

“Muusikaterapia juured on aegades, mil šamaanid kasutasid helisid inimeste tervendamiseks ja harmoonia saavutamiseks,” ütleb muusika-terapia doktor, koolitaja ja muusikaterapia keskuse juhataja Alice Pehk.

Tekst: Krista Link (Eesti Naine) | Foto: Aivar Kullamaa

# Ühele Mozart, teisele *heavy metal*

**M**uusikaterapia sai alguse Ameerikast pärast teist maailmasõda. See teraapialiik seisab teaduslikel alustel, seda rakendatakse kogu maailmas nii ravis, kui ka taastusravis ning viimasel ajal järjest enam ka haigusi ja sisemisi eba-kõlasid ennetavas töös. Muusikaterapiat saab kasutada stressiga toimetuleku parandamisest meeleolu- ja ärevushäirete ning psühhooside ravi toetamiseni, kriisiseisundite leevendamisest enesearendamiseni, vaimsete ja füüsiliste puuetega inimeste tervendamise koomapatsientide ravini. Tegeletakse nii last ootavate emade kui ka inimestega hospiitsis nende viimastel elupäevadel. Loomulikult saab muusikat tervist edendavalt rakendada ka väljaspool teraapiakonteksti – näiteks hoolikalt valitud muusika spaaprotseduure toetamas, oma lemmikmuusika nautimine või kooriproovis osalemine.

● **Muusikaterapia annab võimaluse** kuulata ja avastada ennast muusika kaudu. Teraapias kasutavad klient (grupeeritud teraapias kliendid) ja terapeut suhtlemises ka muusikat. Rakendust leiavad nii muusika kuulamisel põhinevad meetodid kui ka musitseerimine – enamasti vaba, improvisatsiooniline musitseerimine

pillide või hääle abil. Ei rõhutata kliendi haigust või nõrkusi, vaid võimaldatakse taasavastada oma mänguline ja loominguiline külg.

● **Psühhoteraapiline muusikaterapia** ei erine verbaalsetest psühhoteraapiatehnikatest muu poolest, kui et ühe teraapiavahendina kasutatakse muusikat. Kui sõnaliselt suheldes oleme tihedas ühenduses vasaku ajupoolkeraga ning väljaõeldu on sagel tsenseeritud, saab muusikalises eneseväljenduses impulsiivselt ja samas turvaliselt “välja õelda” ka kõige eba-meeldivama. Enamasti leiavad kasutust rütmipillid, kuid mängitakse ka klaverit, kitarrit vm. Inimene ei pea oskama neid instrumente virtuoosselt käsitseda, ta ei pruugi olla neid varem sõrmegagi puudutanud. Ka häält kasutatakse muusikaterapias instrumendina: tegu pole niivõrd laulmisega, vaid hääle abil helide esiletoomisega. Oma häälega sõbraks saamine võib olla võtmeks oma mina tugevdamisel, enesehinnangu tõstmisel, eneseteadvuse ja -väärtuse suurendamisel.

Muusikaterapiast osavõtmiseks ja terapeutiliste muutuste saavutamiseks ei pea olema muusikalisi oskusi või teadmisi. Muusika kõnetab igäht ja teraapia tegevusi saab rakendada kõikidele. Muusikaalsus on peidus igas inimeses, see alge tuleb vaid üles leida. Oluline osa



teraapiaprotsessist ongi ju endas peituvat potentsiaali avastamine ja sellele rakenduse leidmine.

● **Muusika toimib** inimestele erinevalt. Kui muusikaterapiaks valitakse kuulamis-tehnikad, on oluline välja selgitada, kuidas muusika toimet avaldab. Mõned meist oskavad üsna kindlalt nimetada muusikat, mis tasakaalustab ja paitab või vastupidi, eba-meeldivalt puudutab – ühele meeldib Mozart, teisele *heavy metal*. Ka muusika toimet inimesele saab teraapiaprotsessi käigus uurida. Terapeut lähtub muusikat valides ka muusika teaduslikult põhjendatud mõjust.

Muusikaterapia on tõhus eri valdkondades. Tähtis on, et terapeut oleks professionaal ning oskaks leida sobilikku ja eeldatavalt tulemusliku meetodi. Tulemuslikkuse hea eeldus on kliendi tugev motivatsioon. Aga juba muusika ise toimib üsna suure motivaatorina. Eriti oluline on see lastel, kellele muusikalised tegevused on väga meeltnööda ja kes näiteks kuiva logopeedilise häälikuühendite hääldamise kõrval heal meele laulmist naudivad, mis selliste näidustuste puhul annab ka häid tulemusi.

Plaat, millel seisab “Relaxation”, “Music Therapy” või “Stress Release”, ei saa alati puhta kullana võtta – suure hulga selliste plaatide puhul pole muusika tegelike toimetega arvestatud. Kuid alati võiks usaldada oma sisetunnet ja enne plaadi ostmist see läbi kuulata. +