

## MUUSIKA LEEVENDAB PINGEID

### Birgit Itse

Kui stress rõhub, aga sõnu tunnete väljendamiseks napib, on abiks muusikateraapia. See sobib ka inimestele, kes usuvad end täiesti ebamusikaalsed olevat, kinnitab **muusikaterapeut, järvalane Alice Pehk, PhD.**

### **Mis on muusikateraapia? On see muusika kuulamine või musitseerimine?**

Kasutatakse nii üht kui ka teist. Mõnele kliendile sobivad rohkem kuulamisega seonduvad tegevused ja teisele muusika tekitamisega seonduvad tegevused.

Muusika saatel lõdvestumine võib olla küll teraapia üks osa, aga mitte põhiline. Paljud arvavadki seda, et muusikateraapia põhineb üksnes mingi muusika kuulamisel, sest sellel muusikal on mingi toime, mis kuulamisel avaldub. Muusikateraapia pärisosa on aga musitseerimine, muusikaterapeutid on ka need spetsiifilised oskused, kuidas ta saab oma klienti suunata isegi siis, kui see klient ei ole kunagi ühtki pilli näinud ega puutunud.

Aga nii muusika kuulamise kui ka muusikainstrumentidega helide tekitamise kaudu on võimalik avastada ja väljendada seda, mis me sees toimub.

### **Aga kui klient väidab, et ta on täiesti ebamusikaalne?**

Meis igaühes on see väike musikaalsuse alge olemas. Iseküsimus on, kuidas sellega varasemalt on ümber käidud. Sagedasti on ju nii, et kuskil lapsepõlves on olnud mõni väga karm muusikaõpetaja. Nii inimene usubki, et ma ei oska ega suuda ning jätab selle alge sinnapaika.

### **Kes valib instrumendid, millega klient oma tundeid väljendama püüab hakata?**

Ikka klient ise reeglina. Ainult tema saab ju otsustada, millise instrumendi abil talle tundub, et ta saab, tahab ja julgeb end väljendada. Kõik teraapia tegevused on vabatahtlikud. Kliendil on alati õigus keelduda ja öelda, et ta ei taha seda teha või et teeme seda järgmine kord. Või ta palub, et keeraksin muusika kinni, sest see ei sobi talle sel korral või ta tunneb end väga ebamugavalt. See ei tähenda seda, et me seda situatsiooni ei analüüsi. Uurime näiteks, miks vastumeelsus tekkis. Terapeudi jaoks on sellised momendid alati hästi väärtuslikud, et aidata kliendil selgusele jõuda. Pillidest enamused on sellised, mida oskab ja saab igaüks mängida. Kõige enam eksploateeritud on aga hoopis klaver, kuigi paljud inimesed tunnistavad, et neil on aukartus klaveri ees või nad pole seda kunagi mänginud. Aga, kui ma näitan, et klaveril ei pea mängima Beethoveni klaverikontserti, vaid et hetkemeleolu saab väljendada lihtsalt klahvidele vajutades, leiavad inimesed õiged klahvid väga hästi üles, isegi kui nad ei tea, mis on konsonants ja dissonants. Kui on vaja väljendada intensiivset sisemist konflikti, tulevad ebakõla kobarad. Kui tuleb vabanemine, leitakse ka kooskõlad. Klaver võimaldab nii palju – saab mängida vaikselt, kõvasti, kõrgelt ja madalalt. Kuna ka meie sees on tundenüansse palju, on muusika hea vahend nende väljendamiseks, kui sõnad otsa saavad.

### **Teraapiasse jõuavadki vist pigem need, kes ei kipu oma tundeid ja üleelamisi teistega jagama ning otsivad enda välja elamiseks teisi viise?**

Kui ma hakkam mõtlema sellele, siis tõepoolest suur osa nendest, kes teraapiasse tulevad, on sellised kinnisemad ja nad soovivad kontrollida, mis nende ümber ja nende sees toimub. Paljudel asjadel oleks kui sisemine tsensuur. Ilmselge on see, et kui inimene ei väljenda sisemisi üleelamisi ega konflikte, siis need kogunevad.

**Milline on Teie kogemuse põhjal see optimaalne seansside arv, et klient saaks muredele nii palju leevendust, et ta oskab iseseisvalt edasi minna?**

Siin mängib rolli ka see, kui suur on kliendi valmisolek teraapiasse tulekuks. Mõnikord helistab abikaasa ja teatab, et tema naisel oleks teraapiat vaja. Aga kui ise tullakse, on motivatsioon suurem.

Teraapia pikkust määrab ka see, kui palju koorub pöördumise põhjuse alt välja lisatasandeid. Kuna ma tegutsen psühhodünaamilistel alustel ehk siis nähakse sisemiste konfliktide ja traumaatiliste omavahelisi seoseid ja vaadeldakse neid terviku osadena, võtab eesmärgini jõudmine aega.

Kuigi kõige lühem teraapiaprotsess minu praktikas on olnud kolm seanssi, on optimaalne teraapiaperiood on 20-30 korda. Selle ajaga jõuab seatud eesmärgideni. Kord nädalas käies on see umbes seitse-kaheksa kuud.

