

Nukumeetod kunstiteraapias

Pille Pattak

Nukk – kolmemõõtmeline kujutis inim- või loomafiguuri kujul, mida saab juhtida inimene (Mesas, 2015).

Nukumeetod on kunstiteraapiline meetod, kus kasutatakse nuku loomist tegijat toetavatel ja tervendavatel eesmärkidel (Voznesenska, 2018).



Nuku valmistamine kunstiteraapias täidab kunstitöö funktsiooni ja toetab seeläbi kunstiteraapiale omast kolmiksuhet (Malhotra, 2019). Nukk teraapiaprotsessis võib olla projektiivne, sümboliline, suhete-aspekte käsitlev, eneseväljendust toetav, jõustav ja muutusi toetav. Kliendi poolt valmistatud nukk võib kirjeldada kliendi siseelu ja/või tundeid millest soovitakse distantseeruda. Nukk sümbolina aitab teadvustada seda, mida sõnadega ei suudeta väljendada, toetades mitteverbaalse verbaliseerimist. Nuku kaudu avaldub kliendi suhe iseendasse, terapeuti ja/või teistesse olulistesse inimestesse (pereliikmed). Nuku abil on võimalik toetada kontakti saamist tunnetega ja õppida nende reguleerimist. Muutusi toetav dimensioon aga on seotud sellega, et nukku saab protsessi käigus muuta ja täiendada ning seeläbi toetada eneseavastusi ja/või traumade läbitöötamist (Viklund, 2017).

Uuringud on välja toonud, et kunstiteraapias aktiveerib nuku valmistamise protsess erinevaid meeli (puudutus, nägemine, lõhnad) (Mesas, 2015; Voznesenska, 2018). Nuku valmistamise protsess annab kunstiterapeutidele palju infot sellest, kuidas klient nukku konstrueerib, milliseid materjale kasutab ja milliseid tähendusi neile omistab (Penzes et al., 2014). Kogemuste sõnastamise kaudu on võimalik nuku loojal teadlikumaks saada oma sisemaailmas toimuvast ja toetada sügavamat enesemõistmist (Kobe, 2018).

Ettekande-töötoa eesmärk

Ettekande-töötoas osalejad saavad ülevaate nukumeetodi võimalustest kunstiteraapias läbi nelja nukutüübi. Eesmärgiks on julgustada kasutama nukumeetodit kui kõnekat, loomingulist ja eneseavastuslikku vahendit kunstiteraapias.

Ettekande-töötoa sisu

Ettekanne sisaldab isiklike kogemusi kunstiteraapias nukkude kasutamisel nii individuaaltöös kui rümas. Annab ülevaate lihtsatest ja kõigile jõukohastest nuku valmistamise tehnikatest ja nende võimalustest erinevate teemade (nt minu rollid, minu tugevused, esivanemate tarkus, kaitsemehhanismid/käitumismustrid) käsitlemisel. Töötoas on võimalik valmistada lihtne nukk ja saada isiklik kogemus nukuvalmistamise protsessist.

Pille Pattak MSc (kunstiteraapiad), kunstiterapeut (Ambromed kliiniku ja Otepää Varajase Kaasamise Keskuse loovterapeut).

Kirg nukuvalmistamise vastu ja kokkupuude erinevate nukukunstnikega on viinud mind nukumeetodi uurimiseni kunstiteraapias. Olen valmistanud nukke ja korraldanud nukukursusi üle 20 aasta ja oman kogemust erinevas tehnikas nukkude valmistamisel. Kunstiteraapias kasutan oma eelnevaid oskusi ja teadmisi nukuvalmistamisest ja seon need teraapilisse raamistikku.