTERAAPIAST

10 STRATEEGIAT, ET OHJATA ÄREVUST,
DEPRESSIOONI, VIHA,
PAANIKAT JA MURELIKKUST

Inglise keelest tõlkinud Jane Laumets



ALUSTUSEKS

Kas see raamat on sulle? Loe alltoodud väiteid ja märgista ruut, kui väide vastab sinu kohta sageli tõele.

- Tunnen järgmise ärevushoo ees õudu.
- Mul on uneprobleemid.
- Muretsen asjatult paljude asjade pärast.
- Olen pinges ja ärevil ning mul on raske lõõgastuda.
- Teatud objektid või olukorrad ajavad mulle hirmu nahka.
- Väldin asju, mida pean tegema, sest need tekitavad minus ärevust.
- Olen mõnes suhtlusolukorras väga närviline või väldin neid võimalusel.
- Minu viha on olukorda arvestades liialdatud.
- Ma ei saa aru, miks ma nii vihane olen.
- Minu viha on mulle suhetes probleeme tekitanud.
- Mind ei huvita enam asjad, mis varem rõõmu pakkusid.
- Tunnen, et mul pole elult enam midagi oodata.
- Mul on raske keskenduda ja otsuseid teha.
- Ma ei meeldi endale.
- Mul on raske vajalikku energiat ja motivatsiooni leida.

Kui sa märgistasid mitu ruutu, võib sul sellest raamatust kasu olla. Loe edasi, et teada saada, mis on KKT ja kuidas saad olukorra parandamise osaliselt enda kätte võtta.

*Marciale, armastuse ja tänutundega,
et jagad seda elu minuga.*

Sisukord

<i>Eessõna</i>	11	
<i>Sissejuhatus</i>	15	
ESIMENE PEATÜKK	Sissejuhatus KKTsse	19
TEINE PEATÜKK	Eesmärkide seadmine	37
KOLMAS PEATÜKK	Käitumuslik aktiveerimine	53
NELJAS PEATÜKK	Tuvasta ja lammuta	
	negatiivsed mõttemustrid	75
VIIES PEATÜKK	Tuvasta ja muuda alususkumusi	93
KUUES PEATÜKK	Teadvelolek	111
SEITSMES PEATÜKK	Tee, mis vaja, ja lõpeta viivitamine	131
KAHEKSAS PEATÜKK	Ületa mure, hirm ja ärevus	149
ÜHEKSAS PEATÜKK	Rahu! Ohja liigset viha	173
KÜMNES PEATÜKK	Ole iseenda vastu lahke	191
LÕPPSÕNA	Jätka samas vaimus!	215
<i>Allikad</i>	223	
<i>Viited</i>	231	
<i>Tänu sõnad</i>	249	
<i>Autorist</i>	253	

Eessõna

Kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) on väga tõhus psühhoteraapia, mille juured on sidusas kõikehõlmavas teoorias emotsioonidest ja nendega seotud käitumisest. Teooria saab aidata igaühel oma emotsionaalsete raskuste põhjuseid otsida. Sama olulised on KKT praktikad, mis on tuletatud teooriast, mida praktikud on viimase 40 aasta vältel edasi arendanud. Praktikate lai valik võimaldab terapeudil oma sekkumist iga patsiendi konkreetsete vajaduste ja eelistuste järgi kohandada. Kuidas on võimalik KKTd, mis paistab eeldavat oskuslikku terapeuti, kes aitab patsiendil tuvastada ainulaadseid käitumismustreid ning valida ja kohandada õigeid praktikaid, rakendada raamatu kujul? Saage tuttavaks – dr Seth Gillihan, kes suudab lihtsalt ja lühidalt, ent ometi ilusalt keeles luua kontakti lugejaga, kes soovib hea vaimse tervise nimel oma probleeme mõista ja neid lahendada.

