

YHTEYS TUONPUOLEISEEN - SILTA NÄKYMÄTTÖMÄÄN
Kirjallisuuskatsaus henkisyiden ja hengellisyyden
ilmenemisestä musiikkiterapiassa

Ninamaria Ketola
Jyväskylän avoin yliopisto
Musiikkiterapian aineopinnot
Kandidaatintutkielma
Kevätlukukausi 2020

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Ninamaria Ketola	
Työn nimi Yhteys tuonpuoleiseen - silta näkymättömään: Kirjallisuuskatsaus henkisyiden ja hengellisyyden ilmenemisestä musiikkiterapiassa	
Oppiaine Musiikkiterapia	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevätlukukausi 2020	Sivumäärä 28
Tiivistelmä <p>Tutkielman aiheena on henkisyiden ja hengellisyyden ilmeneminen musiikkiterapiassa. Henkisyiden ja hengellisyyden teemoja on viime aikoina tutkittu musiikkiterapiassa yhä enenevässä määrin. Kuitenkin moneen muuhun tutkimusteemaan verrattuna aiheesta löytyy vielä varsin vähän tietoa ja lisää tutkimusta aiheesta tarvittaisiin. Yhtäkään suomessa toteutettua tutkimusta aiheesta ei ole olemassa.</p> <p>Tutkielmani on kartoittava kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää minkälaista tietoa henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvistä ilmiöistä musiikkiterapiatutkimuksen piiristä löytyy. Pyrin löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä henkisyydellä ja hengellisyydellä musiikkiterapian yhteydessä tarkoitetaan, onko musiikkiterapiassa tarpeen huomioida ihmisen henkisyttä ja hengellisyyttä, minkälainen rooli musiikkiterapeutilla on ihmisen henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvän hyvinvoinnin tukemisessa sekä millä tavoin henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea voidaan musiikkiterapiassa antaa. Tutkielman aineistona toimivat aiheeseen keskittyvät tieteelliset artikkelit vuosilta 2010 - 2019. Aineiston olen analysoinut aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti.</p> <p>Tutkielmani vastaa seikkaperäisesti siihen, mitä henkisyydellä ja hengellisyydellä musiikkiterapiassa tarkoitetaan. Henkisyys on ihmisen syvin sisäinen olemus, joka pyrkii yhteyteen tuonpuoleisen kanssa. Henkisyys voi ilmetä myös uskontoon liittyvänä hengellisyytenä. Asiakkaasta nouseviin henkisyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin on musiikkiterapiassa vastattava. Erityisesti saattohoidossa ja suurten elämäntilanteiden äärellä asiakkaat tarvitsevat henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea. Tätä tukea musiikkiterapeutti voi konkreettisesti antaa esimerkiksi musiikkivalintojen ja keskusteluiden kautta. Hengellinen tai henkisyteen liittyvä musiikki voi toimia tärkeänä väylänä, jonka kautta kokemus tuonpuoleisesta mahdollistuu. Musiikkia voidaan musiikkiterapiassa käyttää kommunikaatioon tuonpuoleisen kanssa. Musiikkiterapeutin rooli asiakkaan henkisyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin vastaamisessa on vaativa, vastuullinen ja kompleksinen. Lisää koulutusta, keskustelua ja yhteistyötä sairaalapastoreiden ja muiden sielunhoitotyötä tekevien kanssa tarvittaisiin.</p>	
Asiasanat - musiikkiterapia, henkisyys, hengellisyys, kirjallisuuskatsaus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO.....	1
2. KESKEISET KÄSITTEET	2
2.1. Musiikkiterapia.....	2
2.2. Henkisyys ja hengellisyys	4
3. TUTKIMUSASETELMA	6
3.1. Tutkimuskysymykset.....	6
3.2. Aineisto	6
3.3. Menetelmät.....	9
4. HENKISYYS JA HENGELLISYYS MUSIIKKITERAPIASSA.....	12
4.1. Musiikkiterapian määritelmä henkisyudesta ja hengellisyydestä.....	12
4.2. Asiakkaiden tarpeet	15
4.3. Musiikkiterapeutin rooli	17
4.4. Henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa.....	19
5. POHDINTA.....	23
LÄHTEET	26

1. JOHDANTO

Tämä tutkielma käsittelee henkisyuden ja hengellisyyden huomioimista ja ilmenemistä osana musiikkiterapiaa. Kiinnostuin aiheesta tutustuessani kirjallisuuteen musiikkiterapian käytöstä palliatiivisessa hoidossa ja saattohoidossa. Työssäni sairaanhoitajana saattohoito on yksi tärkeimmistä minua kiinnostavista asioista. Tutkimustietoa kartoittaessani huomasin, että yksi esille nouseva tärkeä teema musiikkiterapian soveltamisessa tähän kohderyhmään on henkisyuden ja hengellisyyden liittyvä hyvinvointi. Myös henkisyys ja hengellisyys kiinnostavat minua henkilökohtaisella tasolla. Itse olen niin henkilökohtaisessa elämässäni kuin työssäni kin käyttänyt musiikkia ja hengellisiä lauluja kuolevien sekä heidän omaistensa kohtaamisessa.

Opiskellessani sairaanhoitajaksi minulle tuli tutuksi asiakkaiden kohtaaminen holistisella eli kokonaisvaltaisella tavalla, johon sisältyy paitsi ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden, myös ihmisen hengellisen puolen huomioiminen. Hengellisyys on myös ollut vahva osa omaa elämääni lapsuudesta saakka. Synnyin kotiin, jossa ihmisen hengellinen ulottuvuus oli osa arkea ja olen aina kokenut hengellisyyden itsestään selvänä osana ihmisen kokonaisuutta. Kuitenkin koen, että koulutukseni niin sairaanhoitajuuteen kuin musiikkiterapian käyttöön osana työtäni ei ole sisältynyt tarpeeksi opetusta henkisyuden ja hengellisyyden teemoista. Musiikkiterapiaopinnoissa aihe on oikeastaan sivuutettu kokonaan.

Henkisyuden ja hengellisyyden teemoja on viime aikoina tutkittu musiikkiterapiassa yhä enenevässä määrin. Kuitenkin moneen muuhun tutkimusteemaan verrattuna aiheesta löytyy vielä varsin vähän tietoa. (Pek & Grocke, 2016, s. 43.) Tutkielmani on aiheeseen syventyvä kirjallisuuskatsaus, jonka avulla pyrin löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä henkisyudellä ja hengellisyydellä tarkoitetaan musiikkiterapian yhteydessä, onko musiikkiterapiassa tarpeen huomioida ihmisen henkisyyttä ja hengellisyyttä, minkälainen rooli musiikkiterapeutilla on henkisyuden ja hengellisyyden liittyvissä kysymyksissä sekä millä tavoin henkisyuden ja hengellisyyden liittyvää hyvinvointia voidaan tukea musiikkiterapiassa. Aihe herättää minussa suurta mielenkiintoa ja odotan löytäväni arvokasta tietoa, jota voin soveltaa omaan työhöni musiikkiterapeuttisia menetelmiä hyödyntävänä sairaanhoitajana.

2. KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa esittelen tutkielmaani liittyvät keskeisimmät käsitteet, joita ovat musiikkiterapia sekä henkisyys ja hengellisyys. Näiden käsitteenmäärittelyjen avulla tuon esille sen, mitä tarkoitan näillä käsitteillä tässä tutkielmassa.

2.1. Musiikkiterapia

Alana musiikkiterapia on vielä suhteellisen uusi ja keskivertoihmiselle tuntematon. Kysymys siitä, mitä musiikkiterapia on, nousee esille usein ihmisiä kohdatessa, kliinistä työtä ja musiikkiterapian tutkimusta tehdessä. Tähän kysymykseen vastaaminen ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista. Musiikkiterapiassa yhdistyvät kaksi laajaa taiteen- ja tieteenalaa, musiikki ja terapia, jotka jo itsessään ovat rajoiltaan epäselviä ja vaikeasti määriteltäviä käsitteitä. Lisäksi musiikkiterapia on sekä tutkimusta tekevä ja teoriaa rakentava tieteenhaara, että ammatti, jota harjoitetaan käytännössä. Musiikkiterapia on siis ala, johon liittyy niin käytäntöä, teoriaa kuin tutkimustakin. (Bruscia, 2014, s. 3, 8, 10.)

”Musiikkiterapia on refleksiivinen prosessi, jossa terapeutti auttaa asiakasta optimoimaan terveyttään, käyttämällä erilaisia musiikillisia kokemuksia ja niiden kautta syntyviä suhteita syyänsä muutokselle. - - Musiikkiterapia on tieteenala, jossa ammatinharjoittaminen muovaa teoriaa ja tutkimusta ja jota teoria ja tutkimus muovaavat.” (Bruscia, 2014, s. 36.)

Kliinisenä työnä musiikkiterapia on terveyteen kohdentuva, molemminpuolinen prosessi asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Tämä prosessi pohjautuu musiikkiterapeuttiselle teorialle ja tutkimukselle. Se, miten kukin ammatinharjoittaja määrittelee musiikilliset kokemukset, vaihtelee sen mukaan missä kontekstissa terapia tapahtuu. Musiikkiin liittyvät kokemukset ovat kuitenkin aina se keskiö ja muutoksia aikaansaava vaikuttaja, johon musiikkiterapia nojautuu. (Bruscia, 2014, s. 40, 44, 50.)

