

Rubriik: **hing**

VABA VAIMU KUMMARDAJAD

Uusi võtteid ja teooriaid vaimse tervise turgutamiseks tekib nagu seeni pärast vihma. Mida neist uskuda, mida mitte? Koolitaja **Aira Tammemäe (38)** viib Põhja-Hispaania mägiste teede mõtisklus-rännakule, muusikaterapeut **Dali Kask (38)** innustab loovus treeninguga sisemist sädet otsima.

Tekst: TIINA LAANEM **Fotod:** PRIIT PALOMETS, erakogu

Kõndides iseendani

Koolitaja Aira Tammemäe karjäär kulges aastaid edukalt panganduses. Ühel hetkel hakkas pead tõstma soov kannapöörde järele. Majandustarkuse kõrval psühholoogiat ja filosoofiat õppinud naine otsustas pärast Põhja-Hispaanias palverännakul käimist, et kogemus tasub jagamist. Camino de Santiago juhtimistreeningu käigus läbitakse jalgsi ligi 200 kilomeetri pikkune teekond eesmärgiga õppida paremini kasutama oma sisemisi jõuallikaid ja mõistma inimesi, kellega koos töötame-elame.

Kuidas jõudsid vaimsete treeningute juurde? Kas pööre toimus kiiresti?

Ei toimunud kiiresti. Ma ei poolda elus kiireid pöörded. Arusaamine, et tahan lisaks palga- ja pangatööle ka midagi muud proovida küpses vähehaaval. Settis umbes paar aastat. Kui tegutseda nii, et ühel päeval mõtled ja järgmisel pöörad asjad peapeale, siis surud muutustega kaasnevad hirmud endas alla. Aga hirmud ei kao kuskile. Need võtavad palju suurema hulga energiat ära kui eelnevalt ette valmistununa tegutsedes.

Pöörete tegemisele sõdib vastu meie alalhoidlikkus. Kas pole?

Sisemine võitlus tundub olevat elu lahutamatu osa. Me kõik unistame. Unistused on sama intensiivsed, kui soov säilitada harjumuspärast. Võtmeküsimus on selles, kas hakkame oma sisemuses looma vundamenti unistuste poole liikumiseks.

Kuivõrd olid enne palverännakule minekut kokku puutunud erinevate vaimsete õpetuste ja praktikatega?

Olin päris mitmete asjadega põgusalt tutvust teinud: lõdvestava hingamise, ajurveda massaažide, aga ka näiteks Taro kaartidega. Juba sel ajal taipasin, et keha ja vaim mõjutavad teineteist väga palju. Mõlemat pidi. Mingil ajal üritasin mediteerida ja süvenesin erinevatesse religioonidesse, seda küll puhtalt filosoofilisest huvist.

Mis neist praktikaist sulle üldse ei sobinud?

Minule ei sobinud mediteerimine selle traditsioonilises mõttes. Lugu selles, et mulle on juba väga varajases lapsepõlvest omane nõ „endasse minek”, mis ei eelda mingit spetsiaalset kohta või veel vähem spetsiaalset hingamist, lõdvestust, tähelepanu koondamist, heli, energia suunamisi vms. Mul on sadu kirkastavaid kogemusi metsas, mägedes, koduaias, tänaval, aga ka raamatut lugedes või mõnda maali vaadates. Ma ei saa aru, miks peaksin selle tunde saavutamiseks mingeid erilisi tehnikaid kasutama? Ja miks peaksin selle ülimalt rõõmu ja rahu kogemiseks ennast täiesti maailmast eraldama? Mida annab olukord, kui inimesel puudub igasugune kontakt reaalse maailmaga. Milleks seda vaja?

Väidetakse, et tavapärases maailmast välja astudes suudad hiljem ümbritsevale teise pilguga vaadata. Kas sinu puhul see ei toiminud?

