



# Tõketeta *MINA* nimel

**Tupikteelt võib välja aidata ränd psühholoogi juhatavate sõnade saatel – liikuda tuleb oma mälu piltides ja asendada kammitsevad kaadrid edasiviivatega.**

Tekst: **Kai Siidirätsep** | Foto: **Fotolia**

**V**ahel jõuad elus müürini ega pääse enam kuidagi edasi. Kuigi eesmärk on realistlik, võimalused käepärast ja indugi piisavalt, ei suuda sa edasi liikuda. Olukord on painav, sest kõikide püüdluste kiuste oled võimetu tegutsema.

Jõudsin ühte sellisesse punkti: ma ei leidnud endas tahet alustatud lõpetada. Ometigi ma ju nii väga tahtsin! Oma pikka elu analüüsid avastasin, et mu

seisund tundub salakavalalt tuttav. Oh kui palju alustatud olen võimsalt lõpuni viinud, ometigi piilus nende edukuste varjust mulle vastu kolm sarnast "jõuetut" olukorda. Üks kooliajast, teine esimesest töökohast ja kolmas seoses ühe hilisema koolitusega. Kõik näis mind soosivat, ometi tabas seletamatu jõuetus – nagu nõidus. Pead tõstis mulle nii iseloomulik mänguline uudishimu: otsi lahendust! Aga kuidas takistaja üles leida? EMDR, see on just sellise olukorra

jaoks, kinnitas positiivse kogemusega tuttav. EMDR? "Psühholoogia oma parimas vahedas vormis," julgustas ta. "Rändad psühholoogi juhatavate sõnade saatel oma mälu piltides ja asendad seal kammitseva edasiviivaga."

## Minevikku ust avama

Ma ei tuhni just meeeldi minevikus, sest olevik vajab elamist. Samas usun, et kui minevik ilmselgelt märku annab, tuleb minna ja korrastada seda, mis võimalik

Mõeldud – tehtud. Esimestel seansidel tutvustas EMDRi praktiseeriv psühholoog **Ivi Niinep** mulle meetodit, samuti süüvisime minu probleemi olemusse. Psühholoog leidis, et EMDR sobib tööks minu murepuntraga. See rõõmustas.

Üllatuseks pidin endale oma varasemast elust n-ö turvakoha leidma: paiga, kus ma end kindlalt ja õnnelikuna tundsin. Elatud elus ringi vaadates avastasin end vanaema teki alt muinasjuttu kuulamas: teadsin, et turvalisemat paika maailmas pole. Just see mälu pilt sai mulle ankruks, mille argiellu kaasa võtsin. Ivi Niinep õpetas mulle ka lihtsaid võtteid, kuidas ärevuse korral ise endaga toime tulla. Seansi tarbeks leppisime kokku ka stoppmärguande, sest nii minul kui ka terapeutil on õigus protsess igal ajal peatada.

## Hingetrauma sügavad juured

Fakt, et EMDR on tõhus just psühhotraumade ravis, tegi mind pisut nõutuks, sest kõlas kuidagi ülepaistatuna. On trauma ju ränk hingeline vapustus!

## Mälestus traumast oli saanud neutraalseks mälestuseks, üheks paljude seast.

Küsisin selgitust. "Enamik inimesi ongi harjunud mõtlema, et psühhotraumasid kogevad vaid õnnetustesse, katastroofidesse või sõjaolukorda sattunud inimesed. Ent traumana võib toimida iga sündmus, millel on pikaajaline negatiivne mõju," selgitab Ivi Niinep. "Emotsionaalse trauma tõttu kaotatakse hingerahu ja tasakaal. Selle tagajärjel tekivad hingelised ja kehalised pinged. Võib juhtuda, et inimese keha ja meel reageerivad nii, nagu sündmus jätkuks või korduks regulaarselt."

Psühholoogi sõnul võivad põhjused olla väga erinevad, sest inimesed on erinevad, ja samuti pole ühesugused nende kogemused ja reaktsioonid sündmustele. Ühele on traumaatiliseks kogemuseks töökaotus või autoavarii, teisele vägivalda või tülide pealt nägemine lapsena või kiusamine,

kolmanda jaoks alandamine või süütunde tekitamine töökohal. Hulk hilisemaid probleeme, näiteks madal enesehinnang, ärevus, masendus, suhtlemisraskused, söömishäired, emotsionaalne tuimus ja vältimiskäitumine, võivad olla neist tingitud.

