

BÄNDITOIMINTA – TUNTEET JA HENKILÖKEMIAM

Teppo Haapasalo

Kandidaatintutkielma

Musiikkiterapia, aineopinnot

Kevätlukukausi 2020

Jyväskylän avoin yliopisto

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Teppo Haapasalo	
Työn nimi – Title Bänditoiminta – tunteet ja henkilökemiat	
Oppiaine – Subject Musiikkiterapia	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year Maaliskuu 2020	Sivumäärä – Number of pages 22
Tiivistelmä – Abstract	<p>Kandidaatintutkielmassani valitsin aiheeksi ”Bänditoiminta – tunteet ja henkilökemiat”, jossa tarkastelen yhtyeen jäsenten yhteisiä kokemuksia bänditoiminnan kautta ja omia tunteitani yhtyeen jäsenenä. Aiheen tarkastelun keskiössä ovat henkilösuhteiden ja -kemioiden merkitys musiikillisessa ryhmätoiminnassa ja sitä kautta vaikutus tunteisiin. Kokemukset ja vaikutukset kunkin jäsenen tunteisiin perustuvat yhtyeen perustamista edeltäneeseen ja perustamiseen johtaneen muutoksen kautta. Pyrin avaamaan sitä miten musiikin tekeminen ja harjoittelu heijastelee omaa ja yhtyeen jäsenten yhteistä olotilaa yhden jäsenen eroamisen jälkeen ja millaisia vaikutuksia sillä oli ryhmän toimintaan.</p>

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO
 - 1.1 ALKUASETELMA
 - 1.2 MUUTOS
2. TUNTEIDEN MERKITYS LUOVUUDESSA
 - 2.1 MUSIIKKI TUNTEIDEN JA MIELIKUVIEN HERÄTTÄJÄNÄ
 - 2.2 MUSIIKKI TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ
 - 2.3 HENKILÖKEMIOIDEN MERKITYS YHDESSÄ TEKEMISESSÄ
3. AINEISTO
4. ANALYYSI
5. JOHTOPÄÄTÖKSET
 - 5.1 YLEISIÄ AJATUKSIA MUSIIKIN TEKEMISESTÄ JA YHDESSÄ SOITTAMISESTA
 - 5.2 VAIKUTUKSET
 - 5.3 YHDISTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ
 - 5.4 OPPIMINEN
 - 5.5 KEHITTYMINEN
 - 5.6 MUUTOKSEN AIKAANSAAMAT TOIVEET JA MIELIKUVA
 - 5.7 YLEISET VAIKUTUKSET
6. POHDINTA
7. LÄHTEET

1 JOHDANTO

Tunteet ja musiikki liittyvät olennaisesti toisiinsa ja musiikki on taiteenlaji, jolla on suurin vaikutus suoraan tunteisiimme. Musiikin on sanottu olevan kieltä, joka abstraktissa symbolisessa muodossa ilmaisee ihmisen piilotajuntaa ja luultavasti sen vuoksi se tuntuu konkreettiselta. Filosofin Susanne Langer pohtii asiaa seuraavasti ”*Musiikin todellinen voima on siinä tosiasiasa, että se voi olla tunteen maailmassa tavalla, johon kieli ei pysty. Sille ominaisilla muodoilla on olemassa sisällöllinen moniselkoisuus, jota sanoilla ei voi olla.*”, (Reese, 1977, 48).

Valitsin tutkielman aiheeksi ”*Bänditoiminta – tunteet ja henkilökemiat*”, jossa tarkastelen yhtyeemme jäsenten yhteisiä kokemuksia bänditoiminnan kautta ja omia tunteitani yhtyeen jäsenenä. Aiheen tarkastelun keskiössä ovat henkilösuhteiden ja -kemioiden merkitys musiikillisessa ryhmätoiminnassa ja sitä kautta vaikutus tunteisiin. Kokemukset ja vaikutukset kunkin jäsenen tunteisiin perustuvat yhtyeen perustamista edeltäneeseen ja perustamiseen johtaneen muutoksen kautta. Pyrin avaamaan sitä, miten musiikin tekeminen ja harjoittelu heijastelee omaa sekä muiden yhtyeen jäsenten yhteistä olotilaa yhden jäsenen eroamisen jälkeen, ja millaisia vaikutuksia sillä oli ryhmän toimintaan.

Musiikkiterapian näkökulmasta toteutettu tutkielma antoi mahdollisuuden pohtia ja arvioida henkilökohtaista aihetta objektiivisesti, mikä loi raamit pohdintaan kliinisen musiikkiterapian näkökulmasta.

Bänditoiminnassa olen ollut erilaisissa rooleissa, kuten tuottajana, jolloin ollaan lähellä terapeutin roolia erilaisten ongelmatilanteiden korjaajana. Näissä tilanteissa joutuu myös itse pohtimaan omia toimintatapojaan ja suhdettaan ympäröiviin ihmisiin. Näinollen tilanteet ovat myös omaa terapiaa, jossa parasta on havaita itsessä ja ympäristössä tapahtunut muutos, kasvu ja kehitys – myöskin asiat jotka ovat juurtuneet omaan tekemiseen ja toimintaan eivätkä meinaa muuttua, tai näistä tavoista ei meinaa päästä eroon vaikka ehkä hyvä olisikin.

Tutkielman kohteeksi (arviointi, analyysi ja pohdinta) valitsin yhtyeen, jossa oma roolini on säveltäjänä, sanoittajana, kitaristina, laulajana, äänittäjänä, miksaajana ja tuottajana. Arvioinnin kohteena ovat uuden yhtyeen syntyvaiheen positiiviset vaikutukset. Ensimmäisen albumin säveltämisen ja äänittämisen kautta, levyn viimeistelyyn ja julkaisuun johtaneet syyt sekä tunteet – niin omalta kuin yhtyeen muiden jäsenten osalta.

