



MUSIIKIN HOITAVAT MERKITYKSET

Kokemuksia Niuvanniemen sairaalan
Tuhatkieli-potilaskuoron johtamisesta

Anne-Christine Tinkala

Pedagoginen opinnäytetyö
Lokakuu 2009



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Tinkala, Anne-Christine Maria	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Musiikin hoitavat merkitykset Kokemuksia Niuvanniemen sairaalan Tuhatkieli-potilaskuoron johtamisesta		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Lietonen, Raija ja Rautio, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Pedagogisessa opinnäytetyössä tarkastellaan musiikin hoitavia merkityksiä. Musiikin eri elementit: rytmi, harmonia ja melodia vaikuttavat ihmiseen sekä fysiologisesti että psyykkisesti. Musiikki vaikuttaa ihmisen kehoon hyvin monilla eri tavoilla. Musiikki rentouttaa ja lisää mielihyvän tunnetta ja voi auttaa meitä pääsemään kosketuksiin omien tunteidemme kanssa ja ymmärtämään lisäksi lähimmäistemme tunteita ja kokemuksia. Musiikin avulla ihminen voi saada yhteyden itseensä ja toisiin ihmisiin ja musiikki voi näin ollen lisätä yhteisöllisyyttä ja tarjota tunteen kuulumisesta johonkin, mikä on nykypäivän pirstaloituneessa yhteiskunnassa yhä merkityksellisempää. Tuhatkieli-kuoro on Kuopiossa sijaitsevan Niuvanniemen sairaalan potilaskuoro, jota työn tekijä on johtanut vuodesta 2005 lähtien. Kuoron toiminta voidaan lukea terapeuttiseksi toiminnaksi. Tässä työssä esitellään kuoroa, kuoroharjoituksen rakenne, käytettyjä työtapoja ja ohjelmistoa. Työn tekijän on haastatellut Tuhatkieli-kuorolaisia kuorolaulun merkityksistä. 24.5.07. Haastattelusta kävi ilmi, että kuoroharrastus koettiin sairaalaympäristössä hyvin merkityksellisenä ja hoitavana sekä yksilön että yhteisön kannalta.		
Avainsanat (asiasanat) musiikki, kuorot, laulaminen, musiikkiterapia, kuoronjohtajat, musiikkipedagogi		
Muut tiedot		

Author(s) Tinkala, Anne-Christine Maria	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 38	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title The healing meanings of music		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Lietonen, Raija and Rautio, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of this diploma project was to contemplate the healing meanings of music. The elements of music: rhythm, harmony and melody have both physical and psychological affects to a human being and it's body. Music relaxes and gives pleasure and it can help us to get in connection with our own feelings and help us to understand he feelings and experiences of others. Music can decrease communality and give a feeling of belonging, which is more and more important in today's disconnected society.</p> <p>Tuhatkieli-choir is a patient choir of Niuvanniemi hospital. The writer has conducted the choir since 2005. The function of the choir is therapeutical. This work presents the choir and it's repertoire and the methods that the conductor uses. The writer also interviewed the choir members of choir singings meanings 24.5.07. It turned out in the interview that choir singing in hospital surroundings is very meaningful and healing to both the individuals and the community.</p>		
Keywords Music, choirs, singing, music therapy, choir conductors, music pedagogy		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

<u>1 JOHDANTO.....</u>	<u>3</u>
<u>2 MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEEN.....</u>	<u>4</u>
<u>2.1 Rytmin, harmonian ja melodian vaikutukset ihmiseen.....</u>	<u>5</u>
<u>2.2 Musiikin kokeminen ja havaitseminen.....</u>	<u>6</u>
<u>2.3 Musiikin fysiologiset vaikutukset.....</u>	<u>6</u>
<u>2.4 Musiikin psyykkiset vaikutukset.....</u>	<u>9</u>
<u>2.5 Musiikin yhteisöllinen merkitys.....</u>	<u>10</u>
<u>2.6 Laulamisen vaikutukset kehoon ja mieleen.....</u>	<u>11</u>
<u>3 MUSIIKIN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ.....</u>	<u>14</u>
<u>3.1 Parantavan musiikin historiaa.....</u>	<u>14</u>
<u>3.2 Nykyaikaisen musiikkiterapian taustaa.....</u>	<u>15</u>
<u>3.3 Musiikkiterapian määritelmä.....</u>	<u>16</u>
<u>3.4 Musiikkiterapia psykiatrisessa hoidossa.....</u>	<u>18</u>
<u>3.5 Laulaminen musiikkiterapian välineenä.....</u>	<u>20</u>
<u>3.6 Musiikkiterapiaa vai terapeutista toimintaa?.....</u>	<u>22</u>
<u>4 TUHATKIELI-KUORO.....</u>	<u>23</u>
<u>4.1 Niuvanniemen sairaala.....</u>	<u>23</u>
<u>4.2 Lähtötilanne.....</u>	<u>23</u>
<u>4.2 Kuoron kokoonpano.....</u>	<u>24</u>

<u>4.3 Kuoroharjoitusten rakenne.....</u>	<u>25</u>
4.3.1 Kehon lämmittely.....	25
4.3.2 Äänenavaus.....	26
4.3.3 Laulujen opettelu ja laulaminen.....	26
4.3.4 Kuoroharjoituksen päättäminen.....	27
<u>4.5 Kuorolaisten motiivit kuoroharrastuksen aloittamiselle.....</u>	<u>28</u>
<u>4.6 Laulamisen merkitykset kuorolaisille.....</u>	<u>30</u>
<u>4.7 Oma pedagoginen roolini kuoronjohtajana.....</u>	<u>32</u>
<u>5 PÄÄTÖKSEKSI.....</u>	<u>36</u>
<u>LÄHTEET.....</u>	<u>37</u>

1 JOHDANTO

Opiskelen musiikkipedagogiksi Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemiassa. Olen aikaisemmin valmistunut musiikin maisteriksi Sibelius-Akatemian Kuopion osaston kirkkomusiikin koulutusohjelmasta. Kirkkomusiikkiopinnoissa opiskelin myös kuoronjohtoa ja niiden opintojen myötä päädyin tekemään myös kuoronjohtajan töitä jo opiskeluaikanani.

Kuopiossa sijaitsevaan Niuvanniemen sairaalan, joka on vaikeahoitoisten, vaarallisten ja oikeuspsykiatristen potilaiden hoitoon keskittynyt psykiatrinen sairaala, haettiin kuoronjohtajaa keväällä 2005 syksyllä perustettavaa potilaskuoroa varten. Sain tämän työn ja olen johtanut Tuhatkieli-potilaskuoroa sen perustamisesta, syksystä 2005 lähtien. Säännöllisesti jokaviikkoisessa tunnin kestävässä kuoroharjoituksessa on käynyt kymmenestä kahteentoista laulajaa. Määrä vaihtelee potilaiden kunnan ja muiden aktiviteettien mukaan.

Työskennellessäni kuoronjohtajana, laulajana ja laulunopettajana olen usein pohtinut musiikin ja laulamisen hoitavia merkityksiä. Erityisesti tämä aihe on noussut mieleeni työskennellessäni Niuvanniemen sairaalan Tuhatkieli-potilaskuoron kanssa. Laulaminen tuntuu ja tapahtuu konkreettisesti ihmisen kehossa. Ihmisen keho työskentelee monipuolisesti laulamisen aikana.. Paitsi ihmisen kehoon, laulaminen ja musiikki vaikuttavat myös mielialaan ja tunteisiin. Laulaminen ja musiikki tuottavat useimmiten kokonaisvaltaista mielihyvän tunnetta. Kuorolaulamiseen liittyy lisäksi vielä sosiaalinen näkökulma ja sen mukana tulevat merkitykset.

Musiikin terapeuttisista merkityksistä on tehty paljon tutkimuksia. En ole sitä mieltä, että kuorolaulaminen olisi musiikkiterapiaa, mutta koska laulaminen ja musiikki vaikuttavat ihmisen mieleen, mielialaan ja kehoon monella tapaa, voidaan kuorolaulamista kuitenkin joissain yhteyksissä pitää terapeuttisena toimintana. Sen vuoksi koen, että työssäoppimistani ja kasvuani pedagogina tukisi se, että perehtyisin laajemmin musiikin ja laulamisen hoitavista ja terapeuttisista merkityksistä kirjoitettuun aineistoon.

Tulevaisuudessa musiikkipedagogit saavat yhä enemmän työskennellä erityisryhmien ja erityisryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa koska tasa-arvolaki velvoittaa musiikkioppilaitokset tarjoamaan opetusta myös erityisryhmiin kuuluille ja oppimishäiriöisille oppilaille. Tämän vuoksi uskon, että kaikille musiikkipedagogeille olisi tarpeen pohtia musiikin hoitavia ja terapeuttisia merkityksiä. Musiikkiharrastus voi olla myös terapeuttista toimintaa ja kuntoutuksen väline.

Opinnäytetyöhöni liittyen halusin myös haastatella Niuvanniemen sairaalan Tuhatkieli -potilaskuoron jäseniä heidän kokemuksistaan kuorolaulamisesta ja sen merkityksistä. Haluaisin selvittää taustat ja motiivit sille, minkä vuoksi he ovat kuoroon tulleet ja aloittaneet kuoroharrastuksen, miten he kokevat ryhmätilanteen ja yhdessä laulamisen, miten he kokevat jokaisen kuoroharjoituksen alussa olevan äänenavaustuokion ja siihen liittyvät kehon aktivoimis- ja rentoutusharjoitukset, miltä erilaisten laulujen laulaminen heistä tuntuu ja kokevatko he, että laulaminen vaikuttaisi heidän elämänlaatuunsa ja vointiinsa.

Kuorolaisten haastattelu toteutettiin ryhmäkeskusteluna kuoron kevätkaudenpäättökahvitalaisuuden yhteydessä Niuvanniemen sairaalan taideterapian tiloissa 24.5.2007. Tilaisuudessa oli lisäksi läsnä yhdeksän kuorolaista ja Niuvanniemen sairaalan taideterapeutti Seija Komonen, joka on toiminut näiden vuosien aikana yhteyshenkilönä sairaalan ja minun välillä ja huolehtinut myös valvojan tehtävästä aina kun se vain on ollut hänen työvuorojensa puitteissa mahdollista. Kuorolaiset eivät luonnollisesti esiinny tässä työssä omalla nimellään. Lainaukset haastattelusta on kirjoitettu kursiivilla ja ne ovat suoria lainauksia. Joskus olen lisännyt selvennyksen vuoksi sulkuihin asiayhteyttä selventäviä sanoja ja tarpeen mukaan lyhentänyt lainauksia.

2 MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEEN

Musiikki vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Tässä luvussa tarkastelen musiikin eri elementtien: rytmin, harmonia ja melodian vaikutusta ihmiseen, sekä musiikin havaitsemista ja kokemista sekä musiikista nousevia merkityksiä yleisellä tasolla.

Musiikin eri elementeillä on omat tehtävänsä siinä, kuinka musiikki meihin ja meissä vaikuttaa.

Kuorolaulussa musiikki ja sen elementit ovat luonnollisesti läsnä koko ajan lauletuissa musiikissa. Laulut koostuvat tekstistä ja melodiasta ja melodiat koostuvat rytmistä ja harmoniasta. Laulamisaalla on myös omia fysiologisia ja psyykkisiä vaikutuksia, joita olen koonnut omaan alalukuunsa.

2. 1 Rytmien, harmonian ja melodian vaikutukset ihmiseen

Rytmi on yksi olemassaolon perusta, sillä kaikki maailmassa tapahtuu ajassa ja rytmisissä. Ihminen tulee tietoiseksi itsestään rytmien välityksellä jo äidin kohdussa ollessaan, jolloin kaiun ja värähtelyn kautta rytmi on yksi ihmisen ensimmäisistä yhteyksistä ulkomaailmaan. Rytmien vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Rytmien musiikin elementti, jolla voi olla sekä stimuloiva että depressoiva vaikutus kehon rytmisiin systeemeihin: verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. (Ahonen 1993, 43).

Rytmien kokeminen on melko samantapaista eri kuulijoilla: nopeutuva ja kiihtyvä rytmi koetaan hallinnan menetyksenä tai paniikkina. Hidastuva rytmi taas rauhoittaa ja rentouttaa. Aivosähkökäyriä mittaamalla on saatu tuloksia, että eri rytmiaajuudet liittyvät tietyn tietoisuuden ja tajunnan tasoille, tiettyyn mielentilaan ja luovuuteen (Ahonen 1993, 43-44, 50).