Suomen musiikkiterapia yhdistys (2015) toteaa määritelmässään, että:

”Musiikkiterapia on tieteelliseen tutkimukseen perustuva kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka jne.) käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.”

Musiikkiterapiaa voi harjoittaa ammatillisen musiikkiterapiakoulutuksen suorittanut henkilö. Suomessa musiikkiterapeutit työskentelevät sosiaali- ja terveystoimessa, erikoissairaanhoidossa, kehitysvammahuollossa ja kouluissa. Suurin osa ammatinharjoittajista toimii kuitenkin yksityisinä palveluntuottajina, joiden palveluita sairaanhoito- ja erityishuoltopiirit, kuntien sosiaali- ja terveystoimi sekä Kansaneläkelaitos ostavat. (Ala-Ruona, Saukko & Tarkki, 2009, s. 3.)

Kuntoutus- ja hoitomuotona musiikkiterapia soveltuu kaiken ikäisille, niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin vanhuksillekin. Sen avulla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia niin psyykkisten kuin fyysistenkin sairauksien hoidossa. Musiikkiterapian käyttö voi liittyä myös asiakkaan kehityksellisiin, neurologisiin tai sosiaalisiin haasteisiin. Musiikkiterapia voi olla joko yksilö- tai ryhmäterapiaa. Musiikkiterapiaa käytetään sekä osana asiakkaan kokonaisuhoitoa muiden hoitomuotojen rinnalla, että yksinään pääasiallisena hoitomuotona. (Suomen musiikkiterapiayhdistys, 2015.)

Musiikkiterapia voidaan jakaa kahteen erilaiseen lähestymistapaan, reseptiiviseen ja aktiiviseen. Reseptiivisellä musiikkiterapialla tarkoitetaan tilanteita, joissa käytetään musiikin kuunteluun pohjautuvia toimintatapoja. Aktiivisella musiikkiterapialla puolestaan tarkoitetaan lähestymistapaa, jossa ollaan musiikin kanssa aktiivisesti tekemisissä, esimerkiksi soittamalla jotakin instrumenttia, laulamalla, improvisoimalla tai säveltämällä kappaleita. (Erkkilä, 2010, s. 394.) Musiikkiterapia ei kuitenkaan edellytä asiakkaalta mitään musiikillisia taitoja tai musikaalisuutta (Ala-Ruona et al., 2009, s. 5). Musiikin mukana voidaan terapiassa myös tanssia tai liikkua. Kaksi mainitsemisen arvoista menetelmää ovat musiikkimaalaus sekä fibroakustinen hoito. (Suomen musiikkiterapiayhdistys, 2015.) Terapiassa esille nousevia asioita käsitellään mahdollisuuksien mukaan myös sanallisesti. Tässä voidaan tarpeen mukaan käyttää apuna myös puhetta tukevia tai korvaavia kommunikaatiomenetelmiä. (Ala-Ruona et al., 2009, s. 6.)

2.2. Henkisyys ja hengellisyys

Tutkielmani aineiston kaikki artikkelit ovat englanninkielisiä ja sana, jolla henkisyteen ja hengellisyteen viitataan, on *spiritual*. Sana voidaan kääntää tarkoittamaan sekä hengellisyyttä että henkisyyttä, myös käsite spirituaalisuus mainitaan suomennosten yhteydessä (MOT - sanakirja). Suomen kielessä kuitenkin sanat eroavat merkitykseltään toisistaan. Hengellisyydellä tarkoitetaan pääasiassa suomen valtauskontoon, kristinuskoon, sekä muihin uskontokuntiin liittyvää vakaumusta ja toimintaa. Henkisyys on hengellisyyttä laajempi käsitys viitaten elämän arvoihin, tarkoitukseen ja olemassaoloon liittyviin kysymyksiin (Terveyskylä.) Hengellisyyttä ja uskontoa ohjaavat sille ominaiset oppirakennelmat, uskomukset ja käytännöt. Hengellisyys tarkoittaa yksilön omistautumista hengellisille asioille, uskonnolle, Jumalalle sekä uskon pohjalta nouseville arvoille ja periaatteille. Henkisyys puolestaan korostaa yhtenäisyyttä eri näkemysten kanssa ja ilmenee henkilökohtaisina uskomuksina, arvoina ja käyttäytymisenä (Säisä-Winter, 2018, s. 9, 12.)

Uskonnollisesti katsottuna valtaosa suomalaisista on kristittyjä. Yli 4,1 miljoonaa suomalaista kuuluu johonkin kristilliseen yhdyskuntaan. Uskontokuntaan kuulumattomia on Suomessa reilut 1,3 miljoonaa asukasta. (Tilastokeskus). Maamme suurin uskonnollinen yhdyskunta on evankelis-luterilainen kirkko, johon kuuluu noin 70 % väestöstämme. Suomen ortodoksinen kirkko on toiseksi suurin uskonnollinen yhdyskunta, johon kuuluu hieman yli 1% väestöstä. Suomessa asuu kymmeniä tuhansia muslimeja, joista kuitenkin vain osa kuuluu islamilaisiin yhdyskuntiin. Suomessa asuu myös pari tuhatta juutalaista. Muita uskonnollisia yhdyskuntia maassamme ovat esim. katolinen kirkko, helluntaikirkko, vapaakirkko, adventtikirkko, mormonikirkko ja Jehovan todistajat. (InfoFinland, 2019.)

Useat eri tieteenalat ovat tutkineet henkisyyttä ja sen vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Käsite henkisyys määritellään hyvinkin yhdenmukaisesti eri tutkimuksissa, mutta siitä huolimatta käsitteenmäärittelystä ei ole tutkijoiden kesken selvää yksimielisyyttä. Henkisyys nähdään henkilökohtaisena pyrkimyksenä ymmärtää ja saada vastauksia perimmäisiin kysymyksiin elämästä ja sen tarkoituksesta sekä suhteesta pyhään. Henkisyys merkitsee myös luottamusta maailmankaikkeuden korkeampaan tarkoitukseen ja merkitykseen ihmisen elämässä. Se on tietoisuutta siitä, että arkitodellisuuden yläpuolella on olemassa toinen todellisuus ja korkein voima. Hengellisyydestä poiketen henkisyys on kuitenkin uskontokunnista

riippumatonta käsitys ihmisyydestä sekä ihmisen kasvutarpeista ja kehittymisestä. Se on ihmisen yksityinen suhde ihmisyyteen ja jumaluuteen. (Säisä-Winter, 2018, s. 9-12.)

Tuntuisi loogiselta käyttää tutkielmassani sanaa spirituaalinen kuvaamaan sekä henkisyteen että hengellisyyteen liittyviä teemoja. Sana spirituaalinen kuitenkin muistuttaa suomenkielessä sanaa spiritualistisuus, jolle on ominaista ilmiöt (selvänäköisyys, selväkuuloisuus, näyt, äänet, materialisaatiot ja parantaminen), jotka todistavat näkyvän maailman ja henkimaailman yhteydestä (Henkinen kehitys). Spiritualismi on oma maailmanlaajuinen liikkeensä, jonka puitteissa toimii useita erilaisia järjestöjä, yhdistyksiä, opintokeskuksia ja jopa kirkkoja. Suomen spiritualistinen liike toimii yhdistyspohjalta ja sen keskeiset toimintamuodot ovat medio- ja henkiparannustoiminta. (Holm, 2018, s. 2-3.)

Käsitlemissäni artikkeleissa käytetään sanaa *spiritual* kuvaamaan sekä henkisyteen että hengellisyyteen liittyviä ulottuvuuksia. Sen sijaan spiritualismiin liittyviä yhteyksiä sanan käytössä ei noussut esiin. Päädyin siis suomentamaan sanan *spiritual* käsiteparilla henkisyys ja hengellisyys. Koska ei ole olemassa yhtä yhteisesti hyväksyttyä käsitystä siitä, mitä henkisyydellä ja hengellisyydellä tarkoitetaan, on henkistä ja hengellistä terveyttä tutkinut Karvonen (2018) ehdottanut suomenkielen käyttöön tätä käsiteparia. Tällöin voidaan välttää henkisyden ja hengellisyyden kokonaisuuden pelkistäminen tai supistaminen niiden osittain päällekkäin kulkevia teemoja tutkittaessa.

Hengellisen ja henkisen erottamista toisistaan en pidä oman tutkielmani yhteydessä kovinkaan oleellisena: Hengellisyys on osa henkisyttä, ne sisältävät paljon yhtymäkohtia ja niiden perimmäiset kysymykset menevät usein toistensa kanssa limittäin (terveyskyla.fi). Käytän kuitenkin sanaa hengellinen tässä tutkielmassa niiden lähteiden yhteydessä, joissa käsitettä *spiritual* on selkeästi käytetty kuvaamaan uskonnolliseen ajatteluun ja toimintaan liittyviä teemoja. Sanaa henkinen käytän puolestaan niiden artikkeleiden kohdalla, joissa käsitettä *spiritual* on selvästi käytetty kuvaamaan ihmisen laajempaa henkisyttä. Käsiteparia henkisyys ja hengellisyys käytän silloin, kun lähteessä on viitattu molempiin tai on epäselvää, kumpaa osaa käsiteparista tarkoitetaan.

