



Raija Tyni

MUSIIKKI AUTTAA SURUSSA

MUSIIKKI AUTTAA SURUSSA

Raija Tyni
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Musiiikin koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Raija Tyni
Opinnäytetyön nimi: Musiikki auttaa surussa
Opinnäytetyön ohjaaja: Jouko Tötterström
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2012
Sivumäärä: 33+1
Liite: Iltamusiikkilaisuuden ohjelma

Opinnäytetyöni tarkastelee musiikin auttavaa voimaa surutyön eri vaiheissa. Järjestämäni surumusiikki-ilta antoi tähän mahdollisuuden. Olen tehnyt opinnäytetyötäni tämän ja alan kirjallisuuden pohjalta.

Opinnäytetyön alussa selvitän, miten suru vaikuttaa ihmisen elämässä ja miten siitä on mahdollista selvitä eteenpäin. Kerron surutyöstä ja sen tekemisen merkityksestä, kun läheinen on lähtenyt viereltämme. Surua voi verrata matkaan, jota kuljemme silloin, kun kuolema on vienyt meiltä rakkaan ihmisen. Kun aikaa kuluu, muuttaa surukin muotoaan. Aika tekee muistojen kautta työtä ja surun kanssa voi löytyä myös ystävyys.

Tarkoitukseni oli selvittää, miten musiikki voi auttaa surussa. Musiikin on todettu vaikuttavan terapeuttisesti ihmisen mieltä koskettavissa asioissa. Esimerkkinä tuon esiin, kuinka järjestämäni iltamusiikkihetken jälkeen monet ihmiset tulivat kertomaan omia kokemuksiaan siitä. Tämän työn perusteella musiikki auttaa selvästi positiivisesti surevaan ihmiseen. Musiikin avulla voidaan hoitaa surevan ihmisen mieltä ja auttaa surevaa löytämään keinoja surutyön tekemiseen. Suru on aina pitkä prosessi, ja siihen tarvitaan usein ulkopuolelta tulevaa apua, jolloin esimerkiksi musiikkiterapia on yksi apu. Kun musiikin keinoin saadaan auttaa yhtäkin surun kanssa elävää ihmistä, voidaan todeta, että musiikki on yksi suuri tekijä surussa helpottajana.

Musiikki on käsitteenä hyvin laaja. Siksi keskityn tarkastelemaan järjestämäni surumusiikki-illan pohjalta musiikin hoitavaa vaikutusta. Läheisensä menettänyt ihminen kaipaa usein rauhoittavaa ja tuttua musiikkia esimerkiksi, jota hän kuunteli tai kuuli lapsena. Tämä on tullut usein esille keskustellessani hautajaismusiikista omaisten kanssa. Tämän näkökulman halusin tuoda myös surumusiikki-iltaan. Lasten hengellisistä lauluista tutuimmat olivat illassa mukana. Tämän opinnäytetyön perusteella musiikki voi hoitaa ihmistä surussa ja sitä kautta myös lievittää surua ihmisessä. Näin surulle löytyy sävel, ja sävelten mukana suru kulkee elämän matkan eteenpäin.

Asiasanat: suru, musiikki, tunteet, musiikkiterapia, kriisi – henkinen tuki, lohdutus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Music, Option of Church Music

Author: Raija Tyni

Title of thesis: Music Helps in Grieving

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 33+1 appendix

This study contains of how music helps in grieving. A concert of grief music organized by me provided this opportunity. The study is based on this concert and the literature in this field.

First, it is explained how grief influences in our lives and how we can overcome it. It tells about mourning and the importance of coping with it. Grief is compared to a journey we travel through when death has taken someone from us. As time goes on, grief changes. Time works through memories and sorrow becomes a friend to us. The aim was to figure out, how music might help in grief because music has been said to have therapeutic effects. As an example it is brought up how people came telling about their own experiences on the matter after the music evening. Based on the study music clearly affects positively into a grieving person. With the help of music a mourning person can be treated, and it might help finding ways to recovery. Grieving is always a long process and it usually needs outside help which might be musical therapy. If one person finds help in music, it has done its part.

As a concept music is very wide. That is why it was focused on observing the helping effects of music after the music evening. After losing a close person, a human often longs for calming and familiar music, for example, something she or he heard as a child. This is often brought up while discussing burial music with the relatives. This point of view was also brought up in the sorrow music evening. The most familiar songs of children were involved in the concert. As a result, it can be said that music can help in the healing process of the person and also relieve grief. This is how grief develops its own melody and along with the notes the grief goes on with the course of life.

Keywords: grief, music, emotions, musical therapy, crisis, emotional support, consolation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 SURU – SYDÄMEN MATKA	8
2.1 Surun kohtaaminen	10
2.2 Surun matkassa	13
2.3 Surusta ystävä	16
3 PYHÄINPÄIVÄN MUSIIKKIHETKI IIN KIRKOSSA	18
3.1 Musiikki-illan toteutus	18
3.2 Palautetta musiikkihetkestä	21
4 MUSIIKIN PARANTAVA VOIMA	22
4.1 Musiikki terapian välineenä	22
4.2 Laulu – tunteiden tulkki	24
4.3 Musiikki mielikuvina	25
5 POHDINTA	27
6 LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tarkastelen, miten musiikki hoitaa surevan ihmisen mieltä ja helpottaa surua. Kanttori joutuu työssään kohtaamaan surevia ihmisiä ja käyttää musiikkia siunauksissa ja muistotilaisuuksissa. Musiikilla on suuri merkitys, eikä ole aivan sama, mitä musiikkia uruilla tai muilla soittimilla soitetaan tai sitten lauletaan. On musiikkia, joka ikään kuin hoitaa surua ja sen kanssa eläviä ihmisiä.

Olen omassa elämässäni kohdannut surun monta kertaa ja voin todeta, että aina se on yhtä raskas prosessi. Kahta samanlaista surua ei ole, niin kuin ei ole kahta samanlaista ihmistäkään. Jokainen kokee surun omalla tavallaan ja myös jokainen suree omalla tavallaan. Suruun ei voi tottua, eikä se koskaan jätä ketään kylmäksi. Monelle surussa elävälle on yhteistä, että useimmat kuulevat ja kuuntelevat musiikkia menetyksestä toipumisen aikana. Jo hautajaisissa saattomusiikki ja virret ovat osa toimituksen kokonaisuutta. Se, miten koemme musiikin, johtuu tietenkin hyvin monista seikoista, kuten olemmeko esimerkiksi tottuneet kuulemaan klassista musiikkia.

Surun aikana musiikki sai ihan oman merkityksensä omassa elämässäni. Kuuntelin paljon sekä laulu- että soitinmusiikkia. Se toi lohtua silloin, kun sanat eivät riittäneet. Myös hengellinen musiikki, ihan virsikirja virsineen, antoi myös voimaa ja lohtua elämän jatkumiseen. Joskus pelkästään lukemalla jonkun virren sanoja, tuntui että maailma muuttui hetkeksi valoisammaksi. Näiden omien kokemusteni pohjalta tunsin suurta tarvetta jakaa tätä tunnetilaa ja musiikin tuomaa lohtua niille ihmisille, joita suru on kohdannut.

Kun olin lin seurakunnan kanttorin viransijaisena, sain tilaisuuden järjestää musiikki-illan, joka oli nimensä mukaisesti "Musiikkia suruun ja lohdutukseen". Tämä musiikki-ilta on osa opinnäytetyötäni. Ajankohta oli huolella valittu, eli pyhäinpäiväviikon keskiviikkoilta. Tämä avasi silmäni näkemään, miten paljon ihmiset kaipaavat musiikkia juuri surun hetkellä. Ja miten paljon se voi auttaa myös surussa toipumisessa ja lohdutuksessa. Suru on eräänlainen matka, joka

pitää kulkea erilaisin vaihein, ennen kuin voidaan sanoa edes jotenkin siitä ihmisen toipuvan.

Koin musiikki-illan hyvin mieluisaksi tehtäväksi ja hetki oli mieleenpainuva. Sain ihmisiltä erittäin paljon hyvää ja positiivista palautetta. Ihmiset kertoivat, että tämä musiikki-ilta oli kuin keidas, jolle saivat hetkeksi pysähtyä. Se antoi heille voimaa jatkaa arkea ehkä hyvin vaikeankin surun keskellä.

