**Depressioon, kunstiteraapia ja Jungi analüütiline psühholoogia**

Psühhoogia Sinule 5/2014

2004.aastal külastas Eestit Erakooli ArtTer kutsel Vibeke Skov – kunstiterapeut, kliiniline prühholoog ja tuntuim klaasikunstnik Taanis, kes viis läbi kahepäevase kunstiteraapia töötoa “Laps Sinus ja Sinu kõrval”. See oli aeg, mil kunstiterapeutide akadeemilist väljaõpet Eestis veel ei olnud. Neid, kes nimetatud eriala olid mujal maailmas õppinud ja seda siinsetes raviasutustes traditsiooniliste teraapiameetodite kõrval praktiseerisid, võis sõrmedel üles lugeda. Tänaseks päevaks on kunstiteraapiaid Tallinna Ülikoolis õpetatud juba aastast 2007. Eesti Loovteraapiate Ühingus, mis asutati 2004, on nüüdseks juba poolsada liiget, kellest on suur osa registreeritud kunsti ja/või loovterapeutidena ja neist omakorda mitmed on saanud ka kutsetunnistuse. Töötatakse raviasutuste statsionaari ravimeeskonnas, koolides, sotsiaalhoolekande asutustes, rehabilitatsioonikeskustes jm.

Vibeke asutas erakooli - Institut for Kunsttreapi Taanis juba 1987, koolitades peamiselt põhjamaade huvilisi. Esimese rahvusvahelise kunstiteraapia 3 aastase kursuse lõpetajaid diplomeeriti tema koolis 2001.aastal, nende hulgas ka allakirjutanut. Koostöös Arhusi Ülikooliga saab Vibeke koolis õppida kunstiteraapiaid nüüd juba aastaid 3-aastase programmi järgi, mille järel lõpetanu saab kunstiterapeudi kutse. Mullu kaitses Vibeke samas ülikoolis doktoritöö teemal “Kunstiteraapia kui meetod depressiooni ennetamiseks”. Uurimuses kasutatav märksõnade kooslus on üsna uudne varasemate depressiooni käsitlevate uurimuste taustal: depressioon, kunstiteraapia ning Jungi analüütiline psühholoogia.

Nüüd, 10 aastat pärast esimest külastust, väisas Vibeke Eestit taas ning viis taas läbi kahepäevase koolituse Tallinnas, mille pealkiri sama, mis doktoritöölgi. Toimus kolm töötuba ning sissejuhatav loeng teemasse. Sihtgrupiks kunstiterapeudid, psühhiaatrid ning psühholoogilised nõustajad. Tagasiside koolitusele oli väga positiivne eriti metoodikat õpetavale osale, aga ka töötubadest saadud kogemusõppele, mis oma uudse lähenemisega oli nii erialaliselt kui ka isiksuslikult innustav ja vaimselt rikastav.

Räägime Vibekekaga depressiooni ennetamisest, kunstiteraapiast ning Jungi arusaamast selle kohta, kuidas sümbolid ja kujutlusprotsess võivad toetada isiksuslikku arengut ja muutumist.

**Milliseid nõuandeid jagaksid inimesele, kes tunneb, et elu on stressirohke, kes ei oska aga aega maha võtta ja kardab, et peagi võib kurvameesus süveneda ja tekib depressioon. Mida võiks inimene sellel hetkel kohe ette võtta, et depressioonist hoiduda?**

Kui inimene ei oska ise aega maha võtta, aga saab aru, et ka nii edasi elada on raske, siis tuleks tal pöörduda kellegi poole, kes aitaks tal mõista olukorra tõsidust. See olekski see, mida ta saaks kohe ette võtta.