3. TUTKIMUSASETELMA

Tässä kappaleessa tuon esille tutkimuskysymykset sekä aineiston ja menetelmät, joita olen tutkielmassani käyttänyt.

3.1. Tutkimuskysymykset

1. Mitä henkisyydellä ja hengellisyydellä tarkoitetaan musiikkiterapian yhteydessä?
2. Onko musiikkiterapiassa tarpeen huomioida ihmisen henkisyyttä ja hengellisyyttä?
3. Minkälainen rooli musiikkiterapeutilla on henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvissä kysymyksissä?
4. Millä tavoin henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea voidaan musiikkiterapiassa antaa?

Vastauksia näihin kysymyksiin tarkastellaan tutkielmani luvussa 4. *Henkisyys ja hengellisyys musiikkiterapiassa*. Ensimmäiseen kysymykseen vastataan osiossa 4.1. *Musiikkiterapian määritelmä henkisyydestä ja hengellisyydestä* ja toiseen kysymykseen osiossa 4.2. *Asiakkaiden tarpeet*. Kolmatta kysymystä käsitellään osiossa 4.3. *Musiikkiterapeutin rooli* ja neljättä kysymystä osiossa 4.4. *Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa*.

3.2. Aineisto

Moniin muihin tutkimusteemoihin verrattuna henkisyyden ja hengellisyyden teemoja on musiikkiterapiassa tutkittu melko vähän. Iso osa löytämistäni tutkimusartikkeleista oli myös ajallisesti sen verran vanhentuneita, etten voinut niitä tutkielmassani käyttää. Sisällytin tutkielmaani kaikki vuosina 2010 - 2019 laaditut tieteelliset artikkelit, jotka ovat saatavilla ilmaiseksi. Näitä löytyy yhteensä yksitoista (n=11) kappaletta. Maksullisia artikkeleita en tutkielmaani sisällyttänyt, sillä minulla ei ollut mahdollisuutta panostaa tutkielman tekemiseen rahallisesti. Tutkielmaani sisältyvät artikkelit tarkempine tietoineen löytyvät taulukosta 1. Kirjallisuuskatsaukseni ulkopuolelle jätin aiheeseen liittyvät opinnäytetyöt, joita löytyy yhteensä viisi kappaletta, joista kaksi väitöskirjatasoista ja kolme pro gradua vastaavaa tutkimusta. Aikataulullis-

ten syiden vuoksi päätin hylätä opinnäytetöihin tutustumisen ja keskittyä ainoastaan aiheesta laadittuihin korkeatasoisiin artikkeleihin.

Aineiston etsimisessä käytin seuraavia tiedonhakukanavia: Google Scholars, Journal of Music Therapy, Nordic Journal of Music Therapy, British Journal of Music Therapy, Australian Journal of Music Therapy, Music Therapy Perspectives, Approaches, Jessica Kingsley ja Barcelona Publishers. Lisäksi käytin apuna Jyväskylän yliopiston JYDDOK -tietokantaa. Hakanoina käytin seuraavia sanoja: Musiikkiterapia, henkisyys, hengellisyys, music therapy, spiritual ja religious. Määrittelin haun koskemaan artikkelien otsikoita.

Aineistostani lähes puolet (n=5) käsitteli henkisyiden ja hengellisyyden teemoja sairaalaympäristössä tutkittuna, jolloin musiikkiterapian kohteena olivat joko syöpäsairaat tai palliatiivisessa/saattohoidossa olevat asiakkaat. Osa (n=3) aineistosta oli teoreettisia, kirjallisuuden perustuvia katsauksia aiheesta. Yksi artikkeleista käsitteli hengellisyyden teemaa post-traumaattisen terapian yhteydessä ja yksi kohdentui kuorolaulajien musiikkiharrastukseen. Suuressa osassa aineistoa (n=6) tutkimukset olivat kohdentuneet musiikkiterapian asiakkaisiin, jolloin tietoa oli kerätty joko kyselyin ja haastattelemalla tai havainnoimalla. Muutama (n=2) artikkeli käsitteli hengellisyyden ja henkisyiden teemoja pelkästään musiikkiterapeuttien näkökulmasta, jolloin tutkimuksen kohderyhmänä olivat musiikkiterapeutteina työskentelevät henkilöt.

TUTKIELMASSA KÄYTETTY AINEISTO			
Tekijä(t)	Otsikko	Vuosi	Julkaisu
Burns, Perkins, Tong, Hilliard & Cripe	Music Therapy Is Associated With Family Perception of More Spiritual Support and Decreased Breathing Problems in Cancer Patients Receiving Hospice Care	2015	Journal of Pain and Symptom Management
Elwafi	The Impact of Music Therapists' religious beliefs on clinical identity and professional practice.	2011	Barcelona Publishers
McClellan, Bunt & Daykin	The Healing and Spiritual Properties of Music Therapy at a Cancer Care Centre	2012	Journal of Alternative and Complementary medicine
Moss	Music Therapy, Spirituality and Transcendence	2019	Nordic Journal of Music Therapy
Neudorfer	Spirituality and music therapy: An action research project in clinical music therapy within the context of an anthropological theory of spirituality	2016	Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy
Notarangelo	Music therapy and spiritual care: Music as spiritual support in a hospital environment	2019	Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy
Pek & Grocke	The influence of religion and spirituality on clinical practice amongst Registered Music Therapists in Australia.	2016	Australian Journal of Music Therapy
Potvin & Argue	Theoretical Considerations of Spirit and Spirituality in Music Therapy	2014	Music Therapy Perspectives
Potvin & Flynn	Music Therapy as a Psychospiritual Ministry of Intercession During Imminent Death	2019	Music Therapy Perspectives
Shrubsole	Faith and Music: A Personal Exploration of the Implication of Religious Faith in Music Therapy, within an Intercultural, Group Music-Making Context	2010	Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy
Trisis & Ansdell	Exploring the spiritual in music	2019	Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy

Taulukko 1. Aineisto

3.3. Menetelmät

Tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkittavan kohteen mahdollisimman kokonaisvaltainen tutkiminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Mittausvälineiden sijaan tutkija luottaa omiin havaintoihinsa. Tyypillisesti laadullisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysia; lähtökohtana ei ole niinkään tietyn teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadulliset menetelmät aineiston hankinnassa ovat mm. erilaiset haastattelut, osallistuva havainnointi sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2018, s. 161, 164.) Tässä tutkielmassa analyysin kohteena ovat tekstit.

Tutkielmani on kartoittava kirjallisuuskatsaus. Tavoitteena kartoittavassa tutkimuksessa on katsoa, mitä ilmiössä tapahtuu sekä etsiä ilmiön keskeiset teemat ja se, miten teemat ovat suhteessa toisiinsa (Hirsjärvi et al., 2018, s. 138). Tutkielmassani kartoitan, minkälaista tietoa henkisyys- ja hengellisyysliittävistä ilmiöistä löytyy musiikkiterapiatutkimuksen piiristä. Aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen etsin ilmiöiden tärkeimmät teemat. Sen, miten teemat ovat suhteessa toisiinsa, tuon esille laatimissani kuvallisissa esityksissä.

Sisällönanalyysin tarkoitus on antaa selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi tarkoittaa tekstianalyysia, jonka avulla analysoidaan erilaisia kirjalliseen muotoon saatettuja dokumentteja. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, kuitenkin kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Analyysin kautta pyritään päinvastoin lisäämään informaatioarvoa, kun hajanaisesta aineistosta tuodaan esille mielekästä ja yhtenäistä informaatiota. Kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysi ei kuitenkaan ole varsinainen analyysin väline, vaan pikemminkin apuväline. Kun sisällönanalyysia käytetään apuvälineenä, riittää teemojen luokittelu alaluokkiin, joskus jopa pelkkiin yläluokkiin, joiden avulla saadaan aineisto järjestettyä ja ryhmiteltyä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa luokittelu tapahtuu aineistosta nousevien ilmausten pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117, 122, 140.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa silmäilin tutkielmaani sisältyvät artikkelit läpi saadakseni yleiskuvan niiden sisällöstä. Toisessa vaiheessa luin artikkelit läpi

tarkasti, alleviivaten tärkeitä ja usein toistuvia sanoja tai lauseita. Usein toistuvat ilmaukset muodostivat tutkielmani alaluokat. Kolmannessa vaiheessa vertasin artikkeleita ja niissä toistuvasti esiintyviä ilmauksia toisiinsa sekä aloin luokitella niitä eri ryhmiin muodostaakseni yläluokkia eli teemoja. Taulukko 2 antaa esimerkin teemojen muodostumisesta tutkielmassani. Taulukosta voi nähdä, miten olen muodostanut teeman *Asiakkaiden tarpeet*.

