

# LOOVTERAAPIAD

VISUAALKUNSTI-, TANTSU- JA LIIKUMIS- NING MUUSIKATERAAPIA MAAILMA TUTVUSTAV AJAKIRI



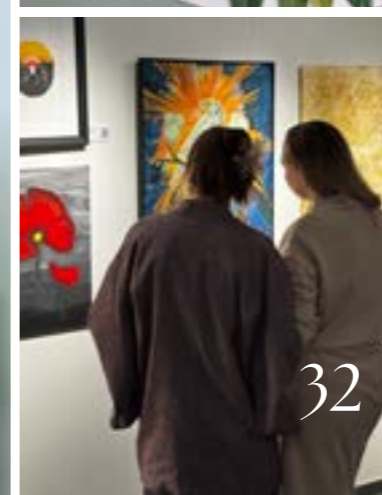
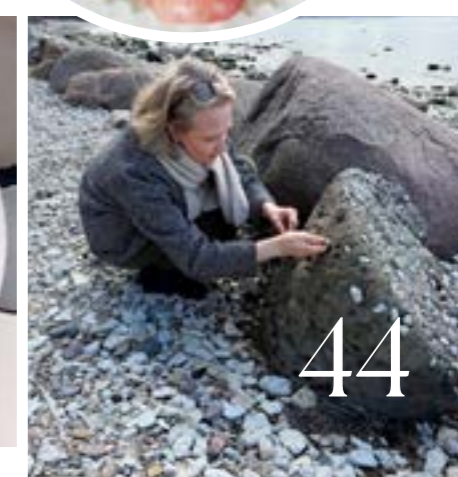
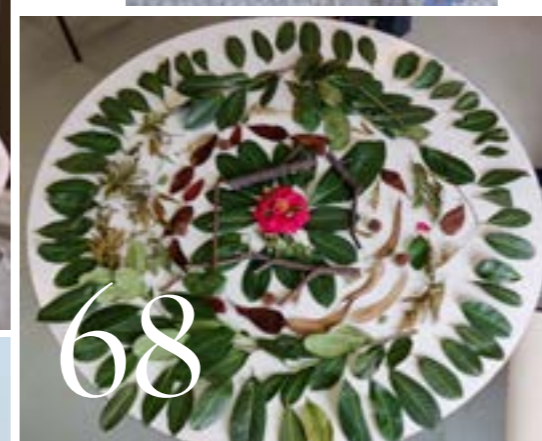
# SISUKORD

## LOOVTERAAPIATEST

- 6 Eesti Loovterapiate Ühingu uue juhatuse tutvustus
- 10 Tantsu- ja liikumisteraapia osakonna uue juhatuse tutvustus
- 14 Palju õnne, Eha!
- 18 Kohtume hommikust kohvi ja teed nautides!
- 22 23. Põhjamaade kunstiteraapiate konverents
- 30 TLT osakond tähistas rahvusvahelist tantsupäeva
- 32 Psühholoogide ja loovterapeutide ühine näituse algatus
- 34 Lähme isiklikuks: Merle Hillep

## LOODUSKUNSTITERAAPIA

- 44 Loodusest kui kaasterapeutist
- 50 Savi kui terapeutiline materjal
- 56 Looduse märkamine läbi kaamera
- 62 Looduslikud materjalid ja öko-kunstiteraapia
- 68 Looduslikud materjalid – kunstiterapeudi elupäästjad
- 72 Praktilised soovitused: looduslikud materjalid kunstiteraapias
- 76 Kastanimuna
- 84 Kunst loob lähedust sümposium



# HEA LUGEJA,

oled sa siis loovterapeut, loovteraapia huviline spetsialist mõnest teisest valdkonnast, klient, kes otsib lahendusi, KOV-i spetsialist, kes mõtleb millisele teenusele inimest saata - usun, et kõigil on sellest numbrist midagi leida ja lugeda ning miks mitte ka järgi proovida. On hea meel tõdeda, et taas on kokku saanud lood nii visuaalkunsti-, muusika- kui ka tantsu- ja liikumisteraapia suundadest. Ja veelgi rohkem head meelt valmistab kui keegi uurib, et noh millal siis järgmine number juba ilmub ka. Meie töid ja tegemisi on märganud ning ajakirja oodatakse. Ise vaikselt unistan, et jaksaks mõne loo inglise keelde tõlkida, siis saaks ajakirja ka teiste riikide spetsialistidega jagada. Olen neile meie ajakirjast rääkinud ja pilte näidanud. Kõik olnud kurvad, et eesti keelt lugeda ei oska, sest sooviksid väga kogu ajakirjas olevast infost osa saada.

Sel korral keskendume rohkem loodusega seotud teemadele ning põnevaid arutelusid on toimunud juba ajakirja kokku pannes ja nii mõnigi neist on jõudnud ka ajakirja kaante vahele. On ju just suvi see aeg, mil korjata ja kuivatada taimi, et sügisel ja talvel neid klientidele töövahenditena pakkuda. Või miks mitte vahelduseks kliendikohtumised õues teha? Ja mis juhtub, kui loodus otsustab aktiivselt teraapia protsessist osa võtta näiteks suurema tuuleiili või vihma näol?

Järgmine ajakirja number keskendub kogukonnale: meie kui loovterapeutide kogukond, loovteraapiad kogukonnas aga miks ka mitte üldisemalt kaunid kunstid kogukonna teenistuses. Kui sa tunned, et see teema sind kõnetab, siis saad juba vaikselt oma mõtteid kirja panema hakata!

*Epp Sussen*



Ajakiri sünnib õhinapõhiselt ja vabatahtlikkuse alusel.

Peatoimetaja: **Epp Sussen**  
ajakiri.loovteraapiad@gmail.com

Panustajad: **Laima Parik, Anne Tullus, Mari Mägi, Julia Boroditš, Kaire Bachman, Mai Sein-Garcia, Kristiina Aljas, Ethel Kings**

Kujundaja: **Kelli Sevilla Kook.**



loovteraapiad.ee

TUTVU KA  
AJAKIRJA EELMISTE  
NUMBRITEGA!

# SAAME TUTTAVAKS

## EESTI LOOVTERAAPIATE ÜHINGU JUHATUSE UUTE LIIKMETEGA

Eesti Loovteraapiate Ühingu üldkoosolekul valiti uus juhatus, kuhu kuuluvad **Epp Sussen, Mari Lipp** ja **Laima Parik**. Juhatuses esimene ülesanne oli omavahel tutvuda ning see tähendas kummaliste küsimuste vooru. Saame siis tuttavamaks!

### 1. Minu nädalavahetuse üllatavad tegemised ja tunded viimasel kuul on olnud:

**Epp:** Minu kõige üllatavam osa viimastest nädalavahetustest on olnud võimalus raamatut lugeda. Enne lapsi lugesin ma ~400 raamatut aastas. Laste kõrvalt olen pikalt jõudnud lugeda vaid 2-3 raamatut aastas. Ja nüüd on olnud mitu nädalavahetust, kus saan rahulikult pikalt lugemist nautida. Lapsed saavad juba rohkem ise hakkama ning ma ise olen oma elu nii palju ümber korraldanud, et on tekkinud aega lugemiseks. Ühe jutiga lugesin läbi lapsele võetud raamatu "Lüriidiumivaras" ja veidi kangemast kraamist loen hetkel üle "Meister ja Margariita" teost ning juurdlen, et milline on vahe kui loed seda vanuses 45 või vanuses 18.

**Mari:** Kui ma kalendri abiga meenutan viimase kuu nädalavahetusi, siis mind üllatab see et mulle on meeldinud nende sotsiaalne sisu. Mind üllatab see sellepärast, et minu enda peas unistuste nädalavahetus oleks selline, kus poleks ühtegi plaani ja saaks lihtsalt olla ja spontaanselt asju teha - koristada, teed juua, raamatut lugeda, süüa teha jne

ning pigem inimestest ja suhtlemisest puhata. Aga minu viimased 4 nädalavahetust on olnud väga tihedad, erinevate külaskäikude, ürituste ja rohke suhtlemisega. Ja uskumatu – mulle on need kõik meeldinud! Väga tore on olnud!

**Laima:** Minu nädalavahetuste üllatused on olnud mõnevõrra perekesksed. Esmalt käimised oma vanematega nii ID-kaarti tegemas kui kalmistul toimetamas ja siis ühel päeval puid ladumas. Ja seejärel ühel nädalavahetusel päev lapselastega. Üllatav oli märkamine, kuidas eakad inimesed päriselt väsivad, sh ma ise vs kuivõrd lapselaste energia muudkui kasvab. Mitte, et see võõras või uus oleks olnud. Pigem siis põnev kulgumine kahe generatsiooni vahel ning enese märkamine neis hetkedes.

### 2. Mida võtaksin kaasa üksikule saarele?

**Epp:** Vot see on üks küsimus, mis mule ausalt üldse ei meeldi. Tahaks kohe küsida, et miks ma sinna üksikule saarele minema pean? Ise tahan minna või mingi juhuse tahtel satun sinna? Tahaks justkui öelda, et võtaks oma pere kaasa aga miks ma peaksin tahtma oma lapsi üksikule saarele lukku panna? Hetkel olen seega jõudnud lahenduseni, et ma võtan kaasa oma loovuse. See peaks aitama erinevates olukordades lahendusi leida.



ELTÜ uus juhatus kohtumas HaLto osakonna esindaja Mai Sein-Garcia ning tema koer Klausiga. Vasakult: Laima Parik, Epp Sussen, Mai Sein-Garcia, Mari Lipp ja Klaus.

**Mari:** Mina mõtlesin sellele eile korduvalt. Arutlesin oma peas, et kas kõik vajalik (a'la matkaasjad) on seal juba olemas? Ja et kui on, mis ma siis ekstra võtaks? Ja et kas ma oleks seal mingi aja või igavesti? Ja kas täitsa üks? Ja siis mõtlesin et huvitav, kui nii peaks olema, siis ma ausaltöeldes ei võtaks sinna midagi kaasa. Ma naudiks seda, mida üksikul saarel olemine võimaldab: mitte suhtlemist, mitte lugemist, kuulamist, väljendamist... mõtlesin veel nii et muidu kui ma võtaks nt raamatu, siis ühel hetkel see saab ju läbi... ja siis võib-olla tähtsustaks seda lugemise võimalust liiga üle ja tekitaks sellega igatsust ja klammerdumist. Sama oleks kirjutamis- ja joonistamisvahenditega. Ehk ma võtaks, et oleks soe magamiskott ja muu ellujäämiseks vajalik, aga ei rohkemat.

**Laima:** Mina võtan seda kui seiklust ja pakin mõnusa matkakoti (niisuke kõigetarvilikuga eluks

metsas, maal ja vee lähedal) kaasa, et olla kohal, nautida ja sõpru leida. Oma peret ma survestama ei hakka...kui tahavad, siis tulevad ise kaasa. Lisaks võtaksin kaasa kirjutusvahendid ja pabereid. Ja mõned kaardid ka.

### 3. Mida leiab Hambahaldjas minu ahjupealselt või padja alt?

**Epp:** Ahju pealt kassi, padja alt ilmselt näritud kondi.

**Mari:** Pabertaskurätiku

**Laima:** Minu padja alt leiaks Hambahaldjas ühe mustriilise voodikatte, mis kindlasti on inspiratsiooniks uute hammaste kasvatamisel. Ahjupealselt mul omal enam pole, ent vanemate juures leiaks ta sealt sillerdavat imetolmu.

**4. Minus olev loov ja armastav kuninganna saab jagada vaid kolme väärtust kogu maailmale. Millised need on?**

**Epp:** Aktsepteerimine, julgus olla sina ise, uudishimu.

**Mari:** Vabadus - elurõõm - ürgsus.

**Laima:** Minu sisemine kuninganna jagaks vabadust, headust selle igas vormis ja ka uudishimu.

**5. Kui Sa oleksid õpetaja ametis, siis mida Sa õpetaksid? Ja miks just seda?**

**Epp:** Ma olen varasemalt õpetanud kunstiajalugu

ja tegelikult tahaksin seda uuesti õpetada. Nii palju ideid jäi teostamata. Ja see on ka aine, mille raames saab puudutada väga erinevaid teemasid.

**Mari:** Ma õpetaksin sellist ainete seeriat nagu: hingamine, mediteerimine, mitte midagi tegemine, lakke vahtimine, vedelemine. Võib-olla paneks selle kursuse nimeks Olemine. Õpetaksin seda seetõttu, et lihtsalt olemise oskus hakkab maailmast ära kaduma. Inimesed teevad koguaeg midagi, on rahutud, kui on vaba aeg ja ei oska lihtsalt olla, ilma et nad midagi teeksid... kuni selleni välja et isegi mediteerimine on "tegemine"- ma aga siiski õpetaksin seda, sest see aitab hiljem paremini õppida mittemidagi tegemist.

**Laima:** Kui mina oleksin õpetaja, siis õpetaksin headuse ja õrnuse teadust. Lisaks natuke matemaatikat ja reisimiseõhinat. Seda kõike seetõttu, et märkamine oleks moodne ja rääkimine reaalsena.

**6. Püüa nüüd meenutada, mida inimesed Sinu ümber on Sinu kohta öelnud või märganud. Ja pane see paberile pildina või kujundatud kirjana.**

Vastused leiad kunstitöödest.

**7. Milline loom või olend oleks hea lennukijuht ja miks?**

**Epp:** Minu esimene mõte on ämblik. Tal on piisavalt

koibi/jalgu/käsi, et kõikide nuppude ja kangidega edukalt toime tulla. Ja kui panna ta sellise värvilist suitsu teha oskava lennuki rooli, siis oskaks ta taevasse imelisi mustreid teha.

**Mari:** Äkki kotkas? Lennukijuht võiks teha stabiilset turvalist lennu ja vältida äkilisi sõoste. Mulle tundub et kotkas liugleb nii, millise lennukiga tahaks sõita.

**Laima:** Mina lubaksin lennukit juhtima inimolendi, sest tema on selle sõiduriista leiutanud ja on ilmselt parim juhtija. Küll aga annaksin talle kaasa talismani lepatriinu.



Laima vastus küsimusele nr 6



Epu vastus küsimusele nr 6



Mari vastus küsimusele nr 6

# SAAME TUTTAVAKS

## TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA OSAKONNA UUE JUHATUSEGA



Tantsu- ja liikumisteraapia juhatus magistrakraadi lõpetamisel. Juuni 2024.  
Vasakult Kelli Kiipus, Anita Soovik, Kristi Reilent ja Christin Taul

Jäädvustus Christini koreograafia BA õpingute lõpupalavastusest "longdistancecall" EKKM-is aastal 2021.  
Foto: Renee Altrov



## CHRISTIN TAUL

**Christin Taul** on Tallinnas elav ja töötav tantsukunstnik ja -õpetaja ning tantsu- ja liikumisterapeut (MSc). Ta lähtub oma praktikates sellest, et inimene on loodud liikuma ja nii iseennast kui maailma kehaliselt kogema. Ta juhendab täiskasvanud "mittetantsijate" tantsugruppe ja unistab sellest, et improvisatsiooniline tantsimine ja keha kaudu kogemine jõuaks rohkemate inimesteni. Et me tantsiks kodus, tööl, tänaval, koolis, looduses, kunstimuseumides ja kõikjal, kus isu tekib.

### Esimene või kõige tähenduslikum kokkupuude tantsuga?

Iga minu tantsitud tants on minu jaoks tähenduslik, sest see on ühenduse loomine iseenda ja mind ümbritseva maailmaga. Kui mõelda konkreetsetele hetkedele, siis on võimsad need hetked, kui improviseerides jõuan seisundisse, kus tants hakkab iseennast tantsima. Ilmselt võib seda kirjeldada ka kui flow seisundit.

### Mis tõi sind tantsu- ja liikumisteraapiani?

Tantsu- ja liikumisteraapiani jõudsin tänu oma "mittetantsijatest" puujalgadele, kelle tagasivide minu tundidele ja oma kogemusele tekitas minus

sügavamat huvi tantsu terapeutilisuse vastu ja minus hakkas kasvama soov ennast sel teemal harida.

### Mida oled keha või liikumise kaudu enda kohta õppinud?

Oma keha ja liikumise kaudu õpin igapäevaselt iseennast paremini tundma ja loon iseendaga järjest sügavamat kontakti.

### Mis sind praegu professionaalselt või inimlikult inspireerib?

Maailm, mis mind ümbritseb ja need hetked, kui mul on seda kõike päriselt aega märgata ja tunnetada.

### Mis on üks asi mida tahaksid juhatuses olemi sest õppida?

Juhatuses tööst osa võtmine annab mulle võimaluse panustada TLT nähtavamaks tegemisse ja tegevustesse, mis hoiavad ja kasvatavad kogukonda. Soovin sellest kogemusest saada!

### Kui sa oleksid tants, siis milline?

Improvisatsiooniline, uudishimulik, mänguline.

Kelli EADMT konverentsil. September 2025, Vilnius



## KELLI KIIPUS

**Kelli Kiipus** töötab igapäevaselt muusika-, tantsu- ja liikumisterapeudina. Ta armastab luulet, korraldab Tallinnas Luuleprõmmu võistlusi, käib jõusaalis, osaleb regulaarselt raamatuklubis ja õpib hetkel teist aastat kehapsühhoterapiat. Liikumine ja tants on tema jaoks väljendusviis ning võimalus oma kehasse tulla – jõutrenn aga investering pikka ja tervislikku ellu.

### **Esimene või kõige tähenduslikum kokkupuude tantsuga?**

Meenub lasteaias tantsitud "Vihmavarju tants", kui lasteaiaga kaaslastega saime igaüks oma värvilise vihmavarjuga mööda saali liikuda. Tollel hetkel mäletan tunnet, kui väga meeldis mulle esinda. Täna on liikumisel minu jaoks juba palju suurem ja laiem tähendus.

### **Mis tõi sind tantsu- ja liikumisteraapieni?**

2020 aastal töötasin väikeses linnas rehabilitatsiooni meeskonnas juba mitmendat aastat. Suur

töökoormus, vaimse tervise seisundi halvenemine ja seisaku tunne viis mind tööalasesse kriisi. Tundsin, et vajan oma tööriistakasti midagi uut ja põnevat. Tegin endaga kokkuleppe, et kui ma poole aasta jooksul sobivat lahendust ei leia, teen täieliku karjääripöörde. Paar nädalat hiljem leidsin kirjastusest info tantsu- ja liikumisteraapia aluste kohta. Ülejäänud on ajalugu.

### **Mis on üks asi mida tahaksid juhatuses olemisest õppida?**

Huvitav, mis tunne oleks korraldada TLT teemalist festivali kõigile huvilistele?

### **Mis sind praegu professionaalselt või inimlikult inspireerib?**

Praegusel eluperioodil inspireerib mind autentne liikumine, kehapsühhoterapia õpingud, teised loovterapeudid ja loomulikult minu kliendid.

### **Mis lugu Sinu keha äratav?**

James Blake, "Trying Times"

Anita kuueaastasena Kersti Adamsoni balletistudios



## ANITA SOOVIK

**Anita Soovik** elab ja tegutseb Pärnus. Ta tegeleb palju tantsuga, annab tantsutunde mudilastele ja täiskasvanutele õpetades mh aafrika tantsu. Anita on aktiivne liikuja, käib regulaarselt jõusaalis ja jooksmas ning tantsutrennides. Erilist sidet tantsu ja liikumisega on ta tundnud lapsest peale, sest enda liigutamine on alati olnud midagi enam kui ainult füüsilise tegevuse. See on võimalus maandada pingeid, reguleerida oma emotsioone ning väljendada ennast. Tänu tantsu- ja liikumisteraapiale on Anita õppinud kasutama liikumist ja tantsu teadlikult enda kuulamiseks ja mõistmiseks.

### **Esimene või kõige tähenduslikum kokkupuude tantsuga?**

Mäletan, et väiksesena mulle väga meeldis tantsida tol ajal populaarse loo „Lambada“ järgi, mis tõukas mu ema panema mind balletistuudiosse ja sealt saigi alguse minu kokkupuude tantsumaailmaga.

### **Mis tõi sind tantsu- ja liikumisteraapieni?**

Umbes viis aastat tagasi hakkasin pärast kümneaastast pausi käima uuesti tantsutundides. Avastasin enda jaoks uue stiili – aafrika tantsu. See mõjus mulle nii teraapiliselt ja tervendavalt, et tekkis soov täiendada end tantsuteraapia erialal. Olin varem õppinud ka kõrvalerialana psühholoogiat, seega tundus tantsu- ja liikumisteraapia suurepärase kombinatsioon minu varasemast taustast ja suurest liikumise armastusest.

### **Mis sind praegu professionaalselt või inimlikult inspireerib?**

Somaatiline liikumine ja somaatiline lähenemine erinevatele liikumistegevustele, ka jooksmisele ja jõutrennile.

### **Kui sa oleksid tants, siis milline?**

Lambada.



*Kristi teismelisena ühe tantsuprojekti pildistamisel.*

## KRISTI REILENT

**Kristi Reilent** elab ja tegutseb ka Pärnus. Ta armastab Pärnu rahulikku elutempot ning rikkalikku loodust ja parke täis linnaruumi. Pärnakale absoluutselt kohaselt ei kujuta ta elu ette ilma mere läheduseta. Kristi on kulgenud suuresti tantsu, looduse, seikluse ning rändamise tähe all. Lisaks on talle kogu elu huvi pakkunud psühholoogia. Sellest kõigest on ta tänaseks kujundanud enda elu. Hetkel annab Kristi postitantsu ja -akrobaatika ning akrojooga trenne Pärnus, otsib uusi väljakutseid tantsu- ja liikumisterapeudina ning täiendab ennast loodusteraapia täiendkoolitusel. Sellele lisaks pühendab aega, et tegeleda kunsti, muusika ja ronimisega.

### **Esimene või kõige tähenduslikum kokkupuude tantsuga?**

Mitmed meelde jäävad tantsu hetked nooruspõlvest on senini minusse jätnud üsna sügava jälje. Üheks neist on Ameerika teleseriaal "So You Think You Can Dance", mida vaadates endagi jalad noorena alati tantsima kibelesid ning tänu millele paljud erinevad tantsustiilid katsetatud said. Eriti kõnetas sarja puhul see kuidas tantsu kui etenduskunsti sisse loodi sügavad ja tähendus-

likud lood, mis mind vaatajana tõsiselt puudutasid.

### **Mis sind praegu professionaalselt või inimlikult inspireerib?**

Mulle meeldib uusi ideid genereerida. Selles osas töötab mu aju üliheliikiirusel ja motivatsioon on laes. Kui need ideed õnnestub ka teostada on kompott täielik ja mõnus rahulolu ja inspiratsioon garanteeritud. Teiselt poolt inspireerivad mind kogemused, mis puudutavad sügavalt ja on tähenduslikud.

### **Mida oled keha või liikumise kaudu enda kohta õppinud?**

Tants on mulle olnud südame lähedane kogu elu ning minu suhe sellega kasvanud ja arenenud läbi aja omajagu. See on andnud mulle esmalt võimaluse enda tundeid väljendada aga ka teadmised ning oskused, kui palju on enda heaolu jaoks võimalik teha läbi enda keha kuulamise ja kasutamise. Ja meie keha on meiega alati kaasas. Hämmastav!

### **Kui sa oleksid tants, siis milline?**

Suure tõenäosusega oleksin pea iga päev uus tants. Aga kui valida, siis suures plaanis vabastav tants.

# PALJU ÕNNE, EHA!

Sel kevadel tähistas juubeli sünnipäeva loovteraapiate Eestisse tooja, meie ühingu üks loojatest ning paljudele loovterapeutidele õppejõuna oma teadmisi edasi andnud **Eha Rüütel**. Sel puhul palusime lugejatel saata ajakirjale mõtteid ja mälestusi seoses Ehaga. Siin neist väike ülevaade nii kirjutatud kujul meenutustest kui ka väike fotoarhiiv.

## Meenutab Laima Parik

Ma mäletan paari-kolme lõunapausi, kui sattusin Ehaga koos sööma. Seestpoolt ma siiski värisesin, ent uskusin, et midagi ei saa ju juhtuda. Nii sattusime ükskord rääkima projektist, mille olin parajasti käsile võtnud. Lõunalauas mõtete vahetamisest sai minu lõputöö uus teema. Tänan Sind, Eha, et olid hea kuulaja, kaasamõtteleja ja ruumi hoidja!

Loengutest mäletan koolinädala esimesi päevi, kui Eha alati küsis, et jaga pinginaabriga: "Mis on täna paremini?". See on lause, mida ma igapäevaselt kasutan ja näen, kuidas inimeste maailmapilt tasapisi negatiivselt positiivse poole muutub. Mul on rõõm olnud olla selles klassiruumis, kus imed kunagi ei lõppenud ja seiklused said maagilise alguse - aitäh, hea Eha!



Soomes koos Päivi Maria Hautalaga.  
Foto Ene Pill

## Meenutab Mall Tamm

Osalen kehatöö töötoas oma 20-25a tagasi. On palju rahvast, mingi rahvusvaheline koolitus (palju osalejaid ka väljastpoolt Eestit). Käsil harjutus kärtsu muusika saatel - tantsitakse kahe ja kolmekesi üksteist peegeldades. Mina olen paaris võõramaalasega ja me vingerdame ennas-tunustavalt. Hirmus lõbus on. Ootamatult liitus meiega kolmas vingerdaja - Eha, see andis tempole vunki juurde. Vähemalt minu mällu on salvestunud toonane hull väänlemine nii tantsu kui naeru pärast.



Aasta 2007 - kunstiteraapiate õppe algus.  
Foto Ene Pill

Kunstiteraapia õppe  
esimese lennu  
lõpuaktus. Foto Ene Pill



## Meenutab Mai Sein-Garcia

Kohtusin esimest korda Ehaga tudengina, kui õppisin lisaerialana psühholoogiat. Eha andis siis ilmselt perekonna nõustamise ainet. Käsin Karu tärnavaal talle ainet vastamas. Ta oli väga sõbralik, asjalik ja soe. Mõtlesin, et küll on tore, et on ka selliseid siira olemisega õppejõude. Sain aine kenasti tehtud.

Seejärel olime Ehaga Kristi Raava korraldatud esimesel kunstiteraapia koolitusel 2002. aastal, kus koolitajaks oli Hanna Hentinen. Eha ikka hämmastas oma analüüsioskuse ja sellega, kui hästi ta suutis probleemidele näpu peale panna. Mäletan, et tegime terve keha joonistamist ja siis ta ise imestas, kui palju värve ta sees oli. Seejärel lõime juba ELTÜ ja Eha kutsus mind tööle visuaalkunstiteraapia lektoriks.

Tallinna Ülikoolis Ehaga töötades hämmastas mind tema tööviisi, oskus väga targalt ja ettenägelikult asju ajada ja õigeid otsuseid naiselikult läbi suruda. Mäletan, et meil oli mingi kunstiteraapia pikk kursus. Sel korral olid koolitajateks sakslased. Eha pidi samal ajal kandideerima dekaaniks. Eha pisut muretses, et komisjonis on kõik mehed. Käis kursusel korra ära ja dekaaniks ta ka sai. Eha tegi usumatult palju kunstiteraapia edendamiseks nii TLÜs, ELTÜ-s, kutsekojas ja mujal. Tema argumenteerimisoskus ja sügavad teadmised annavad tema sõnadele kaalu.

Eha teemad on olnud liikumine ja keha. Toitumishäiretega tegeles ta siis, kui keegi teine veel nende teemadega ei tegelenud. Mäletan üht suvepäeva kuskil mere ääres, kus ta pani terve grupi jooksmata ehituskiledega ringi. Krabises, lainetas ja oli efektne.

