



Saara Rajasalo

Voimaannuttava musiikki

Voimaannuttava musiikki

Saara Rajasalo
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Musiikin koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Kulttuurialan yksikkö
Musiikin koulutusohjelma

Tekijä: Saara Rajasalo
Opinnäytetyön nimi: Voimaannuttava musiikki
Työn ohjaaja: Jouko Tötterström
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2012 Sivumäärä: 31

Tämä opinnäytetyö käsittelee musiikin voimaannuttavia аспектеjä ihmiselle. Musiikin on todettu olevan ihmisen arjessa läsnä monin tavoin ja monissa tilanteissa. Musiikin merkitys osana jokapäiväistä toimintaa on kiistanalainen. Musiikki kuuluu niin juhla- ja vapaa-ajan hetkiin kuin oheistoimintana esimerkiksi työhön ja muihin rutiineihin.

Musiikin eri elementeillä on omat erityislaatuiset merkityksensä ihmisen tunne-elämän säätelijänä. Työssä tuodaan esiin erilaisia musiikkiterapian muotoja ja niiden käytössä vaadittavia taitoja. Näissä terapioiden potilas voi olla ulkoisesti itse joko passiivisessa tai aktiivisessa roolissa. Lisäksi musiikkia on hyödynnetty aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa, jolloin musiikin positiiviset vaikutukset näkyvät myös fysiologisella tasolla.

Työn tavoitteena on esitellä edellä mainitut kolme musiikin hoitavaa tasoa ja ulottuvuutta. Kirjallisuudesta poimitaan musiikin kolmeen voimaannuttavaan tasoon liittyviä pääkohtia. Työn lähtökohta on henkilökohtainen; se syntyi oman mielenkiinnon tuloksena. Olen perehtynyt aiheesta käsittelevään kirjallisuuteen monipuolisesti ja koonnut sieltä oleellisemman.

Voidaan väittää, että musiikilla sen sisältämine kaikkine elementteineen on ihmistä voimaannuttava vaikutus. Tästä syystä ei ole ihmeellistä, että musiikilla on aina ollut paikka yhteiskunnassa ja ihmisten arjessa. Suurin osa ihmisistä ei tietoisella tasolla tunnista musiikin hoitavaa merkitystä, joten tästä syystä on tärkeää käsitellä teemaan liittyviä perusteita. Näin keskustelu musiikin voimasta laajenee, ja saadaan yhä enemmän voimavaroja musiikin tutkimukseen ja hyödyntämiseen myös muusta kuin puhtaasti taiteellisesta näkökulmasta. Musiikin eri elementeillä on omat erityislaatuiset merkityksensä ihmisen tunne-elämän säätelijänä. Koska musiikilla on voimakas rooli ihmisen sisäisen toiminnan säätelyssä, on luontevaa käyttää musiikkia myös terapian välineenä. Näissä terapioiden potilas voi olla ulkoisesti itse joko passiivisessa tai aktiivisessa roolissa. Musiikkia on hyödynnetty aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa, jolloin musiikin positiiviset vaikutukset näkyvät myös fysiologisella tasolla.

Asiasanat: musiikkiterapia, musiikkipsykologia, musiikki, tunteet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Music, Option of Music Instructor

Author: Saara Rajasalo

Title of thesis: Empowering Music

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012 Number of pages:
31

This thesis dealt with the empowering aspects of music for human beings. In earlier studies it has studied that music is included in many ways and in many situations in human lives. The meaningful role of music in human actions does not have to be questioned. Music belongs to both parties as well as to routines, for example working hours.

Every element of music has its own special meaning for controlling emotions and life. This thesis also introduces different kinds of music therapy tools and skills needed when using them. In these therapy sessions a patient can have a passive or active role. Music has been utilized also in the rehabilitation of patients with a brain infarct. In these cases we can see the empowering impacts of music also on a physiological level, too.

Because music has a powerful role in the inner actions of people, it is natural to use music as a therapeutic tool, too. Maybe we can say that, for example, listening music is more appropriate for a patient in one situation and for example singing is better in another situation.

This thesis shows and shortly describes previous, mentioned three dimensions of the healing power of music. We can state that music and all its elements have an empowering role in human life. That is why it is not surprising that music has always had a place in our society. Most of people might not recognize the healing power of music in their unconscious life. That is the reason why it is important to extend the conversation about the role of music also in other aspects than as plain art point of view.

Keywords: music therapy, music psychology, music, emotions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MUSIIKIN VAIKUTUKSIA IHMISEEN	7
2.1 Musiikki ja arkielämä	7
2.2 Psykologisia vaikutuksia	8
2.3 Musiikkielämysten psykologinen merkitys	10
2.4 Musiikillisia struktuureja ja emotionaalisia kokemuksia	11
3 MUSIIKIN KÄYTTÖ TERAPIASSA	14
3.1 Musiikin terapeuttinen vaikutus	14
3.2 Musiikin elementtien terapeuttinen vaikutus	14
3.3 Musiikkiterapia	16
3.4 Musiikkiterapian menetelmiä	18
3.4.1 Musiikin kuuntelu	19
3.4.2 Soittaminen ja improvisointi	20
3.4.3 Musiikki ja liikkuminen	21
3.4.4 Laulaminen	22
3.4.5 Musiikin tekeminen	23
3.5 Vanhusten ja nuorten musikkiterapia	24
4 MUSIIKIN KÄYTTÖ AIVOINFARKTIPOTILAAN KUNTOUTUKSESSA	26
5 POHDINTA	28
LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Musiikin vaikutuksia ihmiseen on psykologian näkökulmasta tutkittu niin ulkoisen käyttäytymisen syynä ja seurauksena kuin myös etenkin tunne-elämän hallinnan ja käsittelyn keinona. Musiikin eri elementeillä on omat erityislaatuiset merkityksensä ihmisen tunne-elämän säätelijänä.

Musiikki on laajasti läsnä ihmisen elämässä. Opinnäytetyössäni käsittelen musiikin psykologiaa ja sitä, millä tavalla musiikki vaikuttaa ihmisen tunteisiin. Tuon asiaa esiin suureksi osaksi musiikkiterapian näkökulmasta ja sivuan myös väitöstutkimusta, jossa aiheena on musiikin käyttö aivoinfarktipotilaan kuntoutuksessa.

Perehdyn tutkielman alkupuolella ensin musiikin vaikutuksiin. Paneudun aluksi musiikin merkitykseen ja sen käyttöön ihmisen arkielämässä. Tämän jälkeen pohdin musiikkielämysten psykologista merkitystä ja musiikillisia struktuureja, joita ovat tempo, sävellaji, voimakkuus, sävelkorkeus, harmonia, tonaalisuus ja rytmi.

Koska musiikilla on voimakas rooli ihmisen sisäisen toiminnan säätelyssä, on luontevaa käyttää musiikkia myös terapian välineenä. Sen vuoksi kerron myös musiikkiterapiasta ja sen vaikutuksista. Musiikkiterapian muotoja ovat musiikin kuuntelu, soittaminen ja improvisointi, musiikki ja liikkuminen, laulaminen ja musiikin tekeminen. Näissä terapioissa potilas voi olla ulkoisesti itse joko passiivisessa tai aktiivisessa roolissa. Ehkäpä voidaan sanoa, että esimerkiksi musiikin kuuntelu terapiamuotona sopii paremmin tietynlaisessa tilanteessa olevalle potilaalle, kun taas esimerkiksi laulamisen terapiamuoto paremmin johonkin toiseen tilanteeseen.

