

AITAJA VARI

Kurjuse ja haavatavuse probleem
inimestega töötamisel

Martti Lindqvist

© Martti Lindqvist
First published in 1990 by Otava Publishing Company
Ltd. with the Finnish title *Auttajan varjo*.
Published in the Estonian language by arrangement with
Otava Group Agency, Helsinki.

Tõlkija: Hele Laur
Toimetaja: Meeli Sedrik
Konsultant: Salli Põldvere
Korrektuur: Anu Seppa
Kujundus: Kalle Müller / Momo
Kaane kujundus: Mari-Liis Järg

Tõlke autoriõigus: Hele Laur, 2008
Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2008, 2021

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute www.print.ee/registreeri
ISBN 978-9985-9866-5-3

SISUKORD

<i>Lugejale</i>	7
1. peatükk Mis on aitamine_	13
2. peatükk Kuidas aitajaks saadakse?	21
3. peatükk Aitamine ametina	35
4. peatükk Aitaja isiksus	49
5. peatükk Jõu ja haavatavuse teed	63
6. peatükk Pime talutaja	79
7. peatükk Väsimise nõiaring	93
8. peatükk Heaks maskeerunud kuri	107
9. peatükk Eluga sõlmitud liit	121
10. peatükk Kuidas aitajat aidatakse?	133
11. peatükk Sild üle pimeduse	141
<i>Aitaja lubaduse visand</i>	155

LUGEJALE

Kui ma olin aastal 1985 valmis saanud oma raamatu „Ammattina ihminen“ (Otava, 1985; „Ametiks inimene“) käsikirja, ei aimanud ma, kuhu see mind viib – võib-olla ma ei tea seda ikka veel täielikult. Teadlik eesmärk oli toona ainult kirjutada võimalikult üldarusaadav raamat ravi- ja hooldustöö eetikast. Nüüd, kui sellest on möödunud viis aastat ja raamatust on ilmunud neli trükki, näen veidi rohkem. Raamat ei ole ainuüksi leidnud lugejaid, vaid nemad on andnud minule palju uut ainet mõtlemiseks ja imestamiseks.

Kõige sagedasem tagasiside on olnud, et olen kirjutanud lugejate eest nende oma raamatu: „Just niimoodi olen minagi tundnud, kuigi mul ei ole olnud sõnu selle väljendamiseks.“ See tähtsa ühise kogemuse jagamise tunne on olnud vastukajades valdav. Meid, kõiksuguseid inimese aitajaid, on palju ning me liigume mööda ühte ja sama teed, kuigi erineval maastikul.

Samuti ei arvanud ma, et lugejate suuremale osale kujuneb kõige tähtsamaks see, mida kirjutasin inimlikust ja ametialasest kasvamisest. Olin oma arust kirjutanud ennekõike inimestega töötamise eetilisi aluseid puudutava raamatu, kuid lugejad imesid endasse eelkõige isikliku minapildi, kasvamise ja kriisiolukorras töötamisega seotud arutlusi. Sellel pidid olema omad põhjused.

Hiljem on see saanud selgemaks. Kuna olen jätkanud koolitajana töötamist väga erinevates rühmades ja asutustes, on kaks esialgu minu meelest üpris eraldiseisvat teemat hakanud teineteisele lähene-ma. Üks on pilt vastutustundlikust, eetiliselt kõrgetasemelisest tavast teha aitamis- ja kasvatustööd. Selle kujundamiseks vajatakse väärtus-hinnanguid, põhimõtteid, norme ja võimet analüüsida väga erinevaid aitamisolukordi. Mis on hea ja miks see on hea? Mida tuleb aitaja töölt

nõuda teaduse ja tehnika arengu ning ühiskonna struktuurimuutuse käigus? Teine pilt on aitaja enese nägu, see puudutab tema sisemaailma, inimsust ja kasvamist. „Isiklik kasvamine ja ametiroll“ on olnud kõige soositum minult palutud koolitusteema juba aastaid.

Kui need kaks pilti libisevad üksteise peale, hakkavad asjad selgema. Teatud moel on aitaja alati oma aidatava nägu – ja vastupidi. Nende vahel on mingisugune tõmme ja peegeldamisprotsess, mis muudab mõlema saatused osaliselt ühiseks. Need nn paralleelprotsessid hakkavad kergesti toimima kõikides aitamissüsteemides. Elukutselised aitajad suhtuvad oma ülemustesse nagu aidatavad aitajasse. Patsientidevahelised suhted peegelduvad meditsiiniõdede omavahelistes suhetes. Ettekujutused, tunded ja rollipositsioonid kordavad erinevates olukordades iseenastavalt kas muutmata kujul või ümberpööratud piltidena. See on ühtaegu nii huvitav kui sageli ka raske. Tihti on kogu töökollektiiv selliste protsesside suhtes pimedusega löödud. Tuntakse ära küll õhkkond, kuid kas ei mõisteta seda või antakse sellele näilikke seletusi.

