

MUUSIKA- TERAAPIA

avab alateadvuse süvakihid

Muusikateraapias kaasneb muusikaga sügav sisemine töö – muusika abil pääsetakse ligi sellistesse teadvusekihtidesse, kuhu tavateraapia ei pruugi jõuda. Teemat avab lähemalt psühhoterapeut ja muusikaterapeut dr **Alice Pehk**.

TEKST **SIIRI LELUMEE**

Muusikateraapia on tõendus- põhine teraapiavorm, millel on palju rakendusvaldkondi ja tänu sellele ka erinevaid meetodeid ja tehnikaid, mida terapeut kasutab. “Kogu protsess on igaühel alati unikaalne, sest terapeut lähtub sellest, millised on inimese vajadused, näidustused ja diagnoos, ning valib seda arvestades oma töövahendid ja sekkumisviisid,” tähendab Alice Pehk alustuseks.

MUUSIKA AVAB SISEMISE VARU

Üldjoontes võib muusikateraapia jagada kaheks suureks valdkonnaks: psühhoterapeutiliseks ja funktsionaalseks. Alice Pehk on põhiliselt keskendunud psühhoterapeutilisele muusikateraapiale.

“Muusika on muusikateraapias abivahend, mis aitab inimest avada väga sügaval tasandil. Tänu muusikale pääseme ligi sellistesse teadvuse kihtidesse, kuhu lihtsalt sõnaga ei pruugi jõuda. Saame ära kasutada sügavat sisemist ressursi,” selgitab terapeut.

“Inimesel, kes on oma elus nii-öelda puntrasse jooksnud ja selle tagajärjeks

on kas meeleolulangus või ülemäärane ärevus, on vaja kõigepealt üles leida probleemi juured: kustkohast see tuleb ja mispärast on inimene sinna jõudnud. Samuti võib olla alateadvusse taandatud mitmeid ressursse, mida inimene saaks enda heaks ära kasutada, kuid millele tal puudub ligipääs,” nendib Alice Pehk ja lisab: “Muusika aitab seda materjali teadvustada nii kuulamise kui ka musitseerimise kaudu.”

Üks muusikateraapia müütidest on, et inimene pannakse kuhugi diivani peale lamama, talle mängitakse teraapilist muusikat ja kõik mured kaovad müstilisel moel. Nii see loomulikult ei ole.

“Muusika kuulamine muusikateraapias on seotud tavaliselt kujutluslike protsessidega, inimene saab muusika abil

visualiseerida oma sisemist materjali – see on sarnane unenäolise protsessiga, kus muusika aitab tuua alateadvusest välja informatsiooni piltidena. Mõni näeb üksikuid fragmente, teine aga filmilaadset sündmuste jada. Pärast seda püütakse terapeuti abiga nähtut ja kogetut analüüsida ja tähendused üles leida ning saada vastuseid küsimustele, mida inimene enda seest otsima läks,” selgitab terapeut.

PILLI MÄNGIDES LEITAKSE SÜVAKIHID

Terapeuti sõnul paneb inimene end muusikalise eneseväljenduse abil kõlama. “Me nimetame seda vabaks improvisatsiooniks: ma mängin seda, mis minu sees parasjagu toimub. Teen ennast endale kuuldavaks.”

Alice Pehki hinnangul on paljudel sageli keeruline tunnete keeles või oma tunnetest rääkida. “Emotsioone puudutav sõnavara on inimestel kesine. Aga muusika kaudu on kergem oma emotsioonidele ligi saada ja neid on lihtsam nii väljendada kui ka läbi töötada.”

Muusikaterapeutid ei eelda, et inimesel oleks varasem pillimängukogemus.

**Tänu muusikale pääseme
ligi sellistesse teadvuse
kihtidesse, kuhu lihtsalt
sõnaga ei pruugi jõuda.**



S“Inimene leiab selle, mis teda hetkel kõnetab. Enamasti on see ikkagi kõla – ta väljendab end pilliga, et ennast iseendale arusaadavamaks teha – ja terapeut aitab paremini mõista kogu seda materjali, mis muusikana ilmub, ning kogemusi, mida inimene musitseerides läbi elab,” selgitab terapeut.