Musiikki-illan toteuttamisella halusin välittää iloa ja toivoa surunkin keskelle. Ja luulenpa, että tämän kiireisen ajan ihmiset tällaista keidasta, kuten eräs kuulijoista totesi, kaipaavatkin. Se musiikki, jota usein kuulemme vain taustamusiikkina kaupoissa, kulkuneuvoissa tai muissa julkisissa paikoissa, ei useinkaan rauhoita mieliämme vaan lisää levottomuutta ja ahdistusta. Siksi olisi tärkeää saada rauhoittua kuuntelemaan musiikkia hiljaiseen, kynttilöin valaistuun kirkkoon. Seurakunnan kanttoreilla on mahdollisuus tarjota ihmisille tällaisia rauhoittumisen ja kuuntelemisen hetkiä. He ovat avainasemassa ja kuulijoista ei luultavasti olisi pulaa. Joka vuosi esimerkiksi juuri Pyhäinpäivän kynnyksellä olisi otollinen aika tällaiseen musiikkihetkeen. Jotkut omaiset ovat jopa toivoneet tällaista musiikki-iltaa.

Tarkastelen myös työssäni musiikin vaikutusta terapeuttiselta kannalta. Voiko musiikilla helpottaa surua vai onko musiikki tuomassa kipeitä muistoja viereltämme lähteneestä rakkaastamme? Musiikkiterapiasta on todettu olevan hyötyä myös surutyössä. Sehän on yksi elämän kriiseistä, joita joutuu kohtaamaan. ”Musiikki alkaa siitä mihin sanat loppuvat”, toteaa Richard Wagner Ahosen kirjassa (Ahonen 2000, nimiösivu). Näiden sanojen tukemana ja rohkaisemana ja omaan ammattitaitooni luottaen tämä työ on saanut alkunsa ja loppunsa niillä kirjoittamisen ja musiikin lahjoilla tehden, joita Luojani on minulle antanut.

2 SURU – SYDÄMEN MATKA

Elämä päättyy kuolemaan, mutta rakkaus ei katoa. Kuoleman jälkeen säilyy kiintymyssuhde läheiseen, mutta sen tulee muuttaa muotoaan. Muistot säilyvät ja niiden avulla sureva rakentaa entisen yhdessäolon omiin mielikuviinsa. Surussa maailma ikään kuin romahtaa. Menetys ja sen mukana tuleva tuska saa välttämään surua. Suru tarvitsee aikaa. Suru on itkua ja kyyneleitä. Hitaasti tuska väistyy ja kipu kätkee sisäänsä ilon. Muistot ovat kädessä pidettäviä palasia, jotka auttavat löytämään lohdun. Lopulta suru myös vapauttaa. (Poijula 2004, 3.)

Surun matkalla ilmenee myös psyykkistä kipua. Elämän hallinnan keinot ovat usein vähäiset ja uupumus valtaa hetkittäin. Ennen helpotkin asiat tuntuvat nyt ylivoimaisilta tehdä. Vaarana on elämän ja toivon kipinän sammuminen. Piittaamattomuus ja välinpitämättömyys, hyvinvoinnista huolehtiminen ja masennus ovat tulossa tilalle. Surussa elävä ihminen kokee, että on aivan sama kaikella, elämälläkin. Hän ei jaksakaan välittää elämästään ja ajattelee kuoleman olevan elämää helpompi vaihtoehto. (Lindqvist 1997, 70.)

Suru on ihmisen luonnollinen reaktio menetykseen ja kestoiltaan pitkä ja monimuotoinen tapahtuma. Jokainen suru vaatii aikaa ja se ei ole vain mielessä oleva tunne, vaan sisältää monenlaisia tunteita kuten ikävää, ahdistusta, vihaa ja syyllisyyttä. Myös keho reagoi suruun omalla tavallaan. (Suru ja menetys, haikupäivä 13.1.2012.) Psykologisia vaikutuksia erilaisiin surureaktioihin on Poijulan mukaan useita. Rakastetun ihmisen kuolema vaikuttaa moniin eri tahoihin ihmisessä. Herkimpiä siihen vaikuttavia alueita ovat pää, sydän ja sielu. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja näin se heijastuu myös surutyöhön. (Poijula 2002, 48.)

Musiikki vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja auttaa löytämään tien surusta ulos itkun kautta. Järjestämäni musiikkihetki oli suora osoitus siitä, että ihmiset tarvitsevat keinoja surutyön tekemiseen. Musiikin avulla on mahdollista selvittää myös surutyön eri vaiheita. Vaikka läheisen kuolemasta olisi kulunut aikaakin, voi joku

musiikkikappale laukaista itkun ja sitä kautta vapauttaa sisällä olevia surun tunteita.

Jokaisen on tehtävä oma työ surunsa kanssa, eikä sitä tule kieltää tai torjua. Tunteiden hillitsemisellä ei kadoteta ahdistusta. Puhuminen ja itkeminen helpottavat surevaa. Läheiset ovat suurena tukena kuuntelemalla ja olemalla läsnä. (Suru ja menetys, hakupäivä 13.1.2012.) Jokaisen elämä on kuin tarina. Ihminen myös odottaa tarinalleen kuulijoita ja ymmärtäjiä, todistajaa onnelleen ja kärsimykselleen. Ja se tarkoittaa elämistä toisten ihmisten kanssa. Se on jakamista parhaimmillaan. (Lindqvist 1997, 139.)

Surusta on vaikea puhua ja vielä vaikeampaa on olla vierellä kuuntelijana. Suru koetaan niin intiiminä, henkilökohtaisena asiana, ettei siitä ole tapana kysellä. Ohimennen voidaan pikaisesti kysäistä jotain, mutta vierelle asettuminen vaatii jo melkoisen paljon rohkeutta. Olen usein pohtinut tätä asiaa ja tullut siihen tulokseen, että suurin osa ihmisistä tiedostamattaan pelkää surevan kohtaamista. Eräs läheisensä menettänyt ihminen kertoi minulle, miten hänen käydessään kävelyllä, ihmiset siirtyivät jopa toiselle puolelle katua hänet nähdessään. Jos me näin paljon pelkäämme toistemme kohtaamista, en ihmettele, jos ihminen on surunsa kanssa yksin.

Kuolema on peruuttamaton ja sen tuntu on läsnä vahvasti joka hetki. Elämä tuntuu olevan irti todellisuudesta ja olo on kuin pelottavassa unessa kulkemista. Arjesta kiinni saaminen on vaikeaa ja tuntuu kuin toiset vain pyörivät jokapäiväisissä askareissa, eikä itse saa kiinni siitä millään. Tuntuu kuin matka jatkuisi vain syvemmälle hiljaisuuden maisemaan, kaikki ulkoinen merkitys vähenee ja sisäinen paha olo alkaa hallita elämää. Kuvaus vaipumisesta yhä suurempaan pimeyteen on tälle olotilalle varsin sopiva. Elämän toivo on vaarassa silloin sammua. On elettävä päivä kerrallaan. (Lindqvist 2004, 70, 73–75.) Kaipausta verrataan aarrearkkuun ja aarteita ovat surutyössä auttavat välineet: ajattelu, mielikuvitus, tunteet, sanat, kuvat, musiikki, unet ja unelmat. Näiden avulla voidaan vahvistaa elämänlaatua. (Poijula 2004, 4.)

Kun läheinen on lähtenyt, kaipaus on usein käsin kosketeltavaa. Surulle ei tahdo löytyä sanoja eikä säveltä. Ihminen voi olla hukassa ja silloin aivan kuin vahingossa löytyä keinoja murtaa surun muuria. Musiikki on mahdollisesti yksi hienoimmista keinoista avata sitä aarretta, joka avaa voimavaroja kohtaamaan surun suuria tunteita. Lasten lauluesitykset järjestämässäni surumusiikki-illassa toivat lohtua ja myös muistoja useille paikalla olleille kuulijoille.

2.1 Surun kohtaaminen

Jokainen ihminen, joka kohtaa surun, kokee sen omalla tavallaan. Siihen vaikuttavat hyvin monet asiat, kuten surevan ihmisen ikä, suhde poislähteneeseen, jäikö sanomattomia sanoja, joita aina jää, ja aiemmat menetykset elämässä. Suru on hyvin yksilöllinen tapa toimia. Siinä missä toinen puhuu, toinen menee yksinäisyyteen. Toiset kaipaavat erilaisia sururyhmiä, joissa voivat kohdata samassa elämäntilanteessa olevat. Ei voi koskaan sanoa toiselle, että sinun tapasi surra on jotenkin väärä. Suru muuttaa muotoaan, kun aikaa kuluu. Toinen päivä voi olla helpompi, ja toisena päivänä suru ryöpsähtää entistä kipeämmin vierelle.

