

Tunnemuistojen merkitys musiikin käytössä vanhustyössä

Perttu Koivunen
Maisterintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen
laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|---|--|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen | Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos |
| Tekijä Perttu Koivunen | |
| Työn nimi Tunnemuistojen merkitys musiikin käytössä vanhustyössä | |
| Oppiaine Musiikkitiede | Työn laji Maisterintutkielma |
| Aika Kevät 2023 | Sivumäärä 60 sivua |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkin tässä maisterintutkielmassani suomalaisia, vapaaseen levitykseen tarkoitettuja julkisten lähteiden tai järjestöjen julkaisemia oppaita, jotka on tarkoitettu vanhusten, sekä muistisairaiden kanssa työskenteleville. Keskityn tarkastelemaan sitä, kuinka nuo oppaat ohjastavat ottamaan musiikin huomioon työssä vanhusten ja muistisairaiden kanssa. Havainnoin tämän aihealueen piirissä erityisesti tunnemuistojen merkitystä, sekä sitä kuinka vanhuksen tai muistisairaana omat musiikilliset tunnemuistot voisi huomioida hoito- ja vapaaehtoistyössä. Musiikki on valtava voimavara, ja sen kyky herättää tunteita ja musiikin kuuntelutapahtumaan liittyviä tunnemuistoja on erityisen tehokas keino auttaa ihmistä hahmottamaan omaa itseään ja tämänhetkistä elämäntilannettaan kuten myös tulevaisuutta: elämän koko kaaren kokonaisuutta osana laajempaa ymmärrystä.</p> <p>Tarkastelen ihmisen havaintomaailmaa, sekä tunnekokemuksia sen osana. Tutkin oppaiden tarjoamaa materiaalia kokemuksen, havaintomaailman, sekä tietoisien ja tiedostamattomien käsitteiden avulla. Elämyksellisyyden merkitystä avaan fenomenologisen filosofian keinoin, sekä tajunnan käsitteen pohdinnan kautta. Näitä käsitteitä, sekä niiden ymmärtämisestä seuraavaa kommunikaatioiden eri muotojen havaitsemista voidaan tulkita esimerkiksi ruumiinkielen keinon. Olen ottanut tutkimukseni osaksi ajatuksen siitä, että vaikka musiikin herättämiä reaktioita voidaanakin mitata esimerkiksi aivotutkimuksen keinoin, olisi tärkeää kuitenkin nähdä musiikki osana elävää, kokonaisvaltaista kulttuuria. Tätä tukee ns. holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Musiikin herättämät reaktiot esimerkiksi muistojen, kehon liikkeiden ja tunnelman muutosten myötä ovat myös ns. tajunnallisen maailman ilmiöitä koska subjekti, jolle ne tapahtuvat on luontaisesti elämyksellisyyteen taipuvainen olento.</p> <p>Tutkimiani oppaita olivat "Eläkeliiton <i>TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa</i> (2015), Eläkeliitto ry:n <i>Auttamisen iloa - Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas</i> (2008), Eläkeliiton <i>Sävel soikoon - musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan</i> (2010) ja Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson <i>VirkistysVerso: Kevät</i> (2009). Tutkin, kuinka nämä oppaat ohjeistavat ottamaan musiikin osaksi vanhustyötä ja kiinnitän huomiota erityisesti siihen, kuinka tässä tutkimusmateriaalissa on otettu huomioon tunnemuistot ja niiden merkityksellisyys. Tutkimus menetelmänäni on laadullinen sisällönanalyysi.</p> <p>Tulokset, mitä sain oppaiden tarjoamasta materiaalista vasten aiheesta käsillä olevaa ja valitsemaani teoriapohjaa olivat tunnemuistojen merkityksellisyyttä tukevia. Kaikki oppaat neuvoivat huomioimaan musiikin hyödyntämisen yhteydessä niin tasavertaisen ja läsnäolevan kohtaamisen periaatteet, kuin ohjeistivat musiikin käyttöön liikkeen, rytmin, kosketuksen sekä muistelun näkökulmasta. Tunnemuistoja oppaissa ei mainittu nimenomaisella termillä, tai erikseen ruodittu sitä miksi juuri tunnemuistot ovat merkityksellisiä osana musiikin käyttöä vanhustyössä. Sen sijaan oppaissa kuitenkin ohjattiin käyttämään musiikkiin liittyviä muistoja osana musiikillista toimintaa, ja neuvottiin huomioimaan yksilölliset muistot sekä tutut kappaleet. Tuttuuden ja muistojen huomioimisen myötä voidaankin todeta, että huolimatta "tunnemuisto"-termin käytön puuttumisesta olivat kaikki oppaat kuitenkin huomioineet tunteiden ja muistojen herättämien reaktioiden hyödyntämisen aktiivisen ja rikkaan; yksilöllisen, sekä yhteisen sisäisen ja ulkoisen: kehollisen ja tajunnallisen elämän kokonaisuuden näkökulmasta.</p> | |
| Asiasanat tunnemuistot, musiikki vanhustyössä, vanhustyön oppaat | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 4 |
| 2 | TEOREETTINEN VIITEKEHYS..... | 9 |
| 2.1 | Taustafilosofia..... | 9 |
| 2.2 | Tajunta ja sen ilmeneminen | 11 |
| 2.3 | Aivotutkimuksen näkökulma..... | 12 |
| 2.4 | Musiikkipsykologian näkökulma | 14 |
| 3 | TUNNEMUISTOJEN MERKITYS..... | 16 |
| 3.1 | Kuuloaistin merkitys | 17 |
| 4 | VANHUUS, MUISTISAIRAUDET JA MUSIIKKI | 19 |
| 4.1 | Musiikin ja ruumiinkielen merkitys siltana hoitoympäristön merkityskokonaisuuden tajuamisessa | 23 |
| 5. | TUTKIMUSMENETELMÄT | 25 |
| 5.1 | Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite..... | 25 |
| 5.2 | Tutkimuskonteksti | 25 |
| 5.3 | Tutkimusaineisto..... | 27 |
| 5.4 | Tutkimusaineiston keruu ja analyysi | 28 |
| 5.5 | Eettiset ratkaisut | 29 |
| 6 | TULOKSET..... | 31 |
| 6.1 | Opas 1: TunneMusiikki | 31 |
| 6.2 | Opas 2: Auttamisen iloa | 41 |
| 6.3 | Opas 3: Sävel soikoon | 42 |
| 6.4 | Opas 4: VirkistysVerso, Kevät | 50 |
| 7 | YHTEENVETO JA POHDINTA..... | 53 |
| | LÄHTEET | 58 |

1 JOHDANTO

Musiikin herättämien tunnemuistojen merkitys on suuri kaikenikäisille ihmisille heidän eri elämänvaiheissaan. Tämän todistavat erilaisia musiikkiharrastuksia ja kulttuurillisia tapahtumia hyödyntävät eri-ikäiset ihmiset. Mutta miksi näin on? Miksi musiikilla on meihin vahva vaikutus silloinkin, kun olemme jo vanhoja ja kenties vanhustyön piirissä? Emme selviä enää itse kaikista elämän osa-alueista, mutta haluammeko luopua musiikista juuri silloin? Perehdyn tässä tutkielmassa musiikin käyttöön vanhustyössä, tunnemuistojen näkökulmasta tutkimalla opasmateriaalia, joka on tarkoitettu työskentelyyn vanhusten kanssa musiikkia hyödyntäen.

Musiikin kyky herättää tunteita on paljon laajempi kuin pelkän puhutun kielen. Verrattuna puhuttuun kieleen, vaikuttaa musiikki suoraan tunnealueisiin, koska aivot koodaavat musiikin eri tavalla kuin puhutun kielen. (Huhtamäki 2016, 169.) Musiikilla on ihmisiin syvä vaikutus, ja sen avulla voidaan käydä läpi erilaisia tunteita. Melkein jokaisella on musiikkiin liittyviä tunteita ja muistoja. Musiikki listataan vuoden 2017 *Käypä hoito* -suosituksissa yhdeksi muistisairauksien lääkkeettömäksi hoitomuodoksi, ja se voikin vähentää muistisairaana käytösoireita ja vaikuttaa positiivisesti arjen sujuvuuteen. (Rinne, 2019, 296, 290.) Musiikilla on vaikuttava merkitys sekä vireystilaan, että mielialaan sen kyvyn herättää voimakkaita tunteita kautta. Erilaisiin sairauksiin liittyvä väsymys ja mielialan lasku mahdollisesti helpottavat musiikkituokion jälkeen. (Huotilainen & Peltonen 2016, 168.) Tunnemuistojen huomioon ottaminen osana musiikin käyttöä vanhustyössä on mielestäni tärkeää, koska niiden avulla ihminen voi päästä syvemmin kosketuksiin itsensä, sekä oman minuutensa kanssa.

Oikeastaan juuri silloin, kun tunnemuistojen tavoittaminen on hankalaa tai mahdotonta, voisi siitä olla erityistä hyötyä. Dementoituneella juuri vaikeimmiten tavoitettavissa olevat aivoalueet, jotka liittyvät tiedon tietoiseen ja

aktiiviseen prosessointiin, voivat olla aktivoitavissa musiikin avulla. (Taipale 1999, 338.) Psykoterapeutti ja filosofi Lauri Rauhala on kuvaillut ihmisen todentuvan ainakin kolmessa eri tasossa, jotka tukevat toisiaan. Näitä ovat tajunnallinen taso, ruumiillinen taso ja suhde ympäröivään maailmaan. (Hyypä 1986, 24.)

Eletty elämä ja sen aikana kehittyneet tunteet ja voimat rakentavat vanhuutena tunnetun elämänvaiheen. Vaikka iän myötä ihmisen fyysinen toimintakyky voi heikentyä ja elämänhallinnan tunne vähentyä sairauksien kautta, pyrkii iäkäs silti löytämään elämän tarkoituksen: sisäisen voiman ja eheyden. Elämän perusvoima on viisaus, joka tarkoittaa arvostavaa suhtautumista elämään, sekä siitä huolehtimista aina loppuun saakka. Muistelu on aktiivista omien elämäkokemuksien läpikäymistä ja voi aiheuttaa monenlaisia reaktioita, niin ehyttäviä ja positiivisia, kuin myös kielteisiä muistoja, joilla voi olla hyvinvointia heikentävä vaikutus. (Hynynen & Äijö, 2019, 303, 304.)

Voisiko musiikki mahdollistaa ihmisen vuorovaikutuksen itsensä ja ympäristönsä kanssa silloinkin, kun iän myötä tai muista syistä johtuen kyky kommunikoida esimerkiksi puhuen tai kehon muita eleitä ja viestintätapoja käyttäen on heikentynyt tai puutteellinen? On mahdollista löytää musiikin avulla uudelleen yhteys tuohon ihmiseen, jonka kommunikaatiokykyä muistisairaus on heikentänyt (Huotilainen & Peltonen 2017, 166). Myös aivovaurio tai muu loukkaantumisen aiheuttama vamma voivat olla esteenä liikkumiselle ja kommunikoinnille.

Pitkän elämän tuoma kokemus on jotain, mikä tuo perspektiiviä ja kannattelee muutosten ja menetysten keskellä. Jotta olisi mahdollista tavoittaa yksilölliset merkitykset, on ihmisen omaa ääntä kuunneltava ja koetettava tavoittaa hänen kokemuksiaan. (Pynnönen 2019, 53.) Voisimmeko tunnemuistojen kautta palata tilanteeseen, joka on osa elämäämme ja hahmottaa itsemme osana kokonaisvaltaista tapahtumien jatkumoa? Omana itsenämme osana ympäristöä, jossa elämme. Menneet kokemukset vaikuttavat omaan elämään ja elämäntarinaa, ja vaatii herkkyyttä kuunnella tarinaa ja osata kysyä tarkentavia kysymyksiä tarinan jatkaessa etenemistään (Hynynen & Äijö 2019, 303). Koska nykymaailma on fragmentoitunut yhä enemmän, ja ympäristömme viestit sisältävät hyvin erilaisia kulttuurillisia narratiiveja, on musiikin kantamien syvien tunnemuistojen merkitys mielestäni tärkeä voimavara kaikenlaisen emotionaalisen sekavuuden keskellä. Olisiko mahdollista, että tämä koskee niin vanhusten kanssa työskenteleviä, kuin iäkkäitä ihmisiä itsejään?

Kuuloaisti liittyy ihmisen havaintomaailmaan, havaintomaailma taasen on osa ihmisen kokemusta, joka on ohjelmoitu toimimaan aivojen avulla (Rauhala 2005, 42). Tajunnan olemassaolosta on kiistelty, mutta katson tässä pro-gradu tutkielmassani, että tajunta on olemassa. Lauri Rauhala myös kirjoittaa kirjassaan

Tajunnan itsepuolustus (2005), kopernikaanisen maailmankuvan aiheuttamasta käännöksestä, ja sen vaikutuksesta tieteelliseen ajatteluun. Immanuel Kantin mukaan ulkomaailman objektit eivät tarjoutu tietoisuutemme käsiteltäviksi sellaisina kuin olemassaolossaan reaalistuvat, vaan ymmärrämme ne oman tietopotentiaalimme rajoissa (Rauhala 2005, 11). Musiikin herättämien kokemuksien reaalistuminen siis tapahtuisi holistisen ihmiskäsityksen mukaan aivojen ohjelmoiman kokemuksen avulla, ja ilmenevän vaikkapa ruumiillisina kommunikoinnin muotoina, joita käsittelemme tietopotentiaalimme rajoissa ja koitamme tulkita. Musiikin kuuntelu on yhdistetty suurempaan henkilökohtaiseen osallistumiseen kuin vaikkapa TV:n katselu (Sloboda & O'Neill 2001, 424).

Aivotutkimus osana tutkimukseni teoreettista materiaalia tunnemuistojen tärkeydestä osana vanhustyötä on mielestäni perusteltua musiikin fysiologisen vastaanottamisen ja aistimisen kautta. Musiikin on todettu aivotutkimuksen keinoin auttavan vammoista, sekä sairauksista parantumista (Huotilainen & Peltonen 2017, 167). Kuuloaisti on myös fysiologisenä ilmiönä erittäin tärkeä. Vaikka näköaistia on tutkittu ihmisen aisteista eniten, on kuuloaisti kuitenkin ihmisille ja eläimille jopa näköaistia tärkeämpi, koska se *kaukoaistina* välittää tietoa kehon ulkopuolisista tapahtumista (Paavilainen 2016, 121). Ihmisaivojen on tutkitusti todistettu kykenevän luomaan uusia neuraalisia yhteyksiä, uudelleen oppimaan kadonneita taitoja harjoittelun avulla, sekä kompensoimaan jo tapahtuneita menetyksiä (Peters 2000, 320).

Tunne elämän merkityksellisyydestä liittyy henkilön sosiokulttuuriseen ympäristöön ja siihen muodostettuun, elävään vuorovaikutukseen perustuvaan suhteeseen. Näihin edellä mainittuihin seikkoihin vaikuttaa kuitenkin myös henkilön kokemus omasta subjektistaan. Kun ihminen muistelee, luo hän suhdetta elettyyn elämäänsä ja tarkastelemalla menneisyyttään on mahdollista tavoittaa syvällisempää itsetuntemusta (Pynnönen 2019, 52). Minkälainen merkitys musiikin herättämillä tunnemuistoilla on henkilön oman identiteetin hahmottamisen kannalta sekä sen, kuinka tämä identiteetti tai minuus heijastuu sosiokulttuuriseen ympäristöön?

Musiikkiin reagoivat ja musiikillisia muistoja herättävät aivoalueet säilyvät dementiasta tai muusta aivosairaudesta tai aivotapahtumasta huolimatta usein pitkään. Sen avulla voidaan ikään kuin avata ikkuna niihin sairauden vaurioittaman muistin kerroksiin, jotka ovat vielä jäljellä. Musiikin on aivotutkimuksen avulla osoitettu auttavan erilaisista vammoista ja sairauksista toipumisessa, koska se aktivoi aivoja laajasti, mikä taas vaikuttaa vaurioilta säästyneiden neuronien kykyyn luoda uusia yhteyksiä toisiin soluihin. (Huotilainen & Peltonen 2016, 167.) Musiikin herättämillä tunnemuistoilla voisikin olla iso potentiaali vanhuksen oman identiteetin aktivoinnissa, ja tämä voisi koskea myös omaa roolia senhetkisessä sosiokulttuurisessa ympäristössä.

Oma motivaationi tunnemuistojen tarkastelun tärkeyteen tulee juurikin holistisen ihmiskäsityksen kautta ottaa tajunta, kokemuksellisuus, sekä musiikin moninainen mahdollisuus näiden ihmiselle tyypillisten ominaisuuksien osana huomioon vanhustyössä. Tunnemuistojen herätessä herää henkilön menneisyys, nykyisyys ja mahdollinen tulevaisuus eloon. Ilman perspektiiviä menneeseen on vaikea muodostaa käsitystä omasta nykyhetkestä tai saada ymmärrystä oman tulevaisuuden tai vaikkapa elämän loppuvaiheen kohtaamisen suhteen. Musiikilliset muistot voivat myös palauttaa pelon ja hämmennyksen keskelle tunteita, jotka ovat ikään kuin sanatonta kieltä myös nykyhetkessä henkilölle, jonka on vaikkapa vaikea muodostaa puhetta.

Vanhusten muistojen ja tunnemuistojen mukana kulkee meidän vielä nuorten elonpiiristämme pois tietoa, jonka syvintä osaa tunnemuistot edustavat. Kuitenkin näiden henkilöiden elämä ja elämän työpanos, kulttuurillinen osallistuminen ja heidän aikansa sosiokulttuurinen ympäristö on ollut muokkaamassa meidän päivämme maailmaa. Tunnemuistoissa ovat muistijuuret vielä elossa olevana, syvällä meidän päivässämme osana inhimillistä kokemisen kenttää. Tätä arvokasta osaa tulisi vaalia ja ymmärtää ihmisarvon merkitys syvemmin ja laajemmassa merkityksessä. Hyvän elämän rakennuspalikat koskevat kaikenikäisiä, ja jokaisella ikävaiheella on oma merkityksensä ymmärryksen luomisessa siitä, mikä on omalle kulttuurillemme tärkeää. Tällaisen arvostuksen, ja sen siirtämisen tekoihin vaikutukset voivat ulottua laajemmalle kuin pystymme havainnoimaan juuri nyt. Musiikin herättämien tunnemuistojen voima voi olla hoitotyössä ja hoitokodissa (miksei vanhuksen kotonakin) tapahtuvaa elämää elävöittävä asia. Ihmisen oma kokemus ja oman subjektin sisäinen koettu todellisuus kaikkine muistoinen ja tunteinen on inhimillinen, ihmisarvoinen ja tärkeä asia, jonka huomioon ottaminen tulisi olla osa pohjoismaista kulttuuria.

Tutkimukseni tietynlainen kaikutila vanhustyön oppaiden sisältämälle tiedolle, sekä teoreettiselle tiedolle tunnemuistojen ja niiden merkityksien havaitsemisesta muodostuu musiikkipsykologian, fenomenologian, aivotutkimuksen, tajunnan käsitteen tutkimisen, vanhusten hyvinvoinnin sekä hoitotyön näkökulmasta, joista varsinkin viimeinen sisältää myös eettisten pohdintojen kautta nousevaa hoitoympäristön vuorovaikutuksellisuuteen, sekä esimerkiksi henkilökohtaiseen tilaan ja intimitettiin liittyviä kysymyksiä. Näkisin, että tämä "kaikutila" muodostaa myös kaiun; äänen, jonka merkitys suhteessa vaikkapa dualismiin tai materialistiseen monismiin ei ole auottavissa suoraan, vaan musiikin henkilökohtaisista merkityksistä johtuen sen olemuksellinen ydin saattaa ehkä olla sanallistettavissa, kunhan on seurannut sitä "henkien metsään": uskaltanut kommunikoida sanattoman viestinnän

keinoin omasta kokemuksestaan käsin. Vaikkapa tanssin monimerkityksisen kehollisen ilmaisun avulla.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Taustafilosofia

Fenomenologinen lähestymistapa ihmisen kokemukseen

Immanuel Kantin ajatusta siitä, että ulkomaailman objektit ovat ymmärrettävissä oman tajuntamme tietopotentialin rajoissa, jatkoi Edmund Husserl fenomenologian keinoin ikään kuin seikkaperäisellä analyysillä tajunnan struktuurista. Näitä löydöksiä käytetään nykyäänkin ihmisen kokemuksen empiirisessä tutkimuksessa. Fenomenologisen analyysin avulla voidaan saada selkeyttä ihmisen tajunnan ongelmapiirin käsittelyyn liittyvään sekavuuteen. (Rauhala 2005, 11–12.)

Filosofisesti musiikin voisi nähdä sijoittuvan ilmiöiden lisäksi *olemusten* piiriin, joiden sisäistä puhdasta olemusta eli *eidosta* koitan havainnollistaa Husserlin (2017) fenomenologian avulla. Koitan rinnastaa sen siihen kokemukseen, jota koitamme toisen ihmisen käytöksestä tulkita, vaikka emme voi sitä koskaan täysin tavoittaa. Esimerkiksi toisen kuulijan tunnemuistojen aiheuttamien reaktioiden havaitseminen ruumiinkielenä ilmenemiseen; siihen kuinka olemusintuitionalle ominainen jonkin yksilöllisen ilmentyminen näkyvänä on yksilöön kohdistuvan intuition tärkein osanen, vaikka sitä ei tavoiteta tai oteta osana todellisuutta (Husserl 2017, 25). Musiikin voisi myös nähdä olevan mekanistis-materialistisen maailman funktionaalisuuden ulkopuolelle osittain jäävää, laajempaa kulttuurillista kokonaisuutta koskeva voimavara ja ilmaisumuoto, jonka osana tunnemuistot kytkeytyvät hyvin syvään ja monimuotoiseen, sekä tärkeäksi koettuun kokonaisuuteen.