Harmonia vaikuttaa suoraan ihmisen tunteisiin. On todettu, että duurisoinnut luovat rohkeuden ja voiman ilmapiiriä ja mollisoinnut helpottavat surussa ja murheessa. Antiikin Kreikassa kasvatuksessa sovellettiin tiettyjä harmonian muotoja kun haluttiin painottaa kasvavien poikien persoonallisuuden eri tarpeita. (Ahonen 1993, 44).

Melodia vaikuttaa ajatuksiin. Melodia virtaa ajassa eteenpäin ja sen teemat on pidettävä mielessä, jotta voisi seurata melodian muotoa. Eri melodiat ovat syntyneet säveltäjien tai musiikin esittäjien elämäkokemuksista ja sisältävät yleensä syviä sisäisiä tarkoituksia, joita ei voi sanoilla ilmaista. Melodiat sisältävät jännitteitä ja purkauksia,

joita vaikuttavat ihmiseen fysiologisesti. Musiikkia kuunnellessamme voimme ”nähdä” sisäisen maailmamme asioita. Melodia, rytmi ja harmonia saavat uuden merkityksen omassa itsessämme. (Ahonen 1993, 44-45).

2.2 Musiikin kokeminen ja havaitseminen

Äänillä ja soinnuilla on erilainen värähtelyn taajuus. Musiikki saa aikaan paineen vaihteluja ilmassa. Ihmisen korvassa sijaitseva tärykalvo vastaanottaa nämä ilmanpaineen vaihtelut ja alkaa liikkua edestakaisin samassa tahdissa. Tämä liike välittyy kuuloluiden (vasara, alasin ja jalustin) välityksellä eteenpäin. Samalla liikkeen laajuus vähenee ja paine kasvaa. Jalustin siirtää värähtelyn korvassa sijaitsevaan simpukkaan, jossa sijaitsevat kuulosolut. Kuulosolut välittävät ärsytyksen kuulohermoon ja sitä kautta aivokeskuksiin. Vasemman korvan signaalit menevät yleensä oikeaan aivopuoliskoon ja oikean korvan signaalit vasempaan aivopuoliskoon. (Ahonen 1993, 45).

Kun musiikki saavuttaa ihmisen, musiikillinen informaatio muuttuu kemialliseksi koodiksi, joka siirtyy hermoratoja pitkin aivoiin. Tämä informaation kulku on erittäin herkkä häiriöille. Yksinkertaisimmankin musiikillisen äänen havaitseminen on seurausta monimutkaisesta ja tilanteesta riippuvaisesta muotojen tunnistamisprosessista, joka sisältää korkeimpia kognitiivisten toimintojen operaatioita. (Ahonen 1993, 48-50).

Musiikin värähtely kohdistuu korvan vastaanottaman informaation lisäksi koko kehoon. Vaikka musiikkia perinteisesti ajatellaan auditiivisena taiteen muotona, se tuottaa myös visuaalista, tunto- ja kinesteettistä stimulaatiota antaen mahdollisuuden reagoida kaikkien näiden aistikanavien kautta. (Hairo-Lax 2005, 32-33).

2.3 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Jo 1800-luvulla todettiin, että musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen. Nykyisissä tutkimuksissa on todettu musiikin vaikuttavan lisäksi

keskushermostosysteemin prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. (Ahonen 1993, 49-50).

Skille ja Wigram (1995) esittävät, että musiikki ja ääni aiheuttava merkittäviä, toistuvia ja mitattavia fyysisiä reaktioita ääniaaltojen kohdatessa kehon. Jonkun tietyn teoksen synnyttämä emotionaalinen lataus voi aikaansaada fyysisiä reaktioita. Erityisesti sävelkorkeudella, äänenvoimakkuudella ja sointivärillä voi olla merkittäviä fysiologiaa ja biokemiallisia vaikutuksia kehoon, jotka saattavat ilmetä lihasenergian vaihteluina, aktivaatiotason lisääntymisenä sekä sydämen lyöntitiheyden ja verenpaineen muutoksina. (Hairo-Lax 2005, 57).

Musiikki vaikuttaa meihin fysiologisesti aivojen kautta. Musiikin prosessointiin tarvitaan ihmisen molempia aivopuoliskoja. Oikean aivopuoliskon pääasiallinen tehtävä on saada musiikkikokemuksesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kokemus. Vasemman aivopuoliskon tehtävä on taas analysoida ja järjestää musiikkikokemuksen yksityiskohtia. Laulaminen ilman sanoja, hyräily ja harmoniset rakenteet hahmotetaan oikeassa aivopuoliskossa. Rytmii, sanat ja muotorakenteet hahmotetaan vasemmassa aivopuoliskossa. Oikea aivopuolisko kontrolloi vasenta kehonpuoliskoja ja vasen aivopuolisko oikeaa kehonpuoliskoja. (Ahonen 1993, 51-52).

Musiikin terapeuttisen käytön kannalta on merkittävää, että musiikin avulla voidaan saada yhteys oikean ja vasemman aivopuoliskon välille koska musiikki tarjoaa itseilmaisun keinon aivopuoliskojen toimintahäiriöistä kärsiville. Musiikilla saadaan aktivoitua myös laajempia toimintakokonaisuuksia aivoissa kuin ilman musiikkia. (Ahonen 1993, 53).

Uni- ja mielentilatutkimukset osoittavat, että musiikin eri rytmiteaajuudet liittyvät tietoisuuden tietuille tasoille ja tiettyyn mielentilaan. Musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, joka säätelee ihmisen muistia, mielialoja ja tunne-elämää. Tämän seurauksena meillä on erilaisia tunnesuhteita asioihin, jotka muistamme. Musiikki heijastaa ja herättää kuuntelijassaan tai esittäjässään tunnekokemuksia ja muuttaa niitä. Kuinka musiikki koetaan, on henkilökohtaista. Sama musiikki vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla, sillä ihmisen kokemat tunteet riippuvat aikaisemmista kokemuksista. (Ahonen 1993, 53, 220).

Musiikin aiheuttamat mielihyvätunteet liittyvät aivoissamme syntyviin kemiallisiin yhdisteisiin, endorfiineihin. Koska musiikin soittamisesta, kuuntelemisesta tai laulamisesta syntyvä mielihyvä perustuu fysiologiseen reaktioon, samalla tapahtuu fyysistä aktivoitumista. Tyydytyksen tunne ja fyysinen aktivoituminen nostavat endorfiinien määrää elimistössä ja lisäävät hyvinolontunnetta. (Ahonen 1993, 54).

Musiikki vaikuttaa myös kivun kokemiseen. Tämä johtuu siitä, että musiikki vaikuttaa sensorisen aivojen kuorikerroksen kykyyn vastaanottaa kiputunteja. Kun ihminen keskittyy musiikin kuuntelemiseen, laulamiseen tai soittamiseen hän keskittyy muuhun kuin kipuun ja tietoisuus kivusta vähenee. Myös kehossa lisääntyvä endorfiinien määrä saa aikaan mielihyvän kokemista ja vähentää kivun tunnetta. Koska musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen systeemiin, joka säätelee ihmisen tunnetiloja, sen avulla voidaan välttää negatiiviset emotionaaliset reaktiot, esimerkiksi ahdistus ja pelko. (Ahonen 1993, 54).

Musiikillinen, joko aktiivinen tai passiivinen osallistuminen tai toiminta aktivoi suuren määrän erilaisia fysiologisia toimintoja ihmisen kehossa. Musiikin kuuntelua voidaan käyttää tekniikkana kehon kemian muuttamiseen. Koska adrenaliinilla, eli kehon stressihormonilla ja ihmisen immunitteettisysteemillä on läheinen yhteys, voidaan otaksua, että lihasten rentoutumistekniikan osaamisella ja fyysisellä terveydellä on myös läheinen yhteys. (Ahonen 1993, 125).

Suomessa Petri Lehikoinen on kehittänyt fysioakustisen laitteiston joka hyödyntää äänen fysikaalisia ja neurofysikaalisia vaikutuksia ihmisen kokonaiskuntoutuksen alueella. Fysioakustinen laitteisto on tavallisesti sijoitettu erityisen säädettävän lepotuolin, fysioakustisen tuolin, sisään. Tuolin sisällä on keskustietokone ja kaiuttimia, jotka lähettävät hierovaa siniääntä tärinämäisenä värähtelynä ihmisen kehoon. Laite tuottaa puhdasta siniaaltoa, johon voidaan myös sekoittaa musiikkia ja muuta ääntä. (Hairo-Lax 2005, 57-58).

Fysioakustista hoitoa on käytetty hyvin monenlaisten vaivojen hoitoon. Erityisen hyviä tuloksia on saatu kiputilojen hoidossa ja rentoutumiskäytössä. Hoidosta on ollut apua myös masennuksen ja unettomuuden hoidossa. Laite parantaa myös verenkiertoa ja

kehon lymfanesteiden kiertoa ja stimuloi välittäjäaineita, jotka kuljettavat tietoa hermoratoja pitkin aivoihin. (Hairo-Lax, 57-58).

2.4 Musiikin psyykkiset vaikutukset

Musiikki vaikuttaa ihmisen mieleen, eli psyykeen monilla eri tasoilla. Ihmisen symbolinen kyky, eli kyky käsitellä poissaolevia asioita läsnä olevina alkaa jo hyvin varhain. Ajattelu alkaa ennen kielellistä kykyä, ehkä jo kohdussa. Kuulon avulla ihmiselle syntyy jo kohdussa erilaisia merkitysskeemoja, esim. äidin sydämen lyönnin rytmi. Niihin liittyy usein erilaista vuorovaikutusta ja tunteita. (Ahonen 1993, 57).

Useimmilla meistä on omia kokemuksia siitä, miten musiikki liikuttaa voimakkaasti tunteita. Kun ihminen kuuntelee musiikkia, hän kokee sisäisessä maailmassaan monenlaisia asioita. Musiikki on sisällöllisesti abstraktia, mutta tunteenomaisesti monesti hyvinkin konkreettista. Säveltäjän teos saa kuulijassaan aivan uuden merkityksen, koska musiikin kokeminen riippuu kuulijan omista tunteista, muistoista, mieltä tietoisesti ja esitietoisesti askarruttavista asioista ja tiedostamattomasta tietoisuuteen pyrkivistä teemoista sekä kulttuurisista tekijöistä. Musiikin avulla voidaan nostaa tietoisuuteen unohduksiin painuneita mielikuvia, muistoja ja tapahtumia ja auttaa niihin liittyviä tunteita purkautumaan. (Hairo-Lax 2005, 36-37).

Musiikissa ihminen voi löytää omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja samaistaa niihin omia tunteitaan. Näin sisäinen asia voi saada ulkoisen muodon, jolloin sitä on helpompaa ymmärtää ja käsitellä. Musiikin avulla voi myös käsitellä sisäistä tunnetta ulkoisena ja ulkoista sisäisenä. Jos kaipaamme joitain tiettyjä kokemuksia tai tunteita, musiikki voi tarjota myös niitä, eli musiikin avulla voidaan assosioitua johonkin kokemukseen sitä kokematta. Musiikki ja taiteet yleensäkin auttavat meitä ymmärtämään omien tunteidemme lisäksi lähimmäistemme tunteita ja kokemuksia, koska musiikin avulla voi ymmärtää toista empaattisesti. (Hairo-Lax 2005, 37-38).

Musiikkia voidaan myös käyttää traumaattisten asioiden läpikäymiseen, koska musiikin avulla voidaan etäännyttää vaikeat asiat symbolisen etäisyyden päähän, jolloin niiden läpikäyminen on mahdollista ikään kuin leikin varjolla. Elämä on joskus mielen

hallinnalle ylivoimaista, mutta musiikin avulla on mahdollista saada ote mahdottomasta: järjestä kaoottiselta tuntuva äänimassaa miellyttäväksi ja harmoniseksi kokonaisuudeksi. (Ahonen 1993, 60).

Äänen sisältämä informaatio tekee äänestä musiikkia. Musiikissa on aina jotain informaatiota. Jos sitä on liikaa, musiikki koetaan epämiellyttävänä ja kaoottisena, ja jos sitä on sopivasti, kuulijan mielenkiinto herää. Jos informaatiota on liian vähän, musiikki ei kiinnosta, ja sitä ei jaksaa kuunnella. Riittävä toisto voi kuitenkin turvallisuutta musiikkia kuuntelevalle ihmiselle. Musiikin kokeminen voi olla turvaa antava kokemus eli transitionaalikokemus. Tuttua musiikkikappaletta kuuntelemalla ihminen voi kokea turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta ja suojautua tuskallisilta tunteilta. (Ahonen 1993, 61).