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka/Teema
<p>...music therapy as an holistic approach...</p> <p>...holistic care was embraced,...</p> <p>The idea of holistic care has gained some traction...</p> <p>...moving towards a more holistic approach...</p> <p>... in a holistic practice of music therapy...</p> <p>...clients are seen through a holistic lens...</p> <p>...holistic and integrated care...</p> <p>...therapist addressing the holistic wellness...</p> <p>...a holistic, comprehensive plan of care....</p> <p>...promoting whole-person health...</p> <p>...essential to the whole person...</p> <p>...the move towards a holistic approach</p>	Holistisuus	Asiakkaiden tarpeet
<p>...patient expect...spiritual support...</p> <p>...spiritual needs are critical...</p> <p>...concerning religious or spiritual beliefs...</p> <p>... focus on the client's needs</p> <p>...to serve clients best...</p> <p>...address the spiritual needs of patients.</p> <p>...address the spiritual concerns of patients...</p> <p>Individualized spirituality...</p> <p>...to various religions and life orientations...</p> <p>...a Christian song was requested.</p> <p>...songs which reflected the Christian aspect...</p>	Asiakkaan henkisyys ja hengellisyys	
<p>...a common need...with cancer patients</p> <p>...a common need in hospice care...</p> <p>...has focused on adult palliative care settings.</p> <p>...originated in the field of palliative care...</p> <p>...spiritual wellbeing of terminally ill patients.</p> <p>...an increasing number of palliative patients.</p>	Saattohoito	
<p>...coping in the event of life crises...</p> <p>...coping with life's challenges...</p> <p>...at times of distress or failing health...</p> <p>...at times of ill health and distress....</p>	Elämäkriisit	

Taulukko 2. Esimerkki teeman muodostamisesta.

Tässä tutkielmassa olen järjestänyt aineiston neljään yläluokkaan eli teemaan; musiikkiterapi-an määritelmä henkisyydestä ja hengellisyydestä, asiakkaiden tarpeet, musiikkiterapeutin rooli sekä henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa. Kaikki teemat ja niiden alaluokat ovat nähtävillä taulukossa 3.

Henkisyys ja hengellisyys musiikkiterapiassa	
Alaluokka	Yläluokka / Teema
Ihminen	Musiikkiterapi-an määritelmä henkisyydestä ja hengellisyydestä
Yhteys	
Tuonpuoleinen	
Holistisuus	Asiakkaiden tarpeet
Asiakkaan henkisyys ja hengellisyys	
Saattohoito	
Elämänkriisit	
Holistinen ihmiskuva	Musiikkiterapeutin rooli
Aiheen kompleksisuus	
Terapeutin henkisyys ja hengellisyys	
Terapeutin vastuu	
Koulutus	
Yhteistyö	
Musiikkivalinnat	Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa
Keskustelut	
Musiikin käyttö kommunikointiin tuonpuoleisen kanssa	
Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvien kokemusten mahdollistaminen	

Taulukko 3. Tutkielman teemat ja alaluokat

4. HENKISYYS JA HENGELLISYYS MUSIIKKITERAPIASSA

Tässä kappaleessa vastaan tutkimuskysymyksiini tuoden esille aineiston pohjalta nousseet keskeisimmät teemat henkisyiden ja hengellisyiden ilmenemisestä musiikkiterapiassa. Näitä teemoja ovat musiikkiterapian määritelmä henkisyydestä ja hengellisyydestä, asiakkaiden tarpeet, musiikkiterapeutin rooli sekä henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa.

4.1. Musiikkiterapian määritelmä henkisyydestä ja hengellisyydestä

Niin musiikkiterapian käytännön työ kuin tutkimuskin ovat yhä enenevässä määrin kohdistaneet mielenkiintoaan uskonnollisuuden, hengellisyiden ja henkisyiden teemoihin. Termien uskonnollisuus, hengellisyys ja henkisyys käyttö ei kuitenkaan ole ollut musiikkiterapiatutkimuksessa yhdenmukaista. Yhden kaikenkattavan määritelmän luominen on vaikeaa, sillä henkisyiden ja hengellisyiden ilmeneminen musiikkiterapiassa vaihtelee eri ihmisten kohdalla. (Elwafi, 2011, s. 158.)

Uskonnollisuus ja hengellisyys määritellään musiikkiterapiatutkimuksessa niin, että niihin liittyy aina tietty ja tunnustettu uskomusjärjestelmä sekä yhteinen arvopohja. Uskontoa ja hengellisyyttä puolestaan on vaikea, niin arkielämän kuin tutkimuksenkaan osalta, erottaa toisistaan. Henkisyys nähdään ihmisen syvimpänä sisäisenä olemuksena, josta nousevat yksilön todellinen luonne, arvot ja elämäntarkoitus. (Elwafi, 2011, s. 155-158.) Henkisyyteen voidaan viitata myös sanalla sielu, joka on yksi osa ihmisen kokonaisuutta ruumiina, henkenä ja sieluna. Sielusta puolestaan voidaan puhua ihmisen sisimpänä minuutena. (Neudorfer, s. 2,10, 12.) Toiset tutkijat käyttävät ihmisen kokonaisvaltaisuudesta käsitteitä ruumis, mieli ja henki. Tällöin sanaa henki käytetään sielu -sanan synonyymina ja sillä viitataan ihmisen henkisyyteen. (Notarangelo, 2019, s. 99-100.)

Useissa tutkimissani artikkeleissa nostettiin esille henkisyiden määritelmä Magillin mukaan. Magillin määrittelyssä henkisyys sisältä neljä elementtiä, joita ovat tuonpuoleisuus, yhteys, tarkoituksen etsintä sekä usko ja toivo (Pek & Grocke, 2016, s. 45). Henkisyyteen liittyvä keskeinen pohjavire on ihmisen tarve etsiä tarkoitusta elämässään. Henkisyytensä tiedostava

ihminen pohtii elämänsä tarkoitusta ja yhteyttä korkeimpaan tarkoitukseen. Ihminen kaipaa yhteyttä paitsi toisiin ihmisiin, myös johonkin pyhään. (Moss, 2019, s. 5, 22.) Musiikkiterapiassa musiikki nähdään elementtinä, jonka kautta on mahdollisuus olla yhteydessä paitsi toisiin ihmisiin, myös johonkin jumalalliseen (Potvin & Flynn, 2019, s. 127). Musiikki voidaan myös käsittää jumalten antamana lahjana, jonka kautta yhteys jumalalliseen on helpommin tavoitettavissa kuin sanojen kautta. Musiikki on yhteys tuonpuoleiseen ja silta näkymättömään. (Neudorfer, 2019, s. 3.)

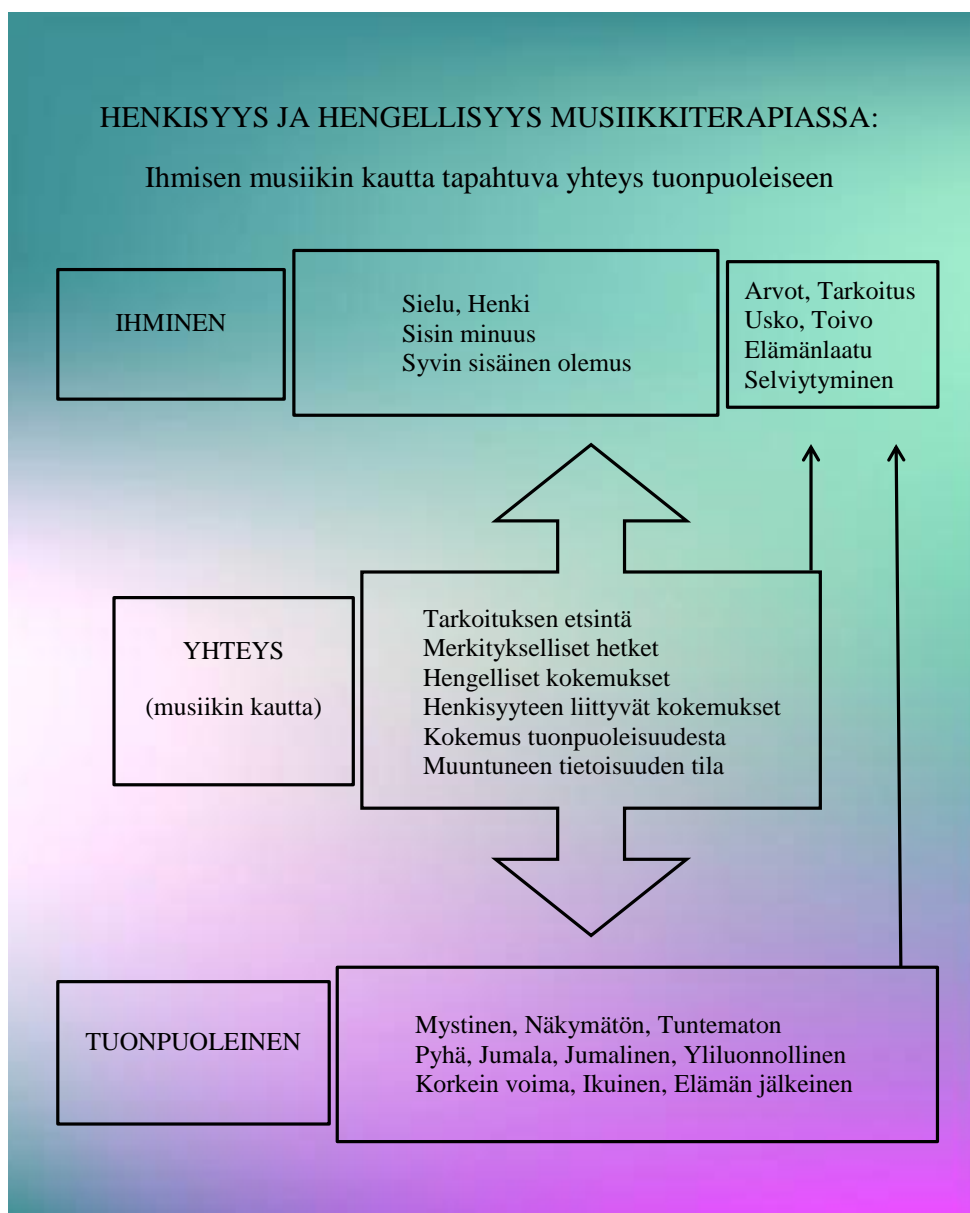
Tuonpuoleista maailmaa ja jotakin näkymätöntä, johon ihminen kaipaa yhteyttä, on eri tutkimuksissa nimitetty eri tavoin. Tuonpuoleinen on jotakin jumalista ja elämänjälkeistä (Potvin & Flynn, 2019, s. 123,126). Se on yliluonnollista, ihmisen kontrollin ulkopuolella olevaa ja tuntematonta (Notarangelo, 2019, s. 95). Siihen voidaan viitata termeillä pyhä, korkein voima (Potvin & Argue, 2014, s. 119, 124) tai ikuinen (Neudorfer, 2019, s. 4).

