

## **Netinõustamise pool muna**

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja, perekeskuse Sina ja Mina koolitaja  
ilmunud ajakirjas Pere ja Kodu juunis 2009

Internetinõustamisel on kindlasti oma plusspool. Ma ei tea, kui suur osa netis ilmuvatest murekirjadest leiavad professionaalset käsitlust, ilmselt väiksem osa neist. Ent isegi kui portaali ülespandud kirjale mitte keegi ei vasta, on see kiri kirjutatud. Mis tähendab, et vähemalt osa probleemist on enda seest välja kirjutatud ja see on kindlasti ennastaitav tegevus.

Lisaks sellele, et kirjutades saame osa murest seestpoolt väljapoole tõsta, saame selle ka selgemaks, sest kirjutada ei ole võimalik ilma järele mõtlemata. Arvutiekraan – nagu pabergi – on piisavalt mustvalge, et oma kirjatükile otsa vaadates aru saada, kas see on ikka see, mis mulle tõeliselt muret teeb või peaks seda siiski kuidagi muudmoodi sõnastama.

Kirjad teemadel, mis paljusid puudutavad, leiavad ka rohkesti vastamist-kommenteerimist teiste portaali külastajate poolt. Enamasti on seesugused kaasarääkimised kaastundlikud ja kaasamõtlevad, uusi vaatenurki või enda läbiproovitud lahendusi pakkuvad.

Inimesel, kes oma suure häda sees tihti arvab, et tema olukord on häbiväärne või ta ise kuidagi saamatu, on kergendav teada, et tema mure pole harukordne ja teistelgi on samalaadseid läbielamisi olnud. Teiste pakutud lahendus ei pruugi sobida, kuid veidi toetust võib saada ka teadmises, et mured pole midagi, mis millegipärast tabavad ainult mind ning et keegi teine on sarnase olukorra lõppkokkuvõttes edukalt läbinud.

## **Keegi ei tea ja midagi ei maksa**

Üks netiportalide populaarsuse põhjus on kindlasti võimalus anonüümseks jääda. Õnneks küll mitte liialt tihti, kuid siiski olen netis ilmunud murekirjades kohanud mõtet, et psühholoogi juurde ei julge minna, sest pole kindel, et mure vaid tema teada jääb. Põhjusi seesuguseks avalduseks võib olla erisuguseid, kuid on täiesti kindel, et professionaalse psühholoogilise abi juurde kuulub saajaprotsendiline konfidentsiaalsus. On arusaadav, et on vaja teatud sisemist küpsemist, enne kui jõutakse otsuseni oma keeruka olukorra ja/või raske hingelise seisuga asjatundja juurde minna. Samas pärsib psühholoogi juurde minemast tihti kartus, et äkki sunnitakse mind tegema midagi, mida ma üldse ei taha. Või et kui ma lähen ja see psühholoog (tema isiksus, vaated, meetod vm) mulle ei sobi, siis pean ikkagi tema juures edasi käima. Ei pea. Ei „sõna kuulama“ ega „sunnismaine“ olema.

Psühholoog ei juhi mitte kellegi elu, ta juhib vestlust. Igähel on õigus ja võimalus otsida ja leida endale psühholoog, kelle vastu tekib usaldus. Just usaldus ja hea omavaheline kontakt on see soodne pinnas, et koos jõutaks soovitud muutuseni oma elus ja/või iseendas.

Eks netinõustamist kasutades end nende kahe eeltoodud hirmu eest kaitstaksegi. Igauks võib oma kirjale vastanud professionaalse nõustaja mõttes ja süütundeta kuu peale saata. Aga mõistagi juhtub ka seda, et just netikirja asjatundja vastust lugedes tekib mõte, et sellele professionaalile ma oleksin valmis ka ise end avama, et just tema oma tekstiga tekitab usaldust ja lootust.

On veel üks nüanss, mis praegusel kriisiajal eriti oluline – netinõustamine ei maksa midagi. Kalli ja odava üle on raske diskuteerida. Üks psühhoterapeut ütles kord naljaga pooleks, et psühholoogi nõustamistund ei tohiks pediküüris käimisest küll

odavam olla. Samal toonil jätkates: kas valida pediküür või psühholoog, on absoluutselt vaba valik.

### **Silma vaatamine võib muuta kõik**

Alati on erandeid, kuid suures piires on sedalaadi tegevused nagu nõustamine, õpetamine ja loengu pidamine tänamatud nagu kõik ühesuunalised tegevused. Keegi ei võta kuulda õpetussõnu, mis talle ei sobi – olgu need nii head ja targad kui tahes. See kehtib ka netinõustamises, seda enam, et kirjale vastaja ei saa täpsustada ega juurde küsida, mis reaalsel kohtumisel alati toimub.

Tihti ja arusaadavatel põhjustel on netikirjades nähtav vaid probleemi pealmine kiht. Asjatundjate vastused on erinevad. On neid, kes keskenduvad konkreetsele kirjas esitatud küsimusele, on neid, kes püüavad näha sügavamale ja vastata laiemalt. Kui professionaalist vastaja ees on mitte lihast ja luust inimene, vaid murelik kirjatükk arvutiekraanil, jääb ära kõige põhilisem – ehe suhe kahe inimese vahel. See ongi netinõustamise kõige suurem puudus.

Väike lootus on muidugi alati. Et ehk midagigi pakutust haagib ja sobib. Suur asi ju, kui inimesel pärast asjatundliku kirjavastuse lugemist on mõnedki uued mõtted või tunded, värsked ideed ja teistmoodi tähendused. Vahel annavad kirja autorid vastajale ka tagasisidet – näiteks, et pärast kommentaari lugemist on rohkem jaksu oma eluga edasi minna.

\*

Meelike Saarna vastab kirjadele netikeskkonnas [www.nupsu.ee](http://www.nupsu.ee) ja [www.sinamina.foorum.ee](http://www.sinamina.foorum.ee).