

COPE

88 pildikaarti trauma ja tervenemise jagamiseks ja kogukonna loomiseks
Dr. Ofra Ayalon, Moritz Egetmeyer

Toimetulek (*cope* – i.k.) on oskus. Iga päev kerkivad üles olukorrad, mis nõuavad meilt selle harutamist. Osa neist väljakutsetest on kergesti lahendatavad juba omandatud reaktsioonidega. Teised väljakutsed on uued, tõsisemad või traumaatilisemad: ohud, mille suhtes avastame end ettevalmistamata olevat. Sellistes kriisides on ka tervenemise ja kasvamise potentsiaal.

COPE kaardid said teoks Vene kunstniku, Iisraeli psühholoogi ja Saksa kirjastaja koostamise tulemusena – kolme rahvuse esindajad, kelle hiline ajalugu on täis traumaatilisi sündmusi. Nad otsustasid koos luua tööriista, millega töötada vähem kannatava maailma suunas.

COPE'i laiahaardeline piltide kollektsioon on maalitud Marina Lukyanova poolt rahvusvaheliselt tunnustatud traumaerapeudi Dr Ofra Ayaloni ja kirjastaja Moritz Egetmeyeri juhendamisel. COPE kaartide kujundid peegeldavad Marina rändava vesivärvija tausta, Ofra pikka ja tõhusat ajalugu aitajana traumade tervendamisel ning Moritza asjatundlikkust assotsiatsioonide kaartidega. Ehe terrori, vägivalda või katastroofi väljendamine neil kaartidel lükati COPE loojate poolt tagasi eeldusel, et inimestel, kes neid kaarte tööriistana kasutavad, on sellised pildid mees juba talletatud. Nad valivad traumaatiliste sündmuste ning nende vallandatud emotsionaalsete reaktsioonide väljendamiseks pigem sümbolistlikku ja kujundliku viisi.

Miks kasutada kaarte trauma tervendamise töös? OH kirjastusel on väljakujunenud ajalugu kaardi kujul tööriistade väljaandmisel, mis hõlbustavad ehedat väljendumist võistluse ja hinnanguvabas kontekstis. Need kaardid on laialt omaksvõetud õpetavate ja sotsiaalsete erialade poolt nagu ka mitteasjatundjate poolt paljudes maades ning kultuurides. Maailmas, kus konflikt – kas era, siseriiklik või rahvusvaheline – pidevalt välja lööb, tundub trauma kogemus läbiv. Hävitamine on liig kergesti saavutatav samal ajal kui ülesehitamine jääb raskeks protsessiks. Vajame igat ettekujutatavat tööriista loomaks paremat tulevikku. Et sellist eesmärki saavutada, tuleb minevikule silma vaadata ja sellega tegeleda.

Kaardid on leidlik tööriist, mis aitab ligi pääseda tunnetele kui loovale kujutlusele toetades seeläbi kogukonna ehitamist – ja taasehitamist – kasutades selleks suhtlemist.

Kõigi traumateraapiate sihiks on vabastada inimesed sündmuse rüüstest mõjust. COPE kaardid pole mõeldud teisi terapeutilisi lähenemisi välja vahetama, vaid täiendama neid. Kaartide otsene eesmärk on kaitsta, ühendada ja heaks kiita nii üksi kui teiste meetodite või teiste selle seeria kaartidega koos kasutades. COPE kaardid võivad tugevdada protsesse, kus iga inimene avab ning annab tähenduse elu väljavaadetele ja igaühe unikaalsetele strateegiatele toimetulekuks valu ja leinaga.

Sellest brošüürist leiad mitmeid ideid ja soovitusi kaartide kasutamiseks, samuti ka taustinformatsiooni, kuidas kriiside ja traumadega töötada. Julgustame kõiki COPE kaartide kasutajaid avastama oma rakendusi. Nii terapeutilistes kui ka mitte-terapeutilistes kontekstis palume mees pidada osalejate haavatavuse kaitsmise olulisust.

Valu väljakannatamise tunnistajaks olemisel, olgu see siis oma või kellegi teise, võib saada sisekaemusi, mis kergendavad koormat. COPE kaartide loojad ja kirjastajad kutsuvad kõiki üles seda tööriista kasutama ja sellega ühinema kinnitamaks ajaproovi läbi teinud ütlust: „Jagatud valu on pool valu ja jagatud rõõm on topelt rõõm.“

Mõningaid juhiseid

COPE kaardid on mitmeotstarbeline tööriist. Nad kuuluvad kaartide seeriasse, mis on juba laia valiku professionaalide poolt kasutuses, kes kõik töötavad inimestega: õpetajad, nõustajad, psühhoterapeudid, personali koolitajad jne. Neid saab kasutada iseseisvalt, kombinatsioonis teiste meetodite või teiste selle sarja kaartidega. Kaarte võib pakist tõmmata hoolega valides või pimesi. Kõigile neile lähenemistele on ühine omadus see, et kaarti võttes ja sellele reageerides leiame sellelt kaardilt iseenda ning meie enda sisemine lugu on see, mis nähtavale tuleb.

Järgmine võimalik samm protsessis võib olla oma loo isikliku ja subjektiivse tõlgenduse jagamine teistega või aktiivselt kuulata kedagi teist seda tegemas. Aktiivne kuulamine tähendab olla osavõtlik ja hoiduda teise kaartide tõlgendamisest **kui nad räägivad**.

COPE kaartide kasutamisel huvitab meid alati osaleja isiklik ja subjektiivne tõde. „Õige“ ja „vale“ kontseptsioon ei kehti kaartidele vastamisel.

Isiklikud assotsiatsioonid on kõige huvitavamad, ilmekamad ja liigutavamad. Üldistamised, filosoferimine ja ideoloogiate esitamine on parem jätta teistesse foorumitesse.

COPE kaartide protsessis on võistlus vastunäidustatud.

Juhised kohalduvad nii üksi kui teistega koos kaarte kasutades. Kui kasutame neid teistega, on parimaid huve silmas pidades mõistlik järgida lihtsaid reegleid. Iga tööriistaga tuleb ohutuse tagamiseks ja vigastuste vältimiseks õigesti ümber käia. Seetõttu soovitame järgnevat **5 punkti etiketti**, et toetada ja kaitsta usaldust ja avatust:

1. Austame üksteise privaatsust. Võin valida jääda vahele, mitte käia välja tõmmatud kaarte. Võin seda teha selgitusi jagades või seda mitte tehes, oma kaarte avades või mitte. Sina ei või küsimuse alla seada minu õigust vahele jääda.
2. Austame üksteise aega. Mina ei katkesta sind.
3. Austame üksteise tarkust ja kujutlusvõimet. Mina ei tõlgenda sinu kaarte (ümber) isegi mitte salaja oma peas. Peame meeles, et **KAARTIDEL EI OLE "ÕIGEID" TÕLGENDUSI**.
4. Austame üksteise terviklikkust. Ma ei vastandu sinule ega vaidle su tõlgenduste üle. Aga ma väljendan oma uudishimu selle osas, mida ütlesid või palun sul selgitada midagi, et mõistaksin sind paremini. Ma toetan sinu kujutluslikke hüppeid nii hästi kui suudan.
5. Austame üksteise individuaalsust. Kui mängin oma COPE kaarte, ei eelda ma, et näed, mida mina näen, ja loed, mida mina loen.

