

F. Bannink “101 lahenduskeskset küsimust toimetulekuks traumaga”

Selle raamatu osas on aus esmalt ära öelda, et olin üks tõlkijatest ja seotud ka kirjastamise protsessiga, nii et raamatust hästi arvamine ei tule ilmselt üllatusena. See annab mulle muidugi ka hoopis põhjalikuma tähenduse raamatu läbitöötamisest. Seda, mitu korda ma olen Banninki raamatut lugenud, on raske öelda, aga igal juhul päris piisavalt, et oma arvamuses olla täiesti veendunud. Tõsi on ka see, et raamatu kirjastamise põhjus peitub selles, et originaalraamatut lugedes oli selge, et kõik Mahena keskuse spetsialistid võiksid selle kui käsiraamatu kasutusele võtta ja seda kasutada kvaliteetses eesti keeles. Nii ilmuski meie meeskonna esimene tõlkeramat ja toimus suurepärase koostöö selle autoriga.

Raamatu sisu peegeldub pealkirjas - teos on täis lahenduskeskseid mõtteid, kuidas ennast või teist inimest toetada, olles ise spetsialist või täiesti tavaline inimene, kellel abistamise eriteadmisi ei ole. Selle raamatu suur eelis on suurepärase toimetustöö, mille kohta on ka tagasisidet antud lausa raamatu autorile. Ilmselge on see, et toimetaja tunneb sisu väga hästi ja on enda poolt lisatud joonealuste märkmetega muutnud selle loetavaks igaühele, olenemata vaimse tervise valdkonna terminoloogia tundmisest. Tekst on Eesti kultuuriruumile sobivaks muudetud ning see on minu jaoks lugejana väga oluline. Olen lugenud mitmeid häid raamatuid, mida siinses rubriigis kahjuks soovitada ei saa, sest lugejana ei ole mugav, kui sõnakasutus ei arvesta meie kultuuri (nt tollid ja jalad mõõtühikutena).

Autor, Fredrike Bannink on kliiniline psühholoog ja ilmselgelt nõustamises suure kogemusega praktik, kes oskab ka kogemusi siduda teooriaga ja see pole mitte igaühele jõukohane. Tema kirjutatu on ühtviisi nii lihtne ja loogiline, et paneb pead vangutama - kuidas küll kõik nii ei näe elu ja olu. Bannink suunab meid mõtlema sellele, mis meid toetab ja jätma kõrvale selle, mis meid ei toeta. Lihtne ja mõistlik, kas pole. Ometi väga sageli pühendame me aega tegevustele, mis meid kuidagi edasi ei vii.

Raamatus on mitmeid lugusid, mida ta kasutab oma töös ja need muudavad reaalsemaks teooria ning aitavad paremini võtta omaks nendes olevaid õppetunde. Kasutada saab neid juba päris väikestega, olen võtnud aeg-ajalt oma lasteaiaaialiste laste peal mõne kasutada. Küll on lõbus, kui ühel hetkel kolmene küsib mõne täiesti lahenduskeskse küsimuse minu väljendatud mure korral. Ma usun siiralt, et kui me ühiskonnana suudaksime mõelda rohkem lahendustele ja vähem probleemide keskselt, oleksime me õnnelikumad ja rahulolevamad.

Kui miski eksitab, siis raamatu pealkiri. Kui inimese kujutluses on trauma miski äärmuslik ja see on põhjuseks jätta raamat avamata, siis on kahju, sest see on vägagi ekslik. Traumad ehk haigetsaamist, olgu psühholoogiliselt, vaimselt või füüsiliselt võivad tekitada erinevad olukorrad, nende seas ulatuslikud kannatused ka. Samas võib ka suur pettumus ja ootuste mittetäitumine anda traumakogemuse. Kui nii juhtub, siis lahenduskeskne lähenemine aitab toimunud mõtestada nii, et sellega paremini toime tulla ja parem homne kindlamini tagada.

See raamat aitab meil oma mõttemaailma sättida nii, et meil oleks iseendaga parem olla ja et me kaaslasena, spetsialisti või lähedasna, oskaksime küsida küsimusi, mis aitavad seda ka inimesel enesel teha, kui ta ilma spetsialistita otsib lahendusi.

Mul on südamest hea meel, et me otsustasime selle raamatu eesti keelde tõlkida, kuigi pigem on tegu niši valdkonda kuuluva teosega. Pean väga oluliseks, et eesti keel püsib ja kvaliteetse (erialase) kirjanduse ilmumine on selleks hädavajalik. Oleme sellesse panustanud.

Retsensiooni koostaja:

Mina olen Maria-Helena ja teen Mahenas (www.mahena.org) nn kvaliteedikontrolli raamatutele, mida lugeda soovitame. Oleme Mahenas võtnud sihiks esitleda avalikkusele neid raamatuid, mis on ilmunud eesti keeles ja mida me soovitame ka laiemale lugejaskonnale, et paremini mõista inimest ja suhteid ja raskustega toimetuleku võimalusi, <https://mahena.org/mahena/infoaegas/raamatu-tutvustus.html>.

Olen seda tüüpi lugeja, kes naudib iga sõna läbi lugemist, vahel ka mitu korda, sest diagonaalis lugemisel on küll oma eelis kiiruse osas, kuid selle kasuks otsustan ma vaid tekstide puhul, mis on mingil põhjusel vajalikud, kuid mille kasulikkus või huvitavus on küsitavad.

Viimasel ajal ei kõneta mind ilukirjandus, mingil põhjusel igatsen ma just aime- või tõsist teaduskirjandust ja jagan rõõmuga oma lugemiskogemust ka teistega. Vahel satub sekka siiski ka ilukirjandust. Selge on see, et mis üht kõnetab, see teist ei pruugi kuidagi puudutada, ja ajas võib muutuda minuigi fookus.

Arutelud loetud raamatute teemal on Mahena FB kommentaarides alati väga oodatud,

<https://www.facebook.com/mahena.keskus>.

Lugemine on lõputu avastamine!