Neid kahte pilti vaadeldes mõistan üha paremini, et eetilist nõuda on täiesti mõtetu, kui ei ole jõuvarusid ja pinnast eetilise arenguks. Üleüldse on nõudmine ja sundimine eetilise kasvuks väga kehvad abinõud. Kui on tõesti võetud kohustus ametieetikat edendada, tuleb ka otsida selle isiklike ja ühiskondlike eeltingimusi. Ei ole mingi küsimus murda aitaja (või aidatava) eetilist selgroogu. Piisab, kui võtta temalt lootus või koormata teda kurnatuseni. Seesuguses seisundis inimene kaitseb ennast kas täielikult alla andes või „halvaks“ hakates, sest see on võimalik tema ainuke moodus ellu jääda. See on depressiooni ja agressiooni loogika elu võimatuse ees.

Viie aastaga on minu vaatenurk aitamise tööpõllule laienenud. Peale tervishoiu on minu koolitusaladeks üha kaalukamalt kujunenud ka sotsiaaltöö ja kasvatus valdkond. Inimese abitus ning aitaja rollid on sedakaudu saanud minu silmis uut sisu. Ka superviisorina tegutsemine ja superviisorikoolituse juhtimine on andnud selliseid teadmisi ja kogemusi, mida raamatuid lugedes on raske saada.

Kui räägin selles raamatus aitajatest, ei pea ma silmas ainult tervishoiu- ja sotsiaalsektori töötajaid, vaid arvan nende hulka ka pedagoogid

– põhjust selleks on rohkem kui küllaga, sest tänapäeva maailmas leiavad neist üha rohkemad enast ootamatult hooldajarollidest. Isiklik häda ei küsi kohta, kus tohiks avalduda. Minu arusaamise kohaselt ongi pedagoogid praegu kõige kiiremini ülekoormatav ametirühm. Oletatakse, et nad saavad hakkama olukordades, milles nende koolitus ei anna peaaegu mitte mingisugust jalgealust.

Muidugi on erinevatel aitamisaladel ka üksteisest märgatavalt erinevad probleemid. Pikapäevarühma juhendaja ei tee psühhoanalüütiku tööd ning põhikooli õpetaja ei ole spetsialiseerunud noorsootöötaja. Usun, et minu lugejad suudavad leida minu aruteludest selle, mida nad võivad oma töös otse kasutusele võtta. Mõnel pool käsitleti üpris üksikasjalikult küsimusi, mis on seotud terapeutilise aitamisega. Näiteks ülekan- de teadlik kasutamine töövahendina kuulub peamiselt sellesse valdkon- da. Teisest küljest on piirid paindlikud. Usungi, et aitajaile tuleb kasuks näha aitamistöö problemaatikat võimalikult mitmest vaatenurgast ja pal- judelt tasanditelt. Igaüks võtku minu mõtetest see, mis just teda kõnetab ja mida tundub mõttekas oma töös rakendada.

Palju aastaid jätkunud intensiivne õppimine ja töötamine loovate rüh- matöö- ja teraapiameetoditega, eriti psühho- ja sotsiodraamaga, on sa- muti andnud mulle lisavaatenurga aitamise maailmale ja aitaja rollidele. elae minu enese tarbeks sobivate eneseväljenduse ja töötamise vahendi- te on need pakkunud võimalust minna reisile sellesse üpris räpasesse ja hirmuäratavasse maailma, kus minu roll aitaja ja pedagoogina muutub tihtipeale küsitavaks. On olnud möödapääsmatu vaadata iseendas ja oma töös seda pimedat poolt, mis on peidus peaaegu kõikides aitamisrollides. Valust hoolimata on see tundunud tähtis, sest eetilised on niisama palju kurjaga toimetulemine kui ideaalide otsimine. Mida enam tunned oma pimedust, seda turvalisemalt võib sellega läbi saada teistele ülekohtuselt kahju tegemata.

See on valdkond, kuhu sattudes tunnevad paljud aitajad nii üksin- dust kui ka piinlikkust. Tekib kogemus, et oled ka ise kuidagi ebatava- liselt kuri või halb. Ka selles asjas usun ma jagamise tervendavasse jõu- du. Aitajate vahel jagatud üksindus ja häbi võivad muutuda osaduse ja

kergenduse kogemusteks. Küsimus ei ole selles, et aitajad peaksid saama täiuslikuks. Piisab, kui tunda oma varju, teada sellest tekkivaid ohte ja tulla sellega toime.