Tunnen selle raamatu taga peituvat rahulikku ja kindlat häält väga hästi. Sethist sai 2005. aastal Pennsylvania ülikooli 50. doktorant, keda ma aastapikkusel praktilisel KKT-kursusel õpetasin ja juhendasin. Viimase 35 aasta vältel on mul olnud au õpetada KKT põhimõtteid ja meetodeid muljetavaldavatele ja motiveeritud noortele spetsialistidele, kellega kohtumist võib loota. Nende andekuse ja teadmiste tase koos õpingutele pühendumisega hämmastab mind. Aga

Seth jättis mulle oma tarkuse ja suutlikkusega luua kontakt mistahes tausta või elukäiguga inimestega kordumatu mulje. Tal on võrreldamatu võime anda edasi väga häid teadmisi, mille mina sain oma mentoritelt, dr Steven Hollonilt ja Aaron T. Beckilt, ning ta on lisanud neile oma äärmiselt kasulikke arusaamu.

Põrkusin Sethi andega teisi inimesi aidata esimest korda kokku siis, kui vaatasin tema teraapiaseansside videosalvestisi, lugesin tema märkmeid ja kuulasin väga selgeid kirjeldusi edusammudest ja viperustest, mida ta ise ja tema kliendid olid koostöö käigus kogunud. Näen nüüd sedasama Seth Gillihani, kel on mõõtmatult rohkem kogemust, kes tegi sellele raamatule n-ö sooja, koostades töövihiku „Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks“, ning olles kaasautor praktilisele ja taktitundelisele juhendile, mis on mõeldud neile inimestele ja peredele, kes kannatavad obsessiiv-kompulsiivse häire käes.

Tema uusim teos on meeldiv lugemine, mis ei ole sugugi väike saavutus, kui arvestada teema keerukust ja autori ausat, realistlikku probleemikäsitust. Raamatul õnnestub katta palju teemasid, teha seda üksikasjalikult, ent ometi lihtsalt, nagu pealkirigi ütleb. See raamat toetub veelgi enam Sethi tugevatele külgedele, mille hulka kuulub võrreldamatu oskus materjali korrastada ja struktureerida, tänu millele on teemat kerge haarata ja ohtraid tarkuseteri meelde jätta. Sellel raamatul on omamoodi rütm, mille Seth loob kohe alguses ja mida ta kasutab igas peatükis, kirjeldades, kuidas käsitleda kasutat mõtlemist, kuidas kasutada käitumist, et muuta probleemseid mustreid, ja lõpuks, kuidas pöörata tähelepanu olulistele asjadele meie elus. See rütm jättis mulle nii tugeva mulje, et kasutan seda nüüd oma õpetuses – mõtle, tegutse ja

ole. Kas saab midagi veel lihtsamat olla? Ent ometi on ideed, mida need sõnad kajastavad, küllalt sisukad ja võimsad, et teraapias käivate klientide elu põhjanevalt paremuse poole muuta. Need võivad suuta sedasama ka raamatu lugejate juures.

Isegi kui lugejal ei ole kõigis raamatus käsitletud valdkondades (kurbus, mure, hirm, viha, viivitamine, enesekriitika) raskusi, soovitan soojalt lugeda eeskätt kolme teema, viivitamise, viha ja turvakäitumise, kohta. Sethi arusaamneist tihti peavalu tekitavatest, ent samas liigagi levinud mustritest, on tõeliselt huvitav! Kui mitte muud, siis aitavad tema kirjeldused lugejal paremini mõista, kuidas need sõpru, kolleege või pereliikmeid eksitavad.

Enamik meist viivitab, kuid me ei tea, millised põhjused või protsessid selle taga peituvad. Viha, kohatu või liigne, mõlemad liigagi levinud, on võimalik siiski mõista. See on vaid pool võitu, et viha oma kontrolli alla saada või selle haardes siplevat partnerit aidata. Turvakäitumine ei lase neil, kel esineb ebarealistlikke hirme või sundkäitumist, end vabaks murda ega elu nautida. Kui lugeda Sethi analüüsi nimetatud käitumismustrite kohta, avab see silmad ja haarab kaasa. Raamat selgitab suurepäraselt edu, mida psühholoogid on saavutanud, et saada aru, miks inimesed käituvad nii, nagu nad käituvad.