Arvioinnin pohjalla ovat omien kokemusten reflektointi sekä yhtyeen jäsenten välisiin harjoittelu- ja äänitustilanteissa käytyjen keskustelujen pohjalle perustuva havainnointi sekä jäsenten kanssa henkilökohtaisesti ja yhdessä tehdyt haastattelut. Haastatteluissa esitettyjen kysymysten pohjalla ovat seuraavat tasot (Ala-Ruona, 2018, 1)

ajatukset, joiden kautta pohdin tietoista toimintaa ja syitä

mielikuvat ja muistot, jotka toimivat eri vaiheiden kuvittajana

tunteet, jotka reflektivat levyntekoa edeltäviä ja albumin työstämiseen liittyviä tuntemuksia

keholliset tuntemukset, ja miten niiden fyysiset vaikutukset ilmentyvät

Musiikkiterapian arviointivaiheessa tavoite on potilaan tai asiakkaan alkuvaiheen tutkimuksen ja taustatietojen kartoittamisessa sekä terapiaprosessin etenemiseen ja tavoitteiden toteutumisen tarkastelussa, ”*arviointi on prosessi, jossa terapeutti kerää ja analysoi terapian suunnittelun sekä toteuttamisen kannalta tarpeellista tietoa asiakkaasta.*” (Bruscia, 1987, 13). Koska tässä kontekstissa käsiteltävä ”arviointi” perustuu omien sekä yhtyeen jäsenten ajatusten, mielikuvien, tunteiden ja kehollisten tuntemusten reflektointiin, eikä kyseessä ole kliininen musiikkiterapia prosessi. Siksi keskityn tarkastelussa ajatusten, mielikuvien ja tunteiden vaikutusten arviointiin sekä henkilökemioiden merkitykseen bänditoiminnassa.

1.1 ALKUASETELMA

Musiikkiterapiassa potilaan reagointi musiikillisiin elementteihin ja impulsseihin, ilmentää hänen tunteitaan ja ilmaisullista olemistaan. Voidaan siis ajatella, että potilaan henkilökohtainen tapa ilmentää itseään musiikin kautta on linkki hänen psyykkisen tilansa piirteisiin ja ominaisuuksiin. Tästä voidaan Lehtosen mukaan ”*tutkimalla löytää ja muodostaa erilaisia merkityssuhteita miten potilas konstituoii musiikkia ja näin saadaan tietoa siitä, miten asiakas konstituoii maailmaa ja siinä esiintyviä merkityksiä.*” (Lehtonen, 1988, 23).

Lähtökohtana on tässä tapauksessa yhtyeen jäsenten yhdessä tuottama ja tärkeäksi kokema musiikki ja vuorovaikutus, joka heijastelee eri tavoin kunkin henkilön persoonaa kuin yhtäläillä yhtyettä kokonaisuutena.

Miten kukin toimii musiikillisessa vuorovaikutustilanteessa? Mikä merkitys henkilöiden välisellä kommunikaatioilla ja kommunikaatiotavoilla sekä henkilökemioilla on? Edellämainitut kertovat olennaista kunkin sisäisestä (omat tunteet) ja ulkoisesta (vuorovaikutus) kommunikaatiosta, joka tuo esille valmiuksia sekä mahdollisia ongelmia. Tämän lisäksi muutoksen ja sen aikaan saaman vaikutuksen pohdinta on osa arviointia.

Yhtyeen perustamisen taustalla on orkesteri, jossa yhtyeen jäsenet ovat soittaneet täysin erilaista ja eri genren musiikkia. Kyseinen orkesteri oli tehnyt yhden albumin ja oli valmistelemassa toisen levyn materiaalia, mutta haasteena oli jo pitkään ollut yhtyeen kitaristin mielialan vaihtelut ja tarve määritellä musiikillisia asioita. Tällä oli vaikutusta siten, että aktiivisesta harjoittelusta huolimatta asioiden eteneminen oli hidasta ja haasteellista. Myöskin hauska tekemisestä oli kadonnut ilo sekä positiivisuus.

Muutos alkoi kun kitaristi oma-aloitteisesti ilmoitti jättävänsä yhtyeen, jolloin jäljelle jääneet jäsenet rupesivat pohtimaan jatkamisen eri vaihtoehtoja. Konkreettinen vaikutus oli ryhmän päättäessä soittaa nuoruusvuosien lempimusiikkia, joka tuntui mukavalta vaihtelulta verrattuna aikaisempaan linjaan. Lisäksi työskentelytavat muuttuivat ja kappaleita ruvettiin työstämään nopeassa tahdissa. Verrattuna aikaisempaan kappaleita syntyi niin nopeasti, että päätettiin ruveta työstämään albumia vajaa puoli vuotta muutoksen jälkeen.

Vaikutukset ja toiminta: impulsiivinen musiikin tekeminen koettiin erittäin rentouttavana ja vapauttavana. Positiivinen heittäytymisen ja tekemisen toimintamalli heijastui myös ilmapiiriin ja henkilöiden väliseen toimintaan. Myöskin harjoitusten lopputulokset eli uudet kappaleet, olivat niinkään virkistäviä ja innostavia, luoden uutta halua tehdä ja soittaa musiikkia yhdessä.

1.2 MUUTOS

Muutos oli vaikutuksiltaan selkeästi positiivinen. Luovuus muokkautui tilanteessa jossa tekemiselle ei annettu tiukkoja rajoitteita – kappaleita syntyi nopeammin ja tekeminen oli hauskaa. ”*Musiikin tiedetään aktivoivan aivoissa yleisiä tunne- ja palkitsevuusmekanismeja erityisesti silloin, kun musiikillinen toiminta on omassa hallinnassa*”. (Heikkilä ja Tervaniemi, 2012, 1659). Samoja päätelmiä on havaittavissa Scheibyn viiden kohdan tiedollisessa kategorisoinnissa (Ala-Ruona, 2018, 14),

1. **vaikuttava tieto** (*affective information*): joka näkyy tunteen laatuna (ilo), itsetunnon nostattajana (saadaan jotain aikaan) ja monimuotoisena vaihtoehtoina (luovuus ja uudet kappaleet)
2. **yhdistävänä ja yhteisenä tietona** (*relational information*): yhdessä tekeminen ja kommunikaation laatu, halu tehdä yhdessä ja tietoisuutena toisista sekä toisten toiveiden huomioimisena
3. **oppivana tietona** (*cognitive information*): kykyä keskittyä ja luoda uutta
4. **kehittymisen tietona** (*developmental information*): aitous (kenenkään ei tarvitse peitellä tunteita tai jättää kertomatta jotain mikä voi loukata toista) ja lupana olla samaa tai erimieltä asioista
5. **musiikin aikaansaamat toiveet ja mielikuva** (*music released fantasies and images*): olemassa olevien merkittävien asioiden esille nouseminen ("hei me voidaan tehdä näin ja tämä on kivaa!").

Toimintamalli: Kappaleet sävellettiin hyvin impulsiivisesti joista yhdessä sovitettiin lopullinen kappaleen musiikillinen ilmaisu. Yhdessä säveltäminen muodostui myös uudenlaiseksi tavaksi toimia, aiemman "tässä mulla olisi muutama riffi, ruvetaanko työstämään" -toimintamallin sijaan. Toiminta koettiin kollektiivisesti innostavaksi ja vapautuneeksi – kuten pääosin yhteiset keskustelut. Yhdessä pohdittiin kappaleiden rakenteita sekä teknisiä asioita, mutta myös muuttuneen tilanteen ja yhteelle uudenlaisen toiminnan aikaansaamia positiivisia tunnetiloja.