COPE kaartide põhimõtted

1. NORMALISEERIMINE

Töö COPE kaartidega algab eeldusega, et trauma kui vastus laastavale sündmusele, võib juhtuda igaühega igal ajal ja igal pool. KÕIK trauma reaktsioonid on normaalsed moodused ebaõnnega hakkamasaamiseks. Iga inimese reageerimismuster on ainukordne nagu sõrmejalg väärides tunnustamist ja austamist. Keskendudes pigem toimetulekuoskustele kui patoloogiale, laseb COPE kaarditöö edasiliikuda asjatult traumade järelmõjusid rõhutamata. Leevendamaks valusaid trauma tagajärgi, aitab COPE kaarditöö mobiliseerida „väljumise oskused“ ja võimestab uusi toimetuleku võimalusi. Kaarditöö võimaldab igal inimesel leida oma unikaalne tee traumaatilistest stressist taastumiseks.

2. MEISTERLIKKUSE SAAVUTAMINE

Kokkupuutumine looduskatastroofiga või inimeste julmusega, inimlikkuse minetamise ja võimetuse kogemus loovad kahandatud arusaama endast. Treeneri ja treenitava tervendavad suhted peavad põhinema koostööl: töö on jagatud rännak, mille kurssi ikka ja jälle tagasilöökide ja ootamatute teede avastamisel muudetakse. Tervendav suhe peab toetama turvatunnet, usaldust, toetust ja võimestumist.

3. VÄLJENDAMINE JA JAGAMINE

Leinast läbi töötamine, hirmu väljendamine, tegelemine traumaatiliste kujunditega metafoorilises jutuvestmises, sotsiaalne sekkumine, spirituaalsus ja huumor – kõik need panustavad inimese terviklikku tervenemisse. Edendades sedasorti tervenemist toimib COPE kaartide treener juhendaja ja eraõpetajana, kes pakub kliendi jaoks uudseid kontseptsioone ja vormib võimeid, mis võivad olla suikvel.

4. ISIKLIKU TERVENEMISE TEOORIA ARENDAMINE

Isiklik lugu, mis COPE kaartide abil räägitakse, loob kujundliku foorumi, kus jõutakse selgusele, mis minevikus toimus ja sealt edasi kultiveeritakse optimismi ning kindlust tulevikuks.

COPE kaartide taustteooria

Üks vana mõttetark, kesda peeti mõtetelugejaks, tuli linna jutlustama. Linnarahvas ootas tema tulekut austuse ja isegi imetlusega. Kõik peale ühe - kohaliku pahareti – 13 aastase pois. Tal oli geniaalne idee, kuidas targa mainele väljakutse esitada. Ta jookseks linnast välja aasale ja püüaks liblika. Siis, hoides seda oma pihus, läheks

ta targa juurde ja küsiks: „Ütle, tark, mis on mul käes?“. Tark kahtlemata vastaks, et see on liblikas. Siis küsiks poiss: „Ja on see elus või surnud?“ Kui tark ütles „Elus“, pigistaks poiss enne peo avamist ja teistele näitamist liblika surnuks. Kui aga tark ütles, et liblikas on surnud, avaks ta peo ja laseks liblika lendu. Ja nii juhtus, et rahvas kogunes jutlust kuulama ja poiss läks targa ette ning küsis oma küsimuse: „Tark, ütle, mis on mul peos?“. Vana mees vaatas talle hetke otsa ja vastas aeglaselt: „Liblikas, mu poeg. See on liblikas.“ Helk silmis jätkas poiss: „Ja on ta surnud või elus?“ Mõtiskledes sulges vana mees silmad, avas need uuesti ja ütles pehmel häälel: „See on sinu kätes, mu poeg, see kõik on sinu teha.“

Meie, inimesed, kaldume võtma raskusi, katastroofe või traumasid (näiteks meie kontrolli alt väljas olevad sündmused) kui saatuse voli. Kuid on oluline pidada meeles, et hoolimata sellest, kus või kuidas sündmused alguse saavad, on moodus nendega toimetulekuks meie endi kätes. See ongi toimetuleku iva. Toime tulla tähendab silmitsi seista ja võidelda raskuste, katastroofide või traumaga – ja seda edu mõõduga. Igäühel meist on loomuomast kaasas teatud toimetulekuressursid, teised arendame kogemustega. KÕIKI toimetulekumeetodeid saab tugevdada treenides või spetsiifilise suunatud teraapiaga. Selles kaardipakis on kuus pilti KÄTEST, mis väljendavad järgnevaid toimetulekuressursse või toimetulekustiile:

(B) Belief - Usk võib olla jumalasse või üleloomulikku jõudu, teiste inimeste või iseenda usaldamine. Kui otsime raskusega toimetulekuks abiväge oma uskumuste süsteemi kaudu, võivad meie käed tõusta palves ja sel moel otsida toitu kindlusele ja lootusele.

(A) Affect – Tunded on sisemine meeleolu või teadvuse tunnete pool. Süda on emotsioonide varalaegas: armastus ja viha, hirm ja julgus, lein ja rõõm, armukadedus ja kaastunne jne. Sedasorti toimetulek kaasab esmalt ja ennekõike võime tunded äratunda ja need nimetada. Seejärel tuleb identifitseeritud tunnete väljendamine kas siis sõnaliselt (jutustades, kirjutades, näideldes) või mitteverbaalsetel viisidel nagu näiteks vaba mäng, maalimine, skulptuuri või muusika tegemine.

(S) Social – Sotsiaalne toimetulekuoskus otsib kokkupuudet teistega. Nende hulka kuulub toetamine ja toetatud olemine, seda nii meile lähedaste inimestega (pereliikmed ja sõbrad) kui professionaalsete abistajatega, võttes vastutaja rolli ja arendades juhtimisvõimet. Lähedases ringis alanud sotsiaalsed suhted võivad avarduda laiematesse ringidesse, mis haaravad ka võõraid ja suuremat kogukonda.

(I) Imagination – Kujutlusvõime on loovuse tuum. See laseb meil unistada, intuiivselt tunnetada, olla paindlikud, muutuda, otsida lahendusi fantaasiast, leida uusi viise stressitekitavate olukordadega toimetulekuks, peatada soovimatud tingimused.

(C) Cognitive – Tunnetuslik toimetulek toetub võimele mõelda loogiliselt ja ratsionaalselt, hinnata riske, õppida, planeerida ette, otsida uusi strateegiaid, analüüsida ja lahendada probleeme.

(Ph) Physical – Kehaline toimetulek hõlmab meeli: mida me kuuleme, haistame, maitseme jne. Seda võib iseloomustada kehaliste aistingutega nagu kõri või kõhu kokkutõmbumine, südamelöögid, kehatemperatuuri või pinge muutused, samuti ka liigutustega nagu püüdma, jõudu kasutama, aktiivne olema, tegema, füüsilisi töid tegema, füüsilistest raskustest ülesaama, reaalsusega toimetulek, loodusega suhtlemine.

