

Abistamisest ja “abistamisest”

Me kõik teame, et teiste abistamine on ilus ja tänuväärne tegu ning seda tuleb alati võimalusel teha. Aga kas ikka on? Mis üldse on abistamine?

Meenus üks minu jaoks väga õpetlik lugu. Ühel koolitusel pidi iga osaleja järgmisel päeval kaasa võtma mingi asja, mis teda iseloomustaks. Pärast lõunat näitas igaüks eset teistele, kusjuures selgituseks ei tohtinud midagi rääkida. Ühel naisel oli paberilehel juurtega väljatõmmatud põllulill, mis hakkas juba närtsima. Mina istusin kraani juures, tahtsin aidata ja pritsisin juurele veidi vett. Naine kiljatas ja jooksis ära.

Olin segaduses: mis juhtus, miks ta kiljatas, mida ma valesti tegin?

Kui järgmisel päeval oma kogemustest rääkisime, siis ütles naine, et tema tundis end nagu herbaariumilill ja mina rikkusin selle ära. No oli see vast üllatus! Minu “abi” oli täiesti kohatu, isegi kahjulik sekkumine tema ellu.

Teine lugu: ligi kahekuusel koolitusel läksid üks naine ja väga jõuline mees esimestel päevadel vaidlema, seejärel ägedalt riidu. Kuna mehe sõnavara oli pehmelt öeldes valimatu, kogunesid paljud osalejad naise selja taha teda toetama. Mulle tundus, et naine püüdis nii saada tähelepanu, käitus provokaatorina ja süüdistas meest asjatult, ning ma tahtsin juba asuda mehe poolele. Kuid siis vaatasin talle otsa ja sain aru, et tegelikult on tal jõudu ise olukord lahendada, ja ma ei läinud.

Viimasel õhtul vestlesime selle mehega pikemalt ja siis ta küsis, miks ma teda ei toetanud. Vastasin, et uskusin temasse, et tal on õigus ja ta saab enda kaitsmisega ise hakkama. Mees vaatas mulle väga üllatunult otsa. Järgmisel päeval, lõpuringis, võis iga osaleja anda tagasisidet kogu kursuse kohta. See mees ütles, endal silmad märjad, et ta kuulis koolitusel oma elu parima lause: “Ma uskusin sinusse.”

Selgus, et abistamisega on vahel keeruline lugu. Esimesel korral läksin enda arvates kohe appi, kuid teine võttis seda räige sekkumisena tema ellu, isegi alandamisena – nagu ta ise ei teaks, mida vajab, või ei saaks



hakkama. Teisel juhul ma ei teinud midagi, hiljem ütlesin ühe lause ja see oli parim, mis ta kuulnud oli.

Abistamisega võiks olla ettevaatlikum. Näiteks enne küsida, kas teine vajab abi, ning vahel kindluse mõttes veel, kas ta tahab seda minult ja just sellist, nagu mina saaksin pakkuda. Lihtsam on küsida, kas ja millist abi ta vajab. Ja siis selgub, kas ma saan, ei saa või ei tahagi teda aidata.

Alati ei ole vaja kohe appi tormata. Abistamine võib teha karuteene neile, kel on näiteks liigesevalud. Kui me teeme tema eest kõik ära, siis ta liigub vähem ja haigus süveneb – nii võivad liigesed hoopis jäigastuda. Liigese- ja südamehaiguste puhul on liikumine hädavajalik, isegi kui see on valus ja raske.

Mõnikord ei vajagi teine tegelikult abi, vaid hoopis manipuleerib: talle meeldib, et teised tema eest midagi ära teevad, jättes abistajale hea tunde, et ta

teist aitas. Seepärast ongi kasulik mõelda, kas ma aitaksin sellepärast, et mina olen hea ja abivalmis inimene, või sellepärast, et teine seda vajab.

Muidugi on vahel küsimatagi selge, et vajatakse abi, ja siis tuleb seda kohe pakkuda – pole mõtet küsimisele aega raisata.

**“
Enne kellegi
abistamist
on mõistlik
küsida,
kas ta üldse
vajab seda
ja just sellist,
mida mina saan
pakkuda.”**

Epp Veski,
arst, psühhoterapeut
www.terviseheaks.eu