Siiski ei arva ma, et aitaja vari koosneb ainult tema kurjusest – isekuusele kalduvusest ja võimuihast. Niisama palju on küsimus tema piiratuses ja haavatavuses, mis on sügavalt inimlikud omadused ning võivad parimal juhul teha temast silla aidatava piiratud ja haavatavasse maailma.

Minu raamatu eesmärk on kujutada aitamise eetikat aitaja varju seest vaadatuna. Kuigi keskpunktis on aitaja isik ja tema erinevad aitamisrollid, on selles kogu aeg peitepildina näha ka aidatava häda ja vajadus abi järele. Tegelikult on aitaja jaoks üks tähtis tee abivajaja maailma kuulata ja mõista seda, mis töö käigus erinevates olukordades toimub temas endas, ergastununa sellest ülesandest ja abipalvest, mille klient on aitamisuhtesse endaga kaasa toonud.

Olen raamatu väga otseselt enesest välja voolata lasknud just sellisena, nagu selles vaadeldud asjad mulle praegu tunduvad ja näivad. Ometi on selles väga vähe „minu oma“. Pigem olen kirjutades välja valanud seda, mida olen aastate jooksul näinud, õppinud, lugenud ja enesesse imenud teiste kaudu ja nende hulgas liikudes. Nõndaviisi on minu lugejad kirjutanud seda raamatut koos minuga.

Üsna viimasel ajal on mulle kätte sattunud raamatuid ja kirjutisi, mis käsitlevad paljuski neidsamu küsimusi kui see raamat. Selle märkamine on olnud huvitav kogemus. Paistab, et praeguses ajas on midagi sellist, mis tõstab aitajate hulgas näiliselt üksteisest sõltumata esile väga sarnaseid kogemusi, tõlgendusi ja ideesid. Raamatutest on mind eriliselt puudutanud Katie Erikssoni „Hoitamisen idea“ (Sairaanhoitajien koulutussäätiö, 1987; „Pöetamise idee“), Leena Eräsaari „Nilkin naamio“ (Tutkijaliitto, 1990; „Nurjatu mask“), Vuokko Jarva „Tarpeettoman ihmisen ongelma“ (Sosiaalihuollituksen julkaisu 5/1989; „Tarbetu inimese probleem“), Allan Johanssoni „Skitsofrenia – sairaus vai elämänmuoto?“ (WSOY, 1987; „Skisofrenia – haigus või eluviis“), Antti Karisto ja Tapani Purola toimetatud „Sosiaalityön kehittäminen“ (Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 1986; „Sotsiaaltöö edendamine“), Henri J. M.

Nouweni „Särkymisen viisus“ (Kirjapaja, 1988; „Purunemise tarkus“) ja Jorma Sipilä „Sosiaalityön jäljillä“ (Tammi, 1989; „Sotsiaaltöö jälgedes“). Lisaks kannan kaasas inspiratsiooniallikat, mis kunagi ei kuiva, Sheldon B. Koppi klassikuks kujunenud teost „If you meet the Buddha on the road, kill him! The Pilgrimage of Psychotherapy patients“ (Science and Behavior Books, Inc., 1972; „Kui Sa kohtad teel Buddhat, tapa ta! Psühhoteraapia patsientide palverännak“). Uskumatu raamat!

Artiklitest hindan teistest kõrgemalt kahte: Ben Furmani ja Tapani Ahola „Kielletynä keskustelunaiheena psykoterapian haitat“ (Mielen-terveys 6/1989; „Tabuteemaks psühhoteraapia varjuküljed“) ning Paavo Haapakoski „Auttajasyndrooma ammattiauttajan ongelmana“ (Sielunhoidon aikakauskirja 2/1989; „Aitajasündroom elukutselise aitaja probleemina“), mis on peamiselt Wolfgang Schmidbaueri raamatutel põhinev suurepärase analüüs aitaja varju individuaalsest tekkeloost psühhoanalüütilise teooria valguses.

Minu isiklikust protsessist ja raamatu tekkeloost tulenevalt olen tekstis eeskätt sisemises dialoogis iseendaga ning üldiselt ei väitle eespool nimetatud väljaannete autorite ega teiste autoriteetidega. Siiski tunnen, et osalen ühises arutelus ja olen sügavalt seotud nende kogemuste ja mõtlemisega.