Huolimatta aistitasojen erilaisesta nimeämisestä, ¹ on hoitotyön näkökulmasta kaikenlainen musiikin kokemiseen ja merkityksiin liittyvä viestintä tärkeää. Näin musiikin fenomenologisestakin tarkastelupohjasta aukeava olemuksellisuus muodostuu filosofisesti tärkeämmäksi lähtökohdaksi, kuin ns. luonnontieteellinen kokemusten tulkinta osana maailmaa (ks. Rauhala 2005).

¹ Dualismi, materialistinen monismi, henkimaailman käsitteet (Hyypä 1986, 15).

Tunnemuistojen merkitys kokemusmaailman olemusten esiintuomisessa voi ilmetä kaikenlaisina kommunikaation, sekä ruumiinkielen reaktioina, eikä siinä ole varsinaisesti puhuttuun kieleen pelkistävää rajoitusta. Musiikin kieli on ei-semanttista, ja se eroaa elokuvien, kirjojen ja maalausten merkitysjojoja muodostavasta kokonaisuudesta (Tarasti 1994, 26). Ihmisaivojen kyky tunnistaa äänet perustuu siihen, että luokittelemme ne muistin avulla. Kuulija voi esimerkiksi tunnistaa linnun äänen, koska hänen muistinsa tunnistaa sen aikaisempien kokemusten kautta. Tarkempi kuulija voi vielä havainnoida sen olevan vaikkapa peipon laulua. Vielä harjaantuneempi kuulija voi kuulla sen olevan pajulinnun, ei peipon laulua. Näin mielenmaiseman ja äänimaiseman väliseen dialogiin vaikuttaa kuulijan muistin kokemisen ja tietämisen historia. Musiikki onkin yhtä aikaa abstraktia ja emotionaalista. (Huhtamäki 2016, 169.) Luonto onkin täynnä erilaisia ääniä, mutta luonnonääniä ei pidetä varsinaisesti musiikkina. Voidaan kuitenkin tarkastella musiikkia luonnonilmiönä ja stimuloivana värähtelynä, silloin ajatellaan sen syntyvän jostakin luonnon voimasta tai laadusta, joka on luonnon itsensä osa eikä ihmisen toiminnan tulosta. (Suoniemi 2008, 16.)

Fenomenologia ei pyri sanomaan todellisuuksien reaalista sisällöistä mitään, ja esimerkiksi olemuksilla ei viitata kokemusten universaaliin sisältöön. Sen sijaan kyse on ihmisten kokemusten perustana olevasta kaikille yhtäläisestä tajunnallisesta tavasta olla suhteessa maailmaan. (Perttula 1995, 29.)

Tarvitseeko musiikkia osana hoitotyön muotoja myöskään väkisin kliinillistä osaksi farmakologian termistöä, tai verrata sitä johonkin lääkehoidon mekanismiin, vaan voisiko sen *olemussellisuutta* hahmottaa vaikkapa fenomenologian ja filosofian keinoin osana fyysisiin muutoksiin, vaikkapa kommunikaatiokykyyn tai aivojen rakenteellisiin ominaisuuksiin liittyviin merkitystodellisuuksien tarkasteluihin?

Maurice Merleau-Pontyn mukaan tunnetilat ovat yhteydessä kaikkeen inhimilliseen tietoon, ja siksi voisikin olla, että niin kutsuttu objektiivinen tieto olisi tällä tavoin ruumiillista. Asiat ja tuntemukset ovat olemassa viestinnässä toisten ihmisten kanssa, ja siksi ruumiilla on *olemiseensa* perustuva kyky olla yhteydessä "kielen" välittömään oivallukseen, jota ruumis käsittäessään ulkoiset kohteet kokonaisina ilmaisee sanattoman viestinnän keinoin. (Hyypä 1986, 32.) Voisikin ajatella, että tunteen yhteys muistamiseen on mahdollisuus hoitotyössä. Esimerkiksi ruumiinkielen merkkejä havainnoiden.

Kun kaksi ihmistä kohtaavat kasvokkain, alkavat heidän fysiologiset tilansa jäljitellä toisiaan. Kasvojen ilmeet, äänensävy ja sympaattisen hermoston tila tarttuvat automaattisesti, ja näin tapahtuu myös kehon tilaan sidoksissa olevalle tunnetilalle. Ihmiset ovatkin biologisesti sidoksissa toisiinsa kehollisen peilaamisen kautta. Tätä käsitystä vahvistaa myös nykyinen tieto ihmisen neurobiologisesta olemuksesta. (Savolainen 2019, 57.)

Maurice Merleau-Pontyn mukaan ns. objektiivinen tieto on ruumiillista, koska tunnetilat vaikuttavat kaikkeen ihmisen tietoon (Hyyppä 1986, 32). Kartesiolainen dualistinen idea kehon ja mielen erillisyydestä onkin musiikin ilmiön kokonaisvaltaisuuden kohdalla erikoisessa asemassa. Descartesin jako mielen ja fyysisen maailman käsitteiden kautta auttaa juurikin ymmärtämään tajunnan olemassolon merkityksiä. Merkityssuhteiden muodostuminen on prosessi, jossa huomaamme mielen ilmenevän suhteessa johonkin kohteeseen, ja sen olevan elämyksellisesti läsnä koska huomaamme kohteen ilmenneen tuon mielen avulla (Rauhala 2005, 43). Esimerkiksi Maurice-Merleau Pontyn fenomenologisten näkemysten mukaan keho on kokonaisuus, jonka osa mieli myös on. Musiikilla on voima olla meihin yhteydessä kokonaisuutena, joka on myös kehollista. Petri Toiviaisen mukaan musiikin synnyttämässä spontaanissa tanssissa on sekä yksilökohtaisia, että universaaleja piirteitä (Toiviainen 2022, 91).

2.2 Tajunta ja sen ilmeneminen

Lauri Rauhala käsittelee kirjassaan *Tajunnan itsepuolustus* (2005) tajunnan ja tajuttomuuden käsitteiden kautta ihmisen elämysmaailman tutkimuksen merkityksellisyyttä. Tarkastelen tätä aihetta siksi osana maisterintutkielmaani, koska oletan tässä tutkimuksessa musiikin tuoman elämyksellisyyden olevan tajunnan olemassaoloa merkityksellisenä pitävä ilmiö. Myös olettaen, että ihminen on tajuinen huolimatta vanhuuden tuomista muutoksista omaan ilmaisuunsa ja terveyteensä, ja että hänen kokemuksellisuutensa on tärkeää elämän eri vaiheissa, on tajunnan käsitteen avaaminen osana tutkielmani taustafilosofista, sekä tieteenalan painotteisuutta ajatellen tärkeää. Voisiko olla, että musiikki nostattaa esiin tunnemuistoja, jotka vaikuttavat siihen minkälainen musiikkia kuuntelevan henkilön tunnetila on ja näin tapahtuvan tajunnallisen ja ruumiillisen elämyksellisyyden kautta muokkaa ja aktivoi henkilön suhdetta ympäröivään todellisuuteen?

Rauhala luonnehtii tajunnan käsitettä niin, että se on kokemisen kokonaisuus, mikä on omalla tavallaan myös ontologinen kannanotto. Tärkeäksi erotteluksi tajuisen ja tajuttoman välillä Rauhala mainitsee elämyksellisyyden. Ontologisia rajauksia hän perustelee käsitteiden luonnehdinnan selkeydellä. Elämyksellisyydellä tarkoitetaan kokemuksellisuuden alkutilaa, josta alkaen on tajunnallista organisoitumista mahdollista seurata tajunnan omalla tasolla. (Rauhala 2005, 41.)

Rauhala kokee ongelmallisena epämääräisyyden, sekä filosofisen analyysin kielellisen monitulkinnaisuuden lisäksi empiirisen tutkimuksen yhteydessä ilmenevän ihmisen mekanisoitumisen, jota hän ei omien sanojensa mukaan voi hyväksyä. (Rauhala 2005, 40.) Ihmistutkimuksen kannalta hän myös mainitsee hyvin ongelmalliseksi kognitiofilosofien ryhmän, joka kieltää tajunnan

olemassaolon. Kokemuksellisuuden, eli tajunnan kieltäminen johtaa hänen mukaansa siihen, että kyseessä ei ole enää ihminen. Tajunnan olemassaolon hyväksymisellä kognitiofilosofien keskuudessa taas päästään käsiksi kokemuksellisuuden problematiikan adekvaattiin käsittelyyn siitä huolimatta, että näkemykset eri filosofioiden välillä vaihtelisivat. Rajoituksia niissä kuitenkin on esimerkkinä se, että kun kokemukset johdetaan kausalisovasti aivotapahtumista, jää ihmisen kokonaisuuden holistinen idea kehittelemättä. (Rauhala 2005, 38.)

Elämyksellisyyden tärkeyden lähtöoletus tarkensi Rauhalan kirjoituksia tajunnasta asettumaan osaksi ihmiskokemuksen ja musiikillisen ihmiskokemuksen filosofisen taustateorian hahmottelua. Fenomenologisen tutkimusperinteen käsitteistö apunani olen koittanut löytää syvempää käsitystä siitä, kuinka tunnemuistojen herättämiä merkityksiä voisi havainnoida ja ottaa ihmisen musiikkikokemuksen huomioon rakentavalla tavalla. Tunnemuistojen tärkeys on osa tajunnallista kokemusta, jonka määrittelijänä tutkimuksessani on Rauhalan tajunnallisen käsitteen raja. Ontologinen viitekehys ei siis sulje pois kognitiotieteilijöiden näkemyksiä, mutta ottaa puolensa holistisen ihmiskuvan tarkastelun mahdollistavalta kannalta. Ja haluan olla tutkimuksellani osana kokonaisuutta, joka voisi nimenomaan kulkea kohti näiden periaatteiden tarkentumista ja kehittämistä.

Kuten Rauhala tiivistää, on tajunnan olemassaolon ehtojen filosofinen analyysi mahdollista silloin kun lähtökohdaksi otetaan ihminen tai eksistenssi maailmassa olevana ja sen ehdoilla realisoituvana. Kyse on myös siitä, että keskeisenä tässä merkitysten avulla maailmaa ymmärtävänä, ja sitä muuntelevana oliona olisi ihminen kokonaisuutena, ei aivot. (Rauhala 2005, 39.) Voitaisiin ikään kuin nähdä, että musiikin ja siihen enkulturoituneen henkilön muodostama merkityssuhde on osa luontaista elämää, ja sen ottaminen hoitotyön osaksi vanhusten kanssa on tärkeä luontainen kommunikointi keino. Voidaankin kysyä, missä määrin täysin musiikiton maailma on millään tapaa inhimillinen elinympäristö ainakaan sellaisille, jotka sen kanssa ovat tottuneet elämään. Soittamaan, laulamaan ja kuuntelemaan musiikkia.

2.3 Aivotutkimuksen näkökulma

Ottaessani työni teoreettiseksi lähtökohdiksi musiikkipsykologian lisäksi fenomenologian ja tajunnan tutkimuksen, otin mukaan myös aivotutkimuksen tukemaan luonnontieteellistä, musiikin vaikutuksia ihmisen neurologiseen fyysiikkaan nojaavien tutkimustuloksien ja tarkastelujen kannalta tutkivaa tieteenalaa. Musiikin tiedetään olevan erittäin rikas ja monipuolinen väline, joka vaikuttaa aivojen toimintaan monin tavoin (Särkämö 2013, 32). Voisiko musiikkia

kuitenkin tarkastella muutenkin kuin välinearvoltaan, luonnollisena osana ihmiselämää, jonka huomioiminen vanhustyön osana on tärkeää?

Antonio Damasio kuvailee, että emootiot esitetään kehon teatterissa, ja tunteet mielen teatterissa. Osa emootioista on liikkeitä, mitkä ovat toisten nähtävissä ja osa taasen on näkymättömissä, ja ne voidaankin saada esiin nykyaikaisten, tieteellisten koettimien kuten hormonianalyysin tai sähköfysiologisten aaltojen hahmojen avulla. Tunteen taasen ovat piilossa, kuten mielen kuvat aina ovat. (Damasio 2003, 37-38.)

Suomalaiset tutkijat ovat havainnoineet musiikista olevan hyötyä erilaisten aivoja vähitellen vaurioittavien sairauksien, kuten dementian tai aivoinfarktin hoidossa. On havaittu päivittäisen musiikin kuuntelun edistävän aivoinfarktipotilaiden kognitiivista toipumista. Musiikin huomattiin vaikuttavan myös aivojen rakenteellisiin muutoksiin niitä tarkasteltaessa. Muutoksia havaittiin erityisesti emootioiden säätelyyn liittyvillä limbisillä alueilla, esimerkiksi pihtipoimun etuosassa ja tyvitumakkeissa, jos vaurio sijaitsi vasemmalla puolella, sekä etuotsalohkon tarkkaavaisuutta säätelevillä alueilla. Konkreettisesti tämä näkyi siinä, että musiikki auttoi potilasta tajuamaan, kuka hän on, ja missä hän on. (Huotilainen & Peltonen 2017, 168.)

Minkälainen rooli tunnemuistoilla on ihmisyyteen sijoittumisen ymmärryksen ja inhimillisen havainnon elinkaareissa? Musiikkiin ihminen liittää merkityksiä tulkitsemalla ääniä osana enkulturaation prosessia ja kuulumista johonkin kulttuuriin, sekä sen muodostamaan akustiseen yhteisöön (Uimonen 2016, 17).

Kun kyseessä on vanhustyö ja ihmisen kokemuksellisuus, on musiikin parantavien vaikutuksien mainitseminen osana neurologista ja mitattavissa olevaa luonnontieteellistä kokonaisuutta mahdotonta sivuuttaa. Koitankin teoreettisessa taustan hahmottelussa pitää kiinni holistisesta ihmiskäsityksestä, jonka kokemuksellisuuden merkityksellisyyden tueksi myös musiikin parantavista ja eheyttävistä vaikutuksista todistavat neurotieteiden tutkimukset tuova oman tukensa.

Aivotutkimuksen koitankin hahmottaa osaksi ihmisen kokonaisuutta, joka on tarkasteltavissa tajunnallisena olentona niin musiikinpsykologian, kokemuksen tutkimuksen (fenomenologia), aivotutkimuksen kautta. Näin ei teoreettisella tasolla ole tarvetta lähetä erottamaan mieltä ja ruumista niin, että astuttaisiin ikään kuin negatiivisella tavalla kartesiolaisuuden ansaan, vaan ymmärrettäisiin dualistisen jaottelun peruserätykset ja ihmisen kokonaisuutena ymmärtämisen mahdollisuudet eri tieteenalojen kannalta.

Rene Descartesia moitittiin niin sanotun kaksijaon, jonka mukaan on olemassa *res extensa* eli aineellisuusolot, sekä *res cogitans* eli ajattelevat olot, jotka voivat kokea merkityksiä. Tässä ei ole Rauhalan mukaan mitään vikaa, jos dikotomian ydin tulkittaisiin niin, että siinä ilmennetään tajunnallisen

kokemisen ja konkreettisen esineen, joka tämän kokemisen kohteena on, loogista erovaisuutta. (Rauhala 2005, 10.) Näin ajateltuna voitaisiin myös koittaa ymmärtää aivotutkimuksen merkitys kokemuksellisuuteen kykenevän tajunnallisen ihmisen holistisessa ymmärtämisessä. Jos musiikin mahdollistamat tajunnalliset kokemukset ovat havaittavissa myös aineellisen, mitattavan maailman mittaustuloksina, voidaan materiaalisen ja tajunnallisen maailman reaktioiden toistuvuutta ja yhteneväisyyttä havainnoida kokonaisuutena, joka ei sulje pois kuitenkaan tajunnan ja elämyksellisyyden merkityksellisyyttä.

2.4 Musiikkipsykologian näkökulma

Viime vuosisadalla musiikkipsykologinen tutkimus väheksyi tunteiden tutkimusta ja silloin korostettiin koko psykologian alan tapaisesti rationaalista, sekä kognitiivista näkökulmaa. Musiikin tutkimuksen pääpainopisteinä olivat tuolloin lähinnä havaitsemiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyvät mekanismit. Musiikin ja tunteiden tutkimuksesta on tullut kuitenkin sittemmin yksi mielenkiintoisimmista ja huomiota herättävimmistä musiikkipsykologian aihepiireistä. (Sloboda & Juslin 2001, 81.) Monien ihmisten tiedetään käyttävän musiikkia juurikin apuvälineenä saadakseen tunnekokemuksia sekä säädelläkseen mielialojaan ja tunteitaan arkisessa elämässään.

Psykodynaamisen musiikkiterapian piirissä, Jungilaisen suuntauksen tarkoitusperänä on ollut hänen oppiensa mukaan lapsuuden konflikteista erillään tapahtuva aikuisen jatkuva kehitys. Hänen mukaansa tärkeintä olisi "integraation" eli "kokonaillistumisen" prosessi, jossa tietoinen ja epätietoinen saavuttaisivat tasapainon. Psykologiset ongelmat johtuvat hänen mukaansa sekä menneisyydestä, että nykyisyydestä. Tavoitteena olisi saavuttaa jonkinlainen "yksilöllistyminen". (Susan 2003, 12.) Musiikin merkitys on monille ihmisille suuri, ja heidän koko kognitionsa rakentuminen suhteessa ympäröivään maailmaan, sekä varsinkin monilla soittajilla motoriseen osaamiseen ja ajattelun kiinnittyminen jollain tapaa musiikilliseen ilmaisuun on, merkittävässä roolissa koko elämän varrella. Voisi olettaa, että väestön ikääntyessä ja laitoshoidon ja vanhuudentuomien fyysisten rajoitteiden lisääntyessä tämä musiikkipsykologian tutkimuksen suunnan kehitys tulisi valjastaa hyötykäyttöön.

Tunteet ovatkin keskeinen toiminnan inhimillinen ominaisuus, joka liittyy musiikin havaitsemiseen, eikä olekaan ihme, että aihepiiri on noussut kiinnostavaksi tutkimuskohteeksi (Peltola, Saarikallio & Eerola 2022, 369). Tunne-sana liittyy myös voimakkaasti affekti termin käyttöön tieteellisessä viitekehyksessä. Joskus sitä on käytetty jopa kuvaamaan kaikkia affektiivisiä ilmiöitä, emootioita, mielialoja ja tunteita. Tunteet ymmärretään kuitenkin yleensä sellaisiksi yksityisiksi kokemuksen lajeiksi, jotka eroavat emootion

käsitteestä, joka taas mielletään joksikin julkiseksi havainnoitavaksi ja mitattavaksi asiaksi. Emootiot myös käsitetään lyhytkestoisiksi, kun taas mielialat pitempikestoisiksi kokemuksiksi. Sekä emootiot että mielialat koostuvat kuitenkin kehollisista prosesseista, subjektiivisista kokemuksista, sekä toiminnallisista ilmentymistä ja näistä henkilön tunnekokemus syntyy. (Peltola, Saarikallio & Eerola 2022, 370–371.)

Tunnemuistojen syvän merkityksen ihmiselle niin kulttuurillisesti kuin biologisestikin voisi nähdä liittyvän tilanteisiin, joissa ihminen on biologisesti järjestyneen kuulojärjestelmänsä mahdollisuuksien avulla muodostanut havaintokokemuksen tilanteessa, jossa vaikkapa kuunnellulla musiikilla tai soitetulla musiikilla on ollut hyvin moninainen kulttuurillinen merkitys. Musiikki voi tarjota voimakkaita kulttuurillisia symboleja nuorille ja auttaa oman minuuden muodostamisessa ja esiintuomisessa (Sloboda & O'Neill 2001, 424). Kuulojärjestelmä mallintaakin ympäristön ääniä havaittavaan muotoon ikään kuin hälytysjärjestelmän tavoin. Sen tarkoitus onkin ollut esimerkiksi varoittaa ihmistä ympäristön vaaroista, jotta hän ehtisi ajoissa turvaan (Saarikivi & Huotilainen 2022, 61).

Charles Darwinin, sekä modernin affektiteorian taustalla vaikuttaneen Silvan Tomkinsin näkemyksen mukaan tunnetilat ovat elimistön- tai ympäristön tilan synnyttämiä hermostollisia neurobiologisia tiloja, ja niillä on ilmentymistapansa koko kehossa. Eläinmaailman esimerkki tunnetilojen ilmaisusta voisi olla vaikkapa kalaparvi, joka säikähtäessään lähtee pakoon. Sen liike välittyy näin myös ihmiselle. Eläimien tunnetilailmaisujen maailma onkin kuin yhteinen sanaton viestintätapa, joka ilmenee eleissä ja liikkeissä. (Huttunen 1997, 1–2.)

Evoluutioteorian ja luonnon toimintamekanismien valossa tarkasteltuna sillä on myös hyvin syvältä ihmiskunnan menneisyydestä kumpuava perusinhimillinen merkitys havainnon, ympäristön, oman kehon sekä niiden välisen kommunikaation muodossa, jonka moninaisuus ilmenee kulttuurien moninaisten ilmaisutapojen muodoissa. Ihmisen puhuttu kieli ei saavuta sitä rikasta kokonaisuutta, johon olemme myös tunnetasolla kytkeytyneet. Musiikin herättämien tunnemuistojen taustalla voi olla hyvin erilaisten rakennettujen tai rakentamattomien luonnonympäristöjen luoma tapahtumaympäristö, jossa aistittu musiikki on ollut osana ymmärrettävää ja havaittavaa kokemusta ja kulttuuria. Musiikki onkin kokonaisvaltainen osa yksilön elämää myös sosiaalisessa mielessä, ja osa esimerkiksi häitä, hautajaisia, uskonnollisia seremonioita, festivaalikokemuksia ja tansseja (Scherer & Zentner 2001, 369).

3 TUNNEMUISTOJEN MERKITYS

Muistamisen merkitys tunteiden kokemisessa on tärkeä asia musiikin käytössä vanhustyössä.