Eha toetab uusi algatusi ja oli väga toetav ka HaLTO loomisel. Eha on olnud HaLTO loomisest saadik meie superviisor. Kui küsisin HaLTO liikmete käes, et keda nad sooviksid, siis oli Eha nimi esimene, mida inimesed ütlesid. Esimestel aastatel oli superviisiooni väga vaja. Nüüd on olulisem kovisioon. Eks oleme ka kasvanud.

Isiklikult oleme Ehaga mitmetel koolitustel teinud töid. Kunstiterapeutidel on see suur võimalus, et läbi loovprotsessi õpid teist tundma. Temaga protsessis olles oled turvaliselt hoitud. Aitäh, sulle, Eha!

Kui mõtlen kunstiteraapiast ja inimestes, kes on eriala loomisele suure panuse andnud, siis Eha on vaieldamatult üks suurimaid panustajaid.

Soovin suureks juubeliks palju õnne, hingerahu ja armastust! Olgu sul Hiiumaal mõnus olla!

**Meenutava Mari Mägi ja Terje Kaldur**

Jõudsin esimesele koolipäevale otse lennujaamast ja muidugi hilinemisega. Teised olid juba grupitööd alustanud. Eha ütles lihtsalt: „Sul on nüüd suurepä-rane võimalus valida, millise grupiga ühineda.“ Kui võimalus on juba nimetatud suurepäraseks, siis ei teki kahtlustki seda kasutada. (Mari)

Eha pühendumisest, hoolimisest ja innustamisest on näited ka laupäeva õösel kell 3 tulnud kiri sisuga „Ma mõtlen Su tuleviku peale“ või „Kõik on olemas, tee see ettekanne ära!“. Samuti võimaluste andmine teha konverentsil ettekanne, viia läbi töötuba või osaleda mõnes projektis, mida Eha esitas kui kõige loomuli-kumat tegevust, mis ära teha. (Terje)

(Edasi Terje ja Mari koos) Eha õpetas meie lennule esimesena lahenduskeskset lähenemist. Mäletan siiani seda kergendust, kui taipasin, et ei pea tingimata keskendumata ainult raskusele ja puudujääkidele – toetav, lootusrikas ja rõõmus pilk inimesele võib olla sama tõsiseltvõetav ning sageli isegi tervendavam. See muutis oluliselt arusaama nii teraapiast kui elust. See maailmavaade – praktika – toimib igapäevaselt võimaluste ja imede märkamise olulise professionaalse ja isikliku ressursina.

Olime kursusena pigem vaikne ja mõtlik seltskond. Pärast järjekordset pikka küsimuse järgselt vaikust vaatas Eha meile otsa ja ütles: „Ma näen, et te mõtlete asja üle väga sügavalt järele.“ Siis jagas ta meid väikestesse gruppidesse ja lahkus ruumist.

Eha toetas ja innustas magistriõppe ajal meie minekut Eestist välja tantsu- ja liikumisteraapiat avastama, näiteks tantsu- ja liikumisteraapia suvekooli Lätis ning Euroopa tantsu- ja liikumisteraapia ühingu üldkoosolekule. See oli alguses imeline võimalus oma erialasse süveneda, koguda teadmisi, kogemusi ja kontakte. Pärast lõpetamist lisandus sellele võimalus ja vastutus tantsu- ja liikumisteraapia edasimineku eest ülikoolis. Olime õhinas ja uljad. See, et Eha meis potentsiaali nägi, tähendas väga palju - see andis kindlustunde, et saame hakkama ning usu, et kasvuruum on pigem võimalus kui hirmutav teadmatus.



Eha HaLto seminaril 2022 TLÜs. Foto Mai Sein-Garcia



LOM1 kursus 2024

**Meenutab Epp Sussen**

Meie kursusel oli Ehaga mitmeid loenguid ning neis andis ta edasi ka palju väga erinevates olukordades kasutatavaid harjutusi. Üks neist on mind jäänud saatma nii mu töös kui ka isiklikus elus. Harjutus või ülesanne on iseenesest lihtne: mis iganes on see teema, mida tuleb käsitleda, pilt sellest tuleb valmis teha sinu enda kotis olevatest asjadest. Ma julgen arvata, et minu seljakott oli loengus üks mitmekülgsemaid ning ülepakitumaid ning pildi endast läbi oma asjade sain teha suure ja mitmekülgse. Ja nüüdki taban ennast aeg ajalt oma koti sisu just selle pilguga üle vaatamas, et kui peaksin täna oma kotis olevatest asjadest tegema ennast iseloomustava pildi, siis mida see minu kohta ütleks. Ja tuleb tunnistada, et nii mõnigi kord olen mõnegi ebavajaliku, aga mingil põhjusel kotti vedelema jäänud eseme, eemaldanud ja midagi uues eluetapis vajalikku juurde lisanud. Tõises plaanis olen seda harjutust läbi viinud nii gümnaasiumis kunstiajalugu õpetades kui ka erinevates loovusega seotud töötubades. Tuleb tunnistada, et kõige põnevamad asjad tulid kottidest välja laste- aiaõpetajatele läbiviidud koolitusel. Nad on ikka tõesti igaks elujuhtumiks valmis! Ja iga kord kui seda harjutust teen, siis on kuskil „õla peal“ Eha ning juhendab mis nüüd järgmine samm on.



Eha ELTÜ töötoas

**Meenutab Ene Pii**

Eha Rüütel minu meenutustes? Tuleb meelde psühholoogia magistritöö kirjutamine. Minu ametlik juhendaja oli minu tööd pea aasta „lugenud“ ja vastust ei mingit. Siis pöördusin Eha Rütli poole, panin oma töö lauale ning palusin tal see läbi lugeda. Mainisin veel et töö on valmis. Mäletan seda pikka vaikusehetke ja pilku, mis käis töölt minule ja tagasi. Peale mida lausus ta rahulikult - hakkame siis kirjutama. Seda esimest magistritööd kirjutasin ringi seitse korda. Töö sai valmis, kaitstud ja kraad omandatud. Teine magistritöö läks juba palju kergemalt, kunstiteraapia. Mida õppisin sellest, iga sõna mida paned lausesse peab omama tähendust. Pole mõtet niisama vahu ajada. Hindan väga Eha Rütli täpsust ja korrektsust nii sõnades kui tegudes.

LOM1 kursus 2024



Eha Halto suvepäeval koos Enega. Foto Mai Sein-Garcia.



MÕNEL KOHTUMISEL  
HÄALESTAB  
MEID PÄEVAKS  
HOOPISKI VAHVA  
SÕNUM TASSIL.  
SÕNUMIGA TASSID  
ON MEISTERDANUD  
LAIMA PARIK.

# KOHTUME HOMMIKUST KOHVI JA TEED NAUTIDES!

**Epp Sussen**

*Online hommikukohviku eestvedaja*

Online hommikukohvikud said alguse soovist luua suuremat kogukonnatunnet. Online versioon kohtumisteks sai valitud just seetõttu, et osaleda saaksid kõik soovijad, vaatamata sellele, kus Eesti osas nad tegutsevad. On endalgi olnud põnev teada saada, kuidas toimetatakse Otepääl, Pärnus aga ka erinevates Tallinna piirkondades. Enamasti on kohtumised toimunud iga kuu viimase reede hommikul. Vastu suve on kalender teinud omad korrektuurid ning kohtumiste aeg on olnud varieeruvam. Kohvikus on osalenud kõigi loovteraapia suundade spetsialiste ning olenemata teemast on igaüks soovi korral leidnud kaasaraäkimiseks võimaluse. Suvel kohvik puhkab. Sügisel on kindlasti plaanis jätkata.

Millest kohvikus räägime? Alustame kohvikut enamasti küsimusega, et kas kellelgi on täna mõni tassilugu rääkida. Oleme kuulnud jutte töökohalt-töökohale kaasa reisivatest tassidest, oma käega meisterdatud tassidest aga ka täitsa salapärasel kombel majapidamisse tekkinud tassidest. Kui suu soojaks lobisetud jätkame konkreetseks kohtumiseks välja kuulutatud teemaga. On hea vabas vormis arutada, kuidas keegi erinevate situatsioonidega toime on tulnud, milliseid põnevaid uusi materjale leidnud ja katsetanud, millised murekohad kuskil on ning kuidas koos

selle kõigega toime tulla. Põnev oli kohtumine vaikuse teemal ning arutelu kaasaegsete pühade teraapiaruumi kandumisest. Kas ja millal peaks vaikuse katkestama? Mida peale hakata kui klient tuleb kindla sooviga kohtumisel valmistada kõikidele sõpradele sõbrapäevaks kaardid aga sina olid ette valmistanud näiteks turvapaiga loomise töö? Mitmekülgset praktiline oli kohtumine jagati kogemusi online tellitud kaupade kohta – ikka sealst suurtest online Hiina kaupade portaalist. On olnud väga õnnestunud oste aga ka reklaami ohvriks langemist. Mina ise näiteks olen ostnud uudishimust ühed teritamist mitte vajavad pliiatsid, millega lapsed keelduvad töötamast kuna need on joonistamiseks liiga kõvad Samas meeldivad noortele Temust tellitud erinevad šabloonid, kleepsud ja sädelevad akvarellid väga.

Vestlustes jõudsimme ka keskkonna teemade juurde, seda nii online kauplustest tellimuste ökojalajälje mõju hinnates kui ka viimasel kohtumisel looduse kaasamisele keskendudes.

Mitu osalejat said kaasa hea idee, et kui looduses valminud kunstitööd tervenisti kaasa võtta ei ole võimalik, siis saab lasta kliendil soovi korral valida ühe eseme – kivikese, puutüki, õie vms – mille ta saab endaga kaasa võtta. Üks lihtne harjutus, mida

Kliendiga looduses, või miks mitte lihtsalt looduslikest materjalidest ka ruumis sees teha, on paluda tal kujundada oma nime esitähnt kasutades vaid looduslike materjale. Marju Avamere, kes oma tegemistes on spetsialiseerunud just kunstiteraapiale looduses, tuletas meile meelde, et kuigi looduskaitse all olevaid taimi ei ole Eestis väga palju, võiks ennast nendega ikkagi kurssi viia, et kogemata ei kaasaks klient oma töösse taimi, mis tuleks tegelikult kasvama jätta. Meie kliimas ei saa mööda vaadata ka talvest ja lumest ning jagasime ka kogemusi, kuidas näiteks kasvavad lumehanged kunstiteraapiasse kaasata.

Kui kohtumise lõppu jääb piisavalt aega ning osalejad on huvitatud, siis oleme ka koos võtnud hetke, et kohviku teemaga seotud mõtted ühel või teisel kujul ka ise paberile panna. Kes soovib, see jagab teistega valminud tööd ja tekkinud mõtteid, kes ei soovi, see ei pea jagama. Loodan, et kohvihommikult lahkuvad kohvitajad hea tuju ning miks mitte ka mõne põneva uue mõttega. Kohtume juba järgmisel online hommikukohvikus!

*Siin on mõned lingid, mida osalejad üksteisega jagasid looduse kaasamise kohta inspiratsiooni leidmiseks.*

**Seenemaa looduslikud värvid, koolitused:**  
<https://www.seenemaa.com/>

**Looduskunstiterapeut Marju koduleht:**  
<https://looduskunst.ee/> ja  
[https://www.instagram.com/looduskunst\\_natureart/](https://www.instagram.com/looduskunst_natureart/)

**Marika Saard sisekaemus kaardid:**  
<https://sotsiaaldisain.ee/sisekaemuse-kaardid/>

**Hele Aluste coaching hobustega:**  
<https://helealuste.com/et/teenused/>

**Kristi Raava:**  
<http://loomateraapiakeskus.ee/>



*Hommikukohvikus arutasime ka selle üle, kuidas kasutada materjalina näiteks lund ja jääd.*



*Peale kohviku läbiviimist valminud väike loov mõtisklus.*

**OLED OODATUD!**

**Hommikukohvi**

**online**

**kohvik**

5. juuni  
REEDE  
kell 9:00  
ZOOM



LÕPUTSEREMOONIAL VALMIS ÜHINE SAARESTIK, KUS OLID KRISTALLIDENA PEIDUS OSALEJATE HEAD MÕTTED NING KUS KÕIK SAARED SAID LOOVALT OMAVAHEL SEOTUD.

## 23. PÕHJAMAADE KUNSTITERAAPIATE KONVERENTS “KUNSTI JA KUJUTLUSVÕIME TRANSFORMEERIV POTENTSIAAL”

**Epp Sussen**  
*Laste ja noortega töötav  
uudishimulik kunstiterapeut*

Mai eelviimasel nädalavahetusel toimus **Soomes Tampere lähedal Põhjamaade kunstiterapeute kokku toov konverents**. Osales ligi 120 inimest ning tegelikult oldi kohale tulnud palju kaugemalt kui Põhjamaadest. Konverentsi inspiratsiooniallikaks oli **Tove Janssoni** loodud **Muumiorg**, mille lood ja tegelased aitavad mõtestada inimkogemuse mitmekesisust, kuuluvust, üksildust ja transformatsiooni.

Üks peaesineja oli **Sanna Tirkkonen**. Ta on Helsingi Ülikooli praktilise filosoofia teadur, kelle uurimistöö keskendub fenomenoloogiale, emotsioonidele ning üksilduse, tähenduslike suhete ja inimkogemuse mõtestamisele sotsiaalses ja kultuurilises kontekstis. Praegu juhib ta Soome Teadusnõukogu rahastatud üksilduse filosoofia uurimisprojekti ning on tegelenud ka Heidelbergi Ülikooli haigla ajaloolise Prinzhorni outsider-kunsti kogu uurimisega. Konverentsi ettekandes rääkiski ta üksildusest toetudes raamatule “Muumipapa ja meri”. Ettekanne on kindlasti väärt omaette artiklit, aga olgu siinkohal välja toodud näide

Muumimammast, kes tundis puudust Muumioru kodusest rutiinist ja tegevustest, hakkas tegelema maalimisega ning tõi võõrasse keskkonda enda jaoks olulised roosid, maalides neid tuletorni toa seintele.

Teine peaesineja oli **Mimmu Rankanen** ettekandega “Kujutised nähtamatust maailmast ja kujutlusvõime kunst”. Mimmu Rankanen on Oslo Metropolitaani Ülikooli kunstiteraapia magistriõppe programmijuht, psühhoterapeut, koolitaja ja teadlane, kes on andnud olulise panuse kunstiteraapia hariduse, praktika ja teadustöö arengusse nii Põhjamaades kui Euroopas. Tema uurimistöö keskendub kunstiteraapia protsessidele ja mõjudele ning sellele, kuidas kliendid kogevad kunsti kaudu toimuvat muutust. Minu jaoks oli põnevaim osa viis, kuidas seletada neuroteaduse kaudu kujutlusvõime toimimist ning seeläbi ka kunstiteraapia muutust loovat võimet. Annan ChatGPT toetusel parima, et see idee paari lausesse mahutada. Kokkuvõtvalt võib öelda, et kujutlusvõimet võib käsitleda protsessina, mille

käigus toimub olemasolevate semantiliste osutite (*semantic pointer*) ümberkorraldamine ja uus sidumine (*binding*). Selle tulemusena võivad tekkida uued tähendusstruktuurid, identiteedid, narratiivid ja tulevikukujutelmad. Kunstiteraapia loob selleks materiaalse ja sümboolse ruumi, kus sisemised kogemused saavad kunstilise vormi. **Kunstilise loomeprotsessi käigus aktiveeruvad erinevad semantilised osutid – näiteks oluliste suhete, mälestuste, enesekuvandi või tuleviku seotud tähenduslikud kogemuskogumid – koos neisse põimunud emotsioonide, kehaliste aistingute ja kujutlustega. Nende vahel võivad kujuneda uued sidumised (*bindings*), mis võimaldavad varasemaid kogemusi uuel viisil mõtestada ning toetavad psühholoogilist paindlikkust, enesemõistmist ja terapeutilist muutust.**

Rõõm oli konverentsi päevakavast leida ka mitu Eesti kolleegi ettekannet ja töötuba. **Marika Ratnik** tegi ettekande tudengite avatud stuudio kogemustest, **Agnes Alvela** presenteeris oma uurimust vihaga toimetulekut toetavast visuaalkunstiteraapiast emade tugigrupi näitel (loe täpsemalt artikli lõpust). **Anni Varm** tutvustas enda kogemust kunstiteraapiast professionaalsete kunstnikega ning viis läbi autoportree töötoa. Mina ise viisin läbi töötoa, mis tutvustas tavaliste joonistusmängude kasutusvõimalusi terapeutilises töös laste ja noortega. Julgustan kõiki järgmistele konverent-

sidele, olgu need Põhjamaised või muud, saatma oma ideid ettekanneteks, töötubadeks jne. See on väärt kogemus isegi siis, kui akadeemilisi ambitsioone ei ole. Ka sel konverentsil ei olnud sugugi kõik ettekanded seotud suurte uurimustega. Nii mõnigi tutvustas oma igapäevast tööd ning jagas saadud kogemusi. Ettekannetele ja töötubadele järgnenud arutelud olid siiralt toetavad ning südantsoojendavad. Kuigi oleksin tahtnud osaleda kõigil ettekannetel ja igas töötoas, ei ole võimalik samal ajal mitmes kohas olla. Seega tuli teha valik ning saan siinkohal tutvustada vaid neid töötube ja kohtumisi, mida minul õnnestus kogeda.

Põnev oli jälgida, kuidas töötatakse **ETC-skaalaga**. Kurtide ning autistlike klientidega töötav **Kreg Viesselmann** rääkis rituaali olulisusest. Ta alustab oma kohtumisi klientidega alati kindla rituaaliga. Ettekande näites oli selleks kanjide ehk üksikute kalligraafiliste märkide tegemine, mis omakorda algab alati viiruki süütamise ning tindi ettevalmistamisega. Kuna tegemist on meie mõistes erihoolekande süsteemist tulevate klientidega, siis on nende võimekus tavapärasest erinev ning rituaal on see, mis aitab neil keskenduda, n-ö lainele saada ning seejärel juba teha keerulisemaid kunstilisi tegevusi, mida annab siis analüüsida ka ETC-skaala järgi. Ehk et Kreg Viesselmann lisas loovuse telje alla enda jaoks sõna rituaal, sest just see aitab tema klientidel loovusega ühendust saada.



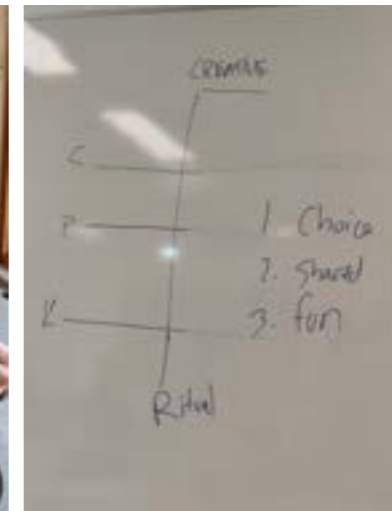
Hetk Sanna Tirkkonen'i ettekandest. Muumimamma roose maalimas.



Peaesinejate ettekanded oli koht, kus suurem osa konverentsil osalejaid kohal olid.



Anni peale oma töötuba energiavarusid täiendamas. Väsinud aga väga rahul.



Kreg Viesselmann'i rituaal lisatuna ETC-skaalale.



Agnes Alvela esitlemas oma uuringut ja plakatiit.



Paaristöö tulemus Silvana Castellucchio ja Sarah Faasse töötoas "Sisemine turbulents ja andekus: kunstiteraapia transformeeriv funktsioon lapsevanema ja lapse suhte harmoniseerimisel". Silvana ja Sarah on EFATI (<https://www.arttherapyfederation.eu/>) juurde loonud andekate lastega töötamise töögrupi. Sihtgrupiks on hetkel MENSA (<https://www.mensa.org/is-my-child-gifted/>) kontekstis ja IQ-testi põhisel üliandekad lapsed ja nende vanemad.



Lõputseremoonial valmis ühine saarestik, kus olid kristallidena peidus osalejate head mõtted ning kus kõik saared said loovalt omavahel seotud.



Hetked Haylie Yi Chien Chang ja Wendy Chih-Tung Lin töötoast. Nad töötavad alustavate kunstnikega ning ühise, mängulise, kollaaži loomine on üks osa kunstnikega läbiviidavatest töötubadest. Alustuseks valis iga osaleja enda tükid, ja siis tuli panustada ühisesse kollaaži teiste poolt valitud piltidega. Lõpuks oli kõigil võimalus muuta, mida iganes nad soovisid ühise töö juures muuta. Veidike kaost, palju loomisrõõmu ning igaühe jaoks täiesti oma lugu rääkiv lõpptulemus.



Minu katsetus luua kollaaž Picsart keskkonnas kasutades Ipadi.

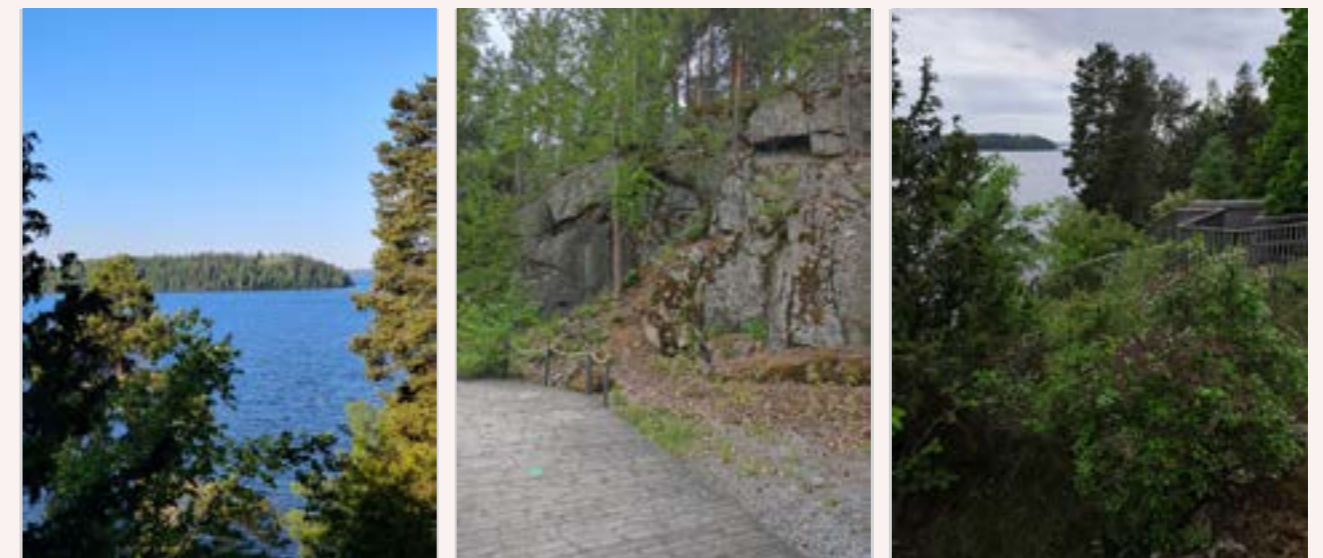


Konvernetsialale oli paigutatud ka erinevaid kunstitöid. "Plan B", Heli Ryhanen. Materjalideks teras ja kunstnahk. Töö on inspireeritud erakvähkidest, kellel endil ei ole kõva väliskesta ning kes peavad selle endale ise otsima ning looma. See meenutab ka inimeste käitumist seoses meie endi emotsioonidega. Skulptuuril on inimese pea ja vägi keha. Ta otsib varju, on ärevil ja paanikas. Skulptuuri punane värv sümboliseerib tugevat emotsiooni aga on samal ajal ka hoiatuseks.

**Katja Ollikainen** viis läbi digikunsti töötuba. Mina läksin sinna ootuses, et saab proovida mõnda uut programmi, mida edaspidi ka enda klientidega kasutada. Uued programmid sain ka, aga veelgi põnevam oli töötoas toimuv arutelu digikogemuse ETC-skaalale kandmise üle. Milline on Ipadi kasutamise sensoorne kogemus? Millised emotsioonid tekivad digivahendite kasutamisel (eriti kui see on sulle võõras) võrreldes näiteks kätega guaššides möllamisel, kui sa seda varem teinud ei ole? Andes ETC-skaalale uusi telgi, saab Ollikaineni järgi digimaailmas vaadelda näiteks seda, kas tegevus on lihtne või mitmetahuline või kas liigutuste tempo ja rütm on rahulik või kiire. On põnev mõelda, kuhu asetub skaalal digivahenditega fotode töötlemine, AI-abil kunsti loomine, joonistamine ja maalimine või kollaažide loomine. Ühiselt leidsime töötoas osalejatega, et saime ise hea meeldetuletuse, kuivõrd võõrastav võib olla kliendi jaoks ka tavapäraste kunstivahendite maailm, mis meile endile nii

kodune tundub. Me kõik tundsim eennast digimaailmas veidi eksinult ja ärevil, aga samas ka põnevil ning valmis õppima uusi oskuseid.

Ajakirja seekordne number keskendub loodusele. **Varala Spordiinstituut**, kus konverents toimus, asus imelise looduse keskel. Suur järv, graniidist kaljud, puude roheline, vaikus. Korraldajad olid loonud territooriumile sensorsete kogemuste raja. Oli punkt, kus tuli paljajalu samblal kõndida, nuusutada, kuidas lõhnab kivi või proovida kohaliku looduse maitseid. Rajal kõndimine andis võimaluse päeva jooksul kogunenud emotsioonides ja mõtetes korda luua või neist korraks eemalduda, hoidas tähelepanu sellel, mida siin ja praegu koged. Järgmine konverents toimub **2028 Islandil**. Usun, et looduse poolest saab ka see oleme võimas paik, mida kogeda. Loodan, et ka konverentsi sisu poolest ning et ka meie kunstiterapeutid on esindatud. Mina plaanin kohale minna, tule sina ka!



Kaunid kohalikud vaated.



Sensoorse raja vaatuspunkti juhend ja vaade vaatuspunktist.

# VISUAL ART THERAPY IN COPING WITH ANGER

Changing behavioral patterns and supporting everyday life  
in a women's support group in Estonia

Agnes Alvela  
Master's thesis, Tallinn University, 2023

This study explores how group-based visual art therapy supports coping with anger and the transformation of behavioral patterns in women's everyday lives. It focuses on women with childhood experiences of violence who face challenges related to emotional regulation and parenting. Early traumatic experiences significantly affect brain development, emotional coping, and relational patterns. It is important to emphasize that all forms of childhood violence—including physical, emotional, and sexual violence—have a profound and long-lasting impact on women's functioning, self-perception, and motherhood.

Parenting often involves balancing closeness, control, and expectations. This tension can be illustrated through the character Fillyjonk from the Moomin stories, who represents a strong need for order, control, and adherence to norms. Such tendencies may reflect underlying anxiety and difficulties in emotional regulation, which can be connected to earlier life experiences.

The empirical part of the study is based on narrative semi-structured interviews with six women, drawing on the Finnish programme "Women Without Violence" (Naiset väkivallatta)<sup>1</sup>, which is grounded in a trauma-informed and narrative group work approach (Ensi- ja turvakotien liitto, n.d.). The narratives revealed recurring themes such as childhood experiences, experiences of violence, significant life events, and important adults. The findings highlighted intergenerational patterns, emotional neglect, perfectionism, and fear of failure.

Group-based visual art therapy was conducted with four women over six sessions. Through creative tasks such as "A Person in the Rain," "Me as a Rose Bush," and body drawing, participants were able to safely explore and express their emotions. Anger emerged as a central yet often suppressed emotion, which participants wished to better understand and regulate. The group process was experienced as supportive and safe, creating a sense of "standing shoulder to shoulder" and reducing feelings of isolation.

