

Olen kaasteeline ainulaadsetes maailmades

Muusikaterapeut **Alice Pehk**, PhD, aitab kliendid välja paigalseisudest, mis võimaldab neil võtta ohjad oma elus tugevasti ja teadlikult enda kätte. Ta on tänulik, et on saanud nende ainulaadsetes ja ebatavalistes maailmades olla ajutine kaasteeline juba üle 25 aasta.

FOTO RENE SUURKAEV

1 Milline näeb välja Teie tavaline tööpäev?

Ükski minu tööpäev ei ole tavaline, ei ülesehituse ega ka sisu poolest. Nii teraapia- ja coaching'u-töös, meeskondade loovtreeningutes, tulevaste muusikaterapeutide väljaõppe korraldamises ja läbiviimises kui ka muusikaterapia keskuse käigus hoidmisel on iga hetk isepärane.

Inimesed, kes minu töö sisu loovad, on unikaalsed – nii maailmanägemise, elukogemuste, sisemise sügavuse kui ka võimalike ummikseisude poolest. Ja minul on suur privileeg olla nendes ainulaadsetes ja ebatavalistes maailmades ajutine kaasteeline juba üle 25 aasta. Nii et rutiini mu päevades pole ja mugavustsooni selles ametis jääda ei ole peaaegu et võimalik.

2 Miks valisite just sellise ameti?

Jõudsin muusikaterapia juurde üsna juhuslikult. Kui õppisin tollase Tallinna konservatooriumi viimasel kursusel, tuli meie kooli muusikaterapiat lühiloenguna tutvustama üks tollaseid Soome juhtivaid muusikaterapeute Petri Lehikoinen. See tekitas huvi ja juba samal aastal alustasid soomlased Tallinnas Eesti esimest muusikaterapia algkursust, mille siis ka läbisin.

Pärast seda koolitust värvati mind eneselegi ootamatult kohe tööle Tallinna pedagoogikaülikooli terviseuuringute laborisse, kus sel ajal muusikaterapiat nii praktikas kui ka teaduses vaikselt viljelema hakati. Sellest alates olen ka muusikaterapia maastikul tegutsenud, ennast ja valdkonda jõudumööda arendanud. Järgnesid muusikaterapia

õpingud Jyväskylä ülikoolis, magistriõpe Tallinna ülikoolis, BMGIM-teraapia (*The Bonny Method of Guided Imagery and Music* – ingl) väljaõpe Taani BMGIM instituudis ja lõpuks doktorantuur Hamburgi muusika- ja teatriülikoolis.

3 Milline on olnud kõige liigutavam töökogemus?

Klientide lugudes on igal sammul midagi liigutavat. Olukord, kus klient on jõudnud mõne olulise äratundmiseni endas, on terapeudile parim tasu tema töö eest, sest nendest väikestest hetkedest saavad enamasti alguse suuremad muutumisprotsessid teel teadvustatuma mina ja täisväärtuslikuma elu poole.

Olen (liiga) sageli kuulnud väidet, et psühhoteraapidid müüvad õhku. Usun, et sellise väitega võib välja tulla inimene, kellel puudub oma sisemaailma süvakihtides liikumise kogemus, ja võib oletada, et sellisel inimesel võib olla (teadvustamata) hirm endasse vaadata kartuses, mida kõike sealt leida võib.

Jah, tõesti, meie tööst käegakatsutavaid jälgi järele ei jää, kuid näeme teraapiaprotsesside jooksul ja neist ajendatuna suuri muudatusi paigalseisus olnud inimeste hoiakutes, mõttemustrites ja käitumismallides. Need panevad energia taas liikuma, taastoodavad motivatsiooni ja elutahet, võimaldavad võtta ohjad oma elus tugevasti ja teadlikult enda kätte. Selleks, et realiseerida oma elu sellisena, nagu seda vaimusilmas parimal viisil on ette kujutatud.

Kõikidelt oma klientidelt ja õpilastelt on alati midagi tähtsat kõrva taha panna.

4 Kas usute ütlusse “Aeg parandab kõik haavad”?

Lühike vastus on: ei usu. Aeg teeb küll oma tööd ja jätab traumaatilised kogemused tunnetuslikult kaugemale, vahel isegi kustutab need (osaliselt) meelest, kuid sügavamatesse hingekihidesse ja kehamällu jäävad need tahes-tahtmata alles ja ilmutavad ennast mis tahes eluhetkedel. Sellest võib tunnistust anda näiteks ootamatult tabanud kurbusetunne, ilma et selle tekkimiseks käesolevas hetkes mingit objektiivset põhjust oleks. Või siis äkiline tugev ärritumine millegi peale, mis kõrvaltvaatajale võib tunduda tühine ja tekitada suurt arusaamatust. Või ootamatult tabanud ärevushoog taas justkui eimillegi tulenevalt.

Olgu siis tegemist ühest traumaatilise sündmusest, pikaajalisest pingest või hirmu all elamisest tuleneva seisundiga, ei saa loota, et üksnes aeg kõik haavad parandaks. Aidata saab siinkohal eelkõige julgus nendele, vahel juba kauges minevikus toimunud sündmustele otse otsa vaadata. See tähendab nendega seonduvate emotsioonide ja kogemuste läbitöötamist, olukordade ümberhindamist, nende sündmuste suhtes oma hoiakute korrigeerimist, andeksandmist, lahtilaskmist – seda kõike on võimalik teha psühhoteraapia protsessis.

5 Milline on kõige parem viis oma akusid laadida?

Mida aeg edasi, seda enam väärtustan puhkamist ja luban endale hetki mitte midagi tegemiseks, lihtsalt olemiseks. Minu energiataset aitab hoida ja tasakaalu toetada eelkõige kvaliteetaeg lähedaste ja sõpradega, aga ka tegelemine tervisespordi, jooga ja golfiga.

Naudin väga ka aias nokitsemist ja looduses uitamist, aga ka lugemist, käsitööga tegelemist, kokkamist ja küpsetamist.

6 Mis innustab Teid kõige rohkem?

Minu innustaja on mu töö. See pakub iga päev palju põnevust ja huvitavaid, sageli ootamatuid väljakutseid, millele vastamine on ühelt poolt lihtsalt nauding ning teisalt ka väga arendav tegevus. Kõikidelt oma klientidelt ja õpilastelt on alati midagi tähtsat kõrva taha panna.

Kaasas olemine teiste inimeste kirevates lugudes võimaldab ammendamatu pidevalt õppida, lisada arusaama sellest, kuidas erinevad inimesed võivad ennast ja ümbritsevat tajuda, ning selle kaudu läheneda igale järgmisele teraapiakliendile ja ka iseendale päev-päevalt aina teadlikumalt ja targemini. **KT**



Alice Pehk nendib, et kuigi tema tööst käegakatsutavaid jälgi järele ei jää, näeb ta muudatusi paigalseisus olnute hoiakutes, mõttemustrites ja käitumismallides.