Need kuus toimetulekukanalit on mugavaks viitamiseks ühendatud inglisekeelseks lühendiks „**the BASIC Ph**“ – **baas Ph**. Tegelikelises traumaolukordades rakendavad inimesed mingi kombinatsiooni toimetulekuviisidest, et ellu jääda. Seda illustreerib hästi järgnev lugu:

Laevahukust pääsnud poiss Rorik võitles mitmeid tunde karmide lainetega enne kui meri ta kaldale uhus. Oma läbielamistele tagasi vaadates ütles ta: „Kasutasin kõike, mida kunagi ujumise ja hingamise kohta õppinud olin (C). Mu keha järgis mu korraldusi paanikasse mitte minna (C, Ph) ja lihtsalt ujus hoovusega kaasa. Palusin merejumal Poseidonit, et ta hoolitseks mu eest (B). Ja kui ma olin täiesti väsinud, hõljusin oma seljal, lastes lainetel end kanda (Ph). Nende pikkade tundide jooksul, kui tundsin nälga ja külma, unistasin ja meenutasin ma elavalt (I) oma kodu sooja söögitoa mälestusi (Ph) ja suutsin isegi tunda toidu lõhna (Ph), mida mu armastav ema (A, S) lauale pani. Kõik see aitas mul ellu jääda.“

Traumaatilise stressi elemendid

Elamine ohtlikus keskkonnas

Kriis, äärmuslik stress ja katastroofid on elu lahutamatuks osaks suurele osale igas eas ja veendumustega inimestele nii lääne kultuuriruumis kui ka nõndanimetatud kolmandas maailmas. Kokkupuude ohtliku keskkonnaga tekib nii sõjas kui terrorismiaktides, ökoloogiliste, looduslike või tehnoloogiliste katastroofide ja urbanistliku vägivalda puhul. Ka vaesus, lapsorjus, rassilised tagakiusamised ja füüsiline või seksuaalne kuritarvitamine põhjustavad kannatusi ja traumasid nagu seda teevad kodused ja isiklikud kriisid, näiteks lähedaste kaotus ja surm, kodu purustamine ja kaotus, mahajätmine ja reetmine. Sellistest katastroofidest eluga pääsenud võivad jääda abituse või depressioonitundega, tunda krooniliselt nakatatuna süü või vihaga või kannatada traumajärgsete tunnuste nõrgestavate mõjude käes.

Stressirohked muutused ja häired järjepidevuses

On muutusi, mida tervitame avasüli, näiteks sellised, mis murravad igapäeva rutiini – üllatuspidu või puhkus. Teised muutused, mis tulevad soovimatult, viivad meid kontrolli alt ja tõukavad tasakaalust välja. Töö või sotsiaalse positsiooni kaotus, uude riiki elamaasumine, lahutamine või leseksjäämine, liiklusõnnetusse või majapõlengusse sattumine – need on vaid mõned näited. Sellised ebameeldivad ja pealesurutud muutused ärritavad meile tuttavat keskkonda, segavad vanu harjumusi ja muudavad kehtetuks meie tavapärased probleemide lahendamise viisid. Kui meie eksistentsi tajutud järjepidevus rikutakse, oleme igal oma sammul silmitsi rohkemate nõudmistega kui meie senised toimetulekuoskused vastata suudavad. Meie minevik ei määra enam tulevikku. Võime kogeda äärmuslikku stressi ja tunda segadust, haavatavust ja isiklikku läbikukkumist, mis omakorda võib vallandada vanad hirmud ja läbikukkumised meie minevikust ning teha meid abituks, ärevaks ja halvatuks.

Traumaatiline stress

Iga sündmus, milles on oht meie elule, võib vallandada traumaatilise reaktsiooni olgu see siis äkiline ja jõuline või pikemaajaline ja korduv. Viis peamist traumaatilist ohtu on:

- * oht surra, kokkupuude õudsa surma, kehaliste vigastuste, surnukeha või vigastatud kehadega
- * oht kaotada perekond ja sõbrad või et neid kahjustatakse, lähedaste suhete katkemine või nendepoolse toetuse kaotus
- * oht tunda valu, vigastada või kahjustada saada, äärmuslik keskkondlik häving või inimeste vägivald, äärmuslik väsimus, tormi kätte jäämine, nälg, unevaegus
- * oht kaotada kodu, omand, naabrus või kogukond
- * oht eneseväärtusele, religioossele usule, teiste inimeste usaldamisele, väärtustesüsteemile ja terviklikkusele

Reaktsioonid traumale

Traumaatiline stress aktiveerib tahtmatud kaitsereaktsioonid, mille vallandajaks on autonoomse süsteemi orgaaniline ärritus – hormoonid, närvid ja musklid. Neid reaktsioone tuntakse kui kolme F'i: võitle (*Fight*), põgene (*Flight*) või tardu (*Freeze*).

Võitlemine: viha või pettumuse voog, mis käivitab kallaletungi ja/või hävitamise.

Põgenemine: tagasilanguse ja sõltuvuseni viiv ülevoolav hirm, mis võib kaasa tuua painavad õudusunenäod, hirmutavad fantaasiad, passiivsuse ja haiguse.

Tardumine: šokireaktsioon, mida määratletakse vaimse ja/või füüsilise halvatuse järgi, millega omakorda kaasnevad abitusetunded.

Millised on normaalsed traumaatiliste kogemuste järgsed reaktsioonid?

Enamus hävingust pääsenuid (lapsed ja täiskasvanud, aga samuti katastroofi päästemeeskond või abitöölised) kogeb pärast traumaatilist sündmust tavapäraseid stressireaktsioone. Need reaktsioonid võivad kesta mitmeid päevi või isegi mõne nädala ja nendeks võivad olla:

- * emotsionaalsed reaktsioonid: šokk; hirm; kurbus; viha; süü; häbi; abituse või lootusetuse tunne; tuimuse tunne; tühjuse tunne; vähenenud võime tunda huvi, nautida või armastada
- * tunnetuslikud reaktsioonid: segadus, orientatsiooni kaotus, otsustamatus, mure, lühenenud tähelepanu ulatus, raske keskendumine, mälukaotus, soovimatud mälestused, enesesüüdistamine
- * kehalised reaktsioonid: pinge, väsimus, unetus, kehalised valud, kerge ehmumine, kiirenenud südamelöögid, iiveldus, isu muutus, seksuaaltungi muutus
- * isikutevahelised reaktsioonid: usaldamatus, vastuolu, eemaletõmbumine, tööprobleemid, kooliprobleemid, ärritus, läheduse kadumine, ülekontrolliv olemine, eemaletõugatus või mahajäetuse tunne

Tõsised traumareaktsioonid

Uuringud näitavad, et ühel kolmest hävingust pääsenust on tõsised stressi tunnused, mis tekitab neile kestva traumajärgse stressihäire (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) riski. Tunnusteks võivad olla:

- * Teadvuse kahestumine (depersonaliseerimine, reaalsustaju kadu, hulkumismaania, mälukaotus)
- * Pealetungivad taaskogemised (hirmutavad mälestused, õudusunenäod, minevikupildid)
- * Äärmuslik emotsionaalne tuimus (täielik võimetus tunda emotsioone, nagu oleks tühi)
- * Äärmuslikud katsed hoiduda häirivatest mälestustest (näiteks uimastite kasutamise kaudu)
- * Üliärrituvus (paanikahood, raev, äärmuslik ärrituvus, intensiivne ärevus)
- * Tõsine ärevus (nõdraks tegev muretsemine, äärmuslik abitus, sundkäitumine või kinnismõtted)
- * Tõsine depressioon (lootuse, naudingu või huvi tundmise võime kadumine; väärtusetuse tunne)