**Kas sellises olukorras on abi sellest, kui ta võtab pliiatsi või pintsli ja joonistab nt iga päev vähemalt pool tundi või midagi sarnast? Kuidas see võiks aidata?**

Pliiatsi kättevõtmisest ja pooletunnisest joonistamisest on kahtlematult palju kasu emotsioonide väljaelamise mõttes, kuid mitte muutuste tekitamiseks endas, mis on eriti vajalik siis, kui räägime depressiooniga kliendist. Ego-Ise (ehk teadvuse-alateadvuse) ja Anima-Animuse (ehk naiselikkuse ja mehelikkuse printsiip inimeses) suhte taastamiseks ja negatiivsete sisehäälte muutmiseks kunstiteraapia abil on vajalik mõtestatud loovtegevus. Lisaks sellele, et klient midagi loob, tuleb loodu mõistmiseks luua aktiivne suhteliin “klient-kunstiterapeut”. Terapeut aitab kliendil luua teist olulist suhteliini so “klient ja tema sümbolid”, mis esindabki Ego-Ise telge (mida Jung nimetab väravaks teadvuse ja alateadvuse vahel). Terapeudi osaluseta teraapiaprotsessi ei toimu, sest siis on klient ühes otsas ning tema poolt loodu teises ehk vastastikune suhtlemine – kui seda üldse toimub – on ühepoolne. Teraapiaprotsess on aga nagu kolmnurk, mille tipuks on klient ja alumisteks nurkadeks terapeut ja kliendi sümbolid. Siin on klient teraapiaprotsessi ajal aktiivne suhtleja kahel suhteliinil üheaegselt, saades vastuseid nii terapeudilt kui ka sümbolitest.

Selleks, et tekiks dialoog kliendi ja tema sümbolite vahel, on tähtis, et ta annaks ise tähendusi sümbolitele, mis on loovtöödesse tema alateadvusest ilmunud. Seda aitab tal teha terapeut. Sageli inimesed ootavad, et terapeut seletab kliendile sümboleid, mis töödes on, aga see ei aita klienti, kui terapeut tema eest selle töö ära teeb. Ehkki suhestumine oma sümbolitega võib ka terapeudita toimuda, kui klient seda soovib, aga depressiooniga kliendi puhul ei pruugi see olla abistav, sest depressioonis olles esineb sageli sisemist kohtumõistmist, mis takistab olemast kontaktis oma tuum-mina ehk Isega. Küll aga võib tekkida (või süveneda olemasolev) dialoog hoopis Varjuga. Seetõttu on vaja, et loomeprotsessi oleks kaasatud väljaõppe saanud kunstiterapeut, kes protsessi käivitab ja aitab kliendil vabaneda võõrastest sisehäältest (mis ei kuulu Ise-le vaid Varjule), so aitab luua sidet Ego ning Ise vahel.

**Milliseid kogemusi on sinu elus olnud seoses depressioonist hoidumise ja kunstiteraapiaga. Kas saaksite tuua innustavaid näiteid inimestest, kes on tänu kunstile oma sisemistest raskustest üle saanud.**

Olen kunstiterapeudina töötanud üle 30 aasta ja näinud korduvalt, kuidas segadus inimese sees hakkab selginema, kui ta endas oleva jõuga kohtudes, astub sellega dialoogi. Kui klient kohtub loovtöödes peituvate sümbolite kaudu endas peituva jõuga ja alustab sellega dialoogi, siis muutuvad sümbolid tähenduslikuks ja innustavad edasi looma (arenema).

Nt väga sügava depressioonini arenenud naine ei suutnud esimesel kohtumisel pliiatsitki kätte võtta, sest tal puudus selleks tahe. Ta oli apaatne ning ükskõikne. Tal puudus tahe midagi enda või kellegi teise heaks teha, või midagi üleüldse teha. Vähehaaval hakkas ta aga maalima seda, mida tundis, alustades piltidega teemal “Tahte puudumine” ja “Mittemidagi tegemise tahe”. Paber oli musta värviga nii paksult kaetud, et näis peaaegu ruumilisena. Neis abstraktsetes piltides sisaldus aga palju sümboleid, millele ta oma elust paralleele ja tähendusi leidis (ka paksult pandud mustale värvile) ning millega dialoogi pidades terve kaustiku täis kirjutas. Teraapiaprotsessi jooksul muutusid pildid ja sümbolid neis ning nende tähendus sai tema jaoks üha enam selgemaks ja lahendusi pakkuvaks, tema ise aga ühe enam vabamaks. Lõpuks oli ta üsna produktiivne, talle meeldis maalida suureformaadilisi pilte ning anda piltidele ka suurejoonelisi nimetusi, nt “Jalutuskäik Linnuteel”.

