Vahel me ei vaja vastust väljastpoolt, vaid abi selle nägemiseks ja mõistmiseks enda sees

Meie ümber on rohkem nõuandeid kui kunagi varem – kuidas mõelda, mida muuta, millal edasi liikuda ja kuidas teha õigeid valikuid. Ometi ei ole nõuanne alati see, mida me vajame.

Kogemusnõustaja **Diana Gurimski**

Oma lugejate ja klientidega suheldes ning küsitlusi tehes olen märganud, et inimesed vajavad eelkõige ärakuulamist. Nad tahavad ise aru saada, mis nende elus toimub, miks mõned olukorrad või suhtemustrid korduvad ja mida nad ise saavad enda heaks teha.

Iseenda loo sees olles märkame küll selle üksikuid osi, kuid nendevahelised seosed võivad jääda varju.

Siin saabki abiks olla analüüs

Inimene võib tulla ühe konkreetse küsimuse või murega, kuid selle taga võib olla mitu omavahel seotud kihti. Seetõttu kasutan olenevalt inimesest ja küsimusest erinevaid tööriistu.

Üks neist on inimese enda antud info. Küsimused ja vastused aitavad märgata, kuidas inimene oma olukorda tajub, mida ta soovib muuta ning kus võivad tema soovid ja valikud omavahel vastuollu minna.

Sellele võivad lisanduda numeroloogia, Tarot ja psühhosomaatiline vaade. Numeroloogia aitab avada inimese isiklikku tausta, omadusi, mustreid ja eluperioodide teemasid. Tarot aitab vaadata konkreetse olukorra dünaamikat ja võimalikke arengusuundi. Psühhosomaatiline analüüs aitab leida seoseid inimese elus toimuva, emotsionaalsete mustrite ja keha reaktsioonide vahel.

Osa tööriistu olen loonud ise – näiteks psühhosomaatika kaardid ja eneseanalüüsi küsimustikud.

Oluline ei ole meetodite arv, vaid **milline tervikpilt nende abil avaneb.**

Mida analüüs võib näidata?

Ühe inimese mureks oli ärevus ja soov leida rohkem sisemist rahu. Analüüs aitas tuvastada, et ärevuse taga oli omavahel seotud ahel: tugev vastutustunne, vajadus kõike kontrollida, raskus abi vastu võtta ja kalduvus teiste koormaid enda kanda võtta. Need mustrid võimendasid üksteist ning nende tagajärjeks oli pidev sisemine pinge, ülekoormus ja ärevus. Seda teades sai inimene vaadata, millist ahela osa oleks tal võimalik muuta.

Analüüsi eesmärk ei ole öelda inimesele, kuidas ta peab oma elu elama. See aitab tuua nähtavale infot, mustreid ja võimalikke põhjus-tagajärg-seoseid.

Meil on vahel vaja rohkem infot, teistsugust vaatenurka või kedagi, kes aitaks eri killud omavahel kokku panna – et mõistaksime paremini, mida meie enda lugu meile räägib ja mida me saame selles muuta.

Kuid teadlikkus üksi muutust ei loo. Inimene võib oma probleemi ja selle taga olevaid mustreid väga hästi teada, kuid jätkata harjumuspärasel viisil. Muutus algab siis, kui ta hakkab selle teadmise põhjal midagi teisiti tegema.

Ka seda ei pea tegema üksi. Mentorluses saan olla inimese kõrval pikema aja jooksul – aidata märgata hetki, mil vana muster uuesti käivitub, arutada läbi tekkinud olukordi ja toetada uute valikute kinnistumist.

Vastutus oma elu muutmise eest jääb alati meile endile, **kuid see ei tähenda, et kogu tee tuleb läbida üksi.**

Diana Gurimski | Õnnelik Naine | @onneliknaine

www.onneliknaine.ee