

Psühholoog julgustab tundeid näitama

24.10.2010 00:00

[Marge Väikenurm](#), reporter

Rahvusvahelise haardega psühholoog Jure Biechonski on kodu rajanud Valgamaale. See ei takista tal nõustamast paljudes maailma paikades neid, kes oma elukvaliteeti parandada soovivad.

Biechonski on Poola päritolu, kuid kasvanud Iisraelis. Praegu elab ta eestlannast elukaaslase ja kolmeaastase tütre Karula vallas.

Ta on töötanud väga paljudes riikides. Kuna aga Eesti iseseisvus suhteliselt vähe aega tagasi, on siinsed inimesed tema arvates eriti teadmistejanused, mis siin töötamise ja elamise huvitavaks teeb. Eestis on tema juures abi saamas käinud sadu inimesi.

«Tahan jääda Eestisse, sest siin on tohutu potentsiaal, eriti Valgal.

Vaadake seda linna. See on ilus, kuid seda peetakse depressiivseks. Aga muutkem seda, sest see on meie võimuses,» ütles Biechonski.

Klientide tagasiside on tema kinnitusel olnud valdavalt positiivne, sest inimesed on reaalselt oma muredele lahenduse leidnud. «Aitan neil enda sisse vaadata,» selgitas Biechonski. «Nii saab inimene aru, kuidas ta probleemi jõiudis ja kuidas paraneda.»

Vihased inimesed õnnelikumad

Biechonski on töötanud välismaal teadusprojektidega, mis tegelesid vähihaigetega. «Mõelge ühele asjale. Vihased inimesed pole kunagi depressioonis. Probleem on seega selles, et mõni inimene ei suuda oma viha välja näidata ning kogub seda endasse,» rääkis Biechonski haiguste tagamaast. «Oleme õppinud, et viha ei tohi välja näidata, kuid tegelikult pole see negatiivne. Tunded on normaalsed ning neid ei tohi blokeerida.»

Biechonski leiab, et ka iga emotsionaalne ja füüsiline haigus on normaalne reaktsioon ebanormalsele olukorrale. «Et haigust ravida, tuleb tegeleda olukorraga, mis seda põhjustab,» rääkis ta. Immuunsüsteemi mõjutavad mõtted. Biechonski tõdeb, et paljud teised psühholoogiaharud seda lähenemist ei tunnista.

«Vaatan, millised on emotsionaalsed põhjused ja alles siis saan anda inimesele vahendid, et teda aidata,» ütles ta, lisades, et ta ei ravi kedagi, vaid inimene ise peab leidma üles oma sisemised soovid.

«Tavaliselt viiakse inimene haiglasse ravile, antakse rohtusid ja saadetakse tagasi tema masendavas elu- ja töökeskkonda. Depressioonis olijale võib anda tablette, aga tuleb tegeleda hoopis sellega, mis haigust põhjustab. Iga haritud aednik teab, et taim ei kasva, kui juured on lõplikult eemaldatud.»

Asi läheb üha hullemaks

Ainult sümptomite ravimine muudab olukorra Biechonski sõnul märksa hullemaks, sest haigused muutuvad tõsisemaks, neid tuleb juurde ning järjest rohkem inimesi sureb.

Mitmesugused suhte probleemid on tema väitel samuti sümptomid. «Sul ei ole probleem oma partneri, vaid iseendaga, sest oled oma vanemate vaheliste suhete looming. Alateadlikult valid enda kõrvale kellegi, kes on neile sarnane, või hoopis vastand. Kordub sarnane muster,» lausus Biechonski.

«On viga, et me ei räägi, mida tunneme. Hoopis süüdistame teist inimest,» tõi ta näite tüüpilisest suhete sasipuntrast. «Me ei ütle näiteks, et oleme õnnetud või tunneme end üksikuna. Selle asemel, et neid sõnu öelda, parema meelega tarvitame alkoholi või isegi pigem sureksime.»

Inimeste põhiliseks probleemiks nimetabki Biechonski passiivsust. «Kui tahad midagi muuta, siis tee seda. Kui sulle ei meeldi poliitika, sa saad seda muuta. Sa saad asju muuta!» on ta kindel.

Kursusi on psühholoog läbi viinud kümnetes riikides ning seetõttu julgeb öelda, et erinevus eestlaste ja teiste rahvuste vahel on üksnes kultuuriline. «Eestlased ütlevad, et nad on kinnised, sakslased ütlevad, et nad on kinnised, sama väidavad inglased ja kõik teised. Aga inimesed peidavad sel juhul end kultuuri taha. Inimesed on tegelikult ühesugused,» usub Biechonski. «Neil kõigil on samad tunded.»