2.5 Musiikin yhteisöllinen merkitys

Musiikki on sosiaalista taidetta. Musiikin avulla ihminen voi saada yhteyden itseensä ja toisiin ihmisiin ja musiikki voi näin ollen tarjota tunteen kuulumisesta johonkin, mikä on tänä päivänä yhä merkityksellisempää kun yhteiskuntamme on niin pirstaloitunut. Musiikki voi tarjota motiivin osallistua sosiaalisiin toimintoihin ja mahdollisuuden tulla hyväksytyksi osana jotain sosiaalista ryhmää. Yksinäisyys ja eristyneisyys ovat tämän päivän ihmisen mielenterveysongelmien suurimpia syitä. Ihmisen inhimillisen terveyden kriteereihin kuuluu kyky rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta, luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin, tuntee henkistä tyydytystä, kyky ilmaista itseään ja kyky luovaan toimintaan. Musiikki voi yhdistää ihmisiä luomalla myönteisiä asenteita ja tyydyttää turvallisuuden ja hellyyden tarvetta jopa ilman sanallista kanssakäymistä. Musiikin avulla ihminen voi päästä dialogiin toisten ihmisten ja ryhmien kanssa ja kasvattaa sosiaalista kompetenssiaan. (Ahonen 1993, 64-65, Hairo-Lax, 39).

Musiikilla ilmaistaan tunteita kaikissa kulttuureissa, joten sitä voidaan pitää kansainvälisenä tunteiden kielenä. Vaikka eri maalaisten ja eri ikäisten perustunnetasot ovat yleismaailmallisia, niiden ilmaisumuodot vaihtelevat. Musiikin kieli sopii hyvin sellaisen ilmapiirin luomiseen, missä keskustelu ja ristiriitojen selvittäminen on helpompaa sillä musiikin avulla voidaan viihdyttää ja viihtyä yhdessä, ilmaista omia

tunteita toisille, ymmärtää tunnetasolla toisen kokemuksia ja siirtää kulttuuriperinnettä seuraaville sukupolville. Musiikkia voidaan käyttää myös normien välittämiseen, uskonnollisiin ja yhteiskunnallisiin rituaaleihin ja välittää isänmaallisia tunteita. Musiikki on myös sosiaalisesti hyväksyttävä tapa ilmaista sellaisia tunteita, joita ei ilman musiikin mukanaoloa uskallettaisi ilmaista. (Ahonen 1993, 65).

Mielestäni kuorolaulussa korostuvat nämä musiikin yhteisölliset merkitykset, koska kuoro on ryhmä ja kuorolaiset muodostavat oman yhteisönsä. Kuoroissa hyvinkin eri taustoista tulevat ihmiset voivat solmia suhteita ja kokea yhteisöllisyyttä, jotka eivät ilman yhteistä harrastusta kenties olisi todennäköisiä. Musiikki yhdistävänä tekijänä ihmisiä auttaa muodostamaan kokonaisuuden jossa jokaisella on oma paikkansa ja musiikki ja musiikin tekeminen ovat ne yhdistävät tekijät ja yhteisöllisyyden mahdollistajat muullekin vuorovaikutukselle.

2.6 Laulamisen vaikutukset kehoon ja mieleen

Laulaminen tarjoaa ainutlaatuisen keinon päästä kosketuksiin oman kehon kanssa sillä ihmisen kuultavissa olevan äänen voimakkuus, sävelkorkeus ja väri perustuvat monimutkaiseen hengityksen, ääniväylän, anatomian ja fysiologian, artikulaation, rekistereiden, formanttien, resonanssin ja emotiotekijöiden muodostaman systeemin lukemattomien osatekijöiden toimintaan. Laulaessa ihminen käyttää konkreettisesti koko kehoaan lauluinstrumenttinaan. (Numminen 2005, 113)

Äänihuulissa äänihuulen värähtelystä syntyvä ääni on heikko ja väritön, mutta kun ääni on kulkenut läpi äänielimistömme ja resonoitunut siihen tulee kantavuutta ja väriä. Soiva ääni aistitaan vasta korvassa. Mielenkiintoista on, että laulaja tai puhuja kuulee oman äänensä sekä ulkoapäin että sisältäpäin koska ääniväylää etenevä äänialto jatkaa matkaansa paitsi ulos henkilöstä myös pään luihin, joten ääni saapuu korvan aistinsoluihin sekä ilmajohtoisesti että luujohteisesti. Tärkeä osuus äänen synnyssä on resonanssi-ilmiöllä. Värähtelevä ilma joutuu kehomme ontelorakenteisiin ja alkaa vahvistua tietyissä onteloissa. Ihmiskehossa on seitsemän erilaista resonanssialuetta: keuhkoputket, henkitorvi, kurkunpää, nielu, suuontelo, nenäontelo ja pään alueen pienet ontelorakenteet. Värähtely vahvistuu myös tilassa, jossa lauletaan, joka

muodostaa ikään kuin yhden resonanssiontelon lisää. Vaikka suurin osa värähtelystä tapahtuu kurkunpäässä sekä nielu- ja suuontelon alueella on tärkeää, että laulaja aistii ja uskoo laulaessaan koko kehonsa värähtelevän. (Koistinen 2003, 52-53, Numminen 2005, 117-118).

Koska laulaminen tuntuu ja tapahtuu konkreettisesti kehossa, aiheuttaa se kehossa monenlaisia vaikutuksia. Laulaessaan ihminen säätelee hengitystään ja monesti myös keskittyy siihen paremmin, jolloin hengitys syvenee ja hapenkuljetus paranee. Kun keho saa hyvin happea, olo pysyy pirteämpänä ja hyvän olon tunne lisääntyy. Laulaessa kehon lihakset työskentelevät aktiivisesti. Kun lihakset lämpiävät niin verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat kuten liikuntaa harrastaessa. Laulutaidon kehittyessä oppii tuntemaan omaa kehoaan ja sen kapasiteettia paremmin, mikä lisää itseluottamusta ja uskoa omiin voimavaroihin. Uskon, että monille tämä on myös keino päästä sinuiksi oman kehonsa kanssa ja tukee positiivista kehonkuvaa.

Laulaminen voi myös auttaa kiputiloissa. Esimerkiksi synnytyslaulu on vanha kivunlievitysmenetelmä, jonka avulla nainen voi synnytyksessä helpottaa omaa ja vauvan oloa. Synnytyslaulun rentouttava ja kipua helpottava vaikutus perustuu siihen, että laulettuun äänen värähtely rentouttaa lihaksia ja pitkien äänteiden laulaminen syventää hengitystä. (www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/synnytys.htm)

Tanninen (2008) on tutkinut ihmisten kokemuksia harmonisen laulun laulutavan vaikutuksista ihmiseen. Hänen tutkimukseensa haastattelevansa ihmiset kertoivat laulamisen rentouttavan ja rauhoittavan mieltä, kehoa ja tunteita. Kehon koettiin aukeavan jännityksistä ja ryhdin paranevan. Laulamisen koettiin vaikuttavan myös mielialaan ja tunteisiin: hengittämisen raskaus, turhautuminen ja ahdistuneisuuden tunteet hävisivät ja laulamisen jälkeen olo oli rentoutunut ja hyvä. Laulamisen avulla pystyi saavuttamaan levon tilan, jossa mieli tyhjenee turhista ajatuksista. (Tanninen 2008, 38-39). Vaikka Tannisen tutkimus käsittelee harmonista laulutapaa, pidän näitä kokemuksia mainitsemisen arvoisina myös tässä yhteydessä, koska minulla itselläni ja omilla kuorolaisillani on vastaavanlaisia kokemuksia laulamisen vaikutuksista, vaikka en itse ole perehtynyt harmoniseen lauluun.

Koska laulamisella on niin paljon hyviä vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen ja näiden yhteyteen on surullista, että kaikki ihmiset eivät laula. Numminen (2005) on tutkinut aikuisten laulutaidon lukkoja ja niiden avaamista. Hän oli työssään laulunopettajana ja kouluttajana tavannut paljon ihmisiä, jotka lauluhaluistaan huolimatta eivät laula. Monilla tällaisilla ihmisillä oli taustallaan kipeitä muistoja, joissa heidän lauluaan oli arvosteltu ja heidät oli nolattu (Numminen 2005, 19). Koska laulaessa jotain ihmisen yksityisestä minästä ilmentyy muille äänen kautta, on tämä itseys myös alttiina toisten arvostelulle. Laulamiskokemukset voivat muodostaa ihmiselle uhkaa, haastetta, ahdistusta, iloa ja onnen täyttymystä, jopa näitä kaikkia yhtä aikaa. (Numminen 2005, 70).

Ääni koetaan osaksi identiteettiämme, sillä jokaisella ihmisellä on omanlaisensa persoonallinen ääni. Kun laulamme, käytämme kehoamme instrumenttina. Kaikki muut soittimet ovat kehomme ulkopuolisia, mutta lauluääni on osa meitä itseämme. Siksi henkilön laulamiseen kohdistettu kritiikki saatetaan kokea kritiikkinä koko persoonaa kohtaan, mutta toisaalta taas positiivinen laulukokemus voi vahvistaa itsetuntoa. (Rudberg 2004, 1).

Jos ihmisellä on taustallaan traumaattisia laulukokemuksia laulaminen ei voi toimia keinona ahdistuksen purkamiselle, vaan ensin ihmisen on saatava vapautua lauluun liittyvistä lukoista ja estoista. Nummisen tutkimukseen liittynyt Lauletaan-projekti osoitti, että laulutaidon lukkojen avaaminen vaikutti positiivisesti ihmisten itseluottamuksen kasvuun ja minäpystyvyyteen. Lukkojen avaaminen synnytti myönteisen kehän: kun sai opetusta ja huomasi laulutaidon kehittyvän, sai onnistumisen kokemuksia mikä taas paransi itseluottamusta laulamisen suhteen mikä taas innosti harjaantumaa lisää. Projektiin liittyvillä ryhmä- ja yksityistunneilla koettiin myös intensiivisiä toimintaan keskittymisen hetkiä, jotka olivat vaikuttaneet virtauskokemuksen (flow) lailla. Virtauskokemus tuottaa syvää tyydytystä ja on omiaan lisäämään itseluottamusta. (Numminen 2005, 230-232).

Lauluihin liittyy myös voimakkaita tunneperäisiä muistoja. Laulujen sanat saattavat olla myös hyvin merkityksellisiä ja lohduttavia ihmiselle ja niiden avulla voi käsitellä monenlaisia asioita ja tunteita läpi elämän. Ääni on ensimmäinen, minkä ihminen kuulee äitinsä kohdussa on se saattaa olla myös viimeinen, jolla ihmisen voi vielä tavoittaa

kuoleman lähellä. Itselläni on kokemuksia siitä, kuinka kuolevaan ihmiseen saa yhteyden veisaamalla hänelle rakkaita ja tärkeitä virsiä jo kun lähtevän ihmisen tietoisuus on matalalla tasolla.

Itse ajattelen, että laulaminen kuuluu kaikille ja kaikilla on oikeus laulaa oli henkilön laulutaidollinen taso mikä hyvänsä. Olen laulua opettaessani ja työskennellessäni erilaisten ja musiikillisilta taidoiltaan hyvin eritasoisten ihmisten kanssa käytännössä voinut todeta, että kaikkien on mahdollista oppia ja kehittyä laulu- ja musiikillisilta taidoiltaan kunhan he saavat oikeanlaista ohjausta hyvässä ilmapiirissä.

3 MUSIIKIN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ

Ihmiset ovat käyttäneet musiikkia kautta aikojen itsensä ilmaisemiseen niin ilossa kuin surussa. Musiikki on vaikuttanut kulttuuriin ja muuttanut yhteiskuntaa. Musiikki on aina ollut tunteiden kieli, jonka avulla ihminen on voinut ilmaista erilaisia tunteita. Musiikin synnystä on erilaisia käsityksiä. Toisaalta musiikkiin on liitetty ylimaallinen käsitys, joka edusti tuonpuoleista ja Jumalallista. Toisaalta kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tarvetta on pidetty eräänä musiikin synnyn lähtökohtana. Monissa kulttuureissa rytmeillä ja rummuilla viestitään kauempana oleville. Myös ihmisen estetiikan ja kauneudenkaipuun tarvetta ei voi unohtaa. Ihminen on aina halunnut muokata ympäristöään miellyttävämmäksi ja harmoonisemmaksi. Tämä tarve säilyy usein myös sairailta ihmisillä. Musiikki synnyttää mielihyvän tunnetta ja sen avulla voi kokea iloa ja nautintoa. (Ahonen 1993, 25-26).