Tätä tunnetta on erittäin hyvin ja osuvasti kuvannut psykiatrian erikoislääkäri Leena Väisänen kirjassaan seuraavasti: ”Surevat kertovat surun aaltomaisesta liikkeestä, joka aluksi pyyhkii kuin myrsky. Kovan myrskyn jälkeen seuraa vaihe, jolloin pienetkin asiat saattavat aktivoida menetyksen tunteen. Tällainen muistuttaja voi olla esimerkiksi samannäköinen ihminen kadulla, jokin sävelmä, tuoksu tai väri.” (Väisänen 2009, 110.)

Se, miten me kohtaamme ihmisen, jota on kohdannut suru ja läheisen kuolema, riippuu meidän omista kokemuksistamme. Saatamme helposti siirtyä kadun toiselle puolelle ja tarkkailemme vain ohikiitäviä näyteikkunoita. Kuinka helppoa meidän on käyttäytyä näin moukkamaisesti ja jättää ottamatta vastuuta siitä, mitä toiselle kuuluu. Se on pelkoa, koska joudumme kohtaamaan siinä myös

omat tunteemme. Kohdatessaan läheisensä menettäneen ihmisen jokainen joutuu myös jollain tavalla oman elämänsä rajallisuuden eteen.

Surevan hädän lähellä oltaessa nousee tärkeimmiksi asioiksi sisäinen turvallisuus ja luottamuksen saavuttaminen autettavan ja auttajan välillä. Vaikeinta surun kohtaamisessa on apua ja tukea antamaan pyrkivien ihmisten oma hätäntyminen heidän kohdatessaan surevan. On hyvin tavallista, että surutilanteessa ihmisen sisäinen turvallisuus horjuu ja ahdistus kasvaa. Siinä ei ole mitään väärää. Se on luonnollista ja väistämättömyydessään täysin hyväksyttävää. (Lindqvist 1997, 170.) Oman avuttomuutemme ja armahtavaisuutemme vuoksi pyrimme ottamaan toisemme huomioon ja olemme myötätuntoisia toinen toisillemme. Tämä herkkyyks, välittäminen ja vastavuoroisuus ovat yhteydessä siihen, että joudumme elämämme aikana käymään läpi pimeän matkan. Sen itse kuljettuamme olemme herkempiä ja rohkeampia tulemaan myös toisen vierelle tueksi ja turvaksi. (Lindqvist 2004, 83, 84.)

Musiikki antaa myös turvaa ja lohtua. Sitä kokemusta ja tunnetta halusin välittää järjestämässäni musiikkihetkessä. Ihmiset tulivat kertomaan, että he olivat tämän illan aikana saaneet voimaa ja lohtua elämäntilanteeseensa. Suru oli hetken aikaa mahdollista jakaa musiikin tuoman lohdutuksen avulla monen muun saman kokeneen kanssa. Tämä yhteys toi ihmisille olon, ettei surun kanssa tarvitse olla yksin.

Surun hetkellä jokainen meistä tarvitsee tukea ja turvaa. Kaipaamme silloin vierellemme lohduttajaa tuomaan toivoa tulevaisuuteen. Heli Karhumäki kirjoittaa tästä Kirkkomusiikkilehden kolumnissaan seuraavasti:

Musiikki on kallis elämän lahja, yksi Jumalan luovan Hengen mysteereistä, joka on annettu ihmissydämen muuttamiseksi. Se keventää kuormia, lohduttaa, luo uutta toivoa ja yhteyttä ihmisten välille. Musiikki myös paljastaa jotakin ihmisestä. Ei vain se, mistä pidämme, vaan myös se, mitä emme halua kuulla. Ihmismielen herkkää rakennusta on oikeus varjella siltä, mikä kolhii tai masentaa. Tai jonka aika on myöhemmin. (Karhumäki 2011, 9.)

Matkatoverit ovat seuralaisia, jotka kulkevat mukamme elämän matkalla. On myös sellaisia seuralaisia, joita emme ole voineet itse valita. Suru on matkatovereista se, jota emme itse seuraksemme voi valita, se valitsee meidät. Aika, jonka suru mukamme kulkee, vaihtelee lyhyestä pitkään. Surulla voi olla erilaiset kasvot ja aina se liittyy johonkin menetykseen. Suru on aina sitä, mitä me koemme, kun olemme menettäneet jonkun. Suru voi tulla jo ennen lopullista menetystä. Näin voi käydä esimerkiksi parantumattoman sairauden kohdalla. (Vikström 2003, 173, 174.)

Ystäväni ja lapseni kummitäidin vakava sairaus antoi vahvan kokemuksen enakoivasta surutyöstä, joka alkoi siitä, kun lääkäri totesi sairauden ottaneen ylivoimaa ja elinaikaa nuorella ystävällämme oli enää jäljellä muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen. Se raastava totuus, että aika on vähissä ja joudumme luopumaan pian tästä ihmisestä, oli kuin askeleen edellä kulkemista siinä ajassa. Silti lähtöhetki oli yllättävä ja raskas kokemus.

Surussa ainoa hoito on sureminen ja se edellyttää kohdata menetys ja sopeutua siihen käymällä läpi kuollutta koskevia tunteita. Jos surua yrittää välttää, se voi aiheuttaa hämmennystä, ahdistusta ja jopa masennusta. Surulla on oma tehtävänsä olla kokoamassa kuollutta koskevia ajatuksia ja tunteita ja tuoda kaikki lopulta lohduttavaksi muistoksi. Surutyö on varmasti raskain työ, minkä ihminen joutuu tekemään. Menetys on kuitenkin johtamassa myönteiseen muutokseen, kun elämän uudelleen arvioiminen ja suhteiden lujittaminen perheen ja ystävien kesken väistämättä tapahtuu. Aina ei tämä myönteinen muutos kuitenkaan ole mahdollista, vaan se, jolla on eniten valtaa, voi myös määrätä sen, miten muut saavat surra. (Pojjula 2002, 11–13.)

Isäni kuolema aivan yllättäen jätti pitkäksi aikaa tyhjän tilan elämääni. Aina ei ole selvää, että kaikki surevat samaa tahtia ja kaikilla on samanlainen aika suremiseen. Kun jokainen läheinen kokee surunkin erilaisena, voi ihmisten kohtaamisessa olla hyvin rankkoja tilanteita. Läheisen kuolema ei merkitse aina ihmissuhteiden lujittumista. Joskus se voi viedä ihmiset kauemmas toisistaan ja yhteyden löytyminen jälleen voi viedä paljon aikaa, jopa vuosia.

Lindqvist kertoo pitäneen surupäiväkirjaa vaimonsa kuoleman jälkeen. Hän kirjoittaa kivusta, jota hän tuntee ja hyvin konkreettisella tavalla tuo esiin kirjeeseen seuraavasti:

Silmäni ovat täynnä kyyneleitä, vaikka luulinkin jo pari päivää siten lopettaneeni itkemisen. Johtuuko se väsymyksestä, epätoivosta, peruuttamattoman tunnistamisesta – en tiedä. Olen moneen kertaan kiertänyt kirjaston ikkunassa katsomassa, palaako kynttilä haudallasi vielä. Viimeisellä kerralla en saanut selvää. Se ahdisti. On kuin viimeinen tuikku maailmassa sammuisi. Hannele 10. joulukuuta 1993. (Lindqvist 1994, 136.)

2.2 Surun matkassa

Poijula toteaa surun olevan yksilöllinen ja muuttuva prosessi. Surussa on siis kysymys ajattomasta kiintymyksestä rakastettuun ihmiseen. Aikaisemmat reaktiot voivat olla siten suuntaa antavia myöhemmille. Suru ei ole järjestyksessä toinen toistaan seuraavaa selkeää vaihetta, vaan päällekkäisiä ja liukuvia, hyvin sekasortoisena kulkevaa aikaa. (2002, 43.) Poijula kertoo uuden surukäsityksen mukaan surutyön perustuvan kiintymyssuhteen jatkuvuuteen. Kahden läheisen ihmisen kiintymyssuhde ei katkeakaan kuolemaan, eikä kiintymyssiteen irrottaminen kuolleesta ole surutyön tehtävä, vaan kiintymyssuhde muuttaa muotoaan muistojen tasolla toimivaksi. Suru tuo usein myös mahdollisuuden henkiseen kasvuun. Aikaisemmin ajateltiin, ettei erityistä surutyötä tarvitse tehdä. Kuolema koettiin arkipäiväiseksi tapahtumaksi ja siihen liittyvät toimintatavat olivat hyvin tarkoituksenmukaisia ja vakiintuneita. Surussa turvauduttiin läheisiin ja kuolemaa ei eristetty muusta elämästä irralliseksi asiaksi. (2002, 14, 15.)