Positiiviset vaikutukset näkyivät myös ryhmässä toimimisessa, henkilökemioissa ja kunnioituksessa sekä rohkeutena esittää oma näkemyksensä asioissa, vaikka näkemys saattoi olla poikkeava muiden jäsenten ajatuksista.

2 TUNTEIDEN MERKITYS LUOVUUDESSA

Olen pohtinut aiemmin musiikin ja tunteiden välistä suhdetta sekä merkitystä, niin toimintana kuin vastaanottavana kokemuksena peilaten niitä omiin kokemuksiini. Nyt pohdinnassa on mukana myös rajatun ryhmän yksilöiden sekä ryhmän kollektiiviset ajatukset ja tunteet. Nämä ovat haastattelujen ja keskustelujen perusteella pääosin yhteneväisiä.

Säveltäminen (luova toiminta), harjoittelu ja äänittäminen (toiminta) ovat kaikki terapeutista sekä myös palkitsevaa – kukin omalla tavallaan. Yhteistä ja yhdistävää on niiden aiheuttama yksilöllinen

ja yhteinen tunnekokemus, jossa ryhmän välinen kommunikaatio, yhteishenki ja henkilökemiat ovat ratkaisevassa roolissa. Musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan, harrastamiseen ja yhteisiin elämyksiin. Musiikki vahvistaa identiteettiä ja minä kuvaa positiivisessa (musiikillisessa) ympäristössä jossa itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemukset vahvistuvat.

Bänditoiminta, johon liittyy olennaisesti kappaleiden sovittaminen, rakentuu näistä sosiaalisesti merkityksellisistä tilanteista. Ne ovat joka kerta ovat myöskin kognitiivisia tilanteita – niin hyvinä hetkinä, kuin yhtäläillä silloin, kun jäsenten välillä kipinöi. Saarikallion mukaan nämä ovat ”*ovat mielialan parantamiseen ja hallintaan liittyviä tavoitteita, jotka toteutuvat erilaisten säätelystrategioiden kautta. Strategiat ovat psyykkisiä toimintamalleja, joiden välineenä on musiikki.*”, (Saarikallio, 2010, 286).

Saarikallio mainitsee edellä kuvattuja prosesseja esimerkkeinä siitä, *kuinka musiikki voi herättää tunnekokemuksia tukemalla psykologisia tavoitteita* (Saarikallio 2010, 284). Musiikin kautta haettavat tai koetut asiat ovatkin usein hyvin tunnepohjaisia – ja musiikkiin yleisesti liittyvät vahvat tunteet, kokemukset tai mielialat. Kun tunteita määritellään on hyvä nostaa esille myös tunteiden tunnistamisen ja kokemisen välinen ero. *Musiikki hienoimmillaan herättää meissä jonkinlaisen tunnekokemuksen, ja musiikin esittämä tunne voidaan tietoisesti tunnistaa ilman, että koemme samaa tunnetta* (Eerola ja Saarikallio 2010, 260).

Heinonen kirjoittaa artikkelissaan seuraavaa: ”*Musiikin tuottamisprosessi voi auttaa ratkaisemaan psyykkeensisäisiä ristiriitoja ja siten osaltaan auttaa yksilön minän eheytyemisessä.*” (Heinonen 1995, 215). Jos haastatteluissa ei noussut esille yksilön eheytymistä, niin ryhmän eheytyminen kannalta musiikin uudenlainen luomis- ja tuotantoprosessi oli erityisen oleellisessa roolissa. Tämä toimintatapa oli myöskin merkittävä muutos ryhmän luovan vastuun jakautumisesta useammalle taholle aiemman kapeamman mallin sijaan.

2.1 MUSIIKKI TUNTEIDEN JA MIELIKUVIEN HERÄTTÄJÄNÄ

”*Goldbergin on kehittänyt teorian musiikin vaikutuksesta emootioiden ja mielikuvien tuottamisessa joka perustuu ihmisen muistia koskeviin tutkimuksiin.*” (Erkkilä 2010, 396). Nämä tutkimukset koskevat tunteiden ja mielikuvien toisiinsa kytkeytyvyyttä – koemme tunteen ja silloin se usein herättää kyseiseen tunteeseen liittyviä mielikuvia. Musiikki toimii erityisen hyvin erilaisten

tunteiden ja mielikuvien ylykkeitä. Vaikka musiikkia voi olla joskus vaikea tulkita tunteena, niin se voi olla helppo kuvata mielikuvana.

Kyseisessä tilanteessa musiikki ja muutos toimivat niin mielikuvina tietystä elämän vaiheesta sekä muutoksen aiheuttamasta positiivisesta tunteesta – *”Silloin kun alettiin soittamaan rässiä, oli mukavaa.”*. Oma kohtaisesti ajatus treenikämpälle menemiseen on poikkeuksetta positiivinen tunne. Muun muassa ilo liittyy mielikuvana moniin tilanteisiin joita on yhdessä soittaessa, muutoksen jälkeen henkilökohtaisesti sekä kollektiivisesti koettu.

2.2 MUSIIKKI TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ

Sloboda ja O’Neill ovat määritelleet tunteiden säätelyn todetun olevan yksi keskeisimmistä syistä musiikilliselle toiminnalle (Saarikallio 2010, 284). He näkevät, että musiikki toimii itsehoidollisena keinona tunteiden tunnistamisessa, kokemusten läpi käymisessä tai psyykkistä työtä tehdessä.

Musiikki lievittää stressiä, parantaa mielialaa sekä auttaa selviytymään erilaisissa henkisissä painetiloissa. Sen avulla tehtävä tunteiden säätely tähtää mielialan parantamiseen ja hallintaan. *”Taustalla on hedonistiseen pyrkimykseen verrattavissa oleva mielialan parantaminen, joka on yleisesti arvioitu olevan keskeinen tunteiden säätelyn taustamotivaattori.”* (Saarikallio 2010, 285).

Tunteiden säätelyssä meillä on käytössämme erilaisia strategioita, joita Saarikallio ja Erkkilä ovat määritelleet seuraavasti (Saarikallio 2010, 286),

- *viihdyke, mukava ilmapiiri ja olemassa oleva positiivisen tunteen ylläpito*
- *elpyminen, rentoutumista ja uutta energiaa*
- *elämykset, voimakkaiden tunne-elämysten hakeminen*
- *irtautuminen, ikävien ajatusten karkoittaminen*
- *purkaminen, negatiivisten tunteiden ilmeiseminen*
- *mielikuvatyoškentely, tunnekokemusten uudelleen tutkiminen*
- *lohtu, ymmärryksen saaminen murheen keskellä*

Myös Thayer kollegoineen on tutkinut musiikin tunteiden säätelystrategioita ja niiden toimivuutta (Saarikallio 2010, 284). He määrittivät 18 erilaista säätelykeinoa syömisestä seksiin.