Mul on raske ennustada, kui süngeks või helgeks peavad lugejad minu põhiarusaama aitaja varjust. Õieti ei ole sellel suurt tähtsustki. Valgusel ja pimedusel on sisemine ühtekuuluvus. Ühte ei saa olla ilma teiseta. Vanade müstikute ühine kogemus on olnud läbi aegade, et tee sisemise tõeseni on samas pimedusse viiv tee. Kõige pimedam on just hetk enne seda, kui läheb valgeks.

Või seda saaks ehk lausuda teistmoodigi: kogu valgus näib pimedusena, kuni see kohtab takistust, pinda, millelt saab nähtava kiirgusena tagasi peegelduda. Kui kuud ei oleks, ei teaks keegi, et kosmos on selles kohas päiksevalgust täis.

Mäntyharjus vaikselt laupäeval, 14. aprillil 1990

Martti Lindqvist

MIS ON AITAMINE?

Kogu inimlik elu põhineb interaktsioonil, vastastikusel suhtel. Sellela ei saa midagi tekkida ega säilida. Laps eostatakse intiimses interaktsioonis ja tema sündimisel vajatakse lapse vastuvõtjat. Samuti ei kõnni keegi hauda omal jõul, vaid peab olema nii kandjaid kui ka leinajaid. Nende sündmuste vahel on inimesemõõtu elu, mis kogu oma headuses ja kurjuses sõlmub nagu kirju kangas paljude inimeste koostööna. Keegi ei ole saar, kuigi igaüks vajab ka oma üksinduse ja abituse hetki. Mõnikord mõtlen ma, et võib-olla ei olegi elu esmajärjekorras ainult see isiklik elu, mida usun endas leidvat, vaid pidev inimestevaheline vool, milles oma mina realiseerub pideva andmise ja saamise rütmina. Mina iseenesest ei ole elav, kui ma ei lase elul endast läbi kulgeda.

Ka sotsiaalne muutumine ja kultuuri areng on koostöö tulemusel. Looduses ringleb kõik, pöördudes tagasi algusesse, sama toimub ka meie bioloogias. Inimsuses on siiski ka see külg, mis püüdleb emantsipatsiooni, minevikust vabanemise ja täieliku eneseteostuse ning millegi täiesti uue tekkimise poole. Inimene on ühekorraga nii looduslik kui ka ajalooline olend. Selles peitub nii lubadus kui ka needus. See, et olen praegune mina ise, on üpris vähe minu enda süü või saavutus, ehkki oleks meelitiv niiviisi mõtelda. Minus on jälgi kõikidest nendest inimestest, keda olen oma elu jooksul kohanud. Nad on mulle kahju teinud ja mind aidanud. Nad on mõnikord minu teele takistusi seadnud ja teinekord jälle mind üles tõstnud, kui olen komistanud ja oma jaksust ei ole piisanud püstitõusmiseks. Nad on olnud peeglid, millest olen näinud oma pilti, mõnikord sellesse armudes ja mõnikord sellest kohkudes.

Tegemist ei ole ainult välise enesepeegeldamisega ehk oma piiride ja võimaluste leidmisega teiste inimeste kaudu. Sügavamal on sisemine aimus kõikide inimeste inimsuse ühisest kõlapinnast. Sellel on nii psühholoogiline kui ka eetiline dimensioon. Kogemuslikult on mul võimalik sisse elada teise inimese tundesse ja tabada selle kaudu vähemalt riivamisi midagi sellest, mida tema just nüüd ja praegu oma hingepõhjas kogeb. Usun, et lõppude lõpuks ei ole meil vaja üksteisele võõraks jääda. Eetiliselt seisukohalt mõeldes on selle tunnustamises küsimus enese sidumisest selle humanistliku eetika traditsiooniga, mille järgi kõik inimlik on väärtus iseeneses ja mis usub, et kõik inimeseks sündinud on üksteise hingesugulased. Mis puudutab sind, puudutab alati mingil moel ka mind. Kui sina elad, aitab see minulgi elada. Kui sina sured, hävineb midagi ka minus.

Kuigi igapäevaelu vastastikusel mõjus ja koostöös on palju seesugust, mis aitab meid teekonnal iseenda inimsusse, ei loe ma seda aitamise alla kuuluvaks selles tähenduses, mida pean aitamise all silmas käesolevas raamatus. Võrdväärses suhtes on inimesed pidevalt kordamööda aitajate ja aidatavate rollis. See on igapäevane, loomulik elu, mis liigub spontaanselt edasi oma energiatega jõul. Valu ja selle leevendamist on siingi, kuid see ei vii meid sedalaadi abitusse, milles me oleksime ühepoolselt täiesti sõltuvad sellest, mida keegi teine oskab ja on nõus meile andma.

