

Protsessipäevik

Veebruarist alustasin grupiteraapia praktikat lastekodus. Ennem grupiteraapia praktika alustamist mul oli kahtlusi, kas ma saan üldse sellega hakkama. Oli mingi arusaamatu hirm sees. Võib olla mõnes situatsioonis on see tavaline mõne inimese jaoks, et on mingi hirm uute asjade ees. Või nende asjade eest mis panevad sind välja minema sinu mugavustsoonist ja teha midagi, mis ennem pole teinud.

Grupiteraapia on väljakutse minu jaoks, väljakutse kui terapeudi jaoks ja väljakutse kui inimese jaoks.

Vaatamata sellele sisemisele seisundile, mis mul oli enne algamist, jäin rahule esimese seanssiga. Samal päeval kui tegin esimese seanssi, hirm kadus ja selle asemele tuli mingi positiivsus ja teel lastekodu tekkis mingi rahulikkus sees, ning tunne et ees ootab midagi põnevat.

Lapsed olid rõõmsad, et mina tulín nendega tegelema, sest keegi pole ennem nendega midagi sellist teinud ja pillidel mäng oli midagi uut nende jaoks. Kõik olime põnevil, nii mina kui ka lapsed.

Esimene seanss oli veidi segane, oli palju erinevaid emotsioone laste poolt ning mina õppisin kõiki lapsi tundma. Peale seanssi jäi hea tunne, et olen midagi kasulikku ja vajalikku teinud, sest tundus et nendele lastele see teraapia on hädavajalik.

Veebruaris ka tähtsaks momendiks oli interteraapia, mille ma ka kartsin, sest see oli minu jaoks uus kogemus, ning samuti väljakutse. Juba mitu päeva ennem hakkasin ärevust tundma ning olin närvis. Oma teraapias käsitlesime ka selle interteraapia esinemist. Ning teadvustasin et see mida ma kardan on kriitika minu tegevusele, ning see hirm on seotud ema kriitika minu tegevustele kui ma noorem olin. Oma teraapia käigus sain aru, et tegelikult selles kriitikas ei ole midagi hirmsat, pigem ma isegi nimetaks seda mitte kriitikaks, vaid tagasisideks, mis on vajalik selleks et õppida. Oma silmadega näed ühtmoodi, teiste silmade kaudu näeb teistmoodi, ning kui sul on mitmed vaatenurgad, siis saab õppida ja võib olla saada mõnedest asjadest paremini aru. Tegelikult interteraapia kogemuses midagi kohutavat ei ole. Tundsin ka ärevust kui alustasin interteraapia seanssi, ja mõnel hetkel seanssi jooksul kukkusin ka välja toimuvast, kuid suutsin ennast tagasi lülitada. Reflekteerusin, kui palju valikuid peab tegema terapeut seanssi jooksul. Jäin rahule interteraapiaga ning olin ka tänulik tagasiside eest, sest tõesti õppisin. Olin tegelikult üllatunud oma sisemistele tunnetele. Mõtlesin et äkki tekib mingi negatiivne reaktsioon just seoses selle tagasisidega, kuid seda ei tekkinud. Oli hästi positiivne tunne sees ja oli huvitav saada erinevad vaatenurgad.

Tulin järeldusele, et ei ole vaja karta midagi uut. Midagi uut on midagi põnevat ja midagi uut toob uusi kogemusi ja uusi võimalusi. Kui palju saab õppida ja areneda, kui astuda välja oma mugavustsoonist.

Suurt tähendust terapeudi ja isiksuse arengulises protsessis omavad supervisioonid. Üldiselt supervisioonid, mis on toimunud nende kahe aastate jooksul ja viimasel ajal need mis on olnud alates veebruarist ja seotud lastekodu praktikaga. Supervisioonidest sain rohkem motivatsiooni ja julgust teha muusikateraapiat, ja samuti sain erinevaid vaatenurkasid sellele mis ma teen ning samuti ideid kuidas asju saaks teha. Supervisioonid aitasid analüüsida ennast kui terapeudi ja samuti reflekteerida oma tegevuse üle.

Peale supervisioone hakkasin avaramalt mõtlema muusikateraapia praktika suhtes. Tegelikult selle grupiteraapia praktika tegemas, tundsin ennast mõnel momendil kui suletud boksis, sest kohtusin agressiivse lapse käitumisega ja kuidagi ei osanud avaralt mõelda mis tegevused saaks kasutada grupi kontekstis just kui see agressiivsus tuleb pilti. Samuti grupiteraapias oli mõnikord selline olukord, et mõned lapsed tahtsid pakutava harjutuse teha ja mõned ei tahtnud, oli raske leida sellise harjutuse, mis nad tahaksid kõik teha. See pani kuidagi mõtteid ringis ketrama. Ei saanud boksist välja minna. Ning just supervisioonid aitasid kaasa sellele et seda boksi ei oleks enam ja saaks vabamalt hingata ja rahulikult ja kindlalt muusikateraapiat teha. Agressiivse lapse puhul aitas mõnes mõttes füüsiline kontakt, lihtsalt haarasin teda ümber kui temal tekkisid agressiivsed hetked. Kuid see ei aidanud alati. Tema käitumine tundus pigem nagu muster, kui ta teatatud olukordades muutub agressiivseks ja hakkab mingi oma käitumismudelit jälgima. Seda mustrit on raske lõhkuda mitme seanssiga. Harjutuste suhtes, pakkusin lastele ise harjutusi välja mõelda, mis pani ka grupi toimima, ja haaras neid midagi ise välja mõtlema ja end välja elama.

Oma teraapia kogemus on olnud ka väga tähtis. „You cannot heal others, before you are healed yourself“, - nii ma arvan. Sest kui mõned lahendamata asjad istuvad sinu sees, see võib segada adekvaatselt kliendiga tegelda. Võivad tekkida mingid valed arusaamised, mis lähtuvad just sinu problemaatilisest asjast. Ning sügisel kui tegin praktikat individuaalteraapias, siis tundsin, et mõned omad vanad asjad hakkasid sees ketrama ja oma teraapia kogemus oli hädavajalik ning see aitas selgelt mõelda ja paremini ennast aru saada ning leida lahendusi enda jaoks. Oli hea olla kliendi rollis ja lõpuks tunda, et nüüd mõni asi ei tekita enam muret. Mõtlesin selle peale, et kui tähtis on mõelda enda sisemise maailma, tasakaalu ning sisemise rahu peale, et mitte läbi põleda kui terapeut.

See teraapia õpe on ilmselgelt olnud mitte ainult „teraapia õpe“, et ennast terapeutiks välja õppida, kuid suur samm edasi minu elus ja põnev isiksuse areng, suhete areng endaga ja teistega.