ELAVDAB AJU JA ARENDAB TALITLUSI

Teine muusikaterapia suurem alavaldkond on funktsionaalne muusikaterapia. “See on inimese talitluste, näiteks kõne, motoorika või tajude arendamine ning ka sotsiaalsete oskuste või parema minatunnetuse arendamine,” räägib terapeut.

Ta selgitab lähemalt: “Muusikalised tegevused elavdavad meie ajutegevust väga ulatuslikult – mitte ükski teine väline stiimul ei suuda seda teha niisugusel määral. Muusika mõjutab soodsalt aju plastilisust. See tähendab, et saame luua ajuvõrgustikus uusi seoseid ning muuta olemasolevate kvaliteeti paremaks ▶▶

MIS ON NEURO- LOOGILINE MUUSIKA- TERAAPIA

▶ Muusikaterapeut **Alice Pehk**: “Üks väga oluline valdkond, mida Eestis veel suhteliselt vähe rakendatakse, on neuroloogiline muusikaterapia. Seda kasutatakse peamiselt ajukahjustusega inimeste taastusravis, näiteks pärast insulti või õnnetust, kui aju on saanud kahjustada, aga ka näiteks Parkinsoni tõve puhul. Kui on pärsitud motoorika ja pool keha on halvatud, siis saab teise poole paremini funktsioneerima, saavutades näiteks parema käimisarütmiga ja sammupikkuse sümmeetria ning suurema sammupikkuse ja plastilisuse. Või kui on kõne pärsitud, saab spetsiaalsete, peamiselt laulmisel põhinevate tehnikatega neid talitlusi taastada ning saavutada märgatavat paranemist artikulatsioonis ja fraaside moodustamisel.”

ja ulatust laiemaks. Samuti on oluline märkida, et muusika eesmärgipärasel kasutamisel suureneb aju hallaine tihedus, tõuseb organismi toetavate virgatsainete, näiteks serotoniini, dopamiini ja oksütotsiini tase ning langeb niinimetatud stressihormoonide tase.”

TERAPEUT AITAB KOGETUT MÕTESTADA

Nii muusikal kui ka sõnal on teraapias tähtis osa. “Kui muusikaterapeut valib teraapiategevuseks muusikat, peab ta hooliga silmas seda, millist mõju see muusika potentsiaalselt inimesele avaldada võib, mis omakorda mõjutab seda, millise kogemuse inimene sellest saab. Samuti on tähtis sõnaline külg: ei ole nii, et kogesid midagi ja siis jääd seda kogemust üksi endas seeditama. Tähtis on terapeudi abiga kogetu lahti mõtestada, et saada aru, mis on selle sügavam sisu ning kas ja kuidas on vaja midagi endas ümber hinnata või oma hoiakuid ja käitumist muuta,” rõhustab Alice Pehk.

Loomulikult saab igaüks ennast ka ise aidata, valides kuulamiseks muusika, mis just sellel hetkel tundub õige ja toetav, olgu siis eesmärgiks ärevust maandada, ergutada või hoopis muust maailmast eralduda ja iseendaga olemist võimaldada. “Kui kuulatav muusika on meeldiv, on see kindlasti ka kuulajale kasulik. Tuleb vaid usaldada enda sisetunnet muusika valikul. Kahjuks ei lahenda aga pelgalt muusika kuulamine sügavamaid probleeme, mistõttu ka kuulatavast saadav hea kogemus ei kesta kaua. Võib ka ennast muusikaga järjepidevalt turgutada, et saavutatud tasakaalustatumat seisundit säilitada.

Sügavamatele hingeummikutele lähenduste leidmiseks on tarvilik neile siiski läheneda muusikaterapeudi abiga, kes liidab muusika soodsale toimele ka asjakohase psühhoteraapeutilise aspekti.”