Inimese põhisuhtes – tema sotsiaalses aatomis, nagu olen harjunud primaarsuhte võrgustikku nimetama – on sõltuvus ja abitus tihti peale väga jõulised. Nõnda on eriti tema varajases sotsiaalses aatomis, lapsepõlve inimsuhte maastikul, kus alguses on füüsiline sõltuvus täielik ja kuhu kasvab palju psüühilise abituse pilte. Seal kujunevad nii rahuldumine kui ka haigetsaamine kergesti väga sügavateks kogemusteks, mida inimene kannab läbi elu, neid nii kartes kui ka otsides ja projitseerides neid oma uutele inimsuhtele ning enda jaoks olulistele inimkooslustele.

Ka seda primaarsuhtest kujunevat abituse ja aitamise valdkonda ei käsitle ma otseselt käesolevas raamatus, sest see on iga inimeseks sündinu põhimaastik. Seal ilmneb meie saatus ühest küljest väga

ühisena ja teisalt äärmiselt isiklikuna. Tuleb siiski meeles pidada, et just need pildid ja kogemused tulevad meiega kaasa nendesse olukordadesse, kui me oleme ise pürginud või meid on suunatud spetsiaalse (elukutselise) abi poole. Sellepärast on nende tähenduse ja dünaamika mõistmine aitamissuhtes sageli väga oluline.

Siinses kontekstis mõtlen aitamise all tuge andvat tegevust olukordades, milles inimene tunneb, et ta on võimetu omal jõul mingist probleemist jagu saama. Aitaja on niisuguses olukorras tema jaoks kas täiesti vabatahtlikult või elukutse poolest, et probleemi oleks võimalik lahendada või vähemalt selle tagajärgi pehmendada. Või on küsimus selles – nagu näiteks kasvatuses –, et on olemas arengueesmärk, mille saavutamiseks vajatakse teiste toetust ja juhendamist.

Selles olukorras on oluline aidatava ühepoolne sõltumine aitajast. Temal on midagi, mida aidatav vajab elus toimetulemiseks, kuid milleks ta ilma abita ei ole suuteline.

Osa aitajatest on professionaalid: arstid, meditsiiniõed, sotsiaaltöötajad, koolitajad ja pedagogid. Teise osa moodustavad need, kes tunnevad väljaspool oma ametirole vabatahtlikku aitamissoovi ja on sellepärast seadnud ennast teatud olukordades kaasinimeste teenistusse. Nende hulka kuuluvad näiteks mitmesugused tugiisikud, diakooniatöö tegijad ning hingehoidjad ja kriisiabi andjad. Mõlemale aitajarühmale on ühine see, et aitamistöös tegutsevad nad erilises, väga teadlikult võetud rollis, kus nad on ennekõike aidatavate käsutuses.

Mind ennast paelub mõte elust kui jutustusest, loost. Ettekujutus loost selgitab ehk eespool esitatud jaotust tavalise elu aitamisolukordadeks ja erilises aitajarollis tehtavaks tööks.

Igaüks kirjutab oma eluga personaalset lugu, mille peategelane ta ise on. Tema loos esineb suur hulk teisi inimesi, kellel on selles loomulikud rollid. Stsenarium ei saaks oma eripäras teoks ilma nendeta. Nendes rollides on perekonnaliikmeid, sugulasi, sõpru, vaenlasi, armastatud, kurikaelu, kangelasi ja juhuslikke möödakäijaid. Nad kõik on osa jutustuse süžees, iseenast spontaanselt loovast sündmuste

voolust. Valdav osa elu õnnest ja valust, paranemisest ja purunemisest sünnib selles mustris. Oma lugu elavale inimesele on tähtis, et ta saab püsida oma elu keskpunktis. See teeb võimalikuks, et ta suudab ühel päeval kogu elatud elu oma allkirjaga kinnitada: „See oli minu elu“ või „Tunnistan, et olen elanud“, nagu Pablo Neruda tõdeb oma kuulsa mälestusteraamatu pealkirjas. Lugu võib olla kas tragöödia või komöödia – kõige sagedamini nende kombinatsioon, kuid selles on kõigest hoolimata mingisugune tähendus, punane niit, mis ühendab iga päeva kõikide teiste elatud päevadega. Aitajatel on põhjust meeles pidada, et see jutustus on alati määratult rikkam ja tõsem kui ükski väljastpoolt sellele külge poogitud seletus või teooria.