3.1 Parantavan musiikin historiaa

”Musiikki karkottaa vihan niistä, jotka eivät rakasta. Rauhattomille se antaa rauhan, itkevät se lohduttaa. Ne joiden tie on tukossa, löytävät uusia polkuja, ja niille, jotka torjuvat kaiken, kasvaa uutta varmuutta ja toivoa.” (Pablo Casals)

Musiikin terapeuttisella käytöllä on pitkä perinne ihmisen historiassa. Jo vuosituhansia musiikkia on käytetty hoitomuotona ja hoidon välineenä erilaisten noitatohtorien ja poppamiesten toiminnassa. Luonnonkansoilla musiikki on liittynyt läheisesti erilaisiin rituaaleihin ja riitteihin. Varhaisimpia mainintoja musiikin terapeuttisesta käytöstä löytyy yli 4000 vuotta vanhoista papyrsirjoituksista. Juutalais-kristillisen kulttuurin tunnetuin esimerkki musiikin parantavasta voimasta on kertomus Daavidista, jonka tehtävänä oli harppua soittamalla rauhoittaa Kuningas Saulin raivokohtauksia. Antiikin kreikassa musiikin uskottiin heijastelevan intervallien lukusuhteissaan kosmista järjestystä, joka vastaa sielun sisäistä harmoniaa. Aristoteles loi vielä tänäkin päivänä ajankohtaisen Katharsis-opin, jossa todetaan, että musiikin ihmisessä herättämät tunnetilat auttoivat näitä tunteita purkautumaan ja tunnetiloja laukeamaan. (Lehtonen, (toim.) 1989, 15).

Monet antiikin ajan lääkärit käyttivät musiikkia mielisairaiden taudinpurkauksien hillitsemiseen ja ennaltaehkäisemiseen. Keskiajalla kirkkomusiikkia käytettiin valmistamaan ihmisten mieliä pyhiä ajatuksia varten. Keskiajan ja renessanssin aikana uskottiin, että tasapainottoman sielun voi tasapainottaa musiikin harmonian avulla. Uskonpuhdistuksen aikaan Martin Luther puhui paljon musiikin vaikutuksista, sen eheyttävistä ominaisuuksista ja tervehdyttävästä voimasta: ”Musiikki pystyy saamaan aikaan rauhaa ja iloista mieltä, niin että paholainen, kaiken murehtimisen ja levottomuuden isä, pakenee musiikin ääntä miltei yhtä kiireesti kuin teologian sanaa.” Valistuksen aikana uskottiin musiikin kykyyn saada aikaan normaali jännitystila hermojen fysiologisessa toiminnassa ja 1700- ja 1800-luvuilla musiikin vaikutuksia alettiin tutkia enemmän lääketieteellisessä mielessä. (Ahonen 1993, 28-30).

3.2 Nykyaikaisen musiikkiterapian taustaa

Nykyaikainen musiikkiterapia sai alkunsa Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen kun sotaveteraaneja hoitavassa sairaalassa huomattiin, että musiikilla voidaan hoitaa psyykkisiä ongelmia: rauhoittaa pelkotiloja, ilmaista tunteita ja kuntouttaa erilaisia fyysisiä ongelmia. Tämän jälkeen musiikin käyttöä erilaisissa hoitolaitoksissa alettiin lisätä ja Yliopistollinen musiikkiterapiakoulutus aloitettiin jo 1940-luvulla. Tällä

hetkellä Yhdysvalloissa on useita erilaisia musiikkiterapiakoulukuntia. (Ahonen 1993, 30).

Suomessa musiikkiterapia on saanut alkunsa erilaisten laitosten musiikillisesta harrastus- ja viihdytystoiminnasta. Rinnekodin keskuslaitos aloitti musiikkiterapeuttisen kokeilut jo vuonna 1927, jolloin musiikilla oli tärkeä sija vaikeavammaisten kuntoutuksessa. Vuonna 1966 Jyväskylän yliopistossa aloitettiin erityiskasvatuksen opinnoissa rytmiiän opetus, ja vuonna 1968 terapeuttisen rytmiiän käsite alkoi vähitellen muotoutua musiikkiterapiaksi. Petri Lehikoinen, Sibelius-Akatemian lehtori, psykologi ja musiikkiterapeutti, julkaisi Suomen ensimmäisen musiikkiterapiaa käsittelevän kirjansa vuonna 1973. (Ahonen 1993, 31).

Vaikka psykiatrisessa hoidossa musiikkia on käytetty terapeuttisesti jo ennen sotia, varsinaisesta musiikkiterapiatoiminnasta voidaan alkaa puhua vasta 1970-luvulla, jolloin useissa erilaisissa laitoksissa tutkittiin musiikin terapeuttisia vaikutuksia ja vakiinnutettiin musiikkiterapian asemaa järjestämällä koulutusta ja perustamalla Suomen musiikkiterapiayhdistys r.y. vuonna 1974. Tällä hetkellä musiikkiterapian käyttö on yleistynyt eri kohderyhmien hoidossa, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisevässä toiminnassa. (Ahonen 1993, 31).

3.3 Musiikkiterapian määritelmä

”Musiikilla näyttää olevan kiistaton vaikutus psyyken hoidossa, jossa se antaa suojaa terapiassa olevalle yksilölle etäännyttäen traumaattiset, vaikeat ja ahdistavat ongelmat sellaisen symbolisen etäisyyden päähän, että niitä voidaan käsitellä musiikkiterapiaan liittyvien musiikkituotosten tai musiikin synnyttämien mielikuvien, tarinoiden, piirrosten tai keskustelun muodossa.” (Lehtonen (toim.), 1989, 27)

Musiikkiterapia-sana pitää sisällään kaksi asiaa: musiikin ja terapian. Musiikin vaikutukset ja mahdollisuudet ovat usein, vaikka musiikin kuluttaja ei niitä tiedostaisikaan, sellaisenaan terapeuttisia. Musiikkiterapiassa musiikin vaikutukset valjastetaan terapeuttisten tavoitteiden käyttöön. (Hairo-Lax 2005, 39).

Scmidt Peters (2000) on määritellyt musiikkiterapian seuraavalla tavalla:

”Musiikkiterapia voidaan määritellä suunnitelluksi, tavoitteelliseksi vuorovaikutus- ja interventioprosessiksi, joka perustuu asiakkaan yksilöllisten erityistarpeiden, vahvuuksien ja heikkouksien arviointiin, jossa musiikkia tai musiikkipohjaisia kokemuksia (laulaminen, soittaminen, musiikin mukana liikkuminen tai kuuntelu, laulujen tekeminen tai niistä keskusteleminen) on erityisesti määrätty käytettäväksi koulutetun henkilön (esim. musiikkiterapeutit tai heidän koulutettavansa tai työnohjaamansa) toimesta aikaansaamaan myönteisiä muutoksia yksilön terveydentilan, taitojen, ajattelun, tunteiden tai käyttäytymisen osa-alueilla.”

(Professori Jaakko Erkkilän luento, Soveltavan musiikin ja tanssin erikoistumisopinnot, Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemia, Savonia-ammattikorkeakoulu 26.10.07)

Musiikkiterapia on aina päämäärätietoista, organisoitunutta toimintaa, jossa tavoitteen määrittelyyn ja käytetyn menetelmän valintaan vaikuttavat asiakkaan ongelmat ja lähtötaso. Musiikkiterapiassa musiikki ei ole päämäärä, vaan musiikkia käytetään päämäärän saavuttamiseksi. Bruscia (1998) mukaan musiikkiterapiassa on neljä elementtiä: asiakas, terapeutti, musiikki ja terapiaprosessi. Terapiaprosessissa terapeutti tuottaa musiikkikeskeisiä interventioita, joiden päämääränä on edistää asiakkaan terveyttä. Terveys käsittää ja riippuu yksilöstä (keho, psyyke, henki) ja hänen suhteestaan laajempiin konteksteihin kuten yhteiskuntaan, kulttuuriin ja ympäristöön. (Erkkilä 26.10.07).

Ei ole yhtä oikeaa tapaa harjoittaa musiikkiterapiaa. Toiminta on varsin riippuvainen olosuhteista, joissa terapiaa harjoitetaan, terapeutin hoidollisista ja musiikillisista kyvyistä ja tottumuksesta sekä ennen kaikkea terapiaan osallistuvan yksilön tai ryhmän haluista ja ominaisuuksista. Musiikkiterapeutin olisikin otettava aina eri tekijät huomioon ja pyrittävä löytämään terapiaan osallistuvalla yksilöllä tai ryhmällä sekä itselleen sopivimmat työtavat. (Lehtonen (toim.) 1989, 12-13).

Musiikkiterapiaa voidaan antaa minkä ikäisille ihmisille hyvänsä, ja terapian tavoitteet voidaan kohdistaa heidän terveytensä mille osa-alueelle tahansa. Musiikkiterapian mahdollisuudet ja käyttötilanteet voivat vaihdella aivan laidasta laitaan.

Musiikkiterapian tavoitteena voi yhtä hyvin olla kehitysvammaisen lapsen hienomotoriikan parantaminen kuin psykiatrisen potilaan psykoosista ulospääseminen. Molemmat ovat tavoitteina yhtä arvokkaita, sillä ne on määritelty potilaan tarpeista lähtien. (Ahonen 1993, 33).

3.4 Musiikkiterapia psykiatrisessa hoidossa

Psykykinen sairaus on ihmisen mielen yritys ratkaista jokin asia, jota ei ole muuten onnistuttu ratkaisemaan ja psykoosi on tavallaan pakenemista ylivoimaiseksi käyneestä tilanteesta. Pako todellisuudesta omaan sulkeutuneeseen sisäiseen maailmaan, johon voi liittyä erilaisia hallusinaatioita, on usein totaalinen sillä persoonallisuutta koossa pitävät voimat ja taju ulkomaailmasta on häiriintynyt. (Ahonen 1993, 219).

Psykoottinen ihminen on ilman hoitoa harhojensa armoilla. Ympäröivästä maailmasta täytyisi tehdä hänelle niin turvallinen ja houkutteleva, että hän voisi liittyä siihen takaisin, tulla vedetyksi ulos omasta maailmastaan ja luottamaan ihmisiin. Musiikki voi terapiassa toimia sisäisen maailman jäsentämisen ja hallitsemisen mallina, sillä se ei edellytä älyllistä tai kielellistä lähestymistä, vaan sen avulla voidaan löytää tie ihmisen elämän vaikuttaviin tiedostamattomiin ristiriitoihin. (Ahonen 1993, 219).

Musiikin avulla voidaan saavuttaa sellaisia mielen kerrostumia, joita ei muuten tavoiteta. Nostaa tietoisuuteen ahdistus, pelko tai muut sen kaltaiset tunteet ja saada niistä ote. Tämän jälkeen tunteita voi työstä ja opetella elämään niiden kanssa. (Ahonen 1993, 220).

Pennebaker (1990) on tutkinut tunteiden selkeän ilmaisun hyvinvointia edistävää vaikutusta. Hänen mukaansa ajatusten ja tunteiden pidättäminen tai estäminen vaatii fyysistä työtä ja voi aiheuttaa lyhytaikaisia biologisia muutoksia kehossa. Jos ihminen ei kykene ilmaisemaan tunteitaan lisää tämä stressitekijä sairauksien mahdollisuutta ja muita stressiin liittyvien fyysisten ja psyykkisten ongelmien mahdollisuutta pitkällä aikavälillä. Musiikki tarjoaa keinon ilmaista tunteita, mutta hän pitää tärkeänä, että kokemukset käännetään lisäksi puhutulle tai kirjoitetulle kielelle. Musiikkiterapiassa tämä on mahdollista ja lisäksi musiikki auttaa kantamaan niiden hetkien yli kun sanat eivät riitä. (Hairo-Lax 2005, 37).

Musiikki vaikuttaa kaikkiin ihmisiin. Siksi se sopii myös passiiviselle potilaalle, vaikka hän ei tekisi mitään tai osallistuisi lainkaan terapian kulkuun, musiikki vaikuttaisi häneen silti. Musiikin myötä potilaan mielikuvitus aktivoituu ja esimerkiksi

psykooseissa se voi hetkeksi katkaista ajatusten sairaat radat, jotka muuten mekaanisesti askartelisivat saman asian ympärillä (Ahonen 1993, 220).