Muidugi, jutt on õige. Teadvuse muutunud seisund on kahtlemata väärt kogemus, mis annab mõtteainet ja ahvatleb. Aga see on ka kõik. Igaüks meist on võimeline seda kogema. Tegemist pole mingi kõrgema arenguetapini jõudnud inimese privileegiga,

nagu mõnikord väidetakse. Arengust võib rääkida siis, kui kogemust osatakse hiljem mõtestada ja reaalsesse ellu kohandada. Sageli jääb kogemus lihtsalt kogemuseks.

Kui suur on sinu meelest oht, et “ära käies” ei pruugi enam tavaellu naasta?

Arengu kõrgematele tasanditele jõudes ongi üheks tüüpiliseks patoloogiaks alamate tasanditega kontakti kaotamine. Kui vaatame inimese arengut nagu redelil kõndimist, siis tasakaalu huvides peaks allapoole jäävad astmed kindlasti säilitama. Neid ei tohi ära kaotada, tuleks üritada hoopis uuega kokku sulandada. Vastasel juhul seisad nagu akrobaat ühel pulgal – allpool haigutab tühjus ja üleval samuti.

Kas oled piltlikult öeldes tundnud hirmu, et “katus sõidab täitsa ära”?

Viimasel Camino juhtimiskoolitusel katsetasin üht uut harjutust. Kui olime läbinud päevateekonna, umbes 23 kilomeetrit, siis jätkasin koos kahe kaaslasega käimist peale päikeseloojangut. Kõndisime kogu öö, hommikul kella kümneni välja, veel umbes 32 kilomeetrit. Kogesin käies magama jäämist. Kuid veelgi tähtsam – sel ööl mõistsin, et vaimsusega tegelemine võib mõjuda hirmutavalt. Lamasime süsimustas öös keset suurt põldu ja vaatasime tähistaevast. Tajusin selle ruumilisust esimest korda kogu eheduses, nägin oma silmaga, kui sügav ja põhjatu on ümbritsev taevaruum. Tähed annavad sellest aimu vaid tõelises kottpimeduses. Seal lamades mõistsin, et kõiksuse tunnetamine on päris hirmutav - lõpmatus ja absoluutne tühjus. See andis minu jaoks sõnale alandlikkus oma tähenduse.

Millised vaimu-treeningud ja teooriad sulle sobivad?

Vajan asjadele paljuski teaduslike selgitusi. Koolitused, mida ise läbi viin, ei põhine ainult kogemuse-momendil. Ikka kogemine ja tõlgendamine üheskoos. Samas ei arva, et inimene peaks vastu võtma vaid seda, millel teaduslik aluspõhi. Lihtsalt minule endale ei piisa paljast usust.

Miks suunduvad meie juhid koos sinuga Hispaaniasse palverännakule?

Esiteks nad usuvad, et tegemist on üritusega, kus saab lõpuks aja maha võtta ja iseendaga tegeleda. Telefon ei helise, tõised askeldused unuvad, ees ootab tundmatu teekond seljakotiga seljas. Juhid tajuvad üha enam, et mõnepäevase koolitusega pole võimalik enda sees “mägesid liigutada”. Lisaks kannustab teistsuguse kogemuse saamise soov. Kaheksapäevase rännaku lõpuks tunnistab enamus, et märkab endas sisemisi muutusi.

Meediast jäi kõlama, et juhtidele pakutakse ka võimalust läbi mängida iseenda matust. Äkki räägid lähemalt?

See on Coelho raamatu “Palverännak: Maagi päevik” 120 leheküljel kirjeldatud harjutus, millel pole mingit pistmist minu koolitusprogrammidega. Tegemist on mõtterännakuga, mitte reaalse matuse läbimängimisega. Keegi ei võta labidat kätte ega roni päriselt kirstu. Ei näe ka põhjust, miks üks mõtleval olend, kes suudab luua kujutluspilte, peaks seda reaalselt läbi mängima.

Mis on taolise harjutuse mõte?

Sel on sügav sisu – mõtterännaku käigus tunnetab inimene enda sees peituvat sisemist jõudu. Sageli pole meil sellest aimugi. Võitluses elu ja surma peale tajud, kui võimas sa tegelikult oled.