Osa lugejaid pöördub selle raamatu poole, et värskendada mälu KKT põhimõtete ja praktikate kohta, millega nad puutusid kokku oma teraapia jooksul või muul moel. Teised omandavad KKT kohta esmaseid teadmisi, leides siit kõik vajaliku, et vabastada end mittevajalikkust ja kasutust emotsionaalsest ängist ning võtta suund parema elu poole. See raamat võib olla ka väga vajalik esimene samm neile, kelle probleemid on

keerukamad, olles kaalunud antidepressantide või ärevusvastaste ravimite tarvitamist või kes on neid proovinud ilma abi saamata, ning samuti neile, kes ei ole suutnud leida sobivat terapeuti, kellega koostööd teha. Paljud sellisedki inimesed leiavad siinsetelt lehekülgedelt kõik vajaliku. Leidub ka neid, kes alles hakkavad aru saama, mis elu nautimist seganud emotsionaalsete raskuste põhjused ja nendevastased abinõud on, ning see motiveerib neid otsima asjakohast profijuhendamist või abi. Nad võtavad Sethilt ja selle raamatu harjutustest õpitu individuaal- või rühmateraapiasse kaasa, kui see on nende jaoks järgmine õige samm.

Kokkuvõtteks võin öelda, et mul on vedanud, et sain Sethi psühholoogiks kujunemisele kaasa aidata. Nüüd veab sinulgi, et oled sattunud tõeliselt kasuliku, ja ma kordan – tõeliselt huvitava käsiraamatu juurde sellest, kuidas levinud emotsionaalsetest probleemidest tõhusalt üle saada. Ärgitan sind head võimalust ära kasutama, et oma elu paremaks muuta.

Robert J. DeRubeis, PhD

*Samuel H. Prestoni sotsiaalteaduste ja
psühholoogia tähtajaline professor
Kunstide ja teaduste kool, Pennsylvania ülikool*

Sissejuhatus

Igaüks meist leiab end vahel rõhuvate emotsioonide lämmatavast haardest. Tegemist võib olla äreva hirmuga; depressiooniga, mis kustutab elust värvid; paanikaga, mis tabab kõige ebasobivamal hetkel; sagedase ja liigse vihaga või muu kogemusega, mis vangistab meeled ja südame. Kui meid lüüakse emotsionaalselt tasakaalust välja, vajame järeleproovitud viise, kuidas võimalikult kiiresti jalgealune taastada ja leevendust leida.

Sain oma kliinilise hariduse varases etapis teada, et osadel meetoditel on palju rohkem toetavaid tõendeid, iseäranis kognitiiv-käitumisteraapial (KKT). Minu esimene teraapiajuhendaja ergutas mind KKTd süvitsi õppima ning nii jõudsin kognitiiv- ja käitumisteraapiate alal rikka ajalooa Pennsylvanias ülikooli. Kui keskendusin doktoriõppes depressiooniravile, siis nägin, kuidas masendus meie mõtlemist kahjulikult moonutab ja kuidas KKT suudab mõtted n-ö ümber õpetada, et meil oleks neist rohkem kasu. Nägin ka seda, et kui lisada oma ellu rahuldustpakkuvaid tegevusi, võib neil olla tugev antidepressiivne toime.