Psykkisten haavojen lisäksi, hoidettiin niitä sitten arjessa omatoimisesti ikään kuin huomaamatta tai vakavammissa tapauksissa musiikkiterapian ja ammattilaisen avulla, musiikki voi hoitaa myös fyysisiä vaivoja. Musiikkia on hyödynnetty aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa, jolloin musiikin positiiviset vaikutukset näkyvät myös fysiologisella tasolla.

2 MUSIIKIN VAIKUTUKSIA IHMISEEN

Musiikin vaikutus perustuu sen symboliseen ja abstraktiin merkitykseen tunne-elämyksessä. Tällöin tunne-elämys ja kuulohavainto yhdistyvät ja saavat persoonallisen merkityssisällön, johon kanavoituu kuulijan yksilöllinen kokemus. Musiikki aktivoi symbolisen prosessin, mielen, liikkeen ja tajunnan hahmottamaan, rakentamaan ja laajentamaan mielen maailmaa. Vaikka musiikin symbolit sisältävät varsin yksilöllisiä tunnemerkitä, siitä huolimatta niillä on myös voimakkaasti ihmisiä yhdistävä merkitys. (Lehtonen 1989, 131.)

2.1 Musiikki ja arkielämä

Nykyäänä musiikki on kiinteä osa elämää, kulutustottumuksia, sosiaalisia tilanteita, arvoja, vapaa-ajan viettoa ja elämäntapaa. Musiikki on aktiivisesti läsnä jokapäiväisessä elämässä, ja useat tutkimukset ovatkin selvittäneet musiikin merkityksiä ja käyttötilanteita ihmisen arjessa. On osoitettu, että musiikin kuuntelu liittyy monenlaisiin tilanteisiin kuten esimerkiksi työn tekemiseen, opiskeluun, heräämiseen, liikkumiseen, syömiseen, nukkumaan menemiseen, juhliin ja ajanviettoon ystävien kanssa. Musiikkia kuunnellaan myös esimerkiksi autoa ajettaessa, valmistauduttaessa lähtemään jonnekin, julkisissa kulkuneuvoissa, tai romanttisten tilanteiden taustalla. Vertailtaessa erilaisten elämäntyyliin ja vapaa-ajan viettoon liittyvien asioiden (esim. vaatteet, tv-ohjelmat, musiikki, ruokailutottumukset, harrastukset) merkityksellisyyttä, tärkeimmäksi koettiin juuri musiikki sekä harrastustoiminta. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 279.)

Sosiaalis-kulttuurisesta tai etnomusikologisesta näkökulmasta tarkasteltuna musiikilla on todettu olevan merkityksiä seuraavan kaltaisiin asioihin: ryhmäidentiteetti, työmusiikki, kommunikaatio, kehtolaulut, taistelu, urheilu, nautinto, juhlat, uskonto, kansallistunne, kuluttajakäyttäytyminen tai minuuden ilmaisu. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 280.)

Psykologisesta näkökulmasta katsoen erityisesti yksilöpsykologiset, psyyken toimintaan ja motivaatioihin liittyvät merkitykset korostuvat. Psykologia etsii kausaalisia selityksiä niin yksilön ulkoiselle toiminnalle kuin yksilön mielensisäisellekin toiminnalle, kuten ajatuksille tai tunteille. Musiikillisia tunnekokemuksia tutkittaessa yksilölähtöinen näkökulma pyrkii ymmärtämään niitä yksilön sisäisiä prosesseja, jotka saavat aikaan musiikillista toimintaa. Tarkastelu ei rajoitu pelkästään siihen, millaisia tunnekokemuksia musiikki yksilössä herättää, vaan lisäksi tavoitteena on ymmärtää yksilön sisäisiä psyykkisiä tekijöitä, jotka ohjaavat näiden kokemusten muodostumista. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 280.)

Nuorten musiikinkuuntelun syihin on noussut vahvasti esiin erilaiset tunteisiin liittyvät kokemukset kuten huolien ja murheiden unohtaminen, ajankulu, jännittyneisyyden purkaminen, rentoutuminen, tylsyyden välttäminen, ilmapiirin luominen sekä tunteiden säätely ja hallinta. Aikuisilla yleisimpiä syitä kuunnella musiikkia ovat musiikin kyky herättää muistoja, tuottaa liikutusta, kyyneliä ja tunteiden purkamista, herättää kylmiä väreitä, saada hyvälle tuulelle, parantaa mielialaa, rauhoittaa ja lievittää stressiä. Musiikillisen toiminnan merkityksellisyys liittyy kiistatta voimakkaasti tunteisiin. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 280-281.)

2.2 Psykologisia vaikutuksia

Loihuvuori ja Saarikallio (2010, 265) viittaavat ruotsalaistutkijoihin Västfjälliin ja Jusliniin (2008) jotka ovat esittäneet, että musiikki synnyttää tunnekokemuksia seitsemän eri mekanismin kautta, jotka ovat refleksit, ehdollistuminen, samais-tuminen, mielikuvat, muistot, tavoitteen arviointi ja musiikilliset odotukset. Refleksit käsittelevät tunnekokemuksia, jotka syntyvät reagoitina musiikin sisältämiin voimakkaisiin, yllättäviin tai dissonoiviin ääniin. Mekanismi perustuu havaintojärjestelmämme pyrkimykseen varoittaa ympäristön vaaratekijöistä: on hyödyllistä pelästyä äkkinäistä voimakasta ääntä. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 265.)

Ehdollistuminen liittyy tunnekokemuksiin, joissa musiikkia on opittu yhdistämään negatiiviseen tai positiiviseen asiaan. Esimerkiksi jonkun kappaleen tai musiikkityylin kuuleminen voi muodostua meille hyvin mieleiseksi ja iloista tunnelmaa luovaksi, mikäli sen kuunteleminen on aina yhdistynyt johonkin mukavaan tapahtumaan, kuten kaverin juhliin. Emme välttämättä kyseistä musiikkia kuullessamme heti tiedosta, miksi se tuntuu niin kivalta. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 265.)

Samaistuminen liittyy tunteisiin, joissa kehomme samaistuu musiikin akustisiin elementteihin. Vastaavanlainen mekanismi toimii eläydyttyämme toisen ihmisen kasvoilta tai äänensävyistä heijastuvaan tunneilmaisuuksiin. Esimerkiksi voimme kuvitella eläytyvämmekö surullisuuteen, jota sellon kaunis, hidas, laskeva melodia vibratolla soitettuna ilmaisee. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 265–266.)

Mielikuvat luovat siten tunteita, että musiikki herättää meissä tunnepitoisia visuaalisia mielikuvia. Mielikuvat saavat alkunsa rakenteellisista piirteistä, jotka jollakin tavalla vastaavat visuaalista ilmaisua. Esimerkiksi soljuvasti etenevä musiikki voi herättää mielikuvia kauniista maisemista, tai hitaasti virtaavasta vedestä. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 266.)

Keskeinen mekanismi tunteiden heräämisessä ovat muistot, sillä musiikki voi herättää muistikuvan jostain tunnepitoisesta tapahtumasta, kuten ystävän hautajaisista, tai se voi palauttaa mieleen jonkin romanttisen tilanteen. Muistot ovat tyypillisesti tiedostettuja kokemuksia, eli kuulija itse tietää, miksi tämä on hänelle tärkeä kappale toisin kuin ehdollistumiseen liittyvät assosiaatiot. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 266.)