Kuigi psühhonaalüütikud töötavad ühe kliendiga aastaid, on teraapia üldine tendents selle poole, et protsessi pikkust vähendada.

Ka teraapiast võib tekkida sõltuvus. Tegelikult on see ka terapeudi professionaalsuse küsimus jagada ära see koht, kus seda teraapiat enam väga vaja ei ole. Kus klient lihtsalt käib, et jagada omi mõtteid, sest tal lihtsalt pole elus kedagi teist, kellega sellistest asjadest rääkida. Loomulikult ei saa ma kliendile öelda, et ära enam tule, aga terapeudina saan ma teda niimoodi suunata, et ta iseseisvalt toime tuleks ega peaks teraapiast kinni hoidma. See on ka teraapia üks eesmäärke – ise endaga hakkama saada.

**Kui palju on olnud selliseid juhtumeid, kus te saate üsna alguses aru, et sellele inimesele muusikaterapia üldse ei sobi?**

Ei olegi olnud selliseid juhtumeid. Kui inimene on selle endale valinud, siis ta juba teab, et siin on muusikaga midagi pistmist. Alati esimesel kohtumisel ma räägin ka laias laastus ära, kuidas ma töötan ja mida ma teen. Lisaks muusikale kasutame ka käelist tegevust – joonistamine, voolimine. Teinekord läheb mõni seanss mööda niimoodi, et me ainult räägime.

Aastate jooksul läbitud erinevad valdkonnaga seotud koolitused aitavad leida kliendi jaoks sobivaima viisi eesmärgideni jõuda.

**Kui hea muusikaline haridus peab muusikaterapeutil endal olema?**

Muusikaline haridus ja pillimänguoskus on vajalik. See, kuidas klient mängib, sel ei ole tõesti tähtsust, aga on teraapia valdkondi, kus terapeudi instrumendi mängimise oskus on tähtis. Näiteks puuetega inimestega tegelemisel on musitseerimisoskus terapeudile lausa hädavajalik. Või näiteks noortega töös rakendatakse bänditeraapiat, kus terapeut näitab ette, kes kuidas ja millega mängib. Pillide õpetamise või lugude seadmise oskus on oluline, sest see käib terapeudi töö sisse.

**Nii-öelda kodust muusikaterapiat on vist igaüks proovinud ehk siis kuulanud lugusid vastavalt meeolelule. Selgi on vast positiivne toime?**

Kui korrektselt väljenduda, siis see on muusika teraapiline kasutamine. Muusikaterapia eelduseks on kolmas osapool ehk terapeut, kes siis aitab lahti mõtestada ja seda kõike suunab.

Sageli inimene kuulab muusikat teadvustamata, miks ta selle plaadi peale pani. Teaduslikult on tõestust leidnud, et endale meeldiva muusika kuulamine tõesti vähendab stressihormoonide taset ja suurendab õnehormoonide ehk endorfiinide hulka. Kuigi see toime kestab suhteliselt lühikest aega, kuna pelk kuulamine ei lahenda probleemi, on võimalik keerulistes elu situatsioonides end niimoodi toetada.

Väga palju küsitakse minu käest, mis muusikat ma peaksin kuulama, kui ei jää magama või kui olen

ärev. Niisuguseid soovitusi ei ole võimalik jagada, sest iga inimene on unikaalne. Igaüks võiks lähtuda enda jaoks muusika valikul oma sisetundest. Inimene tunneb ise ära, mida ta vajab.

**Üks vajab ärevuse leevendamiseks Metallicat, teine Enyat.**

Täpselt nii. Üks valib samastumise printsiibi, kus ta saab muusikaga oma tunnet jagada, aga teine valib kompensatsiooni printsiibi, kus ta loodab saada muusikast seda, millest tal hetkel endal puudus on.

**Taaskord jõuame selleni, et kas elada välja või suruda endasse.**

Absoluutselt. Üks sagedasemaid allasurumisi, mis hilisemaid probleeme tekitab, on läbi töötamata kurbus. Isegi lähedast leinates peljatakse nutta. Aga alla surutud emotsioonid panevad meid vahel eneselegi ootamatult käituma või olukordadele reageerima.

Üsna laialdast tõestust on leidnud psüühilise ja füüsilise tervise omavahelised seosed, mille ehedamateks näideteks võivad olla tugevast või pikaajalisest stressiseisundist põhjustatud infarkt, millest pääsemiseks ei piisa vaid füüsilisest aktiivsusest, maohaavad või muud tervisehäired, mille põhjust meditsiin ei suudagi tuvastada.

Mina julgustan kõiki neid, kes tunnevad, et midagi on valesti, abi otsima. Isegi, kui ei suuda täpselt sõnastada, mis valesti on, püüdke leida keegi, kes saab aidata puntrast välja. Lõpuks võib olla selles mõttes liiga hilja, et kui psüühikat liiga palju kurname, võivad välja kujuneda psüühilised häired. Siis on vaja juba ravimeid ja teisi vahendeid endaga toime tuleku taastamiseks.