Ikävä ja kaipaus kulkevat vuosia ja ehkä läpi elämän mukamme. Tuoreet surun reaktiot eivät enää ole pinnalla, mutta kulkevat silti mukamme. Ikävä voi yllättää ja arkipäivän asiat herättävät surun ja itkun. Kuoleman vuosipäivät, kolme tai kuusi kuukautta, vuosi tai kaksi vuotta kuolemasta, voivat olla erityisen vaikeita. Myös juhlapyhät, lomat ja syntymäpäivät voivat herättää raskaita tunteita. (Poijula 2007, 115.)

Yllättävää on, että jopa vuosikymmenien takaa voi yhtäkkiä nousta muistoja, jotka herättävät voimakkaasti muiston ja itku saattaa tulla. Luulin, että kaksi vuosikymmentä on jo niin pitkä ajanjakso, etteivät muistot enää herätä niin suuria tunteita, että itku voisi yllättää. Niin vain kävi, kun kuuntelin vanhalta nauhalta isäni laulua. Hänelle oli annettu lahjat laulamiseen ja sitä hän pyydettäessä nöyrästi käytti. Siinä hänen äänensä kuului elävänä ja voimallisena, muistot tulivat voimakkaina mieleeni ja purskahdin itkuun.

Vikström (2003, 174–175) pohtii surua seuralaisena ja minkälaista kohtelua suru meille antaa ja mitä tunteita ja ajatuksia se meissä herättää. Alussa suru hallitsee ja tekee olomme ahtaaksi. Suru on läsnä joka hetkessä ja tilanteessa. Lindqvist puolestaan toteaa surun taistelevan elämän puolesta. Surun tarkoitus on elämän jatkumisen mahdollistuminen ja auttaa suostumaan menetykseen. Kun ihminen torjuu surun, voi seurauksena olla katkeroituminen ja masennus. Surematon suru tekee mielen katkeraksi ja sen taakse jäädessään ihminen voi aiheuttaa suuren vahingon itselleen. (Lindqvist 2004, 72–73.)

Yksinkertaisista asioista muodostuvat elämän ydinasiat. Kuolemasta ei voida puhua vain maksettavana hintana tai että se olisi pelkkä elämän varjo. Elämän merkitys kätkeytyy siihen piilokuvan tavoin ja ympyrä sulkeutuu. (Lindqvist 2003, 101.) Vasta henkilökohtainen surukokemus tutustuttaa meidät parhaiten suruun. Saamme kokea yksinäisyyttä, mutta myös paljon kauniita muistoja. (Vikström 2003, 175.) Sureva ihminen tuntee välillä halua olla yksin omien ajatustensa ja tunteidensa kanssa, vetäytyä omiin oloihinsa. Suru muuttaa ihmistä ja sitä voidaan nimittää eräänlaiseksi kasvuksi. (Pojjula 2002, 41.) Kuoleman kohtaamista voimme kutsua kehityskriisiksi. Se on vaihe, jonka on jokaisen joskus kohdattava. Kriisin läpikäyminen myönteisesti ja hyväksymällä se tosiasia, että kaikki me täältä lähdemme, auttaa kypsymään ja kasvamaan ihmisenä. (Ahonen 2000, 295.)

Surutyö on raskas ja pitkä prosessi, jonka läpikäyminen kestää usein vuosia. Kaksi vuotta on aika, jonka aikana on käynyt läpi vuoden kierron, joulunajan,

syntymäpäivän ja kaiken sen, mitä on läheisen kanssa tapahtunut ja mitä yhteisiä asioita hänen kanssaan on ollut. Näiden läpikäyminen voi nostaa hyvinkin kipeitä muistoja ja tunteita, mutta ne ovat hyvin tarpeellisia surutyöstä selviytymisen kannalta. Voin omakohtaisesti kertoa, että mitä syvemmältä sen kaiken jaksaa käydä ja tuntea, sitä vahvemaksi kaikki lopulta muuttuu.

Lindqvist toteaa surun olevan samalla hyvin intiimi että syrjäinen. Ihminen seuraa sivustakatsojana omaa kipuaan, joka on kuitenkin keskeinen asia. Ympärillä olevat asiat ovat lakanneet koskettamasta häntä ja eilinen tärkeä on menettänyt merkityksensä. (1997, 7.) Elämä tuntuu epätoivoiselta päivästä toiseen kipuilemiselta. Yöhön on aina astuttava uudestaan, se on kuin avoimeen hautaan laskeutumista. Toinen taas kokee päivän alkamisen raskaana ja kipu tuntuu helittämättömältä varjolta iltaan asti. (Lindqvist 2004, 75.)

Sisäinen kipu ei liity vain ulkoisiin olosuhteisiin – siihen, että on vaikea tottua uuteen elämäntilanteeseensa ja sen mukanaan tuomaan uuteen rooliinsa. Usein kipu on ennen kaikkea tuskaisuutta tapahtuneiden tosiasioiden kohtaamisessa. Toistuva havahtuminen siihen, ettei paluuta entiseen ole, vaikka kuinka yrittäisi ja jaksaisi odottaa, tuntuu kuin putoamiselta ilmakehään. (Lindqvist 1997, 71–73.)

Surun musertama ihminen ei odota todellakaan mitään suuria puheita, vain aito läsnäolo – kädenpuristus tai lämmin halaus – riittävät. Olemme vain niin ujoja tai ehkä arkojakin menemään avoimesti surevan luo. Usein vasta oman surukokemuksen kautta ymmärtää, mitä sureva ihminen kaipaa ja tarvitsee sillä hetkellä, kun läheinen on poissa. Tähän surutyöhön ihminen tarvitsee erilaisia keinoja, jolla surua voi työstää. Yksi hyvistä keinoista on kuunnella musiikkia. Musiikki rauhoittaa, mutta avaa myös tunnelukkoja, joita suru voi aiheuttaa. Näin on tärkeää löytää ne keinot, joilla voimme auttaa ihmisiä surun hetkellä.

Ihmiset ovat surussaan kuin pelkkiä hahmoja, jotka elävät eristettyinä ihmisyyteisestä. Monet heistä ovat luoneet musiikkia murheeseensa. Runot kertovat kipeästä kaipauksesta. Ikiaikaisen surun ikkunoiksi voisi kutsua kuvataiteilijoi-

den tummia ja pelkistettyjä teoksia. Kaikkeen tähän kätkeytyy suuri viisaus. Elämä jatkuu menettämisen jälkeenkin. Elämän kiertokulku liittää meidät niihin rituaaleihin kautta. Muistijälki on se, johon saamme turvautua silloin, kun suru tulee meitä kohti. (Lindqvist 1997, 31.)

2.3 Surusta ystävä

Vikström pohtii kirjassaan, voiko surusta saada jopa ystävän itselleen ja miten se voi tapahtua. Samalla hän toteaa, että pelko ja sulkeutuminen eivät auta. Avautumalla puhumaan rohkeasti voimme kohdata sen, mitä suru meille antaa. Vaarana on myös tulla riippuvaiseksi surusta. Surusta on osattava luopua ja jatkettava matkaa. Elämä kun jatkuu raskaankin surun jälkeen (2003, 176-177, 180–181). Suruun emme ole tottuneet, se hämmentää kaikessa tunnemylleryksessään. Kaikki näyttää ensin hyvältä ja sitten suru iskee taas hyvin voimakkaasti. Tämä kaikki on tärkeää surutyön kannalta, muuten ei löydä rauhaa menetykselleen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 51.) Suru on helpompi jakaa sellaisen kanssa, jolla on itsellään kokemus surusta. Silloin ei tarvitse selittää kaikkea. Vaikka suru on hyvin yksilöllinen kokemus, on jokaisessa surussa jotain yhteistä. Se on ikisuru. (Lindqvist 2004, 72.)