Pärast doktorantuuri lõpetamist oli mul hea meel võtta vastu teaduskonna ametikoht ülikoolis ärevuse ravi ja uurimiskeskuses, kus oli välja töötatud palju paremikku kuuluvaid ärevuse raviviise. Nelja tööaasta jooksul

sain intensiivse kogemuse jõuetukstegeva ärevuse, obsessiiv-kompulsiivse häire ja trauma ravis. Nägin, kuidas tänu raviprogrammidele, mis aitasid inimestel oma hirmudega raskusi vältimata silmitsi seista, muutus sadu elusid. Töö käigus õppisin, et kui tähelepanu avatult ja uudishimulikult olevikule keskendada, on see väga hea viis ärevuse ja depressiooni haardest vabaneda. See teadvelolekupõhine meetod on kogunud küllalt teaduslikku toetust, olles kognitiiv- ja käitumisteraapiate kõrval KKT nn kolmas laine.

Kahe viimase aastakümne jooksul on mulle nii üliõpilase, teadlase, terapeudi kui ka juhendajana hakanud tõhusa ravi kohta silma kaks asjaolu. Esiteks – see on lihtne. *Tegele meeldivate asjadega. Mõtle häid mõtteid. Seisa oma hirmudega silmitsi. Ela olevikus. Hoolitse enda eest.* Ei midagi šokeerivat ega keerulist. Püüan seda lihtsat õpetust järgnevates peatükkides kokku võtta. Kui on raske, ei ole meil tavaliselt aega, tahtmist ega energiat, et uuringutulemusi leht-lehelt läbi lapata või selle valdkonna esoteerilisi nüansse uurida. Vajame lihtsat lahendust, mida saame kohe kasutada.

Teiseks – see pole lihtne. Olen õppinud, et hoolimata meetodi lihtsusest on vaja siiski vaeva näha. Kui oled masendunud ja motivatsiooni kaotanud, on raske teha rohkem meelepäraseid asju; kui tõrjud paanikat, on raske oma hirmudega silmitsi seista; kui aju on üliaktiivne, on raske hetkes viibida. Siis saadki jõudu KKTst, mis ei paku ainult eesmärki, mille nimel töötada, vaid ka jõukohaseid tehnikaid ja süsteemset plaani, et selleni jõuda.

Pakkusin oma eelmises raamatus „Retrain Your Brain“ välja struktureeritud seitsmenädalase plaani, kuidas ärevust ja depressiooni ohjata, töövihiku vormis. Nagu näed, on see raamat samuti lihtne, sest tutvustan ravimeetodite kõige

olulisemaid külgi. Kuid erinevalt eelmisest on siinne teos ette nähtud neile, kel pole tingimata vaja tervet töövihikut täita. Selle asemel pakub raamat kiirete ja kergesti juurdepääsetavate teaduspõhiste tehnikate kogu, mida saab kasutada, et tulla eri raskustega toime.

Koostas in raamatu selliselt, et see oleks kasulik nii neile, kes pole kunagi KKTst kuulnud, neile, kes käivad parajasti terapeudi juures, kui ka neile, kes on KKTd kunagi kasutanud ja otsivad allikat, mille abil aeg-ajalt oma teadmisi värskendada. Mida sa ka KKTst juba ei teaks, ma loodan, et sa naased selle raamatu juurde nii tihti kui vajalik. Me kõik vajame meeldetuletusi asjade kohta, mis aitavad meil ennast hästi tunda.

Ja ma mõtlen tõesti *kõiki*. Ma kinnitan sulle, et ei kirjuta seda raamatut kuskil elevantiluu tornis, turvaliselt abstraktsete teooriate keskel. Nagu kõik teised, tunnen minagi elu rõõme ja raskusi. Mul on hea meel pakkuda sulle juhendit, mis aitab KKTst tõepoolest lihtsalt aru saada.

Loodan, et sellest raamatust on sulle kasu, nii et miski ei takista sul meelepärast elu elamast.

Sissejuhatus KKTsse

Kognitiiv-käitumisteraapiast (KKT) on saanud viimastel aastakümnetel kõige paremini järeleproovitud meetod, et ohjata suurt hulka psüühikahäireid. Selles peatükis uurime, mis KKT on, kuidas see välja töötati ja mis muudab selle nii tõhusaks. Samuti arutame, kuidas see võib aidata konkreetsete probleemide, nagu depressiooni ja ärevuse korral.

