

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtluse osakond

Errit Kuldkepp

AÜTH4

MÕISTUS JUHIB TUNDEID

Raamatu lühikokkuvõte

Pärnu 2007

Antud raamatu ülevaade tugineb D. Greenbergeri ja C. Padesky kognitiiv-käitumisteraapia raamatule „Mõistus juhib tundeid”. Autor on andnud lühiülevaate antud temaatikale, millest tulenevalt annab põgusa ülevaate ka raamatust endast.

Kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) on lühiajaline, probleemikeskne psühhoteraapia, mis kasutab nii kognitiivseid kui käitumuslikke meetodeid patsiendi emotsionaalsete probleemide leevendamiseks ja toimetulekuvõime soodustamiseks (Dobson, Shaw; 1995).

Kognitiivse teraapia eesmärk on aidata inimesel muuta hinnangut iseenesele ja maailmale realistlikumaks ja selle abil vabaneda piinavatest tundmustest. Põhineb hüpoteesil, et inimese emotsioonid sõltuvad sellest, kuidas ta ümbritsevat (situatsiooni, teiste inimeste käitumist jne.) tõlgendab. KKT õpetab konkreetseid mõtteid muutes ja ümber tehes tõlgendama antud häirivat olukorda inimesele endale kohasemas valguses. Teraapia eesmärgiks on, et inimene tunneks end paremini ja oskaks ise end aidata, teades oma mõtlemise iseärasusi. Kognitiiv-käitumisteraapia on üks psühhoteraapiaviis, mis põhineb teaduslikul teadmisel ja mille tõhusust on uuringud näidanud. Kognitiivteraapias lähenetakse inimese emotsioonidele ja käitumisele tunnetuse vahendusel.

Kognitiivteraapia nimetus viitab sellele, et keskseks nähtuseks selles teraapias on kognitsioonid- nii mõtted, kujutlused kui ka kognitiivsed skeemid e püsiv inimesele iseloomulik mõtteviis. Kognitiivsed skeemid mõjutavad nii seda, mida tähele pannakse, kui ka seda, kuidas sündmusi tõlgendatakse. Vastavalt mõtteviisile on inimesel endale hulk nõudmisi ja reegleid, mis mõnikord võivad olla väga jäigad ja irratsionaalsed. Kui mõtteviis, reeglid ja veendumused on irratsionaalsed ja vildakad, tekivad kergesti valulikud tunded: masendus, hirm ja viha.

Irratsionaalne mõtteviis aitab kaasa depressiooni ja ärevushäirete tekkele ning hoiab alal mitmesuguseid sõltuvusprobleeme. Näiteks inimene, kes on veendunud, et ta millekski ei kõlba, märkab ja jätab meelde neid asju, mis tal on ebaõnnestunud, jätab aga tähele panemata edu ja head asjad. Sageli mõtleb ta isegi õnnestumise korral: “Jälle ajasin asja

untsu. Teistel oleks see palju paremini välja tulnud. Nad kiidavad mind ainult selleks, et mind lohutada.” Tulemuseks on alaväärsustunne ja masendus.

Selleks, et antud temaatikast selle raamatu „Mõistus juhib tundeid” vahendusel paremini aru saada, on tuginetud erinevate inimeste kogemustele tuginetud näidetele. Antud teost on võimalik ka lugejal enda probleemide lahendamiseks rakendada, kuna lugejal on võimalik ka järk-järgult erinevaid emotsioone ja tundeid analüüsida. Seda raamatut ei ole soovituslik kiiresti, süvenemata diagonaalis läbi lugeda, kuna sellisel juhul ei järgne enda probleemidele mingit konkreetset tulemust. Kohati võib nende tabelite täitmine olla hirmuäratav ja aega nõudev, kuid süvenemine sellesse ja pilk iseendasse on seda väärt!. Sest see nõuab väga reaalseid vastuseid erinevatele küsimustele, mis võivad vastajat ennestki hirmutada, sest tavaelus, kui esinevad mingid probleemid, ei süvenete tavaliselt piisavalt, eriti siis kui alateadvus räägib üht ja teadlik mõtlemine pärsib konkreetdse mõtte edasiarendamist, sest tundub kohati olevat vastuvõtmatu.