Musiikkiterapiassa käytetään hyväksi musiikissa olevia tekijöitä ja mahdollisia musiikkityylejä ihmisen stimuloimiseksi. Musiikki vetoaa juuri niihin alueisiin ihmisessä, jotka vaikeimminkin häiriintyneillä ovat usein säilyneet lähes terveinä, esim. luovuus. Näitä alueita vahvistamalla voidaan päästä käsiksi persoonallisuuden eheytymiseen ja realistisempaan minäkäsitykseen. (Ahonen 1993, 221).

Musiikkiterapiassa terapeutti ja potilas kommunikoivat musiikkia apunaan käyttäen. Musiikki on sanaton kieli, jonka avulla ihminen voi päästä kosketuksiin itsensä kanssa ja ilmaista sitä, mitä hänen sisällään liikkuu. Musiikin tämä funktio korostuu, jos potilas on kykenemätön sanalliseen vuorovaikutukseen tai puhumaan. Joskus musiikki on paras kieli, koska kaikille tunteille ei edes löydy kielellistä kuvausjärjestelmää, eikä niitä pystytä analysoimaan muulla tavalla kuin kokemuksellisesti. (Ahonen 1993, 66).

Musiikki vaikuttaa ihmisen psyykeen monilla tavoilla ja tasoilla. Musiikin avulla voidaan sekä paljastaa, että parantaa asioita. Musiikki terapian välineenä:

1. kanavoi tiedostamattomia impulsseja
2. saa aikaan katarssin eli tunteiden purkautumisen
3. antaa ”turvaa eli toimii nk. transitionaaliobjektina
4. auttaa läpityöskentelyssä eli toimii nk. self-objektina
5. vahvistaa egon heikkoja rakenteita
6. lisää itsetuntemusta eli toimii eräänlaisena välittäjänä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien psyyken rakenteiden välillä
7. saa aikaan vuorovaikutusta eli on kommunikaation väline
8. antaa esteettisen kokemuksen
9. saa aikaan mielihyvää

Musiikin avulla ihminen voi saavuttaa piilotajuntansa, ymmärtää paremmin omia sisäisiä prosessejaan: tehdä tiedostamattomista ristiriidoistaan ja tunteistaan tiedostettuja ja käsitellä niitä. (Ahonen 1993, 56-57).

3.5 Laulaminen musiikkiterapian välineenä

”Laulu on ihmiselle ikään kuin toinen kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa.” (Elias Lönnrot)

Laulaminen on ihmiselle yksi tapa säilyttää tai löytää oma psyykkinen ja fyysinen yhteys, joka helposti saattaa rakoilla, ja jopa kadota, sairastuessa tai nykypäivän kiireisessä elämänmenossa. Sillä kun ihminen laulaa, hän sekä kuulee, että tuntee kehossaan äänen värähtelyn. Värähtelyn voi myös tuntea laulavaa ihmistä koskettamalla. Laulaminen tuntuu hyvältä ja on yhteydessä koko ihmiseen ja se tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. (Ahonen 1993, 210).

Laulamista voidaan käyttää musiikkiterapiamenetelmänä eri tavoin. Itse prosessi ja se, mitä en aikana tapahtuu on terapeuttisesti tärkeintä, mutta terapiassa voidaan hyödyntää myös laulun teknisten puolten oppimista ja esittämistä. Vaikka tarkoituksena olisikin tuloksen saavuttaminen, prosessi ja sen merkitys potilaalle on terapeuttisessa mielessä tärkeää. Laulaminen musiikkiterapiassa voi olla:

1. prosessia painottavaa laulamista ryhmässä,
2. prosessia painottavaa laulamista yksin,
3. esitykseen tähtäävää laulua ryhmässä,
3. esitykseen tähtäävää yksinlaulua.

(Ahonen 1993, 210-211).

Terapeuttisessa lauluryhmässä tavoitteena on yhdessä laulamalla antaa sosiaalisia kokemuksia, kommunikointikokemuksia ja saada aikaan tunteiden ilmaisua.

Laulaminen on yksi sosiaalisen kanssakäymisen keino, ja se antaa mahdollisuuden tunteiden, jännityksen ja ahdistuksen purkamiseen. Terapeuttisen lauluryhmän painopisteenä voi olla ryhmän jäsenten realiteettiorientaatio, laulujen erilaisten tunnesisältöjen tai laulamisen herättämistä tunteissa ja havainnoissa itsestä suhteessa omaan taustaan, toisiin ryhmäläisiin tai terapeuttiin kohdistetun transferenssin tulkitsemisessa. (Ahonen 1993, 211).

Terapeuttinen lauluryhmä voi olla myös kuoro, jossa painopiste on musiikin tuottamisessa ja esittämisessä eli tuloksessa, joka saadaan aikaan ryhmän yhteistyöllä,

kyvyllä seurata ohjeita ja oppia uutta laulumateriaalia. Ryhmän jäsenet oppivat hyväksymään ohjeita ja ohjausta, johtajuutta, palautetta, sekä sopeuttamaan omia tarpeitaan ryhmän yhteisiin tarpeisiin ja kehittämään vuorovaikutustapoja musiikillisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ahonen 1993, 211).

On olemassa myös erilaisia ääniterapiamenetelmiä, joista yhden on kehittänyt ranskalainen professori Iégor Reznikoff. Hän on kehittänyt gregoriaanisen laulun ja muiden vanhojen musiikkiperinteiden pohjalta ääniterapiamenetelmän, jossa lauletaan luonnollisen asteikon sävelillä, jolloin musiikki resonoi kehon oman värähtelyn kanssa. Luonnollisessa laulussa koko keho soi ja siinä käytetään vartalon eri osien resonaatiota. Värähtelyn vaikutuksesta pohjasävelen päälle syntyy yläsävelsarjoja. Näiden avulla ihminen voi laulaa itsensä kanssa kaksiäänisesti. Ääniterapiassa potilas laulaa itse ja keskittyy samalla kuuntelemaan. Oman kehon värähtelyjen kuuleminen ja itsensä kanssa kosketuksissa olo on erittäin terapeutista. (Ahonen 1993, 212-213, www.harmoninenlaulu.org).

Laulaminen yksin tai yhdessä voi perustua myös improvisointiin. Luova ja improvisointiin perustuva laulu voi sisältää laulun kirjoittamista, sanallista improvisointia johonkin musiikin muotoon tai vapaata äänien tuottamista. Teemat voivat olla joko musiikillisia; esimerkiksi erilainen äänen käyttö tai dynamiikka, tai ei musiikillisia kuten esimerkiksi henkilökohtaiset kokemukset, tunteet ja tarinat. Kliinisessä musiikkiterapiassa vapaa ääni-improvisaatio on usein tehokas keino, sillä sen avulla laulaja pääsee kosketuksiin itsensä kanssa kuunteemalla samalla oman laulunsa tuottamaa ääntä ja värähtelyä kehossa. (Ahonen 1993, 211).

Joskus musiikkiterapian välineenä voi olla laulamisen opettaminen, laulutunnit. Samalla kun potilas opettelee laulamista ja äänenkäytön tekniikkaa, hän oppii hyväksymään ohjeita, kantamaan vastuuta, hyväksymään omat realistiset taitonsa, ottamaan vastaan palautetta, kahdenkeskistä kanssakäymistä, frustraation sietoa ja itsereflektiota. Laulamalla voidaan vahvistaa egon rakenteita ja lisätä itseilmaisua. Esimerkiksi Ruotsalainen laulu- ja musiikkipedagogi Karl-Gustav Rydwall (s. 1912) on käyttänyt laulunopetusta menestyksekkäästi musiikkiterapian välineenä psykiatristen potilaiden kuntoutuksessa. (Ahonen 1993, 214, Rudberg 2004, 10-13).

3.6 Musiikkiterapiaa vai terapeuttista toimintaa?

Kun työskentelee muusikkona, laulunopettajana tai kuoronjohtajana erityisryhmien parissa liikkuu helposti kentällä, jossa harrastustoimintaa nimitetään terapiaksi. Perehtyessäni musiikkiterapian käsitteeseen, tavoitteisiin, työtapoihin ja välineisiin en tätä ihmettelekään, sillä musiikinopetuksessa ja harrastusryhmissä voi olla käytössä samanlaisia työtapoja ja tavoitteita kuin musiikkiterapeutin ja asiakkaan välisessä suhteessa tai terapiaryhmässä. Erona pidän kuitenkin sitä, että vaikka musiikkipedagogina haluan vahvistaa ihmistä ja tukea hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan musiikin avulla, on pääpaino pedagogin ja oppilaan tai ryhmän välisessä suhteessa kuitenkin aina musiikissa, oppimisessa, hyvän musiikkisuhteen luomisessa ja taiteellisessa prosessissa, kun taas musiikkiterapiassa pääpaino on hoidollisissa asioissa ja ihmisen käyttäytymisen tai persoonan muutosprosessissa.

Vaikka musiikki- ja erilaiset taide- ja luovat terapiat ovat monille erityisryhmiin kuuluville ihmisille erittäin hyviä terapiavaihtoehtoja, ja soisin, että niiden arvostus ja käyttö terapiakentässä nousisi yhä edelleen, haluaisin nostaa esille myös erityisryhmiin kuuluvien ihmisten oikeuden ”vain” harrastaa. Olen erityisryhmien parissa työskennellessäni monesti havahtunut siihen, että erityisryhmiin kuuluvilla ihmisillä ei ole todellakaan yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa kuin muilla ihmisillä, vaan helpommin heille tarjotaan taideterapiaa taideharrastuksen asemasta, tai aletaan nimittämään harrastusta nimittämään virheellisesti terapiaksi, koska harrastuksella saattaa olla myös terapeuttisia merkityksiä ja vaikutuksia. Olen oman työni kautta herännyt näkemään harrastamisen tärkeän merkityksen. Uskon, että kaikille ihmisille voi olla merkityksellistä se, että saa vapaasti ilmaista itseään ja kehittää itseään harrastuksissa vapaa-ajalla, ilman, että tätä tekemistä tai ilmaisua tarkkaillaan osana minkäänlaista persoonallisuuden tai käytöksen muutosprosessia.

4 TUHATKIELI-KUORO

4.1 Niuvanniemen sairaala

Niuvanniemen sairaala on Kuopiossa sijaitseva psykiatrinen sairaala, joka vastaa valtakunnallisten oikeuspsykiatristen erityistason sairaanhoidollisten palveluiden ja mielentilatutkimusten tuottamisesta sekä osaltaan oikeuspsykiatrian alan henkilöstön työpaikkakoulutuksesta ja kehittämistoiminnasta. Sairaala toimii Kuopion yliopiston oikeuspsykiatrian klinikkana, jonka tarkoituksena on huolehtia oikeuspsykiatrian perus-, jatko- ja täydennyskoulutuksesta sekä terveystieteellisestä tutkimuksesta. (www.niuva.fi)

Sairalaan otetaan potilaita joko tutkimusta tai hoitoa varten. Tutkimuksilla tarkoitetaan oikeuden määräämää mielentilatutkimusta. Hoitoon määrätty potilaat tulevat sairaalaan joko Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston päätöksellä tai sairaanhoitopiirin hakemuksesta sairaalan ylilääkäriin päätöksellä. Sairaalassa hoidetaan pääasiassa oikeuspsykiatrisia potilaita, jotka ovat mielentilatutkimuksessa todettu ymmärrystä vailla oleviksi ja jätetty tuomioistuimessa mielisairauden vuoksi ymmärrystä vailla olevana tuomitsematta, sekä vaarallisia ja vaikeahoitaisia potilaita. (www.niuva.fi/toiminta/tutkimus.htm)

4.2 Lähtötilanne

Aloitin työskentelyn Tuhatkieli-kuoron kanssa 16.9.2005. Muistan kuinka minua jännitti mennä Niuvanniemen sairaalalle. Olin toki työskennellyt kuorojen kanssa aiemmin, mutta minulla ei ollut mitään kokemusta psyykkisesti sairaiden ihmisten tai erityisryhmän kanssa työskentelemisestä, joten uusi ympäristö, ryhmä ja tilanne luonnollisesti jännitti minua.