MUUSIKA ON KAASTERAPEUT

Muusika, mille terapeut valib, võib olukorrast olenevalt olla inimesele meeldiv, ebameeldiv, tuttav või täiesti tundmatu. “Meeldivus on tähtis, kui soovime, et muusika maandaks stressi, lõdvestaks,



Muusika on justkui kaasterapeut. Ta aitab ka väga tugevaid tundeid rahulikult läbi töötada ja taluda.

võtaks ärevust vähemaks. Ja kui muusika on tuttav, siis ei teki inimesel seda vastu võttes negatiivseid üllatusi,” nendib terapeut. “Aga kogu muusika, mida inimene teraapia jooksul kuuleb, ei pea ilmtingimata olema meeldiv. Me töötame ikkagi selle nimel, et tulem oleks hea, mis tähendab, et mõnikord on vaja uurida iseenda sees ka ebameeldivamaid asju ja nendega saab kokku puutuda, kui kasutame niisugust muusikat, mis selle kokkupuute leiab. Näiteks kui leinaval inimesel on keeruline oma tundeid väljendada, siis ühelt poolt muusika loob tee selle tunde ni, teiselt poolt aitab tunnet jagada.”

Muusika on justkui kaasterapeut. “Ta aitab ka väga tugevaid tundeid rahulikult läbi töötada ja taluda.”

Lisaks saab inimene aimu, mismoodi ta saab hiljem muusikat enda heaks ise rakendada.

“Inimesed, kes on käinud muusikakoolis või kunagi mingit pilli õppinud, otsivad oma instrumendid uuesti üles. Ka need,

kes varem ei ole muusikat teinud, on hakanud kitarri tinistama või on endale koju klaveri soetanud. Muusikaterapia kõrvalsaadus on mingis mõttes see, et inimene õpib muusikat enda heaks edaspidigi ära kasutama, näiteks tasakaalu leidmiseks,” rõõmustab terapeut.

“Teraapias käivate laste vanematele näitame võtteid, mida saab kodus rakendada seanssidevahelisel ajal või siis, kui veidi pikemal perioodil teraapiat ei toimu, näiteks jõuluajal ja suvel.”

TULEMUS VAJAB AEGA JA KANNATUST

Muusikaterapias ühe seansiga imesid ei juhtu. “Hiljaaegu oli üks juhtum, kus saime hakkama kuue korraga. See on üsna erandlik, sest tavaliselt hakkavad olulisemad muutused toimuma pärast paarikümnet seanssi. Selge see, et on inimesi, kes on väga motiveeritud, neil on endaga mingi eeltöö tehtud, või on juba mõne spetsialistiga konsulteerinud ini- ►►



MIS ON BMGIM-TERAAPIA

► Muusikaterapeut **Alice Pehk**: “BMGIM-teraapia (*The Bonny Method of Guided Imagery and Music* – ingl) on psühhoterapeutiline muusikateraapia meetod, milles kasutatakse spetsiaalselt valitud muusikat kujutluste esiletoomiseks ning nende läbitöötamiseks ja mõtestamiseks, et lisada arusaamist oma hoiakutest, mõtte- ja käitumismustritest. Meetod eeldab kliendi psühholoogilist meelestatust ja valmisolekut ennast sügavalt avada. See pakub võimalust jõuda sügavate sisemiste äratundmisteni ja saada tugevaid emotsionaalseid kogemusi.

Lähiminevikust meenub seik BMGIM-teraapia protsessist 30. eluaastates naisega, kes oma 30. teraapiaseansil oli kujutlusse läinud leidma vastuseid küsimusele, mis pärast küll ei ole ta ikka veel oma ellu toonud muudatust, mille tegemise vajaduses on ta juba päris pikka aega veendunud olnud.