The results indicate that visual art therapy supports emotional awareness, self-regulation, and the processing of traumatic experiences. Six sessions can initiate meaningful change, although follow-up meetings are important for integration. A small and safe group setting, along with the therapist's role in creating a non-judgmental environment, is essential.

Visual art therapy offers an effective approach for supporting women with trauma experiences, fostering self-awareness, creating new meanings, and supporting everyday life and parenting.

*"Previously I thought that if no one restricts me, that is freedom.  
Now I understand that if my own mind does not restrict me, then I am free." (w, 4)*



## Keywords:

visual art therapy • anger • violence • trauma • narrative • group therapy • women's support group

<sup>1</sup> Ensi- ja turvakotien liitto. (n.d.). Naiset väkivallatta [Women Without Violence programme].

# VIHAGA TOIMETULEKUT TOETAV VISUAALNE KUNSTITERAAPIA EMADE TUGIGRUPI NÄITEL

Käitumismustrite muutmine ja igapäevaelu  
toetamine emade tugigrupis

Agnes Alvela  
Magistritöö, Tallinna Ülikool, 2023

See uurimus käsitleb, kuidas grupipõhine visuaalne kunstiteraapia toetab vihaga toimetulekut ja käitumismustrite muutumist emade igapäevaelus. Uuring keskendub emadele, kellel on lapsepõlvest pärit vägivallakogemused ning kes seisavad silmitsi emotsioonide reguleerimise ja lapsevanemaks olemisega seotud raskustega. Varased traumaatilised kogemused mõjutavad märkimisväärselt aju arengut, emotsionaalset toimetulekut ja suhte mustreid. Oluline on rõhutada, et kõik lapsepõlvevägivalla vormid, sealhulgas füüsiline, emotsionaalne ja seksuaalne vägivald, avaldavad sügavat ja pikaajalist mõju emade toimetulekule, enesetajule ja emadusele.

Lapsevanemaks olemine tähendab sageli läheduse, kontrolli ja ootuste tasakaalustamist. Seda pinget võib illustreerida Muumilugude tegelase Fillyjonka kaudu, kes esindab tugevat vajadust korra, kontrolli ja normidest kinnipidamise järele. Sarnane rigiidsus võib peegeldada varjatud ärevust ja raskusi emotsionaalses regulatsioonis, mis võivad olla seotud varaste elukogemustega.

Uurimuse empiiriline osa põhineb narratiivsetel poolstruktureeritud intervjuudel kuue emaga ning toetub Soome programmile „Naised väkivallata“ (Women Without Violence), mis põhineb trauma-teadlikul ja narratiivsel grupitöö lähenemisel. Narratiivid tõid esile korduvaid teemasid nagu lapsepõlvekogemused, vägivallakogemused, olulised elusündmused ja tähtsad täiskasvanud. Tulemused tõid esile põlvkondadeülesed mustrid, emotsionaalse hooletusse jätmise, perfektsionismi

ja läbikukkumise hirmu.

Grupipõhine visuaalne kunstiteraapia viidi läbi nelja emaga kuue sessiooni jooksul. Loominguliste ülesannete kaudu, nagu „Inimene vihas“, „Mina kui roosipõõsas“ ja kehajoonistus, said osalejad turvaliselt uurida ja väljendada oma emotsioone. Viha kerkis esile keskse, kuid sageli allasurutud emotsioonina, mida osalejad soovisid paremini mõista ja reguleerida. Grupiprotsessi kogeti toetava ja turvalisena, luues tunde „õlg öla kõrval seismisest“ ning vähendades eraldatuse tunnet.

Tulemused näitavad, et visuaalne kunstiteraapia toetab emotsionaalset teadlikkust, eneseregulatsiooni ja traumaatiliste kogemuste läbitöötamist. Kuus sessiooni võivad algatada tähendusliku muutuse, kuid lõimimiseks on olulised järelkõhutused. Väike ja turvaline grupikeskkond ning terapeudi roll hinnanguvaba õhkkonna loomisel on seejuures hädavajalikud.

Visuaalne kunstiteraapia pakub tõhusat lähenemist traumakogemustega emade toetamisel, soodustades eneseteadlikkust, uute tähenduste loomist ning igapäevaelu ja vanemluse toetamist.

„Varem arvasin, et kui keegi mind ei piira, siis see on vabadus. Nüüd mõistan, et kui minu enda meel mind ei piira, siis olen vaba.“ (N., 4)

Märksõnad: visuaalne kunstiteraapia • viha • vägivald • trauma • narratiiv • grupiteraapia • emade tugigrupp

# LOOVTERAAPIATE ÜHINGU TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA OSAKOND TÄHISTAS RAHVUSVAHELIST TANTSUPÄEVA

**Kelli Kiipus**

*Muusika-, tantsu- ja liikumisterapeut.  
TLT osakonna juhatuse liige*

**29. aprill** on väga eriline päev. Sel päeval tähistatakse nii immunoloogia-, teksade- ja tõmbelukupäeva kui ka liikujatele eriti südamelähedast **rahvusvahelist tantsupäeva**. Ka meie tantsu- ja liikumisterapeutide (TLT) kogukond võttis seda täie tõsidusega. Lausa nii tõsiselt, et otsustasime pidustustega alustada juba 25.aprillil. Ikka selleks, et rõõm kauem kestaks.

Tähistamine algas kosutava piknikuga. Tore oli näha, et liitujate hulgas oli ka neid, kes mõnda aega TLT kogukonna sündmustele polnud jõudnud. Seega saime omavahel tutvuda ja mõtteid jagada. Kui selles ruumis oleks olnud (võib olla oligi!) üks vaatlev kärbes, siis ta oleks kindlasti märganud, kuidas üks mõte/ idee haakus kellegi teise mõttega, seejärel kasvas see millekski ootamatult teiseks ja lõpuks maandus meie kõiki keskele. Kehad aga juba kibelesid liikuma, seega komplekteerisime autod ja pöörasime kambaga Eesti Kaasaegse Kunsti Muuseumi (EKKM) poole. Tänu Christinile saime EKKMilt loa kogeda Köler Prize 2026 Nominentide näitust tavapärasest teistmoodi - kehaliselt ja eelkõige aeglaselt. Kuna kunsti kogemine on kogu keha kaasav protsess, siis kehalise kogemuse avaldumiseks tuleb kunstiteosega kohtumisele aega anda.

Meie TLT kogukonna peamine eesmärk oli endi nähtavuse tõstmine ja seetõttu tegutsesimegi

avalikus ruumis. Olime ette valmistanud materjalid muuseumi külastajatele, ning terve seal oldud aja jooksul kohtasime nii mõndagi üllatunud silmapaari. Kas tõesti nii saab kunsti kogeda? Päikeselisel terrassil saime jagada oma kogemust. Mõned meist uurisid tasakaalu või siis hoopis raskust oma kehas. Mõni meist proovis kunstiga samastuda ja/või leida teosest rütmi. Mitmed meist veetsid suurema osa ajast ühe teose juures, kuid oli ka neid, kes jõudsid kogu näituse läbi liikuda. Tekkisid nii sünkroonsed liikumised, kui ka momente kunstiga üksi kohtuda.

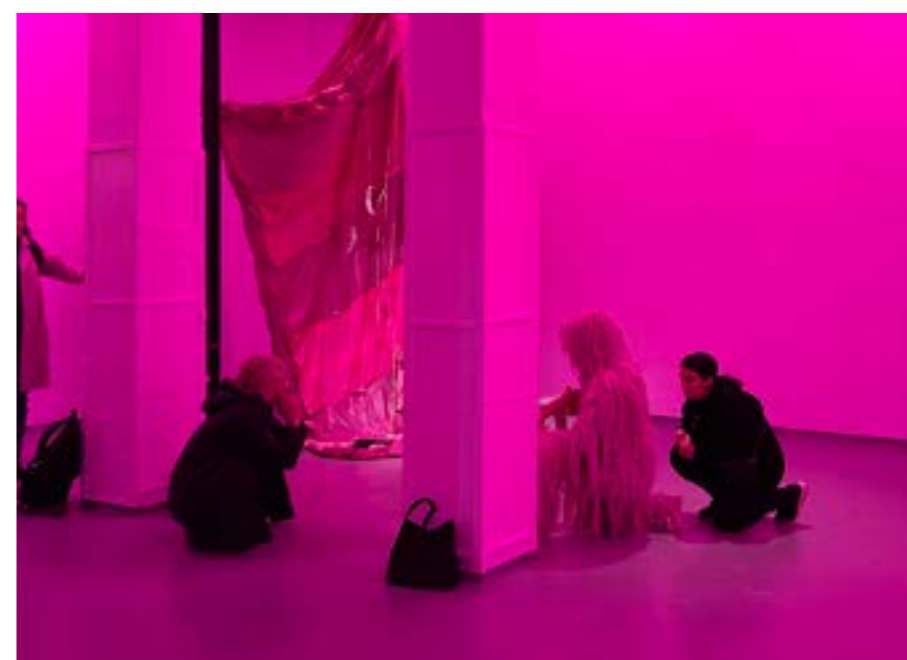
Kokkuvõtlikult nõustusid kõik, et tantsupäeva tähistamine oli äärmiselt põnev, uudne ja meeldejääv kunsti kogemise viis, mida saame siinkohal teistele soovitada.

Lisaks toimus 29.aprillil Pärnus Kristi Reilenti ja Anita Sooviku eestvedamisel rahvusvahelise tantsupäeva tähistamine Pärnu Kunstnike Majas, millest kogukonna liikmed tegid jäädvustusi ja kajastasid neid sotsiaalmeedias.

EKKMis on Köler Prize 2026 Nominentide näitust võimalik kogeda kuni 5.juulini.

Kunstnikuteks on: Anna Mari Liivrand, Darja Popolitova, Hanna Samoson, Keiu Maasik ja Taavi Suisalu.

Tantsu- ja liikumisterapeutid EKKMi terrasil päikest nautimas.



Tantsu- ja liikumisterapeutid kehaliselt ja aeglaselt EKKMi näitust kogemas.

TLT OSAKONNA  
JUHATUS  
SOOVIB TEILE  
VIRGUTAVAT  
KEHA KAUDU  
KOGEMIST!

# PSÜHHOLOOGIDE JA LOOVTERAPEUTIDE ÜHINE NÄITUSE ALGATUS: LOOVUS KUI KOHTUMINE

Julia Boroditš

On midagi veidi ootamatut selles, kui psühholoog riputab oma pildi seinale.

Mitte kliendi oma, mitte harjutuse tulemust, vaid midagi isikliku. Midagi, mis on sündinud tema enda kogemusest. Selles on vaikne, kuid tuntav nihe – rollid ei kao, kuid muutuvad pehmemaks, läbilaskvamaks.

Just sellest nihkest see näituse algatus ongi sündinud. Soovist astuda kabineti vaikusest välja, ilma et kaoks see, mis meie töös on kõige olulisem – kontakt sisemaailmaga. Mitte ainult teiste omaga, vaid ka enda omaga. Ning teha seda viisil, mis ei nõua sõnu, vaid pakub teist keelt – värvi, joont, kujundit.

See on juba kolmas kord, kui selline kohtumine toimub. Käesolev näitus leidis aset 5. märtsist kuni 5. aprillini Tallinna eragaleriis K28 ning iga korruga muutub see algatus natuke sügavamaks ja julgemaks nii osalejate kui ka külastajate jaoks.

Selle algatuse üks kandvaid mõtteid on vaimse tervise ja kunstiteraapia nähtavamaks muutmine. Mitte selgituste kaudu, vaid kogemuse kaudu. Mitte loengu kõrguselt, vaid kohtumise tasandilt, kus inimesel on

võimalik ise tunnetada, mitte ainult kuulata.

Terapeutilises töös on palju seda, mis jääb sõnade vahele – pausid, pilgud, kehalised reaktsioonid, kujutlused, mida ei osata kohe nimetada. Kunst puudutab seda sama ala, mis on veel sõnastamata, aga juba olemas. Paljudele meist ei ole olnud loomulik oma loomingut jagada. See on olnud vaikne, privaatne ruum, mille juurde minnakse pigem enda kui teiste pärast. Ja ometi tekib mingil hetkel küsimus: mis juhtub siis, kui see ruum avada? Selles küsimuses on alati teatud risk, kuid samal ajal ka elusus, mida on raske muul viisil kogeda.

## Näitus kui koht, kus midagi juhtub

See ei ole ainult näitus, vaid ruum, kus inimesed liiguvad ja peatavad sammu veidi teistmoodi. Mõni jääb kauem ühe töö ette, mõni märkab endas ootamatut reaktsiooni, mõni satub vestlusesse täiesti võõra inimesega.

Töötoad ja kohtumised ei ole siin pelgalt lisaprogramm, vaid orgaaniline osa sellest kogemusest. Psühholoogid ja loovterapeutid osalevad neis vabatahtlikult, jagades oma aega, tähelepanu ja professionaalset

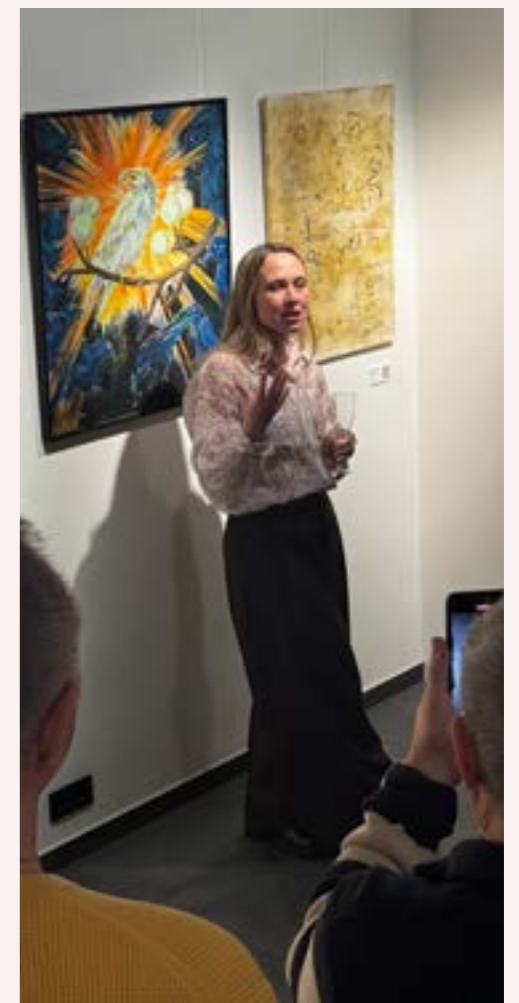
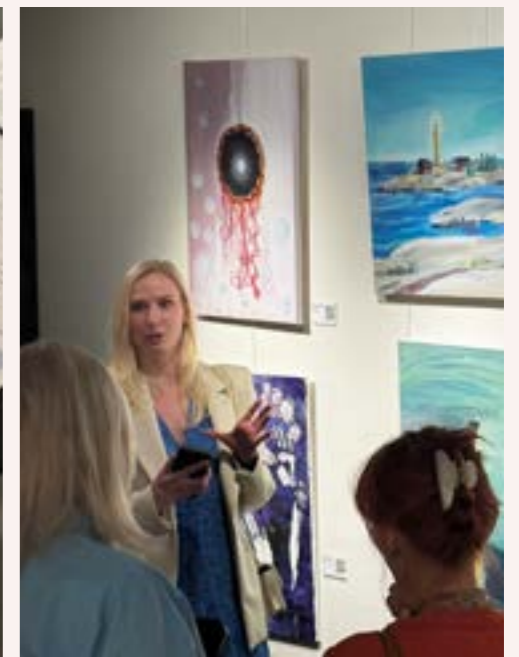
kogemust, et luua turvaline ja toetav ruum kohtumiseks.

Nendes töötubades ei ole eesmärk õpetada joonistamist ega „õiget“ eneseväljendust. Pigem pakutakse võimalust peatuda ja märgata, kuidas joon tekib, kuidas käsi liigub, kuidas mingi seisund hakkab tasapisi kuju võtma. Erinevate lähenemiste kaudu aitavad spetsialistid inimestel paremini mõista iseennast: märgata oma seisundeid, leida nende võimalikke põhjuseid ning vaadata, kuhu ja kuidas võiks edasi liikuda.

Sageli toimub see väga pehmel ja kaudsel viisil läbi kujundite, värvide, liikumise või lihtsa kohalolu. Mõne jaoks on see esimene kogemus, kus ta lubab endal lihtsalt teha, ilma hinnangu ja eesmärgita. Ja vahel piisab sellest ühest hetkest, et midagi inimese sees hakkaks nihkuma.

Siin ei piirdu kohtumine ainult silmadega. Lisaks visuaalsele kogemusele on ruumis ka lõhn – aroomiteraapia kui vaikne, kuid mõjuv osa keskkonnast. Mõned lõhnad rahustavad, mõned toovad esile mälestusi, mõned loovad turvatunde, mida on raske sõnadesse panna. See mitmetasandiline kogemus – pilt, liikumine, lõhn – aitab inime-

Hetki näituse avamiselt



sel jõuda iseendaga kontakti loomulikult, ilma pingutuseta.

## Midagi, mis jätkub

See algatus ei ole mõeldud jääma ühekordseks sündmuseks. Iga näitus jätab endast midagi maha, mitte ainult mälestuse, vaid ka kujundid ja tähendused, mis hakkavad elama edasi. Nendest töödest on tasapisi kujunemas ka uus suund – metafoorsed kaardid. Pildid, mis on sündinud väga isiklikest protsessidest, leiavad tee tagasi terapeutilisse ruumi, seekord juba töövahendina, mille kaudu teised saavad oma kogemusi avada ja mõtestada.

Selles on omaette ilu – kogemusest sünnib pilt, pildist saab vahend, ja see vahend aitab kellelgi teisel puudutada midagi enda sees.

## Lõpetuseks

Võib-olla ei ole sellel näitusel ühte kesket sõnumit. Ja võib-olla ei peagi olema. Pigem on see kutse – vaadata, peatuda, olla natuke kauem kohal. Sest mõnikord hakkab midagi liikuma just seal, kus me ei püüa seda kohe ära seletada.



TRUMMI RÜTMIDES  
LEIAN ÜHENDUSE  
MILLEGI ÜRGSE JA  
AJATUGA.

## ARTIKKEL RUBRIIGIS “LÄHME ISIKLIKUKS”

Küsimustele vastas **Merle Hillep**  
www.merlehillep.com  
Küsimusi esitas **Laima Parik**

Käesoleva ajakirja persoonilugu sündis kohtumisel **psühholoog-muusikaterapeudi Merle Hillepiga**. Saime kokku ühes Tallinna Telliskivi linnaosa kohvikus, kus vestlus kulges loomulikult ja vahetult.

Merle teekond on olnud mitmekihiline ja pidevas arengus. Ta on õppinud Sibelius Akadeemias Soomes, kus süvenes lisaks laulmisele ka muusika ja hääleteraapiasse. Eestisse naastes alustas ta tööd kultuuritöötajana Sakus, millest kasvas peagi välja huvikeskuse juhtimine. Seal viis tee edasi Kurtna kooli huvijuhiks – roll, mille kõrvalt hakkasid üha selgemalt esile kerkima teraapiatöö suunad. Huvihariduse kaudu liikus Merle edasi Kajamaa Kooli ja terapeudiks tugikeskusesse JUKS, kus ta töötas erivajadustega laste ja noortega, paralleelselt süvenedes psühholoogia õpingutesse Tartus. Kui Tallinnas avati Laste Vaimse Tervise Keskus, suunas Merle end teadlikult sinna tööle, sisustades muusikateraapia ruumi ja tuues kaasa oma eripärase ja mitmetahulise lähenemise.

Merle jaoks on keskne inimese terviklik toetamine. Ta on praktiseerinud teadvelolekut ja meditatsiooni, ammutades inspiratsiooni ka budistlikust mõttelaadist. Uued kogemused viisid ta tööle vanglasse, kuid Covidi aeg tõi kaasa järgmise pöörde tema teekonnal. Täna tegutseb Merle ettevõtjana ning pakub mitmekülgselt, keha ja meelt ühendavat tuge oma ettevõtte **Loov Muutumine OÜ** kaudu.

**Alustuseks uurisin Merlelt, et kus kandis ta sündis ning milline oli tema elu algus?**

Sündisin Raplas – selline justkui „mitte-midagi koht“ – tasane maa, ei mägesid ega suuri veekogusid, pigem veidi soine ja vaikne. Sageli kui rongiga sealt läbi sõidan, märkan seda meelde jäänud pilti – udu, mis hõljub maastiku kohal. Sellel on oma rahu, aga samas ka teatav ühetaolisus.

Olen alati tundnud end pigem linnainimesena, korteri tüdrukuna. Kuigi meie perel oli aiamaa, mis oli kogu aeg olemas ja minu taustal siiani kaasas, ei ole see päris see keskkond, kuhu tundsin end kuuluvat. Ometi veetsin ma seal ühe oma elu olulise perioodi – lihtsat eluviisi praktiseerides.

**Mis on olnud see, mida Sa oled oma vanematelt kaasa saanud?**

See on üks keerulisemaid küsimusi. Olen kindlasti kaasa saanud nii geenid kui ka mustrid – ja ausalt öeldes ka päris mitu teemat, millega ma siiani tegelen ja millele vahel ka vastu võitlen.

Aga mis on mind palju mõtlema pannud, on justkui vastassuunas liikumine. Mu ema on väga materiaalses maailmas – tema jaoks on oluline, et oleks hästi, et oleks parim, võib-olla ka teistest parem. Mina olen liikunud kuidagi teises suunas. Mitte, et materiaalne maailm ei oleks oluline, kuid mind on köitnud pigem vaimsus ja spirituaalsus.

Isalt olen saanud midagi hoopis teistsugust – temas on vaba hinge ja muusika inimest. Samas on temas ka midagi, mis ei ole saanud lõpuni väljenduda. Huvitaval kombel on ka tema kunagi olnud kultuurimaja direktor, ja olen justkui tema rada mööda liikunud. Mõlemalt olen saanud midagi olulist – ühelt struktuuri ja püüdluse, teiselt vabaduse ja loomingu. Ja minu tee on olnud nende kahe vahel tasakaalu leidmine.

### Mis on see, mida Sa oled neilt mõlemalt nii-öelda saanud, mis on mõlema tugevus?

Emalt olen saanud väga tugeva visaduse – selle, et ma ei anna kergelt alla ja otsin alati lahenduse. See on mind elus palju kandnud. Samas olen ma näinud ka selle tugevuse teist poolt – kuidas edasi liikumine võib tulla vahel oma tervise arvelt. Võib-olla just seetõttu olen mina õppinud seda tasakaalustama ja püüan rohkem oma keha kuulata ning austada.

Isapoolne mõju on olnud teistsugune. Võib öelda, et temas on olnud pigem allaandmise moment – ja just see on pannud mind otsima teistsugust teed. Minu jaoks ei ole see mitte allaandmine, vaid alistumine sellele, mis on. See tähendab olukorra aktsepteerimist ilma võitluseta, aga samas ka mitte loobumist iseendast. See ei ole alati lihtne, aga selles on mingi sügav rahu.

### Peatume nüüd kooli ajal. Kui Sa mõtled tagasi oma kooliteele, siis millised olid seal Sinu kujunemise jaoks olulised lood?

Kui mõtlen oma varasemale kooliajale, siis esmapilgul tundub see kuidagi... isegi igav. Rapla oli tol ajal selline paik, kus võimalusi oli üsna vähe – näiteks tantsutrenne seal ei olnudki (peale rahvatantsu) ja ma käisin selleks Tallinnas. Ka teisi huviringe ei leidnud ma seal eriti, nii et liikusin linna vahet.

Käisin küll muusikakoolis ja õppisin klaverit, aga see kogemus tundus tol ajal pigem ebameeldiv kohustus. Mäletan väga selgelt, et kui ma muusikakooli lõpetasin, ütlesin, et ma ei hakka enam kunagi muusikaga tegelema. Elu läks aga teisiti – ja mingis mõttes pidin oma sõnu "sööma", sest pärast keskkooli jätkasin õpinguid Tallinna Konservatooriumis klassikalise laulu erialal.

Olin noorena pigem selline, kes tegi kaasa – tegelesin spordiga, osalesin tollastes ühiskondlikes tegevustes, laulsin, tegin rahvatantsu. Samas ei tunne ma, et oleksin kuidagi teistest eristunud. Ma olin oma kulgemises – lugesin palju ja olin palju iseendaga. See oli omamoodi vaikne ja lihtne aeg.

### Kui nüüd tagasi vaadata, et kas sul on olnud hetki, kus tunned, et miski siis on tänasesse sind toonud ja kandnud ning vajalik katsumus olnud?

Ma ei oska neid hetki alati otseselt siduda mingi kindla „edasi viiva“ loona. Pigem oli see vaikne kulgemine. Tagantjärele vaadates näen seal ka alalhoidlikkust ja seda niinimetatud „hea lapse“ mustrit. Ma ei tahtnud kunagi olla probleemne ega kellelegi koormaks. Tegin ära selle, mis oli vaja teha, ja püüdsin olla tubli.

Aga samal ajal oli minus ka mingi oma joon. Mäletan, et kui pidime koolivormi kandma, siis mina käisin järjekindlalt helesiniste velvetpükstega – ja sain selle eest pidevalt õpetajalt riielda. Kuidagi otsisin oma viisi, kuidas olla süsteemis, aga jääda samal ajal iseendaks.

Tegin oma kohustused rahulikult ära ja ülejäanud aeg oli minu oma. See oli aeg, kus ma otsisin, avastasin ja sukeldusin raamatutesse. Lugemine avas mulle täiesti teise maailma – see oli koht, kus sain olla vaba. Sellega käis kaasas ka teatav üksi kulgemise tunne.

Võib-olla see ongi mind kandnud – sisemine ruum ja oskus olla iseendaga nii siis, kui väliselt on vaja kohanduda, kui ka siis, kui esile tõuseb üksinduse tunne, ilma et peaksin selle eest ära põgenema.

### Mis oli kooli ajal kõige karmim kogemus?

Üks eredamaid ja võib-olla ka karmimaid kogemusi oli seotud olukorraga, kus me noorte kambaga kõrval trepikoja keldri põlema panime.

Ma ei mäleta täpselt, mis klassis see oli, aga olime koos vanemate poiste ja teiste lastega maja ümber mängimas. Oli jahedam päev ja otsustasime minna ühte keldrisse lihtsalt juttu ajama. Seal leidsime süütablette ja avastasime väikese kamorka – ruumi, mille suured poisid olid endale ehitanud. Loomulikult tekkis uudishimu. Kuidagi pandi süütematerjal põlema ja kõrte abil käisime kordamööda ruumi sisse piilumas, märkamata, et kõrtest tilkuv vaha hakkas oma tööd tegema. Mingil hetkel läksime ise ära, aga hõõgav tuli jäi.

Õõsel oli juba suur sagimine – tuletõrjeautod, palju suitsu. See oli tõsine olukord, isegi kui otsest suurt põlengut ei tekkinud. Huvitav on see, et kodus olles valdas meid õega mingi sisemine rahutus. Mäletan, et ootasime koos vanemaid aiamaalt koju – nagu oleks halb eelaimus olnud. Minu isa oli tol ajal vabatahtlik tuletõrjuja ja pidi ka sinna sündmuskohale minema. See tõi selle kogemuse kuidagi eriti lähedale.

**FOTO “EELMISEST ELUST” EHK LAVAL OLDUD AEGADEST. DONNA ELVIRANA MOZARTI OOPERIS “DON GIOVANNI”**



Õppetund oli väga selge – tulega tuleb olla ettevaatlik. Ja võib-olla ka laiemalt: vastutus oma tegude eest.