Teatavates olukordades aga sukeldub jutustusse kõrvaline isik, kelle jaoks ei ole käsikirja eelnevalt varutud loomulikku rolli. Sellest hoolimata ei ole ta sissetungija või tähtsusetu statist, vaid saabub kohale lavakujundust parandama, süžeed uurima ja kuidagi lavastuslikult sekkuma, et lugu ei jääks ummikusse, vaid saaks endisest paremini täita oma eesmärgi. Seejärel on tema ülesanne astuda kõrvale, lavalt ära. Ta on aitaja selles mõttes, mida aitaja all selles raamatus mõeldakse: ühelt poolt osaline ja teiselt poolt kõrvaltvaataja.

Mõnikord sõlmib aitaja ka eri lugude niidiotsi kokku, nii et tekib mütoloogia, kogemus elust, milles isikliku ja ühise piiri puruneb ja milles ka kõik saalis istujad pääsevad lavale.

Üldjuhul peetakse justkui iseenesestmõistetavaks, et aitaja eesmärgid on altruistlikud. Teisiti öeldes, oletatakse, et ta tegutseb kõikides olukordades aidatava huvides, temale kõige paremat soovides ja otsides. Isegi kui see peakski mõnes mõttes paika, on lihtsustus liiga suur. Vaevalt leidub aitajat, kes oma tegevuses ei ole mingil moel juhitud ka oma vajadustest ja isiklikest püüdlustest. See võib osaliselt tuleneda põhjusest, et aitaja ja aidatava vajadused on kas ühised või teineteist sobivalt täiendavad. Neid ei saa üksteisest täielikult lahutada. Kuid tegemist võib olla ka aitaja iseka vajadusega – teadliku või teadvustamatuga – kasutada aidatavat ära oma eesmärkide huvides. Sel juhul võidakse langeda inimese asjastamise, mida on peetud suurimaks ohuks

inimese eneseväärtusele ja vabadusele. Paljas aitamise reklaamplakat või aitaja välise rolli omandamine ei ole mingisugune garantii, et tegemist oleks altruistliku tegevusega.

On peaaegu võimatu iseloomustada aitamise eesmärke üldisel kõike ammendaval tasemel, kui ei rahulduta selle peaaegu tautoloogilise konstateeringuga, et aitamise mõte on anda aidatavale seda, mida ta just sel hetkel kõige enam vajab. (Mis ei ole muidugi tingimata seesama, mida ta arvab vajavat!) Sageli on abivajadus väga piiritletud ja konkreetne. Kätte tekkinud haav tuleb kinni õmmelda. On vaja saada üüriraha. Lasteaias tekkinud riid tuleb lahendada. Peab korraldama matused, pärandvara loetelu koostamise ja toitjakaotuspensionini küsimused.

Oma olemuselt püüdleb aitamine peaaegu alati kaugemale ja sügavamale kui ainult ühe konkreetse asja teokssaamine. Taotlus peaks olema, et inimest tervenisti on aidatud niiviisi, et see teeks võimalikuks tema loo jätkumise tema oma täisväärtusliku eluna. Aidataval hakkab sügenema oma algsest praktilisest probleemist suuremaid küsimusi: „Kes ma olen, mida ma vajan, et olla mina ise või saada selleks?“ Siis tuleb nähtavale aitamise põhitasand.

Kuigi aitamise idee näib põgenevat liiga täpsete definitsioonide ja teooriate eest, võib midagi sellest püüda sõnastada.

Esiteks, inimene vajab abituks jäädes *abinõusid iseenda ja oma elu mõistmiseks*. Ta peab saama teada neist asjust, mis mõjutavad tema enda eksistentsi ja võimalusi. Ainult seegi ei ole piisav. Lisaks peab suutma seda teavet mõista ja ühendada selle tervikpildi osaks, mille inimene on oma elu kohta juba omaks võtnud. Ehk on varasemast sagedamini – nii kummaline kui see ka nn infoühiskonnas ei tundu – abituse sisemised pildid seotud just selle mõistetamatuse kogemusega, mis on saanud oma elus tähtsaimaks. Kõik tundub nii keeruline, ebaselge ja kaootiline. Mida rohkem seletusi, seda vähem arusaamist.

Teiseks on küsimus *kesksete sisemiste ja väliste jõuvarude vabastamisest*. Aitamisolukordi kohtab sageli sellises kohas, kus aidatava elu

on mingil moel lukku läinud. Ta ei ole enam täielikult ühenduses oma energiatega ega nendegi energiaallikatega, mida tema ümbruses on. Aitamise eesmärk on avada ummistunud kanalid ja lasta eluenergiad võimalikult vabalt voolama.