KKT: algus

Kognitiiv-käitumisteraapia on lahenduspõhine psühhoteeraapia vorm, mis on loodud, et vähendada sümptomeid ja suurendada heaolu nii kiiresti kui võimalik. Nagu nimi viitab, hõlmab KKT nii kognitiivset komponenti, mis keskendub probleemsete mõttemustrite muutmisele, kui ka käitumuslikku komponenti, mis aitab välja töötada kasulikke toimimisviise. Need kaks komponenti arenesid mingil määral üksteisest sõltumatult. Uurime enne mõlemat meetodit eraldi, kui vaatame, kuidas need ühendati.

KÄITUMISTERAAPIA

Psühhoanalüüs oli 20. sajandi I poolel psüühikahäirete jutu-teraapia peamine vorm. Meetod põhines Sigmund Freudi vaimuteoorial, hõlmas sageli mitme aasta jooksul terapeudiga toimunud regulaarseid kohtumisi ning lapsepõlve ja kasvatuse uurimist.

Kuigi lugematu arv inimesi sai psühhoanalüüsist ja sarnastest meetoditest kasu, hakkas osa inimkäitumise spetsialiste otsima viise, kuidas leevendust kiiremini pakkuda. Nad said innustust hiljutistest avastustest, kuidas loomad (sh inimesed) õpivad ning asusid neid põhimõtteid kasutama selliste häirete nagu ärevuse ja depressiooni ravis.

Nende jõupingutuste tulemusel rajasid psühhiaater Joseph Wolpe ja psühholoog Arnold Lazarus käitumisteraapia. Wolpe jt leidsid, et abi võib olla otsesest käitumise muutmisest. Näiteks foobia all kannatav inimene võib ületada oma hirmu, kui seisab hirmutava asjaga järk-järgult silmitsi. Tänu sellisele arengule ei pidanud inimesed enam aastaid diivanil pikutades lapsepõlvesündmusi lahkama, vaid paar seansi sihipärast tööd võis pakkuda püsivat leevendust.

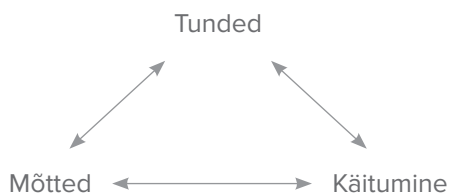
KOGNITIIVTERAAPIA

Üsna pea pärast esimeste käitumisteraapiate ilmumist tegid teised vaimse tervise spetsialistid ettepaneku seletada psühholoogilisi probleeme muul moel. Psühhiaater Aaron T. Beck ja psühholoog Albert Ellis käisid välja idee, et mõtetel on meie tunnetele ja käitumisele tugev mõju. Nad võtsid seega aluseks, et meie piinad on tingitud meie mõtetest. Näiteks arvati, et depressiooni tekitasid liiga negatiivsed veendumused enda ja maailma kohta (nt „ma ei kõlba kuskile“).

Becki ja teiste kognitiivteraapia edasiarendajate järgi pidi ravi esmalt tuvastama kahjulikud mõtted ning asendama need töö käigus täpsemate ja kasulikumatega. Inimene sai harjutamise abil välja töötada mõtteviise, mis toetavad positiivseid tundeid ja käitumist.

KÄITUMIS- JA KOGNITIIVTERAAPIA ÜHENDAMINE

Kuigi käitumis- ja kognitiivteraapia arenesid mingil määral sõltumatult, siis tegelikult need täiendavad teineteist. Ei kulunud tõepoolest kaua aega, kui need kaks haru KKTks ühendati. Isegi kognitiivteraapia isa Aaron T. Beck nimetas oma loodud ravi ümber „kognitiiv-käitumisteraapiaks“, kui sellele lisati käitumistehnikaid. See on hea uudis neile, kes vajavad abi ja kellele on nüüd olemas täielikum ravimeetod.