Ihmisellä on kolme eri muistin pääaluetta. Aistimuisti on sellainen, johon välittyy tietoa kaikista aisteista vain lyhyeksi ajaksi. Työmuisti taasen pystyy säilyttämään mitä tahansa aivoillemme kiinnostavia kokemuksia, mutta se on yllättävän pieni ja sinne voi tallettaa vain n. seitsemän asiaa enintään 15–30 sekunnin ajaksi. Kolmas, säilömuisti on kuitenkin sellainen, että jos työmuistissa oleva asia jää mieleen pitemmäksi aikaa, voi se tallentua säilömuistiin. Tämän ”talletustilan” koko on lähes rajaton, ja säilömuisti sijaitsee kaikkialla aivoissa. Yhdessä muistot muodostavat hermosolujen kokoelman, joiden on myöhemmin mahdollista tuottaa muisto, joka voi säilyä koko elämän ajan. (Gifford & Wilson 2021, 37.)

Muistaminen on ihmisen luontaista onnea. Saattaa olla, että muistamiseen liittyvän tunnistamisen kokemuksen luoma ilo ja onni ilmenee vasta silloin henkilölle, kun hän on menettämässä kyseisen ihmiselämän ominaisuuden. (Sääskilahti 2013, 63.) Muistamisen merkitys tunteiden kokemisessa musiikkia kuunnellessa on hyvin suuressa roolissa. (Maksimainen ym. 2018, 9.) Lukuun ottamatta vakavasta amusiasta kärsiviä (synnynnäisestä kyvyttömyydestä nauttia kuunnellusta musiikista), koskettaa ja liikuttaa musiikki kaikkia ihmisiä jollain tapaa, vaikka he eivät kokisikaan olevansa jotenkin erityisen musikaalisia. Musiikki liitetään juurikin tunteiden kokemiseen, ymmärtämiseen ja ilmaisemiseen. (Särkämö 2013, 25.)

Musiikki, emootiot ja aivot ja niiden toiminta ovat neurobiologinen kokonaisuus.

Musiikin herättämien emootioiden yksi tärkeä ilmenemiskanava on muistot ja niiden kautta heräävät tunteet, joiden on havaittu olevan tehokas keino tunnekokemusten mieleen palauttamisessa. Ne voivat vastata alkuperäistä kokemusta (tästä on saatu valitettavasti vahvinta näyttöä post-traumaattisen häiriön ollessa kyseessä), koska ne säilyvät aivo-alueilla, jotka kestävät hyvin muistojen syntymähetken jälkeistä muutosta. (Scherer & Zentner 2001, 369.) Tunteet ovat iso osa musiikin kokemista.

Tunnemuistoihin voidaan saada yhteys musiikin avulla. Oppimista tutkimalla ollaan havaittu, että musiikilla ja siihen liittyvällä tunnesisällöllä on merkitystä lähinnä silloin kun musiikki on vain osa muistettavaa materiaalia, näin on esimerkiksi elokuvassa. Kun ihminen muistelee elokuvaa, musiikki voi toimia vihjeenä, joka palauttaa musiikin, sekä elokuvan yhteneväisiä muistiedustuksia mieleen tunnesisältöjen yhteneväsyyden avulla. Opiskeltavaan asiaan tai opetukseen liittyvän tunnesisällön on havaittu tallentuvan osaksi muistiedustusta. Tunnesisältö johonkin tilanteeseen liittyen voikin toimia ikäänkuin ”vihjeenä”, ja palauttaa muistiedustukseen liittyviä asioita mieleen. (Kalakoski 2022, 185.)

3.1 Kuuloaistin merkitys

Kuuloaisti on osa ihmisen viittä perusaistia. Kuuloaistimuksen merkitys liitetään usein tärkeiden havaintojen tekemiseen. Näitä voivat olla vaikkapa liikenteen äänet, toisten ihmisten huudot (niin varoitushuudot kuin vaikkapa tervehdykset), kuin esimerkiksi sään ilmiöiden tai eläinten äänet. Kuuloaistimus ikään kuin kytkee meidät ympäröivään maailmaan. Havaintomme kautta pystymme tulkitsemaan ympäristöämme. Kuulojärjestelmän alkuperäinen tarkoitus onkin ollut varoittaa meitä ympäristön vaaroista. Tarvitsemme kuuloaistimusta saadaksemme nopeasti tietoa ympäristöstämme (Saarikivi, Huotilainen 2022, 61). Samaten jonkinlaiseen äänitiedon mallintamiseen perustuvat myös musiikin havaitsemisen kyvyt. Ihminen havainnoi äänenkorkeuden ja rytmin muutoksia ja poikkeamia, joita aivomme oppivat tunnistamaan (Saarikivi, Huotilainen 2022, 62).

Kuuloaistin muodostuminen ihmisen kehityshistoriassa on siis liittynyt tieteellisen näkökulman mukaan esimerkiksi vaarojen havaitsemiseen. Tämän saman mekanismin avulla ihminen havainnoi myös musiikkia. Musiikin havaitsemiseen liittyvät syy-seuraussuhteet ovat kuitenkin varmastikin monipuolisempi ja laajempia mitä voidaan havaita. Millä tavoin musiikin nykypäivänä ihmiselle herättämät tunteet vaikuttavat hänen olotilaansa vielä silloin, kuin vaikkapa Alzheimerin tauti on vienyt muistin osa-alueiden normaaleiksi määriteltävistä toimintamekanismeista suurimman osan?

Musiikkiin kytkeytyvät tunnemuistot ovat osa kuulojärjestelmän toimintamekanismeista johtuvaa ihmiselle luontaista aistimusta ympäristöstään. Ihmisaivot tulkitsevatkin ympäristöä kulloisellakin niille mahdollisella tavalla. Kuulojärjestelmän toimintamekanismit liittyvät näin myös ihmiselle mahdollisten tunnekokemuksien aistimisen mahdollisuuksiin. Tunteminen on niin iso inhimillinen perusasia, että musiikin suomien mahdollisuuksien löytäminen tukemaan eri elämänvaiheita ajattelisi olevan tutkimisen arvoinen asia. Onkin mielenkiintoista, että ihmisen kuuloaisti mahdollistaa omilla

toimintamekanismeillaan yhdessä muiden aistien kanssa kuulemisen, sekä kuullun herättämien tunnemuistojen kokemisen vielä silloinkin, kun muu lähimuisti on menettänyt ymmärrettävän havaintomuotonsa ihmisen aistimaailman kokonaisuudessa.

4 VANHUUS, MUISTISAIRAUDET JA MUSIIKKI

Vanhuus tarkoittaa monia erilaisia asioita, ja ikää voidaan hahmottaa erilaisista näkökulmista. Ikä tuo mukanaan kuitenkin biologisia muutoksia, jotka voisi nähdä yhtenä vanhuuteen liittyvänä asiana joita ajan myötä ilmenee (Sankari & Jyrkämä 2001, 124). Aikuis- ja vanhuusiällä musiikin merkitys on erityisesti olla välineenä muistelun ja muistojen läpikäymisessä, sekä minäkuvan ja identiteetin läpikäymisessä ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä (Särkämö 2013, 28).

Yksi mahdollinen vanhuuden myötä ilmenevä biologinen muutos on muistisairaus. Musiikilla on tutkitusti aivojen hermoverkkojen korjaantumista edesauttava vaikutus. Se perustuu vaurioilta säästyneiden neuronien kykyyn käynnistää yhteydet toisiin soluihin (Huotilainen & Peltonen 2017, 167). Kun puhutaan ikääntymisestä ja elämäkulusta, ei voida sivuuttaa ajan käsitettä ja sen erilaisia ulottuvuuksia. Kun tutkitaan ikääntymistä ja ikää, on aika läsnä monella näkyvällä ja näkymättömällä tavalla. Lineaarisuus ja syklisyys eivät ole ainoita tapoja tarkastella aikaa, vaan aika voidaan myös nähdä erilaisina tiloina ja hetkimääreinä, kuten työaika, nukkuma-aika ynnä muut, jotka syklisyytensä puolesta poikkeavat toisistaan. (Jyrkämä 2005, 117, 135.) Muistisairaudella on vaikutus siihen, miten ihminen hahmottaa ympäristöään, ja se voi aiheuttaa ahdistusta niin sairaudesta kärsivälle itselleen kuin hänen läheisilleen. Olisiko mahdollista myös, että ikääntyneen läheiset voivat saada uuden näkökulman muistisairauteen musiikin ja sen luomien ”aikatilojen” avulla?

Aivotutkimus liittyy musiikin havaitsemiseen, sillä ihmisaivot luokittelevat äänet muistin avulla, ja näin tunnistavat ne (Huhtamäki 2016, 169). Tämä voi olla onnellinen kokemus muistisairauden eri vaiheissa ja muulloinkin vanhuudessa. Nina Sääskilahti kuvailee muistamisen olevan mahdollisuus, kyky ja voimavara ja pohtii että ehkäpä muistamisen ja tunnistamisen kykyyn liittyvän onnen havaitsee vasta sen menettämässä oleva (Sääskilahti 2015, 63). Tutut laulut voivat palauttaa ikääntyneille sekä muistoja lapsuudesta, että omaelämäkerrallisia muistoja. Tämän lisäksi tutun tyylinen musiikki voi palauttaa muistoja lapsuudesta huolimatta siitä, että kyseinen kappale mikä soi ei olisi suoraan tuttu kuulijalle. Ihmisen musiikillinen kielioppi kehittyy n. ikävuoteen 12 mennessä, näyttääkin siltä, että musiikillisten mieltymysten kohdalla varhaiset elinvuodet näyttäisivät vaikuttavan voimakkaasti (Tammela 2022, 46). Musiikki voi avata ikään kuin ”ikkunan” sairauden vaurioittaman muistin kerroksiin (Huotilainen

& Peltonen 2017, 167). Musiikin kyky herättää tunnemuistoja on niin voimakas, että se mahdollistaa kadonneiden tunnekokemusten saavuttamisen myös muistisairaalle. Tunnemuistot voivat kertoa ihmisen minäsuhteen syvistä juurista ja paljastaa hänelle itselleenkin tunteiden ja eletyn elämän moninaisuuden kenties uudessa valossa.

Mikko Saastamoisen mukaan sosiaalinen identiteetti ja minäkäsitys ovat kytköksissä toisiinsa, koska minuutta koskevat käsitykset rakentuvat aina suhteessa sosiaalisiin, sekä kulttuurisiin rakenteisiin. Minuus onkin enemmän yksilön reflektiivistä tietoisuutta itsestä, kun taas identiteetti itsen ja muiden määrittelyä siitä keitä me olemme, tai kuka minä itse olen. (Tammela 2022, 47; Saastamoinen 2006, 170–180.) Jaana Tiihonen käsittelee Turun ammattikorkeakoulun hoitoalan lopputyössään (2012) musiikin hoitavia vaikutuksia, ja ottaa esille vanhuksen sosiokulttuurisen ympäristön tilan. Vaikka vanhuus tulisi nähdä normaalina osana elämää, kokevat vanhukset itsensä monesti tarpeettomiksi ja voivat olla syrjäytymisvaarassa. Sosiokulttuurisen innostamisen taustalla vaikuttavaa sosiaalipedagogiikan näkökulmaa tulisi hänen mukaansa vahvistaa, ja siihen kuuluvat niin elämäntapaan ja arkeen liittyvät seikat, kuin myös taiteelliset ja korkeakulttuurin piiriin laskettavat asiat. Näiden ei ole pakko olla sosiaalisen yhteydessä tapahtuvia. (Tiihonen 2012, 17.) Muistaminen liittyy myös akustisen yhteisön kollektiiviseen ymmärrykseen ja havaintoon.

Tunnemuistojen kokemiseen kytköksissä oleva ympäristö on erittäin tärkeä osa kokemuksen ilmiötä, ja se voi vanhustyön ollessa kyseessä olla vaikkapa vanhainkoti. Ihmisten muistot tarjoavatkin eräänlaisen ikkunan menneeseen, sekä ehkäpä unohtuneiden elämäkokemusten maailmaan. Tunnemuistojen luoma perspektiivi antaa myös uutta näkökulmaa sen hetkiseen elinympäristöön, sekä siihen, kuinka sinne on jouduttu. Muistisairas ihminen ei välttämättä muista, miksi on joutunut vaikkapa vanhainkotiin. Musiikin herättämien tunnemuistojen kokeminen yksin, yhdessä hoitajan tai muiden potilaiden kanssa voi kuitenkin laajentaa käsitystä siitä missä tilanteessa henkilö on tällä hetkellä ja keitä tilanteessa on hänen kanssaan.

Immanuel Kantin (1724–1804) tieto-opin mukaan ulkomaailmassa olevat objektit eivät realisoidu meille niin kuin ne fyysisesti ovat olemassa, vaan ne tarjoutuvat meille niin kuin tietopotentialimme antaa ne ymmärtää (Rauhala 2005, 11). Aikaisemmin oli käytetty laajasti sielun käsitettä kuvaamaan ihmisen tajunnan olemuksia, mutta nyt tästä suuntauksesta tuli johtoajatus, joka mukaili Descartesin dualistista ajatusta (Rauhala 2005, 11). Usein erilaiset häiriötilat, joista ihminen tai ihmiset kärsivät johtuvat joko sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä tai vaikkapa näiden kummankin yhdistelmästä. Sairaudesta kärsivä ei välttämättä osaa viestittää ulkopuolelle oman sisäisen merkitystodellisuutensa

sisältämiä kokemuksia. Musiikki voi tuoda kokemusmaailman peilinä uuden ”heijastuspinnan” myös hoitoympäristöön.

Musiikkiterapeuttiseen työhön soveltaa kopernikaanisen käännöksen tuomaa ajatuksen muodostumisen mahdollisuutta myös Markku Taipale artikkelissaan *Musiikkiterapia dementian hoidossa* (1999). Ongelma ei hänen mukaansa ole niinkään siinä, kuinka todellisuus, esimerkiksi sairastunut ihminen voisi kuvastua sellaisena kuin se on, vaan pikemminkin niissä rajoissa, jotka meillä on hahmottaa asioita oman tietopotentialimme puitteissa. Jokainen sairastunut eroaa toisesta vaikkapa dementiaa sairastavasta ihmisestä, ja onkin huomattava, että yksilöllisen ainutlaatuisuuden lähtökohdat oman havaintomaailmansa ilmaisuun eivät katoa dementiankaan myötä. Useissa hoitoyksiköissä on havainnointu sitä, että eri potilaiden oirekuvat ja oirehtiminen eroavat toisistaan. Carl Gustav Jungille oli tärkeää omassa analyttisen työn etiikassaan, että ihminen kohtaa ihmisenä toisen ihmisen. Jokainen ikään kuin asuu omassa havaintomaailmassaan, joka koostuu yksilön sisäisen todellisuutensa merkitysyhteyksistä. Kun ihmisen oma kokemusmaailma muuttuu vaikkapa muistisairauden kautta, alkaa häntä ympäröivä merkitysyhteyksien ”kehä” kaventua yksilön ympärillä. Tämä rajoittaa pikkuhiljaa sitä, kuinka henkilö on, ja kuinka hän pystyy olemaan suhteessa ympäröivään maailmaan ja muodostamaan merkitysyhteyksiä sen kanssa. Musiikki voikin herättää ikään kuin asioita, joita on jopa käsitteellisellä tasolla mahdoton ilmaista muuten kuin ruumiinkielen keinoin. Jotta ruumiinkielen viestejä voitaisiin ymmärtää ja käyttää kommunikaatiovälineenä, vaatii se niiden tulkitsijalta ja kuuntelijalta empaattisuutta ja kykyä samaistua toisen maailmaan. (Taipale 1999, 333–335, 337.) Musiikin kehollisuus on myös tärkeässä roolissa ottaen huomioon musiikin käytön vanhustyössä tunnemuistojen näkökulmasta. Musiikki voi saada ihmisen vaikkapa laulamaan mukana tai tanssimaan. Musiikilla on voima liikuttaa ihmistä niin tunnetasolla kuin fyysisestikin. Voitaisiinko musiikki nähdä ennaltaehkäisevänä hoitotoimenpiteenä?

Ennaltaehkäiseville hoitotoimenpiteille on geriatriassa monenlaisia tavoitteita. Niitä voivat olla esimerkiksi itsenäisyyden tukeminen, toimintakykyisten elinvuosien lisääminen, sairauksien ja toiminnan vajauksien ehkäisy, hoitotarpeen pienentäminen, sekä ennenaikaisen kuoleman siirtäminen. (Strandberg & Tilvis 2010 425–426.) Ikääntymisen myötä tulee toimintakyvyn muutoksia, joita olisi tarkasteltava elämänkulun näkökulmasta. Tällöin kiinnitetään huomio muutoksiin ja siirtymiin ainakin keski-ikästä alkaen. Tässä voimavara- eli resurssinäkökulma on keskeinen. Siinä painotetaan yksilölle jäljellä olevia kulttuurisia, taloudellisia, psyykkis-sosiaalisia, sekä fyysisiä voimavaroja. (Ruoppila 2004, 46.)

Ihmiskäsitys, ja se kuinka kohtaamme toisen ihmisen, on hoitotyössä tärkeää. Kyse on ikään kuin elämänlaadun huomioimisesta, sekä siihen liittyvien

asioiden havainnoimisesta ja ymmärtämisestä. Vanhuudesta ollessa kyse, on tärkeää ymmärtää ihmistä, joka kokee toisenlaista elämänvaihetta kuin mikä itsellä on menossa. Elämänlaadun ymmärtämiseksi ikääntyneiden tapauksessa on ikään kuin kyse siitä, että vanhuus ymmärretään luonnolliseksi osaksi ihmiselämän kaarta (Räsänen 2019, 18).

Hoitotyön tekijälle olisi tärkeää, että hän olisi oman subjektiivisen kokemuksensa musiikista ja musiikin kuuntelusta liittyvien negatiivisten tunnekytkönsien ulkopuolella, jotta hän voisi mahdollistaa mahdollisimman jännitteettömän kokemuksen osana vanhustyön toimintaa. Olisiko positiivinen, neutraali ja toiselle tilaa antava lähestymistapa musiikin käytössä osana vanhustyötä hyvä? Reflektiivisyys ja vuorovaikutuskin ovat tärkeitä ominaisuuksia aidon kohtaamisen kannalta.

Ihmisten kohtaamistyö on tunnettyötä, jossa työvälineenä ovat tunnetaidot ja tunteet. Miina Savolainen on kirjoittanut voimauttavan valokuvan keinoista vanhustyössä ja ihmisten kohtaamisessa. Tarkoituksena on muodostaa hyvä korjaavien katseiden ketju; hyvän kierre, jossa ihminen tulee eri tavalla nähdyksi kuin aikaisemmin. Tästä seuraa se, että hän käyttäytyy eri tavalla, jolloin muut reagoivat häneen uusin kommunikaation keinoin, johon ihminen taas vastaa eri tavalla kuin aikaisemmin. (Savolainen 2019, 60.) Voisiko olla, että hoitotyön ja siihen liitetyn musiikin käytön merkitys kiteytyy ikään kuin ihmisen kokemuksen merkityksen ymmärtämisessä? Oma havainto ei kerro välttämättä kaikkea sitä, mitä olemukseltaan sekä havainnoijan, että havaittavan roolissa oleva ikääntynyt kokee. Hänen havaintomaailmansa voi olla hyvin erilainen kuin hoitotyötä tekevän hoitajan. Toki he jakavat myös samaa tai samankaltaista havaintoa yhteisesti havaittavasta maailmasta keskenään. Musiikki ja siihen liittyvät havaittavat objektit: levysoitin, äänitteet, sekä muut välineet kuten myös tila, jossa musiikin kuuntelu tapahtuu ovat osa kuuntelukokemusta, ja nämä voivat liittyä kuuntelukokemuksen luonteeseen, sekä tunnemuistojen muodostumiseen hyvin voimakkaasti.

Kokemuksen äärellä oleminen, toisen ihmisen sekä hänen oman sisäisen todellisuutensa koskemattomuuden ja herkkyyden arvostaminen ja kunnioittaminen pitäisi ottaa huomioon. Musiikin herättämät ”protokielen” viestit ovat mahdollisuus tulkita myös musiikin kuuntelun herättämiä tunteita silloinkin, kun tunnemuistoista ei haluttaessa voida keskustella. Protokieli (Taipale 1999, 337) voikin ilmaista jotain sellaista ihmisen sisäisen kokemusmaailman reaktiota, joka voi tähdätä kommunikointiin huolimatta kielellisen ilmaisun mahdottomuudesta. Voisi ajatella, että jos vaikkapa musiikki herättää halun tanssia tai muuten liikkua, tulisi siihen olla tilaa ja mahdollisuus osana tunnemuistojen kokemista vanhustyön osana.

4.1 Musiikin ja ruumiinkielen merkitys siltana hoitoympäristön merkityskokonaisuuden tajuamisessa

Musiikin voisi ehkäpä nähdä toimivan ikään kuin siltana ihmisen tajuisen (tietoisen), sekä tajuttoman (tiedostamattoman) välillä. Tajuisen määritelmänä pitää Rauhala tajuttomasta erottavana tekijänä elämyksellisyyttä (Rauhala 2005, 41). Ruumiinkieli käsittää niin tiedostamattoman, kuin tiedostetun mielemme merkityksiä ilmauksena, jonka voisi nähdä apuna laajennettuun käsitykseen ruumiistamme inhimillisen tiedon välittäjänä (Hyypä 1986, 12). Tajunta tulee olevaksi ikään kuin merkityksessä, ja tajuttomiin prosesseihin liittyvä mielekkyys taasen voi ilmetä vaikkapa aivokemia- ja fysiikan muodossa (Rauhala 2005, 48–51). Hoitotyön ympäristössä on kyvyiltään heikentyneen ihmisen ilmaisua joskus vaikea ymmärtää. Puhutun kielen muodostaminen saattaa olla vaikeaa tai mahdotonta. Ruumiinkielellä voi olla iso merkitys ja sitä käytetään laajasti hoitotyössä ja sitä voidaan tutkia syvällisesti aivotutkimuksen, sekä ruumiin filosofian kautta (Hyypä 1986, 11).