Musiikilliset odotukset toimivat siten, että musiikki toteuttaa tai jättää toteuttamatta kuulijan odotukset siitä, miten hän olettaisi musiikin jatkuvan. Nimenomaan tässä yhteydessä musiikillisilla odotuksilla tarkoitetaan musiikin rakenteisiin kuten harmoniaan tai melodiakulkuun perustuvia odotuksia. Tunteita synnyttävän mekanismin osalta tavoitteen arviointi liittyy siihen, että teemme arvion musiikin merkityksestä itsellemme. Arviointimekanismi liitetään yleensä tunteiden rooliin viestiä tärkeiden tavoitteiden toteutumisesta. Musiikki voi esimerkiksi

edistää jotakin tavoitettamme kuten työasioista irtautumista, minkä koemme myönteiseksi ja tärkeäksi asiaksi. Tällä tavoin musiikki tuottaa positiivisen tunnekokemuksen. Voimme kokonaisuutena todeta, että musiikilliset tunnekokemukset syntyvät siis hyvin monenlaisien mekanismien vaikutuksesta. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 266.)

2.3 Musiikkielämysten psykologinen merkitys

Musiikki saa usein jo sävellyks- ja sanoitusvaiheessa alkunsa pyrkimyksestä kuvata jotakin tunteisiin liittyvää. Sen onkin osoitettu vaikuttavan tunteen kaikkiin komponentteihin: fysiologiaan, subjektiiviseen kokemukseen sekä tunteen ilmaisuun. Jossain määrin on alettu ymmärtää musiikillisten tunnekokemusten syntyä selittäviä mekanismeja. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 282.)

Osittain musiikin voimakas vaikutus tunteisiin selittyy sillä, että musiikki pystyy tavoittamaan tunnekokemuksiin liittyviä komplekseja rakenteita erittäin monitasoisesti. Se vaikuttaa ensinnäkin yksilöön nonverbaalisten, primaarien fysiologisten ja refleksinomaisten kokemusten tasolla. Toiseksi se tavoittaa psykodynaamisen tason vertauskuvallisia, symbolisia, muistoihin ja mielikuviin sitoutuneita merkityksiä. Musiikki on lisäksi arkielämän tunnekokemuksia ajatellen helposti saatavilla oleva väline, jonka voi ottaa mukaan lähes tilanteeseen kuin tilanteeseen. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 282.)

Positiivisia tunne-elämyksiä edistämällä musiikki luo varsin monenlaisia psykisiä tavoitteita. Musiikin on todettu edistävän erittäin tehokkaasti ja monipuolisesti yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamista. Sosiaalisten tilanteiden taustalle musiikki luo rentouttavaa tunnelmaa ja tarjoaa mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan, kuten yhteisiin elämyksiin ja harrastamiseen. Merkittäviä psykologisia tavoitteita ovat läheisyyden tarve ja yhteenkuuluvuudentunne, joita edistessään musiikki luo voimakkaita myönteisiä tunnekokemuksia. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 283.)

Toinen tärkeä psykologinen tavoite, jonka toteutumista musiikki voi tukea, on identiteetin ja minäkuvan työstäminen. Musiikki toimii rakenteena, johon yksilö voi heijastaa omaan minuuteensa liittyviä merkityksiä ja kokemuksia, työstää niitä ja näin vahvistaa itsetuntemustaan. Musiikki tarjoaa nuoruudessa keinon itsenäistyä vanhemmista, ottaa omaa tilaa ja työstää omaa muuttuvaa minuuttiaan. Musiikilla on merkittävä rooli aikuisiässä elämänkerrallisen minäkokemuksen vahvistajana ja muistojen herättäjänä. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 283.)

Itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemuksen voi mainita myös esimerkkinä psykologisista tavoitteista. Itsemääräminen tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, tunteisiinsa, ympäristöönsä ja kokemuksiinsa. Siihen liittyy kokemus omasta osaamisesta ja pystyvyydestä. Harrastuksena musiikki tarjoaa usein oppimisen ja onnistumisen elämyksiä sekä itsensä toteuttamisen kokemuksia. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 284.)

Ikäihmisille musiikkiharrastus voi olla tärkeä pystyvyyden kokemuksen ja toimintakyvyn ylläpitäjä, kun taas puolestaan nuorille musiikkiharrastukset voivat tarjota tärkeän foorumin omaehtoisen, palkitsevan ja vastuullisen toiminnan harjoittamiseen. Pelkkä musiikin kuuntelu voi myös tukea itsehallintaa: itse valittu mielimusiikki auttaa ottamaan tilan haltuun. Musiikin avulla voi oppia ja kasvat-
taa valmiuksia omien tunteiden itsehallintaan ja impulssien kontrollointiin. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 284.)

2.4 Musiikillisia struktuureja ja emotionaalisia kokemuksia

Tietyt musiikilliset struktuurit näyttävät olevan merkittäviä tunnekokemusten kannalta. Näitä ovat tempo, sävellaji, voimakkuus, sävelkorkeus, harmonia, toonaalisuus ja rytmi. Esimerkiksi nopea tempo voidaan yhdistää seuraavanlaisiin ilmentymiin kuten onni, ilo, aktiivisuus, mielenkuuhu, yllätys, voima, pelko ja kiukku. Hidas tempo sen sijaan yhdistetään usein arvokkuuteen, juhlallisuuteen,

hellyyteen, ikävystymiseen, rauhaan, hiljaisuuteen, surullisuuteen ja inhoon. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 38.)

Sävellajeissa duuri liitetään useimmiten iloon, onneen, juhlallisuuteen ja hiljaisuuteen. Molli yhdistetään pääsääntöisesti inhoon, kiukkuun, suruun, arvokkuuteen, unenomaisuuteen ja jännitykseen. Tunneilmaisut riippuvat kuitenkin tässäkin tapauksessa siitä tilanteesta, jossa ihminen on. Voidaan myös havaita, ettei duuri välttämättä merkitse onnea tai iloa. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 38.)

Suureen äänenvoimakkuuteen yhdistetään intensiteetti ja voimakkuus, kiukku, ilo ja jännitys. Pieneen äänenvoimakkuuteen mielletään taas hellyys, pehmeys, surullisuus, pelko ja juhlallisuus. Pienet voimakkuuden vaihtelut herättävät aktiivisuutta tai iloa ja suuret pelkoa. Nopea äänenvoimakkuuden muutos houkuttelee leikkisään ilmaisuun, ja muutosten vähäisyys tai niiden puuttuminen ilmentävät rauhaa tai surua. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 39.)

Matalat sävelet viestittävät arvokkuudesta, surullisuudesta, voimasta, ikävystymisestä, juhlallisuudesta ja tunnekuohusta, korkeat sävelet taas kiihtymyksestä, pelosta, kiukusta, ilosta, arvokkuudesta, hempeydestä, hämmästyksestä, aktiivisuudesta ja unenomaisesta tilasta. Pienet sävelkorkeuden vaihtelut herättävät pelon, kiukun ja inhon ilmauksia, suuret taas aktiivisuuden ja ilon ilmauksia. Lopputuloksen kannalta konteksti on ratkaiseva. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 39.)