2.3 HENKILÖKEMIOIDEN MERKITYS

Luovassa prosessissa säveltäminen, sovittaminen ja sanoittaminen ovat oivallisia keinoja irtautua arjesta. Ne ovat tekemistä, jolloin huonokin päivä muuttuu antoisaksi: silloin kun esimerkiksi pääsee yhdessä yhtyeen muiden jäsenten kanssa luomaan uutta musiikkia. Tilanne on useimmiten hyvin inspiroiva, ja vaikka tunteet välillä räiskyvät, on mahtava nähdä ryhmän jäsenten naamalla onnellinen virne hyvin onnistuneen ja yhdessä aikaan saadun lopputuloksen äärellä.

Tilanne on kuvaillun kaltainen kun kaikilla on samat halut ja tavoitteet sekä kunnioitus toisiaan kohtaan. On ymmärrettävää, että luovassa tilanteessa tunteet nousevat pinnalle, mutta jos näkemuserot nousevat esteeksi luovuudelle tai toistuvaksi taakaksi, vaikutukset ovat merkittäviä.

Yrjö Heinonen kirjoittaa aiheesta artikkelissaan: Michelle, Ma Belle – Laulun tekeminen psyykkeensisaisten ristiriitojen sovittajana, ”*Artikkelin lähtökohtana on oletus, että musiikin tuottamisprosessi (improvisointi, säveltäminen) voi auttaa ratkaisemaan psyykkeensisaisiä ristiriitoja ja siten osaltaan auttaa yksilön minän (egon) eheytyemisessä. Tässä mielessä musiikin tuottaminen voi olla myös osa varsinaista musiikkiterapiaprosessia.*”, (Heinonen, 1995, 215).

3 AINEISTO

Tutkielman aineisto koostuu omista päiväkirjamerkinnöistä ensimmäisen levyn äänitysten ajalta, jotka toimivat omakohtaisen pohdinnan – mielikuvien, muistojen ja tuntemusten väylänä. Lisäksi päiväkirja merkinnöistä kevään 2020 aikana, kun tätä työtä olen työstänyt.

Tutkimuksen ydinmateriaalin pohjalla ovat yhtyeen jäsenille henkilökohtaisesti tehdyt haastattelut, josta ensimmäinen ja laajempi tehtiin yksilökohtaisena haastatteluna. Toinen täydentävä haastattelu toteutettiin yhdessä asioista keskustellen, pohtien ja tuntemuksia tarkastellen. Tämä nauhoitettu materiaali on litteroitu ja koostettu tutkielman kohdassa 5 ”Johtopäätökset”.

4 ANALYYSI

Haastattelujen perusteella kaikilla olivat hyvin samanlaiset ajatukset, tunteet ja tuntemukset. Muutosta edeltänyt tilanne koettiin jännittyneeksi ja ilmapiiri oli arvaamaton. Jokainen henkilö koki tilanteen kuitenkin sellaiseksi, että jännittyneisyys kuuluu asiaan ja tämä on sallittua, joskaan pidemmän päälle ei kuitenkaan miellyttävää. Yhteistä oli myöskin se, että jokainen koki muutoksen vapauttavaksi ja tilanteen muuttuneen muutoksen jälkeen avoimemmaksi. Omia ajatuksia ja

näkökulmia oli muutoksen jälkeen helpompi kertoa, vaikka niistä puhumista ei aiemmin koettu sellaiseksi etteikö omia mielipiteitä olisi voinut kertoa.

Aluksi jokaiselta kysyttiin kunkin henkilön omaa suhdetta musiikkiin. Miten kukin suhtautuu musiikin tekemiseen ja soittamiseen sekä yhdessä soittamiseen bänditoiminnan kautta. Varsinaisen tutkimus osan haastattelun kysymykset rakentuivat Scheibyn kategorisoinnin mukaisesti,

vaikuttava tieto

yhdistävä ja yhteinen tieto

oppiva tieto

kehittymisen tieto sekä

musiikin aikaansaamat toiveet ja mielikuvat

joiden kautta tutkimuskohde on *tunteen ja henkilökemioiden merkitys bänditoiminnassa*. Tutkittava aihe ja analyysi sekä kysymykset on rakennettu kunkin edellä mainitun kohdan, sekä muutaman lisäkysymyksen kautta. Analyysi on purettu kuhunkin aiheeseen liittyvien haastatteluista saatujen kommenttien kautta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Musiikin tekeminen ja soittaminen koettiin tärkeäksi luovaksi harrastukseksi, jolla on kuitenkin myös kunnianhimoisia sekä tavoitteellisia päämääriä. Yhdessä soittaminen koettiin mielekkääksi etenkin silloin kun ryhmässä on hyvä yhteishenki.

Haastattelujen perusteella, jäsenet eivät kokeneet, löytäneet tai osanneet osoittaa suoranaisia yhteyksiä tunteisiin, mielikuviin tai tapahtumiin. Vahvemmin esille nousi kollektiivinen ja samanhenkinen halu tehdä asioita uudella tavalla hyvässä seurassa ilman paineita. Näin ollen musiikin aikaansaamat arkielämän myönteiset tunnekokemukset ovat lähes välttämättömiä, vaikka musiikki ei ole välttämätöntä meidän keskeisten tarpeidemme vinkkelistä. Musiikki tuo meille kuitenkin positiivisia tunne-elämyksiä edistämällä monia erilaisia psyykkisiä tavoitteita yhteenkuuluvuudesta oman identiteetin vahvistamiseen. ”*Musiikki voi toimia vuorovaikutukseen stimuloijana, jolloin sitä käytetään apuna kontaktin saavuttamisessa.*” (Ala-Ruona, Saukko & Tarkki 2007, 11). Tällöin musiikki toimii vuorovaikutukseen motivaattorina ja rohkaisijana.

Musiikki tarjoaa mahdollisuuden kokea, elää ja kohdata hyvinkin erilaisia tunteita. ”Musiikin kautta voi löytää oman tunnetilansa ja sen avulla voi oppia ymmärtämään paremmin itseään ja muita ihmisiä. Musiikki lisää vuorovaikutusta ja saa aikaan mielihyvää. Musiikin on todettu myös rauhoittavan mieltä ja kehoa.” (Aavaluoma & Oivamäki-Tähtinen, 2012, 288). Haastattelujen perusteella esille ei kuitenkaan noussut ratkaisevia tunteiden säätelyä koskevia seikkoja. Kukaan haastatelluista ei havainnoinut, että säveltäminen tai yhdessä soittaminen olisi auttanut säätelemään tunteita – ainakaan negatiivisia. Hauskan ja rennon yhdessä tekemisen vaikutus taas kanavoitui iloisuutena ja uudelleen heränneenä innostuksena soittaa yhdessä.