Musiikkiterapiassa esiintyvien henkisten ja hengellisten kokemusten katsotaan olevan merkityksellisiä hetkiä, joiden aikana koetaan yhteyttä Jumalaan ja jotakin mystistä tai pyhää (Elwafi, 2011, s. 159). Erityisesti GIM -musiikkiterapiamenetelmään liittyvä tutkimus ja kirjallisuus ovat nostaneet esille sen, että kokemukset tuonpuoleisuudesta ja muuntuneen tietoisuuden tilat ovat mahdollisia musiikkiterapian yhteydessä (Potvin & Argue, 2014, s. 124). Uskon ja toivon kokeminen liittyvät läheisesti ihmisen olemassa olon merkitykseen ja tarkoitukseen sekä tulevaisuuteen. Merkityksellisten hetkien kokeminen musiikkiterapiassa voi vahvistaa uskon ja toivon kokemista silloinkin, kun ihmisen mieli on täynnä murheita tai ennuste ihmisen sairaudesta selviytymiseen on huono. (McClellan, Bunt & Daykin, 2012, s. 17; Shrubsole, 2010, s. 58.)

Henkisyteen ja hengellisyteen liittyvien teemojen esillä olo musiikkiterapiassa on yleistä varsinkin silloin, kun ihminen on kohdannut elämänkriisin (Moss, 2019, s. 6). Henkisyden käsitettä on jopa kuvattu metaforaksi kaikille niille asioille, jotka liittyvät elämän haasteista selviytymiseen (McClellan et al., 2012, s. 5, 19). Musiikkiterapian luoma mahdollisuus henkisyttä ja hengellisyttä koskevien ulottuvuuksien kohtaamiseen parantaa ihmisen kokemaa elämänlaatua (Burns, Perkins, Tong, Hilliard & Cripe, 2015, s. 226). Elämänlaadun ylläpitäminen on yksi terapian tärkeimmistä tavoitteista kohdatessa vakavasti sairaita, saattohoidossa olevia ihmisiä. Tällöin elämänlaatua voidaan parantaa, kun henkisyteen ja hengellisyteen

liittyviin tarpeisiin vastataan ja ihminen voi kokea kuolevansa yhteydessä Jumalan kanssa. (Potvin & Flynn, 2019, s. 130.)

Tutkimani aineiston pohjalta olen muodostanut kuvallisen (Kuvio 1.) yhteenvedon siitä, mitä henkisyys ja hengellisyys musiikkiterapian kannalta ovat. Kuvan olen muodostanut aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Jaoin musiikkiterapian kontekstissa esiintyvän henkisyiden ja hengellisyyden käsitteen kolmeen osa-alueeseen: ”ihminen”, ”yhteys” ja ”tuonpuoleinen”. Henkisyys ja hengellisyys musiikkiterapiassa ovat ihmisen musiikin kautta tapahtuvaa yhteyttä tuonpuoleiseen.



Kuvio 1. Henkisyiden ja hengellisyyden määritelmä musiikkiterapiassa

Tiivistetysti sanottuna henkisyys ja hengellisyys ovat ihmisen syvimpiä ulottuvuuksia, josta voidaan käyttää nimityksiä sydän, sielu ja henki. Henkisyys ja hengellisyys sisältävät ihmisen yhteyden johonkin. Musiikkiterapiassa tämä yhteys muodostuu erityisesti musiikin kautta. Henkisyys ja hengellisyys ilmenevät tarkoituksen etsintänä ja yhteys syntyy merkityksellisissä hetkissä ja kokemuksissa, jotka tapahtuvat musiikkiterapian aikana. Koettu yhteys suuntautuu johonkin tuonpuoleiseen. Tästä tuonpuoleisuudesta eri ihmiset käyttävät erilaisia nimityksiä. Yhteyden etsintä ja yhteyden syntyminen parantavat ihmisen kokemaa elämänlaatua, synnyttävät ihmisessä toivoa, uskoa ja tarkoituksen kokemista, muokkaavat ihmisen arvoja ja auttavat selviytymään elämän kriiseistä. (Burns et al., 2015, s. 226; Elwafi, 2011, s. 155-159; McClean et al., 2012, s. 5, 17, 19; Moss, 2019, s. 5, 22; Neudorfer, 2016, s. 2, 4, 10, 12; Notarangelo, 2019, s. 99-100; Pek & Grocke, 2016, s. 45; Potvin & Argue, 2014, s. 119, 126; Potvin & Flynn, 2019, s.123, 126-127; Shrubsole, 2010, s. 58.)

On syytä pitää mielessä, että ihmisen henkisyys ja hengellisyys sekä hänen suhteensa niihin liittyviin kysymyksiin ja kokemuksiin ei ole staattinen, pysyvä ja muuttumaton tila. Ihmisen henkisyys on sen sijaan plastista, muovautuvaa ja muuttuvaa. Tämän vuoksi myös musiikkiterapian käsitys henkisyydestä ja hengellisyydestä täytyy säilyttää plastisena, eikä kaikenkattavaa tarkkaa määritelmää niiden olemuksesta ole tästäkään syystä järkevää edes tavoitella. (Trisis & Ansdell, 2019, s. 4.)

4.2. Asiakkaiden tarpeet

Henkisyys ja hengellisyys ovat synnynnäinen osa ihmisyyttä ja tämä osa vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen (Notarangelo, 2019, s. 89). Henkisyyden ja hengellisyyden huomioiminen osana hoitoa nousee esille silloin, kun ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka osia niin ruumis, mieli kuin sielukin ovat (Neudorfer, 2016, s. 2). Ihmisen kohtaaminen holistisella eli kokonaisvaltaisella tavalla edellyttää kaikkien eri ihmisen ulottuvuuksien huomioimista. Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvät ulottuvuudet on siis myös huomioitava, kun halutaan hoitaa koko ihmistä. On jopa tuotu esille, että terveydenhuoltoalan ammattilaisilla on eettinen velvollisuus vastata myös potilaiden henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin. (Pek & Grocke, 2016, s. 44.)

Mikäli musiikkiterapia haluaa ammatinharjoittamisessaan olla kohtaamassa asiakkaan koko ihmisyyttä, on musiikkiterapiaa harjoitettava holistisella tavalla. Henkisyys ja hengellisyys on nähtävä osana ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. (Potvin & Argue, 2014, s. 118, 127.) Erityisen tärkeää asiakkaiden holistinen kohtaaminen ja heidän kaikkien tarpeidensa huomioiminen on silloin, kun edessä on väistämätön kuolema. Tällöin hoidon ja tuen pääasiallinen tarkoitus on ylläpitää ja parantaa koettua elämänlaatua. Musiikkiterapeutti voi auttaa potilasta hänen hengellisessä tarpeessaan saada kuolla yhteydessä Jumalaan. (Potvin & Flynn, 2019, s. 120, 130.)

Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvät tarpeet ovat yleisiä esille nousevia kysymyksiä, joita musiikkiterapeutit kohtaavat työskennellessään saattohoidossa olevien asiakkaiden kanssa (Potvin & Flynn, 2019, s. 120). On havaittu, että saattohoidossa olevat potilaat odottavat saavansa laaja-alaista apua musiikkiterapian kautta. Potilaat toivovat musiikkiterapiasta apua paitsi kivun lievittymiseen ja tunteiden ilmaisemiseen myös saavansa sitä kautta hengellistä tukea. Hengellisen tuen huomioiminen on olennainen osa laadukasta hoitoa elämän loppuvaiheessa. Musiikkiterapiassa käytetäänkin usein uskonnollista ja hengellistä musiikkia saattohoidon yhteydessä. Silloinkin, kun musiikkiterapialla ei voida oleellisesti vaikuttaa potilaan kokemaan kivun tai ahdistuksen määrään, voidaan sen avulla antaa kaivattua ja tärkeää hengellistä tukea. (Burns et al., 2015, s. 225-226, 230.) Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvät tarpeet nousevat esille paitsi saattohoidossa myös silloin, kun ihminen on kohdannut jonkin suuren kriisin elämässään (Moss, 2019, s. 6).

Hengellisyyden huomioiminen osana musiikkiterapiaa nousee siis asiakkaiden tarpeiden pohjalta. Asiakkaan tarpeet ja asiakkaan etu ovat se lähtökohta, jonka pohjalta musiikkiterapiassa voidaan lähestyä uskonnollisia ja hengellisiä sisältöjä. (Elwafi, 2011, s. 168, 171.) Jotkut musiikkiterapian asiakkaat saattavat toivoa hengellisen musiikin käyttöä musiikkiterapiassa ja tähän toiveeseen on tietenkin vastattava (Shrubsole, 2010, s. 58). Joillekin asiakkaille laulaminen tai musiikki voi puolestaan olla henkisyyteen liittyvä tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon (*mindfulness*) tai meditaation muoto. Musiikilliset kokemukset voivat vastata asiakkaan tarpeeseen etäännyttää itsensä vaikeasta nykytilanteesta johonkin tuonpuoleiseen, toiseen aikaan ja paikkaan niin, että asiakas voi kokea tyyneyttä ja rauhaa. (Moss, 2019, s. 5,10.)

Silloin, kun musiikkiterapeutti itse tunnustaa jotakin tiettyä uskontokuntaa, sen ei tulisi vaikuttaa siihen, miten hän kohtaa asiakkaasta nousevaa hengellistä etsintää. Musiikkiterapia ei saa koskaan olla musiikkiterapeutille kanava hoitaa omaa hengellisyyttään, vaan kaiken keskiössä on aina asiakas. On myös tarpeen huomioida, että uskonnollisuus ja hengelliset kysymykset eivät ole kaikille asiakkaille tärkeitä. (Elwafi, 2011, s. 183-184.)

Asiakkaista nousevien tarpeiden tunnistamisessa on myös syytä huomioida, että jotkin uskonnot asettavat rajoituksia musiikilliselle toiminnalle. Esimerkiksi juutalaisuudessa, jossa musiikki sinänsä on keskeisessä asemassa uskonnon harjoittamisessa, ei ole sallittua käyttää mitään instrumentteja rukouksen aikana. Soittaminen on myös kiellettyä sapatin aikana. Islam asettaa niin ikään kiellon käyttää musiikkia rukouksen aikana sekä tiettyjä rajoituksia musiikkivalinnoille. (Elwafi, 2011, s.166,172.)

4.3. Musiikkiterapeutin rooli

Musiikkiterapian rooli henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvän terveyden tukemisessa on todistettu lukuisissa tutkimuksissa ja muussa kirjallisuudessa. Musiikillisten interventioiden avulla voidaan tukea asiakkaan henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää ilmaisua ja terveyttä. Musiikillisten interventioiden toteuttamisessa musiikkiterapeutit ovat niitä ammattilaisia, joilta se luonnistuu parhaiten. (Moss, 2019, s.12.)

Siitä huolimatta, että holistinen näkemys ihmisestä on yleistynyt ja vahvistunut terveydenhuoltoalan keskuudessa, kamppailee musiikkiterapia alana yhä sen kanssa, miten henkisyden ja hengellisyyden teemat voitaisiin sisällyttää osaksi sen tutkimusta, teoriaa ja käytäntöä. Vaikeasti ymmärrettävissä olevia henkisyden ja hengellisyyden teemoja on haluttu vaientaa, etteivät alan ammatillisuus ja pätevyys tiedettä tekevänä alana vaarantuisi. (Notarangelo, 2019, s. 93.) Musiikkiterapiassa on haluttu tieteenalana keskittyä kaikkeen siihen, mikä on tieteellisesti todistettua, kliinistä ja objektiivista. Subjektiiivisesti koettava henkisyys ja hengellisyys eivät ole kovin hyvin sopineet tähän vallalla olleeseen kulttuuriin. (Moss, 2019, s. 5, 15.)

Aihe on musiikkiterapian yhteydessä koettu varsin kompleksisena ja kiistanalaisena. Avoimuus henkisyden ja hengellisyyden teemoille musiikkiterapiassa on joutunut törmäyskurssil-

le tieteellisen täsmällisyyden kanssa. Tästä vastakkainasettelusta halutaan kuitenkin eri tutkijoiden kesken päästä eteenpäin kohti rakentavaa dialogia. Tieteellistä täsmällisyyttä on ravisteltava uteliaisuudella ja avoimuudella. Uteliaisuutta ja avoimuutta on suitsittava tieteellisellä täsmällisyydellä. Erilaisia näkökulmia ei kuitenkaan tule vaientaa vaan laajentaa. (Trisis & Ansdell, 2019, s. 4-6.)

Musiikkiterapeutit, joille henkisyiden ja hengellisyyden teemat ovat itselleen tärkeitä, ovat omien kokemustensa myötä halunneet todeta henkisyiden ja hengellisyyden olevan osa terapiaa, mutta sen sanominen ääneen on herättänyt ristiriitaisuutta (Neodorfer, 2016, s. 2). Suurin osa kristityksi itseään kuvaavista musiikkiterapeuteista kokee, että henkisyiden ja hengellisyyden liittyvät ulottuvuudet vaikuttavat eri tavoin kliiniseen terapiatyöhön. Kuitenkin yli puolet heistä toteaa, että henkisyiden ja hengellisyyden teemat täytyisi pitää erillään ammatinharjoittamisesta. Asenteet ovat silti hiljalleen muuttumassa. (Pek & Groche, 2016, s. 44, 49, 54.)

Musiikkiterapeuttien kokemusten perusteella terapeutin oman hengellisyyden on havaittu edistävän positiivisella tavalla terapiaa, varsinkin silloin jos myös asiakas itse on hengellisesti suuntautunut (Pek & Groche, 2016, s. 52). Voidakseen tarjota asiakkaalleen syvää hengellisyyden liittyvää yhteyttä, terapeutin täytyy itsekkin suostua korkeimman johdatukseen ja luottaa siitä kumpuavaan oikeaan ajoitukseen. Pyhänä koettavat hetket eivät ole terapeutin omissa käsissä, vaan niissä on toimittava vastaanottaen jotakin selittämätöntä ja paradoksaalista. Avoimuus johdatuksen kuuntelemiselle ja sen ohjattavissa olemiselle avaa mahdollisuuden kokea ihmeitä. (Notarangelo, 2019, s. 95-96.)

Musiikkiterapeutteja on kuitenkin varoiteltu paljastamasta omia uskomuksiaan asiakkaille, koska niiden on arveltu aiheuttavan esteitä terapian sujumiselle. Kysymys siitä, voiko terapeutti harjoittaa omaa uskontoaan ilman, että yrittää epäeettisellä tavalla vaikuttaa asiakkaidensa uskomuksiin, onkin pohtimisen arvoinen. On myös kehoitettu varovaisuuteen sen suhteen, mikä sekä itsestä että asiakkaasta tuntuu mukavalta, kun terapiassa lähennyttään hengellisiä ja uskonnollisia teemoja. (Elwafi, 2011, s. 158, 160, 163.)

Musiikkiterapeutilla on aina vastuu siitä, etteivät henkisyiden ja hengellisyyden liittyvät erot terapeutin ja asiakkaan välillä tuhoa terapian ammatillista suhdetta tai vaaranna terapian ta-

voitteiden saavuttamista. Silloinkin, kun terapeutti ja asiakas jakavat saman uskon, on terapeutin vastuulla olla tietoinen eriävistä hengellisistä mielipiteistä. Musiikkiterapeutilta täytyy löytyä myös hienotunteisuutta asiakkaiden erilaisten tarpeiden kohtaamisessa (Pek & Groche, 2016, s. 51, 53.) Musiikkiterapeutilta vaaditaan myös taitoa pohtia, milloin on eettisesti oikein sisällyttää tai hylätä henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvien teemojen käsittely terapiassa. Erityisesti silloin, kun asiakkaalla itsellään on vaikea suhde uskoon ja hengellisiin teemoihin, voidaan olettaa, että niiden käsittelemisestä musiikkiterapian yhteydessä saattaa olla haittaa. (Potvin & Flynn, 2019, s. 130.)

Terapeutin on otettava vastuu myös omien asenteiden tutkimisesta. Itsensä reflektointi ja tietoisuus omista henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvistä näkökulmista on musiikkiterapeutina toimiessa tärkeää. (Elwafi, 2011, s. 158, 161,169.) Voidakseen vastata asiakkaidensa henkisyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin, musiikkiterapeutit tarvitsisivat myös aiheeseen liittyvää koulutusta. Koulutusta tarvittaisiin mm. eri uskonnoista, kulttuureista ja näkökulmista sekä henkilökohtaisten rajojen säilyttämisestä. (Moss, 2019, s.14.)