Dissonoivat eli epäsointuiset harmoniat liitetään esimerkiksi voimaan, kiukkuun, tunnekuuhuun ja suruun. Konsonoivat harmoniat eli useiden sävelten yhdistäminen värähtelemättömäksi soinnikkuudeksi liitetään rentoutumiseen ja iloon. Kiukkuiset melodiat koetaan atonaalisina, eli sellaisina, jotka eivät ole minkään määrätyn sävellajin mukaisia. Iloiset melodiat koetaan taas tonaalisina, sävelalaan kuuluvana. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007,39.)

Vaihteleva rytmi koetaan ilmaisevan arvokkuutta, voimaa, iloa ja nopeaa surullisuutta. Säännöllinen rytmi ilmentää arvokkuutta, rauhallisuutta ja iloa. Pulppuva rytmi ilmentää unenomaisia tunteita, hiljaisuutta ja iloa. On pantava merkille, että musiikillisen ilmauksen kokeminen ei koskaan riipu ainoastaan yhdestä te-

kijästä, vaan sille ovat aina leimallisia useat eri tekijät. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 39.)

3 MUSIIKIN KÄYTTÖ TERAPIASSA

Musiikilla on monia erilaisia tehtäviä terapian välineenä. Ihmisessä se vaikuttaa kehoon ja psyykeen, fysiologisiin ja neurologisiin systeemeihin ja psyykkiseen rakenteeseen. Musiikkia käytetään myös kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineenä, ja sanattomuutensa ansiosta se on tehokas itseilmaisun muoto ihmiselle, jonka sanallinen informaation tuottaminen on syystä tai toisesta vaikeaa. (Ahonen 1993, 38.)

3.1 Musiikin terapeuttinen vaikutus

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia tutkitaan intensiivisesti, jotta saataisiin selvyyttä, mistä ominaisuudesta musiikissa sen terapeuttiset vaikutukset johtuvat. Tähän mennessä todetut terapeuttiset vaikutukset ovat merkittäviä kaikille ihmisten kanssa työskenteleville. Kaikenlaisessa hoivatyössä musiikin käytön pitäisi olla selviö, koska sillä voidaan vaikuttaa yksilön tarkkaavaisuuteen, aloitekykyyn ja verbaaliseen kykyyn. Nonverbaalinen materiaali voidaan musiikin avulla muuttaa verbaaliseksi ja näin kehittää keskittymiskykyä. Toimintahäiriöiset lapset reagoivat tanssimiseen musiikin tahdissa positiivisesti, koska musiikki yhdessä tanssin ja liikkeen kanssa vangitsee heidän tarkkaavaisuutensa sekä nonverbaalisella että verbaalisella tasolla. (E.Bonjer & H.Bonjer 2007, 57.)

3.2 Musiikin elementtien terapeuttinen vaikutus

Rytmi on musiikin elementti, jonka vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Sillä voi olla sekä depressoiva että stimuloiva vaikutus kehon rytmisiin systeemeihin kuten verenkiertoon, sydämen sykkeeseen ja hengitykseen. Rytmin välityksellä ihminen tulee tietoiseksi itsestään jo äidin kohdussa, jolloin rytmi on värähtelyn ja kaiun kautta lapsen ensimmäinen yhteys ulkomaailmaan. (Ahonen 1993, 43.)

Rytmi on fyysikaalisessa mielessä olemassaolon perusta. Esimerkiksi vuorokauden vaihtumiset ja vuodenajat perustuvat rytmiin. Rytmisesti kehomme toimii sydämen sykkeessä, hengityksessä, verenkierrossa ja unirytmissä. Kävelysämme on rytmiä, juoksussa on rytmiä ja meren aallot ovat rytmiä. (Ahonen 1993, 43.)

Kiihtyvä ja nopeutuva rytmi koetaan usein paniikkina tai hallinnan menetyksenä esimerkiksi elokuvan Tappajahai musiikki. Rauhoittumista ja rentoutumista ihmisessä saa aikaan taas hidastuva rytmi. (Ahonen 1993, 43–44.)

Musiikin sydän on harmonia, ja se vaikuttaa suoraan tunteisiin. On todettu, että mollisoinnut auttavat surullista ja murheellista mieltä ja duurisoinnut luovat voiman ja rohkeuden ilmapiiriä (Ahonen 1993, 44). Harmonia vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, jossa sijaitsee muistojen varasto ja tunteiden säätelykeskus. Esimerkiksi musiikkia kuunnellessa voi syntyä mielikuvia, jotka liittyvät kuuntelijan toiveisiin ja pelkoihin nykyisyydessä, menneisyydessä tai tulevaisuudessa. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

Melodia on musiikin elementti, joka vaikuttaa ajatuksiin. Ajassa eteenpäin virtaavat nuotit ja niiden teemat on pidettävä mielessä, jotta melodian muotoa voisi seurata. Teemat ovat välillä jännittyneitä, välillä vapautuneita. Tämä vaikuttaa fysiologisesti sekä laulajaan tai soittajaan että myös musiikin kuuntelijaan. Melodiat ovat syntyneet säveltäjien elämän kokemuksista ja niillä on syvä sisäinen tarkoitus. (Ahonen 1993, 44–45.)

Musiikkia kuunnellessaan ihminen menettää usein todellisuuden tajunsa; musiikki ei tule vain jostain ulkopuolelta, vaan myös hänestä itsestään, hänen omista tunteistaan. Musiikin terapeuttisessa käytössä on olennaista se, mitä musiikki psyykessämme liikuttaa ja mitä mielikuvia se herättää. Musiikin kuuntelutilanteessa voimme eräällä tavalla nähdä sisäisessä maailmassamme monia asioita, kuten esimerkiksi värejä, muotoja, tilanteita, kokea makuja ja hajuja. Omassa itsessämme rytmi, melodia ja harmonia saavat aikaan ikään kuin uuden merkityksen. (Ahonen 1993, 45.)

3.3 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on vuorovaikutusta ilman sanoja ja toisen ymmärtämistä tunnetasolla. Musiikkiterapiassa käytetään sanojen sijasta keskeisenä vuorovaikutuksen välineenä musiikin eri elementtejä kuten harmoniaa, rytmiä, melodiaa, dynamiikkaa. Musiikin avulla terapiassa voidaan kuntouttaa, parantaa ja hoitaa eri yksilöiden fyysisiä ja psyykkisiä oireita. (Ahonen 1993, 32–33.)

Musiikki on jo vuosituhansia sitten yhdistetty ihmisen hyvinvointiin, ja tässä käytetään hyväksi musiikissa itsessään olevaa terapeuttisuutta eli hoitavaa elementtiä. Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille. Musiikkiterapia voi olla sekä yksilö- että ryhmäterapiaa, ja sitä käytetään joko kokonaisuhoiton osana muiden hoitomuotojen rinnalla tai pääasiallisena hoitomuotona. (Ahonen 1993, 32–33.)

Musiikin tietoinen käyttäminen tunne-elämän jälleenrakentamiseen ja eheyttämiseen kuuluu musiikkiterapian alueeseen. Musiikkiterapialla on tietoinen päämäärä. Musiikin avulla pyritään vaikuttamaan persoonallisuuden eri alueiden muutoksiin. Tällöin musiikki yhdistetään lähinnä psykoanalyttisiin ja psykoterapeuttisiin menetelmiin ja päämääriin. Musiikki aktivoi varhaislapsuuden äitilapsi-vuorovaikutukseen liittyviä kokonaisvaltaisia tunteita, joille on ominaista nonverbeellinen useista eri aistialueista yhdistynyt emotionaalinen kieli elein, ääntelyin, liikkein, sekä rytmin ja kosketuksen välityksellä. (Lehtonen 1989, 131–132.)

