

1. Kirjelda, milliseid muusikateraapia töövõtteid on otstarbekas kasutada teraapia algfaasis usaldusliku terapeutilise suhte loomiseks individuaalses töös 15-aastase depressiivsusele kalduva noormehega. Põhjenda.

33 p

Teraapia algfaasis on tähtis luua hea kontakt kliendiga. Esimesel seansil tuleks uurida mis muusika talle meeldib. „Mis muusika sulle meeldib?“ – see küsimus on hea, et luua esialgne kontakt teismelisega. Vastavalt vastusele, terapeut otsustab mis muusikat ta võiks kasutada teraapias, et kliendi motiveerida ja eesmäärke saavutada. Veel tähtsad küsimused, millised aitavad kontakti luua ja teatatud informatsiooni kliendist saada on „Miks sulle meeldib see muusika?“, „Mis see muusika tähendab sinu jaoks?“, „Mida sa mõtled kui kuulad seda muusikat?“ Tähtis et oleks dialoog kliendi ja terapeudi vahel. Need küsimused motiveerivad kliendi jagada isiklikku informatsiooni ja samuti näitavad et terapeut on huvitatud sellest mis klient tunneb ja kogeb selle muusika kuulates. Teraapias depressiivsete teismelistega on tähtis olla aktiivne, positiivne, empaatiline, toetav, et klient tunneks, et terapeut on tõesti huvitatud tema seisundist ja probleemidest, mitte et terapeut oleks pealiskaudse suhtumisega. Tihti depressiivsed teismelised ei taha oma tunnetest rääkida täiskasvanutega ja sellepärast on tähtis luua usaldusliku kontakti terapeudi ja kliendi vahel, ning see oleks lihtsam läbi muusikat ja muusikast rääkides. Muusika annab teada rohkem kui sõnad. Terapeudi poolt on tähtis edastada aktsepteerimist.

Teraapia seanssi alguses võib näiteks kliendi küsida, mis muusikat ta täna tahaks kuulata. Kui ta valib pala, siis panna see pala ja kuulata, ja siis küsida kliendi mis see muusika tähendab tema jaoks, ja millest ta mõtleb, kui ta kuulab seda muusikat. Muusikapala võib rääkida tema seisundist ja tema mõtetest, tunnetest, mis tal hetkel on. Tähtis on lahti rääkida. Nagu mainitud ennem, teismelistel võib raske rääkida oma meeleseisundist ja keerulistest asjadest, kuid kui lahti räägitud, siis on juba kergem. See lahti rääkimine või välja elamine on väga tähtis, sest kui sellist ei ole, võib mingi keeruline olukord sügavamale minna, ja mõnel võivad isegi tekkida suitsiidi mõtteid või süütunne.

Samuti võib kasutada improvisatsiooni pillidel : „Mida sa tunned kui seda muusikat kuulad?“ (kuid improvisatsiooni kasutaks mitte just esimestel seanssidel, aga kui hea kontakt kliendiga on juba loodud. Improvisatsioon nõuab julgust kliendi poolt ja seda, et ta tunneks ennast turvaliselt terapeudiga, et oma tundeid väljendada). Et klient mängiks seda ja siis empaatiliselt peegeldada. See on tähtis selleks, et klient saaks otsese kontakti oma tunnetega ja saaks neid aktsepteerida või läbi töötada. Samuti on väga tähtis, et ta saab oma tundeid terapeudiga jagada ja välja elada, sest võimalik et kodus selline võimalus puudub.

Samuti teraapia algfaasis võib küsida kliendi, et ta tooks oma lemmik muusikat, et saaks teraapia ruumis kuulata koos terapeudiga. See, et ta jagab midagi isiklikku terapeudiga, võib aidata usaldusliku suhte loomisele.

Terapeudi empaatiline kuulamine ja mõistmine on väga tähtsad abivahendid depressiivse seisundiga toimetulekul.

Kliendile saab pakkuda luua laulu koos terapeudiga. Laule loomine aitab keskenduda ja ennast paremini väljendada. Terapeut peaks olema hästi toetav ja samuti anda võimaluse kliendile laulu iseseisvalt luua, et klient saaks oma iseseisvust kehtestada ja ise otsuseid tegema.