Nimeta üks asi, mida oled viimaste aastatega õppinud?

Seda, et muutustele peab eelnema rahunemine. Kui astud suure sammu hüsteerilises olekus, tagant tõugatuna välisest või sisemisest survest, siis ei pruugi järgneda rahulolu. Enne liikuma asumist peab hingerahu saabuma, muidu võid kukkuda ja kokku variseda. Olukordade tasakaalukas, kuid samas terane jälgimine toob kokkuvõttes parema tulemuse, kui paaniline tegutsemine. Ära tee otsuseid keset kriisi, maga eelnevalt kasvõi üks öö ära.

Inimeses imet tabamas

Muusikaterapeut Dali Kask õppis Tallinna Riiklikus Konservatooriumis neljandal kursusel muusikapedagoogikat ja koorijuhtimist, kui kuulis ühe Soome lektori käest, et mujal maailmas kasutatakse muusikat ravivatel eesmärkidel. See oli 80-ndate aastate lõpul. Kuna Dalit oli psühholoogia alati huvitanud, siis saigi pilt selgeks – just sellele alale tahab ta pühenduda. Konservatooriumi järgselt viis elu teda pikkadeks aastateks Rootsi, kus ta õppis nii muusikateraapiat kui -psühholoogiat. Töötas ajutraumadega täiskasvanute rehabilitatsioonikeskuses ning aitas puuetega lapsi. Viimasel kolmel aastal teostab Dali kodumaal muusikalahendusi mitmetele äri- ja teenindustevõtetele ja viib läbi loovus treeninguid.

Millise kogemuse said tööst muusikaterapeutina Rootsis?

Töötasin puuetega laste ja täiskasvanutega, kes olid saanud autoõnnetustes raskeid ajutraumasid, keda oli tabanud ajukasvaja või insult. Nägin väga lähedalt, kuidas elu võib hetkega pöörduda ja kaob enamik sellest, mida pidasid enesestmõistetavaks. Seeläbi kasvas minus teadmine, et iga hetk on nautimist ja rõõmustamist väärt. Üritan ise tänasel päeval elada nii õnnelikult ja rahulolevalt kui võimalik.

Mida õpetad inimestele loovus-koolitustel?

Koolitusel räägime sellest, mis on loovus, kuidas oma loovusega paremas kontaktis olla ja seda maksimaalselt ära kasutada. Loovuse rakendamine aitab elu kirkamaks ja rikkamaks muuta. Tunda, et elu on elamist väärt. Samuti käsitleme ohtusid, mis loovuse “lukku” löövad – stress, hirmud, madal motivatsioon. Mind huvitab väga täiskasvanuks olemise teema. Kuidas erinevates oludes jalule jääda? Kuidas leida rõõmu allikaid, kuidas elukriisides toime tulla ja kogenumana edasi liikuda?

Kuidas siis leida rõõmu allikaid?

Koolituse käigus ärgitan inimesi mõtlema, millised tegevused või olukorrad neil tuju rõõmsaks teevad. Kui tihti neid tegevusi tegelikult teeme? Hea tuju allikad on sageli käeulatuses, kuid argiritiinis kipume seda unustama. Julgustan inimesi rohkem endale mõtlema, sest enda jaoks aja leidmine pole egoism. Suhted meie ümber võivad muutuda või kaduda, kuid iseenda seltsis tuleb lõpuni sammuda. Erinevad uuringudki näitavad, et elus osutuvad edukaks eelkõige need, kes leiavad enda jaoks aega. Oma loova potentsiaali eest tuleb ise hoolt kanda, seda turgutada ja usaldada. Tähtis on tegeleda järjepidevalt nende tegevustega, mis hinge rõõmustavad.

Kui edukalt seda, millest räägid, ise praktikas rakendad?