Musiikkielämyksessä aktivoituu tiedostamaton psyykkinen tapahtumakulku, johon vähitellen yhtyy yhä enemmän tietoisia elementtejä, minän aktiivista toimintaa sekä piilotajunnan ja yliminän aineksia. Keskeistä on musiikkielämyksen kokijan kokonaisvaltainen suhtautuminen. Musiikin hahmottaminen ja omien tunne-elämysten liittäminen musiikkiin edustaa minän aktiivista toimintaa, johon samanaikaisesti liittyy mielihyväsävyinen hallitsemisen tunne. (Lehtonen 1989, 131–132.)

Pääpaino musiikkiterapiassa on aina ihmisten välisessä kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa. Tästä johtuen on luonnollista, että musiikin kautta tapahtuva non-verbaalinen viestintä tai toisin sanoen musiikin kommunikaation merkitys korostuu. (Lehtonen 1996, 11.) Musiikki on henkisesti yhdistävä tekijä, ja ryhmäterapiatilanteessa, jossa musiikki on mukana, pystyvät itseään hyödyttävään toimintaan usein sellaisetkin potilaat, jotka ovat muutoin estyneitä ja arkoja (Ahonen 1993, 32–33).

Musiikkiterapia on dynaaminen ja alati muuttuva prosessi kaiken hoidon ja vuorovaikutuksen tavoin, ja siinä musiikkiterapeutti kommunikoi musiikkia avuksi käyttäen terapiaan osallistuvan yksilön tai ryhmän kanssa. Musiikkiterapia on tarkoituksellista ja tavoitteellista toimintaa aivan kuten terapiassa olevan ryhmän tai yksilön minuuden eheytyksen, inhimillisen kasvun, ympäristön ja tietoisuuden hallinnan edistäminen. (Lehtonen 1996, 12.) Asiakkaan ongelmat ja lähtötaso vaikuttavat tavoitteen määrittelyyn ja menetelmän valintaan, ja valitun prosessin tuloksia tulee arvioida ja seurata. (Ahonen 1993, 33.)

Tavoitteet musiikkiterapiassa riippuvat potilaan ongelmista. Tavoitteet voivat esimerkiksi olla kehityksen tukeminen, häiriön poistaminen tai jonkin osa-alueen kehittämisen tukeminen ihmisen persoonallisuudessa. Ne muutokset, jotka potilaan käyttäytymisessä tai tilassa tulisi terapian aikana tapahtua, sisältävät terapeutitset tavoitteet. (Ahonen 1993, 33.) Auttaakseen potilasta saavuttamaan asetetut tavoitteet musiikkiterapeutti käyttää apunaan musiikkia ja musiikkiharjoituksia (Peters 1987, 5–9). Terapiatilanteessa tärkeintä on potilas. Jos potilaan tunnetila tai käyttäytyminen terapian edetessä muuttuu negatiivisesta positiiviseksi, voidaan terapiaa pitää onnistuneena. (Ahonen 1993, 33.)

Musiikkiterapeutin tulee hallita käyttämänsä kommunikaatioväline musiikki mahdollisimman monipuolisesti ja omata myös hyvä terapeutin kompetenssi ja itsetuntemus voidakseen ymmärtää asiakkaan ongelmia. Terapeutin tulee pystyä käyttämään musiikkia erilaisissa terapiaprosesseissa mahdollisimman mielekkäästi ja sujuvasti. (Lehtonen 1996, 12.)

Kyky viestiä musiikin avulla ja musiikillisten viestien ymmärtäminen tarkoittavat lähinnä musiikkiterapeutin kykyä ymmärtää ja kuunnella potilaansa musiikki-ilmaisua (Lehtonen 1996, 12).

Musiikin käyttötavat saattavat vaihdella hyvinkin paljon musiikkiterapiaprosessin eri vaiheissa. Istunto voidaan aloittaa esimerkiksi niin, että musiikkiterapiaan osallistunut henkilö vain kuuntelee ja osallistuu silminnähden passiivisena, kun terapeutti soittaa tai laulaa. Terapia voi myös alkaa yhteisellä äänitteiden tai äänilevyjen kuuntelulla, ja siitä voidaan edetä moniin eri suuntiin. Musiikkiterapiaprosessi voi olla sanatonta kuuntelua, keskusteluja tai yhteistä improvisointia. Terapia voi koostua tanssista, erilaisten laulujen ja sanoitusten tekemisestä, laulamisesta tai musiikkiin liittyvien värähtelyjen aistimisesta, piirtämisestä, maalaamisesta sekä musiikkiin liittyvästä vapaasta assosioinnista. (Lehtonen 1996, 12.)

3.4 Musiikkiterapian menetelmiä

Musiikkiterapiassa musiikki on väline eikä itsetarkoitus. Asiakkaalta ei edellytetä musiikillisia taitoja vaan musiikkiterapiaistunto on aina luova prosessi (Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa 2009, hakupäivä 13.4.2012). Musiikkiterapiassa on useita erilaisia tapoja käyttää musiikkia terapeuttisesti ja hyödyntää musiikin vaikutuksia. Yleisimpiä menetelmiä musiikkiterapiassa ovat improvisaatio soit-timin, musiikin kuuntelu eri tavoilla, laulaminen, soittaminen, liikkuminen musiikin mukaan ja laulujen tekeminen. (Ahonen 1993, 180).

Musiikin avulla voidaan esimerkiksi luoda väyliä pois eristäytyneisyydestä, auttaa potilasta lisäämään persoonallisuutensa integraatiota ja eheyttä, itsetunte-mustaan ja vastuuta omista toiminnoista. (Ahonen 1993, 180.) Sen avulla voi-daan sekä parantaa että paljastaa sekä käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti, symbolisen etäisyyden päässä. Musiikki tuottaa mielihyvää, saa aikaan vuoro-vaikutusta ja antaa esteettisiä kokemuksia. Musiikkia käytetään hyväksi myös kivun hoidossa. Sen avulla voidaan rauhoittaa tai stimuloida kehoa ja mieltä.

(Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa 2009, hakupäivä 13.4.2012.) Musiikkiterapiassa tavoitteet määritellään potilaan tarpeiden mukaan ja terapeutti voi käyttää myös omaa luovuuttaan eri menetelmien valinnassa. Käytettävät lähestymistavat vaihtelevat paljon asiakkaan mieltymysten ja tilanteen mukaan musiikkiterapiaprosessin edetessä. (Ahonen 1993, 180.)

3.4.1 Musiikin kuuntelu

Yksi musiikkiterapian menetelmistä on musiikin kuuntelu. Kuuntelemme musiikkia erilaisista syistä, kuten tanssiaksemme, laulaaksemme, viihdyttääksemme itseämme tai rentoutuaksemme. Musiikkia kuunnellessamme kiinnitämme huomiota eri asioihin esimerkiksi esteettisyyteen, laulun ääneen tai kulttuuriseikkoihin. Musiikki herättää meissä erilaisia tunteita ajasta, paikasta ja mielentilasta riippuen. Ne voivat olla alueita, joita emme edes haluaisi tutkia, kuten häpeä, inho, pelko ja muut epärohkeat puolet itsessämme. (Ahonen 1993, 180.)

