

Milline oli minu aasta?

Mõni aasta tagasi sain ma uue aasta algul kirja oma välismaa sõbralt, kus oli kokkuvõtte tema eelmisest aastast. Järgmisel aastal sain selliseid juba mitu.

Nende eeskujul hakkasin ka aastavahetusel kokkuvõtteid tegema, küünlavalgel ja vaikse muusika taustal meenutasin eelmist aastat, vahel vaatasin ka märkmikku ja panin kirja, mida rõõmustavat või kurba ta mulle tõi. Peagi muutus selle sisu või õigemini rõhuasetus. Faktilise mis-millal-materjali asemele tuli analüüs, milliseid vigu tegin, mida kasulikku ja õpetlikku selle aja jooksul õppisin. Ajalise järjestuse asemel pöörasin enam tähelepanu teemadele ning valdkondadele.

Siis sain aru, et tagantjärele meenutamine ja analüüs on poolik, kui puuduvad eelnevad plaanid, sihid ja eesmärgid. Kui ma need aastavahetusel kirja panin, siis oli aasta pärast hea võrrelda, mis oli täidetud, mis meelest läinud või tähtsuse kaotanud, mida uut oli juurde tulnud.

See meenutab logoterapias (mõtteteraapia, psühhoterapia suund) kasutatava lo-goanalüüsi algust, mis aitab ennast paremini mõista, aru saada, mida tahame, mis ja miks juhtub, millele keskendume, mida õpime, kuidas kujundame oma elu.

Igaüks, kes tahab ennast ja oma elu paremini teadvustada, võib enda jaoks praegu tähtsate valdkondade (mina ise, pere, sõbrad, õppimine, töö, välimus, reisisid, sportlik vorm, kultuur, kodu jne) kaupa plaanid teha. Kasulik on neid aeg-ajalt üle vaadata, täiendada, neile midagi lisada, nende üle mõtiskleda, mõne taha kirjutada "täidetud" või "pole enam oluline".

“ Tagantjärele meenutamine ja analüüs on poolik, kui puuduvad eelnevad plaanid, sihid ja eesmärgid.



Tähtis on teha vahet, mis on:

► **siht/suundumus** – s.o mille poole lõputult püüelda, aga päris valmis ei saagi: olla hea abikaasa, ema, isa või spetsialist, luua mugav kodu, hoolitseda enda eest jne;

► **eesmärk** – s.o konkreetne ülesanne ja tähtaeg: kursus, diplom, projekt, reis, remont, laps läheb ülikooli, võistlustulemus jne. Teatud päeval saab väita, et see on tehtud või jäi tegemata.

Eesmärgid peaksid olema sihtidega kooskõlas, neid toetama. Kui ei, siis tuleks mõelda, kas mul on seda ikka vaja.

Kui plaanid tehtud, on lihtsam oma tulemusi tagantjärele analüüsida ja hinnata. Seda teeme enda jaoks ja seda tuleks teha ausalt – ei ole ju mõtet ennast petta, plaanida saavutamatu eesmärke ja hinnata poolikuid tehtuks. Küll aga võib juhtuda, et teatud asjad ei ole enam olulised, ja siis ei olegi neid vaja täita, mis sest, et algselt punktina kirjas.

Sellise analüüsiga märkame varsti, kuidas justkui juhuste reast, pisisjadest, saab meie saatus, elu.

Epp Veski, ARST, PSÜHHOTERAPELIT