

Tähenduse loomine inimese surma teemas aitab vähendada või kaotada õpitud surmahirmu



Magistritöös, mille kaitsesin 2022, uurisin fenomenoloogiliselt, kuidas mõista ja kirjeldada nähtust „inimese surm“ kasutades tantsu- ja liikumisteraapia lähenemist. Surma mõistmine on oluline, kuna nii võib tekkida isiklik elu defineerimine, sest surma ja elu mõiste on üksteisega dünaamiliselt seotud (Campbell, 2009). Teaduslikult on inimese surma teema uurijad tihedamalt kasutanud kahte terminit, millest üks on surmateadlikkus (ingl. k. awareness of death) ja teine termin on surelikkuse eenduvus (ingl. k. mortality salience). Antud ettekandes selgitan enda magistritöö tegemisel leitud olulist teoreetilist mõistet surelikkuse eenduvus, mis sisaldab „surmateadlikkust“, „mõtisklemist oma enda surmast“, „teadlikkus surmast läbi aktiveerimise“, ning tähendab, et surm saab inimese teadvuse subjektiks (Moon, 2019). Psühholoogilisest vaatenurgast lähtudes võib öelda, et eelpooltoodu käivitab inimeste minakontseptsioonis muutused, mis võiksid mõjutada hirmu vähenemist ja jõudmist tähendusrikkama eksistentsini (Kastenbaum, 2000). Inimese surma teema mõtestamisel kirjeldan magistritöös osalenud kunstiterapeutide omakogemust. Läbivalt vastan alljärgnevale küsimustele:

Mis on õpitud surmahirm?

Mida tähendab tähenduse loomine inimese surma teemas?

Kuhu võib välja jõuda inimese surma teemas tähenduse loomisega?

Millega seoses ja mille läbi on inimese surma teemas tähenduse loomist kõige loomulikum kujundada (teadmised, kogemused, ajahetk)?

Mis on inimeste kõige sagedasemad loo rääkimisest tulenevad mõtestamise teemad?

Kuidas on võimalik aidata ja läheneda terapeutil inimese surma teemale ja abivajajale?

Ene Raid

Psühholoogi ja koolitajana töökogemus 15 aastat. Alates 2023 aastast olen alustanud tantsu- ja liikumisteraapia suunal grupiteraapiat meetodikaga ”vaba keha”, mis põhineb keha sügavamal lõdvestamisel liikudes, ja valmistab ette jooga, meditatsioonide praktiseerimiseks.