## Põhjus lukkude tagant välja

EMDRi meetodi võti seisneb teadmises, et aju lukustab traumaatilise lõpuni töötlemata info närvisüsteemi. Aeg-ajalt, seoses tuttavate olukordade, sündmuste, lõhnade ja kohtadega tuleb mälu pilt taas esile ning segab normaalset elurütmi. EMDRi seansil leitakse vestluse käigus minevikust traumaatiline mälu pilt koos seda saatva negatiivse uskumuse, emotsiooni ja kehaaistinguga. Teraapias luuakse seosed eri elusündmuste vahel, juhatajaks terapeuti täpselt seatud sõnad ja käe liigutamine edasi-tagasi, mida klient silmadega jälgib.

Käe liigutamine mu silme ees sarnaneb vägagi teleris nähtud hüpnoosi-seansiga. Küsin kahtlustavalt selgitust. Psühholoog rõhutab, et tegemist pole hüpnoosiga. Seansil kontrollib klient olukorda, see on koostöö terapeutiga ja alati võib protsessi katkestada, kui klient seda soovib.

Tööks traumaatiliste mälu piltidega on vaja ajus aktiveerida vajalikud protsessid. Nende käivitamiseks palutakse inimesel tähelepanu koondada teatud rütmilisele stiimulile (käsi, heli kõrva klappides). Nende abil kangastuvad juba järgmised toimumuga seostuvad mälu pildid ning klient kõneleb sellest, mida parasjagu näeb, kogeb ja tunneb. Põnev on teada, et REM- ehk kiirete silmaliigutuste une ajal toimub ajus sarnane protsess, mille käigus töödeldakse infot, emotsioone ja kogemusi.

Protsessi käigus väheneb inimese enda kohta käiva negatiivse uskumuse intensiivsus ja positiivne uskumus tugevneb. Näiteks "ma ei meeldi endale sellisena, nagu ma olen" asendub uskumusega "ma meeldin endale sellisena, nagu olen" või "ma olen rumal"-teadmisesest saab "ma olen piisavalt tark". Mõnel seansil leitakse ise enda loost positiivne üles, mõnel võib vaja minna terapeudi toetatavat küsimust.

Seansi ajal hindab klient mitmel korral ka seda, kui tõene tundub talle ▶

tema positiivne uskumus loo hetkeseisu valguses ning kui häiriv näib traumaatiline sündmus antud hetkel. Seanss loetakse lõppenuks siis, kui inimene tajub sündmust neutraalsena ja ebamugavad kehaaistingud on kadunud.

Lisaks õpetab terapeut ka enda rahustamise tehnikaid juhiks, kui pärast seanssi peaks tekkima ärevus või ebamugavad kehalised aistingud.

Kui seansi alguses tundsin ammustesse mälestustesse kaevudes ja haiget tegevatele tunnetele otsa vaadates ebamugavust ka kehas, oli see teraapia lõpetamise ajaks kadunud. Hämmastas, et ma justkui ei mäletanudki täpselt, mis probleemiga me tegelesime. Mälestus traumast oli saanud neutraalseks mälestuseks, üheks paljude seast. See jäi ilma jõust mind piirata ja takistada. Teraapia toimimist kogesin juba paari päeva pärast, kui rõõmuga märkasin, et suudan nüüd ettevõtetud projektiga innuga lõpuni minna.

### Lahtised otsad minevikust

Varasematel kogemustel on meile suur mõju. "Tavaliselt toimub traumaatiliste kogemuste töötlus loomulikult, tullakse toime ilma professionaalse abita," räägib Ivi Niinep. "Ent kui inimene on kogenud korduvaid traumasid või nendest põhjustatud stressi, võib loomulik paranemine

olla häiritud ning algne traumaatiline kogemus jääda ajus töötlemata."

Just seda koges üliõpilasena **Mari** (nimi muudetud). Talvine sess oli lõppemas ning noor naine oli paljudest töö- ja koolikohustustest tugevas stressis. "Ägenes allergia, sagenesid unehäired. Psühholoogi juurde ajendas mind minema ehmatuse, et ma ei teinud enam reaalsusel ja unenägudes toimuval vahet," räägib Mari. Tema unenäod olid tihti painavad ja üha sagedamini rääkis ta neis isaga.

Mitu seanssi kulus traumeeriva sündmuse väljaselgitamiseks. Koos terapeutiga jõuti 10aastase Marini, kes oli koos pisivenda ootava emaga koduköögis. Ema nuttis, sest isa oli öelnud, et jätab nad maha! "Ema suur kõht oli mu vastas ning ma tundsin, kuidas ta enam ei jaksa. Naine, kes oli minu kangeline, purunes mu kõrval kildudeks, ning ma ei saanud sinna mitte midagi parata!" Sellest hetkest vaatasid Marile vastu süü ja võimetuse tunne. Tal oli raske keskenduda ja ta tundis füüsilist valu selles küljes, mis oli tollal vastu ema.