Sureminen on suruun ainoa hoitomuoto. Se edellyttää, että kohdataan menetys ja työstetään kuolleeseen liittyviä tunteita ja ajatuksia sekä elämää kuoleman jälkeen. Surutyön Poijula toteaa olevan raskain työn, mitä ihmisen pitää tehdä ja kokea. (2002, 11.) Kübler-Ross & Kessler kertovat kirjassaan, että yksinäisyyden ja kaikki voimat vievän surun tehtävänä on parantaa. Me emme usko sen parantavaan voimaan ennen kuin uskallamme antaa surun ja surutyön auttaa meitä toipumaan menetyksestämme ja elämään sen kanssa. Monet surun ja surutyön hedelmistä syntyvät surun voimasta. Surutyölle ei ole alkua eikä loppua. Se ei ole projekti, joka saatetaan loppuun. Surutyö on ihmisen tapa pohdiskella menetystä ja sen kanssa on vain opittava elämään. Surun paikan löytäminen on hyvin yksilöllistä ja riippuu siitä, kuinka hyvin sopeudumme menetykseen. (2006, 187, 263.)

Ihmisen välinen suhde ei pääty kuolemaan. Muisteleminen ja mielikuvat tuovat jatkuvuutta kiintymyssuhteelle. Kuolema on kuitenkin kohdattava tosiasiana ja siinä läheiset ovat tärkeinä tukijoina. Sureminen ei vain ole pelkästään kielteisiä asioita vaan sen avulla ihmisen on mahdollisuus kasvaa ja pysyä terveenä. (Pojjula 2002, 15.) Surussa on löydettävissä kaksi tapaa lopettaa sureminen. Ensimmäinen on yrittää työntää suru pois mielestä, jotta jaksamme jatkaa eteenpäin. Toinen tapa on nähdä suru oikeassa mittakaavassa. Etsiä ja täyttää puuttuvat aukot tarinoista ja tehdä arvio, mitä on tapahtunut ja miksi. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 184.)

Elämän merkitys kätkeytyy piilokuvan lailla kuolemaan. Siitä ei voi puhua vain elämän varjona tai maksettavana hintana. Jotain koskettavampaa elämän ankaruus on. Kaikki menee tasan ja jokainen ympyrä sulkeutuu joskus. Näin yksinkertaisia ovat elämän ydinasiat. Elämän ehtoja ei tule kukaan kysymään, suostummeko siihen vai emme. Syntyminen on myös suostumista kuolevaiseksi olennoiksi. Kaikki saamamme täytyy jonain päivänä antaa pois. Se mikä on alkanut, myös loppuu. (Lindqvist 2003, 101.)

Kipeitä tosiasioita, jotka kätkeytyvät jokaisen elämään jossakin vaiheessa. Näitä tuskin moni tulee ajatelleeksi, ennen kuin joutuu pysähtymään läheisen ihmisen poislähdön edessä. Nämä ajatukset laittavat ihmisen nöyrytymään ja ajattelemaan myös omaa lähtöään täältä maailmasta. Me emme voi muuta kuin suostua ja alistua siihen, mitä meille elämä tullessaan tuo. Lainaksi olemme saaneet ja lainasta joudumme luopumaan. Näiden sanojen sisälle rakentuu koko elämänkaari.

3 PYHÄINPÄIVÄN MUSIIKKIHETKI IIN KIRKOSSA

3.1 Musiikki-illan toteutus

Pyhäinpäivän iltana kirkon alttarikaiteella ja sen edessä olevalla valkoisen liinan peittämällä pöydällä oli kaikkiaan 56 kynttilää. Ne kertoivat 56:sta vuoden aikana poisnukkuneesta. He olivat näin kuvainnollisesti läsnä kynttilöiden valona luonamme musiikkihetkessä. Musiikkihetki alkoi sellon ja urkujen hiljaisella musiikilla tapaillen virttä 623, joka samalla oli virren alkusoittona. Sen jälkeen seurakunta lauloi virrestä säkeistöt 1. ja 2.

1.

Taivaaseen käy matkamme,

maa ei viihdyttää saa meitä.

Kaanaanmaahan kuljemme

koleoita korpiteitä.

Täällä täytyy taivaltaa,

taivaassa on isänmaa. (B. Schmolck, 1731. Suom. E. Lönnrot 1874.)

2.

Taivaaseen on mieleni

synnin maasta matalasta.

Kuolemallaan Herrani

nosti minut kuolemasta.

Enkö täältä kaipaisi

sinne kotimaahani?

Virren sanat johdattelivat ensimmäisiin esitettäviin lauluihin: ”Tuonne, tuonne kaipaan” ja ”On koti, jonne myrskyt maan”. Niiden jälkeen laulettiin virrestä 3. säkeistö, jossa sello soitti mukana bassolinjaa.

3.

Taivaaseen jo kehottaa
meitä Herra sanallansa,
taivasta se heijastaa
valollansa, rauhallansa.
Sinne, sinne taivaaseen
tahdon iloon iäiseen.

Tiesin iltaan tulevan ihmisiä, jotka olivat menettäneet lapsensa. Tämän vuoksi olin valinnut seuraaviksi laulut: ”Onpa taivaassa tarjona lapsillekin” ja ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie”, jotka kuulimme lasten laulamana. Jälkimmäisessä laulussa sello soitti mukana toisessa säkeistössä kohdassa: ”on pimeä korpi ja kivinen tie” hyödyntäen sanojen tuomaa ajatusta pimeästä korvesta ja kivisestä tiestä. Laulujen jälkeen oli vuorossa yhteislaulun neljäs ja viides säkeistö.

4.

Taivaan riemu läsnä on
antimissa Herran pöydän.
Niissä taivaan ravinnon
täällä voimakseni löydän,
kunnes häissä Karitsan
sitä nautin ainian.

5.

Taivaaseen jo toivoss
kaipaam yöstä kärsimysten.
Niitä ei voi verrata
riemuun taivaan täyttymyksen.
Katson maasta turhuuden
päivään uuteen Kristuksen.

Laulun sanat johdattelivat Niilo Rauhalan runoihin: ”Sinun ajatuksesi valvoi” ja ”Rukous”. Runojen välissä oli koskettava ja rauhallinen koraali ”Der tag ist hin,

mein Jesu” uruilla ja sellolla soitettuna. Tämän jälkeen lapset lauloivat laulut: ”Tule Jeesus ja siunaa lastas” ja ”Taivaassa minulla on sinut”. Pyhäinpäivävirsi ”Rauhan saivat Pyhät Herran”, jossa urkuri säesti laulajaa upein sointumuunte-
luin, oli selvä valinta illan teemaan.

6.

Taivaassa on valmiina
nääntyneelle rauhan maja.

Porttina on kuolema,
siitä kuljit, Vapahtaja.

Siitä myöskin minua
kotiin kerran taluta.

Virren 623 kuudes säkeistö kulki turvallisesti punaisena lankana johdattaen vii-
meiseen osioon iltamusiikissa. ”Ah autuasten maassa” ja ”Ihana rauhan ranta”
ovat vanhoja hengellisiä lauluja, jotka tuovat tuulahduksen sieltä, minne olem-
me matkalla ja missä ne rakkaat viereltämme poislähteneet ovat meitä jo odot-
tamassa.

7.

Taivaaseen, ah taivaaseen
ikävöitsee sydämeni.

Katseeni luon Jeesukseen,
vain hän riittää turvakseni,

kunnes pääsen katsomaan
aina hänen kasvojaan.

Tutut iltavirret ”Aurinko vaipui mailleen” ja ”Tule luokseni, Herra Jeesus” muis-
tuttivat meitä jokaista ajallisenkin illan saapumisesta ja päivän päättymisestä.
Nämä laulut olivat yksinlaulettuina urkusäestyksellä.

Musiikkihetki päättyi vanhaan hengelliseen lauluun ”Mun kotini taivaassa ihana
on” sellolla ja uruilla soitettuna.