Kõige aluseks selles lähenemises peetakse viit erinevat eluvaldkonda: mõtted, tunded, käitumisharjumused, kehalised reaktsioonid ja keskkond. See on tõendus sellest, kuidas kõik need om inimelus ühendatud ning teineteisest sõltuvad. Oluline on õppida mõistma, kuidas need viis eluvaldkonda vastastikku toimivad, sest selle abil on märksa hõlpsam mõista ka erinevaid probleeme.

Omapärane on see, kui üldjuhul masendunud inimestele soovitatakse näha erinevaid situatsioone positiivsemas valguses, unustamaks negatiivset, siis antud raamatus on oluliselt rõhutatud seda, et positiivne mõtlemine ei ole eluprobleemide kohene lahendusviis. Olenemata asjaolust, et positiivne mõtteviis mõjutab olulisel määral meeleolu, käitumist ja füüsilist enesetunnet. Sellest lähtuvalt on tegelikult nii, et kui püüame keerulises olukorras mõelda ainult positiivseid mõtteid, võime maha magada olulised signaalid selle kohta, et midagi on valesti. Kognitiivteraapia soovitabki antud olukordades selle asemel kaaluda ja arvesse võtta võimalikult palju erinevaid vaatenurki.

Teada-tuntud on inimkonnas fakt, et kõik see, mis meile tundmatu tekitab erinevaid vastastikke tundeid ning see mida me ei ole harjunud tundma on frustratsioon. Seda toetav on ka asjaolu, et eeldused ja põhiveendumused on aluseks kõigele järgnevale, millele tuginevad ka erinevad automaatmõtted. Huivitavaks läheb raamat täiendavalt kolme viimase peatüki jooksul, sest lisaks sellele, et eelnevates õpetati üldiseid oskusi oma tunnete kontrollimiseks, siis viimased kolm pakuvad spetsialiseeritud teavet vähendamaks depressiooni, ärevust, viha, süü-ja häbitunnet. Kõik need on emotsioonid, millega iga inimene rohkemal või vähemal määral kokku puutub, kuid paraku on need just need valkonnad, mida on aeg-ajalt keeruline endalegi lahtimõtestada, räkimata arusaamisest ja sellest tulenevalt lahenduste väljamõtlemiseks.

Isiklikult töö autorile meeldib ka viimase peatüki tähelepanek, kus eelkõige tegeletakse viha, süü-ja häbitunde mõistmisega ning jõutakse tõdemusteni, et inimesel peab eksisteerima oskus enesele andestada. Selle tegemine on seoses mitme erineva aspektiga, kuid ühtlasi aitab selline käitumine jõuda teadvustamisele, et olla hea inimene ei tähenda veatust, ehk siis kõik inimesed teevad vigu suuremal või väiksemal määral. Selle mõistmine aitab jõuda järelduseni, et kõik me pole loomult halvad vaid aeg-ajalt on põhimõtete vastane käitumine tingitud erinevatest olukordadest ja tunnetest, mis on inimese sundinud käituma tema eetika normide vastaselt, mille läbi tekivad negatiivsed emotsioonid enda suhtes.

Eks see kipu ikka nii olema, et teiste kritiseerimine ja kommenteerimine on suhteliselt lihtne teguviis, samas kui iseendaga hakkama saamine nõuab märksa enam pühendumust, ausust ja distsiplineeritust. Kuid juba püüe ennast aidata ja oma probleemidest ja tunnetest aru saada on oluliselt suur samm edasi, sest sellest tulenevalt paranevad inimsuhted ka teistega, sest ikka on nii, see kuidas me enda sisemiselt tunneme, peegeldub alateadlikult edasi ka kaasinimestele ja sellest tulenevalt tekib sünergia koostöös suhtumise ja hoiakute kogum meie, kui indiviidi suhtes. Seega iga inimene, kes leiab, et on valmis oma probleeme lahendama ja neid analüüsima, et nii enda kui teiste elu paremaks muuta, käitub õigesti, kui leiab tee selle raamatu poole.