

## **Tahaks aega tagasi keerata. Kuidas toime tulla kahetsuste ja süütundega?**

tekst **Kairit Kütt**

kommentaar **psühholoog Viktoria Saat**

**Kas oled end vahel milleski süüdi tundnud? Või kahetsenud minevikus toimunut, soovides aega tagasi keerata? Miks sellised tunded tekivad ning kuidas nendega toime tulla.**

**Inge (39)** tundis end viimati süüdi ühel veebruarikuu reedesel päeval. “Helises minu mobiiltelefon ning vend karjus telefoni, et isa viidi kiirabiga haiglasse. Oh, kuidas pelgasin sellist kõnet saada... samas teadsin, et millalgi see kindlasti juhtub. Helistasin kohe emale, kes ütles, et isa kukkus kokku ning nüüd jääb üle vaid oodata.”

Inge jaoks tundus see olukord justkui filmis. “Arvasin, et tõenäoliselt sai ta infarktki ning nii oligi. Sain teada, et sellega kaasnesid parempoolne halvatus ja kõnedefekt.” Naine asus teele haiglasse, mille jaoks tuli läbida 180 kilomeetrit pikk teekond. “Kogu aja keerlesid ja tiirlesid minu peas igasugused mõtted. Ka sellised, mida tegelikult üldse mõelda ei soovinudki. Need aina tulid ja tulid... See on ju ikkagi minu paps! Palusin ja lootsin, et tal oleks jõudu ja jaksu, et kõndidagi saaks.” Inge ütleb, et nüüdseks on tema isa juba haiglast kodus ning taastub.. “Tunnen end kohutavalt süüdi, et olen talle nii harva helistanud ja veel vähem külas käinud,” sõnab ta ja lisab, et õnnelikud saame me olla vaid siis, kui meie ümber on inimesed, keda armastame.

***Viktoria Saat:** Vaatamata sellele kui hästi või halvasti me enda lähedastest hoolime võib juhtuda, see, mis elus juhtuda võib. Kui kahetsed, et ei olnud oma lähedaste suhtes piisavalt hooliv ja nende haigus või muu asjaolu pani sind selle üle mõtlema, siis ei tasu aega ja energiat kulutada enesesüüdistamisele, vaid tuleb täna, homme ja ülehomme teha seda, mida pidid tegema eile. Mine ja suhtle selle inimesega, helista talle, veeda koos aega. Saa teadlikuks, sellest, mis segas sind seda minevikus tegema (halvad suhted, aega näppus, valed prioriteetid vms) ja tegele selle takistusega täna. Sul on antud uus võimalus, ära kuluta ta enesesüüdistamisele.*

**Ülle (30)** ütleb, et kuigi vanaisa surmast on möödunud nüüd juba palju aastaid, tunneb ta temale mõeldes endiselt, et on süüdi. “Papa kaebas pidevalt halba isu ja kaalulangust. Mina pidasin neid sümptomeid 90-aastase inimese jaoks küllaltki tavaliseks. Mõni aeg hiljem avastati tal aga maovähk,” ütleb ta.

Ülle lisab, et ta on meditsiini õppinud. “Siiani ei suuda ma mõista, miks kohe, esimese loogilise asjana vähi peale ei mõelnud. Mulle tundus, et temal ju lihtsalt ei saa seda olla,” sõnab Ülle. “Õige oleks ikkagi see, et arstid peaksid ka oma lähedasi ravima. Tunded ja emotsioonid ei peaks nii väga mõistust segama.”

***Viktoria Saat:** Eitamine on üks viis kuidas inimese psüühika kaitseb ennast raskesti talutava reaalsuse eest. Me ei taha, et inimesega, keda armastame juhtuks midagi halba, me ei taha tunda valu ja hirmu ja selle tõttu, enamasti mitteteadlikult, oleme ohumärkide suhtes pimedad. See on inimlik. Teisest küljest tagantjäreli tarkus ei ole alati õiglane. Praegu, kui olevik on antud*

*meie vastusi, mis tegelikult toimus minevikus on lihtne rääkida, et see oli ka siis ilmselge. Ei olnud!*

*Üllel, kahjuks, teist võimalust oma vanaisat aidata ei ole antud. Küll aga saab ta oma süütunde abil teadvustada oma võimete piire ning õppida olema julgem täna. Mitte peita pea liiva alla vaid usaldada oma intuitsiooni ning oma hirmule vaatamata karta ja tegutseda, et mitte kahetseda.*

### **Vastab psühholoog ja nõustaja Viktoria Saat ([www.viktoriasaat.ee](http://www.viktoriasaat.ee))**

Miks tunneme end vahel süüdi või kahetseme midagi? Mis on nende tunnete põhjustajaks?