Muutosvaihetta edeltävä aika oli paikoitellen haastavaa ja näkemuserot saivat välillä turhan suuren roolin. Haastatteluissa kävi ilmi, että koska mitään henkilökohtaisia riitoja ei ollut, niin vaikka oli kyse luovasta ”taiteen tekemisestä” jossa tunteet ovat pinnassa, niin tilanteet välillä eskaloituivat turhan suuriksi. Kaikkien haastateltujen näkemys siitä, että tiet erkanivat oli kaikille paras ratkaisu ja merkittävä seikka ystävyuden jatkumisessa. Kaikki osalliset ovat jatkaneet omaa musiikillista tietään ja koska jokaisella on oma tapamme purkaa iloa sekä paineita, niin mikä sen parempaa kuin kanavoida se musiikin kautta.

5.1 YLEISIÄ AJATUKSIA MUSIIKIN TEKEMISESTÄ JA YHDESSÄ SOITTAMISESTA

Musiikin tekeminen ja soittaminen koettiin tärkeäksi luovaksi harrastukseksi, jolla on kuitenkin myös kunnianhimoisia sekä tavoitteellisia päämääriä. Yhdessä soittaminen koettiin mielekkääksi etenkin silloin kun ryhmässä on hyvä yhteishenki,

”Tärkeä harrastus jossa voi olla luova, jossa toiminta on sosiaalista. Se on harrastus joka pitää kasassa.”, ”Yhdessä tekemisen mielekkyys on tärkeää, joka toteutuu kun bändin sisällä on hyvä meininki.”, ”Sosiaalisuus. Rentous ja helppous. Kunnianhimo.”

Yhteistä oli myöskin eskapistinen kokemus normaalista viikottaisista rutiineista sekä sitä kautta muodostuvista onnistumisen tunteista, jotka liittyivät vahvasti luovuuteen,

”Soittaminen on irtautumista arjesta, jossa pääsee jonkinlaiseen flow-tilaan. Niin ja säveltäminen tuo onnistumisen tunteita.”

Bänditoiminnassa sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen sekä yhteen hiileen puhaltaminen koettiin tärkeäksi,

”Tärkeintä on tehdä yhdessä.”, ”Bändisoittamisessa tärkeää on yhteisöllisyys, etenkin kun kaikki kokevat samoin.”

Omalta kannaltani edellä mainitut seikat ovat hyvin samanlaisia ja musiikin tekemisen, soittamisen ja bänditoiminnan tärkein arvo on luovuuden mahdollisuus itselle tärkeän asian parissa, hyvässä seurassa. Lisäksi viikottainen hetkellinen irtautuminen arjesta on nykyisin erittäin tärkeää.

5.2 VAIKUTUKSET

Bänditoiminnan keskeisiä vaikuttavia tekijöitä, vaikutuksia sekä tunteita ovat: soittamisen kautta koettu ilo, itsetunnon kasvaminen luovuuden kautta – kun saadaan jotain uutta aikaan. Nämä ovat keskeisiä seikkoja kaikenlaisessa luovassa ryhmätoiminnassa, mutta on myöskin havaittavissa vaikka ryhmässä tapahtuvassa liikkumisessa *”säännöllinen ryhmämuotoinen liikunta-harjoittelu voi olla hyödyllinen hoitomuoto masennuksen hoidossa. Ryhmäliikunnasta saa myös sosiaalista tukea.”* (Reinikkala, 2018, 16).

Ensimmäiset tunteet muutoksen jälkeen vaihtelivat jokaisella henkilöllä kuitenkin melkoisesti. Syynä oli kunkin henkilön keskinäinen tausta ja aiemmat ystävyysuhteet. Myös muutoskokemus oli jokaisella täysin erilainen. Yhteistä oli tunne siitä, että jotain saattaa tulla tapahtumaan – silti muutos tuli kaikille yllätyksenä.

”Aikalailla oli neutraalit tunteet. Ei ole vielä tässä ajassa ehtinyt muotoutua vahvoja tunnesiteitä.”, ”Nyt vaan kävi näin.”

”Mitäs tässä nyt tapahtuu? Miten jatketaan ja mihin tää muotoutuu?”, ”Tunnetta on vaikea kuvailla, hämmästynyt. Onko positiivinen vai negatiivinen – molempia varmaan? Olihan se hiukan vaikea tilanne ja tunne epämääräinen”, ”Tilanne oli jotenkin odotettavissa, vaikka tuli lopulta yllätyksenä.”

Kysyttäessä miten muutos vaikutti yleisiin tunteisiin omalla kohdalla, niin tapahtuman jälkeinen tunne oli jokaisella lähes identtinen – yleisiä termejä olivat: rentous, vapautuneisuus ja olo siitä, että omat mielipiteet voi sanoa avoimemmin, ilman että pitää miettiä mitä voi sanoa.

”Jälkeen päin on helppo sanoa, kun on jatkettu, että hommat on nyt rennompaa. Ei tarte miettiä niin paljon, mitä sanoo, vaikka on aiemminkin voinut sanoa. Rennompi meno nyt kuitenkin.”

”Kun ruvettiin jäljelle jääneiden kaverien kanssa toimimaan, niin kyllähän tunne oli vapautunut.”

Luovuuteen liittyvissä kysymyksissä impulsiivinen päätös muuttaa täysin soitettavan musiikin tyyliä ja tyyliä koettiin erittäin vapauttavana, kuten myös toimintatavan muutos. Molemmat muutokset vaikuttivat luovuutta rikastavina päätöksinä,

”Tyylin muutos oli luonteva muutos jonka jokainen koki omakseen – luovuus vaan syntyi ja hommia rupesi tapahtumaan.”, ”Musiikkityylin vaihdos oli hyvä, kun ei pohdittu liikaa vaan ruvettiin soittamaan. Tämä vaikutti myös luovuuteen – tähän on mukavaa.”

sekä merkittävimpinä muutoksina, joka toi mukanaan avoimmuutta ja mielekkyyttä,

”Tyylin muutos oli merkittävä. Aiemmin ei ehkä ollut luova, kun ei ihan oma juttu, kun nyt on taas itselle luontevaa.”, ”Avoimuus ja rehellisyys, kun voi heittää rennommin kommentteja.”,

”Muutoksen jälkeen positiivisuus ja positiivinen salliva ilmapiiri toi mukanaan mielekkyyttä ja intoa soittamiseen.”