**Mainid oma teadustöös ka teaduslikke uuringuid sümbolite tervendavast mõjust inimesele. Mida sellega silmas pead? Millised on need sümbolid, mida soovitaksid tähele panna või peaks neid muul** **moel oma ellu integreerima. Millised on teaduspõhised järeldused sümbolite mõju kohta?**

Minu doktoritöö tervikuna ongi tõestus sellele, et sümbolid võivad keskmise depressiooniga kliendile anda uut elujõudu ning tahet oma elus midagi muuta. Selle kohta peaks mul lähiajal ilmuma ka artikkel ühes teadusajakirjas.

Mul ei ole anda kõigile ühtviisi toimivaid sümboleid, sest kunstiteraapia protsessis sündinud sümbolitele ja/või kujutluspiltidele meelerännakutest, unenägudest ja meditatsioonil nähtust annab inimene ise oma tähendused ja just see ongi see – su oma sõnastus ja tähenduse leidmine – mis nullpunktist välja liikumiseks võib tõuke anda.

Eelmises näites toodud inimene joonistas protsessi teises pooles laevukese ja selgitas seda, kui võimalust edasi liikumiseks olukorrast, kus talle tundus, et tema jaoks ei ole olemaski liikumisvahendeid eluga edasi liikumiseks. Ta nägi oma alateadvuse poolt ilmutatud sümboli kaudu uut võimalust ja rääkis pika loo sellest, kuis ta seda laevukest ise avamerele juhtides vabaduseni jõuab. ISE poolt antud sõnum võib anda võimaluse ja julguse oma elus samm edasi teha, sest kliendi dialoog, mis toetub tema enda loodud sümbolitele ja kogetud tähenduslikele kujutluspiltidele, kaasab tervenemisprotsessi ka tema emotsionaalse poole – ta soovib taas terve olla ja aktiivselt osaleda oma tervenemisprotsessis, sest kunstiteraapias on tervenemisprotsessi kaasatatud inimene tervikuna – tema füüsis, mõtlemine, taju ja emotsioonid. Sümbolitega suheldes ei jää klient emotsionaalselt üksi, mis võib juhtuda traditsiooniliste psühhoteraapiameetodite kasutamisel, kus sümbolite ning kujutluspiltidega tööd ei tehta. Kui kunstiteraapiaprotsessi kolmnurkses mudelis, millest juba juttu oli, töötab aktiivselt kaks liini – “klient-terapeut” ning “klient-tema sümbolid” ja kolmnurga põhi ehk suhteliin “terapeut - kliendi sümbolid” on passiivne (so terapeut keskendub kliendile ja suhtleb tema sümbolitega ainult nende looja kaudu), siis tradistsiooniliste meetodite korral on liikumine lineaarne, kus töötab vaid üks suhteliin – “terapeut-klient” (nagu mainisin suhteliini “klient ja tema sümbolid” puhul, kus terapeuti protsessis ei osale). Loomulikult saab depressioonis klient abi ka lineaarsete suhteliinide korral, kuid positiivsete püsimuutuste tekitamiseks psüühikas (nt sisehäälte muutmiseks) on kolmnurkne mudel efektiivsem.

 **Klient**

**Terapeut \_ \_ \_ \_ \_ \_ Kliendi sümbolid**

**Kas saaksid jagada konkreetseid soovitusi, kuidas oma elu ise paremaks muuta. Ja kuida raskustega toime tulla, milline on su enda elufilosoofia.**

Kui meeleolu on langenud, siis kurvameelsuse süvenemise ennetamise esmärgil võiks alustuseks savist voolida seesolevale piinava tunde vastaspoolt. Analüüsides neid vastandeid (üks piinava tundena ja teine nähtava sümbolina) on ehk võimalik neid omavahel “lepitada”, et ei valitseks vaid üks vastandite pooltest. Lepitus ehk tasakaal nende kahe vahel võib tekkida juba loomise protsessi käigus. Nt kui sees on pimedus, siis võiks voolida (või maalida vms) valgust, kui sees on vihkamine siis voolida armastust jne. Neile, kes pelgavad joonistamist-maalimist põhjusel, et ei ole seda kunagi ennem teinud, olekski hea alustada esimesel korral saviga. Savi on sõnakuulelik, tulemus igast küljest vaadeldav so kolmemõõtmeline, savisse jääb jälg just sinna, kuhu see surutakse või kasvatatakse ja seda jälge saab soovi korral mitmeid kordi ümber teha.