Olisi suositeltavaa, että musiikkiterapeutit, kuten muutkin taideterapian muodot, voisivat tehdä yhteistyötä hengellisten työntekijöiden kanssa. Tällöin musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä voisi yhdistyä muihin henkisyteen ja hengellisyyteen liittyviin menetelmiin, kuten keskustelu, rukous, tekstien luku, hengitysharjoitukset ja ohjattu meditaatio. Mikäli henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki sekä musiikkiterapia säilyvät kahtena erillisenä tuen muotona, eivät ne voi saavuttaa samaa kuin yhdistyneenä, olettaen että kokonaisuus olisi enemmän kuin osiensa summa. (Moss, 2019, s. 14-15.) Erityisesti saattohoidossa olevien asiakkaiden kohdalla yhteistyö musiikkiterapeuttien ja sairaalapastoreiden kanssa olisi tärkeää (Burns et al., 2015, s. 230).

4.4. Henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa

Henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea voidaan antaa kunnioittamalla asiakkaan musiikkivalintoja. Asiakas saattaa toivoa soitettavaksi tai laulettavaksi hengellistä musiikkia. Kristinuskossa monet hengelliset laulut antavat kuuntelijalleen toivoa, jota he tarvitsevat vapautuakseen elämänsä murheista. Uskon käyttäminen osana toipumista saattaa olla musiikkiterapian asiakkaalle tärkeää. Silloin, kun asiakasta on kohdannut suuri trauma ja suuret mene-

tykset, hengelliset laulut auttavat hyväksymään ja käsittelemään tilannetta sekä sanomaan hyvästit menehtyneille läheisille. (Shrubsole, 2010, s. 56.)

Silloin, kun asiakas itse ilmaisee uskonnollisen taustansa ja sen, että hengellinen musiikki on liittynyt hänen elämäänsä, voi musiikkiterapeutti rohkein mielin lähteä vastaamaan asiakkaan tarpeeseen valitsemalla terapiaan hengellistä musiikkia. Hengellisen musiikin käyttö myös monesti johtaa keskusteluihin uskosta ja sen merkityksestä elämässä. (Moss, 2019, s.33.) Asiakkaalle saattaakin olla tärkeää keskustella hengellisyyteen liittyvistä asioista musiikkiterapeutin kanssa. Varsinkin elämän loppuvaiheessa oleville vakavasti sairastuneille asiakkaille on tärkeää, että heidän tarpeensa hengellisiin keskusteluihin otetaan huomioon. (Burns et al., 2015, s. 225-226, 229-230.)

Myös terapeutille itselleen musiikki saattaa merkitä hengellisesti paljon. Musiikki voidaan nähdä lahjana Jumalalta ja musiikin kautta halutaan tehdä hyvää sekä auttaa rakentavalla tavalla asiakasta myös hengellisesti. Monissa eri uskonnoissa musiikki on tärkeä kanava, jonka kautta ollaan yhteydessä Jumalaan. Musiikin tai laulun kautta voidaan rukoilla ja ylistää asiakkaan puolesta tai yhdessä hänen kanssaan. Nämä elementit tuovat terapiaan ulottuvuuden, jota hengellistä tukea kaipaava asiakas tarvitsee. Tärkeää on tällöin ymmärtää asiakkaan kulttuuria ja uskontoa sekä tietää, mikä rooli ja mikä hengellinen merkitys musiikilla asiakkaalle itselleen on. (Elwafi, 2011, s. 165, 168, 171, 172, 174,179.)

Musiikin käyttö rukouksena sisältää joko musiikin kuuntelua tai musiikin aktiivista tekemistä rukouksen yhteydessä. Myös kristillinen esirukous on mahdollista. Tällöin musiikkiterapeutti rukoilee ja etsii yhteyttä Jumalaan asiakkaansa puolesta. Musiikillinen esirukous tarkoittaa musiikillisen kokemuksen toteuttamista sellaisen asiakkaan puolesta, jolla on tarve olla yhteydessä Jumalaan. Rukouksena toimivan musiikillisen kokemuksen myötä musiikkiterapeutti mahdollistaa pääsyn Pyhän Hengen läsnäoloon. Kristillisessä uskossa Pyhä Henki nähdään uskovan auttajana, neuvonantajana, puolustajana ja lohduttajana. Terapeuttisessa kontekstissa ja erityisesti kuolevien potilaiden hoidossa Pyhän Hengen rooli lohduttajana on merkittävä. (Potvin & Flynn, 2019, s. 124-125, 128-129.) Tällainen vahvasti kristillinen tuki musiikkiterapiassa on mahdollista, jos musiikkiterapeutti itse on hengellisesti valveutunut tai hänellä on teologista koulutusta, jonka pohjalta toimia. Kuitenkaan musiikkiterapeutin ei ole tarkoitus toimia sairaalapastorin roolissa, vaan omassa terapeutin roolissaan tunnistaen asiakkaan hen-

gellisiä tarpeita ja käyttäen omia hengellisesti dynaamisia taitojaan asiakkaan parhaaksi. (Potvin & Argue, 2014, 118.)

Musiikin (kuuntelemisen, improvisoimisen, soittamisen tai laulamisen) aikana asiakas saattaa musiikkiterapiassa kokea tilanteita, jotka ylittävät normaalit olemisen rajat. Transsendentaalissa kokemuksessa ihminen irtaantuu itsestään ja nykyisestä tilanteesta sekä kokee henkisyys-teen tai hengellisyyteen liittyvää yhteyttä tuonpuoleiseen. Joillekin asiakkaille henkisyys-teen tai hengellisyyteen liittyvät kokemukset ovat mahdollisia ainoastaan musiikkiterapian kautta. Tämä saattaa tulla kyseeseen esim. sellaisten asiakkaiden kohdalla, joilla on kognitiivisia tai kielellisiä vaikeuksia, joiden vuoksi he eivät pääse kosketuksiin sellaisten henkisyys-teen ja hengellisyyteen liittyvien kokemusten kanssa, joihin liittyy paljon verbaalisuutta. Joillekin asiakkaille puolestaan laulaminen voi olla hyvinkin meditatiivinen tai mindfulnesin kaltainen kokonaisvaltainen kokemus. (Moss, 2019, s.7, 10.)

Kuvallisessa yhteenvedossa (Kuvio 2) tuon esille tiivistetysti sen, mitä olen käsitellyt edellisissä kappaleissa. Kuvassa yhdistyvät kaikkien analysoimieni artikkelien pohjalta nousseet teemat henkisyys-teen ja hengellisyyteen liittyvän tuen ilmenemisestä ja olen muodostanut sen sisällönanalyttisiä periaatteita noudattaen. Kuvio sisältää asiakkaiden tarpeet, musiikkiterapeutin roolin ja sen, millä tavoin henkisyys-teen ja hengellisyyteen liittyvää tukea voidaan musiikkiterapiassa antaa.



Kuvio 2. Henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvä tuki musiikkiterapiassa.

Musiikkiterapeutin taidot ratkaisevat, saako asiakas tarvitsemaansa henkisyyteen tai hengellisyyteen liittyvää tukea vai ei. Kun musiikkiterapiassa halutaan vastata asiakkaan henkisyyteen tai hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin, on tärkeää osata käyttää musiikkia taitavasti. Musiikkiterapeutti luo omalla taidollaan ne olosuhteet, jotka mahdollistavat henkisyyteen tai hengellisyyteen liittyvän kohtaamisen. (Moss, 2019, 13.)

5. POHDINTA

Tässä kirjallisuuskatsauksessa olen kartoittanut henkisyyden ja hengellisyyden ilmenemistä musiikkiterapiassa. Olen mielestäni vastannut tutkimuskysymyksiini johdonmukaisella ja järjestelmällisellä tavalla aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. Olen pyrkinyt siihen, että tekemäni tutkielma on validi eli pätevä: olen noudattanut lähdekritiikkiä ja sisällyttänyt tutkielmaani ainoastaan aiheeseen liittyvät laadukkaat tieteelliset artikkelit. Validius tarkoittaa myös tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi et al, 2018, s. 231). Tässä tutkielmassa olen käyttänyt kirjallisuuskatsaukselle validia menetelmää aineiston keräämisessä ja analysoinnissa.

Tutkimuksen reliabelius eli luotettavuus tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta ja kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi et al. 2018, s. 231). Tutkielmani on siinä mielessä luotettava, että *Tutkimusasetelma* -luvussa olen kertonut tarkasti, miten olen aineostonvalinnan tutkielmassani tehnyt. Kerroin myös taulukolla kuvaten esimerkin siitä, miten olen tutkielmassani tehnyt aineistosta nousevien toistuvien ilmausten luokittelua eri alaluokkiin ja yläluokkiin eli teemoihin. Halutessaan tekemäni tutkimuksen voisi siis toistaa ja päätyä samankaltaisiin tuloksiin. Kuitenkin on mielestäni huomioitava, että jokainen tutkija tekee havaintoja ja analyysyjä teksteistä aina jollain tavalla omista lähtökohdistaan käsin. Emme koskaan voi olla täysin varmoja, että joku toinen samoja aineistoja analysoiva tutkija kiinnittäisi huomiota juuri samoihin ilmauksiin, kuin minä.