Samuti võib pakkuda muusika ja tantsu. Et klient tantsiks muusikaga kõik oma tundeid ja emotsioone välja. Terapeut tantsib kaasa. See aitab kliendile ka parema kontakti endaga luua.

Võib pakkuda soovitatud muusikapala kuulamist ja joonistamist, et klient saaks oma seisundit paberile panna, ning siis pärast rääkida sellest mis klient koges ja joonistas. Peegeldada seda kliendile. See aitab kliendi paremini endast aru saada.

2. Selgita, (1) kuidas on varaste objektisuhete kvaliteet seotud puudujääkidega afektiregulatsioonis (*affect regulation*) edasises elus ja (2) kuidas on võimalik muusikateraapias ülekandesuhet rakendades neid probleeme käsitleda.

Kokku 33 p: (1) 13 p, (2) 20 p

1. Kuidas on varaste objektisuhete kvaliteet seotud puudujääkidega afektiregulatsioonis edasises elus.

Perekondlikud seotussuhted ja suhted on väga tähtsad lapse jaoks. Laps jälgendab kõike õige mudelina, olgu see hea või halb. Suhted mõlema vanemaga on tähtsad lapse jaoks, need toetavad lapse sisemist terviklikkust ning annavad tasakaalustatud pildi maailma polaarsusest. Tervis on täieliku kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund. Et lapsel selline seisund tekkiks ja püsiks, et ta saaks normaalselt täiskasvanuks kasvada ja areneda, selleks ta vajab soojust, armastust, kindlust, mõistmist ja rõõmu. Last mõjutavad vanemate omavaheliste suhete kvaliteet ja küpsus. Jälgides vanemaid, õpib laps kuidas käituda, end väljendada, tundeid näidata, konflikte lahendada. Laps teeb seda, mida lapsevanem tema ees teeb ja õpib rohkem läbi vaatlemise kui korraldusi kuulates.

Varaste objektisuhete kvaliteet on seotud puudujääkidega afektiregulatsioonis edasises elus. Kui perekonnas on positiivne keskkond: ema ja isa armastavad teineteist ja on teineteisega lahked, viisakad ja samuti tegelevad oma lapsega (nii ema, kui ka isa, et lapsel tekib tervislik kiindumus suhe nii emaga kui ka isaga), lapsel on head suhted nii emaga kui ka isaga, siis lastel on hea enesehinnang ja ta on kindel endas ja asjades mida ta teeb ja räägib. Kui selline laps täiskasvanuks kasvab, siis tal on tervislikum afektiregulatsioon ning ta on võimeline tervislikke suhteid teistega luua ja raskeid olukordi läbida, võrreldes lapsega, kes tuleb perekonnast, kus on kehv keskkond nt. Ema ja isa riidlevad pidevalt, siis nt tekib lahusus ja laps jääb emaga. Selline laps kaotab ühe vanema näol samastumisobjekti, soorolli õppimise mudeli. Lisaks, nt lapsel on rasked suhted emaga. Lapsel võib tekkida hirm, süütunne, rahutus, ärevus, alandlikkus, võivad areneda psühhosomaatilised häired, ning kui sellega mitte tegelda, siis täiskasvanu eas sellele inimesele on raskem oma emotsioone reguleerida ja häid suhteid teistega luua. Ta raskemalt läbib stressirohkeid situatsioone. Tal võib olla madal enesehinnang ja vähe enesekindlust.

1. Kuidas on võimalik muusikateraapias ülekandesuhet rakendades neid probleeme käsitleda.

Ülekande mõistmine aitab aru saada, mida klient mõtleb endast ja kuidas suhtub teistesse inimestesse. Tööülekandega on väga tähtis teraapias. Selles juhtumis, kus klient on tulnud perest kehva objektisuhete kvaliteediga ja kellel on täiskasvanuna elus näha raskusi inimestega suhtlemisel ja inimvaheliste suhete loomisel, ma valiksin kliendi ülekande käsitleda paljastaval lähenemisel (ülekande tõlgendamine eesmärgiga aidata kliendi rohkem tundma õppida ennast ja

oma suhtumist teistesse. Kui klient teadvustab, siis see annab talle vabaduse, kuidas reageerida erinevates elusituatsioonides erinevatele inimestele ja kuidas käituda). Ta õpib paremini kes ta on, kuidas käitub teatatud olukordades ja samuti kuidas saaks käituda ja reageerida teatatud olukordades. Siin võib esitada kliendile küsimusi ülekande paremaks mõistmiseks ning samuti peegeldada kliendi käitumist (pillidel mängu).