Potilas siirtää usein musiikkiterapian alkuvaiheissa omat tunteensa musiikin ominaisuuksiksi ja puhuu niistä myös siten. Potilas voi pitää esimerkiksi musiikkia vihaisena tai surullisena. Hän oivaltaa terapiaprosessin edetessä, että musiikin ominaisuus ei olekaan vain kyseinen tunnetila, vaan se on myös hänessä itsessään. Potilas havaitseekin olevansa itse surullinen tai vihainen. Tärkeää terapiassa on asioiden kohtaaminen ja potilaan oma oivallus. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

Musiikkiterapiassa musiikin kuuntelun tarkoituksena on tarkastella musiikin vaikutuksesta syntyviä erilaisia mielensisältöjä kuten tarinoita, assosiaatioita, mielikuvia, tunteita, kehollisia aistimuksia ja muistoja. Musiikin kuuntelua käytetään myös rentoutumiseen ja musiikin soidessa voidaan tehdä vaikkapa mielikuvitusmatkoja musiikkiterapeutin tarkassa ohjauksessa. Musiikki voi olla tällöin potilaan itse valitsemaa mielimusiikkia tai sen hetkiseen mielialaan sopivaa musiikkia. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

Musiikin kuuntelun tavallinen terapiaharjoitus on musiikkimaalaus, jossa potilas kuvailee piirtämällä värein ja muodoin, mitä ajatuksia ja tunteita se hänessä herättää. Tällöin voidaan silmin havaita potilaan mielitteitä ja häntä voi olla siten helpompi ymmärtää ja käsitellä. Olisi hyvä, jos potilas itse tulkitsee piirtämäänsä kuvaa ja kertoo siitä. (Ahonen 1993, 196–197.)

3.4.2 Soittaminen ja improvisointi

Erityisesti ryhmäterapiassa käytetään soittamista ja musiikillisten taitojen oppimista. Soittotaito ei ole kuitenkaan välttämätöntä terapian toimivuuden kannalta. Asiakas voi musiikkiterapiassa improvisoida ryhmässä, yksin tai terapeutin kanssa. Musiikki on sanaton kieli improvisaatioissa ja kommunikoinnin väline niin potilaan ja terapeutin kuin ryhmän jäsentenkin välillä. Improvisaatioissa musiikki keksitään paikanpäällä oman mielikuvituksen tuottamana, esitetään valmistelematta ja soitetaan läpi. Sen loputtua se ei koskaan palaa samanlaisena takaisin. Improvisaatio on kliinisen ryhmäterapian yleisimpiä menetelmiä musiikin kuuntelun ohella ja sen tavoitteena on saada soittimien avulla aikaan vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä. Siten he musiikkia välineenä käyttäen kommunikoivat keskenään tai terapeutin kanssa ja ilmaisivat tunteitaan ja ajatuksiaan soittaen. (Ahonen 1993, 200.)

Improvisoinnin perustuminen tulee ihmisen luontaisesta kyvystä luoda sointeja ja reagoida niihin sekä esteettisesti että itseilmaisullisesti. Improvisointi antaa ryhmätilanteissa mahdollisuuden tutkia sekä yksilöllisiä tarpeita että ryhmän yleistä tilannetta. Työskentely voidaan aloittaa joko täysin vapaasta tuottamisesta tai tietyn aiheen pohjalta. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.) Pääasialliset musiikin elementit ovat rytmin vaihtelu, dynamiikan vaihtelu, melodian vaihtelu ja erilaiset muodot. Teemoina voivat olla joko melodiset, rytmiset tai dynaamiset ideat tai dramaattiset tapahtumat, erilaiset tunteet, mielikuvat, runot tai kuvat. (Unkefer 1990, 150–154.)

Perusajatus improvisoinnissa on luoda musiikillisen prosessin aikaansaaminen. Potilaat oppivat ensin käyttämään soittimiaan emotionaalisen jännityksen purkamisvälineenä, ja pian sen jälkeen he osaavat käyttää musiikkia omien ristiriitojensa tiedostamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseensä. Musisointi ja improvisointi yhdessä ovat itsessään vuorovaikutusta ja itseilmaisua. (Tervo 1985, 156–159.)

Musiikkiterapiassa soittaminen on usein potilaiden tunteiden purkautumista äänien ja soittimien avulla. Musiikillisen soittamisen ja improvisaation aikana potilaan on mahdollista tuoda esiin ja purkaa omia mielikuviaan äänen avulla esimerkiksi soittamalla mielikuvan vihastumisesta tai alistumisesta. Potilaan improvisoidessa musiikkiterapeutti tarkastelee niitä vaihtoehtoja, joita ihminen soitossaan valitsee tai jättää valitsematta ja samalla hän pyrkii ymmärtämään potilaan mielikuvia ja maailmaa. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

3.4.3 Musiikki ja liikkuminen

Musiikkiin on luonnollista yhdistää myös kehon liike. Musiikin elementit, kuten rytmi, harmonia, rakenne ja muoto, löytyvät myös tanssista. Lähtökohtana musiikin ja tanssin yhdistämistä terapiaan voidaan pitää siinä, että musiikki herättää sitä kuuntelevassa ihmisessä jonkin tunteen, jota hän sitten itsensä, oman kehonsa liikkeiden avulla ilmaisee. Tunteiden läpityöskentely on vaativaa kehon ollessa välineenä, mutta terapeuttisesti paljon antavaa. Joskus ihminen tunnistaa itsessään jotain tunnetta tai asennoitumista vasta silloin, kun hän liikkuu musiikin sisältämän tunteen mukaan. Tällä tavoin hän saattaa havahtua siihen, että hänen omien tunteidensa purkaus ja ilmaisu onkin musiikin aikaansaama liike. (Ahonen 1993, 214–215.)

Liikkuminen, samoin kuin musiikki, on nonverbaalinen keino ilmaista tunteitaan. Potilas voi liikkumisen avulla purkaa myös surua, menetystä, rakkautta, ristiriitoja, yksinäisyyttä, toivoa ja iloa. Tavoitteena musiikin mukana liikkumisessa voi olla potilaan rohkaiseminen vuorovaikutukseen ja itseilmaisuuksiin kehon liik-

keiden avulla. Näin saadaan samalla aikaan turvallinen ilmapiiri, jossa ymmärtäminen ja tunteiden ilmaiseminen mahdollistuu. Liikkumisen tavoitteena musiikin avulla voi olla myös vuorovaikutuksen lisääminen ryhmässä siten, että sen avulla opitaan tiedostamaan oman itsen suhdetta muihin ryhmäläisiin. (Ahonen 1993, 215.)

3.4.4 Laulaminen

Terapian välineenä oman äänen käyttö on erittäin tavallinen musiikkiterapian menetelmä (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012). Tasapainossa olevasta ihmisestä syntyy luonnollinen ja ahdistuksesta vapaa ääni. Kireys ja jännittyneisyys tulevat äänessä ilmi (Ahonen 1993, 210).

Oman äänensä avulla ihminen voi olla konkreettisestikin kosketuksissa itseensä. Laulaessaan ihminen kuulee ja tuntee kehossaan äänensä värähtelyn ja näin itsensä kanssa kosketuksissa oleminen on erittäin terapeuttinen kokemus. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

Terapeuttisen lauluryhmän tavoitteena on antaa sosiaalisia kokemuksia, kommunikointikokemuksia yhdessä laulamisen avulla ja saada aikaan tunteiden ilmaisua. Aivan kuten improvisaatiossa, myös laulamiseksi käytetään laulua siltanä tunteiden, jännityksen ja ahdistuksen purkamiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Ahonen 1993, 211.)