Teraapiate kombineerimine aitab meil aru saada, kuidas on meie mõtted, tunded ja käitumine kooskõlas (vt eelnevat joonist). Näiteks kui me tunneme suurt ärevust, kaldume mõtlema ohule ning sellised mõtted suurendavad ärevust veelgi. Mõtted ja tunded sunnivad omakorda meid karde-tut tõenäolisemalt vältima, mis meie ärevust kinnistab. Kui saame nendest seostest aru, on lihtsam otsida viise, kuidas enesetunnet parandada.

KOLMAS LAINE:

TEADVELOLEKUPÕHINE TERAAPIA

Jon Kabat-Zinn, kes õppis molekulaarbioloogiks, hakkas 1970. aastatel katsetama uut programmi, teadvelolekupõhist stressileevendust (*mindfulness-based stress reduction*, MBSR), mis tugineb tuhandeid aastaid vanadele praktikatele. Teadvelolek lähtub ideest, et saame kannatusi leevendada, kui keskendame oma tähelepanu käesoleva hetke kogemustele – vastupidi mineviku üle nämmutamisele või tuleviku pärast muretsemisele. Tähelepanelik teadlikkus hõlmab ka tahtlikku tegelikkusega leppimist.

Kabat-Zinn leidis koos kolleegidega, et MBSR aitab väga hästi leevendada kroonilise valu käes kannatavate inimeste ängi. Sellest ajast saati on teadvelolekupõhiseid meetodeid arendatud ja katsetatud selliste häirete ravis nagu depressioon, unetus ja ärevus.

Nii nagu ühendati kognitiiv- ja käitumisteraapiad, on mõne KKT-programmiga liidetud ka teadvelolekupõhist teraapiat. Näiteks leidsid psühholoog Zindel Segal ja tema kolleegid, et kui lõimida teadveloleku harjutused kognitiivteraapiasse, vähendab see pärast teraapia lõppu depressiooni taasteket. Teadvelolekupõhine ravi on nüüd osa KKT nn kolmandast lainest, olles kogunud suure hulga toetust kliiniliste katsetena, mistõttu olen selles raamatus kasutanud läbivalt teadveloleku tehnikaid.

KKT põhimõtted

Enne kui hakkad KKTga tegelema, tutvume selle peamiste põhimõtetega. Need aitavad sul leida tee toimivate praktikateni.

KKT rõhutab koostööd ja aktiivset osalust. KKT toimib kõige paremini siis, kui määratled aktiivselt ravieesmärke ja otsustad, kuidas nende poole liikuda. Teraapia, mida juhivad kas terapeut või mõni allikas, nagu see raamat siin, annab teadmised üldiste põhimõtete ja tehnikate kohta, kuid nende kohandamine sinu konkreetsete vajadustega eeldab koostööd.

KKT on eesmärgipõhine ja keskendub kindlale probleemile. KKT väga tähtis osa on määratleda probleem, et muuta see paremini käsitletavaks. Sinu jaoks olulise selge eesmärgi määratlemine on vajalik osa tööst. Eesmärgid, mida sa püüad saavutada, aitavad sul energiat koondada ja toetavad jõupingutusi.

KKT tegeleb sellega, mis on siin ja praegu. Kui osa teraapiad keskendub peamiselt lapsepõlvesündmustele, siis KKT fookus on sellel, kuidas oleviku mõtted ja tegevused võivad moodustada osa kehvast probleemist ning kuidas muustrite muutmisest võib abi olla. Ehkki KKT võtab arvesse varase eluetapi olulisi õpikogemusi, muudab olevikule suunatud rõhuasetus selle tõhusaks meetodiks, mis keskendub meie kontrolli all olevatele teguritele.

KKT püüab sulle õpetada, kuidas olla iseenda terapeut. KKT abil omandad sa mõned põhioskused, mis aitavad käsitleda probleeme, mis sind teraapia juurde tõid. Harjutamise