Muusikateraapias sellise kliendiga võib kasutada improvisatsiooni. Esialgselt klient võib mängida kõike mis ta arvab on tähtis hetkel – temast, tema emotsioonidest ning vajadustest. See annab võimaluse ennast turvalises keskkonnas väljendada ja enda teed muusikas leida. Terapeudi roll on anda kliendile ruumi eneseväljendamiseks ja välja elamiseks. Terapeut võib empaatiliselt kuulata, või toetada pilli peal. Peale mängu peegeldada kliendile tema mängu pillidel või verbaalselt ning rääkida kliendiga sellest mida ta koges nii oma mängu kaudu, kui ka terapeudi peegeldamise kaudu. Pillide mängu kaudu klient kuuleb oma alateadlikud fantaasiad, mis võib olla on istunud sügavalt sees üle pika aja. Improvisatsiooni kaudu ta võib kogeda erinevaid tundeid ja emotsioone, mis võib olla olid sügavalt tema sees maetud.

Kui puutuda klient – objekti suhteid, siis siin võib ka pakkuda improvisatsiooni mängida. Klient mängib ennast, ning terapeut mängib objekti – näiteks ema. Sõltuvalt sellest mis suhted tal emaga on, terapeut võib olla toetav, provotseeriv, rahutu, ärritunud. Klient mängib suhteid emaga. Kliendil on võimalik pillide kaudu väljendada oma viha, agressiooni, kurbust, kaotust, rõõmu või teisi tundeid. Teraapia olukorras, kui klient mängib terapeudiga, võib ta terapeudi mängus kogeda agressiooni või viha (isegi kui terapeut ei teinud seda spetsiaalselt). Selle ülekanne lahti rääkimine, võib aidata kliendile mõista teatatud olukorrad tema elus suhetes teistega ja tema reaktsioonid, ning see aitab tema muutustele kaasa.

2. Nimeta omal valikul 2 olulist terapeutilist faktorit, mida tuleb grupiteraapiat läbi viies silmas pidada ning mõtesta lahti nende faktorite olulisus teraapiaprotsessis.

Kokku 34 p: kummagi faktori käsitus 17 p

Kokku Yalomi järgi on 11 terapeutilist faktorit, siin ma nimetan 2 faktorit. Üks nendest on universaalsus ja teine on altruism.

1. Universaalsus.

Tihti kui inimesel on mingi häire, siis see võib takistada suhteid ja inimene võib sattuda isolatsiooni. Grupis ta kohtub inimestega, kellel on sarnased probleemid nagu temal, ning ta tunneb, et ta ei ole oma probleemiga elus üksinda. Selline side võib anda tunda tohutu rahuolu. See tunne, et tema olukord või valu ei ole unikaalne ja teised samas olukorras või sarnase valuga tahavad toetada teda grupis, võib olla väga raviv. See aitab klienti liikuda tema isolatsioonist, tõstab enesehinnangut ja annab lootuse, - need aitavad kütta muutuste protsessi.

2. Altruism.

See on fundamentaalne inimese seisund - aidata teisi kui nad on hädas. Kui inimene on haige või tal on mingi häire, siis ta pigem keskendub iseendale ja oma raskustele, siis ta ei jõua teisi aidata. Grupiteraapia pakub võimaluse aidata ja toetada teineteist, jagada oma kogemusi teistega ja anda tagasiside teistele, mis võib olla suureks abiks teistele

grupiliikmetele. Kui inimene saab aru et temal on midagi tähtsat ja väärtusliku anda teistele grupiliikmetele, siis tema enesehinnang tõuseb ja enesetõhusus on toetatud, inimeste vahelised suhted arenevad.