Lauluja ja laulamista käytetään monipuolisesti hyväksi musiikkiterapiassa. Lauluja voidaan tehdä itse ja esittää. Kappaleita voidaan palauttaa mieleen esimerkiksi tiettyjen tunnetilojen tarkastelemiseksi. Potilas voi valita omia mielensisältöjään ja tunteitaan kuvaavia kappaleita, jolloin laulujen avulla voidaan myös kommunikoida. Yhteisyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukevaksi on yleisesti koettu ryhmätilanteissa laulaminen. Yhdessä laulaessa voivat aremmatkin potilaat rohkaistua ilmaisemaan itseään. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

Luova ja improvisointiin perustuva laulu voi sisältää lyyristä improvisointia johonkin musiikilliseen muotoon, esimerkiksi bluesiin, äänien tuottamista vapaasti tai laulun kirjoittamista. Improvisaation ja laulun kirjoittamisen teemat voivat olla joko musiikillisia, esimerkiksi erilainen äänen käyttö, rytmi, dynamiikka tai melodia, tai ei niin musikaalisia kuten tunteet, tarinat, mielikuvat ja henkilökohtaiset kokemukset. (Ahonen 1993, 211.)

Ihminen voi työstää musiikin avulla loppuun tunnetasolla joskus keskeneräiseksi jääneitä asioita. Musiikin vastaanottaminen tai tuottaminen voi herättää ihmisessä voimakkaitakin kehollisia muistikuvia. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

3.4.5 Musiikin tekeminen

Musiikkiterapiassa musiikin tekeminen voi olla sanoittamista, säveltämistä tai soittamista. Työtapojen avulla voidaan esimerkiksi kehittää luovuutta, organisoida ajatuksia tai ongelman ratkaisukykyä ja mielensisältöä. Niin yksilö- kuin ryhmäterapiassakin voidaan tehdä musiikkia. Musiikin tekeminen voi olla spontaani tai pitkä, kuukausien mittainen projekti. Nykyaikainen musiikkiteknologia tarjoaa musiikin tekemiseen monipuolisia ja hinnaltaan kohtuullisia apuvälineitä. (Haataja 2012, hakupäivä 13.4.2012.)

3.5 Nuorten ja vanhusten musiikkiterapia

Nuoruuteen kuuluu monia kriisejä, joiden avulla tapahtuu kasvua. Häiriintynyt nuoruusiän kriisi ilmenee depressiivisenä käyttäytymisenä, psykooseina, anorexia nervosana tai erilaisena häiriökäyttäytymisenä. Lähtökohta musiikkiterapian käyttämisessä sosioemotionaalista oireista kärsivien ja yhteiskuntaan sopeutumattomien nuorten kanssa on musiikin jokaiselle tarjoama mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Luovuus on terveyttä, ja musiikin avulla voi olla luova.

Tarkoitus luovalla toiminnalla on ajattelun vapautuminen fantasiatasolla, itseilmaisuuksi ja myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen. Musiikki voi eräällä tavalla olla keino tavoittaa ongelmista kärsivän yksilön elämän horisonttia, myötäelää, helpottaa ja ymmärtää vaikeuksia. (Ahonen 1993, 263.)

Laitoshoitoon tulleilla nuorilla löytyy taustalta hajonneita perheitä, monia vaikeita ja traumaattisia elämänolosuhteita, laiminlyöntiä, hylkäämistä ja rakkaudettomuutta. Nuori voi musiikin sisältämien tunnelatausten avulla turvallisesti lähestyä omaa elämänsä historiaansa ja senhetkiseen elämäntilanteeseensa liittyvää ahdistusta, pelkoa tai surua. Musiikkiterapeutin tehtävänä on pyrkiä löytämään nuorten elämästä hyviä asioita sieltä, mistä niitä ei ehkä päälleppäin näy, eli etsiä vaikeilla ongelmilla oirehtivan nuoren todellinen sisin ja siten päästä kommunikaatioyhteyteen nuoren kanssa. (Ahonen 1993, 264.)

Tärkeintä vanhusten hoidossa on olla läsnä, antaa aikaansa, välittää inhimillistä lämpöä ja hyväksyntää. Hoitotyössä kaikki perustuu toisen arvostamiseen ja tunteisiin. Musiikkiterapian avulla pystytään tukemaan vanhuksen muuta hoitoa ja kuntoutusta, auttamaan häntä edistämään ja ylläpitämään toimintakykyään ja hyvää oloaan sekä kehittämään voimavarojaan ja totuttamaan itseään. Musiikki on hyvää aktiviteettia vanhuksille. Vanhukset muistavat yleensä musiikin, joka on ollut suosittua heidän nuoruudessaan. Jopa dementoituneet vanhukset saattavat muistaa lauluja ja nuoruuden aikaisia tapahtumiaan. Musiikin avulla voidaan palata elämän kertaamisprosessin aikana nuoruuden tapahtumiin ja maisemiin ja niitä voidaan muistella sekä fantasioida. (Ahonen 1993, 287.)

Musiikkiterapiatunti voidaan pitää monin eri menetelmin. Sen voi aloittaa rentoutumisharjoituksella, jonka aikana rauhoitutaan kaunista musiikkia kuuntelemalla. Myöhemmin voidaan joko laulaa yhdessä tai kuunnella esimerkiksi jotain nuoruudenajan musiikkia ja palata siihen liittyviin tunteisiin ja muistoihin, joista siten voidaan keskustella. Lopuksi kuunnellaan tai lauletaan jotain rauhoittavaa ja iloista musiikkia, jonka avulla palautetaan mieleen nimenomaan onnellisia muistoja. Vanhuksille on ensiarvoisen tärkeää, että hän voi kokea eläneensä tarkoituksenmukaisen ja tärkeän elämän, jossa hän on saanut aikaan jotain arvokasta ja on voinut toteuttaa itseään. On myös tärkeää pyrkiä orientoitumaan tähän

päivään ja aikaan sekä sen tapahtumiin. Musiikki voi auttaa dementoitunutta vanhusta hahmottamaan ympäristöään ja ajankulua sekä tuomaan järjestystä. (Ahonen 1993, 288.) Musiikkiterapian ja musiikin avulla on mahdollisuus myös ylläpitää ja aktivoida nonverbaalista viestintää ja vielä jäljellä olevan puheen tuottamista vaikea-asteista dementiaa sairastavilla pitkäaikaissairailta vuodepotilailla (Pihlainen 2001, hakupäivä 9.5.2012).

Tavoitteet vanhusten musiikkiterapian hoidossa ovat masennuksen vähentäminen, itsenäisyyden lisääminen, sosiaalisen kanssakäymisen ja elämänlaadun lisääminen, fyysisten toimintojen parantaminen, muistin ja muistojen virittäminen; elämän kertausprosessissa auttaminen, auttaa orientoitumaan tähän päivään ja todellisuuteen, itsetunnon ja omanarvontunnon parantaminen, eletyn elämän tarkoitukselliseksi kokeminen, tunteiden läpityöskentely ja purkaminen. (Ahonen 1993, 288–289.)

4 MUSIIKIN KÄYTTÖ AIVOINFARKTIPOTILAAN KUNTOUTUKSESSA

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa laajaa hermoverkkoa, joka säätelee muun muassa emotionaalisia sekä motorisia toimintoja. Hetkellisesti musiikki voi nostaa mielialaa, lievittää stressiä ja saada aikaan myös neuroplastisia muutoksia. Vielä ei ole varmuutta siitä, voiko musiikin kuuntelulla olla positiivisia vaikutuksia kuntoutumiseen aivovaurion jälkeen. (Särkämö 2011, hakupäivä 21.4.2012.)