Kuigi selline olukord juhtus, olen ma tegelikult läbi elu olnud pigem alalhoidlik. Minus on mingi sisemine kaitse, mis hoiab mind piiridest üle minemast. Mõnikord on see isegi takistuseks – näiteks ei kipu ma tegema asju, mis tunduvad liialt riskantsed, nagu mäesuusatamine, sukeldumine.

Ma olen loomult väga maandatud inimene. Kui lähen liialt mõtetesse või ideedesse, siis elu toob mind kuidagi alati tagasi maa peale.

Samas on minus alati olnud ka loov pool. Tants on olnud minu elus oluline – juba kooliajast alates. Pärast gümnaasiumi mõtlesin isegi tantsujuhtimist õppida ja käisin avatud uste päeval, aga miski seal ei kõnetanud mind piisavalt.

Õppimine on mulle alati meeldinud. Minus on olnud see “tubli lapse” osa, kes teeb oma asjad ära. Mul on olnud ilus käekiri – ilusaks koolitatud – klassi juhataja lasi mul käekirja parandamiseks vihikuid mitu korda ümber kirjutada. See kohusetunne ja soov hästi teha on minuga siiani kaasas.

Kirjutamine ise ei ole mulle kunagi päriselt omane olnud – päevikute pidamine ei ole jäänud kestma. Pigem vajan ma liikumist ja kohalolu. Kui midagi on vaja läbi tunnetada, siis ma kas lähen jalutama, mediteerin või hingan, et mõte ja energia saaksid liikuda.

### Mis on elukestva õppe tähendus Sinu jaoks?

Ja õppimine on olnud kogu aeg minu elus väga oluline. Olen kindlasti elukestev õppija. Minus on

palju uudishimu ja tunne, et alati on midagi uut avastada.

Minu jaoks on elukestev õpe eelkõige liikumine. Edasiliikumine. See on justkui protsess, kus jõuad mingile tasemele, ja siis avaneb järgmine uks. Astud sealt sisse – ja seal ootab ees uus maailm, uus uudishimu. Nii see ongi minu jaoks kujunenud: õppimine on mind alati kuhugi viinud.

Täna tunnen, et oskan õpitud ka omavahel siduda. Kui varem olid erinevad teadmised justkui eraldi killud, siis nüüd on need hakanud koonduma tervikuks – ja sellele on lisandunud ka sügavus.

Näiteks kehataju teema – mul on joogaõpetaja taust, olen õppinud ka keha *coachiks*. Kehatöö on minu jaoks väga oluline ja tihedalt seotud närvisüsteemi tasandiga. Sinna juurde tuleb muusika ja psühholoogiline pool. Ja kuidagi loomulikult on sellest kujunenud omaette lähenemine – kombinatsioon, mis toetab inimest tervikuna.

Ma usun, et inimene ei vaja ühte kindlat meetodit, vaid lähenemist, mis arvestab tema eripära. Igaühele on oma tee ja oma viis, kuidas edasi liikuda.

Samas näen ka seda, et tänapäeva inimene ei taha väga teha raskeid asju. Kuigi need praktikad, mida ma pakun, on olemuselt lihtsad, nõuavad need järjepidevust. Ja just see on sageli kõige suurem väljakutse.

### Põigates ülikoolide perioodi, siis missugused olid seal ahhaa-momendid?

Muusikaakadeemias sain ma üsna varakult aru, kui olulised on suhted ja kuuluvustunne. Nägin, et



**TRUMMI RÜTMIDES  
LEIAN ÜHENDUSE  
MILLEGI ÜRGSE JA  
AJATUGA.**

neil noortel muusikutel, kellel olid juba muusikute vanemad, oli selles maailmas kuidagi kergem olla. Minul neid tutvusi ei olnud ja ma tundsin end pigem üksi – nagu oleksin küll samas metsas teiste puudega, aga kuidagi teistsugune puu, mis ei sobitu päriselt.

Sealt tuli ka arusaamine, et mul tuleb teha rohkem tööd, et leida oma koht. Ja eks see sobitumise teema on mind saatnud üsna pikalt.

Psühholoogia õpingute ajal kogesin midagi sarnast. Mind ei kõnetanud väga klassikalised lähenemised nagu kognitiiv-käitumisteraapia või pereteraapia. Mind huvitas pigem närvisüsteemi tasand ja teadvelolek. Kirjutasin küll nendel teemadel oma töid ja sain need tehtud, aga tunne oli sageli, nagu tõmmataks sellele justkui vesi peale – see ei olnud tol ajal ülikoolis peavool. Huvitav on aga see, et mõne aasta pärast hakkasid need samad teemad juba laiemalt ka Eesti teadustöodes esile kerkima.

Nii et mingis mõttes olen ma olnud kas teerajaja või lihtsalt see, kes liigub veidi teises rütmis. Mitte alati mööda olemasolevaid radu, vaid vahel ka neid ise vaikselt luues. Ja samas ei ole mul ka täna tunnet, et peaksin minema ühte kindlat rada pidi. Pigem loon ma oma teed – samm-sammult, vaikselt, aga järjekindlalt.

**Milline on olnud kõige vingem õppetund, mida laps on Sulle õpetanud?**

Mul on üks tore poeg, kelle kaudu olen ma õppinud väga palju. Mõnes mõttes tundub, et paljud minu olulised õppetunnid ongi tulnud just temaga koos kasvades.

Näiteks kuna ta tegeles spordiga, õppisin ma puhtast vajadusest massaaži. Sealt edasi avanes minu jaoks ka budismi maailm – algul Tiibeti massaaži tehnikad ja hiljem juba laiemalt vaimsed praktikad. Nii et mingid väga olulised suunad minu elus on tulnud just läbi tema.

Ja ka võib-olla kõige suurem õppetund on olnud seotud pere ja kohaloluga. Tagasi vaadates näen, kui oluline on lapse jaoks, et tal oleks mõlemad vanemad tema ümber. Mina läksin õppima Soome, Sibeliuse Akadeemiasse, just sel ajal, kui laps alustas kooliteed, ja ta pidi suuresti koos isaga hakkama saama.

Kuigi tema isa oli väga tubli ja mina käisin tihti Eestis, on see koht, mida ma täna oma minevikus muudaks. See on andnud mulle sügava mõistmise, kui oluline on lapse jaoks turvatunne ja vanemate kohalolu. Samas ei ole elu kunagi must-valge –

laste kasvamise aeg on sageli ka vanemate jaoks teatud mõttes parim karjääri tegemise periood. Siiski see kogemus on suunanud mind väga selgelt ka minu tänases töös – nägema närvisüsteemi tasandit. Laps saab olla tasakaalus siis, kui tema vanemad on tasakaalus ja toetatud. See ei ole ainult teooria, vaid väga isiklik kogemus.

Teine oluline õppetund on olnud lahtilaskmine. Mingil hetkel tuleb vanemana lubada lapsel kogeda oma elu ja teha oma valikuid. Ma ei saa ega peagi kõike ette ära hoidma. Saan olla kõrval, toetada, inspireerida, avardada tema vaadet – aga tema tee ja valikud ei pea kattuma minu omadega. See teadmine on mulle täna väga oluline ka töös klientidega – et inimese kogemus ei ole vale. Seda saab laiendada ja avada, aga mitte ära võtta.

Ja võib-olla veel üks sügavam kiht, mis on pojaga seoses avanenud – põlvkondade vaheline muster. Nooremana ma ei näinud seda nii selgelt, aga täna mõistan oma vanemaid palju paremini. Näen, kuidas mustrid kanduvad edasi ja kuidas need minus väljenduvad. See on andnud mulle rohkem pehmust – nii enda kui ka teiste suhtes.

**Pojal on kaks koera, mida on nemad Sulle peegeldanud?**

Koerad on minu jaoks eelkõige rõõmuallikad. Mu poja kaks koera – isane husky ja emane kolli ja hundikoera segu on väga erineva iseloomuga. Olen nende kaudu jälle kord kogemas, et igaüks on omamoodi – ja igaühele tuleb anda ruumi olla see, kes ta on.

Aasta tagasi juhtus olukord, mis pani mind sügavamalt mõtlema. Pojal maal külas olles lasin koerad korraks öue ilma rihmata ja nad läksid jooksu. Suurem tuli hiljem tagasi, aga väiksem, alles umbes viie kuune kutsikas, mitte. Otsisime terve päeva. Lootus hakkas juba kaduma, kui ta lõpuks tagasi tuli – üleni värisedes. Mingil hetkel käis peast läbi ka mõte, kas suurem koer võis ta metsa viia ja sinna jätta – nagu oleks tahtnud kutsikast vabaneda.

Täna tajun, et minevikukogemus on mingi ärevuse temasse jätnud. Kui koerad Tallinna tulevad, tajun väga selgelt, kui palju on linnakeskkonnas stiimuleid ja ohte – ja kui tundlikult elus traumas kogunud loom neile reageerib. See kogemus tõi mind jälle närvisüsteemi teema juurde. Kui oluline on see, millises seisundis oleme meie, peremeestena. Loom peegeldab seda väga kiiresti – kui meie oleme rahulikud, siis saab ka tema närvisüsteem tasapisi rahuneda. Sealt ka mõte, et klassikaline “piitsa ja prääniku” lähenemine ei pruugi tegelikult

olla kõige toetavam. Kui taustal on ärevus, siis see ei lahene käsu või preemia kaudu. Olulisem on luua turvaline seisund, kus ärevus saab vaibuda ja uue mustri õppimine toimuda.

See on midagi, mida näen ka oma töös inimestega – me ei saa sundida muutust, aga saame luua tingimused, kus uus saab tekkida.

### Milline oleks pealkiri Sinu praegusele ajale?

Kui ma peaksin oma praegusele ajale pealkirja andma, siis see oleks “Ühinemine ja sügavus – selge fookus”.

Tunnen, et olen jõudnud kohta, kus erinevad teed, mida olen käinud, hakkavad omavahel kokku saama. Kui varem olid need justkui eraldi killud – muusika, keha, psühholoogia, vaimsed praktikad –, siis nüüd on need hakanud üksteist toetama ja moodustama terviku. Ja sellele on lisandunud sügavus.

Eelmisel aastal tuli minu ellu rohe-ettevõtluse teema. See kõnetas mind, ja kuigi ma ei saanud kohe aru, kuidas mina sellesse sobitun, hakkas tasapisi tekkima arusaam, et see “roheline” võib olla ka sisemine – “Roheline vaimses plaanis”.

Me pöörame palju tähelepanu sellele, kuidas keskkonda hoida ja ressursse taaskasutada, aga märksa vähem sellele, kuidas me iseendaga oleme. Kui tasakaalus me oleme. Kuidas me taastume, kui midagi läheb paigast ära.

Minu jaoks on see praegune segane aeg olnud katsetamise ja märkamise aeg – kui üks lähenemine ei toimi, otsin teise viisi, kuidas tagasi tasakaalu tulla. See on nagu sisemine taaskasutus – oskus tulla tagasi iseenda juurde. Ja selle kõige juures on tekkinud ka selgem fookus. Ma ei tunne enam, et peaksin mahtuma mingisse kindlasse raamistikku või järgima ühte kindlat meetodit või tõestama end kellelegi. Pigem usaldan seda, kuidas erinevad lähenemised minu sees kohtuvad ja mida on parasjagu vaja.

Võib-olla kõige olulisem taipamine ongi see, et kõik algab inimesest endast. Sellest, kuidas me iseendaga oleme – ja sealt edasi kujuneb kõik muu.

### Kuidas Sa praegu enda ametit nimetad?

See ei ole minu jaoks enam päris lihtne küsimus. Akadeemilises mõttes olen ma psühholoog ja muusikaterapeut, aga tunnen, et see ei kirjelda enam täielikult seda, mida ma täna teen. Pigem näen end närvisüsteemi ja kehateadlikkuse spetsialistina. Minu töö keskmes on inimese terviklik toetamine – läbi keha, närvisüsteemi ja teadlikkuse.

Olen kasutanud ka sõna polüterapeut, sest minu lähenemine ei põhine ühel kindlal meetodil. Integreerin erinevaid teraapia suundi ja tehnikaid vastavalt sellele, mida inimene parasjagu vajab. See on elav ja paindlik protsess, kus kohtuvad nii psühholoogia, kehateadlikkus, hingamine, muusika, traum töö kui ka teised praktikad.

Minu jaoks ei ole oluline niivõrd meetodi nimetus, vaid see, et inimene saaks kontakti iseendaga ja leiaks viisi, kuidas oma ellu rohkem tasakaalu ja selgust luua.

### Mis on olnud senise karjääri teekonna kolm kõige ägedamat versteposti?

Kui vaatan oma teekonda tagasi, siis kolm kõige olulisemat versteposti joonistuvad üsna selgelt välja.

Esimene on kindlasti muusika – nii esinemine kui ka muusikaterapia. Muusika on olnud minu jaoks algusest peale viis ennast väljendada ja inimesega kontakti luua. See on loonud aluse kõigele järgnevale.

Teine oluline suund on psühholoogia – sügavam huvi inimese vastu. Mitte ainult teadmiste tasandil, vaid päriselt inimese mõistmine: kuidas ta mõtleb, tunneb ja suhestub, nii iseenda kui teistega. See on avanud minu jaoks võimaluse vaadata inimesse sügavamalt, nii vaimses kui ka kehalises plaanis.

Ja kolmas, võib-olla kõige sügavam verstepost, on seotud närvisüsteemiga. See on tulnud väga isiklikust kogemusest – minu enda närvisüsteemi ja näonärvi halvatus teema. See viis mind sügavamale uurima, mis tegelikult inimest mõjutab. Minu jaoks on närvisüsteemi midagi sellist, mida me sageli ei märka ega oska tunnetada, sest see on meie sees nii loomulikult olemas. Aga just see määrab väga palju – kuidas me end tunneme, kui turvaliselt me saame olla iseendana.

Ja sealt on minu jaoks avanenud ka autentsuse teema – julgus olla see, kes ma olen. Mitte pingutusest, vaid sellest, et minu närvisüsteem saab olla piisavalt tasakaalus ja toetatud.

### Mis võiks olla järgmise 10 aasta ootused, mis kindlasti võiks toimuda?

Ma tunnen, et olen jõudmas eluetappi, kus see on justkui viimane aktiivsem tööperiood enne pensioniiga. Aga mida pension minu jaoks tegelikult tähendab? Ma ei ole kindel, et see tähendab täielikku töölt eemaldumist.

Pigem näen seda nii, et teen siis üha rohkem seda, mis mind päriselt kõnetab. Tegelikult liigun selles suunas juba praegu, kuigi igapäevaelus on veel ka praktiline pool – vajadus ennast üleval pidada ja arveid maksta.

Ma arvan, et ka pensionieas jään mingil moel inimesi toetama. See on minu jaoks oluline. Võib-olla kõlab see lihtsalt, aga minus on soov panustada sellesse, et maailm muutuks paremaks – ja ma näen seda eelkõige läbi inimese sisemise kasvamise. Kui inimene muudab sagedust endas, mõjutab see paratamatult ka teda ümbritsevat.

Tahaksin leida ja kasvatada oma klientuuri – inimesi, keda kõnetavad samad teemad, millega mina tööd jätkan. Nendeks on kehateadlikkus, närvisüsteem, roheline vaimsus ja ressursile suunatud traum töö.

Loodus on siin minu jaoks väga oluline õpetaja. Olen üha enam märganud, kui tugevalt mõjutavad meid rütmid – nii looduses kui meie keha omad. Ja mida vanemaks me saame, seda raskem on uute, ühiskonna poolt kehtestatud rütmidega kaasa minna. Minu jaoks on oluline õppida elama kooskõlas nende rütmidega – märkama, millal on aeg liikuda ja millal peatuda. Loodus toetab närvisüsteemi väga loomulikult viisil. Selles on midagi, mis aitab meil tagasi tasakaalu tulla. Tunnen, et see on üks minu teekonna suund – õppida ise ja inspireerida teisi selles, kuidas ühildada oma sisemine rütm looduse rütmidega. Ja see tähendab teadlikke valikuid – et taastada tasakaal iseendas.

### Mis on see, mis Sind laeb?

Vaikus on mind alati kõige rohkem laadinud. Huvitaval kombel ei ole muusika see, mis mind kõige rohkem laeb. Võib-olla just seetõttu, et muusikas endas on samuti oluline vaikus ja paus – ja praegu kõnetab mind see kiht rohkem.

Olen kogenud ka sügavamaid vaikuseperioode – olin kord seitse päeva täielikus vaikuses ja pimeduses, kõigest eemal. Samuti olen olnud kümme päeva Vipassana vaikuseruumis, kus tegelesin ainult iseendaga. Need hetked on minu jaoks olnud väga olulised laadijad ja selguse toojad.

Ühe olulise eluperioodi, pea seitse aastat, elasin ma Rapla suvilas. See oli minimalistlik aeg, mil pöördusin sügavamalt iseenda poole – eneseotsingute ja vaimsete praktikate kaudu. See oli omamoodi väljakutse, aga ka väga kujundav aeg. Seal mõistsin eriti selgelt, et loodusel on minu jaoks väga oluline toetav roll oma häälele, pimeduse, vaikuse ja võimalusega eemalduda ühiskonna müra. Koht, kus piisavalt kaua rahu, kohustustevabalt viibides, hakkad taas kuulma iseenda hääle.

Viimasel ajal olen sügavuti uurinud närvisüsteemi ja sukeldunud eeterlike õlide ja lõhnade maailma – on need ju otsetee meie limbilisse ajju. Üha enam paelub mind ka rütm ja selle mõju inimesele – nii kehas kui



**VAHEL PIISAB  
ÜHEST VAIKSEST  
HETKEST  
LOODUSES**



Visioonitahvel: "Minu töö ja sisemine maastik"



SOMA hingamises on muusikal oluline roll sügavamale ühenduse loomisel keha ja alateadvusega

närvisüsteemis.

Liikumine on samuti oluline, eriti jalgsi liikumine, tantsimine. Mul on vaja tunda maad enda all – seda maandatust ja kontakti. Mulle tundub, et me tahame sageli minna väga kiiresti vaimesusse, aga unustame, et sinna ei saa päriselt minna ilma, et oleksime enne maandatud.

Mulle meeldib mõelda ka nii, et kui me midagi oma ellu soovime ja justkui seemne külvame, siis kõigepealt hakkab see ajama juuri. Alles hiljem tuleb nähtav osa. Sageli ootame vastupidist – et midagi kannaks kohe vilja, hakkaks „rohelisteks minema“.

Praegu tunnen väga selgelt, et minu jaoks on oluline just see juurdumine – maandatus, mis aitab mul olla tasakaalus ka laiemas ühiskondlikus ebastabiilses olukorras. Kuna aiamaa mullas toimetamine ei ole minu teema, siis nüüd olen leidnud enda jaoks hoopis teistsuguse viisi taimi kasvatada ja seda juurdumist ka reaalselt vaadelda – hüdroponika. Praegu on mu aknalauad katsetusi täis.

#### Kuidas Sa Muusikateraapia Ühinguusse sattusid?

See tuli üsna loomulikult läbi muusikateraapia õpingute. Pärast õpingute lõpetamist tundus iseenesestmõistetav hoida end valdkonna arengutega kursis ja olla erialase kogukonnaga seotud. Mingil hetkel tuli ka ettepanek kandideerida juhatusse. Mõtlesin selle läbi ja otsustasin vastu võtta. Tänapäevaks olen juhatuses olnud juba mitmel perioodil.

Ühingu on olnud näha selget arengut ja liikumist. Oleme muutunud nähtavamaks ja selle nimel on tehtud palju tööd. Ühingu töö põhineb suuresti vabatahtlikkusel, mis tähendab, et sinna panustamine nõuab palju aega ja energiat. Samas on see oluline, et valdkond saaks edasi areneda.

Üks suuremaid väljakutseid on hetkel see, et Eestis puudub muusikateraapia magistriõppe võimalus, mis tähendab ka vähest järelkasvu. Samal ajal on aga vajadus suur – kliente on palju ja vajadus kvalifitseeritud muusikaterapeutide järele kasvab. Töö sellel suunal käib.

#### Meie intervjuus on jäänud veel viimane osa, mis on kergemat laadi. Millist muusikat on loomiseks vaja?

Võib-olla oleksin mõnel teisel eluhetkel vastanud sellele teisiti, aga täna tunnen, et vajan loomiseks eelkõige vaikust.

Just vaikust – ruumi, kus saan hoida sidet iseenda ja loojaga ning lasta kõigil settida. Minu jaoks sünnib ilu vaikuselt.

Vahel on öeldud, et ka orkaani keskel on vaikus. Mingis mõttes tunnen, et see on ka tänase ühiskonna peegeldus – palju ärevust ja aktiivsust, aga selle keskel on vajadus vaikuse järele.

Ja võib-olla just seal, selles vaiksuses kohas, saabki midagi päriselt uut sündida.

#### Kas kuu on juustus tehtud? Kuidas?

Ma isegi ei tea täpselt, millest ta tehtud võiks olla... aga üha enam ma tunnen tõmmet Kuu poole. Selles on midagi müstilist, midagi, mis jääb natuke seletamatuks. Midagi, mida me võib-olla ei peagi ainult mõistusega lahti võtma.

Viimasel ajal olen rohkem märganud Kuu rütme – täiskuud, tühja kuud, kasvamist ja kahanemist. Ja kuidagi tundub, et need liikumised peegelduvad ka meis endis. On aegu, kus energia justkui tõuseb, ja aegu, kus on vaja taanduda ja lasta asjadel settida.

Võib-olla Kuu ei olegi tehtud juustust... võib-olla on ta tehtud hoopis salapäraselt.

#### Missugune on kevadise muusika lõhn?

See on nüüd küll raske. Siin käib see taustamuusika pähe praegu.

Kevadine muusika on minu jaoks karge. Kuigi päike juba soojendab, on õhus veel jahedust – selline värskus, mis hoiab sind ärksana. Kui seda lõhnana kirjeldada, siis see on tähtsate roheline – midagi uut, õrna ja alles avanevat. Samas pehme, mitte veel täies jõus. Selles on lubadus. Midagi on tulemas, aga ei kiirusta veel.

#### Ja nüüd täiesti lõpetuseks. Millised on Sinu maailma avastamise soovitusd?

Huvitaval kombel olen ma ise üsna vähe reisinud. Mul on olnud toredaid kogemusi, aga ma näen, et inimestel on selles osas erinevad teed. Mõne jaoks avardub maailm just läbi reisimise ja uute paikade. Minu jaoks on kujunenud tunne, et meis endis on tegelikult kõik olemas. Ma ei pea tingimata minema kuhugi kaugemale, et midagi olulist kogeda. Üks maailma avastamise viis on lihtsalt olla iseendaga. Uudishimu on siin väga oluline – ja just selline avatud uudishimu kõige vastu, mis elus ette tuleb. Nii kerguse kui raskuse vastu. Ka suhetes. Sest igas raskuses on peidus oma võimalus.

Mulle meeldib mõelda, et igaüks meist on justkui väike mikrokosmos. Ja kui julgeme sinna sisse vaadata, siis hakkab sealt tasapisi avanema ka laiem maailm. Võib-olla maailma avastamine ei olegi niivõrd liikumine väljapoole, vaid liikumine sügavamale iseendasse – ja sealt edasi avardub kõik muu.

# LOODUSEST KUI KAASTERAPEUDIST

**Marju Avamere**

*Kunstiterapeut ja looduskunstnik*  
[www.looduskunst.ee](http://www.looduskunst.ee)

Minu huvi looduse ja loovteraapia lõimumise vastu sai alguse isiklikust kogemusest kümnekond aastat tagasi, mil looduses spontaanselt kunsti loomine aitas mul taastuda keerulisest haigusperioodist. See vahetu kogemus andis mulle sisemise teadmise, et looduses loovalt tegutsedes on võimalik leida sügav kontakt iseendaga, leida emotsionaalne tasakaal ning näha uusi võimalusi oma elu kujundamiseks. Kuigi tol hetkel puudus mu kõrval terapeut, kes protsessi oleks teadlikumalt suunanud, tekkis just siis arusaamine, et seda väärtuslikku kogemust võiks edaspidi ka teistega jagada.

Täna, tegutsedes loovterapeudina, lõimin oma töösse teadlikult looduslike materjale ja viin võimalusel teraapiasessioone läbi looduskeskkonnas. Tuginen seejuures nii oma varasemale floristikaalasele haridusele kui ka pikaajalisele töökogemusele looduslike materjalidega töötubade läbiviimisel, kus näen järjepidevalt looduse toetavat mõju inimese eneseväljendusele ja iseenda leidmisele.

Sellest lähtuvalt on mind huvitanud, mis on see eriline kvaliteet, mida loodus inimeses esile kutsub

ja kuidas ta inimest toetab. Eriti sügav tundub see veel siis, kui teraapiaseansil ühinevad kunst kui eneseväljendusviis läbi konkreetse kliendi teema ja loodus teraapia läbiviimise kohana. Looduse kui kaasterapeudi rolli uurisin ka oma magistritöös heuristilise uurimuse vormis.

## **Kuidas loodus kaasterapeudina avaldub?**

Kaasterapeudi defineerimine on mitmetahuline tegevus. Igal juhul lähtub kaasterapeudi kontseptsioon eeldusest, et loodus ei ole taust, kus teraapia toimub, vaid võib oma unikaalsete omaduste kaudu mõjutada inimese sisemist seisundit ja kujundada tema teraapilist kogemust. Loodus kui kaasterapeut ilmneb siis, kui inimene kogeb midagi, mis teda isiklikult puudutab – olgu see füüsiline leevendus, emotsionaalne liigutatus või tähenduslik sümbol, mis toetab tema sisemisi protsesse, soodustades terapeutilist muutust.

Nii terapeudil kui kliendil on oma suhe loodusega ning see mõjutab ka seda, kuidas kaasterapeut „ilmub“. Kui lähtuda sellest, et looduse mõju avaldub kõige vahetumalt ja enam looduskeskkon-

**LOODUSES HAKKAB  
KÕNELEMA KA  
KUNSTITÖÖ  
TEGEMISEKS VALITUD  
KOHT**



nas, siis terapeudi seisukohalt eeldab kaasterapeudi märkamine ja kaasamine, et terapeut tunneb end ise looduses piisavalt turvaliselt ja koduselt. Alles siis saab põhifookus olla kliendiprotsessil ja tema suhestumisel loodusega.

See tähendab ka terapeudipoolset valmisolekut aktsepteerida looduse muutlikkust ja määramatust. Loodus ei ole staatiline ega kontrollitav – kuid just selles peitub ka tema terapeutiline potentsiaal. Samamoodi ei ole ka kaasterapeudi ilmumine ennustatav ega püsiv. See sõltub nii keskkonnast kui inimesest – sellest, kui avatud on klient suhestumisele, milline on tema varasem kogemus loodusega ning millises seisundis ta hetkel on.

### Looduse terapeutilised tegurid ja toetuse tasandid

Looduse kui kaasterapeudi roll avaldub läbi tema terapeutiliste tegurite. Kirjanduses on neid välja toodud rohkesti, näiteks – sensoorne stimulatsioon, kehaline kogemus liikumise näol, sümbolid ja metafoorsed tähendused, tähelepanutaastav ja stressi vähendav mõju, kuuluvustunne ja ökoloogiline side, esteetiline mõju, juhuslikkus, teatav spirituaalsus ning seda nimekirja võiks veel jätkata.