Kujutluse viimase loona otsustasin tuua sisse muusikateose, mis algab orkestri sissejuhatusega, misjärel liitub vaikselt ja õrnalt klaver. Loo alguses, kui klaver veel ei mänginud, ütles klient, et ta läheb nüüd klaveri taha ja hakkab midagi mängima, et ta kuuleks omaenda mõtteid (üks tema

suurimatest väljakutsetest oli juhinduda sellest, mida tema ise soovib oma ellu, selle asemel et järgida teiste ootusi ja ettekirjutusi). Juba see seik tõi minule külmavärinad ja ootusärevuse sellest, mis juhtub siis, kui klient kuuleb esimesi klaverihelisid. Klient jäi klaverit kuuldes üsna pikaks ajaks tummaks, tema silmist hakkasid voolama pisarad. Ta sai kõnevõime tagasi alles mõne minuti möödudes. Edasises kujutluses otsustas ta ühtäkki avada ennast inimestele, kes on tema ümber, kutsudes neid endaga teed jooma ja soovides, et nad temaga päriselt tuttavaks saaksid.

Carl Gustav Jung nimetab niisuguseid kokkusattumisi, mis juhtuvad ilma igasuguse põhjusliku seoseta, aga on sellegipoolest omavahel tähenduslikult seotud, sünkroonsuseks – alateadvuses toimuvad arhetüüpsed protsessid saavad mittepõhjusliku seose välise reaalsusega.

Hiljem kujutlust analüüsid kirjeldas klient saadud kogemust kui tugevat katarsist, mille ajal tulid nähtavale nii mõnedki eluseigad, mida ta ei olnud varem niisuguse nurga alt näinud. Ta jõudis arusaamiseni sellest, et tema alusvundamendis peab kõik muutuma, et ta saaks liikuda edasi sinna, kuhu tema sügav sisemine tung teda viia soovib.”

mene lihtsalt nii valmis, et ta saab varem ja paremini käima. Aga minu praktikas on kõige pikem teraapiaprotsess olnud sada seansi nelja aasta vältel,” nendib Alice Pehk.

Loomulikult oleneb teraapia pikkus sellest, mis eesmärgiga on sinna tulnud. “Eriti just erivajadusega, näiteks autismispektri häirega inimesel võiks muusikateraapia olla terve elu kestva toetava teraapiavormina kõrval.”

Erivajadusega inimestel on võimalik muusikaterapiasse tulla rehabilitatsiooniplaani alusel. Kahjuks on aga sageli nii, et kui raha otsa saab, siis lõpeb ka teraapia. “Samas käivad mitmed erivajadusega lapsed aastaid meie juures, sest neid toetavad meie head koostööpartnerid, näiteks Tartu ülikooli kliinikumi lastefond ja mitmed kohalikud omavalitsused. Seega, kui me prognoosime, et muusikateraapia mõjub lapsele hästi ja võib anda

hea tulemuse, siis on mõtet teraapiat päris pikalt teha.”

Kahjuks haigekassa seda teenust veel ei toeta.

ABI LEIAB MITMETE MUREDEGA

Muusikateraapia võib aidata paljude probleemide puhul. “Pikaajaline stress, läbipõlemine, meeleolu langus ja depressioon, ärevus ja väljakujunenud ärevushäired, traumajärgne stressihäire; samuti elukriisid: lein, sünnitusjärgne depressioon, lahkumine; autismispektri häired,

aktiivsus- ja tähelepanuhäire, noorukiea probleemid,” loetleb Alice Pehk mõningaid levinumaid pöördumise põhjuseid. “Aga ka eneseareng: et vaadata endasse, õppida end paremini tundma, saada aimu oma hoiakute ja elumustrite väljakujunemisest, et neid vajaduse korral muuta.”

Muusikateraapiat saab rakendada stressiga toimetuleku parandamisel, kriisiseisundite leevendamisel, psüühikahäirete ravis, vaimsete ja füüsiliste erivajaduste puhul, taastusravis, geriaatrias ning mitmetes teistes valdkondades, olenemata inimese east. **KT**