Kui traumat ei ravita, võib välja areneda täisjõus PTSD, kas lühikese aja jooksul või ägeda sööstuga isegi aastaid pärast sündmust, vallandudes siis uue kaotuse või kriisiga. PTSD võib sisaldada ükskõik millist järgnevatest tunnustest: pikenenud ärevus, pealetungivad mälestused ja minevikupildid, une- ja söömishäired, mälukaotus, keskendumis- ja õpiraskused. Suhted teiste inimestega võivad halveneda võimetus tõttu teisi usaldada. Ellujäänud võivad kannatada emotsionaalse tõkestamise all - nad ei suudaks nagu midagi tunda (seda nimetatakse tihti „emotsionaalseks tuimuseks“). Nad võivad kaotada huvi lähedaste ja seksuaalsete suhete vastu. Teistel juhtudel võivad nad pahvatada välja ootamatut vägivalda, mille kutsus esile traumaatilisi mälestusi vallandav käitumine. Paljud kannatavad „ellujääja süü“ all, süüdistades ennast ellu jäämises, sellal kui teised katastroofis hukkusid.

Haavatavuse ringid: kes vajab abi?

Selgitamaks, kes vajab abi, võime kasutada metafoori konnadest tulvil tiigist. Kui tiiki visatakse kivi, tapab see otse pihta saanud konnad. Aga mis juhtub teiste konnadega? Nad jäävad ringlainetesse ning kannatavad šoki all. See on hirmu ja ärevuse ringlainetuse efekt. Kui õnnetus tabab ja tapab ohvreid, on ka pealtnägijad traumeeritud. Pered, kes on kaotanud lähedased, sõbrad või kaaslased, on kõik ohvriteks tehtud. Nii on ka surma ja vigastuste õudusega lähedases kokkupuutes olevad päästeteenistuse töötajad ja meediareporterid. Need „haavatavuse ringid“ haaravad ka oma õpilaste ja klientide õnnetustega kokku puutunud meditsiinilist personali, sotsiaaltöötajaid, õpetajaid ja psühholooge. Paljud neist on varjatud ohvrid, kes kannavad varjatud arme. Sageli ei saa nad ise arugi, kui haavatud nad on. Sageli jäetakse nad ka traumajärgsetest terviseteenustest välja.

Tunnistamise vajadus

Trauma hind on inimeste kannatustes ja hädades väga kõrge nii ohvrite kui neid ümbritsevate inimeste jaoks. Šokk, ärevus, valu, raev, süütunne ning meeleheide jätkavad piinamist nagu okkad hinges. Traumaatilisi kogemusi on vaja tunnistada, väljendada, ära kuulata, hoolitsevatel kaaslastel tunnistajaks olla, sallida, ohjeldada, käsitleda ja tervendada. Suured takistused võivad tõkestada ohvrite ja üleelajate vajadust väljendada oma emotsionaalset rahutust ning saada teiste poolt ära kuulatud, nagu näiteks:

- * Õnnetuste kogemused on sageli nii õudsad, et nende kirjeldamiseks, hingelise valu suuruse, esemete, helide, painavate mälestuste väljendamiseks jääb sõnadest väheks.
- * Perekond ja sõbrad ei pruugi tahta ega suuta kuulata ning olla tunnistajaks, aidata šokki hoomata ja ohjeldada.
- * Toetust ei pruugi saadaval olla. Traumad esinevad ka vähese inimliku toetusega keskkonnas elavatel inimestel. Kui ümbritsevad inimesed peavad ohvreid ja ellujäänuid põlatuteks, tõukab see samuti inimesi üksinduse ja eralduse poole.

Abistav käsi

Kuna üldiselt arvatakse, et inimesed taastuvad halbadest kogemustest mõne nädalaga, võivad kannatanud avastada, et toetus ja osavõtlikkus hakkab kaduma just siis, kui nad seda kõige rohkem vajavad. Abiotsimise vastuseisu põhjused võivad olla näiteks mõned järgmistest: hirm äratada uuesti üles valulikke mälestusi, hirm paista välja nõrk ning kontrolli alt väljas, ning veendumus, et nähtamatute hingehaavade raviks pole olemas vahendit. See on aeg, mil vajame erilist abi väljastpoolt. Me vajame abistavat kätt, mis juhiks meid avastama oma varjatud toimetulekuallikaid ja arendama uusi toimetulekuoskusi oma elu üle kontrolli saamiseks.

Mida inimesed trauma järel vajavad

- * Inimestel on vaja õnnetuse kogemuse oma isiklikus tempos läbi töötada. On oluline, et abistajad toetaksid ja austaksid seda.
- * Inimesi on vaja julgustada kasutama loomulikke tugisüsteeme (perekond, sõprade ring), see tähendab: rääkida lähedaste ja kaastöötajatega, kui nad selleks valmis on. Nad peaksid järgima oma loomupärast valikut, kui palju ja kellega nad räägivad.
- * Enamus hädas olevaid inimesi ei otsi traumaatilise juhtumi emotsionaalse mõjuga toime tulekuks professionaalset teraapiat. Kui keegi konsulteeriks asjatundjaga vahetult õnnetusejärgsel ajal, peaks too kuulama aktiivselt ja toetavalt, kuid mitte uurima üksikasju ega emotsionaalseid reaktsioone. Las inimene räägib seda, mida ta peab turvaliseks öelda ilma enamaks sundimata. Oluline on kinnistada normaalset ja loomulikku paranemist.
- * Inimestel on vaja suurendada oma „BASIC Ph” toimetulekuressursse.

Lastest ja traumast

Lapseks olemise tõsiasia ei paku kaotuste, südamevalu ning teiste emotsionaalsete traumade vastu kaitset. Isegi kõige armastavamad vanemad ei suuda ilmingimata hoida oma lapsi haiguste, õnnetuste või surma eest. Häirivad sündmused nende enda perekonnas, nende sõprade eludes või ümbritsevas maailmas võivad tekitada lastes segaduse, ebakindluse või hirmu tundeid. Endast lugupidamine võib traumaatilise kogemuse tulemusel kannatada saada ning kergendust ja rahu võidakse otsida uimastitest. Rasketes tingimustes võivad lapsed proovida oma elus oleva rahutuse eest põgeneda kodunt minemajooksmisega, või veelgi kurvemal juhul enesetapuga. Eriti haavatavad on ebaküpsete toimetulekuvõimetega ning ümbritsevate sündmuste mõistmisel täiskasvanutest sõltuvad lapsed. Perekonna, sõprade ja hoolitsejate kaotus võib nende maailma kildudeks lüüa ja nad tõsisesse riski asetada. Lapsed kalduvad tagasi langema, kannatama une- ja söömishäirete all, kaotama usaldust teiste inimeste vastu, nende keskendumisvõime väheneb ning nad jäävad koolis maha. Mõned muutuvad agressiivseks ja vägivaldseks. Väikesed lapsed võivad oma mängudes traumasid korduvalt uuesti läbi mängida ja/või kogeda korduvaid õudusunenägusid. Võib juhtuda, et laps on enne täiskasvanuks saamist olnud palju kordi trauma ohver. Varased traumaatilised elukogemused loovad ühelt poolt aluse taas ohvriks sattumisele ning teiselt poolt ohu saada tagakiusajaks. Hiljutised uurimused on näidanud, et vähemalt 80% vangidest on varases eas üle elanud trauma. Lapsevanemad, õpetajad ja vaimse tervise abistajad saavad vältida aastatepikkusi kannatusi ning aidata peatada vägivalda tsüklit ennast, olles tundlikult teadlik laste mure märkide suhtes ja kasutades nendega traumateraapia õrnu ja uuenduslikke tööriistu.