Minu uurimuses ilmnes, et need tegurid toetavad inimest kunstiteraapia protsessis kolmel tasandil. Füüsilisel tasandil aitas loodus lõdvestuda, kuid ka ergastas. Läbi vabama liikumise ja sensoorsete kogemuste aitas loodus tulla inimesel rohkem kehasse ja kohalolusse. Emotsionaalsel tasandil pakkus loodus turvalist ja hinnangutevaba ruumi, kus tunded said avalduda ja tasakaalustuda. Mentaalsel tasandil toetas loodus eneseväljendust läbi inspiratsiooni, sümbolite ja metafooride, mis aitasid näha mõttemustreid ja leida uusi vaatenurki.

Lisaks tõi uuring esile ka looduse panuse tähendusloome toetajana, mida De Witte jt (2021) vaatlevad ühe võimaliku muutuse protsessi osana loovteraapias, sest selle kaudu omandab kogemus sügavam isikliku tähenduse ja toetab sisemist muutust. Loodus ei anna iseenesest tähendusi, vaid toetab nende esilekerkimist. Ta loob ruumi, kus tähendus saab sündida vahetust kogemusest. Sageli ei ilmne see kohe ega verbaalselt, vaid kujuneb ajas protsessina.

Mõnikord võib just ootamatu hetk saada kliendi jaoks tähenduslikuks pöördepunktiks. Näiteks ilmus

ühe turvalise kohaga seotud kunstitöö vahetusse lähedusse lind, andes justkui sümbolise lisatähenduse kodutundele. Teisel korral pakkus suur puu, mille alla kunstitöö loodi, kliendile õigel hetkel vajalikku turvatunnet.

Kõik uuringus osalejad kogesid loodust kui usaldusväärset terviklikku süsteemi, mille osa inimene on – korraga hoomamatult suur, kuid samas sügavalt isiklik. Looduse toetus ei seisnenud üksnes järjepidevas kohalolus ja emotsionaalses leevenduses, vaid ka eksistentsiaalses äratundmises, et elu liigub edasi isegi siis, kui inimene ei tea veel, kuidas või kuhu.

### Loodus kui kunstiprotsessi võimendaja

Koch (2017) kirjeldas oma kehastunud esteetika mudelis kunstiprotsessi terapeutilisi aspekte (hedonism, esteetika, mitteverbaalne tähendusloome, üleminekutoetus ja generatiivsus). Kuigi see mudel ei käsitle otseselt looduse konteksti, julgen väita oma uurimuses saadud kogemuste põhjal, et looduskeskkond võib võimendada neid aspekte.

Hedonism saab looduses loomuliku väljundi läbi liikumise, mängulisuse, materjalide otsimise ja avastamisrõõmu. Loodusmaterjalid ei eelda tehnilist täiuslikkust, vaid kutsuvad intuiitiivsele kasutamisele.

Esteetika, mida Koch seob eelkõige autentsusega, on looduses vahetult kogetav. Loodus on alati ehe – siin on oma rütm, tasakaal ja harmoonia. See kõik kutsub esile esteetilisi reaktsioone, mis on vahetud.

Mitteverbaalne tähendusloome süveneb, sest sümbolid ei sünni ainult inimese sees ja mälu piltidest, vaid neid pakub ka keskkond ise.

Üleminekutoetuse kogemust võimendab loodus eelkõige läbi turvalise ja hinnangutevaba ruumi, kus inimene saab ka vabalt liikuda – nii sisemiselt kui ka väliselt. Looduskeskkond ja kunstiprotsess mõlemad julgustavad katsetamist ja kohanemist. Looduses tähendab see ka valmisolekut loobuda kontrollist ja usaldada protsessi.

Generatiivsus avaldub eriti selgelt – looduslikes tingimustes loomine nõuab leidlikkust ja kohanemist. Töö "selle pealt, mis olemas on" ei ole ainult loominguline, vaid aktiveerib ka sisemisi jõuvarusid. "Ma sain hakkama" tunne võib võimendada



Tõrudele andsid näo emotsioonid



Loodus pakub võimalusi ka terapeudile jõuvarude taastamiseks



Klienditöö teemal „Minu erilisus ja unikaalsus“



Marju Avamere magistratöö osana valminud kunstitöö „Puudutus“, 2025

looduskeskkonnas, sest seal luuakse vaatamata tingimustele. Vihmas loomine võib olla teinekord vägagi võimestav tegur.

Kunstiprotsess looduses on pidev suhestumine iseenda ja keskkonna vahel. Inimene mitte ainult ei loo, vaid vastab sellele, mida keskkond pakub. Loodust võib sellisel juhul vaadelda ka kui kaasautorit ja peegeldajat.

### Kuidas kaasterapeuti teadlikult kaasata?

Kuigi kaasterapeutist võib jääda mulje kui väga isepäisest tegelasest, on teda siiski võimalik kaasata. Oluline on märgata kliendi tähelepanu liikumist ja soove ning teda toetada. Näidata eeskju oma avatud olekuga looduse suhtes – julgen puudutada, osutan mõnele detailile, märkan värvinüansse. Klienti võib julgustada ka keskkonnas vabamalt liikuma, et ta leiaks oma isikliku ruumi, sest sageli peitub tähendus juba selles, millise koha valib inimene peatumiseks, kunstitöö tegemiseks ja kuidas ta end seal tunneb.

Vahel toimivad ka avatud küsimused, mis näiteks läbi loodusnähtuste või ilma aitavad kirjeldada inimese tunnet, emotsioone. Lisaks saab terapeut toetada materjali tutvustamisel ja just julgustada loodusliku materjali valikul. Oluline on, et inimesel oleks vabadus valida, mis teda kõnetab. Täenduslikult valitud objektid võivad kunstitöös toimida omakorda sümbolitena, mille kaudu saavad avalduda sisemised taipamised. Läbi looduslike materjalide korjamise ja ka helimaastiku märkamise, saab suunata tähelepanu sensoorsetele stiimulitele, mis toetavad kohalolu ja kehatunnetust.

Samas ei ole mõistlik planeerida iga sammu seansil ette, vaid jätta ruumi ka ootamatutele hetkemõjudele. Nagu varem öeldud, siis spontaansus ja avatus võivad julgustada kaasterapeuti ilmuma.

Kaasterapeut võib toetada ka terapeuti läbi loodusilmingute harjutuste või küsimuste moodustamisel. Näiteks valguse mäng, tuulepuhang või leidobjekt võib inspireerida eneseväljendust nii kliendil, kuid toetada ka terapeuti. Samas rõhutan, et ei tasu unustada loodusliku vaikuse väärtust. Ka nii kõneleb kaasterapeut. Vahel on tema loomulik vaikne kohalolu kõige suurem tugi kliendile.

Just selline hoidvalt avatud lähenemine loob tingimused, kus loodus saab ilmuda kaasterapeutina protsessi rikastama.



### Kokkuvõtteks

Jordan (2015) märgib, et kunstiterapeutidel on olnud looduskeskkonna kaasamine oma töösse lihtsam kui neil terapeutidel, kes pakuvad vaid sõnale toetuvat teraapiat, tänu oma väljaõppele ja sümbolitena töötamise kogemusele.

Samas nõuab looduses töötamine kahtlemata suuremat ressursi terapeudilt – nii ettevalmistuse (nt toimumiskoha valik ja ülevaatus), füüsilise kohalolu (liigun ju ise samuti keskkonnas) kui tähelepanu mõttes (kuidas seansi väliskeskkonnas läbi viia).

Kuna loodus ei ole ainult keskkond, vaid ka partner, siis minu jaoks tähendab see ka vastutust tema ees. Töötades looduses, pean oluliseks keskkonnahoidu – me ei

jäta sinna midagi, mis sinna ei kuulu ning kasutame nii vähe materjale kui võimalik, kuid nii palju kui vajalik. Juhendan ka kliente märkama ja koguma materjale loodusele ohutult. Tunnen kaitsealuseid liike ja arvestan alati keskkonna eripäraga.

Kokkuvõttes ei ole loodus pelgalt taust, vaid aktiivne osaleja, kes pakub stiimuleid, kutsub esile emotsioone ja toetab kliendi eneserefleksiooni. Looduse teadlik kaasamine teraapiaprotsessi eeldab terapeudilt oskust märgata kliendi individuaalset suhet loodusega ning tundlikkust tema vajaduste ja piiride suhtes. Kuigi terapeut saab suunata, kui palju loodust protsessi kaasata, ei saa ta kunagi täielikult kontrollida, kuidas ja millal loodus ise teraapiaprotsessi mõjutab.

### ALLIKAD

Avamere, M. (2025). Looduse toetuse kogemine looduskunstiteraapias [Magistritöö, Tallinna Ülikool] ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/207236/view>

De Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Rainbow, T. H. H., Kaimal, G., Felicity, A. B., & Koch, S. C. (2021). From therapeutic factors to mechanisms of change in the creative arts therapies: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 12, 678397. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>

Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.

Koch, S. C. (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.002>

### Marju Avamere

*“Olen kunstiterapeut ja looduskunstnik. Hetkel töötan kahes rehabilitatsioonimeeskonnas ning tegelen psüühilise erivajadusega laste ja täiskasvanutega.*

*Oma magistritöö raames töötasin välja looduskunstiteraapia mudeli, mis tugineb lahenduskesksele lühiteraapiale ja ökokunstiteraapiale ning mida ma ka ise seansside läbiviimisel looduses praktiseerin.*

**Minu tegemisi saab jälgida veebilehel [looduskunst.ee](https://looduskunst.ee), Instagramis [@looduskunst\\_natureart](https://www.instagram.com/looduskunst_natureart) ning FB [Looduskunstiteraapia](https://www.facebook.com/looduskunstiterapia) lehel.**

*Olen ise kogunud looduse toetavat mõju ning uurinud ka teiste inimeste kogemusi. Tunnen jätkuvalt huvi selle vastu, kuidas loodus aitab inimesel taastada ühendust iseenda ja oma ressursidega ning leida loovuse kaudu sisemist tasakaalu.”*

## SOOVITUSED SEANSI PLANEERIMISEL LOODUSKESKKONNAS

Enne loodusesse minekut on vajalik viia läbi vestlus kliendiga, kus koos võetakse vastu ühine otsus looduse kaasamise osas. Vahest piisab toetavate loodusmaterjalide kasutamisest siseruumis. Võimalik on liikuda siseruumist ka samm-sammult looduskeskkonda.

Olulised etapid ja küsimused, mida esitan:

- **Mis on looduskeskkonda mineku eesmärk, võimalik kasutegur kliendi eesmärgist lähtuvalt?**
- **Milline on kliendi soov, mis seda toetab, milline on tema varasem suhe loodusega?**
- **Kus seanss võiks toimuda? Kohad, mida terapeut tunneb ja teab, et tagada seansi turvalisus.**
- **Millised kohad on klient välistanud (nt kardab vett), välistab diagnoos, füüsiline võimekus või välistab ilm?**
- **Kas on harjutusi, mis sobituksid eriti hästi kliendi teemaga (kui tean teemat) või aastaaja ja valitud kohaga?**
- **Praktiline teave (allergiad, riietumine, kohtumiskoht jne)**
- **Kuidas on seanss ülesehitatud? Seansi raamid tasakaalustavad looduse määramatust.**
- **Millised tehnilised tarvikud on vajalik kaasa võtta lähtuvalt keskkonnast, harjutustest või kliendist lähtuvalt?**

Esmalt on oluline toetada kliendi sujuvat kohanemist keskkonnaga. Saabun kokkulepitud kohta enne klienti, et jõuaksin ise keskkonnaga kohaneda ning oleksin kliendi saabudes valmis kogu tähelepanu talle pühendama. Seansil on alati fikseeritud algus ja lõpp ning selle jooksul kõneldu on konfidentsiaalne.



Ajakirja kaanepilt:  
Klienditöö looduskunst.ee  
töötoas teemal  
„Minu sisemine aed“

SAVI SAAB VAJUTADA, VORMIDA, REBIDA, SILUDA JA ÜMBER KUJUNDADA, MIS LOOB OTSESE KONTAKTI KEHA, TUNNETE JA MÖTLEMISE VAHEL.

# SAVI KUI TERAPEUTILINE MATERJAL: KASUTUS JA ARENG EESTIS

**Eda Heinla** (PhD), [edah@tlu.ee](mailto:edah@tlu.ee)  
**Lilian Liiväär** (MSc), [lilian.liivaar@gmail.com](mailto:lilian.liivaar@gmail.com)  
**Keete Janter** (MA), [keete.janter@lastetugi.ee](mailto:keete.janter@lastetugi.ee)  
 Fotod: Lilian Liiväär. Marie-Luise Geiss, 2025

**2026. aastal täitub Eestis 20 aastat meetodi „Töö saviväljal“ rakendamisest. Selle tähistamiseks toimub juubelisündmus ning sellega seoses soovime tutvustada laiemalt antud meetodi teoreetilisi aluseid ja praktilisi võimalusi.**

Savi on üks vanimaid looduslikke materjale, millel on lisaks praktilisele kasutusele ka sügav kogemuslik ja sümbolne tähendus.

**Terapeutilises kontekstis on savi eriline oma taktilistete omaduste tõttu: seda saab vajutada, vormida, rebida, siluda ja ümber kujundada, mis loob otsese kontakti keha, tunnete ja mõtlemise vahel.** Savi reageerib puudutusele koheselt, pakkudes inimesele vahetat tagasisidet ning tugevdades enesetaju ja mõju kogemist. Just see kehapõhine ja mitteverbaalne mõõde teeb savist olulise teraapia materjali, võimaldades ligi pääseda ka neile kogemustele, mida on raske sõnastada.

Eestis kasutatakse savi teraapia vahendina **“Töö saviväljal”** meetodina ja savitööd kunstiteraapia meetodina. Oluliseks verstapostiks kujunes meetodi „Töö saviväljal“ jõudmine Eestisse 2000. aastate alguses. Meetodi tõi siia kunstiteraapiate prof. **Eha Rüütel**, kelle eestvedamisel hakkas kujunema savivälja töö teadlik arendamine ja õpetamine. Esmakordselt tutvustas meetodit Eestis 2004. aastal prof. **Anna Dorothea Brockmann** Bremeni Ülikoolist rahvusvahelisel kunstiteraapiate sümposiumil „Vägivald ja tolerantsus“, mida korraldas Tallinna Pedagoogikaülikoolis (TLÜ) Tervise Disaini Keskus. Järgnenud aastatel toimusid täiendkoolitused, mis panid aluse „Töö saviväljal“ saatjate väljaõppele. Esimene väljaõpe toimus 2006. aastal, TLÜ ja Bremeni Ülikooli ühise täiendkoolitusena „Töö voolimissaviga“ I osa (töö lastega), millele järgnes 2007. aastal II osa (töö täiskasvanutega), õpetaja oli prof. Anna Dorothea Brockmann. Teises osas kutsus Dorothea omale abiks kunstiteraapeudi **Marie Luise Geiß**’i (Institut

für Haptische Gestaltbildung, Lüneburg), kelle juhendamisel on alates 2007. aastast Eestis läbi viidud neli (ning käimas on viies ja viimane kursus) „Töö saviväljal“ meetodi spetsialistide väljaõppe gruppi ning mille tulemusel on kujunenud praktikute võrgustik Eestis. Seni on kursustel lõpetanud ca 50 inimest. Väljaõppe lõpetanud on saanud sertifikaadi Saksamaalt, Institut für Haptische Gestaltbildung Nord poolt ning tegutsevad nii praktikute kui ka valdkonna superviisoritena. Samas on väljaõppe jätkusuutlikkus seotud rahvusvahelise sertifitseerimisega ning Eestis puudub hetkel iseseisev sertifitseeritud koolitaja.

Eestis on „Töö saviväljal“ meetodi praktilise arendamise ja väljaõppe korraldamise jätkamisel olnud keskne roll **MTÜ Tallinna Laste Tugikeskusel** ja psühholoogidel: **Eda Heinla, Anni Vaher, Ene Pii** ja **Kristel Kormik**, kelle panus on olnud määrav nii meetodi rakendamisel kui ka selle järjepideval arendamisel Eestis.

Meetodi „Töö saviväljal“ (saksa k „Arbeit am

Tonfeld®“) töötas välja prof. **Heinz Deuser** ja 1972. aastal sõnastas ta meetodi põhialused (Deuser, 2018; 2020) ning hakkas seda süsteemselts rakendama. 1984. aastal asutas Deuser **Haptilise Gestaldi Instituudi** (Institut für Haptische Gestaltbildung), mis on meetodi rakendamise ja uurimise keskus.

„Saviväli“ koosneb kolme materjali kombinatsioonist, mis eristab seda tavalisest saviteraapiast: riskülikukujuline puidust kast, mis on täielikult kaetud saviga (ligikaudu 12 kg), kauss sooja veega ning inimene, kes saadab puute- ja liikumismeelel põhineva protsessi avanemist. Kui inimene tegeleb saviga, võib see reageerida soojenemise, pehmenemise või kõvenemisega; seda saab vormida, hoida, pigistada, voolida, haarata, emmata. Kast on unikaalne iga üksikisiku taktiilse puute suhtele, ta võib tähistada paika, siseruumi, piire või maailma. Vett peetakse savi vastandiks ja tasakaalustavaks materjaliks tänu vee rahustavale, sensoorselt stimuleerivale, voolavale ja puhastavale omadusele.



Teraapiaruum. Meetodi juurde kuulub riskülikukujuline puidust kast, mis on täielikult kaetud saviga, ning kauss sooja veega.

Tuginedes humanistlikule ja arengupsühholoogilisele raamistikule seob meetod Abraham Maslow, Carl Gustav Jung'i, Jean Piaget, Donald Winnicott'i ja John Bowlby teooriad. **Meetodi keskmes on haptiline meel – puudutuse, liikumise ja keha tunnetuse kaudu toimiv suhe iseenda ja maailmaga.** Kui sensomotoorne areng on 1–3 eluaastal aeglustunud või häiritud (ükskõik mis põhjusel), võib see mõjutada hilisemaid käitumuslikke, sotsiaalseid ja intellektuaalseid arenguetappe. Heinz Deuser on avastanud, et **saviväljal töötamine võimaldab taas kogeda ja korrigeerida varajasi sensomotoorseid kogemusi, mis on olulised nii emotsionaalse kui ka sotsiaalse arengu seisukohalt** (Brockmann, 2006).

Meetodi peamine diagnostiline allikas on liigutuste ja kontaktide kvaliteet saviväljal töötamise ajal: kuidas klient saviväljale läheneb, milline näeb välja esmane kontakt saviga, milline on puudutuse ja liikumise kvaliteet, millised soovid ja vajadused muutuvad nähtavaks sõrmede, peopesade, käte, käsivarte ja kogu keha tegevuses saviväljaga kohtumisel. Kuigi protsess on intensiivselt ja kvaliteedilt individuaalne, saab seda kirjeldada

struktureeritult järgmiste sammudena: maandamine, vastandumine, endaga kohtumine ja positsioneerimine. Saatja ei tõlgenda kliendi kätetööd sümbolitena, vaid on protsessi tunnistaja: kõike, mida inimene sooritab, nähakse tema autentse saavutusena. Saatja ülesanne on anda võimalus tegeleda turvaliselt oma kogemuslike avastustega ning avada ruum ja aeg edasiseks arenguks. Ta peegeldab kliendi liikumist ja haptilist kogemust ning pakub „hoidvat keskkonda“, kus klient julgeb katsetada uusi tegutsemisviise, mida ta päris elus võib-olla kardab (Brockmann, 2006).

„Töö saviväljal“ rakendamisel pole spetsiifilisi piiranguid, kuna enamik psüühilisi, füüsilisi ja vaimseid häireid on seotud sensomotoorsete häirete seisunditega. **Kõige tõhusamaks on osutunud saviväljatöö sotsiaalsete, psühholoogiliste ja hariduslike puudujääkide puhul:** näit. motoorsed oskused, kõne (koos logopeediga), keskendumisvõime, madal tegevusimpulss, ATH, ASH, depressiivsed seisundid, ajuinsuldüst ning infarktist taastumine, suhtekonfliktid, traumaatilise kogemuse (kehalise enesetaju taastamine).

Lastele on saviväli unikaalne meetod, kuna keskendub protsessile ja puudutuse kogemusele, seeläbi kogeb laps end aktiivse loojana. Saviga täidetud kast sümboliseerib lapse jaoks välist maailma ja „teist“ (suhteobjekti). See on paik, kus laps saab ohutult katsetada oma piire ja mõju ümbritsevale. Saviga „mängimine“ võimaldab emotsioone väljendada. Käte liikumine ja materjali vastupanu tugevdavad lapse enesetaju, mis on aluseks õppimisele, kõnele ja sotsiaalsetele oskustele.

Paralleelselt saviväljatööga kasutatakse Eestis ka kunstiteraapilist savitööd laiemas tähenduses. **Tallinna Ülikooli kunstiteraapia õppes käsitletakse savi kui üht loovteraapia materjali, mille kaudu arendatakse tudengite oskust toetada kliendi eneseväljendust ja emotsioonide regulatsiooni.** Siin ei ole tegemist „Töö saviväljal“ meetodi spetsiifilise väljaõppega, vaid savi kasutamisega ühe materjalina teiste loovteraapiliste vahendite kõrval. Õppetöös keskendutakse savi kui protsessipõhise meediumi mõistmisele, selle

psühholoogilistele mõjudele ning rakendamisele erinevate sihtrühmadega. TLÜ kunstiteraapiate õppekava järgi õpetatakse kunstiteraapia meetodit „Savitöö“ ehk kunstiteraapilist savitööd.

Rahvusvaheliselt kasutatakse savi kunstiteraapia õppekavades eneseväljenduse, emotsioonide regulatsiooni ja kehatunnetuse arendamiseks, rõhutades selle materjali tugevat seost sensomotoorsete ja loovate protsessidega.

Kokkuvõttes on savi teraapiline väärtus seotud selle võimega ühendada keha ja psüühika ühtseks kogemuseks. Eestis on teraapiatöö saviga kujunenud mitmetasandiliseks praktikaks, kus kõrvuti eksisteerivad nii kunstiteraapiline savitöö, kui ka arengut toetav spetsiifiline meetod „Töö saviväljal“. Nende arengus on olulist rolli mänginud nii akadeemiline keskkond kui ka praktika põhised keskused, eeskätt MTÜ Tallinna Laste Tugikeskus, mis on olnud meetodi järjepidev arendaja ja kandja Eestis.



*Savi teraapiline väärtus on seotud selle võimega ühendada keha ja psüühika ühtseks kogemuseks.*



#### VALDKONNA ALANE KIRJANDUS:

Brockmann, A. D. (2006). Work at the Clayfield. Script for a talk to give at Tallinn University, June, 2006.

Brockmann, A. D. (2005). Haptic and Haptical Sense. Institut für Haptische Gestaltbildung-Nord. Unpublished manuscript/Training material.

Deuser, H. (2018). Arbeit an Tonefeld. Der haptische Weg su uns selbst. Psychosozial-Verlag, Gliersen.

Deuser, H. (2020). Lebendige Haptik. Handbuch zur Arbeit am Tonefeld. Books on Demand, Nordstedt.

Elbrecht, C. (2021). Healing Trauma in Children with Clay Field Therapy: How Sensorimotor Art Therapy Supports the Embodiment of Developmental Milestones. North Atlantic Books, U.S.

Hinz, L.D., Rim, S.-r., Lusebrink, V.B. (2022). Clarifying the Creative level of the Expressive Therapies Continuum: A different dimension. The Arts in Psychotherapy, 78, 101896. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101896>

Sholt, M., Gavron, T. (2006). Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy: A Review. Art Therapy, 23(2), 66-72. DOI: 10.1080/07421656.2006.10129647

# LOODUSE MÄRKAMINE LÄBI KAAMERA

## FOTOGRAAFIA KUI ENESEHOOLE JA TERAPEUTILISE TÖÖ VAHEND



**Kelli Sevilla Kook**  
Kunstiterapeut ja fotograaf  
[www.kunstiterapeut.ee](http://www.kunstiterapeut.ee)

Minu jaoks on fotograafia aja jooksul muutunud. Kui varem tähendas see rohkem tellimustööd, kompositsiooni, valgust ja tulemust, siis täna kasutan kaamerat sageli hoopis teisel eesmärgil. Vajan päevi, mil lähen kaameraga lihtsalt õue jalutama, et selle kaudu end taas tasakaalu viia.

Ma jalutan, kuulan, vaatan. Pilk muutub avaramaks ja täpsemaks. Märkan valgust puude vahel, mustreid maapinnal, väikseid detaile, mis muidu jääksid tähelepanuta. Mõnikord hakkab nähtav peegeldama ka midagi sisemist: mõtet, tunnet, küsimust või lihtsalt vaikuse vajadust. Nii võib üks tavaline jalutuskäik aidata kehal liikuda kiirusest kohalolusse.

Kaamera – kas või telefonikaamera – loob justkui väikese raami, mis aitab peatuda. See annab põhjuse aeglustada, vaadata kauem ja olla päriselt kohal. Aja jooksul ongi fotograafiast saanud minu jaoks üks **enesehoolduse viis: võimalus reguleerida oma seisundit ja taastada kontakti iseendaga.**

### Tähelepanu, närvisüsteem ja keskkond

Looduses viibimise rahustav mõju on paljudele tuttav. Keskkond, kus on vähem nõudmisi ja vähem

liigseid stiimuleid, loob tingimused, milles tähelepanu saab taastuda. Linnas on meie meel sageli pidevas valmisolekus reageerida: liiklus, ekraanid, suhtlus, ülesanded. Looduses see surve väheneb.

Keskkonnapsühholoogias kirjeldatakse seda tähelepanu taastumise protsessina. Loodus pakub n-õ pehmet fookust: see hoiab tähelepanu, kuid ei nõua seda jõuga. Samal ajal toetub rahunemine ka kehalisele tasandile. Aktiveerub parasümpaatiline närvisüsteem, mis on seotud taastumise, puhkamise ja tasakaalu taastamisega.

Kui sellesse kogemusse tuua teadlik pildistamine, võib mõju süveneda. Kaamera aitab tähelepanu suunata. Läbi objektiivi või telefoni vaadates püsib pilk kauem ühel detailil, ühel valgusel, ühel hetkel. Inimene ei ole enam hajevil vaatleja, vaid aktiivne märkaja.

Samas peitub siin ka paradoks. Pildistamine võib aidata kohalolu süvendada, aga see võib meid sellest ka eemaldada. Kui tähelepanu liigub märkamise asemel "õige kaadri" tabamisele, võib kogemus muutuda soorituseks. Sel juhul kaob just see rahu, mille pärast üldse loodusesse mindi.

Seepärast tasub eristada kahte erinevat viisi pildis-

**LOODUS PAKUB PEHMET  
FOOKUST: SEE HOIAB  
TÄHELEPANU, KUID EI  
NÕUA SEDA JÕUGA.**

tada. Ühel juhul püüan ma midagi kätte saada. Teisel juhul luban ma endal midagi märgata. Just viimane võib muuta pildistamise kohalolu toetavaks praktikaks.

### Fotograafia kui eneseväljenduse ja tähenduse loomise viis

Loovteraapia vaates ei vali inimene pildistatavaid objekte päris juhuslikult. Sageli köidab tähelepanu see, mis mingil moel haakub sisemise kogemusega, isegi siis, kui inimene ise seda kohe ei teadvusta.

Fotograafia annab võimaluse väljendada seda, mida on raske sõnadesse panna. Pilt võib kanda emotsioone, mälestusi ja seisundeid, mis verbaalses eneseväljenduses jäävad varju. Just seepärast kasutatakse fotograafial põhinevaid meetodeid üha enam ka vaimse tervise uurimises ja toetamisel.