Kolmandaks, aitamine on alati ka *soostuma õppimine*. Esimesena tuleb vastu aidatavaks soostumine, mis on paljudele väga raske, mõnele täiesti võimatu. Oma abitus ängistab ja teeb häbi. Peaks ju nagu omal jõul hakkama saama. Paljude arvates on esimene abi otsimise poole tehtud samm kõige teraapilisem, olgugi et aitajat ei ole veel vaateväljaski. Selle kaudu annab inimene ruumi oma tarvidustele ja leiab oma lootuse pidepunkti. Aga aitamise lõpptulemuse oluline külg võib olla ka selliste piiride ja oludega leppimine, mille vastu on varem mässatud. Oma ratastooliga leppimine võib olla sisemisest halvatusest vabastav, olgugi et tool võib jääda elu lõpuni elu tõsiasjaks.

Neljandaks, aitamine taotleb seda, et *aidatav looks positiivse suhte iseendaga*, õpiks olema tingimusteta iseenda poolt. Tema ise on oma maailmas see ainus inimene, kellega koos on ta kindlasti sunnitud elama oma viimase elupäevani. Sellepärast on oma minapildi sees kooskõla leidmine sügavalt parandav kogemus.

Lõpuks on küsimus *elu seatud proovikiviga leppimises*. Võib-olla leidub muutumise võimalus, mille teine külg on võime millestki loobuda – lõppude lõpuks võime loobuda oma minakäsituse teatud osast. Minu arusaamist mööda on tõsine psüühiline valu nii või teisiti seotud sellega, et isik aimab (vähemalt alateadlikult) sisemise muutuse võimalikkust ja vajalikkust, kuid on samas tõrges või võimetu muutuma ehk loobuma kinnistunud minakäsitusest.

Järelikult avaneb aitamise eesmärk niiviisi mõistetuna kahes pingestatud dimensioonis: tuleb leppida, et saaks vabaneda; peab muutuma, et saaks muuta.

Mida tähendab see kõik aitaja jaoks? Mida temalt lõpuks oodatakse?

Traditsiooniline heategevusfilosoofia on rõhutanud seda, et aitaja annab aidatavale peale oma teadmiste, oskuste ja ressursside ka midagi iseendast ehk siis oma elust ja isiksusest. Ta seab end olukorda, kus

ta on aldis haavatavusele – isegi ohvrimeelsusele –, et teine inimene võiks saada selle, mida ta kõige rohkem vajab. Sellepärast on aitamise eetikas läbi aegade pööratud väga palju tähelepanu aitaja isikuomadustele ja meelelaadile. Selle arusaama kohaselt peab esmalt olema kutsumus töötada teiste nimel. Ka tuleb iseendas arendada aitaja tähtsamaid vourusi, et abivajaja saaks parima võimaliku kohtlemise osaliseks. Näiteks arsti traditsiooniline eetika on olnud sellele suunatud. Oletati, et ta on nagu hea isa, kes tunneb oma laste vajadusi, arvestab nendega ja on valmis end laste eest ohverdama.

Aitajarollidega seotud kangelassaagad on täis jutustusi (legende?) soojadest, tarkadest, julgetest ja end omakasupüüdmatult teiste heaks ohverdavatest inimestest. Need on inspireerivad, kuid rolliootusteks määratletuna muutuvad kergesti ebaõiglaseks taagaks tulevastele aitajapõlvkondadele.

Sellest traditsioonist on kujunenud nii raske koorem, et viimasel ajal on tahetud see tervenisti prügikasti visata. Paljude meelest peab aitamine olema ennekõike selge ja ratsionaalne professionaalne töö etteantud eesmärkide saavutamiseks kasutada olevate teadmiste, oskuste ja vahenditega. Kaugemale minevad nõudmised aitaja isiksuse ja meelelaadi kohta on selle ettekujutuse järgi puhas vagatsemine ja õhulosside ehitamine. Nende tagajärg on enamasti teesklus, lõmitamine, nõrk enesehinnang ja sotsiaalne tõrjutus.

Ennast leian ma kusagil nende kahe mõtteviisi vahepeal. Ühest küljest ei soovi ma karvavõrdki taganeda töö ideelisest lähtepunktist. Aitaja pangu oma mina mängu, sest muust jääb väheks. Kui näiteks koduhooldaja rahuldub vanuri eest teatud hulga koristamise, sisseostude tegemise ja toiduvalmistamisega seotud toimetuste tegemisega, ei ole ta üldse omaks võtnud aitamisülesannet. Vanur vajab midagi ka koduhooldajast enesest. Muidu jääb ta toidetunagi näljaseks ja pestuna mustaks. Isiklikult kontaktilt tuleb eeldada tõelist silmitsiolekut ja jagamist. Kui midagi sellist saab toimuda, muutub väline andmine ja saamine isiksustevaheliseks interaktsiooniks nende inimsuse tasandil. Inimesed peegelduvad üksteisesse, jättes teisesse jälje iseendast – mitte ainult välisest rollist või elukutsest.