Ikäihmiset, olivat he sitten muistisairaita tai eivät, kokevat musiikin ja taiteen tuovan iloa ja mielihyvää. Merkityksellisyyden kokeminen liittyy usein tällaiseen toimintaan. Myös muistisairas nauttii taiteeseen, luontoon ja musiikkiin eläytymisestä ja tunnemuistiin jää asioita, vaikka varsinainen tosiasioiden mieleen painaminen ei enää onnistuisi. (Pynnönen 2019, 48.)

Ihmisen ruumiinkuvan yhtenäisyys on tavoiteltava asia. Ilmaisun ja kokemuksellisuuden käsittäminen tärkeänä, inhimillisen tiedon ilmentymänä on asia, jonka voisi ymmärtää olevan hoitotyötäkin rikastuttava seikka. Tunteet sekä tunnemuistojen merkityksen havaitseminen voivat antaa lisämahdollisuuksia ihmisen oman sisäisen maailman kokemisen ymmärtämiseen, mutta myös sen avulla merkitysyhteyksiin sidottuihin ruumiillisten ilmauksien heräämiseen, joilla hoitotyön ympäristössä hoitaja ja hoidettava (vaikkapa vanhus tässä tapauksessa) voisivat kommunikoida käyttäen ruumiin mahdollistamaa ruumiinkielen instrumenttia ihmisen sisäisen, sekä ulkoisen maailman välisenä kommunikaatiomuotona.

On kuitenkin muistettava, että ruumiinkielellä ei ole vakiintunutta ns. ”kielioppia” (Hyypä 1986, 12). Hyvän hoitotyön osana myös tunnemuistojen musiikin kuuntelun yhteydessä esiin nostamien ruumiinkielen muotojen tulkitseminen vaatii Taipaleen (1999) mainitsemaa Junginkin esittämää ”ihmisenä ihmiselle”-ajattelutavan ymmärtämistä ja sisäistämistä.

Ruumiinkielellä ilmaistaan kommunikaation osa-alueiden puheen muodossa saavuttamattomia merkityksiä, jolloin kaikenlaiset alitajuiset ja primitiivisiin vietteihin liittyvät seikat tulee ottaa huomioon. Esimerkiksi pelkäävää ihmistä ei saa säikäyttää, innostunutta, onnellista ihmistä, joka kertoo

omasta mielenkiintoisesta kokemuksestaan ei saa elekielellä lannistaa tai saattaa häntä oman kokemuksensa tärkeyden kyseenalaistavien pohdintojen äärelle.

Ihmisen olemusta pohdittaessa voidaankin havaita kaksi valloilla olevaa käsitystä: dualistinen mieli ja ruumis asettelu, sekä sellainen, jossa mieli ja ruumis ovat yhtä: yksi ja yhteneväinen kokonaisuus, jossa toisen avulla voidaan selittää toisen olemassaolo. Tätä kutsutaan monistiseksi käsitykseksi. Jos esimerkiksi ajatellaan tunteiden syntyvän kemiallisesti molekyylien liikkeen seurauksena, on kyse monistisesta materialismista. Alkukantaisen ihmisen taas voidaan nähdä uskoneen henkiolentoihin eli siihen, että henki oli kaikessa, elävässä sekä kuolleessa. (Hyyppä 1986, 15.)

Onkin tärkeää, että kun liikutaan niin sanotusti "sielun" alueella ihmisen kokemusmaailman sisäisen merkityksien äärellä, otetaan silloin huomioon se, kuinka dualistisen filosofian henki ja aine -jaottelun ulkopuolella huolimatta monistisen materialismin laajemmista luonnontieteellisistä mahdollisuuksista on myös niin kutsutut, "henkimaailman kokemukset", joihin hoitotyössä sekä hoitaja, että hoidettava saattavat törmätä. Joiden sairauksien kohdalla, ja miksei vaikkapa dementiankin kohdalla nousevat ihmisen tiedostamattomasta tajunnasta esiin kaikenlaiset kokemukset, joiden sanallistaminen ns. tieteen kielen piiriin sijoittuvien ilmauksien kautta voi olla mahdotonta. Tällöin hoitotyön tekijän pitäisi antaa hieman "löysiä" hänen kenties oman täysin rationaalisen ajattelunsa puitteissa tapahtuvalle "järkevän ja ei-järkevän" jaottelumekanismille ja ymmärtää omien sanojensa vaikutus tunnetasolla.

Toisen onni, innostuminen, tai pelko taikka suru ovat aitoja asioita, joihin voi reagoida ja niitä tulisi voida ymmärtää sellaisinaan, selitetyn maailman ulkopuolella. Musiikin kieli on hyvin arkaaista, myös myyttistä ja syvältä ihmisen omasta henkilökohtaisesta kokemusmaailmasta nousevaa ja myös tätä kautta hyvin todellista ja konkreettinen osa maailmaa, jossa elämme. Mikään kielellinen eroavaisuus merkitysyhteyksien arvottamisessa ei tällöin sovi hyvin ruumiinkielen syvatasojen aktivoitumisen maailmaan. Tietyllä tapaa ihmisen piilotajunnan tai tiedostamattoman tajunnan osasta ollessa kyse tulisi ymmärtää se, että eri ihmiset sanoittavat ja ilmaisevat asioita eri tavoilla ja myös eri termein. Erilaiset havainto-, sekä ymmärryksen alat pitäisi kohdata arvokkaina viesteinä jostain, jonka ymmärtäminen voi olla joka tapauksessa herkkyyttä vaativaa.

5. TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Tutkimukseni päätutkimuskysymys on:

- (1) Kuinka suomenkieliset, vapaaseen levitykseen tarkoitetut vanhustyön ja vapaaehtoistyön oppaat huomioivat tunnemuistojen merkityksen osana musiikin käyttöä vanhustyössä?

Tutkin, kuinka hyvin tunnemuistot huomioidaan näissä neljässä valitsemassani opasmateriaalissa. Tarkastelen myös, mikä merkitys tunnemuistoilla voisi olla vanhustyössä tapahtuvan musiikillisen toiminnan osana. Tähän löytyviä perusteluita koitan hahmottaa teoreettisen taustakirjallisuuden avulla. Filosofisen taustan, aivotutkimuksen, sekä musiikkipsykologian perusteluiden ja löydöksiä kautta koitan löytää perusteluita tunnemuistojen tärkeydelle.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavalla jo julkaistuissa vanhustyön vapaaehtoistoiminnan oppaissa käsitellään tunnemuistoja musiikin näkökulmasta. Tämän avulla yritän nostaa keskustelun aiheeksi tunnemuistot, joita ei välttämättä ole oppaissa erityisesti korostettu, vaikkakin oppaat ohjeistavat ottamaan muistelun ja tunteet osaksi musiikillista toimintaa. Eräänlaiseksi tasavertaisen kohtaamisen periaatteiden mukaiseksi jatkokysymykseksi nousee myös se, kuinka hahmotettuumme tunnemuistojen tärkeyden, sekä tajunnallisuuden olemassaolon mahdollisen luonteen voisimme ymmärtää ja oppia kohtaamaan ja lähestymään sellaisiakin asioita, joita emme välttämättä ymmärrä omasta tietopotentialistamme käsin. Tutkimukseni tarjoaa tajunnallisuuden ja holistisen ihmiskäsityksen näkökulman. Tämä voi auttaa lähestymään ihmisten välisessä kohtaamisessa myös asioita, joita emme voi ymmärtää. Tavoitteeni on myös luoda jonkinlainen kuva ilmiöstä, johonka perehtymällä käsitys elämästä eri vaiheineen voisi saada uudenlaista näkökulmaa.

5.2 Tutkimuskonteksti

Tutkin tässä maisterintutkielmassa sitä, kuinka kotimaisten, julkiseen levitykseen tarkoitettujen musiikin käyttöön vanhustyössä tarkoitettujen

oppaitten materiaaleissa otetaan huomioon tunnemuistot. Peilaan tutkimustuloksia aiheesta (tunnemuistojen merkityksestä) saatavilla olevaan teoreettiseen materiaaliin, ja pohdin sitä, kuinka tunnemuistoja olisi hyvä ottaa mukaan musiikin käyttöön vanhustyössä ja miksi tunnemuistot ovat niin tärkeitä. Käytössäni minulla on laadullinen sisällönanalyysi. Tutkimus on empiirinen analyyttinen tutkimus koskien musiikin käyttöön vanhustyössä tarkoitettuja oppaita.

Tutkimuskontekstiin liittyy myös kulttuurillisen historian, sekä kulttuurillisen tilan narratiivi, jonka avulla voidaan tunnemuistojen merkityksen näkökulmasta tarkastella eri aikakausien ja historiallisten tapahtumien vaikutusta musiikillisen kulttuurin eri ilmentymiin. Musiikin kyky heijastaa aikakauden tunteita, sekä peilata oman aikamme arvoja ja kulttuurillista tilaa on hyvin voimakas. Eri sanoitukset omaavat kappaleet reagoivat eri kuulijoihin eri tavalla herättäen heissä muistoja, niin hyviä kuin huonojakin. Musiikin herättämien tunteiden moninaisuus kertoo siitä, että erilaiset kulttuurilliset ja historialliset vaiheet ovat näyttäytyneet eri ihmisille eri tavoin. Myös erilaiset musiikkityylit ja niihin liittyvät fanituksen tai omistautumisen tunteet ja teot ovat esimerkki siitä, kuinka eri yksilöiden kokemus maailmasta vaihtelee eri aikoina. Tunnemuistot ovat keino ymmärtää yksilöllistä kokemusta ajasta, paikasta ja sen äänistä. Musiikinpsykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna ne avaavat näkökulmia ihmisen omaan kokemusmaailmaan sekä siihen moninaiseen kokemisen kuvaan, joka jokaisella aikakaudella on annettavana ääniympäristön luomien tunnemuistojen myötä. Äänellisyys ja musiikillinen yksilöhistoria avaavat keinon ymmärtää ja kokea tunteita, joita ympäristön muu vaikutus ei sisällytä ymmärrykseensä henkilön kokemuksesta.

Kokemuksen muodostuminen eri aistien kautta on erittäin isossa osassa musiikin käyttöä vanhustyössä tunnemuistojen näkökulmasta. Kuuloaisti on yksi rikkaimmista ja myös evolutiivisella tavalla tärkeimmistä aisteista, joita ihmisellä on. Se kytkeytyy ihmisen tajunnalliseen todellisuuteen, sekä hänen havaintomaailmaansa. Jokaisella on oma kokemuksensa ympäröivästä maailmasta, sekä oma sisäinen merkitysyhteysellinen kokemuksensa. Kuuloaisti liittyy myös kielelliseen havaintoon kytkeytyviin merkitysyhteyksiin, sekä äänellisiin kokonaisvaltaisiin merkityksiin, jotka eivät ole kiinnittyneet sanallistetun merkityksen maailmaan, vaan nostavat esiin tietoisuutemme kykyä ymmärtää asioita laajemmin oman tietopotentialimme avulla. Musiikki voisikin olla rinnastettavissa protokieleen, jolloin vaikkapa ruumiinkielen avulla ihminen voi kommunikoida ja ilmentää puhutun kielen, tai käsitteellisen ymmärtämisen tavoittamattomissa olevia asioita (Taipale 1999, 337). Kuuloaistin havaitseman informaation avulla koemme muistoja, mielikuvia, tunteita ja tunnemuistoja.

Tunnemuistojen rikkaus on laajempi käsite kuin mitä ulkopuolinen voi ymmärtää yksilötason kokemuksen luonteesta. Niiden avaava maailma on askel kohti sitä rikkautta, mikä on perustavalaatuisen ihmiskokemuksen äärellä

5.3 Tutkimusaineisto

Tarkastelen tässä tutkielmassa kotimaisia suomenkielisiä, julkiseen käyttöön tarkoitettuja vanhustyön oppaita siltä kantilta, kuinka ne ohjastavat paitsi musiikin käyttöön vanhustyössä, niin erityisesti tunnemuistojen kannalta.

Oppaita ovat seuraavat:

- (1) Eläkeliiton 2015 julkaisema: ”TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa”
- (2) Eläkeliitto ry:n, vuonna 2008 julkaisema, niin ikään raha-automaattiyhdistyksen rahoittama opas vapaaehtoistoimintaan. Auttamisen iloa- Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas.
- (3) Eläkeliiton opas: Sävel soikoon- musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan, on vuonna 2010 julkaistu vapaaehtoistoiminnan opas.
- (4) Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson toteuttama vuodenaika-aiheinen laulukirjasarja, johon kuuluivat laulukirjat *kevät*, *kesä*, *syksy* ja *talvi*. VirkistysVerson sarjaan kuuluu neljä vuodenaikavihkoa ja lisäksi mukaan otettava laulukirja. Käsittelin tutkimusaineistonani oppaan *kevät*.

Valitsin tutkimukseni aineiston sillä perusteella, että se oli vapaaseen levitykseen tarkoitettua materiaalia ja että sen tarkoitus oli opastaa musiikin käyttöön vanhustyössä. Näillä perusteilla valikoitui tutkimukseni aineistoksi neljä opasta. Ensimmäinen esittelemäni ja tutkimani opas on Heini Siltainsuun, Tiina Mattila ja Antti Yrrin kirjoittama ja Eläkeliiton 2015 julkaisema: ”TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa”, käsittelee musiikin käyttöä osana vapaaehtoistoimintaa. Toinen valitsemani opas on myös Eläkeliitto ry: n, vuonna 2008 julkaisema, niin ikään raha-automaattiyhdistyksen rahoittama opas vapaaehtoistoimintaan. Auttamisen iloa- Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas on avustavaa materiaalia halukkaille vapaaehtoistoimintaan osallistuville. Sen on toimittanut Jukka Salminen. Kolmas oppaista, Eläkeliiton opas: Sävel soikoon- musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan, on vuonna 2010 julkaistu vapaaehtoistoiminnan opas, joka opastaa musiikin käyttöön vapaaehtoistoiminnassa erityisesti iäkkäiden kanssa. Sen ovat kirjoittaneet Riina Lilja, musiikin maisteri Jennie Lilland, Altti Rannikko ja musiikin tohtori Ava Numminen. Opas on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Sävel soikoon-hanketta. Neljäs ja viimeinen tutkimani opasmateriaaleista on Fiona Tharmaratnamin toimittama Musiikki- ja

kulttuurikeskus Verson toteuttama vuodenaika-aiheinen laulukirjasarja, johon kuuluivat laulukirjat kevät, kesä, syksy ja talvi. VirkistysVerson sarjaan kuuluu neljä vuodenaikavihkoa ja lisäksi mukaan otettava laulukirja. Kävin läpi johdannon, sekä laulukirja kevään sisäisen materiaalin. Materiaali johdatti Horsmalan tilan tarinoihin musiikilliselle matkalle.

5.4 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi

Hain tutkimusaineistoa erilaisilta nettisivustoilta ja tietopankeista, esimerkiksi Eläkeliiton ja Muistiliiton sivustoilta. Lisäksi sain hakemalla hakusanoilla: ”musiikin käyttö vanhustyössä, vanhuus ja musiikki” jyu.finna.fi, sekä google.com-sivuilta, kuin myös keskikirjastot.fi-sivuilta tuloksia tutkimusaineistoa etsiessäni.

Tutkin tässä maisterintutkielmassani laadullisen sisällönanalyysin keinoin kotimaisia, vapaaseen levitykseen tarkoitettuja vanhustyön oppaita. Tarkastelen niitä nimenomaan musiikin käytön näkökulmasta; erityisesti tunnemuistojen huomioon ottamisen kannalta. Kuinka hyvin vanhustyön oppaat ottavat huomioon erityisesti tunnemuistot ohjeistaessaan ottamaan musiikkia osaksi vanhustyötä? Laadullisen sisällönanalyysin keinoin tutkin oppaiden teoreettista lähteistöä, sekä muuta musiikinpsykologista, sekä muistamiseen ja musiikin käyttöön vanhustyössä johdattavaa teoreettista kirjallisuutta.

Laadullinen tutkimus korostaa teoriapitoisuutta, ja sijoittuu jonnekin teoreettis-empiirisille akselille (Tuomi & Sarajärvi 2002, 24-25). Laadullinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä tutkimusta, jossa on kyse empiirisen analyysin tavasta argumentoida ja tarkastella havaittavaa tutkimusaineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 27).

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103). Laadullisen tutkimuksen analyysityyppi voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään: toiselle ryhmälle on tyypillistä, että sitä ohjaa jokin tietty teoreettinen tai epistemologinen asemointi. Näitä voivat olla esimerkiksi grounded theory, fenomenologis-hermeneuttinen analyysi tai fenomenologinen analyysi. Toinen analyysimuotojen ryhmä taas on sellainen, jota ei ohjaa jokin tietty teoria tai epistemologia, vaan niihin voidaan soveltaa suhteellisen vapaasti teoreettisia ja epistemologisia lähtökohtia. Sisällönanalyysi kuuluu temaattisen analyysin tavoin jälkimmäiseen ryhmään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti analyysiyksiköt, joista pyritään muodostamaan teoreettinen kokonaisuus. Tärkeä avainajatus tässä menetelmässä on se, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108.)

Aineiston analyysissä etsin oppaista tunnemuistoihin liittyviä kuvauksia ja poimin ne ylös. Etsin, millaisia kuvauksia ja ilmaisuja oppaissa oli liittyen tunnemuistoihin, joita voi mahdollisesti herätellä musiikilla. Luin oppaan kerrallaan ja poimin kaikki olennaiset maininnat ylös. Jotkut oppaat olivat nimenomaan musiikkioppaita, jonka vuoksi niistä kertyi runsaasti materiaalia, joissa mainitaan musiikki tunnemuistojen tukena. Isossa roolissa olivat myös vapaaehtoistyön eettiset periaatteet, sekä käytännön toimintaan liittyvät seikat. Itse *tunne muistot* -sanaa ei oppaissa esiintynyt, mutta muistelua musiikin kautta käsittelevät teemat liittyvät tunnemuistoihin, jolloin poimin teksteistä ylös nämä kuvaukset. Kun olin poiminut kaikista oppaista olennaiset kuvaukset, vertailin oppaita toisiinsa tunnemuistojen näkökulmasta käsin.

5.5 Eettiset ratkaisut

Olen pyrkinyt maisterintutkielmassani läpinäkyvyyteen, luotettavuuteen, sekä hyvään akateemiseen käytäntöön. Henkilökohtainen suhtautumiseni aiheeseen varmastikin vaikutti siihen, kuinka havaitsin mahdollisesti tunne muistoja aktivoivia musiikin käytön menetelmiä osana opasmateriaalien ohjeistuksia musiikin käyttöön vanhustyössä. Tilanteet, joissa olen itse ollut osapuolena luomassa taidetta tai sen vastaanottajana, kuin myös toiminnan ohjaajana, olivat eräitä vaikuttavia seikkoja. Oma suhtautumiseni musiikkiin vei ajatukseni vahvasti myös omiin tunnekokemuksiin, mutta pyrin silti tarkastelemaan objektiivisesti tutkimusaiheeni ja aineistoa. Katson tutkimus materiaalia tunne muisto-linssin läpi, pohjaten teoreettiseen viitekehykseen. Keräsin teoriaosioon materiaalia, joka oman kokemuspohjani myötä tuntui merkitykselliseltä aiheen kannalta. Holistinen ihmiskäsitys tuntui minusta lähtökohdalta, jonka halusin valita tutkimukseni teoreettisen pohjan peruskiveksi. Teoreettista materiaalia läpikäydessäni alkoi myös tarkemmin hahmottua se, miksi holistinen lähestymistapa olisi aiheeni kannalta hyvä. Syy siihen löytyi ihmisten välisen vuorovaikutuksen dynamiikasta sekä mahdollisuudesta kohdata toinen ihminen paremmin hoitotyön ja musiikin herättämien tunne muistojen näkökulmasta. Aivotutkimuksen, tajunnan käsitteen pohtimisen ja musiikkipsykologian avulla saavutetut havainnot tukivat tunne muistojen merkitystä holistisesta näkökulmasta käsin. Ihminen on kokonaisuus, ja tarkoitukseni esimerkiksi ruumiinkielen tärkeyttä korostaessani oli johdatella lukija siihen, kuinka olisi mahdollista arvostaa ihmistä kokonaisuutena, jonka kaikkia reaktioita ei aina voida ymmärtää. Kuinka voisi havainnoida ja tukea myös sellaisen ilmaisun tärkeyttä, jolle ei ole kielellistä merkitystä, ja joka ei ole saavutettavissa jokapäiväisen loogisen päättelymme avulla? Tutkijana roolini oli tarkastella tutkimusmateriaalia puolueettomasti ja

hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Omat kokemukseni musiikin käytöstä vanhustyössä, sekä oma harrastuneisuuteni musiikin parissa vaikuttivat varmasti siihen, kuinka tarkastelin oppaita tunnemuistojen linssin läpi.

6 TULOKSET

Esittelen tässä tulosluvussa vapaaehtoiseen vanhustyöhön suunnatut oppaat, joita tutkin tunnemuistojen huomioimisen kannalta. Erittelen oppaista kohdat, joissa tunnemuistot on otettu mahdollisesti huomioon osana musiikin käyttöä vanhustyössä. Tunnemuistoja ei oppaissa erikseen mainita, mutta olen poiminut oppaista käsittelyyn kohtia, joissa mainitaan musiikki tunteiden ja muistelun tukena.

6.1 Opas 1: TunneMusiikki

Heini Siltainsuun, Tiina Mattila ja Antti Yrrin kirjoittama ja Eläkeliiton 2015 julkaisema: "TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa", käsittelee musiikin käyttöä osana vapaaehtoistoimintaa. Julkaisua on rahoittanut raha-automaattiyhdistys.