Teppo Särkämö tutkii väitöskirjassaan (2011) kognitiivisten, auditiivisten ja emotionaalisten tekijöiden yhteyttä musiikin käsittelyyn akuutin aivoinfarktin jälkeen. Tässä tutkimuksessa jaettiin 60 aivoinfarktipotilasta satunnaisesti äänikirjojen kuunteluryhmään, musiikin kuunteluryhmään ja verrokkiryhmään. Kaikille tutkimukseen osallistuneille tehtiin neuropsykologiset tutkimukset, magneettikuvaukset ja magnetoenkefalografiamittaukset toistetusti puolen vuoden seurantaajan kuluessa. (Särkämö 2011, hakupäivä 21.4.2012.)

Magnetoenkefalografian avulla mitataan aivojen hermosolutoiminnan synnyttämiä magneettikenttiä. Menetelmä on osoittautunut käyttökelpoiseksi välineeksi myös seurattaessa aivokuoren muovautuvuutta vaurion jälkeen ja tutkittaessa erilaisten aivosairauksien patofysiologiaa. (Forss 2003, hakupäivä 21.4.2012)

Tuloksissa selvisi, että musiikin havaitsemisen vaikeus eli amusia, on usein pysyvä ja yleinen häiriö aivoinfarktin jälkeen. Äänikirjojen ja musiikin päivittäinen kuuntelu vahvistivat poikkeavuusvastetta, jolla mitattiin häiriöitä varhaisessa kuuloinformaation käsittelyssä, johon amusia on myös selvästi yhteydessä. Ainoastaan musiikin kuuntelu paransi tarkkaavaisuuden suuntaamisen ja kielellisen muistin toipumista sekä ehkäisi sekavuutta ja masentuneisuutta ensimmäisten aivoinfarktin jälkeisten kuukausien aikana. (Särkämö 2011, hakupäivä 21.4.2012.)

Tulokset viittaavat siihen, että auditiiviset, kognitiiviset ja musiikilliset toiminnot ovat aivoissa kytköksissä toisiinsa. Tulokset kannustavat myös musiikin kuuntelun käyttöön kuntouttavana vapaa-ajantoimintona aivoinfarktin jälkeen sekä

osoittavat, että ääniympäristön virikkeet voivat saada aikaan pitkäkestoisia plastisia muutoksia toipuvissa aivoissa. (Särkämö 2011, hakupäivä 21.4.2012.)

5 POHDINTA

Tämän työn lähtökohtana on ollut käsitellä musiikin vaikutusta ihmiseen. Musiikki on tärkeä ja kiinteä osa elämää. Musiikki on aktiivisesti läsnä ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Musiikin kuuntelun syihin nuorilla ja aikuisilla on nousut vahvasti esiin erilaiset tunteisiin liittyvät kokemukset. Musiikilla on parantava vaikutus ihmiseen psykologisesti, ja terapiassa musiikin avulla voidaan parantaa esimerkiksi mielenterveysongelmia, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Musiikkiterapiasta on apua myös nuorten ja vanhusten hoidossa. Musiikin vaikutus näkyy myös fysiologisella tasolla, koska sillä on esimerkiksi ollut vaikutusta aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa.

Olen huomannut, kuinka terapeuttista soittaminen on myös minulle. Esimerkkinä mainittakoon, että ollessani surullinen tai stressaantunut saan mielihyvää soittamalla pianoa. Pelkästään musiikin kuuntelusta tai laulamisesta saan hyvän mielen. Harrastuksena musiikki auttaa luovaan kehitykseen, motoriikkaan, tarkkaavaisuuteen ja tunteiden kertomisessa se auttaa sanoittamisena, säveltämisenä tai soittamisena.

Usein kirurgisissa leikkauksissakin käytetään rentoutumiseen ja rauhoittamiseen potilaan omavalintaista musiikkia. Soittamisella voi olla vaikutusta myös keskittymiskykyyn. Tämän avulla terapiassa potilas saadaan pysähtymään ja miettimään asioita.

Musiikkiterapiasta on apua esimerkiksi sellaiselle ihmiselle, jolla on vaikeuksia puhua asioistaan. Musiikin avulla voi hyvin ilmaista itseään ja omia tunteitaan. Musiikki herättää meissä erilaisia tunteita ajasta, paikasta ja mielentilasta riippuen. Tietyistä kappaleista tulee myös erilaisia muistoja mieleen. Musiikin avulla voidaan paljastaa, parantaa ja käsitellä vaikeitakin asioita.

Tämän työn tekeminen perehdytti minut hyvin musiikkipsykologiaan ja musiikkiterapiaan. Varsinkin musiikkiterapiaan liittyvää kirjallisuutta ja tietoa löytyy paljon. Toin työssäni esille oleellisia asioita musiikin vaikutuksesta tunteisiin ja siitä, miten se vaikuttaa myös terapiassa.

Musiikin yhteiskunnallista roolia voisi pohtia muutenkin laajemmin, muistakin kuin hoitavasta näkökulmista käsin. Työn edetessä heräsi ajatus, että musiikin elementeillä ja niiden tuottamisessa käytetyillä taidoilla voisi olla myös jotain annettavaa muillekin toimialoille kuin terveydenhoitosektorille. Uskon, että tulevaisuudessa tehdään lisää tutkimuksia musiikin vaikutuksesta ja näin ollen sen merkitys kasvaa entisestään.

LÄHTEET

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

Bojner-Horowitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista, Dark Oy, Vantaa.

Forss, N. 2003. Magnetoenkefalografia kliinikon apuna. Hakupäivä 21.4.2012, http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeliviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93760&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero

Haataja, K. ei vl. Musiikkiterapian hyödyntäminen mielenterveyshoitotyössä. Hakupäivä 13.4.2012, <http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervehto/musiikkiterapianhyydyntaminen.htm>.

Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Sairaanhoidajien koulutussäätiön julkaisu. Porvoo;Hki;Juva:WSOY.

Lehtonen, K. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Loihuvuori, J. & Saarikallio, S. 2010. Musiikkipsykologia, WS Bookwell Oy, Jyväskylä.

Peters, J. 1987. Music Therapy. Illinois: C.C. Thomas

Pihlainen, Virpi 2001. Musiikin ja musiikkiterapian mahdollisuus aktivoida ja ylläpitää vielä jäljellä olevan puheen tuottamista ja nonverbaalista viestintää vaikea-asteista dementiaa sairastavilla pitkäaikaissairailta vuodepotilailla. Hakupäivä 9.5.2012,
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9956/virpih.pdf?sequence=1>>.

Särkämö, Seppo 2011. Music in the recovering brain. Hakupäivä 21.4.2012,
<<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940>>.

Tervo, J. 1985. Musiikkiterapian nuoren kasvun tukena. Teoksessa Kasvu ja kehitys, toim. Hägglund & al. Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen vuosikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa 2009. Suomen musiikkiterapiayhdistyksen www-sivut. Hakupäivä 13.4.2012,
<http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65>.

Unkefer, R.F. 1990. Music Therapy in the Treatment of Adults with Mental Disorders. Canada, Toronto: Schirmer Books. Collier Macmillan.