Olen oma elu suutnud elada selliseks, et tegelen üha rohkem vaid nende asjadega, mis mind tõeliselt kirkastavad. Õppisin mõistma, mis mind rõõmustab ja head energiat annab. Kehvemal päeval sunnin end teadlikult tegema ka tuju tõstvaid asju, kuna positiivsed tunded aitavad negatiivseid neutraliseerida, enesetunne paraneb. Halb tuleb endast välja lasta – rääkides, kirjutades, joonistades, lauldes jne. Muidugi, minu elus oli samuti periood, kus olin kurb ja õnnetu, kõigi nende teadmiste rakendamine polnud sugugi kerge. Lõsutasin diivanil ja kurvastasin, ise samal ajal teades, mis mind aitaks. Lõpuks vedasin end vägisi kontserdile ja tajusin otsekohe - mida lugu edasi, seda vähem võimutsesid halvad mõtted. Aga lössi vajumine on inimlik, sest keeva enesetundega näib iga liigutus eneseületamisena. Samas viib ülemäärane rabelemine ja töösse uppumine samuti ummikusse. Märkmikud ja kalendrid ei pea olema tihedalt täiskirjutatud, lihtsalt olemise päevi peaks ka jääma.

Mida siis teha, kui muusika ajab inimese lohutamalt nutma?

Sel juhul soovitaks end korralikult tühjaks nutta ja välja selgitada, mis ikkagi nutma ajab. Muusikal on võime tungida kiiresti just alateadvuse tasandile, kuhu koguneb erinevaid tundeid ja mõtteid. Sõna ei jõua hoopiski nii kaugele kui muusika. Kui muusika ajab inimest nutma, siis ilmselt peitub alateadvuses mingi “sõlm”, mis vajab lahtiharutamist. Peidetud haavale tähelepanu pöörates tekib paranemine.

Mil moel muusika meie keha ja vaimu mõjutab?

Iga kuulmiselamus mõjutab aju – dialoog või monoloog, raadiost kostev muusika või tänavamüra, linnulaul või merekohin. Igast helist jääb ajusse jälg. See ei tähenda suuri negatiivseid muutusi, kuid tillukesi siiski, sest meie kuulmismeel on “sisse lülitatud” isegi magades. Raamatupoodidest võib leida jaapanlaste raamatu “Vee sõnumid”, kus teadlased kirjeldavad, mil moel reageerib veekristall, kui sinna sunnata erinevaid helisid. Näiteks Bachi muusika mõjul võtab veekristall väga korrapärase mustri. Hevy-metali puhul tekib aga täielik kaos. Seega omavad helid väga erilaadset mõju. Inimese keha koosneb ju suuresti vedelikest ja vees, järelikult tekitab helidemaailm meis kõiksugu vibratsioone.

Kas sellise seisundini jõudmine, kus mõõna-perioode enam ei esinegi, tundub utoopilise eesmärgina?

Ilma kriisideta pole arengut. Elu ei ole staatiline paigalseis. Õppides endaga paremini hakkama saama oskad end kriisides aidata. Põhja vajumine ei kujune lootusetuks olukorraks. Kui tead, et negatiivsust tuleb allasurumise asemel tunnistada ja läbi elada, siis toimub tervenemine jõudsamalt. Oma koolitustel õpetan inimestele sedagi, kuidas “aukudest” kiiremini välja saada.

Mida inimesed su koolitusel täpsemalt teevad?

Loovus koolitus koosneb nii jutuplokkidest kui harjutustest, mis tuginevad muusika- ja kunstiteraapia võtetel. Kunstiteraapia üheks eesmärgiks on aidata inimesel oma tundeid ja mõtteid isiklikul moel kunsti kaudu väljendada ja loodut hiljem enda jaoks lahti mõtestada. Loomeprotsess võimaldab ennast teisiti väljendada kui igapäevaselt kasutatav sõnaline suhtlus. Harjutused keskenduvad pigem protsessile kui perfektse tulemuse saavutamisele.

Nimeta üks tähtsaim märksõna, millesse usud?

Positiivsus. Rõõmsat tuju pole vaja kunagi häbeneda, sellel tasub lasta enda sees õitseda. Positiivsus tõmbab ligi kõike seda head, mida elul pakkuda.