Minua oli sairaalalla vastassa Niuvanniemen sairaalan silloinen sairaalateologi Salla Tyrväinen, joka toimi ensimmäisenä syksynä yhteyshenkilönäni sairaalassa. Kun menimme yhdessä kuoroharjoituspaikkaan eli Niuvanniemen sairaalan Vanhalle

Juhlasalille, niin siellä olikin jo innokkaimmat tulevat kuorolaiseni meitä vastassa. Suurin osa kuorolaisista oli miehiä, sillä alussa kuorossa oli mukana vain yksi nainen. Tunsin heti itseni odotetuksi ja tervetulleeksi ja kuorolaiset ottivat minut lämpimästi ja innolla vastaan.

Kuoro lähti hyvin käyntiin ja vaikka suurimmalla osalla kuorolaisista ei ollut aiempaa kokemusta kuorolaulamisesta, niin ryhmä lauloi rohkeasti jo ensimmäisellä kerralla ja ryhmäytyi yllättävän nopeasti jo ensimmäisen syksyn aikana. Koska niin harvalla oli kokemusta kuorolaulamisesta, kuoroharjoituksen rakenne, ja erityisesti kehon lämmittely ja ääniharjoitukset, tulivat monelle yllätyksenä ja herättivät ihmetystä ja osassa jopa huvitusta. Ajatukseni oli heti alusta, että kuorossa ei vain laulella yhdessä, vaan heti lähdetään tavoittelemaan yhteistä sointia ja tervettä äänenkäyttöä johon liittyy oleellisena osana kehonhallinta, sekä luonnollisesti musiikista saatavaa iloa ja hyvää oloa.

Ensimmäisenä syksynä Tuhatkieli-kuoro harjoitteli joka toinen perjantai tunnin verran klo 14-15. Kun sairaalan johto kuuli kuoron esiintymisen sairaalan joulujuhlassa jouluna 2005, saimme luvan lisätä harjoituksia ja alkaa harjoittelemaan kerran viikossa, mikä on osoittautunut hyväksi kuoroharjoitusrytmiksi.

4.2 Kuoron kokoonpano

Tuhatkieli-kuoron kokoonpano on vaihdellut vuosien varrella, mutta enemmistö kuorolaisista on ollut aina miehiä, mikä on luonnollista, koska enemmistö sairaalan potilaista on miehiä. Sairaalan potilaiden hoitoajat ovat pitkiä, mikä mahdollistaa pitkään yhdessä harrastamisen ja ryhmähengen syntyminen. Kuoro on kaikille avoin. Edellytyksenä on, että on siinä kunnossa, että voi tulla ryhmätilanteeseen, ja tämän kunnan arvioi lääkäri. Mutta muuten kuoroon ei ole pääsyvaatimuksia tai koelaulua, vaan lähtökohtani on, että kaikki voivat laulaa yhdessä ja kehittyä laulajina.

Kuorolaiset tulevat kuoroon joko hoitajan saattamina tai itsenäisesti nk. vapaakävelyluvalla. Kuoroharjoituksissa on aina läsnä vähintään yksi hoitaja, koska minulla ei ole lupa olla potilaiden kanssa keskenään. Kuorossa on ollut enimmillään

seitsemän naista ja kahdeksan miestä, eli yhteensä 15 laulajaa. Tällä hetkellä (syksy 2009) kuorossa on neljätoista kuorolaista; kahdeksan miestä ja kuusi naista. Muutama kuorolainen on ollut mukana kaikki nämä vuodet tauotta ja osa kuorolaisista on ollut mukana vointinsa mukaan palaten kuoroon aina kun vointi on sen sallinut. Joka vuosi kuoroon on tullut myös uusia kuorolaisia. Kuorolaiset ovat pääsääntöisesti erittäin hyvin motivoituneita ja sitoutuneita harjoituksissa käymiseen.

4.3 Kuoroharjoitusten rakenne

4.3.1 Kehon lämmittely

Kuoroharjoitukset rakentuvat perinteisen kuoroharjoituskaaren mukaan. Alun tervehdysten ja kuulumisten vaihdon jälkeen tehdään pieni kehon lämmittely/jumppa, jonka tarkoituksena on saada keho lämpiämään ja lihakset aktivoitumaan laulutapahtumaan ja kuorolaiset orientoitumaan ja keskittymään kuoroharjoitukseen. Olen pyrkinyt valitsemaan tähän monipuolisia kehoa lämmittäviä liikkeitä ja lyhyitä avaavia venytyksiä. Olen myös käyttänyt erilaisia musiikkiliikuntaharjoitteita ja laululeikkejä.

”No minusta ne (lämmittelyharjoitukset) on hyviä, siinä laukiaa niinkö jännitys ja sitten tuota paremmin pystyy laulamaan. Siinä laukiaa se jännitys.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

”En tykännyt yhtään niistä, tuntuu jotenkin väsyttävältä siihen lauluun kun joutuu laulamaan sitten sen jumppaliikkeitten jälestä ja äänenavausten jälestä. Toisaalta ne on sitten parantanut kyllä ääntä ja parantanut tekniikkaa ja äänenavaukset on niinku parantaneet sitä laulun sointumista ja esiintymistä, mutta hyvin väsyttävää on aina se jumppa ja se äänenavaus, mutta sillä on oma merkityksensä. Kun niitä tekee niin kun se laulaminen saa ulos se äänen, se muodostaa sen ja tavallaan kehittää sitä laulua, et siinä mielessä on hyvin tärkeitä.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Osa kuorolaisista kokee lämmittelyharjoitukset ja liikkumisen vaikeaksi. Suurimmalla osalla kuorolaisista on takanaan vuosia sairaalaelämää, jossa liikunta on jäänyt vähemmälle ja fyysinen kunto ja kehon ryhti päässyt sairauden ja vähäisen liikkumisen vuoksi huonontumaan. Psykkisiin sairauksiin kuuluu myös kehon käsityksen häiriöitä, jolloin kehon hallinnan opettelemisesta on konkreettista hyötyä. Olen ottanut tavaksi säännöllisesti kertoa perustellut syyt siihen miksi teemme lämmittelyharjoituksia ja ilokseni monet kuorolaiset ovat myös huomanneet itse alkulämmittelyn tärkeyden ja sen, että lämmittelystä tulee hyvä olo kehoon ja on helppo lähteä laulamaan. Lämmittelystä on tullut hyvä tapa kuoroharjoituksen aluksi. Kuorolaisten lauluolemus on huomattavasti kohentunut kuoron alkuajoista. Vaikka osan kuorolaisista mielestä nämä harjoitukset ovat työläisiä, niin ilokseni kukaan ei ole kuitenkaan kieltäytynyt harjoituksia tekemästä, vaan jokainen tekee omien voimiensa ja kuntonsa mukaan.

”Jumppaliikkeet tota on vähän vaikeita mut ne on tarpeellisia ja äänenavaus on tosi tärkeä. Sen mä oon ainakin huomannut. Mulla on kehittynyt hirveesti ääni tän kahen vuoden aikana.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07)

4.3.2 Äänenavaus

Kehon lämmittelyn jälkeen laulamme ääniharjoituksia joilla lämmittelemme ääni-instrumenttia ja haemme yhteistä sointia kuorolle. Useat kuorolaiset ovat huomanneet, kuinka oma ääni on kehittynyt ääniharjoitusten myötä, koska ääniharjoitusten avulla voi vähän niin kuin varkain kokeilla oman äänen ambitusta eli laajuutta ja voimavaroja yhdessä laulaen.

”No minusta ne on mukavia, no joskus tuntuu vähän vaikeelta, mutta kyllä ne menee siinä joukon mukana. Parhaani oon tehnyt.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

4.3.3 Laulujen opettelu ja laulaminen

Tämän jälkeen käymme laulamaan lauluja ohjelmistosta tai opettelemaan uusia lauluja. Opetan lauluja paitsi nuottien ja sanojen kanssa, myös korvakuulolta, jolloin opettelemme painamaan laulun melodian ja sanat mieleen lyhyissä osissa. Laulujen

ulkoa opettelu kehittää muistia ja mahdollistaa suuremman kontaktin yleisön kanssa esiintyessä kun ei ole nuottikansiota esiintyjän ja yleisön välissä.

Viimeiset kaksi vuotta olen myös käyttänyt myös rytmisoittimia silloin tällöin kuoroharjoituksissa. Olemme tukeneet ja säästäneet yhteistä laulua rytmisoittimilla ja sen lisäksi olemme kokeilleet tehdä äänimaisemia ja improvisoineet soittimia soittamalla. On ollut mielenkiintoista huomata, miten soittamisen ja laulun yhdistäminen on ollut tälle ryhmälle hyvin mieluista ja vaivatonta. Olen jopa huomannut, että soittaminen on parantanut laulamista joidenkin laulujen kohdalla.

4.3.4 Kuoroharjoituksen päättäminen

Lopetimme kuoroharjoitukset alkuvuosina lyhyeen rentoutus- ja hengitysharjoitukseen ja kiitoksiin, mutta syksyllä 2007 otin käyttöön loppupiiriin. Loppupiirissä koko kuoro kokoontui piiriin käsi kädessä ja lausimme siinä piirissä yhteiset kiitokset ja hyvän viikon toivotukset. Viime keväänä, eli keväällä 2008 lisäsin loppupiirin yhteyteen vielä loppulaulun, joka Irlantilainen kansanlaulu Aika entinen (Tää ystävyys ei raukene). Eli kuoroharjoitukset loppuvat aina samalla tavalla yhteiseen piiriin, jossa laulamme loppulaulun ja kiitämme yhteisestä kuoroharjoituksesta ja toivotamme toisillemme hyvää viikkoa.

Olen huomannut, että kuoroharjoituksen rakenne kannattaa pitää aina samanlaisena, koska se lisää turvallisuuden tuntua ja harjoituksen toimivuutta. Vaikka laulut ja tekeminen kuoroharjoituksessa vaihtelisivat suurestikin, rytmittää tuttu rakenne harjoitusta ja auttaa hahmottamaan harjoituksen keston, jolloin kuorolaiset jaksavat paremmin keskittyä yhteiseen hetkeen. Lopussa yhteinen rauhoittuminen kokoaa tilanteen ja loppulaulu ja –piiri on osoittautunut kauniiksi ja yhteisöllisyyttä lisääväksi hetkeksi, mistä on helppo ja hyvä lähteä takaisin osastoille.

4.4 Kuoron ohjelmisto

Kuoron ohjelmisto koostuu erityyppisistä lauluista. Laulamme kansanlauluja, hengellisiä lauluja, iskelmiä ja pop-kappaleita yksi- tai kaksiäänisinä sovituksina, säestyksen kanssa ja ilman säestystä. Yritän valita mahdollisimman monen tyyllisiä ja tunnelmiltaan erilaisia

lauluja ja luoda erilaisilla lauluilla harjoitukseen kaaren, jossa tunnelma lämpiää, nousee ja lopussa rauhoittuu.

Otan myös mahdollisimman paljon kuorolaisten laulutoiveita huomioon. Olen huomannut, että se lisää laulumotivaatiota kun kuorolaiset saavat laulaa itselleen merkityksellisiä lauluja. Joskus kuorolaisten laulutoiveet ovat yllättäneet minut täysin. Kun ensimmäisenä syksynä kysyin kuorolaisilta laulutoiveita, miesvoittoinen kuoroni toivoi yksimielisesti P.J. Hannikaisen Suojelusenkeli-laulua (Maan korvessa kulkevi lapsosen tie). Tein laulusta kaksiäänisen sovituksen ja kun ensimmäisen kerran kuoro sitä harjoitteli, välittyi laulusta niin voimakas tunne, että sillä hetkellä ymmärsin jotain hyvin olennaista siitä, mitä musiikki tunteiden ilmaisun keinona voi parhaimmillaan olla. Laulun tunnelma suorastaan vyöryi kuorosta, ja muistan kuinka liikutuin niin, etten sitä koskaan unohda.

Tuhatkieli-kuoro konsertoi vähintään kaksi kertaa vuodessa: joulun alla kauneimmat joululaulut-tilaisuudessa ja keväällä omassa konsertissaan, jossa on ollut vaihtuva teema. Tämän lisäksi esiinnyimme pyydettyä erilaisissa sairaalassa järjestettävissä tilaisuuksissa ja juhlissa. Kuorolaisten toiveesta olemme myös jo heti ensimmäisestä syksystä lähtien huolehtineet taiteen saavutettavuudesta sairaalan suljetuimmille osastoille. Meillä on ollut tapana jouluaatonaattona kiertää laulamassa joululauluja niillä osastoilla, joissa on paljon sellaisia potilaita, jotka eivät pääse vointinsa vuoksi sairaalan yhteisiin joulujuhliin tai konsertteihin. Esiintyminen on kuorolaisille äärimmäisen tärkeää.