Opas on tarkoitettu vapaaseen levitykseen ja käyttöön, ja on kotimainen, vapaaehtoistoiminnan opas vanhustyötä varten. Siksi valitsin sen osaksi tutkimustani musiikin käytöstä vanhustyössä tunnemuistojen näkökulmasta. Oppaassa käsitelläänkin musiikin käyttöä monipuolisesti osana vapaaehtoista vanhustyötä. Erityisesti kehollisuus ja liikkeen hyödyntäminen on otettu huomioon, ja sitä perustellaan myös aivotutkimuksen tuloksien pohjalta. Yhteisöllisyys, sekä tasavertainen ja ymmärtävä kohtaaminen ovat myös esillä oppaassa koko matkalla.

Jo oppaan johdannossa TunneMusiikki-projektin projektipäällikkö Heini Siltainsuu perustelee musiikin käyttöä vapaaehtoistoiminnassa niin musiikin vaikutuksia tutkivien tutkimustuloksien perusteella, kuin myös sen yhteisöllistä, ja ihmiset toisiaan lähemmäs tuovaa vaikutusta peilaten. Koko projektin perusta on myös vanhustyön lisäksi siinä, että erityisryhmät otettaisiin huomioon. Musiikin todetaan kuuluvan kaikille siitä kiinnostuneille. Lisäksi sen sanotaan liittyvän ihmisen identiteettiin ja hyvinvointiin. Tämä teema koskee myös

läheisesti maisterintutkielmani aiheen eli tunnemuistojen aiheetta. Erityisryhmien tarpeiden näkökulmaa on ollut hiomassa monenlaisia alan ammattilaisia. Mukana TunneMusiikki-projektissa onkin ollut Eläkeliiton lisäksi Näkövammaisten keskusliitto, Vanhustyön keskusliitto, sekä Ava Numminen, Asta Salonen, Anne Wicht-Kvarnström, Meeri Falck, Leena Ikonen, Hilikka Paasela ja Jukka Salmela. Jukka Salmela onkin kirjoittanut myös vuonna 2008 Eläkeliiton julkaiseman vapaaehtoistyön oppaan Auttamisen Iloa. Johdannossa mainitaan myös TunneMusiikki projektin kouluttajat Tiina Mattila ja Tarja Laakso.

Ensimmäisessä luvussa "TunneMusiikki"- kerrotaan oppaan olevan tarkoitettu vapaaehtoisille avuksi heidän toimintaansa. Mainitaan myös yhteistyökumppaneina olleet Näkövammaisten Keskusliitto Ry, Kuuloliitto ry, sekä Vanhustyön Keskusliitto. Vapaaehtoisten mainitaan laulavan vanhusten kanssa heille heidän tuttuja laulujaan, sekä se, että olisi tärkeää, että tuttua musiikkia pidetään kuuluvilla, vaikka aistit tai laulukyky eivät olisikaan täydellisiä. (Siltainsuu ym. 2015, 6.)

Toisessa luvussa "Musiikki on muutakin kuin ääntä- se näkyy, tuntuu ja koskettaa", kuvaillaan musiikin yhteisöllistä roolia, sekä sen merkitystä osana elämän eri vaiheita, joista eläkkeelle siirtyminen voi olla yksi tärkeä käännekohta. Tunnemuistoja lähinnä olevaa näkökulmaa musiikin hyödyistä koskettaa kohta, jossa musiikin kuvaillaan yhdistävän sukupolvia (muistot, identiteetti), sekä luovan turvaa ja pitävän epämiellyttäviä tuntemuksia loitolla. (Siltainsuu ym. 2015, 7.)

Mainitaan myös, että musiikki on tärkeää erityisesti hoivalaitoksissa. TunneMusiikki-projektin tiimoilta toteutetun kyselyn mukaan jokainen haastateltu hoivalaitos piti musiikkia erityisen tärkeänä hoivatyön osana virkistävyytensä, sekä mielialaa kohottavan vaikutuksensa vuoksi. (Siltainsuu 2015, 7.)

Neljännessä luvussa: "Vapaaehtoistoimintaa ihmisenä ihmiselle", käydään läpi vapaaehtoistyön periaatteita. Alaluvussa "Vapaaehtoistoiminnan muodot - musiikki soimaan ja hyvä kiertämään", tutkaillaan sitä, kuinka musiikkia voisi ottaa osaksi vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoinen voi käydä vaikkapa oman kuntansa hoitolaitoksissa laulattamassa ihmisiä. Myös konserteissa ja teatterissa käyminen mainitaan hyvinä mahdollisuuksina osana vapaaehtoistyötä. Kappaleen teemoja ovat musiikin ottaminen osaksi vapaaehtoistyötä hyvin laajasti. Vaikka ulkona tai tanssien musiikin tahtiin, taikka taustamusiikkina käsityöpiirille. Myös spontaanisti ilmaantuvien laulujen yhteinen laulaminen mainitaan niin kappaleessa, kuin kappaleen kommentissa. (Siltainsuu 2015, 10-.)

Neljännessä luvussa kuvaillaan myös musiikkiin perustuvan vapaaehtoistoiminnan käynnistämiseen liittyviä seikkoja. Esimerkkejä ryhmätoiminnasta-kohdassa "säännöllinen kuorovierailu vanhainkodissa" se,

kuinka eläkeläisten kuoro vierailee erään pääkaupunkilaisen hoivakodin jokaisella osastolla kuukausittain. Vierailujen aikana lauletaan yhdessä tuttuja lauluja ja "muistelullekin" annetaan tilaa. Kuvailaan myös, kuinka näkövammaisten musiikkitoiminnassa voidaan muistamista helpottaa esimerkiksi liikkeiden avulla, tai laulamalla näkövammaisen korvaan hieman laulun sanoja hiljaa, hieman edistäen ja näin helpottaen muistamista. Läsnaoloa ja lohtua-kohdassa mainitaan puhelinten ja nykytekniikan hyödyntäminen musiikkitoiminnan osana esimerkiksi skype-puheluiden muodossa. Yhteisiä ja iloja ja suruja voidaan jakaa näin pitkienkin matkojen takaa ja laulaa yhdessä. (Siltainsuu ym. 2015, 12-15.) Tunnemuistot liittyvät jaettuihin musiikin herättämiin kokemuksiin mitä suuremmissa määrin.

Kohdassa: "Vapaaehtoisten verkosto ja jaksaminen", käydään läpi sitä, mitä tulisi ottaa huomioon, jotta vapaaehtoinen ei väsy liiaksi vapaaehtoistoiminnan myötä. Sivun 15 lainauksessa mainitaan myös musiikin olevan hyvin monipuolinen kuntoutusmuoto, joka sopii lähes kaikille. Musiikin eduiksi mainitaan sen soveltuvuus kaikenikäisille, sekä sen halpuus. Sen etuna mainitaan olevan myös monipuolinen osallistumisen mahdollisuus. Musiikin mukana voi liikkua, eläytyä siihen tai olla myös passiivisesti mukana. Myös muistelu mainitaan osana musiikkiin osallistumista. Niin ilot kuin surut heräävät musiikin myötä. (Siltainsuu ym. 2015, 14-15.)

Kappaleessa 5.: "Mitä musiikki on", käydään läpi sitä, mitä musiikki merkitsee TunneMusiikki-vapaaehtoistoimintaan osallistuneille ihmisille. Vapaaehtoistoimintaan osallistunut kuvailee musiikin olevan esimerkiksi sielunhoitoa, ääniväristyksiä, tunteita ja tunteita, mielialoja, muistoja ja terapiaa. Lisäksi hän on kuvaillut musiikin olevan soittamista ja laulamista, nähtävää, kuultavaa ja musiikin olevan liikettä, tanssia yms. Lopuksi hän on maininnut musiikin olevan "koko elämä". (Siltainsuu ym. 2015, 16.)

Kohdassa: "Musiikki on...", mainitaan, että musiikki on tunteiden ilmaisu, kommunikaation väline. Musiikin sanotaan oppaassa voivan välittää merkityksiä ja tarinoita. Sen avulla sanotaan voivan olla mahdollista käsitellä esimerkiksi ihmissuhteita tai vaikkapa menetettyä rakkautta. Tunnereaktioita sanotaan voivan synnyttää erilaiset sävellajit tai vaikkapa musiikin sisäiset jännitteet. Mainitaan myös, että sanoitukset voivat herättää ja nostattaa esiin muistoja ja ajatuksia. (Siltainsuu ym. 2015, 16.) Musiikkiin liittyvät tunnemuistot ovatkin juuri näitä muistojen ja ajatuksia, joita musiikin sisäiset jännitteet ja musiikin ominaisuudet voivat herättää.

Aivotutkimuksen näkökulmasta mainitaan musiikin voivan vaikuttaa fyysiikkaan ja ihmisaivojen reaktioihin. Musiikin todetaan olevan "nautinnon, identiteetin ja kulttuuriperinnön lähde". Tunnemuistot liittyvät juurikin myös jaettuihin kulttuuriperinnön kokemuksiin, jonka osa musiikki voi olla myös ihmisten muistojen kautta. Lisäksi kerrotaan musiikin olevan: "ajanvietettä ja

viihdettä, jolla on myös uskonnollisia, isänmaallisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä”. Mainitaan jokaisella olevan mahdollisuuden olla osa musisoivaa ryhmää ja nauttivan ja jakavan musiikin herättämiä ilon ja nautinnon kokemuksia. Suorassa lainauksessa joltain TunneMusiikki-vapaaehtoistoiminta projektiin osallistuneelta kerrotaan, että ”mielekäs elämä sisältää lähes jokaisen ihmisen kohdalla mahdollisuuden haluamansa musiikin kuunteluun”. (Siltainsuu ym. 2015, 17-18.) Yleensä ihmisen mielimusiikki on omiaan herättämään myös henkilökohtaisia tunnemuistoja.

Seuraavassa alaluvussa ”kaikilla on oikeus musiikkiin, käydään läpi sitä, kuinka musiikkia voisi ottaa mukaan aistirajoituksia omaavien kanssa. Tässä kohdassa mainitaan erikseen se, että jos laulaminen arveluttaa, voidaan musiikin kuuntelun herättämistä muistoista keskustella yhdessä (Siltainsuu ym. 2015, 18). Musiikin käyttöä osana vapaaehtoistoimintaa perustellaan myös sen aivotoimintaa vilkastuttavan vaikutuksensa ansiosta. Jo pelkän musiikin ja liikunnan yhdistämisen katselun mainitaan vilkastuttavan aivotoimintaa, ja siksi musiikkia kannattaa myös liikuntarajoitteisten kanssa. (Siltainsuu ym. 2015, 19).

Kohdassa: ”Mistä musiikki koostuu” koostetaan yhteen niitä tekijöitä, joista musiikki koostuu ja näitä mainitaan olevan esimerkiksi rytmin, liikkeen, visuaalisuuden, kosketuksen, ääniaaltojen ja tunnelmien. Lisäksi erillisessä sinisessä laatikossa mainitaan sivulla musiikin lisäävän muistelua aktivoivalla vaikutuksellaan. (Siltainsuu ym. 2015, 19.) Tunnemuistoja lähinnä ovat varmasti musiikin synnyttämät tunnelmat.

Seuraavaksi käydään läpi musiikin edellä mainittujen elementtien lisäksi esimerkiksi kosketus, sekä värit, jotka menevät visuaalisuuden kategoriaan. Rytmikohdassa käydään läpi musiikin rytmisten ominaisuuksien mahdollisuuksia osana vapaaehtoistoimintaa. Rytmiiä voi elävöittää vaikkapa huivin avulla taikka ottaa mukaan käsillä tekemisen aspektia rakentamalla vanhusten kanssa rytmimunat. (Siltainsuu ym. 20-21.) Tunnemuistojen näkökulmasta rytmi onkin hyvin mielenkiintoinen asia, mutta erikseen en ryhdy tässä erittelemään miksi, ja Eläkeliiton oppaan alaluvussa sitä ei erikseen myöskään mainita.

Liike-kodassa sivulla 22. mainitaan musiikin olemuksellisuudesta sen soljuvuus, vaihtelu nopeasta hitaaseen, sekä korkeasta matalaan, sekä se, kuinka musiikki on liikettä myös kehossa. Musiikin rohkaiseva vaikutus mainitaan mahdollisuuteen saada ihmiset hanakammin liikkumaan, sekä sen mahdollisuus liikuttaa myös liikuntarajoitteisia. Muistot mainitaan myös sivulla 22. laululeikkien kohdalla. Muistin sanotaan joutuvan töihin, ja että lapsuudesta tuttuja muistoja voi nousta esiin. (Siltainsuu ym. 2015, 22-25.)

Värit ja visuaalisuus-kodassa käydään läpi musiikin kokemiseen liittyvää esteettistä puolta niin mielellisenä, kuin näköhavainnon myötä aistittavana ominaisuutena. Heti luvun alussa mainitaan, kuinka ihmiselle on ominaista

kokea ”kirkkaat, kuulaat ja korkeat äänet vaaleampina ja valoisampina kuin tummat, paksut ja matalat äänet.” Kerrotaan, että toiset aistivat musiikkia enemmän värien kautta kuin toiset. Kuvailaan myös, että Sibeliuksen *Kuusikappale* voi tuoda kuuntelijalle mieleen ”tuuheat, vihreät oksat, jotka hulmuavat tuulessa”. Musiikin kyky luoda mielikuvia otetaan tässä esille, ja se liittyy myös herääviin tunnemuistoihin, koska nehan voivat myös sisältää mielikuvia. Lisäksi käydään tässä kohdassa ”värit ja visuaalisuus” läpi erilaisten apuvälineiden, kuten ilmapallojen käyttö, sekä musiikkimaalauksen mahdollisuuksia. (Siltainsuu ym. 2015, 26-27.)

Kosketus-kohdassa havainnoidaan sitä, kuinka kosketusta voi käyttää osana musiikin käyttöä vanhustoiminnassa. Mainitaan myös, että jos suora kosketus ei tunnu hyvältä ja luonnolliselta idealta, voi kosketuksen avuksi ottaa vaikkapa rautakaupoista saatavan maalisudin. Muistot mainitaan osana kosketusta sivulla. Todetaan, että monen hiuksia on lapsena kammannut äiti tai isä. Jos tuntuu luontevalta, voidaan hiuksia myös silittää ja tai silittää hartioita. Kampaaminen voi herättää muistoja ja tuntemuksia, joita voidaan käydä yhdessä läpi haluttaessa. Voidaan keskustella siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia kampaaminen herätti. (Siltainsuu ym. 2015, 28-29.) Tunnemuistojen näkökulmasta kosketus on mielenkiintoinen asia, liittyhän kosketus hyvin moniin erilaisiin tilanteisiin ja elämänkaaren vaiheisiin.

Ääniaallot ja värähtely osiossa neuvotaan hyödyntämään musiikin fysikaalisia ominaisuuksia, sekä niiden vaikutuksia ja mahdollisuuksia. Luvussa kerrotaan ihmisen aistivan ilman värähtelyjä kuulon avulla. Normaalilta henkilöltä musiikin aistiminen koko keholla voi jäädä huomaamatta, mutta mainitaan että kuulovammaisilla kehollinen musiikin aistiminen korostuu ja he aistivat ääniaaltoja ihollaan paljon herkemmin. Sekä kuunnellun että laulettuun musiikkiin kerrotaan aiheuttavan kehollista värähtelyä musiikin tahtiin. (Siltainsuu ym. 2015, 30.)

Tunteet, tunnelmat ja muistot kohdassa tarkastellaan musiikin herättämiä mahdollisia tunteita ja muistoja, sekä sitä, kuinka esimerkiksi yhteislaulutuokiossa voi olla erilaisia tunnelmia ”ripeitä tai raukeita”. Mainitaan, että musiikin avulla monia tunteita on mahdollista käsitellä turvallisesti. Sopivilla musiikki valinnoilla voidaan myös tukea tunteiden kokemista tai tunnelmaa: ”iloista tunnelmaa voi tukea vaikkapa reippaalla ja hyväntuulisella musiikilla, ja surevaa voi lohduttaa ja tukea surumielinen musiikki tai vaikkapa virsi”. Kohdassa ”Tunteet, muistot ja tunnelmat” mainitaan myös musiikin herättämät tunnelmat (Siltainsuu ym. 31), jotka liittyvät juurikin musiikin herättämiin tunnemuistoihin. Mainitaan myös, että autettavilta olisi aina hyvä kysyä minkälaista musiikkia he haluavat kuunnella, sillä ihmisen oma mielentila vaikuttaa musiikin kokemiseen, vaikka kyseessä olisi henkilön oma lempimusiikki. Tunteiden käsittelyä ja kokemista sanotaan myös helpottavan se,

että vapaaehtoinen tuntee autettavan, sekä hänen tottumuksensa ja mieltymyksensä. Tanssivat sormenpäät-harjoituksen avulla neuvotaan tunnustelemaan autettavan ja auttajan tunnelmia, omia liikeitään sekä myös toisen ihmisen tuntemuksia ja tunnelmia. Lisäksi käsitellään musiikin rentouttavaa vaikutusta, ja sitä kuinka sitä voisi hyödyntää vapaaehtoisen musiikkitoiminnan osana. Käydään läpi fysiologisia vaikutuksia mitä rentouttavalla musiikilla on, sekä kuinka rentouttavan vaikutuksen voisi maksimoida musiikin kuuntelutilanteessa. (Siltainsuu ym. 31-32.)

Erityisryhmien huomiointi vapaaehtoistoiminnassa, kohdassa kerrotaan siitä, kuinka eri erityisryhmät tulisi ottaa huomioon vapaaehtoistoiminnassa. Lisäksi käydään läpi sitä, kuinka muistisairaat tulisi kohdata. Kyseessä on eräänlainen ”muistilista” kohtaamiseen. Tässä kohdassa mainitaan myös, että tunteille tulisi jättää tilaa. (Siltainsuu ym. 2015, 33-46.)

Ensin käsitellään näkövammaa. Kyseessä on lähinnä käytännön ohjeistusta vapaaehtoiselle näkövammaisen kohtaamiseen, sekä tarkempia harjoitteita ja ohjeita tasavertaiseen kohtaamiseen. Käydään myös läpi yleisimpiä syitä näkövammaisuuteen. Lisäksi erillinen osio, joka on musiikki-aiheinen. Siinä kerrotaan, kuinka TunneMusiikki-kursseille osallistuneet näkövammaiset kokivat musiikin käytön osana vapaaehtoistoimintaa. He mainitsivat, että erityisesti tärkeää on iloinen tunnelma, paikan jossa ollaan kuvailu, kosketuksen käyttäminen apuvälineenä kommunikaatiossa ja laulamissa, laulujen tuttuuden tärkeys, että sanat ovat muistissa, tasavertainen kohtaaminen, apuvälineiden, vaikkapa sudin käyttö. (Siltainsuu ym. 2015, 33-38.) Laulujen sanojen muistaminen sikäli koskettaa myös tunnemuistojen näkökulmaa musiikin käytöstä vanhustyössä sekä näkövammaisten kanssa, että monilla vanhuksilla on aistirajoitteita. Myös tutut laulut herättävät todennäköisemmin tunnemuistoja kuin ennestään tuntemattomat. On kuitenkin muistettava, että laulu tai kappale, jota potilas tai vanhus ei osaa kertoa muistavansa voi kuitenkin olla kytköksissä henkilön muistoihin. Vaikkapa tilanteeseen menneisyydessä ja näin olla mahdollista, että se herättää tunnemuistoja.

Osiossa ”kun kuuloaisti heikkenee”, tarkastellaan kuuloaistin heikkenemiseen liittyviä seikkoja. Käydään läpi kuulon tärkeää roolia, sekä esimerkiksi ikäkuulon ilmiön merkitystä. Sen lisäksi tutkaillaan kuulonkuntoutuksen mahdollisuuksia, sekä kuuloaistin heikentymisen seurauksia. Vaikutukset kommunikaatioon lienevät ilmeisimpiä. Tämä koskettaa tietty myös musiikillista kommunikaatiota. Osiossa kysytään myös; mitä tehdä silloin kun ei kuule enää itse hyvin? Kerrotaan kuulokojeen käyttämisestä ja taustamelun hiljentämisestä. Kuulokojeen käyttö voi helpottaa myös laulamiseen osallistumista. Pohditaan, että minkälaisia asioita TunneMusiikki-toimintaan osallistuneet vapaaehtoiset pitivät tärkeinä kuulovammaisten kanssa toimittaessa? Kuulokojetta käyttävä kuulovammaisen kertoo myös lopun

suorassa lainauksessa siitä, kuinka kuulokoje helpottaa elämää. (Siltainsuu ym. 2015, 39-42.)

Seuraavaksi osiossa: ”musiikki ilahduttaa liikuntarajoitteisia ja muistisairaita” kerrotaan, kuinka liikuntarajoitteet vaikuttavat musiikin mukaan ottamiseen vapaaehtoistyöhön, sekä kuinka muistisairaudet vaikuttavat ihmisen elämään. Musiikin kerrotaan vaikuttavan ihmisen aivotoimintaan, sekä edesauttavan muistamista. Henkilön, jonka sanotaan olevan kykenemätön muistamaan läheistensä kasvoja, sanotaan olevan mahdollisesti kykenevän muistamaan tutun laulun kaikki sanat. Kerrotaan myös, kuinka laulaminen on erittäin monipuolisesti aivoja aktivoivaa. Mainitaan, että ei ole koskaan liian myöhäistä harrastaa musiikkia muistisairaiden kanssa, koska musiikki on viimeisiä asioita, jotka aivoista muistisairauden kautta häviävät. Musiikin todetaan olevan laajasti eri aivoalueita aktivoivaa, ja että laulu tuotetaan aivoissa eri lailla kuin puhe. Omaelämäkerrallisten muistojen kerrotaan aktivoituvan yhteislaulussa, sekä tunteisiin ja melodiaan liittyvien aivoprosessien. Kerrotaan monien vapaaehtoisten maininnee, kuinka puhekyvyttömät ovat alkaneet vuosien mykkyyden jälkeen laulamaan tutun kappaleen kuultuaan. Mainitaankin muistisairaiden kanssa tapahtuvassa musiikkitoiminnassa olevan avainasemassa musiikin tuttuuden. Nuoruusvuosilta kertyy aivoihin eniten musiikillisia muistoja johtuen aivojen kehityksestä ikävuosien 14-20 välillä. Nuorena kuultuihin kappaleisiin mainitaan myös liittyvän paljon tunteita ja niiden helpottavan mieleen painamista ja musiikin muistiin palauttamista. Musiikki onkin hyvä tapa tuottaa onnistumisen ja ilon tunteita, sekä jakaa yhteenkuuluvuuden tunnetta laulettaessa toisten kanssa nuoruudesta tuttuja kappaleita. Lisäksi on lainaus vapaaehtoistoiminnassa mukana olleelta, jossa mainitaan, että musiikki on tärkeä apuväline dementiaasta kärsivälle ja että sen avulla voidaan avata sisäisiä lukkoja. Musiikin todetaan nostavan arjen yläpuolelle. (Siltainsuu ym. 2015, 43-45.)