Omalta kohdaltani suurimmat tunteet olivat helpotus, mutta myös haikeus, koska ystävän kanssa tilanne oli kärjistynyt tulehtuneeksi. Lopulta asiaa tuntui omalta kohdalta hyvältä kaikille, koska päätös varmasti antoi rauhaa kaikille henkilöille. Koin muutoksen jonkin uuden ja hyvän alkuna.

Itselle luovuuden suhteen ei suuria muutoksia tullut, koska toisena pääasiallisena säveltäjänä sekä pääsanoittajana tilanne ei periaatteessa kohdallani muuttunut. Lisäksi suurimmat sanalliset väittelyt olivat meidän päävastuullisten säveltäjien keskeisiä, joten tunnetta saanko tai voinko sanoa asioista ei tullut – olin omat ajatukseni saanut kyllä aina tuotua julki.

Omalta kohdalta muutoksen jälkeen jäin myös miettimään, että olisinko voinut tehdä jotain toisin ja mikä on itsessäni se piirre ja syy, joka mahdollisesti johti tilanteeseen. Lopulta omissa pohdinnoissa tulín siihen lopputulokseen, että asiat olivat sellaisia, joihin en pystynyt vaikuttamaan. Mielestäni olen pystynyt asioista keskustelemaan ja pyrkinyt luomaan omalta osaltani tähän mahdollisuuden. Nyt asia ei ole kuitenkaan ollut siltä osalta omissa käsissäni, vaan päätös on ollut toisaalla.

5.3 YHDISTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ

Muutoksen vaikutukset ryhmädynamiikkaan ja yhdessä tekemiseen oli merkittävä sekä positiivinen asia useasta eri näkökulmasta tarkastellen. Pelkästään yhden ja usein eriävän näkökannan pois jääminen helpotti sekä nopeutti ryhmän toimintaa,

”Kolmen hengen keskellä jokainen saa oman äänensä paremmin kuuluviin.”, ”Helpotti pelkästään ryhmän koon takia. Vähemmän mielipiteitä jolloin kaikki pääsee paremmin ääneen.”, ”Vaikutti paljon, kun on vähemmän jengiä niin on helpompaa ja toki henkilöiden persoonat.”, ”Ei ole enää niin paljon näkemyseroja jolloin tekeminen on helpompaa.”

Miten koit muutoksen?

”Musiikkityylin muutos antoi suurta ilon tunnetta, nauratti ja osui kohdilleen.”, ”Muutos oli positiivinen – varmaan kaikkien kannalta.”

Merkittävimmät asiat ryhmässä toimimisen kannalta oli vapautuneisuus sekä rentous, joka avasi myös paremmat edellytykset keskustella asioista. Myöskin tyylin vaihdoksella oli vaikutusta, niin säveltämisen vastuun jakautumisen kuin tutumman ja jokaisella jäsenelle läheisemmän ilmaisun kautta.

”Muutos toi rentouden ja vapautti meininkiä. Kaikki on vapautuneimpia.”, ”Musa on itselle läheistä ja rentojen tyyppien kanssa – mikäs tässä on soittaessa.”, ”Aiemmin haasteet oli soitannollisissa ja sovituksellisissa asioissa. Näistä oli jopa kiistaa ja aina ei edes osattu asioista keskustella., ”Nyt ei edellä mainittuja asioita ole, vaikka asioista on väännetty. Nyt osataan paremmin keskustella”.

5.4 OPPIMINEN

Muutoksessa ja erotilanteissa on aina oppimisen mahdollisuus, näin myös jäsenten välisten keskustelujen sekä haastattelujen perusteella on. Ryhmissä kunkin henkilön persoonalla, ajattelulla sekä asenteella on suuri merkitys, koko ryhmän toimintaan.

”Olisi hyvä oppia kuuntelemaan ihmisiä ja kysymään asioita.”, ”Asiat on niin, että eri ryhmissä ryhmädynamiikka on erilaista – sen huomaa nyt.”

Kommunikaation tyylin ja tapojen muutos on eräs merkittävimmistä seikoista muutoksen jälkeen ja se on ryhmässä toimimisessa ja bänditoiminnassa yksi perustavia seikkoja.

”On rennompaa ja reilumpaa.”, ”Pienempi porukka toki muuttaa kommunikointia.”, ”Avoimmuutta on tullut lisää. Ei tarvitse miettiä miten kommunikoidaan tai miten sanotaan – ei tarvitse olla varautunut.”, ”Aiemmin joutui miettimään, jopa pelkäämään miten asioita sanoo ja nyt voidaan sanoa asioita suoraan.”, ”Keskustelu on suoraa ja reilua, eikä kukaan suutu vaan se on ryhmälle ominainen tapa kommunikoida.”, ”Kaikkien mielestä on positiivista, että keskustellaan ja siihen pystytään.”

Toisten huomioimisesta nousi myöskin esille paljon ajatuksia ja keskustelua, ja kysymyksen:

”Miten huomioitte toisenne?” jäsenet vastasivat seuraavasti,

”Ei sen ihmeellisemmin kuin aiemminkaan, mutta on helpompi sanoa ajatuksensa ääneen. Kukaan ei torppaa ajatuksia, ne voi kertoa.”, ”Avoimuus ja keskusteluyhteyden kautta on tässä porukassa luontevaa.”

Ja muutoksen vaikutuksesta luovuuteen oltiin seuraavaa mieltä,

”Torppaaminen tappaa luovuuden.”, ”On helpompi itekin osallistua säveltämiseen. Toki toimintatavallakin on merkitystä myös luovuuteen ja tässä (musiikin) suoraviivaisuus on lisännyt luovuutta.”, ”Kaikki osallistuvat enemmän yhdessä säveltämiseen ja kappaleiden työstämiseen.”

5.5 KEHITTYMINEN

Kysymällä jäseniltä ”Onko muutoksella ollut vaikutusta siihen miten he voivat esittää omia näkemyksiään?” Vastauksissa esille nousi se kumpi on vaikuttanut enemmän miehistön vai musiikkityylin vaihdos, johtopäätös oli se, että miehistön vaihdos.

”Onko syy yhden henkilön lähteminen vai musiikki tyylin vaihto syynä, mutta on ollut vaikutusta. Ehkä ensimmäinen asia on vaikuttanut enemmän.”, ”On ollut helpompaa porukan koon takia.”