Järgmine samm, kui on juba pikka aega raske olnud (st on hilja teha ennetustööd), tuleks endas olevaid ja loovtöö produktis nähtavaid sümboleid kunstiterapeudiga koos analüüsida, teha loovtöid terapeudi poolt etteantud juhiste järgi. Tähtis on muidugi terapeudi kohalolek juhuks, kui vajatakse toetust, aga see kohalolek ei tähenda just kõrval istumist.

Mul oli klient, kes maalis nädal aega välja seda pinget ja valet, mis temasse oli aastatega kogunenud. Leppisime kokku, et ajal, kui ta maalib, olen majas. Ma ei olnud stuudios tema kõrval, olin kontoris. Talle piisas teadmisest, et kui on soovi, siis võib mind iga hetk enda kõrvale kutsuda, sest ta kartis oma tundeid ja kuhjunud hirme, mis temast välja joonistuma hakkasid. Ta kartis, et ei suuda piltide kaudu nendega kohtudes enam oma tunnetega toime tulla ja olukord võib kontrolli alt väljuda. Aga ta ei kutsunud mind kordagi. Ühel korral, kui pidin ootamatult paariks tunniks majast lahkuma, ei maalinud ta mitte midagi põhjusel, et tal puudus turvatunne, puudus kindlustunne, et abi on lähedal ajal, kui ta ei tule toime endast väljuvate deemonitega, kes paberile “maandusid”. Ta ootas mu ära ja jätkas siis maalimist.

On tähtis, et meelemasenduses inimene ei jääks üksi, sest ta on “kinni jooksnud”, dialoog endaga on negatiivne, süüdistav ja ennasthaletsev (so toimub Varjuga), dialoog välismaailmaga konfliktne või puudub hoopis. Muidugi võib kohalolijaks olla ka lähedane inimene, kuid piirdugu tema, kui abistaja roll esialgu märkaja rolliga, kes viib abivajaja kokku kunstiterapeudiga. Depressiooni korral, kui räägime kunstiteraapia kui meetodi kasutamisest ravis, üksnes maalimisest-joonistamisest-voolimisest ei piisa. On vaja tekitada dialoog iseendaga - Ego ja Ise so teadvuse ja alateadvuse vahel; Anima ja Animuse so enda nais- ja meesprintsiibi vahel. Jungi käsitluses ongi nt neuroos (mis võib avalduda ka depressioonides) just selline olukord, kus valitseb üks vastanditest.

Minu elufiosoofia langeb kokku Jungi omaga: kui su elus on kriis, siis toob see su ellu ka uue tähenduse ja võtagi seda kui võimalust midagi oma elus muuta. Sa saad sellest ka palju uut õppida. Minul õnneks ei ole siiani nii tõsist kriisi olnud, et vajaksin muud abi sellest väljatulemiseks peale loomise. Klaasi- ja maalikunstnikuna suhtlen oma Isega pea iga päev, sest loomine on minu igapäevaelu loomulik osa.

**Jung:**

EGO areneb välja ISE-st ja on sellele alluv. Nad on teineteisele vajalikud EGO-ISE teljel, mis on ühtaegu vastandlikud ning väravaks teadvuse ja alateadvuse vahel.

ISE on sümbolite tootja inimeses, mis tervendavad inimeses olevat lõhet (suhte puudumist EGO ja ISE vahel). ISE poolt näidatud sümbolite kaudu võib inimene taastada suhte teadvuse ja alateadvus vahel ja kogeda sügavat isiklikku läbielamist, nn valgustumist ja täielikku elumuutust.

Vastused kirjutas üles: Vibeke Skovi õpilane Mall Tamm

Psühholoogia Sinule, 5/2014

**Kirjandust eesti keeles**

Jung, C.G.. Inimene ja tema sümbolid. [C. G. Jungi Analüütilise Psühholoogia Selts](https://www.raamatukoi.ee/cgi-bin/kirjastus?1211). 2005

Jung., C.G. Mälestused, unenäod,mõtted. Eesti Raamat. 2004

Stein, M. Jungi hingeatlas. Eesti transpersonaalne assotsiatsioon. 2013