Muistilistassa muistisairaiden kohtaamiseen mainitaan myös muistot ja musiikki. Kerrotaan, että kuunneltavaksi tai laulettavaksi kannattaa valita musiikkia, jota muistisairas on aina osannut laulaa tai jota hän on kuunnellut. Kerrotaan että lapsuus- ja nuoruusiän musiikit muistetaan yleensä parhaiten, ja että muistisairaana omaisilta voi kysyä neuvoa tarvittaessa, jos autettava ei itse osaa kertoa. Ohjastetaan myös antamaan tilaa tunteille ja lisäämään yhteisöllisyyden ja ilon tunnelmaa apuvälineiden, kuten huivien ja rytmimunien avulla. (Siltainsuu ym. 2015, 46.)

Oppaan osiossa: ”ryhmän ja musiikkituokion ohjaaminen” havainnollistetaan sitä, kuinka vapaaehtoinen voi pitää musiikkiryhmää ja kuinka se kannattaa organisoida ja järjestää. Otsikon ”miten osallistava ja virkistävä musiikkituokio rakentuu” alla kerrotaan, että kannattaa valita monipuolisesti erilaista musiikkia, jotta myös musiikin herättämät tuntemukset

eivät ole liian yksipuolisia. Opastetaan, että musiikkituokio kannattaa aloittaa tutulla alkulaululla. Tuttuus mainitaan Eläkeliiton oppaassa useampaan kertaan, ja se onkin juurikin kytköksissä tunnemuistojen heräämiseen. (Siltainsuu ym. 2015, 47-48.)

Oppaassa käydään myös läpi kaikki musiikkiryhmän vaiheet. Ensimmäisenä tulee lämmittely, jonka tarkoitus on virittää tunnelmaan. Sitten tulee toisena vaiheena alkulaulu, jonka olisi hyvä olla jonkin tuttu laulu. Kolmantena otetaan laululeikki, joka myös voi olla jokin tuttu laulu. Laululeikkien mainittiin oppaassa jo aiemmin olevan mahdollisesti lapsuudesta muistoja herättäviä. Lauluja voidaan myös kuvittaa koreografian avulla, joka voi olla lennossa keksittyä liikehdintää ja eleitä. Yhdessä tuttuuden kanssa eleet ja liikkeet mahdollistavat myös tunnemuistojen heräämisen. Leikkiä käsittelevässä ”tietoisku boksissa” kerrotaan tarkemmin siitä, miksi leikki on tärkeää aikuisenakin. Leikin kerrotaan edistävän esimerkiksi ystäväystymistä ja aivotoimintaa. Neljäs kohta ryhmän vetämisessä mainitaan olevan liikelaulun. Liikelauluja voi keksiä itse ja niihin voi yhdistää myös ”kehosoittimia”, kuten heilutukset, taputukset, nakutukset ja silitykset. Mainitaan myös rytmisoitinlaulu. Siinä käytetään musiikkia elävöittämään rytmisoitinta, joka voi olla vaikkapa yhdessä askarreltu rytmisoitin. (Siltainsuu ym. 2015, 50.) Tulee mieleen, että itse tehty soitin voi ikään kuin ”kuljettaa” sen rakennushetkellä taustamusiikkina kuunnellun musiikin herättämien muistojen tunteet osaksi yhteistä rytmisoitinlaulun toteutuksen hetkeä.

Lisäksi on muistelulaulu. Toteutus etenisi siten, että valitaan joku kappale, jonka ajatellaan herättävän ryhmässä muistoja. Kappale voi vaikkapa olla ryhmäläisten kotiseuduilta, esimerkiksi Karjalasta, jolloin vaikkapa laulu *Karjalan kunnailta* voisi olla ryhmälle sopiva yhteisen muistelun laulu. Mainitaan myös yleisten juhla laulujen kuten häävalssien (*Metsäkukkia*) tai vaikkapa hengellisten laulujen kuten *Suojelusenkeli* käyttömahdollisuus. Muistoja ja niiden herättämiä tunteita voidaan käydä läpi yhdessä, mutta mainitaan myös, että muistoja voi myös muistella halutessaan ääneti omassa mielessään, eikä ketään saa pakottaa kertomaan omia muistojaan. Esinelaulussa muistelua viedään vielä pitemmälle. Tällöin lauluna voisi olla vaikkapa *Isoisän olkihattu*, *Valkovuokot*, *Saunavihat* tai vaikkapa *Joulupuu on rakennettu*. Muistelua kohdistetaan johonkin tiettyyn esineeseen. Voidaan keskustella vaikkapa hatun ryhmässä kierrättämisen jälkeen siitä, herättikö esine joitakin muistoja. Keskustelulle kerrotaan olevan hyvä jättää aikaa ja esinelaulu voidaan toteuttaa myös äänettömästi, jolloin mieleen tullut kappale voidaan laulaa yhdessä. Muistelun kerrotaan tekevän ”aivonystyröille” hyvää. Keskustelut, muistojen ja ajatuksien läpikäynti ja mieleen heräävät laulut voivat olla osa esinelaulua-kohtaa. (Siltainsuu ym. 2015, 52.) Nämä kaikki linkittyvät tunnemuistoihin mitä

suurimmissa määrin. Oppaassa mainitaan yleensä ajatuksien ja muistojen herääminen. Nämä ovat myös tunnemuistojen avautumispohjaa.

Kosketuslaulussa tuntemuksia ja muotoja välitetään toiselle musiikkiryhmään osallistujalle kosketuksen avulla. Musiikiksi sopii tällöin rauhallinen ja ”kuulijoiden korvia hellivä kappale”. Tuttu musiikki mahdollistaa varmaankin tunnetasolla kaikista rikkaimman kokemuksen, ja parasta varmaankin olisi, jos se olisi tällöin koko ryhmälle tuttu. Se ei kuitenkaan varmaankaan olen välttämättömyys. (Siltainsuu ym. 2015, 48-52.)

Kohdassa: ”toivekappaleet” esitellään musiikkiryhmän vaihe, jossa lauletaan yhdessä ryhmäläisten toivekappaleita. Mainitaan, että ”monta muistavaa päätä on enemmän kuin oma muistisi”. Yhdessä laulettu sanat voi hahmottaa helpommin kokonaisuutena, jos ei itse muista kaikkia laulun sanoja. (Siltainsuu ym. 2015, 53.)

Lopuksi on vielä kymmenes musiikkiryhmän kohta, ja se onkin viimeinen, eli loppulaulu. Taas mainitaan, että laulun olisi hyvä olla ryhmäläisille tuttu. Laulun toistuvuus eri ryhmän järjestämiskertoina mahdollistaa sen, että laulu on kuin merkki osallistujille siitä, että ryhmä on loppumassa. Onkin aika kiittää toisiamme ryhmästä. Ryhmäläiset voivat myös esimerkiksi tarttua toisiaan kädestä loppulaulun aikana (kosketus tulee tässä mukaan), ja heijata ylävartaloaan ja polviaan (liike tulee myös mukaan loppulauluun). Näin ryhmä lopetetaan siltä erää asiaan kuuluvalla tavalla. (Siltainsuu ym. 2015, 53.)

Osiassa: ”musiikkituokio käytännössä-ryhmänohjaajan muistilista” käydään oppaassa läpi käytännön seikkoja, joita vapaaehtoisen tulisi ottaa huomioon musiikkituokiota toteuttaessaan. Kohdassa mainitaan, että olisi hyvä käyttää tuttuja lauluja, ja valita niitä monipuolisesti, sekä arvostaa ryhmäläisten tarpeita ja mielenkiinnon kohteita. Ohjeistetaan myös, kuinka valmistautua kotona etukäteen musiikkiryhmän pitämiseen. Havainnollistetaan myös siihen, kuinka ottaa jokainen ryhmäläinen huomioon, ja että ryhmän vetäjä ei ole menossa esiintymään vaan ryhmäläiset ovat musiikkiryhmän tähtiä. Kaikki tämä tukee tunnemuistojen heräämisen mahdollisuutta musiikkiryhmän toteutuksen aikana. Lisäksi neuvotaan kuinka kannustaa ryhmäläisiä muistelemaan musiikkiryhmän aikana tuttuja laulun sanoja. Tämä kannattaa tehdä niin, että ei aina katsota lauluvihkoon. Voidaankin katsella muita ryhmäläisiä sen sijaan ja koittaa yhdessä muistaa laulun sanoja. Opastetaan, kuinka musiikkituokio kannattaa päättää positiiviseen tunnelmaan. Ohjeistetaan myös, kuinka toimia ryhmän jälkeen. Tuokion jälkeen voidaan vaikkapa jutustella yhdessä kahvipöydässä ja käydä läpi heränneitä tunteita. (Siltainsuu ym. 57.) Tunnemuistojen heräämisen merkitys on varmasti jollain tapaa mukana siinä, kuinka merkitykselliseksi ryhmäläiset ovat musiikkiryhmän kokeneet.

Yhdessä hengailusta ryhmän jälkeen voi myös saada uusia ideoita seuraavan ryhmän pitämiseen, ja ne kannattaa kirjata ylös kuten Eläkeliiton

oppaassa neuvotaankin. Oppaassa käydään läpi myös lainsäädännöllisiä asioita ja tekijänoikeus kysymyksiä. Osiossa on valmis pohja musiikkituokiosuunnitelmaa varten, jonka vapaaehtoinen voi itse täyttää ja neuvotaan käyttämään sitä. Oppaaseen on myös lisätty ikään kuin ”malliksi” täytetty kaavake. (Siltainsuu ym. 54-60.)

Oppaassa on lisäksi harjoitusosio, jossa neuvotaan herättelemään ryhmä osallistumaan musiikkihetkeen. Ensimmäisen harjoitusosion kappaleen nimi onkin: ”miten herättelen ryhmän osallistumaan?”. Tässä osiossa käydään läpi kehon lämmittelyä, sekä äänen avauksia eri hauskein tavoin. Lisäksi siinä on myös kontakti- ja liikuntaharjoitus liikuntakykyisille. (Siltainsuu ym. 2015, 64-75.)

Oppaaseen on liitetty myös erilaisia kappaleita käytettäväksi musiikkituokion musiikkina. Nämä sisältävät aiemmin läpikäytyt musiikkituokion eri vaiheet alku- ja loppulauluineen. Tässä kohtaa on kyse jo täysin tunnemuistoihin herättelystä, ja kyseessä onkin täydellinen esimerkki siitä, kuinka oppaan vapaaehtoistyöhön opastava musiikkitoiminnan vetämisen ohjeistus ottaa tunnemuistot huomioon. Näin voisi ajatella olevan myös niissä kohdissa, joissa oppaassa kehoitetaan otettavan musiikkituokion osaksi musiikkia, joka on tuttua.

Harjoitusosion kohdan 2. nimi onkin: ”Toimintaehdotukset musiikkituokio 1: n kappaleisiin (cd-levy 1.). Monen laulun kohdalla mainitaan tuttuuden merkitys. Erityisesti alku- ja loppulaulun, sekä muistelulaulun kohdalla tämä mainitaan tärkeäksi asiaksi. Esimerkiksi sivun 74. lauluesimerkki 11.: ”*Ilta skanssissa*”, mukana tulevan vapaaehtoisen musiikinkäyttöohjeistuksen kohdassa neuvotaan kehoittamaan ryhmäläisiä muistelemaan missä he ovat kuulleet tämän kappaleen. Voidaan kysyä, että tuoko se mieleen jonkun tietyn paikan tai tilanteen? Myös voidaan kysyä, että pitävätkö ryhmäläiset kappaleesta tai että ovatko he tunteneet joskus kappaleen sanoitusten kaltaista kaipuuta? (Siltainsuu ym. 2015, 68-75.)

”Toimintaehdotukset musiikkituokio 2: sen kappaleisiin kohdassa mainitaan taas tuttuus monen laulun kohdalla merkitykselliseksi asiaksi musiikkiryhmää vedettäessä. Osiossa kuvaillaan ja opastetaan käyttämään harjoitus cd: n 2. 12 erilaista kappaletta. Kukin edustaa joitakin eri musiikkiryhmän vetämisen vaihteita ja muotoja. Esimerkiksi kosketuslaulu tai liikelaulu. Laulu *Tula tullallaa* mainitaan monelle tutuksi lauluksi ja siihen liittyvien laululeikkien olevan monelle tuttuja nuoruudestaan. Siksi sen sanotaankin olevan omiaan ”virittelemään muistia ja luovia aivonystyröitä”. ”*Metsäkukkia*” mainitaan olevan sopivan vaikkapa muistelulauluksi, koska se on saattanut olla monen osallistujan häävälssina. Sen lisätään sopivan myös tanssilauluksi. Herääville muistoille mainitaan olevan hyvä antaa tilaa kappaleen laulamisen jälkeen. Myös 8. kappale: *Yö meren rannalla* mainitaan mahdolliseksi muistelulauluksi. Moniin kappaleisiin neuvotaan

ottamaan osaksi myös kosketusta tai vaikkapa maalisuti kosketusta varten taikka ilmapallo rentoutumista varten. *Kultainen nuoruus* mainitaan myös muistelulauluksi sopivana. Se onkin yhdessä valssin kanssa keinuen sopiva kappale omien mielikuvien mukana eläytymiseen. Oppaassa neuvotaan myös sen sopivuus liike- ja köysilauluksi. Laulun loputtua ohjeistetaan keskustelemaan heränneistä muistoista, ajatuksista ja tuntemuksista. Neuvotaan varaamaan keskustelulle aikaa, mutta kun se alkaa siirtyä pois kappaleesta olisi hyvä liikkua jo seuraavaan kappaleeseen. *Heili Karjalasta* kappaleen mainitaan soveltuvan loppulauluksi. Tärkeää on, että tutun laulun myötä musiikkiryhmä lopetetaan hyviin ja positiivisiin tunnelmiin. Vapaaehtoista opastetaan ottamaan hymyilevä katsekontakti mahdollisimman moneen ryhmäläiseen, ja halutessaan vapaaehtoinen voikin vaikka kiertää koskettamassa jokaisen olkapäätä. (Siltainsuu ym. 2015, 76-82.)

Tässä ohjeistuksessa loppulaulun käyttöön nousee mielestäni esiin se, että yhdessä liike, rytmi, kosketus, muistelu, rentoutus, esineiden käyttö ja tuttuus luovat luotettavan ja osaavan vapaaehtoisen kanssa tunnelman, joka antaa tilaa tunteille ja musiikin kokemiselle niin yksityisenä: henkilökohtaisena asiana, kuin myös ryhmässä: sosiaalisesti koettuna jaettuna kokemuksena. Osaavissa käsissä musiikki voi soida vapaasti, iloa tuoden ja tilaa tunnemuistojen heräämisellekin on. Voisi oikeastaan sanoa, että vaikka TunneMuistot-opas ei mainitse kertaakaan tunnemuistoja sanasta sanaan lukuun ottamatta oppaan nimeä, ottaa se ne kuitenkin huomioon mitä suurimmassa määrin osana ryhmämuotoista vapaaehtoisuuteen perustuvaa musiikkitoimintaa vanhustyön osana.

6.2 Opas 2: Auttamisen iloa

Toinen opas on myös Eläkeliitto ry: n, vuonna 2008 julkaisema, niin ikään raha-automaattiyhdistyksen rahoittama opas vapaaehtoistoimintaan.

Auttamisen iloa- Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas alkaa Jukka Salmisen johdannolla, jossa selvitetään vapaaehtoistoiminnan periaatteiden ja rahoituksen taustoja ja historiaa. Itse opas on laajuudessaan 48-sivuinen kirjanen, ja opastaa siihen, kuinka vapaaehtoisena toteutettua avustustoimintaa voidaan toteuttaa melkein pä kenen tahansa toimesta.

Itse opas on hyvä ja suhteellisen laajat valmiudet ja ohjeet vapaaehtoisena toimimiseen sisällyttävä. Lopussa on myös vielä lähdeluettelo, sekä saatesanat Hilda Katteluksen, eettiset ohjeet työryhmän puheenjohtajan kirjoittamana. Siinä pohjustetaan kirjaseen lopussa lueteltuja Eläkeliitto ry: n eettisiä ohjeita.

Varsinaisesti musiikin käyttöä vapaaehtoistoiminnassa ei oppaassa mitenkään erikseen tarkastella, kyse on laajemmin vapaaehtoistyöhön ja sen luonteeseen opastamisesta. Oppaassa kuitenkin mainitaan otsikon "Aitoja ja miellyttäviä tapaamisia" alla se, kuinka keskittyminen toista kuuntelemaan on

tärkeää, ja tämän voisi ajatella koskevan myös musiikin käyttöä vapaaehtoisessa vanhustyössä. Ihmistä tulee kuunnella ihmisenä ihmiselle huolimatta aistirajoitteista tai liikuntarajoitteista. (Salminen ym. 2008, 30.)

Samalla sivulla neuvotaan kohdassa "tilaa tunteille"-alla myös se, että vapaaehtoisen on hyvä ottaa huomioon kaikenlaisten tunteiden kuuluminen elämään. Vapaaehtoisen kuuluisi keskittyä siihen mitä autettava sanoo, ajattelee ja tuntee. (Salminen ym. 2008, 30.)

Ajatellen tunnemuistoja, on musiikin herättämien tunnemuistojen kokemiselle annettava tilaa ja siihen piiriin myös oppaan ohjeistus kannustaa, vaikkakaan ei aivan sanasta sanaan. Tunnemuistot sanaa ei oppaassa mainita tai muutenkaan musiikin käyttöä ruodita erikseen. Oppaassa myös neuvotaan huolehtimaan vapaaehtoisen omasta jaksamisesta. Kaikenlainen tasavertaiseen kohtaamiseen liittyvä ohjeistus on oppaan ydinsisältöä. Myös käytännön asioita kuten vakuutuksien merkitystä käsitellään.

Kohdassa: "monta tapaa tukea", mainitaan suorassa lainauksessa vapaaehtoistoimintaan osallistuneelta sivulla 11. että "met porukala käyhmä laulattamasa vanhainkodin asukhaita." (Salminen ym. 2008, 9-13). Laulaminen ja musiikki mainitaan kuitenkin oppaassa siis osana mahdollista vapaaehtoistyön tekemistä.

6.3 Opas 3: Sävel soikoon

Eläkeliiton opas: Sävel soikoon- musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan, on vuonna 2010 julkaistu vapaaehtoistoiminnan opas, joka opastaa musiikin käyttöön vapaaehtoistoiminnassa erityisesti iäkkäiden kanssa. Sen ovat kirjoittaneet Riina Lilja, musiikin maisteri Jennie Lilland, Altti Rannikko ja musiikin tohtori Ava Numminen. Opas on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Sävel soikoon-hanketta.

Opas syntyi esipuheen mukaan, kun Sibelius-Akatemiassa keskusteltiin vuonna 2008 musiikin merkityksestä, ja projekti sai lähtölaukauksensa. Eläkeliitossa oli pohdittu, kuinka etenkin ikääntyville ihmisille voitaisiin tuoda musiikki osaksi arkea. Oppaan esipuheessa todetaan, että Sävel soikoon- hanke on onnistunut. Siinä on huomioitu sekä mieli, keho, että ihmissuhteetkin. Oppaassa kerrotaan, kuinka esimerkiksi laulukyky voi säilyä, vaikka puhekyky olisi kadonnut. Esipuheessa kiitetään vielä vapaaehtoisia, asiantuntijaryhmää, hankkeen pääyhteistyökumppaneita: Miina Sillanpään säätiötä, Vanhustyön keskusliittoa, Raha-automaattiyhdistystä sekä projektin henkilöstöä. Esipuheen on kirjoittanut Jukka Salminen, joka oli kirjoittanut aikaisemmin tässä maisterintutkielmassa mainitun Auttamisen Iloa-oppaan. (Lilja ym. 2010, 5.)

Johdannossa kerrotaan oppaan tekemiseen johtaneista taustatekijöistä ja siitä, miksi musiikin ottaminen osaksi vapaaehtoistoimintaa on niin tärkeää.

Musiikin kerrotaan vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin ja terveyteen ylipäänsä. Yhdessä laulamisen, musiikin tahtiin liikkumisen ja soittamisen sanotaan johdannossa rentouttavan ja virkistävän sekä keho, että mieltä. Musiikin sanotaan myös olevan keino purkaa tunteita, sekä muistella menneitä. Johdannon lopussa on lainaus Sävel soikoon-kurssilaiselta: "Tärkeintä on kohdata vanhuksia ikää ja ihmisyyttä kunnioittaen". (Lilja ym. 2010, 6.)