Mikä vaikutus taas muutoksella on ollut siihen, kuinka muut jäsenet hyväksyvät kunkin jäsen näkökulmat asioihin ja musiikkiin, sekä kuinka oman äänen saa kuuluviin? Ajatukset olivat saman suuntaisia ja kaikki kokevat saavansa ajatuksensa kuuluviin,

”Kyllä tunnen ja kyllä saan.”, ”Ehkä aiemmin torpattiin, mutta innostuttiinkin.”, ”Todella vähän on semmoista, että jonkun mielestä esimerkiksi pitäisi soittaa jollain tietyllä tavalla. Vaikka kokeillaan, niin saa olla luova ja pohtia itse miten asiat tekee”

Ja näkökulmat ennen muutosta olivat seuraavat,

”Rooliksi muodostui kuunnella toisia ja heidän näkökulmiaan.”, ”Tilanne ei ollut kovasti periaatteessa ole muuttunut, paitsi on helpompaa.”

5.6 MUUTOKSEN AIKAANSAAMAT TOIVEET JA MIELIKUVAT

Muutos on ollut merkittävä asia jolla on ollut laajoja vaikutuksia, joissa osittain on selkeitä sekä vahvoja yhtenäisiä tuntemuksia. Kuitenkin jokaisen persoonan ja yhtyeessä olevan roolin mukaan on näkökulmissa havaittavissa myös vaihtelua. Muutoksen jälkeen suurin yhtenäinen asia on musiikin tekemiseen ja bänditoimintaan olennaisesti liittyvä hauskuus sekä ilo – se on kysymysten valossa kaikilla hyvin yhteneväinen. Vastauksissa kysymykseen ”Onko muutos nostanut esille jotain olemassa olevaa, mutta piilossa ollutta tunnetta tai asioita?”, nousi esille seuraavaa,

”Kyllä homma on avoimempaa.”, ”Asioista ei tule enää niin paljoa kitkaa kuin aiemmin.”, ”Innostuneisuus ja vapauden tunne heti alusta lähtien muutoksen jälkeen.”

Millaisia merkittäviä asioita se on tuonut esille?

”Musiikin muuttuminen on vaikuttanut siihen, että musa ja porukka on rennompaa., ”Ei ole luomisen tuskaa, asiat on yksinkertaisempia ja helpompia.” – ja myöskin muutos on lähentänyt jäseniä ”On tutustuttu paremmin.”, ”Homma on muuttunut hauskemaksi. Myös musiikkityyli on lähempänä sitä mistä tykkää.” – perusteella myös tyylinvaihdoksella on oma merkityksensä.

Muutos on jopa tuonut harrastustoimintaan ”tavoitteellisuutta” sekä toiveita – joskin edelleen musiikin ilo ja hauskuus on merkittävässä roolissa.

”Parempaa potentiaalia tällä musalla, tällä voisi jotain jopa saavuttaa.”, ”Selkeämpi kohderyhmä on nostanut toiveita päästä tekemään enemmän.”, ”Ei mitään haaveita, koska on harrastus. Nyt vaan tekeminen on hauskeempaa.”

5.7 YLEISET VAIKUTUKSET

Kysyttäessä kysymyksiä: ”Millaisia yleisiä ajatuksia muutos on saanut aikaan? Millaisia muistoja sinulla on ennen muutosta ja sen jälkeen? Vastaukset jatkavat samalla linjalla kuin aiemmin, että tekeminen on rennompaa ja hauskeempaa,

”Tärkeintä on se, että hommat on rennompaa nyt.”, ”Ennen muutosta oli jotain tilanteita jolloin oli ”herkkää” tietyissä tilanteissa. Jokaisella on on välillä huonoja päiviä, mutta nyt vaikka on huonoja päiviä, ei asioista möksähdetä.”, ”Keikkareissusta hauskoja muistoja ja on tutustunut paremmin tyyppeihin.”, ”Jännittyneisyys aiheutti välillä turhautumista ja olotilaa, miksi täällä ollaan. Muutoksen jälkeen ei enää ole, vaikka aina ei ole kivaa, niin näistä mökötetä.”

Luovuuteen liittyvissä kysymyksissä vastaukset olivat seuraavia,

”Ollaan tehokkaita ja välillä ehkä liiankin tehokkaita. Kun innostutaan niin ei mietitä tarpeeksi tai liikaa – hyvä ja huono asia – sekä-että.”, ”Kaikki hoituu helpommin ja yhteisymmärryksessä, joka on selkein muutos. Tämä johtuu avoimuudesta, koska keskustellaan.”

Millaisia henkisiä ja fyysisiä tuntemuksia sinulle on tullut soittamisesta sekä uuden musiikin luomisesta muutoksen jälkeen?

”Fyysisiä tuntemuksia ei, mutta henkisesti rennompaa.”, ”Aiemmin soitettu musa oli musaa jota ei itse ihan niin tuntenut omaksi, mutta rupesi tykkäämään.”, ”Soittaminen on helpompaa kun tyyli on lähempänä omia mieltymyksiä. Ei tarte miettiä rakenteita, koska ollaan suoraviivaisia.”, ”Jos soitettaisiin vanhoja biisejä kolmestaan niin toki muutoksia olisi varmaan tullut, mutta tyylin vaihdos on ollut mielekästä.”, ”Nopeat temmot ovat nostaneet pohdintaa pitäisikö treenata enemmän itsekseen.”

Lisäkysymyksinä esille nousivat vielä asiat joissa kysyttiin tunteista jotka reflektoivat levyntekoa edeltäviä ja albumin työstämiseen liittyviä tuntemuksia – tässä suoria sitaatteja tuntemuksista,

”Vitun siistiä.”

”Oli mukava lähteä tekemään levyä.”

”Oli hauskaa kun vahingossa tuli tehtyä tommosta musaa, vähän puun takaa.”

”Tekeminen oli rentoa.”

”Tyylin vaihdos oli hyvä asia.”

”Impulsiivinen tekeminen oli hyvä asia, tuli tekemisen meininki.”

”Kukoisti tekemistä ja luovuutta.”

”Biisit ykkösellä purkkiin.”

”Metodi soittaa samaan aikaan bassoa ja rumpua oli luontaista sekä mielekästä.”

”Rentoa tehdä omin voimin omassa tilassa.”

”Nauhotukset oli helpot.”

”Aina on vaara itse tehdessä, että hommat pitkittyy ja ruvetaan viilaamaan. Nyt ei tommoista tullut, joka on mukava asia.”

”Kun tuli olo, että onpa siistiä, niin nousi jopa jonkilainen kunnianhimo.”

”Levyllä on yllättävän hyviä biisejä, vaikka tehtiin niin nopeasti.”

”Levyn tekeminen oli terapeutista touhua.”