Uuringud on näidanud, et pildistamine võib aidata liikuda kliinilisest ja diagnoosikesksest mõtlemisest isiklikuma tähendusloome poole. Fotode kaudu on võimalik oma kogemust paremini mõista, sellele lähemale pääseda ja leida selle kirjeldamiseks uus keel.

### Loodus kui peegel ja turvaline keel

Eriti selgelt tuleb see esile looduses pildistades. Loodus pakub rikkalikku visuaalset materjali, mille kaudu saab sisemisi seisundeid väljendada metafooridena. Tormine vesi, rahulik taevas, murdunud oks või uus võrse võivad muutuda kujunditeks, mis peegeldavad inimese emotsionaalset seisundit või taastumise kogemust.

Sellisel väljendusviisil on oluline eelis: see loob turvalise distantsi. Inimene ei pea rääkima kohe otse endast, vaid võib rääkida pildist. Ometi toimub selle kaudu kontakt ka sisemise kogemusega. See muudab fotograafia eriti väärtuslikuks olukordades, kus sõnaline eneseväljendus on keeruline, liiga haavatav või lihtsalt väsitav.

Loodus ei toimi seejuures ainult taustana. See võib olla aktiivne osa taastumist toetavast kogemusest.

### ALLIKAD

Ari Rapo; <https://www.instagram.com/arzarzarz/>; <https://peda.net/yritykset/photodiary>

Luo, L., & Jiang, B. (2022). From oppressiveness to stress: A development of stress reduction theory in the context of contemporary high-density city. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101883. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101883>

Milasan, L. H. (2023). Taking pictures is like treasure hunting: Exploring the therapeutic value of photography as a qualitative research method. *Journal of Affective Disorders Reports*, 13, 100561. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100561>

Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention restoration theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>

Paljud inimesed kirjeldavad looduses viibimist kui võimalust eemalduda argipäeva survest, kogeda rohkem rahu ja taastada sidet nii ümbritseva kui ka iseendaga.

### Fotograafia kui enesehoolitsuse praktika

Regulaarne pildistamine võib kujuneda teadlikuks enesehoolitsuse viisiks. Mõni inimene loob endale **visuaalse päeviku** – näiteks telefoni albumisse või sotsiaalmeediasse –, kuhu kogub hetki, mis pakuvad rahu, rõõmu või tähendust. Selline kogu ei ole ainult piltide arhiiv. See on ka ressurss, mille juurde saab hiljem tagasi tulla.

Mind on aastaid inspireerinud Soome fotokunstnik **Ari Rapo**, kes on pildistanud igapäevaselt juba üle viieteistkümnelt aastat. Tema jaoks ei ole fotopäevik pelgalt piltide kogumine, vaid viis olla maailmaga kontaktis ja suhestuda iseendaga. Nii kujuneb ajapikku visuaalne jälg sellest, mida inimene märkab, mis teda kõnetab ja kuidas ta ajas muutub.

Lisaks emotsionaalsele mõjule võib fotograafia toetada ka tähelepanu suunamist, otsuste tegemist ja järjepidevust. See võib tugevdada eneseteadlikkust ning anda kogemuse, et inimene ei ole oma taastumises passiivne pealtvaataja, vaid aktiivne osaline.

### Kokkuvõte

Fotograafia looduses võib olla palju enam kui loominguiline tegevus või ilusa pildi tegemine. See võib olla viis aeglustada, märgata ja taastada kontakti iseendaga.

Kaamera ei loo seda kogemust üksi, kuid ta võib aidata sellele lähemale. Kui pildistamine toetab märkamist, mitte sooritust, võib sellest saada lihtne ja kättesaadav enesehoolitsuse praktika.

Selleks ei ole vaja erilist tehnikat ega ettevalmistust. Vahel piisab täiesti telefonist, väikesest pausist ja valmisolekust vaadata natuke kauem, kui oleme harjunud. Just seal võibki peituda üks lihtne viis, kuidas keset kiirust taas kohal olla.

## MIDA FOTODEGA PÄRAST TEHA?

Pärast jalutuskäiku tasub võtta hetk ja vaadata tehtud pildid rahulikult läbi. Mitte hinnates, milline foto on kõige parem, vaid märgates, milline pilt sind kõige rohkem enda juurde tagasi kutsub.

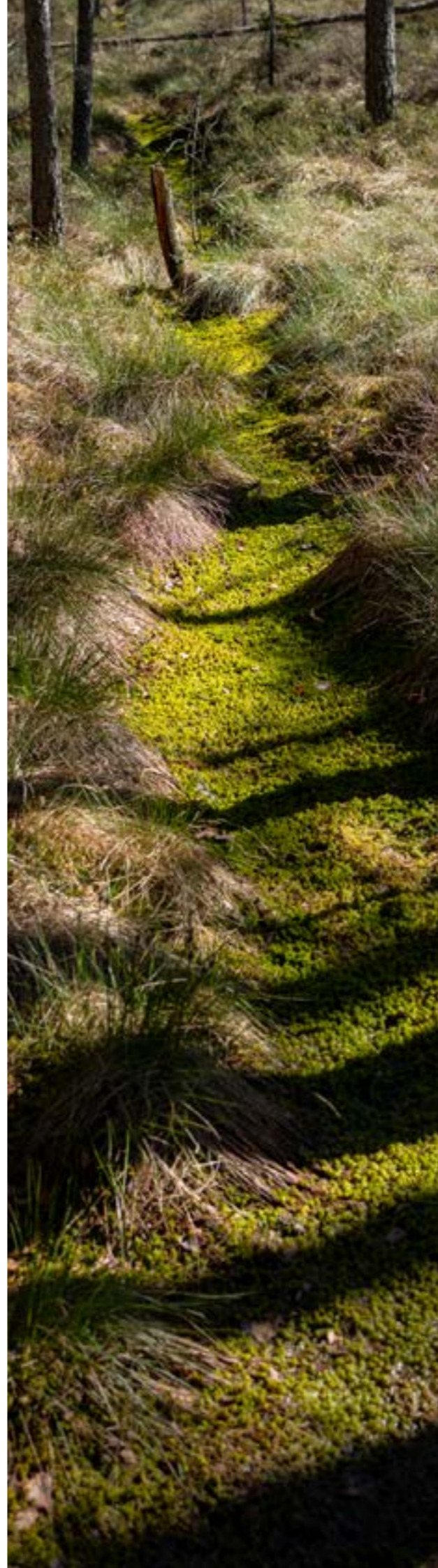
Vali välja 1–2 fotot, millest sa ei taha loobuda. Mõttele, miks just need sind kõnetavad. Hea mõte on toetav foto mõneks ajaks telefoni taustapildiks panna, et see meenutaks sulle hetke, kus tundsid rohkem rahu, kohalolu või ühendust iseendaga.

Soovi korral prindi foto välja või kleebi see päevikusse ning kirjuta juurde mõni mõte, tunne või märksõna. Nii võib ajapikku kujuneda väike visuaalne päevik sinu sisemaailmast.

## Abistavad refleksiooniküsimused

Fotode vaatamisel võib aidata, kui läheneda neile uudishimu, mitte analüüsi kaudu. Küsimuste eesmärk ei ole leida õigeid vastuseid, vaid avada märkamist ja kontakti iseendaga.

1. Mis mind selle pildi juures kõige rohkem kõnetab?
2. Miks ma just selle hetke pildistasin?
3. Millist tunnet see foto minus praegu tekitab?
4. Kas selles pildis on midagi, mis meenutab minu praegust elu või sisemist seisundit?
5. Milline detail tõmbab mu tähelepanu kõige rohkem?
6. Mida see pilt võiks sümboliseerida väljendades?
7. Mida see pilt aitab mul enda kohta märgata?
8. Mida ma selle hetke jooksul võib-olla vajasin?
9. Kui see foto saaks rääkida, mida ta mulle ütleks?
10. Mis paneksid selle pildi pealkirjaks?



# PRAKTILISED HARJUTUSED LOODUSES PILDISTAMISEKS

Struktureeritud fotoharjutused või n-õ väljakutsed on üks viis muuta pildistamine ligipääsetavaks ka neile, kellel puudub varasem kogemus või kes tunnevad loovuse ees ebakindlust. Väike struktuur annab turvatunde, kuid jätab alles vabaduse isiklikuks kogemuseks.

Alljärgnevad harjutused sobivad nii iseseisvaks kasutamiseks kui ka terapeutilises töös.

Kõik artikli fotod: Kelli Sevilla Kook

## Värvide jälgimine

Vali üks värv ja otsi selle erinevaid varjundeid.



See harjutus toetab keskendumist ja aitab tähelepanul rahuneda.

## Tekstuurid

Pildista erinevaid pinnastruktuure – karedat, siledat, pehmet, murenevat.



See aitab luua kontakti kehalise kogemusega visuaalse tajumise kaudu.

## Sisemise seisundi peegeldus

Leia looduses kujund, mis resoneerib sinu tänase enesetundega. Lase seosel tekkida intuiitiivselt – näiteks tormine taevast, murdunud oks või uus võrse.



See aitab märgata ja sõnastada oma sisemisi seisundeid turvalisel ja kaudsel viisil.

## Väike detail

Peatu ja märka midagi, millest tavaliselt mööda läheksid – näiteks lehe tekstuur, valgust puukoorel, putukat või varje.



See arendab võimet aeglustada, süveneda ja olla hetkes kohal.

## Üks objekt, mitu pilku

Vali üks asi, näiteks kivi, puu või lill, ja tee sellest vähemalt kümme erinevat fotot.



See avardab vaatenurki ning toetab paindlikumat mõtlemist ja loovust.

## Kasv ja muutus

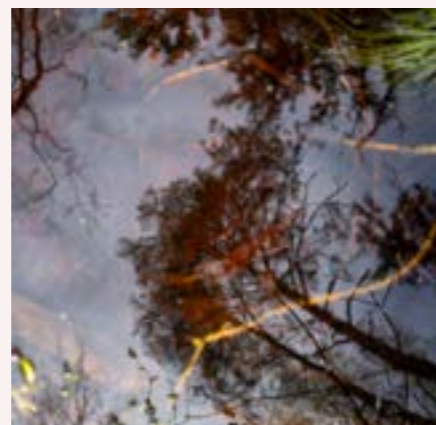
Pildista midagi, mis väljendab muutust – näiteks pungast õide puhkemist või vana ja uue koosolemist.



See aitab märgata elu loomulikkust, dünaamikat ja suhestuda muutustega enda sees.

## Ootamatu loodus

Otsi loodust linnas, pragudes või hoonete vahel.



See aitab näha elu ja ilu seal, kuhu me tavaliselt ei vaata, ning nihutab harjumuspäraseid tajumustreid.

## Valgus ja varjud

Pildista valgust ja varje. Proovi sama harjutust hommikul, päeval ja õhtul ning märka, kuidas valgus muudab kogemust.



See arendab tundlikkust keskkonna muutuste suhtes ja süvendab visuaalset tajumist.

## Liikumine

Püüa pildile tuult, vett või looduse liikumist.



See aitab lahti lasta kontrollist ja kogeda hetke voolavust.

## Mustvalge loodus

Pildista ainult mustvalgelt ning keskendu valgusele, vormile ja tekstuurile.



See aitab näha sügavust ja olemust, mitte ainult värvi.

# LOODUSLIKUD MATERJALID JA ÖKO- KUNSTITERAAPIA KARJAMAA KUNSTITERAAPIA KESKUSES



**Mai Sein-Garcia**

*Kunstiterapeut (kutsetunnistuse nr 234998)  
Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse juht  
Ristiku Põhikooli kunstiterapeut  
mseingarcia@gmail.com*

## Kritseldest toimiva keskuseni – järg eelmisele artiklile

Eelmises ajakirjas oli artikkel **Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse** ehitusest. Nüüd on ehitus valmis. Uskumatu, et unistusest ja mõnest paberil olevast kritseldest võib saada toimiv 109-ruutmeetiline kunstiteraapiakeskus. Kõik seinad on õigel kohal ja süsteemid toimivad. Valmis on suur ruum grupiteraapiaks ja koolitusteks, väiksem nõustamisruum, ooteruum, ladu ja koristajaruum. Loomulikult ka tualett koos duššiga. Veel on vaja ehitada lõpuni ventilatsioon ja osta setitid kraanikausside alla savile.

Olen ülitänu, et kõik valmis ehitati ja nii nagu peab. Midagi ei logise ega kuku kokku. Loodetavasti veel mõnda aega. Tühjad kapid ootavad terapeute, kes sooviksid keskusel töötada. Usun, et meid mahub keskusesse 3-4 terapeuti.

Avamine oli 30.01.2026. HaLTO-I on nüüd oma pesal! Suund on saada osaks rahvusvahelisest LOM meetodi võrgustikust. Üks suund keskusel on kasutada võimalikult palju looduslike materjale, rakendada öko-kunstiteraapiat ja teraapiakoer Klausil vastavalt klientide vajadustele.

## Kontakt loodusega ja looduse puuduse häire

Laps vajab emotsionaalseks arenguks positiivset kontakti loodusega (Louv, 1991). Oma elu varasematest hetkedest peale on laps teadlik mitte ainult inimlikust puudutusest, vaid ka tuule õhust, mis paitab tema nahka, valgusest, temperatuurist, materjalidest ja helidest.

Meie elukeskkond on muutunud sajandite jooksul, kuid me oleme endiselt konstrueeritud elama muutvas ja mitmekesisel keskkonnas ning kasutama oma loovust ja mõtlemist, et eluga toime tulla. Paraku on kaasaegne linnakeskkond paljuski staatiline, üksluine ja piiride rohke. Sisemine

LOOVTEGEVUSED JA VÕIMALUS OLLA KONTAKTIS LOODUSEGA NING SEDA AKTIIVSELT UURIDA, AITAB LASTEL TAAS TASAKAALU SAAVUTADA, HIRME VÄHENDADA, TÖÖTADA MINAPILDIGA NING AUTONOOMSUST JA ISESEISVUST TÕSTA.

vajadus olla seotud loodusega ja konflikt reaalse eraldatusega võib väljenduda psüühiliste, füüsiliste või käitumisprobleemidena, mida Richard Louv (2005) kirjeldab nähtusena **“looduse puuduse häire”** (*nature deficit disorder*).

Loovtegevused ja võimalus olla kontaktis loodusega ning seda aktiivselt uurida aitab lastel taas tasakaalu saavutada, hirme vähendada, töötada minapildiga ning autonoomsust ja iseseisvust tõsta (Ferrini, 2003; Winnicott, 1971; Kellert & Derr, 1998; Berger, 2004).

### Öko-kunstiteraapia kui terapeudi mõtteviis teraapias

Öko-kunstiteraapia lähtekohaks on mõtteviis, mille järgi **inimene on eluslooduse osa ja ta väärtustab ökosüsteemi mitmekülgset ja austab elu kõigis selle vormides**. Ökoloogilises mõtteviisis püütakse kulutada võimalikult vähe materjale ning selle asemel kulutatakse aega (Wolff, 2004).

Ökoloogilise kunstiteraapias eeldatakse, et kliendil on võimalikult palju otsest kontakti loodusega. Eri meeli aktiveerides arendatakse keskkonna tundlikust. Hariliku vaatamise asemel õpitakse nägema.

Kliendid võivad looduskeskkonnas keskenduma näiteks teatud meelte vahendatud kogemustele ja kogeda nn meelterännakut.

Materjale püütakse kasutada säästlikult ja nutikalt. Kasutatakse võimalikult palju looduslikke materjale ning teraapias luuakse asjadele uusi tähendusi. Terapeudil tasub osta pigem vähe ja kvaliteetseid vahendeid, kui leppida odavate ja peagi lagunevate vahenditega. Vahendeid tuleb hästi hooldada, et nende kasutamisega pikeneks. Vältitakse mitte kõdunevad (nt plasti) ja toksilisi vahendeid. Samu materjale püütakse kasutada mitu korda. Seetõttu on soovitatav ühendada omavahel looduslikud ja taaskasutusmaterjalid. Ökoloogiline kunstiteraapia võimaldab tekitada kogukondlikku vastutust keskkonna ja ümbritseva eest.

### Looduslikud materjalid kunstiteraapias

Looduslike materjalide alla kuulub kõik, mida loodusest võime leida: lehed, kivid, puupulgad, lilled, liiv, teokarbid, suled jne. Looduslike materjalide hulka kuuluvad ka toiduained.

Loodusliku materjalid on naha- ja puudutus sõbralikud ja ühiseks omaduseks on nn eksimiskindlus,



Ravimtaimed ja nendest teede tegemine on vahva tegevus lastele. 2-aastane Ursula nautis nii teede maitsemist ja taimede nuusutamist, kui ka hiljem teedega maalimist. Foto: Sandra Urvak.



st klient saab kasutada neid vastavalt oma soovidele ning midagi ei saa minna valessti. Näiteks on puuleht juba valmis ning klient ei pea kuidagi seda veel muutma, et see oleks kuidagi parem või täiuslik.

Erinevaid materjale kasutades õpib klient tundma oma vajadusi, tundeid ja mõtteid. Kui palju on tema jaoks „palju“, „piisavalt“ ja „vähe“. Oluline on pakkuda materjale, mis sobivad kliendi vaimse, füüsilise ja kognitiivse arengutasemega, et klient ei kogeks frustratsiooni ja liiga kõrgeid nõudmisi, vaid tema kogemus oleks rikastav ja stimuleeriv.

Käeliste tegevuste kaudu püütakse suurendada kliendi kognitiivset, tunnetuslikku ja motoorset teadlikkust iseendast ja keskkonnast. Klienti õhutatakse kasutama kõiki oma meeli, et suurendada tema kaasatust ja kontakti ümbritsevaga (Aach-Feldman & Kunkle-Miller, 2001).

Tegevustes, kuhu on kaasatud nii laps kui ka vanem, valitakse materjale lähtuvalt lapse arengutasemest. Laste loomupärasest rõõmu avastamisest ja materjalidega eksperimenteerimisest kasutatakse lapse-vanema suhte parandamiseks (Moon, 2010).

### Nuusutamine, maitsmine ja jagatud rõõm materjalide kogumisest ning isetehtud värvidest

Looduslikud materjalid, sealhulgas toiduained, on ainsad materjalid, mida saame kasutada maitsemeele aktiveerimisel. Loodusest saame koguda ravimtaimi ning nendest teha erinevaid teesid. See protsess on põnev nii individuaal- kui ka rümategevusena.

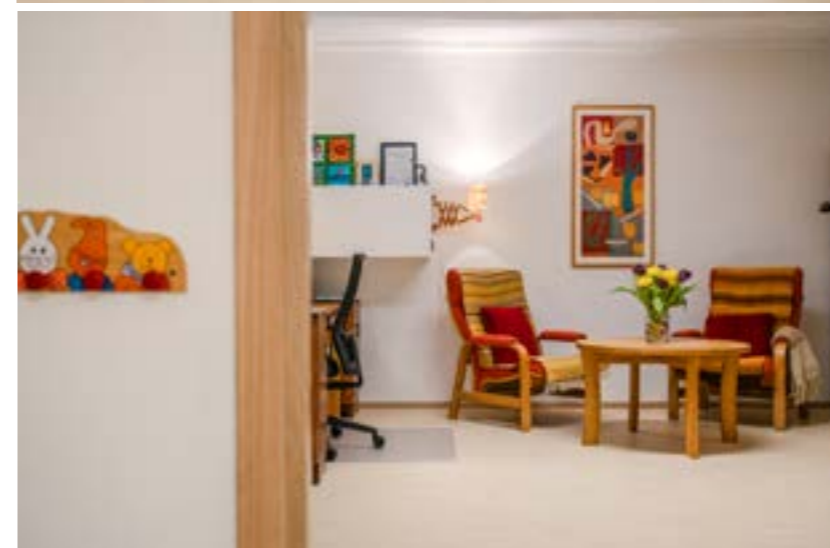
Looduslikud materjalid on asendamatud ka meie haistmismeelega töös. Erinevate taimede nuusutamine, oma lõhna leidmine võib kliendi viia hoopis teistele radadele, kui tavapäraste kunstivahenditega töö võimaldab. Lõhnameel on inimese vanim meel, mis on seotud meie mälestuste ja emotsioonidega.

Looduslike materjalide kogumine on omaette protsess, mis nõuab aega ja vajab ruumi kuivatamiseks ja hoiustamiseks. Looduslike materjale saab koguda ka koos klientidega. See võib olla omaette teraapia osa. Kogumise käigus saab osaleda veel jagamise protsessis teiste klientidega, olla kaasatud ja tunda kuuluvustunnet mingi kogukonnaga.

Looduslikud värvid on sageli mahedate toonidega ja silmale hellemaid, kui tavapärased värvid.



Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse ja HaLTO logod.  
Autor: Aurelia Garcia. Foto: Kelli Sevilla Kook.



Taimedega lõngade värvimine.  
Foto: Sandra Urvak.



Valmis Karjamaa Kunstiteraapia Keskus.  
Ülal: vaade esikust rühmaruumi.  
Kesk: nõustamisruum.  
All: rühmaruum.  
Fotod: Kelli Sevilla Kook.

Savist jalajälg on ilus mälestus esimesest eluaastast.  
Foto: Alberto Mateo.



Söödavad portreed.

### ALLIKAD

Aach-Feldman, S. & Kunkle-Miller, C. (2001). A Developmental Approach to Art Therapy. In Judith A. Rubin (Ed.), Approaches to Art Therapy. Theory and Technique. (2nd ed.). Philadelphia: Brunner-Routledge, pp. 226-240.

Berger, R. (2004). Nature Therapy. Integrative Therapy, Education and Ecology pub: The Israeli Ministry of Environment (web-site).

Ferrini, F. (2003). Horticultural therapy and its effect on people health. In Advances in Horticultural Science. Chapter 1 Conference International Society of Arboriculture.

Kellert, S. & Derr, V. (1998). National study of outdoor wilderness experience. Washington, DC: Island Press.

Louv, R. (1991). Childhood's Future. New York: Doubleday.

Louv, R. (2005). Last Child in the Woods Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. New York: Algonquin Books of Chapel Hill.

Moon, C. H. (2010). Materials & Media in Art Therapy. Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies. New York, London: Routledge Taylor & Francis Group.

Winnicott, D.W. (1971). Therapeutic Consultations in Child Psychiatry. London: Hogarth Press.

Wolff, L. – A. (2004). Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Teoses Hannele Cantell (toim.). Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 18–29.

# LOODUSLIKUD MATERJALID

## KUNSTITERAPEUDI ELUPÄÄSTJAD TUNDMATUTES OLUDES



**Mai Sein-Garcia**

*Kunstiterapeut (kutsetunnistuse nr 234998)  
Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse juht  
Ristiku Põhikooli kunstiterapeut  
mseingarcia@gmail.com*

“TAAS TÕDESIN,  
KUI TÄNUVÄÄRSED  
MATERJALID ON  
LOODUSLIKUD  
MATERJALID.”

**Ristiku Põhikoolil on koostöö Portugalis Braga linnas asuva Agrupamento de Escolas D.Maria II kooliga.** Tegu on hiigelsuure koolide kompleksiga, milles õpib üle 3000 õpilase. Läbi Erasmuse projekti käivad õpetajad meil külas ja meie käime neil. Selle aasta 15. kuni 21. märtsini viisin kunstiteraapilisi töötubasid läbi õpilastele ja seminare õpetajatele. Mind võtsid vastu Ana Jorge Mouta, Maria da Guia Tavares ja Luís Alberto Pinto da Silva ja koolijuht Angela Maria Machado Meireles. Ristiku Põhikoolist organiseeris reisi Kadri Viires, kes juhib Erasmuse projekte koolis.

### Planeerimine vs. tegelikkus

Jõudsin Bragasse pühapäeval. Minu hotell asus Braga barokses vanalinnas. Esimesel ööl hakkas kukk kirema kell neli hommikul. Mõtlesin, et ta kireb ainult minu peas, aga kiremine toimus mitu tundi. Küsisin hommikusöögi ajal hotellist, et kas on võimalik, et siin kireb kukk. Selgus, et naabritel oli aias kolm kukke. Jess, ma ei hakanudki hulluks minema! Hotellil oli imeilus aed, kus oli mõnus jalutamas käia. Ilm oli kevadine, 20 kraadi.

Esmaspäeva hommikul tuldi mulle hotelli järgi ja läksime kooli. Esimene päev tutvusin juhtkonna ja õpetajatega. Olin murelik, sest ei saanud oma järgmist päeva ette valmistada. Kohalikud olid rahulikud ja ütlesid, et ei ole vaja muretseda asjatult. Küll asjad laabuvad. Tegin enne sõitu põhjalikud tegevuste kirjeldused ja materjalide kalkulatsioonid ühe inimese kohta. Õnneks palusin varuda ka looduslikke materjale. Teispäeva hommikul hakati materjale kokku otsima ja tund enne algust, olid materjalid olemas. Ma ei uskunud oma silmi! Imeväel leiti ka CD-mängija.

### Teismelised, kurdid, liitpuuetega lapsed ja immigrandid

Teispäeval töötasin kahe teismeliste grupiga vanuses 16-17 aastat. Ühes oli umbes 20 ja teises umbes 30 noort. Töötasime tavapäraste materjalidega: õlipastellid, guaššid, A2 paber ja suur paber. Tegime alguses paaris oma profiilist pilte seinale. Seejärel lõikasime need välja ja liimisime suurele paberile. Iga profiilipildi juurde sai pildi omanik kirjutada sõnumimulli portugali keelse sõnumi. See

harjutus töötab teismelistega alati. Sõltumatult ruumist, ajast ja kohast.

Kolmapäeval töötasin ühe grupiga edasi. Kahjuks ei saanud ma kasutada sama ruumi. Tegime portreedega paaristööd: kohtumine paarilisega. Palusin õpilastel kaasa võtta A4 paberile prinditud portree. Panime tunnis kopeerimispaperi fotodele taha. Seejärel jagasime grupi juhulikult paaridesse. Igas paaris pidid õpilased joonistama paarilise foto järgi läbi kopeerimispaperi portree. Suur oli õpilaste üllatus, kui nägid, kui ilusad portreed tekkisid. Lõpetuseks tegime fotodest klassipildi. Siis tegime looduslikest materjalidest mandala. Taas tõdesin, kui tänuväärset materjalid on looduslikud materjalid. Lehtedest, pulka-dest ja kivikestest saab teha imelisi mustreid. Tunnid olid 90 minutit. Sama päeva õhtul tegin õpetajatele ja tugispetsialistidele seminari kunstiteraapiast Ristiku Põhikoolis.

Neljapäeval läksin teise koolimajja. Veel hommikul ma ei teadnud, kellega sel päeval töotan. Olin väga õnnelik, et mul oli looduslike materjalide kotike kaasas. Mõtlesin, et see päästab täna päeva. Ja nii oligi! Esimesena tuli kurtide grupp. Kuus noort ja nende tõlk. See oli hoopis teine kogemus grupi juhtimisest. Tavaliselt vaatavad inimesed sulle otsa, kui sa nendega räägid. Kurdid vaatasid aga tõlget. Ma ei saanud nendega kasutada muusikat ja tantsimist, mida teen tavaliselt soojenduseks. Tegime rütmiharjutusi grupis. Seejärel looduslikest materjalidest mandala. Taas kõik toimus.

Seejärel liikusin teise klassi, kuhu tulid liitpuue-tega õpilased oma saatjatega. Kokku tuli neid 13 õpilast, kokku 26 inimest. Jeerum! Mu oli ainult 10 lehte A4 formaadis paberit, mitte ühtegi pliiatsit, aga oli kotike looduslike materjalidega! Palusin ruttu endale mõned A4 paberid juurde tuua ja muretseda mõned pliiatsid. Käigu pealt leiti kõik vajalik. Tegime käejälgedest ja looduslikest materjalidest mandala.