Tässä onkin jo johdannossa mainittu tunnemuistojen aihepiiristä kaksi tärkeää tekijää: tunteet ja muistelu. Johdannossa esitellään oppaan rakentumisen prosessia, sekä kerrotaan, miksi opas on ollut tärkeää tehdä. Oppaassa käydään myös läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita, sekä musiikkiryhmän perustamiseen ja ohjaamiseen liittyviä kysymyksiä. Oppaan lopussa olevassa harjoitusosiossa on vielä kaiken lisäksi lauluja, joihin on räätälöity valmiit liikesarjat avuksi vapaaehtoisille. Lisäksi opas sisältää muistisairaille suunnatun musiikkituokion vetämisen ohjeet, sekä esimerkin musiikkisisältöisen kerhotapaamisen ohjelmasta. Harjoitteluosiossa ovat myös lämmittelyharjoitusten ohjeet ja ohjeet kanteleen soittamiseen marjasointujen avulla. Aivan lopussa ovat ohjeet Jakkarajamit- cd: n istumatansseihin kuvilla varustettuina.

Kohdassa: " musiikki kuuluu kaikille" käydään läpi sitä, kuinka musiikki on tärkeää eri ihmisryhmille ikään katsomatta. Sen kerrotaan luovan tunnelmia ja sisältöä ihmisen elämään. Lisäksi sen sanotaan luovan turvaa ja läheisyyttä lapsille. Kohdassa "musiikki yhdistää ja koskettaa"- kerrotaan edellä mainittujen asioiden lisäksi musiikin tärkeästä roolista oppimisen ja kehityksen kannalta, sekä identiteetin ja sosiaalisten suhteiden muodostumisessa. Kerrotaan myös, että musiikin rooli voi muuttua iän myötä, ja että unohdettu soittotaito saatetaan elvyttää vanhemmalla iällä uudestaan. Lisäksi mainitaan vapaaehtoistoiminnan merkitys: muiden auttaminen ja ilahduttaminen. Musiikin yhteisöllistä roolia, sekä kansallisen identiteetin kannalta musiikin merkitystä pohditaan myös tässä luvussa. Esimerkkeinä mainitaan *Maamme*-laulu, sekä se että tietyn aikakauden musiikki voi yhdistää ihmisiä muutenkin yhteisten muistojen kautta, jotka voivat liittyä tiettyyn aikaan. Oppaan esimerkeissä mainitaan 60-luku, sekä sota-ajan laulut ja koululaulut. (Lilja ym. 2010, 7-9.) Näihin esimerkkeihin liittykin vahvasti ihmisten tunnemuistot, joita musiikki voi herättää.

Kappaleessa mainitaankin vielä, että musiikkia pidetään yleensä taiteenlajeista kokonaisvaltaisimpana ja sellaisena, että se herättää eniten tunteita. Sanotaan musiikin vaikutuksen riippuvan paljolti tottumuksista ja mieltymyksistä. Pohditaan myös sitä, että toiselle mieluinen musiikki voi taas toiselle olla epämieluisaa, ja että kaikilla on varmasti lauluja, jotka herättävät erityisen voimakkaita tunteita ja muistuttavat elämän merkityksellisistä hetkistä. (Lilja ym. 2010, 7-9.) Tunnemuistoihin taas liittyy mahdollisuus muistojen yhteneväisyyden jonkun toisen ihmisen muistoihin samalta aikakaudelta. Koska

ihmisen kommunikointi on myös kehollista, sanatonta viestintää, voi jaetun musiikillisen muiston kokeminen olla hyvin kokonaisvaltainen yhteinen elämys.

Osiassa: "musiikki vaikuttaa koko kehoon" tarkastellaan vielä sitä, kuinka musiikki vaikuttaa koko kehoon monipuolisesti, ja kuinka musiikin aistimisen kyky on synnynnäinen asia. Tässä kohtaa kerrotaan myös, kuinka musiikki vaikuttaa jo äidin kohdussa olevaan sikiöön, sekä kuinka vastasyntyneet vauvat ovat erityisen kiinnostuneita laulamista. Kerrotaan, että musiikki ja laulaminen voivat tasoittaa vauvan tunteita. Osiassa käydään myös läpi musiikillisen ilmaisun fyysikaalisuutta, ja pohditaan sitä, kuinka musiikki on ollut mukana ihmisten välisessä kommunikaatiossa varmasti jo ammoisista ajoista lähtien. Lisäksi infoboksissa kerrotaan musiikin aivotutkimuksen löydöksistä. Siitä, kuinka musiikki aktivoi aivoja todella laajasti ja vaikuttaa esimerkiksi hermosolujen välittäjäaineisiin, sekä fyysisiin toimintoihin kuten sydämen sykkeeseen. (Lilja ym. 2010, 7-8.)

Ensimmäisen kappaleen kolmas luku: "laulusta lohtua ja hyvää mieltä"- käsittelee lyhyesti sitä, kuinka laulaminen on mukana monenlaisissa elämän erilaisissa tärkeissä tilanteissa. Pohditaan, voisiko laulamista olla suomalaisten kansantaudin: masennuksen lääkkeeksi. Laulamista mainitaan tapahtuvan monenlaisissa erilaisissa yhteyksissä. Sen avulla sanotaan olevan mahdollista purkaa iloa ja surua. Kaikenlaisia tunteita on mahdollista kokea laulaessa yhdessä ja laulamista sanotaan mahdollistavan sekä tukena olemisen ja toisten auttamisen sekä itselle hyvien asioiden saamisen. Tuki ja lohtu ovat jotain mitä laulamista voi myös saada. Kerrotaan myös laulamista fysiologisista vaikutuksista. Esimerkiksi kurkunpään ja puhe-elinten liikkeiden aktivoitumisesta. Lisäksi mainitaan laulamista hyödyt muistisairaiden kanssa. Pohditaan myös, kuinka "jokainen voi kehittää laulutaitoaan"-nimenomaisella otsikolla. Tässä mainitaan Ava Nummisen väitöskirjatutkimus siitä, kuinka laulutaidottomiksi itsensä kokevat aikuiset ihmiset oppivat laulamaan. Tärkeiksi asioiksi mainitaan etenkin kolme laulamisaongelmiin liittyvää ilmaisun lukkoa: tuottamislukot, jotka ilmenevät esimerkiksi kapeassa äänialassa, havaitsemislukot, jotka ilmenevät esimerkiksi kyvyssä kuunnella ja säädellä omaa ääntä laulamista aikana, sekä tunne- ja uskomuslukot, jotka liittyvät usein laulukokeisiin tai muihin suorituspaineesiin tilanteisiin, joissa on tapahtunut epäonnistuminen. Sävel soikoon -hankkeen mainitaan olevan keskittynyt laulamista hyvää tekevien vaikutuksien levittämiseen. Tässä kohtaa mainitaan tärkeäksi se, että kyse ei ole täydellisestä suorittamisesta, vaan toiminnasta, jonka tarkoitus on tuottaa iloa ja mahdollisesti edesauttaa kykyä laulaa vaikkapa yhdessä, vaikka ei kokisikaan osaavansa laulaa. Mukana on vielä Sävel soikoon-toiminnassa olleen kommentti: "Tämäkin ryhmäläinen, vaikka hän ei ole lauluhihmisiä, niin kyllä hän kuitenkin sitten lauloi." Lisäksi lopussa on tietoiskuboksi, jossa kysytään: "Millaisia muistoja sinulla liittyy joihinkin

tiettyihin lauluihin? Millainen suhde sinulla on laulamiseen?” (Lilja ym. 2010 8-9.)

Oppaan osiossa ”kuntouttavat sävelet”- ja käsittelee musiikin avulla ehkäistäviä ikääntymisen myötä ilmeneviä toiminta- ja liikuntakyvyn heikkenemistä. Musiikin mainitaan olevan hyödyllistä erityisesti yksinäisyydestä, muistisairauksista ja masennuksesta kärsiville. Näistä ongelmista kärsivien auttaminen on noussut myös vapaaehtoisten parissa keskustelun aiheeksi. Mukana on suora lainaus vapaaehtoistoiminnan piiristä: ”Luulen, että musiikki ensimmäisenä ja viimeisenä ihmisessä hänen elinkaarensa kaikilla osa-alueilla: sielussa, mielessä ja fysiikassa. Se vaan herätellään ja sitä tuetaan.” (Lilja ym. 2010, 10-13.)

Kappaleessa: ”musiikki tukee masentunutta ja yksinäistä” käydään läpi, mitä masennus on ja mistä se mahdollisesti sairautena johtuu. Kerrotaan, miksi musiikki tuo hyvää mieltä ja vaihtelua hoitotyön osana arkea, tai vaikkapa kotona piipahtavan hoitajan nopean käynnin sijaan. Mainitaan myös yhteismusisoinnin ja säännöllisen tapaamisiin lähtemisen luovan rytmiä, sekä mahdollisuuden uusien ystävyssiteiden solmimiseen. Lisäksi sivulla 10. on suora lainaus erään Sävel soikoon-kerhon ohjaajan kokemuksesta musiikin positiivisista vaikutuksista erään ryhmäläisen kohdalla. Hän oli kuin eri ihminen eläkeläisporukassa laulamisen myötä. Aluksi hän pysyi omissa oloissaan ja ei puhunut juurikaan mitään. Tietoiskuboksissa käydään läpi masennukseen liittyviä faktoja sen yleisyydestä ikäihmisillä, sekä siitä, kuinka se saattaa esiintyä muistihäiriöisen tai Alzheimerin tautia sairastavan kohdalla. Kerrotaan, että musiikki voi auttaa erityisesti masentunutta lieventämällä stressiä, rentouttamalla ja lisäämällä mielihyvää. (Lilja ym. 2010, 10-11.)

Osiassa ”kuntouttavat sävelet” kerrotaan otsikon ”asiat unohtuvat, sävelet pysyvät mielessä” alla siitä, kuinka musiikki on tärkeä hoitomuoto ja hoitoarjen osan osana muistisairaiden elämää. Kerrotaan muistisairauden määritelmistä ja kuinka oireet voivat ilmetä erilaisina eri ihmisillä, mutta että niissä on usein samoja piirteitä, joita oppaassa tässä kohtaa luetellaan. Musiikin kerrotaan edistävän hyvinvointia ja lisäävän kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Kerrotaan kuinka musiikki vaikuttaa fysiologisesti huolimatta muistisairauden asteesta. Musiikilla kerrotaan olevan turvaa ja ennustettavuutta tuottavia ominaisuuksia, jotka ovat voineet järkkyyä muistisairauden myötä. Kappaleisiin osallistuminen eri tavoin tuo nykyhetkeen reagoimista, sekä keskittymiskykyä edistäviä mahdollisuuksia, jotka voivat parantaa itsetuntoa, sekä kokemusta oman elämän hallinnasta. Tietoiskuboksissa kerrotaan vielä faktoja muistisairauksien yleisyydestä suomalaisilla. (Lilja ym. 2010, 11-12.)

Osiassa: ”vuorovaikutusta laulamalla”, tarkastellaan laulamisen positiivisia vaikutuksia vuorovaikutukseen. Mainitaan esimerkiksi, että on mahdollista, että puhekyvyn menettänyt ihminen kykenee vielä laulamaan.

Sivun suorissa lainauksissa vapaaehtoistoiminnasta kertovan toiminnan vetäjät kokemuksiaan siitä, kuinka täysin puhumaton ihminen saattoi laulaa vanhan laulun, jonka hän osasi. Näitä asioita perustellaan ja selitetään luvussa myös aivotoiminnan ja aivotutkimuksen havaintojen keinoin. Kerrotaan, että laulaminen aktivoi aivoja paljon laajemmin kuin puhuminen, ja siksi puhumatonkin ihminen saattaa pystyä laulamaan. Lähimuisti ja kielimuisti heikkenevät yleensä muistisairailla ensimmäisinä, kun taas taitomuisti, joka säätelee laulutaitoa, säilyy yleensä pitempään. Suorassa lainauksessa mainitaan afasiapotilaiden kykenevän laulamaan, vaikka puhe ei heiltä enää sujukaan. Kerrotaan, että on hyvä käyttää lauluja, jotka ovat ihmisille tuttuja heidän lapsuus- ja nuoruusvuosiltaan. Toimintaan säännöllisesti osallistuvilta kehoitetaan kyselemään heidän mielikappaleitaan. Tietoiskulaatikossa käydään läpi seikkoja, joita kannattaa ottaa huomioon työskennellessä muistisairaiden kanssa. Näitä ovat esimerkiksi mainitut selkeä kommunikointi, sekä laulujen tutuus ja tunnettavuus. Osiossa opastetaan myös toistamaan samoja lauluja ja liikesarjoja tarpeeksi monta kertaa, jotta ryhmäläiset voivat kokea enemmän hallinnan tunnetta ja riemua. Levotonta ryhmäläistä voidaan koittaa rauhoittaa laulamalla hänen lempilauluaan. (Lilja ym. 2010, 12-13.) Tunnemuistojen näkökulmasta tämä Sävel soikoon-opas ottaa todella hyvin huomioon niiden esiin nousemista edesauttavat seikat. Yksilöllinen kohtaaminen ja selkeä kommunikointi sekä tutun musiikin käyttö lisäävät tilaa tunteille. Niin musiikkia henkilökohtaisella tasolla kokiessa kuin ryhmässäkin yhteisten kokemusten äärellä.

Luvun lopussa on vielä laatikko, jossa yhdysvaltalainen psykologi Richard Taylor kertoo kuinka musiikki auttaa häntä oman Alzheimerin tautinsa keskellä. Oppaassa on vielä "mietittäväksi"- laatikko, jossa kysytään muutamia kysymyksiä liittyen oppaan lukijan omiin kokemuksiin siitä, kuinka musiikki on vaikuttanut omaan mielialaan ja jaksamiseen, kuinka sen on huomannut vaikuttavan muistisairaaseen ja mitä musiikkia valitsisi itse muistisairaalle pidettävään musiikkituokioon? (Lilja ym. 2010, 13.)

Osiossa: "musiikki osana vapaaehtoistoimintaa". Siinä tarkastellaan musiikin moninaisia mahdollisuuksia osana vapaaehtoistoimintaa. Musiikille mainitaan olevan tarvetta monissa eri paikoissa. Esimerkiksi palvelutaloissa, kodeissa ja sairaaloissa. Mainitaan, että yleisin tapa käyttää musiikkia on laulaa joko yksin tai ryhmässä auttajan ja autettavan kanssa. Käydään myös läpi joitakin seikkoja, mitä liittyy vapaaehtoisen omaan jaksamiseen ja siitä huolehtimiseen. Musiikki avaa maailmoja, joihin pääsyyn tarvitaan vapaaehtoisen apua. Vapaaehtoistyön periaatteet käydään läpi kohdassa: "palvelevan vapaaehtoistoiminnan periaatteet". Näistä erityisesti tärkeitä ovat tasa-arvoisuus, luotettavuus ja se, että ammattimuusikon osaamista tärkeämpää on halu auttaa ja ilahduttaa. "Mietittäväksi"- laatikossa kysytään millä eri tavoin voi käyttää

musiikkia ja vapaaehtoistoiminnassa, kuinka vapaaehtoistoiminnan periaatteet toteutuvat vapaaehtoisen omassa toiminnassa sekä kuinka vapaaehtoinen pitää huolta omasta jaksamisestaan? (Lilja ym. 2010, 14-16.) Tunnemuistojen näkökulma mainitaan suorassa lainauksessa vapaaehtoistoiminnasta: "Menemme musiikin avulla mukaan vanhusten tunnemaailmaan. Viemme toivoa, iloa ja hyvää yhdessäoloa." Lainaus tiivistää tunnemuistojen merkityksen sekä kertoo paljon musiikin avulla työskentelystä vanhusten kanssa.

Osiossa: " musisointia ryhmässä" tutkaillaan ihmisen roolia ryhmissä, ja syitä niiden perustamiseen. Ihmisen mainitaan olevan sosiaalinen olento, ja että ryhmiä perustetaan, koska halutaan tavata toisia, kokea yhteenkuuluvuutta, ja jakaa tietoja, taitoja ja yhteisiä kokemuksia. Kappaleessa käydään läpi ryhmän perustamiseen liittyviä seikkoja niin ryhmälle sopivan tilan löytymisestä lähtien aina ryhmästä tiedottamiseen. Infolaatikossa, kerrotaan esimerkiksi tuista, joita musiikkiryhmän vetämiseen voi saada maaseudun sivistysliitolta. Esimerkkejä Sävel soikoon-ryhmien toteutuksista kohdassa on esimerkiksi yhteislaulua, paikkoina toimineen nuorisoseuran tilat ja työväentalojen sekä musiikkiryhmän vetämistä palvelukodin osastolla. Musiikkitoiminta voi siis olla vapaaehtoisten vetämänä hyvin monimuotoista, ja se voidaan viedä erilaisiin ympäristöihin. Yhteenveto laatikossa on lista ryhmätoiminnassa huomioitavista asioista, joita ovat esimerkiksi tekijänoikeuskorvaus, yhteislaulujen nuottien tilaaminen netistä, sekä esimerkkejä sopivista laulukirjoista. "Musiikkiryhmän vetäjän huoneentaulu", osio, jossa luetellaan musiikkiryhmän vetämisessä huomioon otettavat seikat. "Mietittäväksi"- osiossa kysytään kysymyksiä, jotka on suunnattu musiikkiryhmän vetäjälle: " millainen on hyvä musiikkiryhmän ohjaaja", sekä: "On tärkeää kannustaa kaikkia laulamaan omalla äänellään. Miltä tämä ajatus tuntuu sinusta?" (Lilja ym. 2010, 17-21.)

Oppaan kohdassa: "sävelet piristävät laitosten arkea" käsitellään musiikkia osana vanhusten hoitolaitoksia ja niiden arkea. Kappaleen alun kertomus musiikin käytöstä osana hoivalaitoksen elämää kertoo siitä, kuinka musiikki voi olla mukaansatempaava ja tärkeä elementti. Kappaleessa kerrotaan, että hoivakodin asukkaat luultavasti arvostavat musiikillista yhteistoimintaa jo siksi, että vapaaehtoinen on saapunut paikalle ja haluaa viettää aikaansa heidän kanssaan. Tästä syystä ei kannata liikkaa tarrautua etukäteen tehtyihin suunnitelmiin tai vaatia itseltään liikoja. Kappaleessa korostetaankin, että musiikkituokion voi toteuttaa monin eri tavoin ja että monipuolisuus ja joustavuus ovat tärkeitä ominaisuuksia. Musiikkituokiossa voikin hyödyntää tarpeen mukaan oppaan sanoin vaikkapa eri juhlapyyhiä tai vuodenaikoja, jolloin esimerkiksi joulunajan lauluihin voi liittyä osallistujilla paljon muistoja lapsuudesta. Lisäksi eri juhlapyyhiin liittyviin lauluihin voidaan liittää

itsekeksittyjä liikkeitä, tai toteuttaa yhdessä niihin liittyviä käsitöitä, vaikkapa pääsiäismunia. Kappaleen luvussa: "tervehtimisestä lopputunnelmaan", käydään läpi musiikkiryhmän kulkuun liittyviä erilaisia vaiheita. Esimerkiksi äänenlämmittelyharjoitus voi lisätä oppaan mukaan tuttuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Lilja ym. 2010, 22-24.)

Osiassa: "vierailulla huomioitavia asioita" tutkaillaan seikkoja, joita tulisi ottaa huomioon vierailtaessa palvelu- ja hoitokodeissa, sekä sairaaloissa. "Ohjelman kokoaminen" osiassa käydään läpi musiikkiryhmien ohjelman kokoamiseen liittyviä seikkoja. Tässä nousevat esiin muistojen merkitys erityisesti alun suorassa lainauksessa vapaaehtoistoiminnan vetäjältä, jossa hän kertoo, kuinka eräs mummo oli alkanut itkemään, kun oli laulettu yhdessä kappaletta: "Nytpä tahdon olla mä, pienen mökin laittaja". Mummo oli herkistynyt, kun oli muistanut istuneensa nuorena rakkaansa kanssa rantakoivun alla. Tarkoituksena riippuen voidaan valita erilaista musiikkia riippuen siitä, halutaanko rentoutua vai saada aikaan liikettä ja eloa ryhmäläisiin. Tutuus mainitaan taas tärkeänä seikkana musiikkia valitessa. Mainitaan myös ongelmallisuus liittyen musiikkitoiveiden toteuttamiseen. Aina se ei ole mahdollista, ja joskus osa haluaa laulaa iskelmiä ja osa virsiä mikä voi olla ongelmallista vapaaehtoistoiminnan toteuttajien mukaan. Sivun alareunassa olevassa infoboksissa mainitaan myös, että henkilö voi laatia erillisen elämänlaatutestamentin, johon voi lisätä musiikkia mitä haluaisi mahdollisesti kuunnella. Lisäksi kerrotaan, mistä valmiin lomakepohjan voi tulostaa. Sivulla 25. on vielä erillinen "mietittäväksi"-laatikko, jossa kysytään musiikkiryhmän ohjelmistoa ja tuokion suunnittelua koskevia kysymyksiä, sekä esimerkiksi sitä, millaisia neuvoja tulisi kysyä henkilökunnalta tarvittaessa. (Lilja ym. 2010, 24-25.) Tunnemuistojen näkökulmasta näkisin, että Sävel soikoon -oppaan musiikkiryhmän kulkua kuvailevissa kohdissa rakennetaan ikään kuin kokonaisuutta, joka mahdollistaa myös ryhmien sisällön toistuvuuden myötä kokemuksen onnistumisesta ja tunteesta, joka luo turvaa ja antaa tilaa tunteille: uusille ja vanhoille tulla koetuksi. Hetkessä musisoimisen ja muistojen kokemisen kautta.