Teisalt tunnistan, et vana aitajakuvandi kriitikas on palju õiget. Minu eeldatud iseenesest andmise kohustusest libisetakse väga hõlpsasti sellesse, et aitajad koormatakse üle, nad hülgavad iseennast ja satuvad iseend ohtu seades kõikide – ka ühiskonna – ohvriteks. Lõpuks võtavad nad oma ohvrirolli omaks nii täielikult, et neist saavad iseenda pidevad allasurujad. Siis mõtlevad nad, et on olemas ainult teiste jaoks ja hakkavad lõmitama aidatavate ees.

Sellepärast peab määratlema teatud eeltingimused, mille täitmine on endast andmise eetikas möödapääsmatu. Minu arvates on need tingimused ennekõike kolm järgmist.

Iseenese kaitsmine on võime hoolida iseendast ja oma heaolust, kaitstes otsustavalt oma eraelu, väärtustades oma individuaalset isiksust, keeldudes sellest, mis on ülejõukäiv, ning arendades iseennast.

Iseenese väljendamine on oma ümbruse jaoks „nähtavaks“ saamise protsess, mille kaudu aitaja ühest küljest laeb maha enesesse kogunenud koormat ja teisest küljest märgatakse teda oma personaalse minana. Selle poole püüeldes on võtmepositsioonil ennekõike võimalikult vaba ja täielik tundeväljendus. Lisaks on küsimus selles, et aitaja väljendab selgelt oma kogemusi, teadmisi, väärtushinnanguid ja taht. Ta jätab oma ümbruskonnale mulje avatusest ja oma tõelise minaga kontaktis olemisest. See on ka aitaja usutavuse eeldus.

Iseenese jaoks palumine on paljude aitajate jaoks kõige raskem osa, sest see viib ta paratamatult iseenesse haavatavuseni. Iseenese jaoks palumine on märk kõikvõimsuse pettekujutlusest loobumisest ja iseenda abivajadusega leppimisest: mina ei suuda ega mõista kõike. Aitajana ma ka väsin, olen abitu ja saan mõnikord sügavalt haiget. Ma ei saa üksi hakkama, vaid vajan teiste abi nii oma häda äratundmisel kui ka sellest üle saamisel.

See raamat on paljuski eetiku sõnavõtt, kuidas aitaja saaks õppida ennast kaitsma ja ennast väljendama ning paluma turvaliselt enesele seda, mida ta tunneb vajavat, et jaksata tööd teha ja elus toime tulla.

KUIDAS AITAJAKS SAADAKSE?

Vaevalt on kellelgi vastust, miks elus läheb nii, nagu läheb. Muidugi on hetki, kui usutakse nägevat läbikäidud tee sisemist loogikat vähemalt mõne etapi puhul, kuid enamasti nii ei ole. On ainult juhtunud midagi, on kas eksitud või juhutatud kuhugi. Leitakse ennast üllatuslikult paigast, kuhu õieti kunagi ei ole teadlikult pürgitud.

See käib vist enamasti ka elukutsevaliku kohta. Igaühel on oma teekond oma ametini, tema enda nägu ja tegu. Mõni on juba väikse lapsena teadnud, et temast saab täiskasvanuna õpetaja, mõni teine jälle ei mõista veel arstiks õppideski päris täpselt, miks ta ometi püüdleb arstikutse poole. Elukutsemaailm on nagu hiiglaslik turuplats, kus inimesed tulevad ja lähevad oma teed, kuid kauplemine ja muu tegevus jätkuvad katkematult.

Minu meelest oleme ka siirdumas aega, kus inimesed elavad üha sagedamini ühe elu jooksul mitu elu – kas kõrvuti või järjestikku. Paljud teevad kahte tööd või lühikesi tööotsi, ka elukutselised aitajad. Teised jälle astuvad elutee uude etappi, millesse kuulub sageli vana töö vahetamine täiesti uue vastu. Niiviisi elades muutub elu ehk väliselt ebakindlamaks, kuid samas ka huvitavamaks kui varem. Vana idamaine tarkus ütlebki, et inimesele tuleb kasuks elada järjestikku mitu elu: näiteks põllumehe, sõduri, kaupmehe ja munga elu. Maailm näib erinev – peaaegu erineva kohana – erinevates rollides kogetuna ning ka iseenda kohta võib niiviisi õppida täiesti uusi asju. See ei ole minu jaoks pelgalt teooria. Minu enda elu kogu oma kummalisuses on selle tõestus. Olen muutunud sisemiselt, muutes oma elu välimiselt – ja