Seejärel töötasin immigrantidega. Taas päästsid päeva looduslikud materjalid! Tegime mandala. Aitäh, Luis, kes tõi oma aiast lehti ja oksakesi!

#### Looduslike materjalide kotike – elupäästja tundmatutes oludes

Kaks koolituspäeva päästsid mind välja looduslikud materjalid ja mandala tegemine nendest. Looduslikud materjalid: lehed ja pulgad – need on alati täiuslikud. Klient saab lihtsalt valida oma meeleolule vastavad materjalid. Puulehed on iseenesest valmis kunstiteosed: midagi ei pea juurde lisama või ära võtma. See on looduslike materjalide üks suur pluss. Lisaks on need materjalid vabalt kättesaadavad ja nende eest ei pea raha välja käima. See on teine pluss. Sain looduslike materjalide kotikesega läbi terve nädala. Ristiku Põhikoolis võib majandusalajuhataja nüüd öelda õppeaasta algusest, et mine korja endale aiast vajalikud materjalid, sest siis ei ole vaja koolil raha kulutada. Miks kulutada raha, kui tasuta materjal on olemas?



Looduslikest materjalidest mandala tegemine.



Soojendusharjutus: tants Trad.Attack! muusika saatel. Eestist eemal kasutan palju meie folkrokki oma töötubades. See paneb grupi kohe liikuma.



Rühmatööd taditsiooniliste materjalidega. Suhtlemine läbi kunsti töötab sõltumata kultuuri taustast.

# MIDA JA KUIDAS?

## MÕNED PRAKTILISED SOOVITUSED, KUIDAS LOODUSLIKKE MATERJALE KUNSTITERAPIAS KASUTADA



**Mai Sein-Garcia**

*Kunstiterapeut (kutsetunnistuse nr 234998)  
Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse juht  
Ristiku Põhikooli kunstiterapeut  
mseingarcia@gmail.com*

Praktilisi käsiraamatuid, mida, millal ja kuidas loodusest korjata, on palju. Järgnevalt jagan oma kogemusi, mida mina olen kõige rohkem loovtegevustes kasutanud. Kevadel, kui kõik tärkab ja maa muutub taas roheliseks, siis saab teha taimetinti, taimetrükki ning varuda taimi talveks. Suvel ja sügisel lisanduvad marjad, mille mahlaga saab maalida. Talvel saab loodusest korjata kive ja oksid ning teha lume- ja jääpilte. Järgnevalt jätan välja kõik söödavad tegevused, mida samuti saab teraapias teha. Eriti, kui töötate väikelastega. Paljud taimed on söödavad ja neid saab kasutada töös lõhna- ja maitsemeeltega.

### **Kollane ja roheline kevad (suvi ja sügis ka): taimetinti ja –trükid**

**Taimetinti** saab teha värsketest ja kuivatatud taimedest. Pange tükeldatud või uhmrir purustatud taimedele kuuma vett ja jätke seisma. Mida kauem taim liguneb, seda tumedam tuleb tint. Taimed võivad liguneda lausa ööpäeva. Samas

olen kasutanud taimetinti, mis on tehtud samal seansil korjatud taimedest. Eksperimenteerimine, millistest taimedest saab tinti ja millistest mitte, on põnev mäng. Taimi olgu palju ja vett pigem vähem. Seejärel keetke tint läbi ja jätke seisma. Järgmisel päeval võib tindi panna eraldi topsidesse. Kirjutage peale, millistest taimedest on tint saadud. Tinti saab säilitada ka sügavkülmas. Mina olen taimetinti teinud erinevatest õitest nagu võilill, võõrasema, roos, pojeng jne. Kevadel alustan nurmenukkude kogumisega, neist saab erk kollast tinti. Seejärel võilill, millest saab kollast kuni pruuni värvi. Kollast värvi saab ka raudrohust, angervaksast, harilikust pujust, vesiheinast, karikakra kollasest südamikust. Erinevaid värve saab ka naadist, nõgesest (hallid toonid), teekummelist, soolikarohust, naistepunast, punest, koirohust, hapuoblikast jne. Rohelist värvi saab erinevatest lehtedest.

**Taimetrükki** võib teha mitmel erineval moel. Taimetrükki saab teha värskete taimedega. Kuivanud taimed kipuvad pudisema ja lagunema.



*Erinevad taimetindid*



*Taimetinti saab teha nii värsketest kui ka kuivatatud taimedest. Võilill pakub katsetamiseks mitmeid häid võimalusi.*



*Taimetinti tehes lisa pigem rohkem taimi ja vähem vett.*

Erandiks on tasapinnalised pressitud taimed. Värskeid taimi saab tekstiilile trükkida kasutades tekstiilivärve. Võimalus on taimi panna tekstiilile ja läbi paberist salvrätikute toksida taimi nii kaua kuni eraldub värvipigment. Värv saab kinnitada triikides tööd läbi õhukese riide. Tami saab panna ka savitahvlile ja rullida need sinna. Seejärel võtta taim plaadilt ära ning meistriteos ongi sündinud. Tore, kui saviplaadi saab ka ahjust läbi lasta. Kui kasutada isekõvastuvat voolimissavi, siis ei ole vajagi saviahju.

#### **Punane ja lilla suvi (ja sügis): marjad ja pressitud lilled**

Punast värvi saab kõige paremini **marjadest**. Nii koduaia kui ka metsamarjadest. Lastega on marjadega maalimine eriti lõbus, sest osa marjadest läheb suhu, osa paberile. Punast värvi saab enamikest punastest marjadest nagu punasest ja mustast sõstrast, arooniast, mustikast (lillakaspunane), kirssidest jne.

**Pressitud lilledest** saab teha kaarte, pilte, liimida neid küünlaalusele jne. Poest saab osta spetsiaal-seid lillepresse, kuid lilli saab kuivatada ka raamatu vahel. Prassitud taimedest saab teha ka herbaariumi või omalaadse suvise reisiraamatu.

#### **Pruun ja must sügis: tõrud, käbid, kastanimunad, oksad ja pori**

Sügis on aeg, mil korjata **oksi, tammetõrusid, kastanimune ja käbisid**. Nendest saab teha

papile liimides või omavahe traadiga ühendades pärgi ja erinevaid kaunistusi. Loomulikult saab neist meisterdada kõiksuguseid tegelasi. Tõrusid, käbisid ja kastanimunasid saab korjata palju, mistõttu neis saab luua suurte gruppidega suuri mandalaid ja teisi pilte. Materjali on ju piisavalt.

Mulla ja poritaid võib teha nii toas sees kui ka õues. Poriga paberile joonistades tuleb vaadata, et paber oleks piisavalt paks, et kannataks vett ning pori sees olevaid kive ja liiva. Poritööd on kuivades helehallid ja sobivad taustaks teistele piltidele või joonistamise paberiks.

#### **Valge ja läbipaistev talv: lume- ja jääpildid ning külma aja lillekimbud**

Talvel saab teha **jää- ja lumepilte**, sest neid muul ajal teha ei saa. Kui väljas on miinuskraadid, siis saab kuivatatud taimi panna plasttoppsidesse, valada neile vesi peale ja oodata, millal pilt ära jäähtub. Selliseid pilte saab ainult õues eksponeerida, mis teeb need veelgi erilisemaks. Juhul, kui kasutada ainult looduslikke materjale jääpiltides, et ole muret ka kui hiljem pilt ära sulab ja materjalid jäävad aeda.

**Külma aja lillekimbud** on tehtud kevadel, suvel ja sügisel korjatud lilledest. Lilli on hea säilitada eraldi paberitesse keeratuna. Kui kimpe hakatakse tegema, siis võib taimed eelnevalt veega üle piserdada, et need vähem tolmaksid ja oleksid paremini töödeldavad.



*Eksperimenteeringe julgelt erinevate õiehehtede või marjadega.*



*Raamatuid, mis räägivad looduse kasutamisest kunstis ja teraapias, on palju.*



*Võõrasema õitest saab teha taimetinti või haamerdada neist värvi paberile. Võõrasema õied jäävad kaunid ka korralikult kuivatatuna.*

# KASTANIMUNA

Mall Tamm  
Kunstiterapeut

Bussist välja pudenenud hommiku-uimased inimesed lonkisid üksteise sabas tervisekeskusesse, pilgud maas. Kõige lõpus Aleksander – ta ei sallinud, kui keegi tal selja taga oli.

Vana maja kitsas ja üliaeglane lift mahutas korraga kaks väikest või ühe suure. Aleksander oli suur. Ta ootas rahulikult ära mitu üles-alla sõitu, kuni jäigi lõpuks üksi. Ta oleks kannatlikult ära oodanud ka laiema kabiini, sest võõra inimese puudutus, eriti juhuslik, ärritas teda: algul läks ta ärevaks ja siis vihaseks. Lifti jagamist ta vältis. Muidugi oleks kuuendale korrusele võinud ka trepist minna – oleks isegi kiiremini saanud, aga siin majas oli trepikõnd Aleksandri jaoks riskantne. Kui mõni tervisekeskuse töötaja teda trepil näeks, tembeldaks ta mehe otsekohe simulandiks – arst oli ju füsioteraapia talle valutavate põlvede pärast määranud. Selle maja treppidel Aleksander ei kõndinud.

Seljaga vastu kabiini seina nõjatudes, hakkas mees seinapeeglist ennast imetlema. Tema ees seisis pikk, lai ja kõhukas vägilane. Peeglimehe jäme kael sulas ühte ta kiilaks aetud lapiku kuklaga. Tema mehine profiil sarnanes Homer Simpsoni omaga. Aleksander naeratas peeglist, talle see mees meeldis. „Pole viga,“ noogutas peegli-Aleksander talle tunnustavalt vastu.

Ninaga peaaegu vastu peeglit, hakkas Aleksander keelega oma kollakaid hambad lihvimise ja ohkas pahuralt: „Hambad vajaksid uuendamist... või vähemalt valgendamist“. Lähijal seisis mehel ees mitu tähtsat kohtumist ning endast hea mulje jätmise oli talle väga-väga tähtis. Kriitikat Aleksander ei kannatanud. Sellega mehe enesevaatlus lõppes, sest lift jäi jónksutades seisma ja avas kolinal uksed.

Kiire sammuga suundus Aleksander keskuse laia klaasukse poole. Raske ukse juba lahti tirinud, jäi ta selle vahele seisma ja keskendus oma jalgadele – ta oleks peaaegu unustanud lonkamise. Seda ei tohtinud mingil juhul juhtuda! Mis sest, et põlved eriti enam häda ei teinudki, aga tasuta teenustest

oleks kahju loobuda ka. Edasi liikus Aleksander nii nagu tarvis – üks jalg põlvest kange.

Täna oli ta siin kunstiteraapia pärast. Vaev ja valu silmis, lonkas mees juba tuttava kabineti ukse taha ning pressis end kitsasse kabjakujulisse tugitooli. Sisse kutsumist ootama. See oli tal siin kolmas kord oodata. Kuna aega veel oli, võttis mees taskust priske plastümbriku ja hakkas selle sisu lappama. Täna juba mitmendat korda. Teda huvitas väga, mida kunstiterapeut tema fotodest arvab. Ta proovis neid isegi tema silmadega vaadata.

Aleksandrile meeldis kunstiteraapia – terapeut oli lahke ja tegevused jõukohased. Psühholoogidest oli mehel ammu villand, sest nende kabinettides tundis ta end emotsionaalselt liiga alasti. Aga siin oli teisiti: kui ei olnud tuju rääkida, võis paberit pliatsiga ka vaikides nühhkida – mingit sisemist sundi endas sorida, või oma abitu häbihäälega dialoogi pidada tal siin ei tekkinud. Vähemalt senimaani. Viimasel ajal sai Aleksander endaga tegelikult üsna hästi läbi.

Samal hetkel, kui mees pilte ümbrikusse tagasi toppis, vajus kabineti uks aeglaselt lahti, aga mees ei liigutanudki – ta teadis, et tuleb kutset oodata ja see tuleb, kui on õige aeg. Õige aeg saabus aga siis, kui kunstiterapeut Maigi oli tööpäevaks end ära häälestanud, nagu igal hommikul. Ta ei alustanud seansi kunagi varem ega hiljem, kui kokkulepitud ajal, sest enne läbis ta oma tööhommiku rituaali: avas akna ja ukse, lastes tõmbetuulel õhku värskendada; avas arvuti, et heita pilk uute klientide tegevuskavadele; avas meiliboksi, et vastata kiiret vastust ootavatele kirjadele ning lõpuks tegi kiire ülevaate ka päevauudistest. Siis kontrollis kella ja kui see näitas, et aeg käes, oli ta kliendiga kohtumiseks valmis. Minutipealt kokkulepitud ajal ilmuski naerata Maigi ukseavasse ning hüüdis reipalt: „Aleksander!“

Mees lükkas end jõuga toolist välja ja liipas kuulekalt sisse, ümbrik fotodega ettesirutatud käes. Pastelse välimuse ja olemisega terapeut laotas

lauale valge katepaberi ja kohe kuhjas Aleksander sellele oma fotod.

„Nii... Rivista need nüüd lemmikute järgi pingeritta, lemmikumad ettepoole“, instrueeris Maigi, jälgides sahmerdavalt meest veidi eemalt.

Maigi oli pragmaatilist Aleksandrit juba natuke tundma õppinud. Nad olid enam-vähem eakaaslastel - mõlema lapsepõlv jäi nõukaaega ja see tegi mehe mõistmise oluliselt lihtsamaks. Juhtumikirjelduse järgi oli Aleksander hädas endasse hoiule kogutud vihaga, mis olematuil põhjustel aeg-ajalt välja paiskus, mistõttu peret ega sõpru ta ümber enam ei olnudki. Ka töökaaslaste mitte. Kõik ta suhted olid sassi läinud tema äkkviha tõttu. Maigi meelest elas ja toimetas Aleksander justkui piduriteta võrr, kes tagajärgedest hoolimata kartmatult kihutades igas väiksemaski elukurvis eluteelt välja lendas. Viga sai ta enamasti ise. Aga ka „nemad“, kes valel ajal vales kohas juhtusid olema. Siin kabinetis pidas mees – siiani – end

üleval kui keskealine väike poisike – jutukas, ettevaatlik, edev ja tunnustust igatsev. Ligi kahe meetrine poisipõnn, kellel lihtsalt juhtus asju. Oma süüd ta kunagi ei tunnistanud, sest ta polnudki kunagi ega milleski süüdi. „Nemad“ olid.

Maigi rõõmuks Aleksandrile viltpliatsitega paberil jäändamine meeldis. Mandalaid värvides – seni ta tahtiski ainult neid värvida – jälgis ta kontuure ja värvisümmeetriat väga tähelepanelikult. Lausa pedantlikult. Tulemus pidi ilus saama. Värvimiseks valis ta alati loodusemotiividega aluspildi. Looduse teema oligi ainus, millest ta vihkamiseta rääkida suutis.

„Kakskümmend neli tükki!“ teatas Aleksander uhkelt fotode sorteerimisega valmis saades. Maigi kumardus pildirea kohale. „Nagu elukutselise piltniku tehtud!“ hõiskas ta siis vaimustunult.

Mees ristas jämedad sõrmed pehmele kõhule ja noogutas meelitatult: „Valisin ainult mõned, mul on neid muidu palju. Kaasa võtsin – nagu ülesanne

Nagu ikka – lugu tõsielu ainetel, kuid natuke vindi üle keeratud. Oli plaan kasutada Judy Weiseri 5 fototeraapia tehnikait. Loost selgub, kuidas plaan õnnestus.

“Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums (2nd Edition)” Judy Weiser; lk 13

Judy Weiseri 5 fototeraapia tehnikat

### 1. Kliendi enda tehtud fotod

Töö fotodega, mille klient ise on pildistanud. Need peegeldavad kliendi sisemaailma, suhteid, väärtusi ja kogemust.

### 2. Fotod, millel klient ise on kujutatud

Analüüsitakse fotosid, kus klient on pildil. Need toovad esile identiteedi, minapildi, enesehinnangu ja rollidega seotud teemasid.

### 3. Kliendi perekonna albumid

Töö perekonna albumitega avab suhteid, dünaamikaid, rolliootusi ja narratiive, mis on kujundanud kliendi arengut.

### 4. Foto-projektid ja loovad pildistamisülesanded

Terapeut annab kliendile suunatud ülesandeid (nt „tee fotod kõigest, mis tähistab turvalisust“). Need toimivad loovsekkumisena ning toovad esile uusi vaatenurki.

### 5. Projektiivsed ja terapeudi poolt valitud fotod

Kasutatakse neutraalseid või sümboliseid pilte, millesse klient saab projitseerida oma tundeid ja mõtteid. Sarnane projektiivmeetoditega.



oli – need, mis mulle häid mälestusi toovad või millel on eriline sünnilugu. Osa on pildistatud juba ammu, siis kui elasin idapiiri ääres. Osa mõni aasta tagasi juba pealinnas olles. Ega siin värskaid pilte polegi...deprekas oli pikalt, blin... loodusesse mineku isu kadus ära. Hiljem oli juba muid tegemisi..."

Jälle see „blin“. „Mis see „blin“ teiste sõnadega on?“ ei kannatanud Maigi enam teadmatust välja. Juba eelmistel kohtumistel kasutas mees seda sõna ja Maigi tundis end ebamugavalt, sest ei teadnud sõna tähendust. Aga see kõlas nagu mingi roppus. Aleksander jäi mõttesse. „Teate, ma ei oska „blin“ teisiti öelda,“ ütles ta lõpuks midagi vastuseks. „See tuleb kuidagi ... ise ma ei pane tähelegi. Nagu mingi kirjvahemärk. Võib tähendada hüüamärki või koma või ... oleneb, millest jutt.“

Sõnaraamat pakkus Maigile vasteks „jama“, aga sõna konteksti arvestades, oli see pigem nagu eestlaste „krt“ või „rsk“.

Kuna Maigi jäi vastusega rahule, jätkas Aleksander fotode ulatamist ja kirjeldas üksikasjaliselt kuidas pilt sündis, mida kunagine hetk sellel talle praegu tähendab ja miks on foto lemmikute kollektsioon on.

Eriti hästi oli mees tabanud loodusnähtusi: välgu möll, Linnutee, pilved, vikerkaar, virmalised... , ka üksikud inimtekkelised objektid olid pildistatud huvitava nurga alt. Inimest polnud aga ühelgi fotol.

„Kas inimesed sind ei inspireeri?“ päris Maigi.

„Ei. Nad ei tule mul hästi välja ja loata ju kedagi enam pildistada ei tohi ka,“ muigas mees. „Tütred pildistasin küll, kui nad väikesed olid... kaunitarid...“ meenutas ta heldinult. „Aga need pildid jäid neile. Kõik perepildid jäid.“

Väikese pausi järel avaldas ta ka tegeliku põhjuse: „... Kui aus olla, siis ma vihkan inimesi. Nad provotseerivad mind ja naudivad mu rektsooni, teades juba ette, et mul pole enda tagasihoidmiseks pidureid. Nende pärast ongi mu elumõte ära kadunud. Nende pärast olen juba aastaid teraapiates käinud“, süüdistas ta veidi ägestudes jälle „neid“. Maigile jäi jätkuvalt segaseks, kes need „need“ on, aga ilmselgelt tema sellesse punkti kuulunud – Maigi suhtes oli Aleksander rõhutatult lugupidav. Ta valis sõnu ja teietas, ehkki Maigi teda sinatas ja palus Aleksandril vastu sinatada. Ta oli nõus, kuid teietas ikka. „Mind on nii kasvatatud, mul

lihtsalt ei tule teisiti välja. Meie külas teietati kõiki endast vanemaid naisi. Ka oma ema,“ vabandas ta siis.

Hetkel see „nemad“ asi Maigile tähtis ei olnud ka, teda üllatas mehe nii tõsine fotograafiahuvi. Sellest tuli juttu nagu möödaminnes alles eelmisel kohtumisel, kui ta pilk lauanurgale ununenud metafoorikaartidele jäi. Siis ütleski vaikselt, et ka talle meeldib sõnumiga fotosid teha.

Aga et fotod nii heal tasemel oleks, seda Maigi küll ei oodanud. Maigi fantaasia tootis igale pildile terve seeria järjepilte. Näiteks kastanimuna, mis oli kaadrisse püütud puult langemise hetkel. Udustatud tausta taga oli aimatav päikese valgus, mis okstel olevate viljade tagant rohekalt kumas. Maigi vaatas seda pilti kaua, ehkki järelopilt oli nii nähtud ja tavaline asi – kastanimuna koor läheb asfaldile kukkudes lõhki ja selle kaunis sametine sisu veereb vabadusse...

Maigi nautis piltide koosvaatamist sama palju kui Aleksander. Kuni ootamatult tekkis paus. Tema käes oli foto Georgi lindiga. Kunstiliselt oli ka see meisterlik: äikesepilvise sünge taeva taustal säras autoantennile seotud tuules laperdav oranži-mustatriibuline lint, mis värvide kontrasti tõttu assotsieerus välgu sikk-sakiga. Maigi peas jooksis nüüd klipp, mille sõnum jäi talle segaseks. Ta pööras kujutise Aleksandri poole ja tõstis küsivalt kulme, et kuulda autori versiooni. „Tookord tõmbas mu tähelepanu erilise valgusega taevas... Pildistasingi taevast esiteks. Sel hetkel just müristas, veel ei sadanud, aga õhus oli särin, küllap see põhjustas kummalise valguse. Siis tuli äkki tugev tuulehoog koos sajuga ja lint mu autol hakkas antenni painutades igas suunas visklema. Tegin sellest plöksu ära ja kohe pärast seda sähvatas ka välk. Seda ma ei jõudnud kinni püüda. Aga väga sündmusterohke kaks minutit oli.“

„Ja Georgi lint?“

„Aa... see või... tema värv taeva taustal... see ongi siin nagu välgusähvatus, mis mul siis tabamatuks jäi... Ma ei planeerinud seda kaadrit, see oli spontaanne, juhuse ärakasutamine. Aga lint ise on ka muidugi tähtis. See on meie perele kogu aeg oluline ja püha olnud“ selgitas ta tõsiselt.

„Miks?“

Aleksander näksis huult. Ta ei teadnud vastust. „Kahju, et nõukaaeg lõppes, siis hakkaski mu elu allamäge veerema, blin... See pilt kuidagi meenu-

tab mulle häid aegu. Sellepärast kaasa valisin,“ veeretask ta vastuse ümmarguseks.

„Mille poolest su elu nõukaajal parem siis oli? Kui võrrelda praeguse ajaga,“ uudishimutses Maigi, tundes, et vene keel läks viletsamaks. „Kas jälle libe teema?“ mõtles ta. „Peaksin ehk teemat muutma?“

Aga jäi hiljaks.

Aleksander oli end juba käima tõmmanud: „Mul oli tasuv töö tehases, normaalne tervis, korter... ilus ja tark naine – õpetaja. Meil olid head ja sõnakuu- lelikud lapsed... peresõbrad...“ alustas ta, tehes jutu vahele ohkimispause. Siis lõi äkki oma suured töömehe käed, sõrmed harali, lauale ja surus läbi hammaste: „Aga mult võeti kõik, blin! Kõik!“ Ta sõrmed tõmbusid aeglaselt rusikasse ja vihane pilk ujus minevikku.

Laskmata end ootamatult valjenenud häälel ja rusikatest kohutada, ehkki ta paugu tõttu võpatas, küsis Maigi rahulikult edasi: „Mida täpselt võeti? Ja kes võttis?“

Seekord lootis Maigi kuulda ka midagi konkreetsemat. Varasematel seanssidel vingus mees ühte ja sama: riigil on vale poliitika, sest poliitikud on lollid, anonüümsed „nemad“ kasutavad teda ära ja naised noolivad tema raha. Kõik olid süüdi tema „kuradi mõttetuses elus“. Ehk nüüd siis selgub, millal, miks ja kes täpselt Aleksandri aju inimvihkamise siirdeid ajas. Ta oli ohvrirollis nii kaua juba olnud, et tundis end selles juba päris iseendana.

Mees tundus peaaegu pihtimisküps ja Maigis hakkas möllama midagi hasardilaadset. Oma uudishimu ta igatahes tagasi ei hoidnud. „Midagi juhtus seal idapiiri ääres?“ kompas ta edasi, märgates Aleksandri ekslevat pilku. „Oli see seotud mingite inimestega? Või oli loodusõnnetus? Või mis?“

Aleksander oli kimbatuses. Talle tundus, et terapeuti huvitas tõsiselt, mis temaga idapiiri ääres juhtus, aga ta polnud sellest varem kunagi kellelegi rääkinud, sest seda polnud kerge teha. Aleksander jäi vakka. Sõrmi mudides juurdles ta millegi üle. Ta polnud kindel, kas „elu perse keeranud“ sündmuste meelde tuletamine tema praegust elu kuidagi rõõmsamaks muudaks. Ometi naasid ta mõtted toonasesse aega justkui ise ja tahtmatult, sest Maigi küsimused lihtsalt vedasid teda sinna – need olid liiga täpsed. Justkui Maigi teaks midagi.

Maigi aga ei teadnud veel midagi. Ta lihtsalt pani tähele, et Aleksander juba kaalus, mida rääkida ja mida mitte ja et sealt oli kohe-kohe midagi tulemas. Maigi oli igati valmis mehe poolel olema, ükskõik, mis sealt nüüd tulemas polnud. Hingelt ärarääkimise kasulikkuses kahtlev mees vajab otsustamiseks usaldusväärset kuulajat ja see tal oli – Maigi kuulas justkui kogu kehaga, nii Aleksandri poolt oli ta. Vaikimisega andis ta mõista, et kuulab mehe jutu vahele segamata ja lõpuni ära. Aleksander peab ju, iseenda pärast, oma loo lõpuks ära rääkima.

Maigi tõsised sinisilmad julgustasid Aleksandrit, aga ta jälgis pingsalt Maigi kehakeelt, et tabada mingit vastuolu valmisolekus teda hinnanguid andmata ära kuulata. Kuna ta vastuolu ei tuvastanud, siis rahunes. Sõnu otsides nihelest ta veidi, teadmata millest alustada ja lõpuks alustaski nagu poolel lauselt: „...likvideeriti tehas ja ma jäin tööta.“ Pobisedes lisas siis rohkem nagu endale: „Ega siin riigis polegi kellegi asi, kas ma elan või suren, blin...“

Maigile oli ka see lause tuttav, sest mees oli täpselt sama korrutanud juba eelmistel kohtumistel, kui ei teadnud keda täpselt oma hädades süüdistada – riiki või „neid“, (aga kindlasti mitte ennast). Seekord kõlas kurtmine nagu mingi mantra juba. Neelatades surus Aleksander alla mõtteid, mida veel ei sõandanud kuuldavaks teha ja lauseid hakkides jätkas monotoonselt, nagu mõtleks kuuldavalt: „Hakkasin jooma... panime isaga võidu, blin... kippusin joogisena kaklema. Ka temaga...“. Aleksander libistas näpuga üle pika armi põsesarnal: „Isa „kingitus“, kui kümneseks sain. Temaga me ei sobinud kuni tema lõpuni...“.

Ta justkui tahtis isa teemal midagi veel lisada, kuid kõhatas ja muutis teemat: „Lõpuks jättis naine mu maha. Mul on kuskil... ma ei tea kus... nüüdseks juba täiskasvanud lapsed – kaks andekat tütart. Õpetajad, nagu nende emagi. Aga nad ei suhtle minuga. Mu õde ütles, et olen kahekordne vanaisa juba... Ma olin ju noor tookord, kolmekümne ringis... Ja äkki kõigest ilma, blin...“. Ta rehmas käega üle näo, justkui tahaks mõnd pealetükkivat mälu pilti rusikasse sulgeda ja pulbriks pigistada. „Nu ja hiljem, blin... lasin end kaasa tõmmata, kuhu poleks vaja olnud.“

„Tegid asju, mida praegu kahetsed ...“ urgitses Maigi leebelt.