3.2 Palautetta musiikkihetkestä

Olin yllättynyt musiikki-illassa olleiden ihmisten palautteesta, jota sain henkilökohtaisesti ja tekstiviesteinä. Kutsuin iltaan muutamia ihmisiä ihan henkilökohtaisesti, lähinnä heidät, jotka olivat vasta menettäneet läheisensä, osa hyvinkin traagisesti. Illan jälkeen muutama tuli kertomaan omaa tarinaansa. Äiti, joka oli menettänyt vauvansa muutama kuukausi sitten, kertoi minulle: ”Luulin jo surun helpottavan, mutta kun parvelta alkoi kuulua lasten laulamana ”Onpa taivaassa tarjona lapsillekin”, niin puhkesin kyyneliin, ja näethän, ettei niistä loppua tule.”

Musiikki-illan jälkeen sain puhelimeeni viestejä:

”Kiitos teille. Se oli hieno kokemus. Mummikin tykkäs!”

”Kiitos ihanasta illasta!”

”Kiitos Raija ja tytöt onnistuneesta tilaisuudesta.”

”Kyllä oli herkkä ja rauhoittava tunnelma.”

”Kuuntelin tippa silmässä.”

”Suurkiitos! Sain hetken viettää juhlaa arjen keskellä.”

Nämä kaikki ajatukset, mitä ihmiset tästä illasta kertoivat ja heidän antamansa positiivinen palaute ja kiitos ovat antaneet voimaa huomaamaan, miten tärkeä on järjestää tällaisia tilaisuuksia. Surulle voi näin antaa myös sanat ja sävelen. Ihmiset löytävät ja saavat kokea musiikin parantavan voiman myös surussa.

4 MUSIIKIN PARANTAVA VOIMA

Mikä musiikissa vaikuttaa parantavasti, ja mihin tämä vaikutus kohdistuu? Näin kysyy suomalainen musiikkiterapiasta väitellyt tohtori, dosentti Kimmo Lehtonen. Musiikki purkaa jännitystiloja terapeuttisella tavalla. (Holopainen 1995, 73.) Musiikin avulla ihminen voi löytää oman tunnetilansa tunnistettavia piirteitä ja yhdistää siihen omat tunteensa. Musiikin muodossa on helpompi käsitellä vaikeita asioita ja ristiriitoja. Näin ne saavat korvinkuultavan ja helpommin ymmärrettävän muodon. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 76.) Musiikin suojaan voi mennä tuntiessaan elämän liian tuskalliseksi tai halutessaan etäännyttää kipeät tunteet etäisyyksien päähän, jotta jaksaa käydä niitä läpi (Ahonen 2000, 285). Musiikki siis voi tuoda esiin hyvinkin kipeitä ja traumaattisia asioita, joita muuten ei tietoisella tasolla voisi käsitellä (Lehtonen 1989, 27).

Järjestämässäni musiikki-illassa nämä edellä mainitut tunteet sai kokea hyvin konkreettisesti. Lapsensa menettänyt äiti kertoi, että oli ajatellut jo päässeensä eteenpäin surutyössään, ja hänellä oli jo helpottuneempi olo. Musiikkia kuunnellessaan jotain taas liikahdi sisällä, muistot tulvahtivat hänen mieleensä ja sisällä ollut itkun pato murtui.

4.1 Musiikki terapian välineenä

Musiikki herättää tiedostamattomia tunteita, joita muuten olisi vaikea tunnistaa. Näin niitä voidaan parantaa ja työstää. Musiikin tehtävänä terapiassa on saada ihmisen psyyke liikkeelle ja auttaa siten löytämään unohduksissakin olevia mielikuvia, muistoja ja tapahtumia purkautumaan ja näin löytämään helpotusta paahan oloon ja tuskaan. (Ahonen 2000, 55, 56.)

Musiikin tehtävä on puhutella ja koskettaa. Tässä asiassa musiikkityylillä ei ole merkitystä, oli kyse jazzista, world musicista, heavy rockista tai kirkkolaulusta. (Holopainen 1995, takakansi.) Musiikki voi toimia ihmisen tunteiden välittäjänä ja tuoda tietoisuuteen tunteet ja ajatukset, jotka ovat unohtuneet. Mielikuvat tu-

levat kuitenkin ihmisestä itsestään, ja musiikki on vain ollut niiden herättäjänä. (Ahonen 2000, 56–57.) Musiikki toimii myös eräänlaisena kipulääkkeenä. Masennus, pelko ja ahdistus ovat lisäämässä myös mielen kipua. Kun kuulee musiikkia, kipu vähenee ja endorfiinituotanto pääsee lisääntymään, mikä koetaan mielihyvän tunteena. Jo Antiikin Kreikassa tunnettiin tämä musiikin rentouttava ja terapeuttinen vaikutus. (Ahonen 2000, 93.)

Musiikki voi tuoda muistoja hyvinkin kaukaa. Kun ihmiset kertoivat musiikki-illan jälkeen kokemistaan tunteista, ne olivat koskettavia, mutta samalla hyvin rohkaisevia. Iltaa ei järjestetty turhaan, sillä tämän musiikki-illan jälkeen oli surua jaettu, ja taakka näin keventynyt.

Musiikin kuunteleminen tuo mahdollisuuden uusiin näkökulmiin, olla löytämässä erilaisia vaihtoehtoja ja ratkaista erilaisia ongelmia. Musiikki voi olla myös nostamassa esille uudenlaisia ja tiedostamattomia tunteita. Näin mielikuva itsestä oman sisäisen ja ulkoisen maailman välillä voi muuttua. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 77.)

Musiikki sisältää aina tiettyä informaatiota, ja sillä on meille jokin sanoma. Ihminen voi jopa tunnistaa musiikista omia tunteitaan ja pyrkiä samaistumaan niihin. Musiikki voidaan tehdä kuvitteelliseksi ja näin herätellä mielikuvien avulla sitä maailmaa, jota ei muulla tavoin voida jostain syystä saavuttaa. Ahosen mukaan musiikki on eräänlaista leikkiä, jossa mahdollistakin tehdään mahdollinen. Traumaattisia ja vaikeita asioita voidaan käsitellä musiikin voimin, ja ne voidaan symbolisesti etäännyttää mielestä. Musiikkia ei koeta niin ahdistavana kuin asiat verbaalisesti olisivat. (Ahonen 2000, 58–60.)

Musiikki on terapiassa väline, jonka kautta se hoitaa ja on hoitanut jo vuosituksiansia. Musiikki siis on muutakin kuin taiteenlaji. (Ahonen 2000, 30.) Musiikki-terapiassa voidaan käyttää menetelminä laulamista, soittamista ja improvisaatiota, musiikin kuuntelua ja oman musiikin tekemistä. Terapiaa voidaan muokata jokaisen sitä tarvitsevan erityistarpeisiin, ja se perustuu psyykkisten ja fyysisten tarpeiden ymmärtämiseen. (Kiviranta, 2009, 139.)

4.2 Laulu – tunteiden tulkki

Tarkastellessamme musiikillista merkitystä ihmisen elämään esihistoriallisena aikana, huomaamme saman merkityksen vielä nykyaikanakin. Musiikin avulla on herkistetty ja valmistettu vastaanottamaan, hiljennetty mahdottomalta tuntuvan voiman edessä. Musiikilla on tärkeä asema nykyäänkin suomalaisten sosiaalisessa verkossa. Musiikki kulkee mukana elämämme taitekohdissa, sananmukaisesti kehdosta hautaan: kehtolauluista kevätvirsiin, häämarsseista hautajaisvirsiin ja surumusiikkiin. (Ahonen 2000, 62–62.)

Musiikin, laulun ja seremonioiden avulla on ihmistä johdateltu kokemaan hetkessä ikuisuutta. Riittävän voimakas musiikillinen kokemus voi tehdä alitajuisesti työtä persoonallisuudessamme. Laulaminen on ollut keskeisenä elementtinä jo tutkittaessa vanhimpia kulttuureja. Ihminen voidaan avata musiikin avulla ja ylikäymällä kriisit saadaan näin omat sisäiset kasvukokemukset etenemään. (Holopainen 1995, 189.)

Musiikki-illassa punaisena lankana oli virsi 623. Sen laulun kajahtaessa tuntui aina, että ihmiset lauloivat sydämestään asti sen virren sanoja. Se oli varmasti terapeuttisena lohtuna jokaiselle laulajalle ja kuulijalle heidän omaan suruunsa.