COPE kaartide kasutamine lastega

Kui väikesed lapsed elavad läbi trauma, võetakse selle kogemuse lahti sulatamiseks appi kindlad meetodid. Lastega töötamisel tuleb põhitähelepanu pöörata järgmisele:

- * Lapse võime ennast sõnaliselt väljendada ja infot tunnetuslikult läbi töötada on piiratud.
- * Lapse tähelepanu ulatus on lühike.
- * Lapsel on kaasaantud spontaanne kujutlusvõime.
- * Mäng on lapse loomulik keel ja see toimib iseenesliku „autoteraapiana”.

Lastega võib COPE kaarditöö viia läbi kolme sammuna:

1. Lapsel palutakse valida üks kaart ja tutvustada ennast selle kaardi kaudu abistajale või grupile. (Grupis ei tohiks olla rohkem kui 5 last).
2. Kaardile antakse loo jutustamiseks „hääli”. Laps räägib, kuidas kaardil olev kujutis ennast selle sündmuse jooksul tundis ning seejärel räägib, kuidas too ennast praegu tunneb.
3. Kujutletud looga „hakkama saamiseks” vahetatakse soovitusi (kuidas paremini magada, kuidas hirme ja halbu unenägusid eemale peletada, viha väljendada jne). Arutelu jääb metafooride tasemele.

Seda meetodit kasutas peale traumaatilist sündmust üks õpetaja. Ta julgustas lastegruppi, et igaüks võtaks ühe kaardi. Järgmisena kirjeldas ta uue mängu reegleid: iga laps räägib oma kaardi kohta loo, rääkides ainult siis kui on tema käigu kord. Õpetaja kaardil oli lind. Õpetaja lind kujundas laste protsessi.

Lind ütles: „Tere hommikust. Mina olen lind ja minu nimi on Bulbul. Ma elan selles külas kõrge puu otsas, kust ma näen tervet küla. Eelmisel ööl olin oma puu otsas ja kuulsin valjusid hääli. Läksin kohe oma pessa ja piilusin välja, et näha, mis toimub. Ma võisin kuulda oma südame pekslemist ja mu tiivad olid tihedalt vastu mu keha surutud. Kas keegi teist ka seda häält kuulis?”

Seejärel rääkisid lapsed loo sellest, mis oli nende kaartidega juhtunud. Bulbul väljendas oma tundeid ja hirmu ning ka teised kasutasid oma kaarte enda tunnete ja reaktsioonide väljendamiseks. Seejärel valis Bulbul uue kaardi, et näidata, mis aitab. Ka kõik teised võtsid endale lisaks uue kaardi – kaardi, mis aitaks – ning jagasid seda, „mis aitab“, ülejäänud grupiga. Lõpuks pani iga laps pörandale „hirmu“ kaardi ning kattis selle „abi“ kaardiga. Hirmu ei eitatud ega tehtud „kõike korda“, vaid see tasakaalustati toimetuleku kujunditega.

COPE kaartide kasutamine suurendamaks stressile vastupanu ja tõhusaks tegelemiseks trauma tagajärgedega

Kriis = Oht + Võimalus

Traumaatiline stress võib põhjustada nii üksiku inimese kui grupi kriisi. Ja siiski, paradoksaalselt, võib see soosida kasvu ja arengut ning vallandada varasemalt kasutamata toimetulekuressursid. Kõige tõhusam moodus kriisiga tegelemiseks on see kogemus ise läbi töötada. Selle töö võimalikeks tulemusteks on kontrollitunde taastamine ja uute arusaamiste arendamine.

Vastupidavus ja toimetulek

Paindlikkus on võime taastuda, kas ise või teiste abiga, hoolimata tagasilangustest, probleemidest ja võimetusest. Paindlikkuse otsimine tähendab muutusi vaatenurgas: püüdest mõista, kuidas inimesed „läbi kukuvad“ püüdeni mõista, kuidas inimesed ellu jäävad ja edenevad. On tõsiasi, et inimesed on loomu poolest ellujääjad ning enamusel meist on oma käsutuses olemas „hädaolukorra varustus“, mis aitab meil kriisides ja stressis ellu jääda. Selleks, et mitte ainult traumaatilises stressis ellu jääda, vaid selle järel nii füüsiliselt kui vaimselt ka kosuda, on meil vaja oma käitumismustreid uuendada, õppida uusi sotsiaalseid rolle ning oma ootused uuesti üle vaadata. Oma toimetulekuallikate suurendamine tähendab Usu (vaimne), Tunnete, Sotsiaalse, Kujuteldava, Tunnetusliku ja Kehalise Kanali kasutamist. Selles keerulises protsessis saavad abiks olla mõned ettevalmistatud töövahendid, olgu siis tegemist eneseabi või professionaalse abistaja, terapeudi, nõustaja, juhendaja või treeneri abiga. Nende tööriistade seas on kõige tõhusamad need, mis aitavad saavutada ligipääsu ajus külmutatud traumaatilisele kogemusele ning seda lahti sulatada, võimaldades nii traumat kindlaks määrata ja seda väljendada, kui ka kohaseid toimetulekuoskusi avastada ja rakendada. See on COPE kaartide üks põhilisi funktsioone. Võime neid nimetada „parema paindlikkuse ja toimetuleku käivitajateks“.

Trauma loo rääkimine ja toimetulekuressursside leidmine

Iga COPE kaart (või mitme kaardi kombinatsioon) võib toimida päästikuna teatud sündmusest ja sellele reageerimisest jutustamiseks. COPE kaartide kasutamine pakub võimalust turvalises keskkonnas isiklikest traumeerivatest mälestustest rääkimiseks. Inimesed, kes kannatavad traumajärgsete mõjude all, võivad tunda end „traumasse lõksu jäänuna“ ning olla võimetud meenutama möödunut ilma hirmu ja võimutsevate emotsioonideta. Või siis olla üleujutatud mälestustest ning mäletada asju aegadel, kui nad on selleks kõige vähem valmis. Trauma loo detailide väljatoomise eesmärk on taaskülendada seda stseeni ning seda tehes vabastada terrori ja õuduse haare.

Visuaalsete piltide poolt vallandatud kujundlikud lood on samm rusuvast reaalsusest eemaldumiseks. Selline „loov distant“ toetab meenutamist ja traumakogemuse läbitöötamist. Piltide ja kujutluse kasutamine töötab kaitseekraanina, mis hoiab intensiivsetesse emotsioonidesse uppumise eest. Kui mälestustest saab väljakannatamatu koorem, võib inimene alati pöörduda ettekujutatud loo juurde või vaadata teisi kaarte, mis töötavad kosumise, ellujäämise ja tervenemise ankrutena.