Työni rajoitus ja heikkous on se, että aineistoa aiheesta löytyi verrattain vähän, vain yhden toista artikkelin verran. Aikataulullisten syiden vuoksi ollut mahdollisuutta tutustua aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin, jotka olisivat voineet jollakin tavalla vaikuttaa sekä tutkimuskysymysten asetteluun että niihin vastaamiseen. Tekemäni tutkielma on kuitenkin merkityksellinen, sillä tällaista kirjallisuuskatsausta henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyvistä teemoista musiikkiterapiassa ole ennen maassamme tehty. Tutkielman tekeminen kasvatti omaa tietämystäni aiheesta ja antoi luottamusta siihen, miten itse voin musiikkiterapeuttisia menetelmiä hyödyntävänä sairaanhoitajana vastata asiakkaiden henkisyyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin luontevalla mutta myös eettisesti vastuullisella tavalla.

Tutkielmani vastaa seikkaperäisesti siihen, mitä henkisyydellä ja hengellisyydellä musiikkiterapiassa tarkoitetaan. Henkisyys ja hengellisyys ovat ihmisen syvin sisäinen olemus, joka pyrkii yhteyteen tuonpuoleisen kanssa. Yhteys tuonpuoleiseen ilmenee tarkoituksen etsintänä, merkityksellisinä hetkinä sekä henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvinä kokemuksina. Musiikkiterapiassa yhteys muodostuu musiikin kautta. Yhteyden etsintä ja yhteyden kokeminen tuonpuoleiseen vaikuttaa ihmisen arvoihin ja tarkoituksen kokemiseen, lisää uskoa ja toivoa, parantaa koettua elämänlaatua ja auttaa selviytymään elämäkriiseistä. (Burns et al., 2015, s. 226; Elwafi, 2011, s. 159; McClean et al., 2012, s.5, 17, 19; Moss, 2019, s. 5, 22; Pek & Grocke, 2016, s. 45.)

Tärkein tutkielmastani esille nouseva päätelmä on se, että henkisyteen ja hengellisyyteen liittyviin tarpeisiin on musiikkiterapiassa vastattava. Holistisen ihmiskuvan mukaan henkisyys ja hengellisyys ovat tärkeä osa ihmistä, eikä tämän osan kohtaamista tulisi musiikkiterapiasakaan vältellä. Erityisesti saattohoidossa ja suurten elämäkriisien äärellä musiikkiterapian asiakkaat odottavat saavansa henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea. Tärkeää on kuitenkin se, että henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvät tarpeet saavat nousta asiakkaasta itseltään ja niihin liittyvien teemojen esilläolo palvelee asiakkaan parasta. Terapeutilla on aina eettinen vastuu siitä, ettei hän hoida omaa henkisyttään tai hengellisyyttään asiakkaan kustannuksella. Henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvää tukea musiikkiterapeutti voi konkreettisesti antaa esimerkiksi musiikkivalintojen ja keskusteluiden kautta. Hengellinen tai henkisyteen liittyvä musiikki voi toimia tärkeänä väylänä, jonka kautta kokemus tuonpuoleisesta mahdollistuu. Musiikkia voidaan musiikkiterapiassa käyttää myös kommunikaatioon tuonpuoleisen kanssa. (Elwafi, 2011, s. 168, 171, 183-184; Moss, 2019, s. 6, 7, 10, 33; Pek & Grocke, 2016, s. 44; Potvin & Flynn, 2019, s. 120, 130; Shrubsole, 2010, s. 56.)

Musiikkiterapeutin rooli henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvän tuen antamisessa on vaativa, sillä siinä tarvitaan paljon paitsi hienotunteisuutta ja taitoa, myös uskallusta heittäytyä tutkimaan jotakin tuntematonta ja määrittelemätöntä. Terapeutin tulisi olla sinut oman henkisyden ja hengellisyyden kanssa voidakseen kohdata nämä ulottuvuudet asiakkaassaan. Jotta henkisyden ja hengellisyyden teemat ja niiden kohtaaminen musiikkiterapiassa olisi mahdollista ja yhä laajenisi, tarvittaisiin terapeuteille lisää koulutusta. Henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvät teemat olivat pitkään musiikkiterapia-alalla tabu, josta ei puhuttu. Lisää tutkimusta, keskustelua ja koulutusta tarvitaan, jotta aiheen kompleksisuus voidaan kääntää yhä

syveneväksi mielenkiinnoksi ja ymmärrykseksi. Myös yhteistyötä sielunhoitotyötä tekevien ammattilaisten kanssa voitaisiin lisätä. Näin voitaisiin rikastuttaa asiakkaan saamaa palvelua silloin, kun henkisyteen ja hengellisyyteen liittyvät teemat ovat asiakkaalle tärkeitä. (Elwafi, 2011, s. 158, 161,169; Moss, 2019, s.13-15; Potvin & Flynn, 2019, s. 120-121; Trisis & Ansdell, 2019, s. 7.)

LÄHTEET

Bruscia, K.E. (2014). *Defining Music Therapy*. 3th Edition. USA: Barcelona Publishers.

Burns, D., Perkins, S., Tong, Y., Hilliard, R. & Cripe, L. (2015). *Music Therapy Is Associated With Family Perception of More Spiritual Support and Decreased Breathing Problems in Cancer Patients Receiving Hospice Care*. *Journal of pain and Symptom Management*, 50 (2), 225-231.

Elwafi, P. (2011). *The Impact of Music Therapists' religious beliefs on clinical identity and professional practice*. Barcelona Publishers, (6), 155-191.

Erkkilä, J. (2010). Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. WS Bookwell: Jyväskylä, 393-406.

Henkinen kehitys. (2017). *Historiaa*. Haettu 6.2.2020 osoitteesta <https://www.henkinenkehitys.fi/spiritualismi/historiaa>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy.

Holm, T. (2018). *Katsaus suomalaiseen spiritualismiin*. *Uskonnontutkija – Religionsforskaren* (1), 1-14.

InfoFinland. (2019). *Perustietoa Suomesta: Kulttuurit ja uskonnot Suomessa*. Haettu 15.2.2020 osoitteesta <https://www.infofinland.fi/fi/tietoa-suomesta/perustietoa-suomesta/kulttuurit-ja-uskonnot-suomessa>.

Karvinen, I. (2018). *Hengellisen hoitotyön kehittäminen liikkeessä*. Haettu 6.2.2020 osoitteesta <https://www.diakoniaplus.fi/hengellisen-hoitotyon-kehittaminen-liikkeessa>.

McClellan, S., Bunt, L. & Daykin, N. (2012). *The Healing and Spiritual Properties of Music Therapy at a Cancer Care Centre*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18 (4), 1-23.

Moss, H. (2019). *Music Therapy, Spirituality and Transcendence*. Nordic Journal of Music Therapy, 28 (3), 1-22.

MOT -sanakirja. i.a. *Spiritual*. Kielikone Oy. Haettu 6.2.2020 osoitteesta <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.jyu.fi/english-finnish/spiritual>.

Neodorfer, A. (2019). *Spirituality and music therapy: An action research project in clinical music therapy within the context of an anthropological theory of spirituality*. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, 10 (1), 1-15.

Notarangelo, A. (2019). *Music therapy and spiritual care: Music as spiritual support in a hospital environment*. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, 11 (1), 88- 103.

Pek & Grocke. (2016). *The influence of religion and spirituality on clinical practice amongst Registered Music Therapists in Australia*. Australian Journal of Music Therapy, 27, 43-56.

Potvin & Argue. (2014). *Theoretical Considerations of Spirit and Spirituality in Music Therapy*. Music Therapy Perspectives, 32 (2), 118-128.

Potvin & Flynn. (2019). *Music Therapy as a Psychospiritual Ministry of Intercession During Imminent Death*. Music Therapy Perspectives, 37 (2), 120-132.

Shrubsole, B. (2010). *Faith and Music: A Personal Exploration of the Implication of Religious Faith in Music Therapy, within an Intercultural, Group Music-Making Context*. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, 2 (2), 55-61.

Suomen musiikkiterapiayhdistys. (2015). *Mitä on musiikkiterapia?* Haettu 15.2.2020 osoitteesta <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>.

Säisä-Winter, P. (2018). *Henkiset voimavarat - Tutkittua tietoa henkisyiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Terveyskylä. (2018). *Henkinen ja hengellinen tuki*. Haettu 6.2.2020 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo/tukea/henkinen-ja-hengellinen-tuki>.

Tilastokeskus. (2015). *Liitetaulukko 6. Väestö uskonnollisen yhdyskunnan mukaan 2000–2015*. Haettu 15.2.2020 osoitteesta http://www.stat.fi/til/vaerak/2015/01/vaerak_2015_01_2016-09-23_tau_006_fi.html

Trisis & Ansdell. (2019). *Exploring the spiritual in music*. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 11 (1), 3-8.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.