”Laulu on tunteiden tulkki”, toteaa Lehikoinen (1973, 103) Ahosen kirjassa ja jatkaa: ”Laulaminen, tai jopa laulun kuunteleminen, antaa käsittämättömällä tavalla tunteen lämmöstä ja turvallisuudesta.” Laulun avulla voidaan lievittää pelkoa ja kärsimystä. Laulua sanotaan kulmakiveksi musiikkiterapiassa. Laululla yhdistetään ihmisiä ja annetaan uutta toivoa elämänuskonsa menettäneille. (Ahonen 2000, 288–289.) Usein juuri tutuimmat kappaleet, joista on kauan sitten saatu voimaa, ovat nousseet ihmisten mieliin tilanteissa, joissa kaivataan lohdutusta. Hengellisistä lauluista *Suojelusenkeli* koetaan suosituimmaksi lauluksi. Uudempana musiikkina Petri Laaksosen sävellyks *Täällä pohjan tähden alla*, joka on myös alkuperäisenä versiona kaikille tuttu klassinen laulu. Se antaa lohdutuksen usein erilaisiin tilaisuuksiin, kuten hautajaisiin ja kodin ja lähim-

pien ihmissuhteisiin. Klassisen musiikin tärkeimmät teokset olivat Albinonin Adagio ja Bachin musiikki. (Lehtonen 2007, 107.)

Kuoleman läheisyydessä ihminen tuntee itsensä hyvin merkityksettömäksi ja tarkoituksettomaksi. Musiikki tekee eletystä elämästä kokonaisempaa, vaikka on jouduttu läheisestä luopumaankin. (Ahonen 2000, 294.) Musiikki toimii näin tunteiden tulkitsijana, ja sen avulla saa olla ilmaisemassa niitäkin asioita ja tunteita, joista ei voisi muuten puhua (Ahonen-Eerikäinen 1999, 17). Musiikki antaa mahdollisuuden sisällön tuomiseen elämään ja on lisäämässä myös yhteenkuuluvaisuuden tunnetta toisiin ihmisiin. Laulaminen helpottaa löytämään tasapainon ja opettaa tunnistamaan tunteita ja erilaisia tuntemuksia. Se eheyttää kehoa ja mieltä hyväksymään itsensä. (Ahonen 2000, 285, 293.)

4.3 Musiikki mielikuvina

Nonverbaalinen ominaisuus on yhteistä eri luoville terapioille, ja se saavuttaa helpommin ja suuremmin emotionaaliset prosessit (Ahonen 2000, 34). Holopainen (1995, takakansi) on sanonut musiikin olevan henkisen kasvun väline. Ääniterapioiden on todettu auttavan ihmisiä kriisien yli, ja kirkko- ja taidemusiikki ovat löytämässä jalansijaa ihmisten elämässä heidän ylittäessään musiikkirajojaan ja etsiessään musiikillisia kokemuksiaan. Lehtonen (1989, 27) jatkaa samasta ajatuksesta kuin Holopainen ja mainitsee, että musiikilla on kiistaton vaikutus ihmisen psyyken hoidossa antamalla suojan ja etäännyttämällä traumat ja vaikeat, ahdistavat asiat aikojen ja symbolisten etäisyyksien päähän. Sieltä ne voidaan ottaa käsiteltäviksi erilaisten mielikuvien, tarinoiden, piirrosten ja musiikin avulla. Ahdistavuuden tai kipeytensä vuoksi niistä olisi liian vaikea puhua, mutta musiikin avulla löytyy helpotus.

Ahonen (2000, 65) puolestaan toteaa musiikin olevan sanaton kieli, joka antaa mahdollisuuden ilmaista sisällä liikkuvia ajatuksia ja asioita. Hän jatkaa, että sanaton kieli onkin paras vaihtoehto siinä tapauksessa, ettei kaikkia tunteita voi analysoida muuten kuin musiikin kokemuksen kautta. Lehtonen taas selvittää

asian näin, että musiikkiterapiasta puhuttaessa on tärkeää tuoda perustelut sille, millä tavalla ja mihin kaikki vaikuttaa. Pohja ei saa olla mystiikassa, vaan sen täytyy perustua länsimaiseen tieteenharjoittamiseen. Selityksestä on tultava selkeää ja looginen. Musiikin parantava vaikutus perustuu siinä syntyvien mielikuvien muotoon. (Lehtonen 1989, 27.)

Musiikin parantavaa vaikutusta on pohdittu läpi ihmishistorian. Musiikin on todettu herättävän poikkeuksetta aina jotakin tunteita. Musiikkia kuulemalla voimme antaa vaikeillekin elämäkokemuksille tilaa tulla ulos pimeimmästäkin sydämen luolasta. Musiikkiterapioita on käytetty apuna monien erilaisten traumojen aiheuttamiin tiloihin. Surun aikana musiikki saattaa saada ihan oman merkityksensä. Laulamalla voi saavuttaa sellaista lämmön ja turvallisuuden tunnetta, joka kantaa vaikeissakin elämäntilanteissa. Yhdessä laulaminen tuo tärkeän tunteen kuulua johonkin suureen kokonaisuuteen. Me ihmiset olemme saaneet suuren lahjan, musiikin, josta saamme olla kiitollisia ja iloisia.

5 POHDINTA

”Kuolema on elämän suurennuslasi”, totesi Martti Lindqvist kirjassaan (Lindqvist 2009, 18). Opinnäytetyötä tehdessäni olen ollut eräänlaisella matkalla, jonka myötä olen saanut tarkastella musiikin hoitavaa vaikutusta surevaan, läheisensä menettäneeseen ihmiseen. Silmäni ovat avautuneet näkemään asioita uusista näkökulmista. Surua on tullut rehellisemmin katsotuksi silmästä silmään. Tämä on tuonut mukanaan mahdollisuuden tarkastella elämää ja sen vastakohtaa kuolemaa sekä sitä seurannutta surutyötä aivan kuin suurennuslasin läpi.

Opinnäytetyöni aihe on aina ajankohtainen kanttorin työssä. Kuoleman joutuu kohtaamaan lähes viikoittain työtä tehdessään. Suru on aina yksilöllinen tapah-tuma, ja ihmiset ovat hyvin erilaisia. Jokaiseen tilanteeseen on suhtauduttava kunnioittamalla läheisten tunnetiloja unohtamatta sitä, että olemme kristillisen seurakunnan työntekijöitä. Tulee miettiä myös, mitä musiikkia me tuomme kirkkoon. Tämä hienotunteisuus yhdistettynä ammattitaitoon mahdollistaa surevan ihmisen kohtaamisen aidolla ja ainutlaatuisella tavalla. Omien surukokemusten pohjalta on helpompaa kohdata työssä läheisensä menettänyt.

Musiikin suunnittelu hautajaisiin on osa sitä prosessia, jota tehdään yhdessä omaisten kanssa. Aina ei näin kuitenkaan ole. Kanttori joutuu miettimään toimusmusiikin usein yksin, tietämättä mitään tarkempia tietoja poislähteneestä ja omaisten toivomuksista. Usein ainoa, joka tapaa omaiset ennen siunaustilaisuutta on pappi. Hän saattaa sopia myös virret omaisten kanssa ja antaa sitten valmiin suunnitelman kanttorille. Tämä menetelmä on käytössä useissa seurakunnissa. Se on asia, johon tulisi kiinnittää enemmän huomiota, koska juuri kanttori olisi se henkilö, jonka pitäisi olla mukana suunnittelemassa musiikkia hautajaisiin. Ne hetket, kun olemme yhdessä omaisten kanssa saaneet tavata ja sopia musiikista, ovat olleet mielekkäimpiä työtehtäviäni. Silloin on kanttorina ollut se tunne, että olen voinut musiikin avulla olla hetken vierellä ja kulkea surun matkaa heidän kanssaan. Yhdessä juuri siihen hetkeen valittu musiikki on saanut olla saattamassa heidän läheisiään viimeiselle matkalle. Myös se hetki on jäänyt mieleeni erityisellä tavalla, kun on saanut huomata, miten joku tietty

kappale on löytänyt paikkansa siunauksessa tai muistotilaisuudessa. Omaiset ovat jälkeensä tulleet kiittämään musiikista ja sanoneet sen olevan juuri sitä, mitä he tarvitsivat sillä hetkellä.

Musiikilla on tärkeä merkitys läheisille, sillä se, mitä hautajaisissa soittaa tai laulaa, voidaan kokea suurena lohdutuksena surun hetkellä. Tämä asia oli mieles-säni, kun mietin opinnäytetyön aihetta. Surumusiikki tarvitsi jatkotilaisuuden ja ihmiset kaipasivat sitä musiikkia, mitä he saivat kuulla läheistensä hautajaisissa. Se toi lohdutusta ja voimaa kestää surun tuomaa kipua ja kaipausta.