4.5 Kuorolaisten motiivit kuoroharrastuksen aloittamiselle

”Mä tykkään musiikista ja laulusta ja tykkäsin tulla kuoroon ko siinä oppii uusia ja se on vaihteluakin suurelta osalta ja parantavaakin vaikutusta ja oikein hyvää täällä Niuvassa kun ei oikein muutakaan oikein oo niin ihan hyvä asia on kuoro.”(Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Kun haastattelussa kysyin kuorolaisilta miksi he tulivat kuoroon, suurin osa vastasi, että tykkää laulamasta. Osa oli harrastanut laulamista aiemmin esimerkiksi karaokessa

tai bändin solistina, mutta vain yhdellä kuorolaisella oli aikaisempaa kokemusta kuorolaulusta. Useat kuorolaiset ilmoittivat motiivikseen lisäksi uteliaisuuden tai mielenkiinnon kuoroa kohtaan: oli halu lähteä kokeilemaan ja katsomaan minkälaista kuorossa laulaminen ja kuoro olisi, ja olisiko itsestä kuoroon.

”Tuota antaa voimia mennä johonkin, tulla jostakin ja hienosti tuota niin olla mukana kaikessa.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Sairaalassa harrastusmahdollisuudet ovat luonnollisesti rajoitetut, joten vaihtelun halu ja virkistäytyminen nousivat vahvasti esiin. Viikkoon haluttiin mielekästä tekemistä, kiintopiste tai kohokohta, jota odottaa. Olisi harrastus mihin lähteä, ja mistä tulla takaisin osastolle. Yksi kuorolainen kertoi, että kuoroharrastus oli myös aktivoinut häntä muutenkin lähtemään liikkumaan osastolla ja ottamaan kontaktia ihmisiin.

”Tää oli oikeesti sellanen elämänmuutos mulle--minäkin olisin muuten voinut vaan siellä huoneessa pyöriskellä.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Myös itsensä kehittäminen ohjatussa toiminnassa ja mahdollisuus oppia uusia asioita nousivat motiiveiksi tulla kuoroon. Tavoitteellinen toiminta, josta saa palautetta, koettiin mielekkääksi ja motivoivaksi.

”Toinen syy on se et se (kuorolaulu) on ohjattua ja siinä on sellainen et miten voi kehittää itseään samalla kun on siinä (kuorossa)” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

”Se (laulaminen) on luovaa asiaa, siihen tulee tapa. Se auttaa keskittymiseen ja virkeyteen ja hyvään oloon ja ei tunnu masentavalta ja sellaista” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Myös kuorolaulun sosiaalinen merkitys nousi syyksi tulla kuoroon: kuorossa voi tavata sekä vanhoja tuttuja, että uusia ihmisiä eri osastoilta, joita ei muuten tapaisi, ja saada uusia ystäviä. Kuoro on myös tiivis ryhmä: porukka johon kuulua ja jossa kokea yhteisöllisyyttä.

Mä tykkään kuorossa käyä kaikkien kanssa laulamassa. Meidän kuorolaisilla kaikilla on tosi hyvä lauluääni, että ei voi yksittäin sanoa et tuolla on hyvä ja tuolla on hyvä lauluääni, vaan meillä kaikilla on omalla tavalla tosi hieno lauluääni että mä oon tykänny olla kaikkien kanssa olla laulamassa ja meillä on tosi mahti porukka. Ja tsemppi meidän porukka, meillä on paras porukka täällä! (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

4.6 Laulamisen merkitykset kuorolaisille

”(Laulaminen) tuntuu joka paikassa hyvältä.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen äänensä. Omaan ääneen tutustuminen ja laulamisen oppiminen on tutustumista omaan kehoon, joka on lauluinstrumenttimme. Lisäksi laulaminen tarjoaa yhden keinon käsitellä tunteita sekä olla yhteydessä toisiin. Kuorolaiset kertoivat kuinka laulaminen tuntuu heistä hyvälle. Kuoroharjoituksen jälkeen moni kertoi olevansa virkistynyt ja piristynyt ja moni mainitsi myös sen, kuinka kuorosta lähtee aina hyvällä mielellä osastolle.

”Virkistynyt jonkun verran ja tolleen, että joku ees kiinnostaa ja se on hyvä vaan. Ja uusia asioita kyllä sitä oppii aina paremmin kun laulaa. On hyvä tästä niinku lähtee jatkamaan.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07)

Kuorolaiset nostivat myös laulun hoitavat merkitykset keskustelussa useita kertoja esille. Laulamisesta tulee hyvä olo, se piristää mielialaa ja antaa voimaa arkeen. Laulaminen on yksi keino ilmaista omia tunteitaan hyväksytyllä tavalla. Kuorossa laulaminen mahdollistaa yhdessä onnistumisen ja kokemuksen kuulumisesta yhteen toisten kanssa. Laulaessaan voi kokea tulleen ymmärretyksi.

”Mun mielestä se piristää mieltä ja tota mulle on hirveen tärkeää laulussa, et tuntee, et on tärkeä kun saa laulaa. Mun mielestä se on tosi tärkeä et saa laulaa ja ilmasta itteensä musiikilla ja laulamisella saa ilmaista itteään. Saa laulamalla ilmasta itteään

et minkälaiset tunteet on sillä hetkellä. (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Laulaminen tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta itsestään, kehostaan ja konkreettisesti musiikista ja kehittää tällä tavoin itseään. Palautteen saaminen koettiin tärkeäksi, sillä se vahvistaa itsetuntoa ja luo uskoa omiin kykyihin ja motivoi jatkamaan harrastusta. On myös merkittävää huomata oma kehittyminen laulajana ja ryhmän kehittyminen yhdessä.

”Yksi mikä tekee kanssa hyvälle mielelle niin on positiivinen palaute” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

”Rohkeutta oon saanut lisää yrittää enemmän ja enemmän” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Kuorolaulamiseen liittyy läheisesti sosiaalinen ja yhteisöllinen näkökulma, koska kuorossa lauletaan yhdessä ja koetaan yhdessä. Olen ymmärtänyt kuorolaisten kertomasta, että sairaalassa eläessä ihmissuhteiden määrä on vähäisempi kuin sairaalan ulkopuolella, ”siviilissä” eläessä ja monilla yhteys perheeseen, sukuun ja ystäviin saattaa olla vajaavaista tai jopa puuttua kokonaan. Siksi kuoro, oma porukka, on tärkeä, ja yhteenkuuluvaisuuden tunteella johonkin ryhmään on paljon suurempi merkitys kuin sairaalan ulkopuolella.

Suljetussa sairaalaympäristössä, jossa potilaiden liikkuminen on rajoitettua kuoro on yksi paikka tavata toisia ihmisiä ja tutustua uusiin ihmisiin. Kuoro tarjoaa mahdollisuuden olla kokonaisuuden osa. Kaikki kuorolaiset ovat yhtä tärkeitä, jokainen saa olla kuorossa juuri sellaisena ihmisenä kuin on. Musiikki ja yhdessä laulaminen ovat ne yhdistävät tekijät. Kuorossa oppii myös sosiaalisia taitoja ja toisten huomioonottamista.

”No niin, ensinnäkin mitä näihin laulukuoroihin tekee niin se on yhdistäny tätä meidän lauluporukkaa toisiinsa ja yleensä henkeä täällä Niuvassa, että tota niin sillan tervehdyttävä vaikutus kun on tavattu toisiamme, ja semmonen ilonen ja piristävä, piristävä vaikutus” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Esiintyminen on kuorolaisille hyvin tärkeää. Hyvin mennyt esiintymiskokemus vahvistaa itsetuntoa ja yleisöltä saatu positiivinen palaute ja kannustus tuntuu luonnollisesti hyvälle. Menestymisen ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä meille kaikille ja niistä saa motivaatiota asettaa uusia tavoitteita ja kehittyä edelleen. Myös kontakti ja kommunikointi musiikin avulla on tervehdyttävää. Kuorolaiset kertoivat, että tuntuu hyvälle, kun voi herättää tunteita toisissa ihmisissä tai saada aikaan positiivisia reaktioita, esimerkiksi yleisön mukaan tempautumisen mukaan lauluun tai rytmiin.

”Se semmoinen kommunikaatio, yleisökin saa meistä. Me voidaan silleen vaikuttaa yleisöönkin.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

”Se esiintyminen on tärkeintä ja se musiikki ja laulu ja mieliala muuttuu kokonaan ja tulee hyvä mieli aina lähteä.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

Esiintyessä koettu jännityksen voittaminen voimaannuttaa ihmistä ja vahvistaa itsetuntoa kun jännittämistään oppii hallitsemaan ja voittamaan pelkonsa. Mielestäni on mainitsemisen arvoista, että eräs kuorolainen kertoi kuoron avulla rohkaistuneensa myös olemaan läsnä muissa ryhmätilanteissa ja ilmaisemaan niissä mielipiteitään muissa, arkisissakin asioissa.

”Voi esiintyä ja niinko muitten kanssa tämmöisessä ryhmässä laulaa tuota kuorossa, niin se edesauttaa tällaista juttua. (Ryhmätilanteessa) Poistaa jännitystä. Mä olin hirvee jännittämään.” (Kuorolainen, Tuhatkieli-kuoron haastattelu 24.5.07).

4.7 Oma pedagoginen roolini kuoronjohtajana

Kun aloitin työskentelyn Niuvanniemen sairaalassa syksyllä 2005 minulla ei ollut vielä tuolloin lainkaan kokemusta psyykkisesti sairaiden ihmisten, saati minkään muunkaan erityisryhmän kanssa työskentelystä. Työn aloittaminen ja kuorolaisten kohtaaminen jännitti minua, sillä tiesin, että Niuvanniemen sairaalassa hoidetaan vaikeasti psyykkisesti sairaita ja väkivaltaisia potilaita. Mutta ilokseni sain huomata, että vuorovaikutus kuorolaisten kanssa lähti heti alusta sujumaan todella hyvin. Väkivallan

uhkaa en ole työssäni kokenut kertaakaan näiden vuosien aikana ja muutenkin yhteistyö on sujunut mutkattomasti.

Minulle on ominaista suhtautua kaikkiin ihmisiin avoimin mielin. Lisäksi olen suorapuheinen ja vaikka minulla on voimakas temperamentti, olen myös rauhallinen ja herkkä ihminen. Vaistoan ja aistin herkästi toisten tunteita. Luulen, että nämä ominaisuudet ovat auttaneet minua merkittävästi työskentelyssäni, koska varsinkin ensimmäisenä syksynä toimin potilaiden kanssa täysin vaistonvaraisesti. Kaikista ei ole työskentelemään erityisryhmien kanssa, vaan työskentely edellyttää pedagogilta tiettyjä ominaisuuksia, joita osaa voi ja tuleekin kehittää, mutta uskon silti, että jotkin ominaisuudet joko ovat ihmisessä tai sitten ei. Tärkeimpänä pidän tietynlaista suvaitsevuuksia ja ennakkoluulottomuutta. On pystyttävä näkemään ja kohtaamaan ihminen, ei pelkkää sairautta tai vammaa.

Minulla on kokemus, että erityisryhmiin kuuluvat ihmiset vaistoavat hyvin nopeasti sen onko ihminen sitä mitä hän on, vai onko hänellä joku rooli päällä. Siksi pedagogin on turha ottaa mitään roolia, vaan olla vain rehellisesti oma itsensä ja koettaa ilmaista itsensä mahdollisimman suoraan ja selkeästi. Oma herkkyyks auttaa olemaan tilanteissa avoimin mielin ja vaistoamaan sen, kuinka on hyvä toimia tai edetä.

Toki olen joutunut kohtaamaan omia pelkojani, ennakkoluulojani ja turhautumisen tunteita, eikä nämä ole aina olleet miellyttäviä hetkiä, mutta uskon, että ne ovat tarjonneet minulle mahdollisuuden kasvuun sekä ihmisenä, että pedagogina. Olen myös tarvinnut ihan konkreettisia neuvoja esimerkiksi kuinka kohdata kuorolainen, joka puhuu harhoistaan tai psykoottista puhetta. Minulla on ollut onnellinen tilanne, että vaikka en ole oikeutettu työnohjaukseen, minulla on ollut kuoron pitkäaikaisena valvojana sairaalan taideterapeutti Seija Komonen, jolta olen voinut kysyä neuvoa aina kun se on ollut tarpeen.