"Ma ei suutnud enam hästi hingata, kuid Ivi hoidis mind ilusasti kontrolli all. Ma sain rääkida 10aastase Mari ja ka emaga ning sain tegeleda viha ja andestamatusega, mida tundsin oma isa vastu," meenutab Mari.

Ivi Niinep rõhutab, et protsessi käigus saab patsient tavaliselt tugeva ühenduse traumasündmusega, aga on samal ajal turvaliselt koos terapeutiga ka teraapiahetkes. Selline kahene teadlikkus on teraapias kesksel kohal, sest kui protsessis puudub tugev ühendus praeguse hetkega, võib tulemus olla soovitud vastupidine – trauma taasläbielamine. Õnnestunud EMDRi seansi tulemuseks on olukord, kus inimene saab vajadusel või soovi korral möödunud meenutada, ilma et teda ründaks pealetungivad või häirivad aistingud ja mõtted.

Mari vanemad leppisid tollal ära ja elasid veel pikalt koos. Ometigi kandis ta enda teadmata süüd ja viha kaasas, kuni see tugeva stressi olukorras ta tava-pärase elurütmi sassi löi. Mari on EMDRi tulemusega rahul: "Sain teada probleemide põhjuse, julgesin sellele otsa vaadata ning koos Ivi lahendusteni jõuda. Lõpetasin süü tundmise ja andestasin isale. Tagantjärele ei tundugi tollased üleelamised enam nii pöörased." ☺

## Tõhus EMDR

- \* Leevendab traumaatiliste mälestuste mõju õnnetuste, tõsiste kaotuste, väärkohtlemise, loodusõnnetuste, sõjatraumade korral.
- \* Vähendab märgatavalt traumajärgseid sümptomeid, näiteks emotsionaalset stressi, sündmõtteid, kontrollimatuid mälupilte ja õudusunenägusid.
- \* Aitab ka paanika, ärevuse, leina, häirivate mälestuste, foobiate (nt lennuhirm), valuhäirete, esinemishirmu, sõltuvuste, söömishäirete, seksuaalse ja füüsilise väärkohtlemise korral.
- \* EMDRi kasutatakse nii täiskasvanute kui ka laste teraapias. Tähtis on töösse lastega kaasata ka lapsevanemad.
- \* NB! Kuigi meetod võib tunduda lihtne, on asjatundmatu rakendamine ohtlik: trauma leevendumise asemel võivad sümptomid hoopis intensiivistuda.

Allikas: Maire Riis, traumaterapeut  
Loe lisaks: [www.traumateraapia.ee](http://www.traumateraapia.ee),  
[www.hot.ee/ivi](http://www.hot.ee/ivi), [www.emdr.com](http://www.emdr.com)

## Hea teada

### Traumamälestused leebuvad

- \* EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) on psühhoterapiameetod, mis kiirendab nii varasemate traumaatiliste kogemuste kui ka praeguse elusituatsiooniga seotud häirete ravi.
- \* Ta ühendab endas eri teraapiate edukalt toimivaid komponente, näiteks silmaliigutusi, kuulmis- või puutestimulatsiooni, mis aktiveerivad aju infotöötamise protsessi.
- \* Käivitub traumaga seotud tunnetusliku, tajutava ja emotsionaalse info läbitöötamine. Traumeeritu meenutab töötlemiseks valitud sündmust ja leiab sellega seoses enda kohta käiva häiriva mõtte. Näiteks autoõnnetuse tagajärjel tekkinud mõte, et nüüd ma suren. Sellele leitakse positiivne vaste, nt ma pääsesin, ma olen elus. Sündmus töödeldakse läbi koos kaasnevate kehaaistingute ja emotsioonidega.
- \* Teraapias luuakse kiirelt mõtteseosed näiliselt mitte seotud elusündmuste vahel ja traumamälestuste emotsionaalne intensiivsus väheneb.
- \* EMDR pole eraldi psühhoterapialiik, seda kasutatakse kui üht võimalikku meetodit kliendi üldisemas teraapiakavas.
- \* Ameerika psühhiaatrie assotsiatsioon tunnustab EMDRi kui efektiivset traumaravi meetodit. Eestis on vastav väljaõpe paarikümnel psühholoogil ja psühhoterapeutil.