Seurakunnassa voisi olla kysyntää täysin erillisille surumusiikkitilaisuuksille. Sinne voisivat tulla kutsuttuina ne ihmiset, jotka ovat menettäneet läheisensä. Se olisi antamassa tilaa niille tunteille ja sille surulle, joka on pakahtunut möy-kyksi sydämen alle. Useat ihmiset toivat esille tätä näkökulmaa järjestämäni musiikki-illan jälkeen. Surumusiikki-ilta palvelisi läheisensä menettäneitä antamalla heille aikaa ja mahdollisuutta tehdä surutyötä pitkällä aikajaksolla. Suru-työ on ajanjaksoina kulkeva matka ja tarvitsee aikaa erilaisine tunteineen. Näin voisimme musiikkitoiminnan kautta antaa ihmisille mahdollisuuden kohdata uu-destaan turvallisesti ne surun ja kaipauksen tuomat kivut ja tunteet, mitä suru ja sen mukana surutyö tuovat matkalleen.

Tärkeä on tuoda myös esille tässä sitä näkökulmaa, miten musiikki voi hoitaa surua terapeuttisella tavalla. Musiikilla on todettu kautta aikojen olevan tera-peuttisia vaikutuksia, ja musiikkiterapialla on hoidettu erilaisia psykosomaattisia sairauksia. Suru ei ole sairaus, mutta siinä ilmenee usein erilaisia tuntemuksia myös psyyken puolella. Tässä opinnäytetyössä Musiikki terapian välineenä -luvusta löytyy ajatuksia, miten musiikki on herättämässä tiedostamattomia tun-teitamme, jotka olisivat muuten vaikeita tunnistaa. Unohdetut muistot ja tapah-tumat saattavat purkautua, ja näin löytyy helpotus pahaan oloon ja tuskaan.

Tässä opinnäytetyössäni tarkastelemani musiikkihetken aihe on nimeltään *Tai-vaaseen käy matkamme*, joka on virsikirjassa numero 623. Virsi kertoo paljon musiikki-illan sisällön luonteesta. Se oli ikään kuin kehyksenä muulle esitettäväl-

le musiikille. Se vuorotteli seurakunnan yhteislauluna johdattamalla näin aina seuraavaan esitettävään lauluun, runoon tai soitinmusiikkiin. Musiikki-illan aiheena oli musiikkia suruun, lohdutukseen ja elämän hiljaisiin hetkiin. Mietin tarkasti ja monelta kannalta, mitä haluan musiikin kertovan heille, jotka olivat menettäneet rakkaan läheisensä. Erityisesti halusin huomioida ne vanhemmat, jotka kesän aikana menettivät rakkaat lapsensa traagisella tavalla. Olin heidän siunauksessaan kanttorina, ja en varmasti ikinä tule unohtamaan niitä läheisiä ihmisiä. Tuntui, ettei mikään voi lohduttaa heitä eron ikävässä.

Merkitystä on myös musiikilla ja sen valinnalla erilaisiin tilanteisiin ja tilaisuuksiin. Järjestämäni musiikki-illan jälkeen sain vinkkejä muutamilta siellä olleilta ihmisiltä, että he olisivat kaivanneet jotain hieman heille tutumpaa musiikkia. Händelin Largo ja Albinonin Adagio nousivat ykkösiksi musiikkitoiveissa. Niitä pyydetään eniten hautajaisten surumusiikiksi. Laulujen valintaan olisi voinut käyttää enemmän ajatuksia, koska musiikki-illan lauluvalinnat saattoivat olla monelle kuulijalle hyvin vieraita. Ne olivat osaksi vanhoja hengellisiä lauluja, joita tuskin moni nykyajassa on edes kuullut. Kaikille varmasti tuttuja olisivat olleet *Niin kuin muuttolintusen tie ja Täällä pohjan tähden alla*.

Tällaisia musiikki-iltoja voidaan järjestää vielä monta kertaa uudelleen ja erilaisin musiikillisin versioin toteutettuna. Siihen rohkaisenkin niitä tahoja, joilla on siihen valmiudet ja mahdollisuudet, lähinnä seurakuntien kanttoreita ja muita musiikin ammattilaisia, kuoroja ja vapaaehtoisia musiikin harrastajia.

6 LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura Ab.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1999. Samalle aaltopituudelle. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Harmainen, E. 1997. Sielunhoito sururyhmässä. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 207. Helsinki.

Holopainen, R.O. 1995. Musiikin henkiset ja parantavat ominaisuudet. Helsinki. Aquarian Publication Oy.

K. Kiviranta, 2009. Musiikkiterapia lasten ja nuorten koulunkäynnin tukena. Musiikkiterapia, 2009. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Jyväskylä.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Suom. Lauri Porceddu. Helsinki: Basam Books Oy.

Lehtonen, K. (toim.) 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. M-L. Ihalainen, P. Halonen ym. Sairaanhoidajien koulutussäätiön julkaisu. Juva: WSOY. 27.

Lehtonen, K. 1996. Musiikki, Kieli ja kommunikaatio: Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 17. Copyright. Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos 1996. Jyväskylä.

Lehtonen, K. 1988. Musiikin ja psykoterapian suhteesta. Psychiatria Fennica julkaisusarja. Report no 79. Psykiatrian tutkimussäätiö. Helsinki.

Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen terapiayhdistys r.y.

Lindqvist, M. 1994. Kuolemaa väkevämpi. Helsinki: Otava.

Lindqvist, M. 1997. Näkymätön paino. Helsinki: Otava.

Lindqvist, M. 2004. Toivosta ja epätoivosta. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Lindqvist, M. 2003. Ole hyvä. Helsinki: Otava.

Lindqvist, M. 2009. Surussa ja toivossa. Toim. V-I Lounela. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pojjula, S. 2004. Suru, sydämen matka. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Schmolck, B. 1731. Himmelman geht unsre Bahn. Taivaaseen käy matkamme. Virsikirjan (1987) virsi 623, suom. Lönnrot, E. 1874, sävel eurajokelainen kansantoisinto.

Suru ja menetys 2012. Syöpäjärjestöt-internetsivusto. Hakupäivä 13.1.2012, http://www.cancer.fi/potilaatjalaheiset/saatto/suru_ja_menetys/.

Vikström, J. 2003. Ihmisyys ja usko. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Väisänen, L. ym. Sanat työssä vuorovaikutus ammattitaitona. Teoksessa M. Niemelä, P. Suua, L. Väisänen. Helsinki: Kirjapaja.

Karhumäki, H. 2011. Tätä minä en kuuntele. Kirkkomusiikki 1/2011. Hakupäivä 3.1.2012.

LIITE

”Taivaaseen käy matkamme” – musiikkihetken ohjelma

*Oi hyvä Jumala,
Anna elämän pisaroiden
löytää tie,
Hiljaisuuden ja pimeyden lävitse,
että ilo syttyisi
ja murhe väistyisi pois
armon kirkkaassa valossa*

-N. Rauhala-

PYHÄINPÄIVÄN MUSIIKKIHETKI

Iin kirkossa 3.11 klo 19.00

Täsnä 62 henk.

"Taivaaseen käy matkamme"

Sara, Silja, Salla ja Saana Tyni, laulu

Mari Puolitaival, sello

Raija Tyni, laulu

Markku Jaakkola, urut

Sanna Karppinen ja Piritta Ihme, runot

Sello + urut

v 623: 1-2

” Tuonne, tuonne kaipaam ”

” On koti, jonne myrskyt maan ”

v 623: 3

” Onpa Taivaassa tarjona lapsillekin ”

” Maan korvessa kulkevi lapsosen tie ”

v 623: 4-5

Runo: Sinun ajatuksesi valvoi (N. Rauhala)

Sello + urut ” Der tag ist hin, mein Jesu ” – koraali

Runo: Rukous (N. Rauhala)

” Tule Jeesus ja siunaa lastas ”

” Taivaassa minulla on sinut ”

” Rauhan saivat Pyhät Herran ”

v 623: 6

” Ah Autuasten maassa ”

” Ihana Rauhan ranta ”

v 623: 7

” Aurinko vaipuu mailleen ”

” Tule luokseni, Herra Jeesus ”

Sello + urut ” Mun kotini Taivaassa ihana on ”