COPE kaardid kui spirituaalse tervenemise vahendajad

Vaimne kasvamine on üks tervenemise liik, millest igaüks meist enamasti kasu võib saada. Ohvri vaimsus võib ohvriks olemise järgselt olla mõni aeg äkiliselt tuhmunud. COPE kaartidega töötamine võib vaimsuse kogemist uuesti ergutada, lastes tunda end taas täienisti elus ja hetkele avatud olevana, maailma kuuludes ja selles oma kohta omades, tundes sügavat lugupidamist looduse vastu, avatust üllatusele, rahulikkust ja rõõmu. Aja jooksul, kui ohver kõigil tasanditel terveneb, võib tema vaimse kasvu potentsiaal tõusta, mitte ainult suuremaks kui enne traumat, vaid isegi suuremaks, kui neil, keda välised tingimused pole sundinud seisma vastamisi surelikkuse paratamatuse kogemusega.

COPE kaartide töö eesmärgid

COPE kaartide kui töövahendi kasutamise eesmärgid traumaatiliste kogemuste järgselt on:

KAITSTA: aidata säilitada osalejate turvalisust, privaatsust ja eneseväärikust

ÜHENDADA: aidata osajatel toetavalt suhelda, kas üks-ühele või väikestes gruppides koos perekonna või sõpradega

KINNITADA: näidata vaba kaarditöö kaudu tunnustamise võimalusi – igaühe isiklikud reaktsioonid, mured, toimetulekuviisid ja tulevikueesmärgid on normaalsed ja väärtuslikud.

Alustamine

COPE kaardid kuuluvad assotsiatsioonikaartide laiahaardelisse perekonda (OH kaartide sari), mis pakub meie elude looval ja originaalsel moel uurimiseks kütkestavat ja praktilist kõlapinda. Kaardid lasevad oma kasutajatel, kas siis mänguliselt või terapeutiliselt (või mõlemat korraga!), pääseda ligi paindlikkusele ja kujutlusvõimele, et liikuda mõtlemise kõrgematele tasanditele, puudutada sügavamaid tundeid. Inimesed saavad COPE kaarte kasutades õppida äratundma endi kriiside, stressi ja traumaga toimetuleku viise. COPE kaardid võivad meil aidata jõuda sisemise valuni ja avastada sisemist tugevust. Kasutusvõimalusi on palju. Erievaid meetodeid, harjutusi või mängu proovides toimub väljakutsuvate olukordadega tegelemise virtuaalne treening, liigutakse kaugemale ajast ja ruumist, eksperimenteeritakse probleemsete teemade võimalike lahendustega – kõike seda turvalises, kujunditest ja metafooridest ülevoolavas maailmas. Juhuslike kaartide valimise ja nendest äratatud seostega tegelemise kogemus võib juhtida meid uute ideede ja võimaluste rikkusse selle asemel, et kukkuda edu või läbikukkumisega seotud tuttavatesse ärevustesse. Tegelikult võime nende kaartide kasutamisega õppida olema vähem ebalevad tuleviku suhtes ja enesekindlamad oma oskuses olla vastamisi tundmatuga ning võimega siduda juhuse elemente oma eluga.

Nende kaartide suurim panus on võimalus kasutada neid hüppelauana jõudmaks kriitika- ja võistlusvabasse suhtlusse. Lood, mis kaartidelt esile kerkivad, on ainukordsed, isiklikud ja algupärased, peegeldades jutustajate sisimaid ideid ja tundeid.

Kaardid sobivad kasutamiseks nii väikeses grupis kui individuaalselt. Kõiki selles juhendis pakutud näiteid ja soovitusi saab kasutada läbiviija, sõbraga või üksi, pidades meeles, et pildid räägivad meie emotsioonidega ja nende eesmärk on tervendada. Igaühe ausameelsuse austamine on selles protsessis alati peamine.

Palume meeles pidada: ärge võtke neid näiteid ja soovitusi ametlike või ainuõigetena. Kaartide hulk, mida soovite kasutada, viis, kuidas uurimist arendate – need on lihtsalt kasutamise protseduuriline külg. Julgustame teid vabalt valida oma tehnikat. Kasutage kõiki 88 kaarti või ainult osa neist. Alustage protsessi kaartidega ja seejärel jätkake ilma nendeta. Kasutage ainult neid või kasutage koos teiste terapeutiliste töövahenditega. Nagu värvikarpki, on need kaardid loodud teie enda loova eesmärgi jaoks. Eksperimenteerige ja leiutage meetodeid, mis kõige paremini teie ainukordsetes tingimustes töötavad, kuid pidage alati meeles „etiketti“, mis on väljatoodud selle juhendi alguses.

Kasutades järgnevaid kasutus-soovitusi võite soovida jagada kaarte nelja kategooriasse, mida aluseks võttes COPE kaardid loodigi. Kuivõrd sorteerimine eeldab tõlgendamist, võib erinevate inimeste sorteerimine luua erinevad pakid – see on normaalne! Need kategooriad on:

- 1) sündmus
- 2) traumaatilised reaktsioonid
- 3) toimetuleku oskus
- 4) tervenemine

Seejärel võib kaarte tahtlikult valida pakist, mis tähitab konkreetset kogemuse kategooriat.

Näiteid kaartide kasutamiseks

#1 Kangelase rännak

Taust: tegevus on inspireeritud M.L. von Franzi koostatud Jungi müütide, muinasjuttude ja rahvajuttude kokkuvõttest analüüsist. Kõik sedasorti jutud, misiganes kultuuris nad esinevad, koosnevad ülesehituselt 6 sarnasest sammust:

1. kangelase tutvustus
2. kangelane lahkub kodust missioonile, väljakutset vastuvõtma, ülesannet täitma
3. kangelane kohtab abilisi
4. kangelane kohtab takistusi
5. kangelane ületab takistused
6. lugu lõpeb!

Luues juttu lähtuvalt neist univrsaalsetest elementidest võime näha moodust, kuidas „ise“ kohtub maailmaga ja saab raskustega hakkama.

Protsess:

Lugu räägitakse sõnatult. Jagage paber 6 osaks ja pange enda ette. Seejärel valitakse 6 kaarti nende lahtrite täitmiseks.

Kaart 1. Vali kaart, mis väljendab loo kangelannat või kangelast.

Kaart 2. Milline on kangelanna/kangelase missioon? Teine kaart väljendab ülesannet.

Kaart 3. Kolmas kaart näitab, kes või mis aitab kangelast tema rännakul.

Kaart 4. Neljas kaart esindab takistusi või raskusi, mis kangelase ette kerkivad.

Kaart 5. Viies pilt: kuidas saab ta selle takistusega hakkama?

Kaart 6. Kuues pilt: „ja nii lõpeb lugu.“

Räägi oma lugu mõnele teisele osalejale või kirjuta see üles.

Püüdke koos välja nuputada loo kontekst, teemad või sõnum. Püüdke leida, millised on loos avaldunud domineerivad toimetuleku mudelid (vaata üle „BAAS Ph“).

Kommentaari:

Iga pilt annab meile infot avalduvate toimetulekumudelite kohta. Näiteks kui kangelane on haldjas, siis see viitab kujutluse kasutamisele. Rännaku eesmärk võib olla seotud väärtuste ja uskumustega. Abi võib olla praktiline või väljamõeldud, või samahästi sisemine veendumus. Takistus võib olla sotsiaalne, kujutletud või realistlik ja lahendusele keskenduv.