„Ah, mis siin ikka kahetseda, ega seda olematuks

ei tee, aga tagajärgedega pean üksi hakkama saama, blin... Nu osalesin Pronksiööl. Aktiivselt. Aga need, kes kutsusid, haihtusid pärast kes kuhu, blin... Hea veel, et istuma ei pandud. Hoiatuse sain ainult.“ Mees pisenes ja nagu püüdes end lohutada, tõmbas peopesadega üle punaselapilise pealae ja õhetavate põskede. Mitu pikka minutit maadles ta masendavate mälestustega, mis buldogina oma lõuad ta mällu olid surunud.

Maigi ei urgitsenud ega kommenteerinud enam. Ta ootas. Endal sees kõik keeras.

„Nu ja kodukohas suhtuti pärast seda minusse ikka põlgusega, foto koos nimega oli ju igas lehes... Koheldi nagu idiooti, blin... Ema süda ütles üles, tütreid põõrasid minust ära... Jah, ja siis kolisingi seal minema, kaks tühja kätt taskus.“

Ema meenumine pani Aleksandri südamest ohkama – õrna tunnet kaitsev hingesopike tuletas end meelde. Aleksandri silmad hakkasid läikima ja ta keeras näo kõrvale. Pärast enda kogumist jätkas kurvalt: „Õde... kui veel elas... tema ikka rääkis minuga. Temalt kuulsingi laste ja lastelaste elust... Aga ta suri koroonasse suvel... Olgu taevariik talle avatud...“ Aleksander tegi pead langetades õigeusulistele viisil endale ristimärgi, vajus siis õde ning ilusaid aegu leinates närtsinult kägarasse ja lülitus vestlusest üldse välja.

Segaste tunnetega Maigi ei tundnud end hästi – peas oli udu ja süda läikis. „Said, mis tahtsid! Paras!“ irvitas ta sisehäääl, sest Pronksiöö pildile tulemist Maigi oodata ei osanud. Nüüd tundis ta Aleksandri vastu kaastunde asemel viha. Maigi mäletas Pronksiööd väga hästi, ehkki sellest oli möödas juba viisteist aastat. Kogu see uskumatu brutaalsus, kaos, hirm...

„Ja nüüd istub mu vastas üks neist, kes selle tekitas,“ ei suutnud ta uskuda, et nii sai üldse juhtuda ja et ta isegi lubas sellel jätkuda. Õelgu mees siis otse välja, kes need „nemad“ on, kes külmavereliselt õhutasid ta igatsust olla kasulik mutriku, mille eest tasu, tõenäoliselt, oli vaid tunnustus agaruse eest...

...Vaevumärgatavalt pead raputades, pigistas Maigi silmad korraks kinni. Ei. Ei tohi praegu nii mõelda ega seda aega meenutada! Kuid emotsioonide tsunamit oli juba võimatu ära hoida – Ameerika mägesid, millel Maigi parasjagu oma kliendiga üles–alla kihutas, ähvardas hiidlainesse uppumine. „Nüüd tahab see õigeusklik marodöör, et ma teda

aitaksin! Kuidas on võimalik aidata inimest, kes sind ja su kodumaad vihkab? Keegi ju ei teeks selliseid asju, kui ei vihkaks. Ja kuidas saab abi oodata inimeselt, keda ise varem olid rünnanud?“ Maigit küll isiklikult ei rünnatud, ta vaatas seda õudust televiisorist, aga sündmus mõjus ikkagi väga isiklikult. Kõik vähegi mõtlevad ja rahumeelsed inimesed võtsid seda füüsilist, vaimset, emotsionaalset, ideoloogilist, poliitilist või mis iganes nimega rünnakut isiklikult, oli Maigi veendunud. „Ma pole mingi Ema Teresa, et suudaksin kaasa tunda piduriteta võrrile, kes Pronksiööl ennastunustavalt vandaalitsedes tahtlikult vastassuuna võõndis kihutas...“ heitis Maigi toolil konutava, kuid mujal viibiva Aleksandri poole vihase pilgu. „Äkki tahab veel lohutuskallit ka, blin...“ Maigi pani ehmunult käe suule. „Näh...“Blin“ jäi külge!...“. Aga ümberlülitumiseks osutus „blin“ üllatavalt tõhusaks. Tundus isegi etem kui „krt“ või „rsk“, avastas Maigi. Tsunami temas taganes ja tardumusest vabanevuna, tõusis ta püsti. Aeglaselt. Viha allasurumisest olid kõik lihased, isegi häälepaelad kanged – häält ei olnud. Seetõttu ei saanud ta ka vestlusest välja lülitunud Aleksandrit uuesti sisse lülitada.

Maigi ei kartnud praegust Aleksandrit – üldse mitte, lihtsalt toonane jube tunne oli vallutanud kogu ta keha. Et sellest halvavast tundeist end lahti ühendada, jõi Maigi vett, pani mängima Coheni „Hallelujah“ ja istus siis – näiliselt endine – laua taha tagasi. Tegelikult oleks ta tahtnud kabinetist korraks hoopis välja minna, et mingi aeg mujal olla, kasvõi koridoris. Aga kuna oli teraapiaseanss ja laua taga lõsutas elumõttest tühjaks jooksnud klient, ta seda muidugi ei teinud.

Maigi võttis end kokku, keris teemas tagasi ja küsis juba taastuma hakkava häälega, ehkki veidi kähisedes, enne tsunamit keelele olnud küsimuse: „Uut naist ei ole võtnud?“

Viivitusega, nagu oleks teda unest äratatud, ajas Aleksander silmad pärani: „Uuut? Ei! Mis te nüüd! Meil oli ju armastusabielu... Maria oli mu eluar-mastus ... Kui isa poleks juuatäis peaga sihuke pervert olnud, oleks kõik teisiti...“, ja – suutmata ennem tagasi hoitud süngel mälupilti ise enam välja kannatada, paiskas selle nüüd välja: „Teate mis?... Oma naist kaitstes lõin vanamehe kogemata surnuks ...“

Maigi ilusad sirged kulmud muutusid kaarteks. „Istusid selle eest kinni või?“ küsis ta ikka veel võõra häälega.

Aleksander ehmus ise ka oma ülestunnistusest, ta ei liigutanudki end. See mis tuli, tuli justkui tema osaluseta. Aga ta oli üllatunud, et seda polnudki nii raske välja öelda. Hoopis hea tunne oli. Ja nüüd oli veel parem olla, kui saladus lõpuks jagatud sai.

„Ei istunud,“ vastas ta koostöövalmilt, pihtimisest suurt kergendust tundes. „Maria tunnistas, et see oli enesekaitse. Mind ei pandud kinni – sain tingimisi. Katseajaga... Pärast seda aga hakkasin üha rohkem isa sarnaseks muutuma... Halvas mõttes... Siiani ei saa aru, kuidas nii juhtus... Aga naised... nu neid on ikka olnud, aga ma ei usalda neist ühtegi, kõik nad on omakasu peal väljas...“ Põlastava grimmasi saatel hõõrus Aleksander kolme sõrme, illustreerides, mida temalt tegelikult oodati.

„Mul ei ole pärast Mariat tõsist suhet olnudki... ega tule ka...“, pani Maria meenutamine mehe lõpuks põidlagi silmanurki pühkima. „Aga ma sain oma joomahädast jagu. Ise! Kahjuks oli selleks ajaks juba hilja midagi parandada – Maria oli pealinna kolinud ja minuga suhtlemise lõpetanud. Lootsin ikka, et andestab, aga tal oli minu joomaajal mitu tõsist operatsiooni, sel ajal ma talle ju toeks ei olnud... Pole siis ime, et ta ei tahtnud minust kuulda. Ma pole pärast õe surma temast ega lastest enam midagi kuulnud.“ Aleksandri pilk tuhmus ja ta vajus taas laua kohale küüru, lastes käed põlvede vahele rippu. Kogu ta vihaaur oli kehast välja visisenud ja asendunud rusuva tühjusega.

Nüüd oli Maigil Aleksandrist siiralt kahju. Mees nägi välja nagu suur ja pehme, kuid tagantkätt kasutuna nurka visatud kaisukaru. Nüüd aitaks meest tõesti ainult lohutuskalli. „Millist abi sa praegu kõige rohkem vajad, Aleksander?“ küsis Maigi kaastundlikult juba endiselt maheda häälega. Vastuse kuulamiseks tõmbas Maigi end tooliga mehele nii lähedale, et sai oma näo tema lauda jõllitavate silmade alla keerata ja mehele otse silma sisse vaadata.

„Aleksander?“ nurus Maigi vastupilku ja vastust oma küsimusele. Maigi naeruste silmadega nii lähedale sattumisest laksatas Aleksander sirgeks nagu rullis olnud helkurpaela: pea püsti, silmis säde ja suunurgad üllatusest võbelemas. See küsimus ja niimoodi küsimine oli tema jaoks midagi täiesti ennekuulmatut. Tema 24/7 töötav mantra „Ega siin riigis...“ oli ju teda alati aidanud, kui ta end abituna või süüdi tundis. Mantra korrutamine kõlbas nii eneseabiks kui ka vabanduste asemel

mistahes jamade korral. Mees polnud kunagi mõelnud, mida vastata, kui keegi võõras nii siiralt nii isikliku ja peaaegu intiimse küsimuse esitab.

„Ma ei teagi nüüd...“ otsis ta justkui peata jäänuna vastust, ühtegi head vastust seal kandist igatahes ei tulnud. Küsimuse südamlilik toon mõjus Aleksandrile aga kummaliselt: äsja hõõgunud pealagi oli jälle valge ja äsja väljavalgunud aur oli kehas tagasi. Aga see ei olnud enam vihavägi, mis siiani ta ego toitit, vaid ta meeli vallutasid hoopis emaga seotud tunded, mis ootamatult elustudes piitsutavad mälupildid hoopis uutega asendasid.

„Teate, Maigi, mulle tuli meelde üks episood lapsepõlvest, ma pole seda kunagi varem meenu-tanud, tõesti.“ Aleksander toetus käsipõsakil lauale ja kirjeldas aknast välja vaadates justkui seal just toimuvat sündmust: „Mingi kümnesena olen räuskava isa eest voodi all peidus, õde karjub hällis. Kui isa oli ema läbi peksnud ning asjad korteris segi loopinud, marssis ta kõiki sajatades ja ust paugutades välja. Pisarates ema vaatas siis täpselt samamoodi voodiserva alla, pead kallutades ja naeruste silmadega mulle otsa, nagu teiegi nüüd ja kutsus: „Sanjake, tule, joo me teed. Kõik on nüüd hästi, isa läks välja“. Ta ütles seda peaaegu rõõmsalt, nagu oli seda varemgi palju kordi teinud. Ulatas mulle käe ja kui olin värisedes välja rooma-nud, embas mind. Alati. Tavaliselt tuli isa tagasi alles mitme päeva pärast. Tema kadunud olemise aeg oli minu lemmikaeg emaga. Ma olin tegelikult väga hea poiss emale, mulle meeldis selline olla, sest ema oli siis rõõmus. Aga sel korral nuttis ta kauem kui tavaliselt, iga päev, kuidas ma ka ei püüdnud talle hea olla. Sellest korrast peale – ma lubasin endale – ma ei karda enam isa ega ka kedagi teist! Varsti kartsidki teised hoopis mind. See kartmatuse tunne on mu kehas praeguseni. Sellepärast vist ongi mul nii palju sekeldusi olnud ka...“

„Arm põsel on siis sellest ajast?“

„Enamvähem. Selle sain järgmisel korral. Siis oli mu sünnipäev. Kui ta ema ähvardama hakkas, ei läinud ma voodi alla peitu, ehkki ema mind sinna ajas. Ma hakkasin hoopis isa käest puuhalgu ära kiskuma, millega ta ema kuulekaks kavatses „õpetada“. Sain siis ise, inertsist ilmselt, sest ta oli lõõgiks juba hoogu võtnud. Mu verist pead nähes tõmbus ta seekord tagasi. Hiljem polnud tal siiski vahet keda taguda, kuni temast tugevamaks sain. Siis ta ise mind enam ei rünnanud. Aga kui kellegi kaitseks vahele astusin, siis ta ei halastanud. Aga

ma olin temast juba teismelisena tugevam, olin juba siis suurt kasvu. Kui kaine oli, siis oli vaikne, käis tööl, tegi emale kingitusi ja...". Aleksandri ilusad töömehekäed lebasid pöidlaid keerutades rahulikult kõhul. Ta oli valmis ka Maigi järgmisteks küsimusteks, isegi ootas neid – ta nii väga tahtis olla hea poiss ka Maigile, sest talle meeldis Maigi armas ja soe naeratus, eriti tema kogu aeg naeratavad silmad, nagu emalgi. Aleksander püüdis Maigi pilku nagu kiitust ja maiust ootav kutsikas.

Maigi oli Aleksandri jutu ajal tooliga oma kohale tagasi nihkunud ja kuulas meest mõtlikult. Teda jäi kummitama hoopis teine meenus. See, kui Aleksander tunnistab, et muutus hiljem ise isasuguseks. Maiuse asemel sai mees uue ebamugava küsimuse: „Kas sa jäid tööst ka joomahäda pärast ilma?“

Aleksander ohkas. „Kas te saate aru, et siin riigis ei saa ametlikult enam mitte mingit tööd, kui riigikeelt ei oska. Vahet pole, jood või mitte.“

Maigi röntgenpilgust mõistmist otsides, küsis mees temalt mõned head küsimused: „Aga millal ma pidin seda keelt õppima? Ja miks? Idapiiri ääres elades ei läinud seda kunagi vaja. Nüüd muidugi oleks, aga mul pea enam ei võta. Mis ma sinna teha saan?“

Tõsi. Maigi oli sellega nõus, et mingil hetkel on sellisteks asjadeks lihtsalt hilja.

Kuna head küsimused alati vastust ei eelda, siis vaiksivad mõlemad, aga see vaikus oli Aleksandri jaoks sisukas. Kõhul lebavaid murdunud, kuid puhaste küüntega töömehekäsi uurides meenus talle lõpuks ka üks hea asi: „Mind on alati kuldsete kätega meheks peetud. Emalt õppisin isegi ristpistes tikkimise ära ja aitasin tal tellimustöid teha. Sain selle eest oma esimesed rublad. Praegu teen juhutöid aeg-ajalt ja on invatoetus, nii et pole viga, elan.“

„Siis praeguse eluga oled enam-vähem rahul,“ peegeldas Maigi kuulnud, aga jätkas ikka oma kavalate küsimustega, et vedada Aleksander ta segasest minevikust tänasesse päeva tagasi: „Kas sa siin keskus maksad oma teenuste eest ise?“

„Ma siis ei käikski, seda raha mul pole. Mulle on ju kõik tasuta ette nähtud, mul on paberid osalise töövoime kohta“, alustas ta ausalt ja avameelselt. Siis taipas, et mantra „Ega siin riigis...“ ei lähe nüüdse jutuga kokku ja jäi kohmetunult vai.

„Näed siis,“ naeratas Maigi peopesi laiutades.

„Nu jaa...“ vastas Aleksander virila näoga kuklalt sügades.

Siis aga ajas „vahele võtmine“ ta nii naerma, et ta bassihääl mürises üle kogu kabineti, kostis ilmselt koridorigi. „No teie ikka oskate...“ ei saanud ta naeru kuidagi pidama.

Maigigi naeris heatujuliselt kaasa ja lõpetas Aleksandri torkimise. Võttis hoopis Georgi lindiga foto uuesti kätte.

„Aga jätkame fotodega, jäigi ennist pooleli. Saan nüüd aru, miks see sümbol sulle tähtis on, aga miks see su sünniperlele nii oluline oli? Mis Georgi lindi tähendus üldse on?“

Maigi ei teadnud sellest midagi, pole olnud vajadust. Oligi nüüd hea võimalus ennast harida. Ta oli lugenud, et sümbol on meie riigis keelatud, seetõttu tundus pilt Aleksandri lemmikfotode hulgas kohatuna.

„Blin...“ oli Aleksander kimbatuses. „No võiduga seoses midagi... vene rahva kangelaslikkusega. Olen ju venelane passi järgi. Isa tuli Uuralite tagant, ajateenistusse. Nu ja jäigi. Tavaline lugu. Mul on küll hall pass, aga olen siin sündinud.“

Maigi mõistis, et mees, kelle sünnimaa oli temaga ühine, aga isamaa kusagil Uuralite taga, ei teadnud samuti Georgi lindi tegelikku tähendust. Ta avas arvuti, et tõde välja selgitada ja luges leiu Aleksandrile kõva häälega ette:

„Georgi lint võeti kasutusele juba enam kui 250 aastat tagasi, mil keisrinna Katariina II asutas Püha Georgi Suurkannataja ja Võitja ordeni. See oli Venemaa Keisririigi sõjaväeline autasu lahingulise vaprusse eest.“

Aleksander ei olnud lahingus käinud vapper mees, ta polnud tervislikel põhjustel isegi sõjaväes käinud, nagu selgus juba esimesel seansil. Ka ta isa oli sõjaväes teeneteta reamees olnud ning pärast seda ehitusel lihttööline. Maigi luges Aleksandrile igaks juhaks ette veel ühe lause – aeglaselt ja laitmatu diktsiooniga nagu telediktor:

„Läänemaailmas tõlgendatakse oranži-musta värvikombinatsiooni Vene agressiooni sümbolina, mistõttu on selle kandmine nii mõneski riigis keelatud ning rahaliselt karistatav.“

„Eestis on keelatud,“ täpsustas Maigi ja asetas

foto klantspoolega vastu lauda, et teemale punkt panna. Ta tõesti ei soovinud Aleksandris rohkem minevikupilte elustada, ega ka enda jaoks olukorda keeruliseks provotseerida. Aleksander vaikus, pilk laes kinni.

Et vaikust katkestada, küsis Maigi: „Kas sul on lühinimi ka? Saša? Aleks...?“

Aleksandri meeled olid üle koormatud, ta mõte uitas alles eelmises teemas ja tundus, et ta ei kuulnudki küsimust. Maigi kordas.

„Mida? Aa...“ jõudis see lõpuks temani. „Sankaks kutsuti kodus. Mujal Alikuks. Võite ka mulle Sanja või Alik öelda, kui tahate. Aleksander ongi liiga ametlik – ma pole harjunud, et mind nii kutsutakse.“

„Hästi, Alik. Niisiis fotod. Mind huvitab, kuidas sa pildistamiseks objekte üldse valid? Tundub, et vahel riskid eluga ka. Näiteks selle pildi saamiseks.“ Maigi käes oli foto, kus esiplaanil olevast muulist tuiskas üle kõrge tormilaine. Maigi aju genereeris kohe järgmise pildi, millest sündis kommentaar: „See laine pidi küll su pärast kaadrisse jäämist muulilt alla lükkama.“

„Jah, see oligi ohtlik,“ mürises Aliku hääl jälle: „Aga ei lükanud. Ma olin end selleks võtteks kaua ja hästi ette valmistunud. Juhuslikke võtteid teengi harva. Tavaliselt tean, mida püüdma lähen ja siis teen hoolikalt ettevalmistusi.“ Tänuvalt sukeldus Alik taas oma hobisse ning kirjeldas fotograafielu saladuslikku köögipoolt. Keegi peale tema ja nüüd ka Maigi, polnud Aliku sõnul neid fotosid näinud. See oli Maigi jaoks isegi veidi uskumatu, arvestades, kui väga Alik tunnustust igatses ja hindas. Ent sama palju tahtis ta ka anonüümne olla. Fotodesse jäi ta jaoks ehk liiga palju isiklikku. Maigi, mõistes, et oli ainus, kellele Alik endast ilusamat ja pehmemat versiooni näha lubas, tundis end usalduse tõttu kuidagi väljavalituna. Edasine jutuvada kliendi ja terapeudi vahel kulges küll asjalikus, aga vabas õhkkonnas. Alik avanes üha enam ja enam. Tema muutumine toimus otse Maigi silme all. Mida suurema õhinaga mees jutustas, seda põnevamaks ja uskumatuks lood läksid. Maigile tundus isegi, et mõned lood sündisid otse rääkimise hetkel... nagu Maigil endalgi Aliku fotosid vaadates.

Maigi, nautides toimuvat, lubas endale, et edaspidi ta Aliku minevikus ei sorgi. Kuna fotod tõid esmapilgul ebakindlast ja mõjutatavast Alikust esile enesekindla, targa, empaatilise ning mitmekülgsete teadmistega peiduspoole, siis kaks järelejäänud seanssi planeeris Maigi samuti fotodele.

Keset mõlema jaoks huvitavat ja rikastavat vestlust vaatas mees võpatades kella – talle tuli midagi meelde: „Oh, ma pean täna natuke varem ära minema, vabandust. Mul on ees kohtumine, kuhu ei või hilineda.“ Ta tõusis ja hakkas fotosid kokku koguma. „Kas need võivad siia jääda, võtan järgmisel korral?“

„Jah, muidugi.“

Nad leppisid kokku järgmise korra aja ning Maigi andis uue kodutöö: „Kuna sul pilte endast ega pereliikmetest pole, siis saad sellise ülesande: püüa aparaati iga päev vähemalt üks juhuslik nähtus, koht või objekt, mis sinus emotsiooni tekitab. Ükskõik – positiivse või negatiivse.“

Ülesanne meeldis Aleksandrile – see sobis ennist oodatud maiusena hästi. Maigi oli samuti rõõmus, sest innustunult fotode sisu avades, avanes Aleksander kogemata ka ise – okkalisest kastanikestast veeres välja soe ja sametine sisu.

\*

Järgmisel hommikul, kui Maigi tööpäevaks häälestumise rituaali lõpetuseks uudiseid üle vaatas, jäi ta pilk pidama tuttava näoga fotol.

Alik.

„Teolt tabatud riigireetur,“ oli pildi all kirjas. Uudisenuku kuiv pealkiri täpsustas: „Riigireetur tabati otse teolt ja vahistati.“ Unustades hingamise, luges Maigi läbi ka nupu napi teksti, kust selgus, et mees peeti kinni sadade fotodega mälupulga varjatud politseinikule üleandmisel.

Maigi luges nuppu oma kümme korda ja ikka ei suutnud oma silmi uskuda. „Ja jalutas siit otse lõksu!“ lisas ta sisehäälel iga kord teksti lõppu, kui seda uuesti luges.

Oli selge, et mingit järgmist kohtumist Alikuga ei tule. Mitte kunagi. Kastanimuna veeres rentsilise ja mees elab oma tühja elu edasi okkalise kestana. Viivuks tundis ka Maigi ennast tühisena. Tühja töö tegijana. Aga õnneks vaatas ta kella ja see näitas, et on aeg ukse taga ootav klient sisse kutsuda. Polnudki enam mahti tunda oma uusi tundeid ega ka Aliku tulevikust mõelda.

Naeratades ilmus Maigi uksele ning hüüdis ootaja reipalt sisse.



## CREATIVE CONNECTIONS SYMPOSIUM

## KUNST LOOB LÄHEDUST SÜMPOOSION



14.08.2026 NART

NARVA ESTONIA

**14. augustil toimub Narva kunstiresidentuuris NART rahvusvaheline sümposion „Kunst loob lähedust“.** Programm toob kokku kunstivälja ja loovteraapia valdkonna eksperdid, kes toetavad laste, noorte ja neid ümbritsevate täiskasvanute sotsiaalset ja emotsionaalset heaolu. Fookuses on kunsti ja loovteraapiate rakendusvõimalused kogukondades ja kultuurihariduses.

Osalema on oodatud õpetajad, muuseumipedagoogid, loovterapeudid, sotsiaalpedagoogid, kuraatorid ning teised haridus-, kultuuri- ja vaimse tervise valdkonna töötajad, kes soovivad kuulda värsketest arengutest nende valdkondade kokkupuutepunktides. Sümposionil saab koguda inspiratsiooni, katsetada praktilisi tööriistu ning luua väärtuslikke kontakte üle valdkondade. Osalejaid ootab sisutihe programm ettekannetest, vestlustest, töötubadest ja loovtegevustest. See kõik leiab aset NARTi residentuurihoone ning pargi erilises atmosfääris.

### Tutvu programmiga SIIN:

[https://www.kunstloob.ee/  
programm#S%C3%BCmpoosion%202026](https://www.kunstloob.ee/programm#S%C3%BCmpoosion%202026)

Platvormi „Kunst loob lähedust“ juht Hanna-Liis Kont sõnab: „Ühiskonnas süvenevad sotsiaalsed ja emotsionaalsed väljakutsed suurendavad vajadust uuenduslike ja tõenduspõhiste praktikate järele, mis tugevdavad vastupanuvõimet, empaatiat ja sotsiaalset sidusust. Kunst ja loovteraapiad pakuvad nende eesmärkide saavutamiseks konkreetseid ja praktilisi vahendeid.“

Sündmus koondab värskemad teadmised ja kogemused Eestist ja mujalt maailmast: Kjell Caminha (HDK-Valand, Rootsi), Emily Goldstein Nolan (Syracuse'i Ülikool, USA), Jose Antonio Gordillo (Cultural Inquiry, Šveits), Julia Volonts (Marylandi Ülikool, USA), Anna Golubeva (Narva Kolledž), Frederik Klanberg (Kumu), Dagmar

Narusson (Tartu Ülikool), Mariliis Tähepõld (Kunst loob lähedust, Haldjapere) ja veel hulk põnevaid praktikuid jagavad ideid ja meetodeid, mida saab kasutada koolides, muuseumides, kultuuriprojektides ja mitmel pool mujal.

Sümposiooni ettekanded ja arutelud toimuvad inglise keeles, paralleelsessioonid toimuvad kas inglise või eesti keeles.

Sümposiooni osalustasu on 40 eurot ning osaleda saab nii kohapeal kui ka veebis. Kohapeal sisaldab osalustasu ka sooja lõunasööki. Kohapeal osalejate arv on piiratud ja registreerumine on avatud, kuni kohti jätkub.

### Osalemiseks registreeru hiljemalt

**01.08.2026 SIIN:** [https://docs.google.com/  
forms/d/e/1FAIpQLSd7J3z41pLrOG068S-  
N3qHuD3SEKD5rL5F5RKwamxL3bmEJkvw/  
viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd7J3z41pLrOG068S-N3qHuD3SEKD5rL5F5RKwamxL3bmEJkvw/viewform)

Sümposioonile eelneval päeval, 13. augustil on võimalik tasuta osaleda kunstnik Kjell Caminha töötoas „Kreenholm liikumises“, mis toimub kell 14–17. **Töötoas osalemiseks registreeru SIIN:** [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL-  
Se6Kh5Gar77-FRYxmzKaZse-  
jx25up6faJHuwyYwZqLPVeWika/  
viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL-<br/>Se6Kh5Gar77-FRYxmzKaZse-<br/>jx25up6faJHuwyYwZqLPVeWika/<br/>viewform)

Täname: Eesti Kultuurkapital, Balti-Ameerika Vabaduse Fond, Rootsi Suursaatkond Tallinnas, Narva kunstiresidentuur ja Targa Tuleviku Fond. Kohtumiseni Narvas!

### Lisainfo:

Marju Kask  
sümposiooni projektijuht  
[marju.kask@gmail.com](mailto:marju.kask@gmail.com)  
[kunstloob.ee/programm](https://kunstloob.ee/programm)