*On vahe, kas olla süüdi või tunda ennast süüdi. Inimene on süüdi, kui ta eelnevalt teab, et tema käitumine võib kahju tekitada ja vaatamata sellele tegutseb edasi. Kuid on inimesi, kes tunnevad ennast süüdi, sest nii ütleb neile nende „sisemine hääl“, mis toetub subjektiivsetele uskumustele ja väärtustele. Olles sisemise süüdistaja mõju all, kes ütleb, et „see kõik on sinu pärast“, inimene isegi ei täpsusta kas ta tegelikult tahtis kellegile kahju tekitada ja kas see, mida ta kahjuna näeb on tegelikult kahju või mitte.*

Kas nendel tunnetel võib olla ka mingisuguseid kasutegureid? Milliseid?

*Ainuke konstruktiivne kasutegur on see, et kahetsemine õpetab meid täna olema need, kes me ei osanud olema eile. See õpetab meid aktsepteerima, et oleme ebatäiuslikud, aga ka see, et meil on võime õppida ja areneda.*

Miks need emotsioonid hoopis hävitavalt mõjuda võivad?

*Süütunne – on hävitav emotsionaalne reaktsioon, see on agressioon, mis suunatud inimese iseenda vastu, see on enesekaristamise soov. Inimene ütleb endale: „Ma olen halb, ma väärin karistust“. Ta ei usu, et ole võimeline analüüsida vigu ning otsida lahendusi tulevikus. Mõnikord on aga isegi lihtsam ja mugavam tunda ennast lihtsalt süüdi, kui võtta vastutust oleviku eest ja üritada enda käitumist ja suhtumist täna muuta.*

Mida nii süü-kui kahetsustundega peale hakata (näiteks konkreetses olukorras, kui midagi kahetseme ja tahaks niiöelda “aega tagasi keerata”)?

*Aega tagasi keerata ei saa. Mineviku saab teatud piires parandada olevikuga. Tuleb otsida viise käituda nii, nagu sa arvad et pidid käituma siis, isegi kui inimesed ja olukorrad on teised. Ole täna see, kes, sa arvad, pidid olema eile.*

Kuidas sellistest tunnetest vabaneda? Kuidas nendega hoopis leppida?

*Julge tunnistada see, milles realselt süüdi oled. Võta vastutus, kuid selleks et areneda, mitte selleks ei ennast hävitada. Võta midagi ette täna olukorra parandamiseks, kui on veel võimalik. Vaata enda väärtused ja hoiakud üle. Tee endale selgeks mille eest sa vastutad ja mille eest mitte. Kas sinu nõudmised enda suhtes on õiglustatud?*

Kuidas käituda olukorras, kus lähedane tunneb end süüdi? Kuidas teda aidata ning missugust abi pakkuda?

*Aita tal konkreetselt sõnastada, mis on see, milles ta end süüdistab: „Kas ma saan õigesti aru, et sa oleksid pidanud tegema nii ja nii...“ Täpsustades, aitad tal kas näha esitatud nõudmiste absurdsust või kui need ootused on õiglustatud, siis analüüsida miks ta ei teinud nii ja kuidas ta saab täna või tulevikus sellega arvestada. Tuleb endale andeks anda, et edasi liikuda saaks. Tuleb minimaalselt minevikusse jääda ja pigem mõelda kuidas edasi.*

### ***Konstruktivne suhe sisemise süüdistajaga***

- *Suhtle temaga, ainult siis, kui ta soovib sind mõista, muutustes toetada, mitte lihtsalt halvustada.*
- *Küsi, mida ta konkreetselt sulle ette heidab? Täpsusta, kuni on selge (üks asi korraga). Ära lepi üldistava vastusega, kus on kasutatud vaid omadussõnad ning sellised mõisted nagu alati, mitte kunagi, üleni vms.*
- *Kaitse ennast - sinu võimalused on piiratud. Aktsepteeri, et oled ebatäiuslik. Sa õpid ja arened.*
- *Julge omaks võtta, kui süüdistused on õigustatud. Võta vastutus ja mõtle kuidas edasi.*
- *Püüa mõista, mis põhjustel juhtus just nii. Millised olid välised asjaolud ja sisemised ajendid (hirmud, nõrkused, kavatsused, piirangud).*
- *Kui ikkagi arvad, et väärivad karistust, siis millist? Kas karistus on adekvaatne? Karistusel olgu konkreetne vorm ja ajaline piir.*
- *Mineviku ei saa muuta, saab olevikus üritada käituda nii, nagu sa arvad sa oleksid pidanud käituma minevikus. Leia täna võimalus olla see, kes sa pidid olema minevikus.*