„BAAS Ph“–st õppides võime näha, et toimetulek saab avalduda erinevatel viisidel. Loo lõpp võib olla emotsionaalne, intellektuaalne, sotsiaalne või väljamõeldis. Nõndaks on oluline pöörata tähelepanu moodustele, mis sageli loos ilmnevad nagu ka neile, mis üldse välja ei tule. Loos sageli esinevad toimetulekuviisid on need, mida praktilises elus enim kasutatakse.

2 Sinu toimetulekukanalite väljaselgitamine „BASIC Ph“ mudeliga

Taust: selle tegevuse eesmärk on avastada, millised on meie enda toimetulekukanalid, mida kasutame igapäevaste tülinat ja stressi puhul ja ka kriisiolukordades. Selles mängus saavad osalejad väljaselgitada ka need toimetulekukanalid, mis on kriisiolukordades blokeeritud. Milliseid ressursse oleks vaja, et neid avada ja teha nad kättesaadavaks ka hädatunnil?

Protsess:

1. Pane lauale 6 käepildiga toimetulekukaarti ja kirjelda neid lähtudes „BASIC Ph“ mudelist (usk, tunded, sotsiaalsus, kujutus, tunnetuslik ja kehaline).
2. Vali pimesi 6 kaarti COPE pakist ja pane nad juhuslikult pilt allpool kätega kaartide peale.
3. Järgemööda pööra nad ümber luues seose tõmmatud kaardi ja käega kaardi vahel, mille peale sa ta panid. Kirjelda selle kaardi abil, kuidas kaldud antud toimetulekukanalit oma elus kasutama, nii positiivses kui negatiivses võtmes. Näiteks: minu „kujutuslik“ toimetulekumudel aitab mul end mu muredest lahti ühendada (positiivne) ja mu „sotsiaalne“ toimetulekukanal teeb mind teistest liiga sõltuvaks (negatiivne).
4. Nüüd mõtle ajale oma elus, mil kogesid tõsist stressi või kriisi, või meenuta mõnd sündmust, mis oli sinu jaoks traumeeriv. Vaata pilguga üle ülejäänud avatud COPE paki kaardid ning vali 3 kaarti, mis kirjeldavad seda kogemust.
5. Vaadates kätega kaarte, püüa väljaselgitada, milliseid toimetulekukanaleid sa selles kriisis kasutasid. Kasutades kaarte, räägi oma lugu hakkamasaamisest.
6. Püüa ka väljaselgitada, milliseid kanaleid sa ei kasutanud – pööra neid esindavad kaardid piltiga allapoole. Need kaardid väljendavad toimetulekukanaleid, mis olid blokeeritud selles traumaatilises sündmuses.
7. Leia kaardid, mis aitavad taasaktiveerida need blokeeritud kanalid.
8. Peegelda kogu väljaselgitamise protsessi põhjal oma olemasolevaid kriisidega toimetuleku ressursse ja lisaresursside aktiveerimist. Jaga oma peegeldusi. Räägi uus lugu kriisiga hakkamasaamisest kasutades kõiki 6 kanalit.

#3 Pöördused – probleemilahendamise abid ja takistused

Taust: tegevus keskendub vaimsetele ja sotsiaalsetele elementidele, mis kas väestavad või takistavad meie püüdeid oma probleemi lahendada.

Protsess: kujuta ette end sinu elus stressi tekitavale probleemile lahendust väljatöötamas. Nüüd laota COPE kaardid pildid ülespidi lauale. Vali (vähemalt) 6 kaarti:

kaart (või kaardid), mis väljendab segavat või takistavat asja su probleemi lahendamisel

kaart (või kaardid), mis väljendab probleemi lahendada aidanud asja

kaart (või kaardid), mis väljendab seda, kes sekkus, kui püüdsid probleemi lahendada

kaart (või kaardid), mis väljendab seda, kes aitas sind probleemi lahendamisel

kaart (või kaardid), mis väljendab lahendust

Räägi kogu lugu ja peegelda, mida tahaksid muuta.

#4 Hoobist kasvades

Taust: stress, kriis ja trauma põhjustavad suure osas füüsilisest ja vaimsest valust. Nad häirivad nii füüsilise maailma korraldust kui selle psühholoogilist tasakaalu. Samal ajal avavad nad võimalusi muutusteks ja kasvamiseks. See tegevus on mõeldud tooma valguse kätte „hoobist kasvamise“ protsessi.

Protsess:

1. Sega kaardid ja jaga 4 hunnikusse, kõik kaardid piltidega allpool.
2. Mõtle oma elus ajale, mis oli sulle stressirohke. See võis olla kriis või traumaatiline kogemus. Võta igast kaardihunnikust üks kaart ja pane enda ette. Pööra kõik kaardid ümber ja tõlgenda neid järgnevate soovitude kohaselt:
Esimene kaart – Mille sa kaotasid selles kriisis?
Teine kaart – Millest õppisid loobuma?
Kolmas kaart – Mida sa said sellest sündmusest?
Neljas kaart – Mida soovid saavutada selle sündmuse kiiluvees?

Tähtis: kui üks kaart jääb ebapiisavaks või ei panusta loosse, võid võtta rohkem kaarte samast hunnikust.

Variatsioon: kasuta 4 kaarti jutustamiseks lugu hoobist kasvamisest.

5 Jutu tegemine – isiklikust loost grupi looni

Taust: Inimene, kes on parajasti hõivatud traumaatilise kriisiga, võib tunda end isoleerituna ümbritsevast sotsiaalsest grupist. On tunne, et „keegi pole näinud häda nagu mina, keegi ei mõista mu muret.“ See tegevus on mõeldud toetavas grupisüsteemis aitama lõhkuda osalejate nähtamatut isolatsiooni-seina ja üksildust ning panema nägema valulisi teemasid uuest vaatenurgast. Tegevust on soovitatav kasutada töös tervikliku peregrupiga.

Protsess:

1. Iga osaleja valib pimesi 2 COPE kaarti. Esimene osaleja avab seejärel kaardid nii, et kõik näevad, ning räägib neile piltidele põhinedes lühikese loo.
2. Järgemööda räägivad teised osalejad oma lood.
3. Kõik osalejad panevad avatud kaardid laua keskele. Koos luuakse uus lugu toetudes kogu grupi kaartidele. Selles loos võivad olla ühendatud eelmised lood, aga see võib olla ka täiesti uus.
4. Iga mängija vaatab oma 2 algset kaarti grupi paigutuses ja annab tagasisidet seoses küsimusega: „Kas need 2 kaarti on võtnud protsessi tulemusena uue tähenduse?“

#6 Sisemine vari

Taust: traumaatiline stress võib visata inimesed eksistentsiaalsesse sisemiste jõudude võitlusesse: selliste, mis purustavad ja selliste vahel, mis meid vabastavad ning tähenduslikku ellu suunavad. Tegevus on mõeldud meid aitama selliste konfliktsete jõudude määratlemisel ja võib aidata muuta sisemise võitluse muutmisel kasvamise vooluks.

Protsess:

1. Vali 2 kaarti COPE pakist, mis seekord on pildid ülespidi.
2. Vali üks kaart, mis väljendab su „sisemist varju“: lahendamata, tülitavaid või valusaid minevikuteemasid, mis heidavad su praegusele elule varju.
3. Vali kaart, mis kõige paremini kirjeldab su „soovmõtlemit“: unistust, mida soovid täita, teemat, mida tahad lahendada, lootust mingile erilisele asjale su elus.