Psühholoogia polnud Biechonski esimene valik. Alguses õppis mees ajalugu, filosoofiat ja prantsuse kirjandust. Kolm aastat töötas ta õpetajana.

«Olin õpetaja seni, kuni taipasin, et praegune koolisüsteem mitte ei õpeta, vaid treenib õpilasi,» sõnas ekspedagoog. Pärast õpetajatööd jõudis ta lavalaudadele, kus algas ka tema huvi psühholoogia vastu.

Inimestel tuleb Biechonski sõnul esmalt kindlaks teha, mis on nende elu eesmärk. Enda kinnitusel on tema siht inimesi aidata.

Vaatamata omandatud teadmistele ei pea ta ennast täiuslikuks. «Mul on samasugused probleemid nagu igal teisel, aga saan vaadata enda sisse ja selgitada välja, mida tekkinud olukorra muutmiseks ise teha. Ma ei lähe arsti juurde, et ta mulle ravimeid välja kirjutaks,» lausus Biechonski.

Koolisüsteem nõrk

Biechonski üks südameasi on koolisüsteemi muutmine. «Laste kasvatamine on maailmas üks vastutusrikkamaid töid, aga seda ei õpetata mitte kusagil. Me ei valmista inimesi eluks ette. Teeb haiget,



Jure Biechonski usub, et elus tuleb järgida sisemist kirge ning teha asju, mis tõeliselt huvi ja naudingut pakuvad.

Foto: Erakogu

kui ema tuleb lapsega minu juurde vastuvõtule ja ütleb et tema lapse »korda teeksin«. Laps on aga perekonna peegel,» lausus Biechonski.

Lapsele antakse tema hinnangul ravimeid - mõtlemata sellele, millised last mõjutavad probleemid perekonnas võivad olla.

Biechonski meelest ei ole õige, et koolilastele tehakse teste, mis annavad aimduse tulevase eriala valiku suhtes. «Kui noorelt näiteks küsitakse, kelleks ta tahab edasi õppida, vastab ta, et IT-spetsialistiks. Miks? Sest nii teenib palju raha. Tegelikult peaks küsima, et mis on noore inimese kirm ja missioon elus,» on Biechonski arvamus.

«Noored ei tea, mida nad tahavad, sest koolisüsteem ei aita sellele kaasa ega küsi, mida õpilased näiteks ühiskonnale pakkuda tahavad. Tuleb aga küsida, miks sa tõused igal hommikul üles. Mis on sinu eesmärk? Et raha teenida? Paljud on aastaid samas kohas tööl. Kui küsida, kas neile meeldib nende töö, vastavad, et peavad seda tegema. Leia see, mis sinus kirge tekitab!» läheb endine pedagoog sel teemal suisa põlema.

Igaüks võiks Biechonski sõnul mõtleva hakata sellele, millist keskkonda tulevastele põlvetele pakkuda soovitakse. «Mul on väike tütar ja tahan, et ta kasvaks üles paremas maailmas,» lausus psühholoog.

Suurejooneline idee

Mehel on käsil projekt, mille eesmärk luua uut tüüpi kool. «Kujutlege lasteaeda, kus lapsed õpivad mediteerima ja räägivad oma unistustest. Kujutlege kooli, kus õpilased õpivad enda sisse vaatama ja küsivad endalt, mis on nendele tähtis. Probleem on selles, et kui otsida vastuseid, siis me ei küsi sageli õigeid küsimusi. Näiteks seda, miks ollakse siin ja mida tahetakse teha oma eluga,» rääkis Biechonski.

Õpetajatöö on tema silmis üks tähtsamaid ameteid maailmas ning õpetaja peaks seetõttu saama tunduvalt rohkem palka, kui saab praegu. Samuti tuleks vältida, et nii vastutusrikast tööd teevad valed inimesed, kes pole hingega asja juures.

«Mitu õpetajat on su hinge puudutanud? Sa oled õnnelik, kui neid on kaks või kolm. Paljud vastavad, et mitte ükski,» sõnas Biechonski. «Kui lastelt küsida, kas nad armastavad koolis käia, vastab enamik »ei«. Kuidas saad aga õpetajana seista õpilaste ees, kes ei taha koolis olla?»

Algatatud haridusprojekti kuulub tema sõnul mitu tuntud poliitikut ja teiste elualade esindajat. Lisaks eestlastele on sellesse kaasatud inimesi Mehhikost, Lätist, Moldovast ja Rumeeniast.

«Me ei ole mingi hull grupp Eestist, kes tahab midagi väikest korda saata. Praegu ei saa ma nimesid nimetada, aga see haridusprogramm on kiiresti õiges suunas liikumas,» ütles Biechonski lühidalt, lisades et tõenäoliselt aasta-kahe pärast toob ta koos mõttekaaslastega programmi laiema avalikkuse ette.