”Kun ote oli ihan kieliposkessa tekemistä, niin se oli terapeutista.” (Death Is Death, 2018)

”Koska kyseessä kuitenkin harrastus, niin pitäisi olla hauskaa – ja siinä levyttäminen sekä sävellystyö onnistui eli vastasi juurikin harrastuksen merkitystä ja tavoitteita.”

6 POHDINTA

Arviointi kiteytyy ketjuksi, jossa bänditoiminnan, yhdessä kokemisen, kohtaamisen, jakamisen sekä koetun purkamisen kautta rakentuu analyysi. Kyseinen prosessi ja toiminta on ollut edellä mainitun kaltaista, mutta suunnittelematonta, ilman tarkasti asetettuja tavoitteita. Arvioitavassa prosessissa on keskitytty tunnetason reagointiin ja havainnointiin jota reflektio kohdistuu henkilökemioihin ja niiden aikaansaamiin vaikutuksiin bänditoiminnassa sekä ihmisten henkilökohtaisissa tunteissa niin itsensä kautta kuin suhteessa ryhmään. Syvällistä analyysiä ei arvioitavassa tapauksessa ole, koska ”terapeutilla” (minulla) ei ole kokemusta musiikkiterapian kliinisestä toteuttamisesta – sen vuoksi kokemusten reflektointi ja viitekehys on hyvin kapea.

Terapeuttisesta näkökulmasta, itseäni ja arviointia tutkien on helppo asettua Isenberg-Grzedan näkemykseen. Kyseinen arviointi on vahvasti sidoksissa omaan suhteeseen musiikkiin ja joka on Isenberg-Grzedan mukaan merkittävin tekijä arvioinnin ja arviointitavan valinnassa. *”Meidän suhteemme musiikkiin koko elämämme ajalta on muokannut meidät mitä me olemme (persoonina) – ja musiikkiterapeutteina. Jollekin musiikki on itseilmaisun ja kommunikaation muoto, kun toiselle se on rakenteen muoto.”* Siksi me toimimme ja valitsemme terapian toimintamalleja kukin tavallamme joten *”jokaisella henkilöllä voi olla erilainen näkemys musiikista tai erilainen lähestymistapa sen käyttämiseen musiikkiterapiassa ja siten erilainen tapa käyttää sitä arvioidakseen asiakasta.”* Näihin Chase viittaa kirjassaan (Chase, 2002, 15).

Omalta kohdaltani arviointitavan sekä arvioitavan kohteen ja aiheen valinta on luonnollinen ja toisaalta myös kokemattomuuden sanelema asia. Näin ajateltuna aiheen valinta kandidaatintutkielmani aiheeksi oli luontevaa. Muutoksesta lähteneen toiminnan tarkkailu, havainnointi, kehitys, muutos ja vaikutukset, ovat tutkielman ainesosat ja jossa on kiinnitetty huomiota seuraaviin seikkoihin,

- *Mitkä syyt saivat aikaan muutoksen?*
- *Mitkä muutoksen vaikutukset ovat olleet*
henkilökohtaisella ja
ryhmää koskevilla tasoilla?
- *Mikä on merkitys on yhden ihmisen henkilökohtaisilla tunteilla ryhmän toimintaan ja mitkä ovat vaikutukset?*
- *Mikä merkitys musiikillisilla muutoksilla ja ratkaisuilla on ryhmän toimintaan?*

”Musiikki kanavoi tunnetta!”. ”Musiikki on tunnetta!”. Mielestäni edellämainitut lauseet kuvaavat hyvin myöskin tutkielmani aihetta ja sitä miten sillä on vaikutusta niin luovaan tekemiseen kuin tapaan miten musiikkia tehdään. Täten tunnemerkitysten kaivelu, esille tuominen tai välittäminen on moninainen asia. Joskus meidän kaikkien on varmasti hyvä kaivella varsin syvältäkin omia tunteitamme musiikin avulla. Toisaalta on osattava huomioida myös se milloin musiikkia on syytä käyttää ainoastaan väylänä säädellä tunteita. Tämä on siitä hyvä esimerkki.

7 LÄHTEET

- Reese, S.** (1977). Forms of Feeling: The Aesthetic theory of Susanne K. Langer. *Artikkeli* https://www.jstor.org/stable/3395285?read-now=1&seq=1#metadata_info_tab_contents. USA.
- Ala-Ruona, E.** (2018). Musiikkiterapian arviointi, MTEA013. *Luentomateriaali, MTEA013 osa 10*. Suomi.
- Bruscia, K. E.** (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, Ill., C.C. Thomas. U.S.A.
- Lehtonen, K.** (1988). Musiikin ja psykoterapian suhteesta. *Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö*. Suomi.
- Heikkilä, J. ja Tervaniemi, M.** (2012). Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. *Artikkeli Suomen Lääkärilehdessä 21/2012 vsk 67*. Suomi.
- Eerola, T. ja Saarikallio, S.** (2010) Musiikki ja tunteet, *Artikkeli Musiikkipsykologia kirjassa, (toim.) Louhivuori, J. ja Saarikallio, S.* Suomi.
- Saarikallio, S.** (2010) Musiikin tunnemerkitykset arkielämässä, *Artikkeli Musiikkipsykologia kirjassa, (toim.) Louhivuori, J. ja Saarikallio, S.* Suomi.
- Heinonen, Y.** (1995). Michelle, Ma Belle: Lauluntekeminen psyykeensisaisten ristiriitojen sovittajana. *Artikkeli ”Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa”, ote Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarjasta A: tutkielmia ja raportteja 13*. Suomi.
- Erkkilä, J.** (2010) Musiikkiterapia psykoterapiana, *Artikkeli Musiikkipsykologia kirjassa, (toim.) Louhivuori, J. ja Saarikallio, S.* Suomi.
- Ala-Ruona, E. & Saukko, P. & Tarkki, A.** (2007). Musiikkiterapiapalvelut. *Suomen musiikkiterapiayhdistys – Musikterapieföreningen i Finland ry*. Jyväskylä, Kopijyvä. Suomi.
- Aavaluoma, J. & Oivamäki-Tähtinen, K.** (2012). Musiikkipsykoterapia. *Teoksessa M.O. Huttunen & H. Kalska. Psykoterapiat. Porvoo: Bookwell Oy, 287- 292*. Suomi.

Reinikkala, K. (2018). Liikuntaterapian, musiikkiterapian ja taideterapian vaikutukset psykiatristen potilaiden kuntoutumiseen – kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma*. Suomi.

Death Is Death (2018). Jälkitöiden päiväkirjamerkintä. *Video* <https://www.facebook.com/deathisdeath/videos/1927070530648298/>. Suomi.

Chase, K. M. (2002). *The Music Therapy Assessment Handbook*. Kirja *SouthernPen Publishing*. U.S.A.