Mielestäni on erittäin tärkeää muistaa, että kun työskentelee erityisryhmien kanssa, yhteistyö hoitavan henkilökunnan kanssa on ensisijaisen tärkeää kaikkien turvallisuuden ja hyvinvoinnin kannalta. Ei kannata yrittää olla asiantuntija aloilla, joilla ei sitä ole, tai ottaa suurempaa vastuuta kuin minkä voi todellisuudessa kantaa.

Kun lähdin työskentelemään Tuhatkieli-kuoron kanssa asetin tavoitteeksi, että harjoituksissa ja esiintymisissä tavoitellaan laatua samalla tavalla kuin kaikkien muidenkin ryhmien kanssa, mutta onnistuneen suorituksen kriteerit oli asetettava tämän ryhmän mukaan. Onnistuneen suorituksen kriteerinä ja tavoitteena ei voi olla esimerkiksi pelkästään laulamisen sävelpuhtaus. Tämä pätee mielestäni kaikkiin erityisryhmiin. Tavoitteet on asetettava ryhmän ehdoin ja niiden on oltava saavutettavissa.

Ideaalitilanne on, että tavoitteet asetetaan yhdessä ryhmän kanssa. Tähän olemme Tuhatkieli-kuoron kanssa edenneet. Asetamme kullekin vuodelle omat tavoitteensa ja itsearvioimme ryhmässä niiden saavuttamista. Tavoitteet ovat sekä musiikillisia tavoitteita, että ei musiikillisia. Luulen, että monille klassisen koulutuksen saaneille muusikoille on siksi niin vaikeaa työskennellä erityisryhmien parissa, koska tavoitteenasettelussa ja onnistumisen arvioinnissa joutuu astumaan erilaiseen maastoon kuin mihin on omassa taiteen tekemisessään ja koulutuksessa tottunut.

Eniten tämän kuoron kanssa työskentely on opettanut minulle kärsivällisyyttä. Koska ryhmätilanne, eli pelkkä kuoroharjoitus, esiintymisistä puhumattakaan, on suurimmalle osalle kuorolaisista jännittävä hetki, on minun täytynyt opetella pysymään aistit avoinna, jotta oma olemukseni rauhoittaisi ja valaisi uskoa kuorolaisiin. Kärsivällisyyttä vaaditaan myös siihen, että kaikki asiat täytyy selittää useaan kertaan. Useat psyykkiset sairaudet huonontavat muistia ja keskittymiskykyä, joten ohjeet saa ja on syytäkin kerrata, että kaikki ehtivät mukaan.

Konkreettisuus ja selkeys kaikissa annettavissa ohjeissa on myös tärkeää.

Laulunopetuksessa käytetään monesti mielikuvia ja kun työskentelee psyykkisesti sairaiden ihmisten kanssa, joiden käsitys omasta kehosta voi olla puutteellinen tai häiriintynyt, on tärkeää, että käytetään konkreettisia ja tässä hetkessä olevia mielikuvia opetuksen tukena, ettei tule tukeneeksi vääristynyttä kehonkuvaa.

Huumori auttaa useimmissa tilanteissa. Minulle on ollut tärkeää, että kuoroharjoituksissa vallitsee turvallinen ja positiivinen ilmapiiri jossa jokaisella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Kuorossa saa nauraa, jos naurattaa, ja saa jakaa myös kipeitä asioita, jos haluaa. Nämä asiat voivat muualla tuntua

itsestäänselvyyksiltä, mutta sairaalaympäristössä täytyy muistaa, että potilaita tarkkaillaan ja heistä tehdään huomioita. Kuoroharjoitus on se hetki viikossa, jossa kukaan ei tarkkaile, vaan itseään saa ilmaista vapaasti ja siihen jopa kannustetaan.

Minulle oli yllättävää se, että sairaus tai sen hoitoon käytettävä lääkitys vie monilta ilmeet kasvoilta ja heikentää oleellisesti kehonhallintaa. Pedagogina haluan rohkaista kuorolaisia ilmaisemaan tunteensa myös olemuksella ja ilmeillä. Olemme ryhmässä harjoitelleet katseen nostamista lattiasta tai nuotista yleisöön, kontaktin ottamista ja erilaisilla tunnetiloilla laulamista. Myös ohjelmiston valinnassa koetan miettiä, että laulamme mahdollisimman monipuolisesti eri tunnelmaisista lauluja ja yritämme tavoittaa tuon tunteen. Olemme myös harjoitelleet musiikin tahdissa liikkumista ja tehneet musiikkiliikuntaharjoitteita, jotta saisimme lisää vapautta ilmaisuun ja laulamiseen.

Koen tärkeäksi sen, että kuoro saa paljon palautetta. Palautteen antaminen positiivisessa hengessä on mielestäni erittäin tärkeää. Koetan aina antaa palautetta niin, että oikein ja hyvin mennyttä vahvistetaan, ja se mikä on mennyt huonosti, korjataan, mutta ei tehdä siitä isompaa numeroa kuin mitä on syytä tai anneta lannistumiselle valtaa. Tutussa ryhmässä on myös hyvä keino arvioida yhdessä omaa tekemistä.

Vaikka tässä kuoroharrastuksessa ja yhdessä asettamissamme tavoitteissa on paljon terapeutiksi tavoitteiksikin luettavia asioita, ja tunnustan laulamisen ja kuoroharrastuksen terapeuttiset merkitykset, pidän kuorolaulua kuitenkin terapeuttisena toimintana, en musiikkiterapiana, sillä pääpaino on musiikillisissa asioissa kuten hyvän musiikkisuhteen luomisessa, yhdessä tekemisen ilossa ja taiteellisessa prosessissa, ei hoidollisissa asioissa. Mutta olen iloinen jos ja kun kuoroharrastus voi olla tukemassa kuorolaisen kokonais kuntoutusta.

Koen, että oma pedagoginen roolini on olla eräänlainen mahdollistaja. Haluan, että kuorolaisillani on mahdollisuus saada harrastuksestaan hyötyä monella tasolla: konkreettisesti oppia uutta, kokea ja ilmaista tunteita ja nauttia. Haluan mahdollistaa virkistymisen ja voimaantumisen musiikista ja yhdessäolosta ja haluan tukea kuorolaisteni hyvää musiikkisuhdetta. Minun tehtäväni kuoronjohtajana on luoda sellaiset puitteet kuorotilanteessa, että nämä seikat tulevat mahdollisiksi. Olen iloinen,

että kuorolaiseni kokevat kuorolaulun hoitavan merkityksen todeksi omassa elämässään ja kokevat musiikin tekemisen aitoa iloa.

5 PÄÄTÖKSEKSI

Aloitin tämän pedagogisen opinnäytetyön suunnittelemisen syksyllä 2006. Sen jälkeen on omassa elämässäni ehtinyt tapahtua monenlaisia asioita sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti ja nämä asiat ovat viivästyttäneet työn valmistumista. Tämä kirjallinen työ on kuitenkin ollut tekeillä kaikki nämä kolme vuotta, vaikkakin hyvin passiivisesti suurimman osan ajasta. Nyt kun tarkastelen elämääni tämän kolmen vuoden ajanjaksoa taaksepäin, voin kuitenkin nähdä sen, että tämä työ on omalta osaltaan johdattanut minua hankkimaan lisäkoulutusta ja tekemään töitä erityisryhmien parissa, koska aihe on pyörinyt enemmän ja vähemmän mielessäni koko ajan.

Tuhatkieli-kuoro avasi minulle aikoinaan oven erityisryhmien maailmaan, ja on syy siihen, että olen kiinnostunut ja rohkaistunut lähtemään työskentelemään enemmänkin erityisryhmien pariin. Hain Savonia-ammattikorkeakoulun Soveltavan musiikin ja tanssin erikoistumisopintoihin, ja valmistuin näistä opinnoista keväällä 2008. Opinnoissa käsiteltiin erityisryhmien parissa työskentelyä ja niistä sai paljon apua ja rohkeutta soveltaa omaa ammattitaitoani erityisryhmiin kuuluviin ihmisiin.

Työskentelin erikoistumisopintojen aikana ja niiden jälkeen Tuhatkieli-kuoron lisäksi myös muiden erityisryhmien ja erityisryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa. Opetan yksinlaulua kahdelle kehitysvammaiselle ihmiselle, ja olen vetänyt yhteisömuusikkona musiikkiryhmiä kehitysvammaisille, psyykkisesti sairaille ihmisille, muistihäiriöisille vanhuksille ja autisteille. Olen nähnyt laulamisen ja musiikin hoitavat merkitykset konkreettisesti todeksi oman työni kautta. Laulaminen ja musiikkiharrastus voivat olla terapeutista toimintaa, ja niiden merkitys ihmisille on osoittautunut paljon suuremmaksi ja syvemmäksi kuin mitä olisin kolme vuotta sitten uskonut.

Minulle itselleni tämä pedagoginen opinnäytetyö on ollut syy perehtyä musiikkiterapiakirjallisuuteen ja pohtia sitä, miten musiikki konkreettisesti vaikuttaa

ihmiseen. Tämä työ antoi myös hyvän syyn haastatella Tuhatkieli-kuorolaisia. Erityisen tärkeänä koen sen, että tässä työssä Tuhatkieli-kuorolaiset pääsivät ääneen ja kertomaan omilla sanoillaan musiikin ja laulamisen vaikutuksista. Koska kuorolaululla on sairaalaympäristössä niin monia hyviä vaikutuksia potilaiden oloon, soisin, että sairaaloissa olisi enemmänkin kuorotoimintaa.

Haluan lausua tässä yhteydessä kiitokset Tuhatkieli-kuorolaisille haastattelusta ja arvokkaista mielipiteistänne sekä yhteisestä yli neljän vuoden taipaleesta, joka on antanut ja opettanut minulle paljon. Lisäksi haluan kiittää Niuvanniemen sairaalan taideterapeutti Seija Komosta työtoveruudesta ja monenlaisesta jakamisesta näiden vuosien aikana. Niuvanniemen sairaalan johtavaa lääkäri Eila Tiihosta ja johtava ylihoitaja Osmo Vuoriota haluan kiittää luvasta saada haastatella Tuhatkieli-kuoroa, sekä positiivisesta ja kannustavasta suhtautumisesta sairaalan kuorotoimintaan. Lämmin kiitos myös koko Niuvanniemen sairaalan väelle: potilaille ja henkilökunnalle.

Kuopiossa 7.10.2009

Anne-Christine ”Tintti” Tinkala

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Ahonen, Heidi 1993. *Musiikki Sanaton kieli*. Musiikkiterapian perusteet. Oy Finn Lectura Ab. Loimaan kirjapaino.

Hairo-Lax, Ulla 2005. *Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihitteettömän elämäntavan tukijoina*. Sibelius-Akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Väitöskirja Studia Musica 27. Hakapaino Oy. Helsinki.

Koistinen, Mari, 2003. *Tunne kehosi- vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Sulasol, Helsinki ja Mari Koistinen. Vammalan kirjapaino Oy.

Lehtonen, Kimmo (toim.) 1989. *Musiikki terveyden edistäjänä*. WSOY:n graafiset laitokset. Juva.

Numminen, Ava 2005. *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. Sibelius-Akatemia. DocMus-yksikkö. Studia Musica 25. Hakapaino. Helsinki.

Internetlähteet:

www.harmoninenlaulu.org Luettu 10.9.2009

www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/synnytys.htm Luettu 6.10.09

www.niuva.fi Luettu 5.10.2009

www.niuva.fi/toiminta/tutkimus.htm Luettu 6.10.09

Rudberg, Signe: *Sång som en läkande lek. En studie av samband mellan sång och hälsa*. C-uppsats. Institutionen för hälsovetenskap. Musikhögskolan i Piteå. 2004. <http://epubl.luth.se/1402-1773/2004/043/LTU-CUPP-04043-SE.pdf> Luettu 5.10.2009

Tanninen, Sanna 2008. *Ääni ihmisessä- ihminen äänessä. Fenomenologinen tutkimus laulettun äänen kokemisesta harmonisen laulun laulutavassa*. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Musiikkikasvatuksen koulutus. Oulun Yliopisto. www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/aani_ihmisessa.htm Luettu 5.10.2009

Muut painamattomat lähteet:

Professori Jaakko Erkkilän luento Kuopion musiikkikeskuksen auditoriossa 26.10.2007. Soveltavan musiikin ja tanssin erikoistumisopinnot. Savonia-ammattikorkeakoulu, 2007-2008.