4. Pane varju kaart endast vasakule ja soovi kaart endast paremale, pildid ülespidi. Vali pimesi veel 3 kaarti. Pööra nad ümber ja pane kahe esmalt võetud kaardi vahele. Nii loovad nad silla kahe esimese kaardi vahele (vari ja soov). Räägi lugu sellest, kuidas ületada see sild varjukaardilt soovikaardile.

Peegelda: Mis võiks sellist muutust võimaldada? Jaga oma mõtteid grupiga.

#7 Ristteel

Taust: kui kriisilukorrad kõigutavad meie elu, panevad nad meid peatuma ja vaatama. Peame uurima minevikku, avastama oma ressursid, äratundma oma soovid ja pürgimused ning leidma uut energiat probleemi lahendamisele. See COPE tegevus harjutab prioriteetide ümberjärjestamist kriisiaegadel ning sellest teed läbi leidma.

Protsess:

1. Laota COPE kaardid kinnistena laiali.
2. Hoides meelel stressirohket olukorda, mis su praeguses elus päevakorral on, tõmba pimesi 5 kaarti. Pööra nad ümber ning kasuta neid järgneval kujul jutu rääkimiseks:

esimene kaart esindab kriisi

teine kaart toob välja selle kriisi juured minevikus

kolmas kaart kujutab üht su soovi selles olukorras

neljas kaart esindab toimetulekuressursse, mida saad selles olukorras rakendada

viies kaart näitab kriisile lahendust.

Kõik su valikud on laotatud su ette. Nüüd pead otsustama, millise sammu teed oma rännakul edasiliikumiseks. Vali üks kaart pakist ja otsusta kuhu tahad sa ta panna, et teada, millist suunda järgida ning mida on sul vaja teha, et oma eesmärk saavutada.

Pane see kaart avatuna valitud kohta oma „ristteel“. Räägi lugu.

#8 Andes ja saades

Taust: see COPE tegevus on õppimiseks, kuidas alanduseta vastu võtta ning üle-kaitsmata anda.

Protsess:

1. Pane enda ette 2 juhuslikku hunnikut COPE kaarte, pildid allpool. Hunnik paremal sisaldab kõike, mida võiksid universumilt VASTU VÕTTA tahta. Hunnik vasakul sisaldab kõike, mida võiksid tahta universumile ANDA.
2. Võta kummastki hunnikust pealmine kaart ja pööra see enda ees ümber.
3. Lase nende kahe kaardi äratatud seostel end juhtida, et vastata järgmistele küsimustele:
 - a. vaadates tagasi stressirohketele või traumaatilistele sündmusele oma elus, mille oled edukalt lahendanud, mida oled õppinud vastu võtma?
 - b. vaadates tagasi stressirohketele või traumaatilistele sündmusele oma elus, mille oled edukalt lahendanud, mida oled õppinud andma?

Variatsioonid: protsessi võib jätkata võttes järgneva paari kaarte läbides sama protseduuri. Või kirjutada üles oma „saamise“ ja „andmise“ lood kahte paralleelsesse tulpa.

#9 Tunde ratas (kasutatakse COPE pildi- ja OH sõnakaarte)

Taust: traumaatilist kogemust läbitöötades võime olla suure hulga erinevate ja isegi vastakate tunnete tulvas. Vahel on meil vaja võtta aeg maha, et neid tundeid vaadelda ning selgitada välja, millised hoiavad meid tagasi ning millised panustavad meie kasvamise. See COPE tegevus laseb meil neid erinevaid tundeid jälgida. Tegevust võib kasutada individuaaltöök, grupis või ka perekonnas.

Protsess:

1. Iga osaleja võtab pimesi ühe OH sõnakaardi.

2. Seejärel pannakse kaardid avatuna lauale moodustades ringi või „ratta“.
3. Osalejad valivad COPE kaardid, mis väljendavad olulisimat teemades, millega parajasti oma elus maadeldakse.
4. COPE kaardid pannakse OH kaartide peale nii, et see parimal moel kirjeldab antud teemat. Kui 2 või enam osalejat kasutavad sama sõnakaarti, tulekspildid panna kõrvale nii, et kõik pildid jäävad nähtavale.
5. Seejärel jagavad kõik osalejad oma lugu.

Anna grupile aega „ratast“ vaadata. Vaatle atmosfääri ja peegeldage koos, kuidas iga lugu on teiste rattal olevate lugude poolt mõjutatud.

Märkus:

Tihti peale on COPE kaardid oluliselt tõhusamad kui neid koos OH kaartidega kasutada. Soovitame vaadata uute kasutusideede saamiseks ka OH juhiseid.

#10 Rollimäng

Taust: COPE'i grupis rollimänguks kasutades võivad kaardid olla avatud ja nähtavad kõigile liikmetele.

Protsess:

1. Osalejad valivad kaardid, et väljendada hetketundeid.
2. Võib võtta uusi kaarte endise tunde või taotletud tunde väljendamiseks ja võrrelda erinevusi.
3. Kui sõnad on liiga rasked, võib väljendada tunnet grupikaaslastele sõnatult. Teised grupikaaslased võivad võtta erinevaid rolle selles väljenduses ning neid võib lavastada nagu teatrietendust.
4. Hoia protsess fookuses juhaks kui sõnaline väljendus peaks minema laialivalguvaks ja ebaselgeks.

- Žanrist -

COPE on omaette žanri moodustava kaardipere liige. Kuigi seal on mängukaartidele sarnaseid kaarte, pole neil strateegiat ega punkte, ei võitmist ega kaotamist. Ka pole need ennustavad nagu Tarot – neil kaartidel pole ametlikke tähendusi ja iga kasutaja ise määrab oma kaartide tähenduslikkuse.

Need kaardipakid on kui köitmata raamatud, mis kutsuvad meid endid lõpetama kasutades selleks oma seosteloomise oskusi ja fantaasiat. Kuigi iga kaardipakk on nii kunstiliselt kui teemalt unikaalne, saab teda kombineerida iga teise või ka kõigi pakkidega sellest sarjast avades sel moel uusi mänguvõimalusi.

Kaardipere on leidnud oma tee erinevatele elualadele, kus mäng võib olla mänguline töö. Iga värviline kaart on kui hüppelaud fantaasia sügavustesse. Mängija ideed ja seosed saavad osaks varustusest, mäng osaks tööst.

Žanr paikneb mängu ja raamatu vahel ja nagu värvikarp, laseb ta enda kasutajal saada kunstnikuks. Kõik reeglid on muudetavad ja teenivad üldiselt nagu suunised loomaks soovitud konteksti inimloovuse rikkusteni pääsemiseks.

Kirjastatud: OH Verlag, Moritz Egetmeyer

Pf 1251, 79196 Kirchzarten, Germany

OH-Publishing@t-online.de

Tel 07661-6362, Fax 07661-6312

ja: Eos Interactive Cards, Canada info@OH-Cards.com www.OH-Cards.com

COPE kirjastajad ja loojad sooviksid õppida ka sinu kogemusest ja lisada kaartide kasutamise uusi mooduseid selle materjali uude versiooni. Ootame sinu tagasisidet ja ideid aadressile: info@OH-Cards.com!