Kohdassa: " musiikki tunteiden tulkkina". Kappaleessa käsitellään musiikin kykyä herättää muistoja ja tunteita. Alun suora lainaus vapaaehtoistoiminnasta kertoo esimerkistä, jossa vanha mummo ei päässyt aamulla sängystä ylös. Kuitenkin kun tuolitanssissa oli laulettu ja liikuteltu käsiä, oli hän yhtä-äkkiä noussut istumaan ja kysynyt "josko saisi vaikka tanssia miehen kanssa?". Hoitajat olivat ihmetelleet, miten hän oli ollut aamulla niin kipeä ja nyt tanssii. Osiossa: "tunteet esiin", kerrotaan, että musiikki herättää laajasti tunteita. Reippaampia, hilpeämpiä ja haikeampia sekä rauhallisempia. Monipuolisuus kannattaa ottaa huomioon musiikkia valittaessa. Esimerkeissä neuvotaan, kuinka musiikkia voi hyödyntää tunteiden, liikkeen tai

kontaktiharjoitusten avulla. Esimerkeissä on oppaan mukaan hyödynnetty LauluAvaimen neuvoja.

Tunteita voidaan hyödyntää esimerkiksi ottamalla erilaisia rooleja, esittämällä lauluja erilaisia tunteita korostaen (vaikkapa iloisesti tai surullisesti) tai keskustelemalla laulun herättämistä tunnelmista ja sanoituksista. Laulujen mukaan voidaan myös käyttää mielikuvitusta kuvittelemalla mieleen jokin maisema tai vaikkapa erilaisia värejä. Näistä voidaan halutessa kertoa muille ryhmäläisille tai vapaaehtoiselle kahden kesken. Osiossa: "keinuta ja tömistele", havainnollistetaan, kuinka liike on tärkeää kehon ja mielen virkistymisessä. Infolaatikko, jossa kerrotaan miksi musiikkia ja liikettä kannattaa yhdistellä. Se esimerkiksi auttaa ymmärtämään musiikkia, siivittää mielikuvitusta sekä auttaa hahmottamaan omaa kehoa. Kohdassa "kädestä kiinni", neuvotaan kuinka ryhmätoiminnassa erityisesti kontaktit ja hyvä ryhmähenki ovat tärkeitä asioita. Opastetaan käyttämään erilaisia tapoja ja leikkejä, joissa hyödynnetään kosketusta, kontaktia ja yhteistä ryhmähenkeä luovaa toimintaa. Esimerkkinä näistä ystävyyden narun käyttö ja kosketus, vaikkapa siveltimen avulla. Myös katsekontakti voi olla hyvä keino ryhmäläisten lähentymiseen keskenään. Taustalle katsekontaktiharjoituksiin sopii jokin helppo ja tuttu laulu. Oppaassa käydään läpi muitakin hyviä ideoita musiikkituokion osaksi. Näitä voivat olla esimerkiksi levyt, runot, erilaiset kuvat, maalaukset ja postikortit, vanhat esineet, tuoksut, värit sekä musiikkiliikuntavälineet, kuten pallot, narut ja huivit. Mielenkiintoista on, että tunnemuistot liittyvät vahvasti näiden monien "apuvälineiden" käyttöön, kuten vanhojen valokuvien, postikorttien, tuoksujen ja cd-levyjen (tai muiden äänitteiden), sekä vanhojen esineiden kuten vanhanajan maitopullon tunnusteluun. Musiikin kyky herättää mielikuvia ja muistoja on otettu tässä kohtaa opasta hyvin huomioon. (Lilja ym. 2010, 26-30.)

Kohdassa: "rytmiä lyömäsoittimista ja omasta kehosta", tutkitaan sitä, kuinka rytmi on musiikillisena elementtinä erittäin tärkeä, ja osa jokaisen päivittäistä elämää. Rytmiiin liittyvät jatkuvasti elämässämme läsnä olevat kokonaisuudet: vuorokausirytmii, vuodenaikojen sylki ja esimerkiksi sydämen syke. Luvussa käydään läpi myös käteviä, helposti musiikkiryhmässä käytettäviä soittimia kuten rytmikapulat, triangeli ja rytmimunat. Tietoiskulaatikossa neuvotaan myös tekemään itse tai tilaamaan mainituista nettiosoitteista. Opastetaan myös rytmisoittinten kanssa sopivien laulujen pariin. Lisäksi neuvotaan käyttämään omaa kehoa rytmisoittimena tarvittaessa. Sivulla on myös "mietittäväksi"-laatikko, jossa kysytään oppaan lukijalta kysymyksiä liittyen siihen, kuinka musiikkituokiota voisi elävöittää, miten autettavan voisi ottaa mukaan musisointiin ja kuinka lauluihin voi liittää liikettä ja rytmisoittimia. (Lilja ym. 2010, 30-32.)

Takakannessa olevassa paperisessa taskussa on cd.

6.4 Opas 4: VirkistysVerso, Kevät

Neljäs opas, jota tutkailin tunnemuistojen huomioonottamisen näkökulmasta vanhuksille suunnatussa vapaaehtoistyötoiminnassa, oli Musiikki- ja kulttuurikeskus Verson toteuttama vuodenaika-aiheinen laulukirjasarja, johon kuuluivat laulukirjat kevät, kesä, syksy ja talvi. VirkistysVerson sarjaan kuuluu neljä vuodenaikavihkoa ja lisäksi mukaan otettava laulukirja. Kun tarkastelin näitä kirjoja, huomasin että sisällöt ovat johdannon ja sivuilla 6. jokaisessa vuodenaikavihkossa esiintyvän ”vinkkivasu” sisällön osilta samoja. Muuten oppaat koostuvat vuodenaikoihin liitetyistä Horsmalan tilan tarinoista, sekä niihin sopivista lauluista.

Käsittelenkin siksi tässä tutkielmassani vain johdannot, sekä vinkkivasu osion, koska ne antavat ohjeistusta, sekä teoreettista pohjaa musiikin käyttöön vanhustyössä. Lisäksi ne perustelevat musiikin ja tarinoiden hyödyllisyyttä myös tunteiden ja muistojen näkökulmasta. Varsinaiset tarinat ja laulut ovat taasen itse musiikkiryhmissä käytettävää materiaalia, ja siksi eivät itsessään ole tutkimusmateriaaliani tunnemuistojen huomioimiseen osana musiikin käyttöä liittyviä. Käsittelen maisterintutkielmassani nimenomaan tunnemuistojen huomioimista vanhustyöhön tarkoitetuissa oppaissa.

Tämän oppaan on toimittanut Fiona Tharmaratnam. Käsittelen 2. painosta, joka on julkaistu vuonna 2009. Teoksen kirjoittamisesta ja toteutuksesta ovat vastanneet Sari Kallioranta, Terhi Kuparinen, Ritva Ollaranta, Fiona Tharmaratnam.

Osiossa ”Hyvä lukija”, käydään läpi sitä, kuinka sadut ja tarinat ovat tärkeitä apuvälineitä autettaessa ihmistä keskittymään ja eläytymään. Lisäksi mainitaan, että ne ovat myös tie vanhoilla ihmisillä todelliseen maailmaan eli nuoruuteen. Tämän johdannon mukaan ne siksi myös tukevat dementian hoitoa. Musiikilla todetaan olevan samanlaisia vaikutuksia. Sen mainitaan olevan erityisesti vanhoja ihmisiä viehättävää siksi, että koulujen opetusohjelmaan kuului laulaminen. Johdannossa mainitaan, että nykyisin ajatellaan jokaisen ihmisen osaavan laulaa ja mainitaan Ava Nummisen tutkimus. Laulamisen ja erityisesti yhteis- ja kuorolaulamisen todetaan tukevan terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaalisen yhdessä tekemisen ja aktiivisuuden mainitaan liittyvän tällaiseen toimintaan. Johdannossa mainitaan myös laulujen tuttuuden merkitys, sekä yhteislaulujen ominaisuus herättää muistoja ja muistikuvia. Lisäksi mainitaan liturginen jumalanpalvelus, erityisestikin ortodoksinen vahvana yhteisyyden luoja. Esimerkiksi kirjoittaja ottaa oman äitinsä ja sen, että hän yhtyy lauluun heti muistaen sanat hyvin, jos laulu aloitetaan. Laulun sanotaan johdannossa herättävän tunteita ja antavan mahdollisuuksia kokea yhdessä tekemisen riemua. Lauluihin sanotaan liitetyn erilaisia muisteluja, runoja ja leikkejä. Näiden todetaan yhdessä palauttavansa varsinkin ikäihmisen aikaan, jolloin he olivat

ammattissaan tärkeitä, ja elivät elämänsä parasta aikaa. VirkistysVerson rakenteen kerrotaan perustuvan Horsmalan tilan tarinoihin ja vuodenaikoihin, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden, jota voi käyttää vanhainkodeissa, palvelukodeissa ja eläkeläisryhmissä. Hankkeen lähtökohtana on ollut tuoda sisältöä ikäihmisten elämään ja arkeen. Johdannon on kirjoittanut Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti vuonna 2006. (Tharmaratnam ym. 2009, 6.)

Tekijöiden alkusanat kohdassa ovat äänessä VirkistysVerson laulukokoelmaa tekemässä olleet Ritva, Fiona, Terhi ja Sari. Heti alussa mainitaan musiikilla ja tarinoilla olevan kyky herättää jo unohtuneiksi luultuja muistoja ja mielikuvia menneestä. Lisäksi mainitaan musiikilla ja tarinoilla olevan vaikutus kehoon, mieleen ja tunteisiin. Työryhmä on saanut idean ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioiden vetämiseen Pirkko Lahdelta, Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtajalta. Projekti on syntynyt tarpeeseen luoda säännöllistä kulttuuritoimintaan ja toimintatuokioita, joita voisi toteuttaa ikäihmisten parissa. (Tharmaratnam ym. 2009, 3.)

VirkistysVerson kerrotaan olevan materiaalikokonaisuus, joka on käytettävissä vanhainkodeissa, palvelutaloissa ja muissa ikäihmisten toimintapaikoissa. Oppaassa on otettu huomioon ikäihmisten omat toiveet, sekä suomalainen kulttuuri. Tarkoitus on ollut laskea kynnystä osallistumiseen, sekä toimia psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista toimintakykyä vahvistavasti, sekä vaikuttaa yleiseen mielialaan ja vireyteen. Materiaalikokonaisuuteen liittyy neljä vuodenaikavihkoa, sekä niihin liitettävä laulukirja. Vuodenaikavihkojen kerrotaan sisältävän monipuoliset virkistystuokioiden suunnitelmat eri vuodenaajoille ja vuoden jokaiselle kuukaudelle. Nämä suunnitelmat ovat koottu tarinoiden ja runojen ympärille, ja niihin on liitetty laulu-, liikunta- ja kuunteluideoita. (Tharmaratnam ym. 2009, 3.)

Tarinat on kirjoittanut Ritva Ollaranta oman äitinsä lapsuuden muistojen pohjalta. Horsmalan tila sijaitsi Pohjois-Karjalassa ja tarinoissa seurataan tilan arkea ja juhlaa. Tarinat ovat ajalta ennen sotia, jolloin vielä suurin osa ihmisistä asui maaseudulla. Kunkin kuukauden ajankohtaisiin tapahtumiin on oppaassa liitetty Jorma Ollanrannan kirjoittama runo. Lisäksi kuukausittain esitellään myös suomalainen säveltäjä, kirjailija tai muu merkkihenkilö. Laulut oppaassa on valittu niin, että ne olisivat ikäihmisille lapsuudesta tai kouluajoilta tuttuja. Materiaalin mukana tulevat äänitteet sopivat rentoutukseen, kuunteluun ja liikuntaan. Ne sisältävät klassista musiikkia, kansanmusiikkia, hengellistä-, sekä viihdemusiikkia. Tekijöiden alkusanat-osiossa kerrotaan lisäksi kiitokset projektin eri vaiheissa mukana olleille henkilöille. Heitä ovat olleet muun muassa: kummitäti Pirkko Lahti, runomestari Jorma Ollanranta, emeritusprofessori Ellen Urho, musiikkitoimittaja Olli Heikkilä, ääniteknikko Timo Haverinen ja musiikin maisteri Heikki Haverinen. Lisäksi johdannossa kiitetään Suomen

Kulttuurirahastoa sekä Järvenpään kaupunkia. Materiaalin avulla toivotetaan aukeavan monta muistojen lipasta ja aiheiden ympäriltä versoavan monenlaisia keskusteluja. (Tharmaratnam ym. 2009, 3.) Johdanto-osiossa perusteltiin hyvin muistojen merkityksellisyys, sekä otettiin huomioon tarinoiden merkitys. Voisi kuvitella oppaan materiaalien herättävän tunnemuistoja ainakin niille, jotka ovat eläneet maaseudulla lapsuutensa ja nuoruutensa. Lisäksi tähän vaikuttavat ainakin lauluvalintojen kohdalla materiaalin henkilökohtaisuus, sekä eri tarinoiden kohtaaminen musiikkiryhmiin osallistujien henkilökohtaisten muistojen kanssa. Varsinaisesti tunnemuistojen käyttöä osana vanhusten musiikkitoimintaa ei johdanto-osiossa käsitellä, mutta heräävien tunteiden, muistojen ja mielikuvien virkistävyys, ilahduttavuus sekä sosiaalista yhteisöllisyyttä herättävä voima otetaan kyllä esille.

Sivulla 6. olevassa ”vinkkivasu”-osiossa käydään läpi yksityiskohtia tuokioiden toteuttamiseen liittyen. Siinä mainitaan vielä erikseen huomioimaan osallistujien omat toiveet. Osallistujat neuvotaan aktivoimaan mukaan toimintaan ja keskusteluun. Nousevista ajatuksista voidaan keskustella osioiden välissä tai tuokion päätteeksi. Lisäksi mainitaan erikseen, että runoista ja tarinoista heräävistä muistoista ja kokemuksista voidaan avata halutessa yhteisiä keskusteluja. Ohjaajan tulisi huomioida jokainen osallistuja ja johtaa keskustelua. Myös mainitaan, että musiikin herättämät tuntemukset ja muistot voidaan jakaa yhdessä keskustellen. (Tharmaratnam ym. 2010, 6.)

Pieni tarinallinen johdanto johdattaa meidät tervetulleeksi Horsmalan tilan maisemiin. (Tharmaratnam ym. 2010, 7). Se itsessään on hyvin mielikuvia herättävä ja immerstiivinen. Tällainen ote jatkuukin tarinallisessa olemuksessaan koko VirkistysVerson kevään aika- musiikki ja tarinatuokioita ikäihmisille, opaskirjaseksi läpi ja se poikkeaa omalla tavallaan aika paljon Eläkeliiton oppaista musiikin käyttöön vapaaehtoisessa vanhustyössä. Tarinallisuus on oiva apuväline: kuin kehys, jonka sisälle voi asettua kokemaan musiikkia ja kenties musiikkiliikuntaa. Virkistysverso on onnistunut tietynlaisessa elämyksellisyydessä. Ehkäpä se antaa mahdollisuuden myös tunnemuistojen kokemiselle niiden henkilökohtaisesta lähtökohdastaan käsin.

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Kaikki neljä opasta opastivat yleisemmin vapaaehtoistoimintaan ja antoivat arvokasta tietoa sen periaatteista. Kaikissa neljässä oppaassa myös neuvottiin, kuinka ottaa musiikki mukaan vanhustyöhön. Oppaissa ei kuitenkaan käsitelty tunnemuistoja juuri tällä kyseisellä tunnemuisto-termillä. Musiikin kuuntelun jälkeistä muistelua, ja siihen kehottamista lukuun ottamatta tunnemuistojen ja niiden aiheuttamien reaktioiden huomioimista ei neuvottu, tai kerrottu erityisesti niiden tärkeydestä. Muistelua ja tasavertaista kohtaamista musiikin käytön yhteydessä taasen pidettiin oppaissa tärkeinä asioina, ja niihin liittyvät perustelut niiden tärkeydestä tunnemuistojen huomioimisessa vanhustyössä löytyvät myös omasta teoriaosioistani. Oppaissa kuitenkin muistutettiin monessa kohtaa tuttujen laulujen merkityksellisyydestä. Muistojen tärkeys mainittiin useasti, ja sitä kautta voisi sanoa, että oppaissa neuvottiin vapaaehtoisia ottamaan huomioon tunnemuistojen merkitys. Musiikin kuuntelun herättämien muistojen läpikäyntiin vaikkapa musiikkiryhmässä kannustettiin ja neuvottiin useassa kohdassa eri oppaita. Tunnemuistojen ja musiikin herättelemänä tapahtuvan muistelun merkitys on myös keräämälläni teoreettisen materiaalin perusteella tärkeä asia: oppaat tukivat tätä näkökulmaa. Myös ihmisten välinen aito ja läsnäoleva kohtaaminen mainittiin ja se tukee teoreettisen materiaalin, sekä filosofisen teorian pohjalta havaitsemisen mekaniikkaan liittyvää osiota. Läsnäolevan kohtaamisen kysymykset nousivat myös vaikkapa Markku Taipaleen (1999, 333-335, 337-338) pohdinnoissa ja havainnoissa sairauden luonteesta. Filosofisesti havaitsemisen mekaniikkaa hahmottelin esimerkiksi ns. kopernikaanisen käännöksen kautta. Esimerkiksi Immanuel Kantin (1724-1804) ajatuksessa, jonka mukaan ulkomaailman objektit ovat ymmärrettävissä tietopotentialimme rajoissa (Rauhala 2005, 11). Markku T. Hyypän (1986, 11-12, 15, 24, 32) kirjoitukset ruumiinkielen merkityksestä tukivat oppaissa mainittuja ihmisten tasavertaisen ja läsnäolevan kohtaamisen periaatteita. Tajunnallisuuden olemassaolo osana teoreettista viitekehystäni sai perustelunsa Lauri Rauhalan (2005, 10-12, 38-43, 48-51) kirjoitusten perusteella, ja tuki sitä ajatusta, että olisi oltava hereillä myös ikään kuin sellaisella alueella tapahtuvien tajuisten kokemusten suhteen, joita ei voida heti tulkita tai ymmärtää. Eihän nykytiede ole ratkaissut edes itse tajunnan mysteeriäkään.

Tunnemuistot näyttäytyivät asiana, joka voisi ikään kuin musiikkia vaikkapa vanhuksilla kuunteluttavan henkilön toimesta mahdollistaa musiikin

kuuntelijoille pääsyn oman sisimpänsä syviin kerroksiin, ja sitä kautta selkeyttää heidän kokemustaan itsestään, sekä siitä missä he ovat. Teoreettisen osioni aivotutkimuksen löydökset tukivat tätä seikkaa. Ja myös oppaat olivat tällaisen kokemuksellisuuden ymmärtämisen ja arvostamisen kannalla. Ne opastivat rikastuttamaan vanhojen ihmisten elämää vapaaehtoistyön keinoin, musiikkia apuna käyttäen. Tunnemuistot ovatkin kuin avain rikkaan kohtaamisen äärelle, käytettäessä vanhusten kanssa musiikkia kommunikoinnin apuna. Pitkän elämän omaavilla ihmisillä onkin luultavasti aika paljon kerääntyneitä tunnemuistoja. Ihmiset ovat tajuisia, elämyksellisiä olentoja. Lauri Rauhalan mukaan elämyksellisyys on tajuisuuden edellytys. Muistot kätkevät kuin rikkaan näkymättömän maailman, jonne pääsyn mahdollisuutta tulisi pitää huomattavana elämänlaatua rikastuttavana tekijänä. Onkin tärkeä arvostaa toista ihmistä kohdatessa niitäkin hänen kokemusmaailmansa asioita, joista emme voi saada suoraa tietoa. Oppaissa neuvottiin ottamaan musiikin herättämien muistojen jakaminen osaksi musiikkiryhmän vetämistä, ja siinä kohtaa tunnemuistothan astuvat myös mukaan keskusteluun. Myös ihmisen sisäisen maailman arvostaminen ja turvallisen ilmaisuympäristön luominen tuli esille tärkeänä osana vapaaehtoistyötä. Keskustelu liittyen muistoihin voi tapahtua toisten vanhusten, sekä hoitohenkilökunnan välillä. Toki tunnemuistot voivat olla läsnä musiikkia kuunneltaessa yksinkin, eikä niitä ole pakko reflektoida tai jakaa. Ihmisen vapaaehtoisuus ja oma halu ovat tärkeitä ottaa huomioon. Oppaiden kuvaama vapaaehtoistyön maailma, sekä musiikin ottaminen osaksi vanhustyötä tukivat tällaisen mahdollisuuden huomioimista, sekä opastivat musiikin käyttöön, jossa tunnemuistot tarvittaessa voidaan huomioida vielä selkeämmin. Tunnemuistojen tärkeys ilmeni tutkimukseni teoreettisesta; musiikin merkitystä filosofian, musiikkipsykologian ja aivotutkimuksen kannalta tarkastelevan kirjallisuuden pohjalta, kuin myös oppaiden materiaalista, joka opasti musiikin käyttöön osana vapaaehtoista vanhustyötä.

Osassa oppaita tunnemuistoja käsiteltiin enemmän, osassa vähemmän. Sekä *TunneMuistot, Sävel Soikoon*, että *VirkistysVerson Kevät* -oppaissa otettiin muistelun ja muistojen merkitys esille. *Auttamisen iloa* -opas neuvoi lähinnä yleisemmin vapaaehtoistyöhön haluavia vapaaehtoistyön periaatteista. Tunnemuistojen merkitys tuli esille erilaisissa neurologisien sairauksien yhteyksissä kuten Alzheimerin, mutta myös muiden sairauksien kuten masennuksen, tai iän tuoman kuulovaurion yhteydessä. Oppaissa opastettiin tasavertaiseen kohtaamiseen, joka onkin juuri tällaisen hoidettavan vanhuksen ja toisen ihmisen: vaikkapa hoitajan, vapaaehtoisen tai läheisen välisen kohtaamisen tärkeimpiä seikkoja. Jenni Kulmalan toimittama teos: *Hyoä vanhuus (2019): menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* antoi paljon rakentavaa tietoa tästä aiheesta. Myös aivotutkimuksen kautta löydettyjä perusteluita musiikin ja

tunnemuistojen merkityksellisyydestä oli niin tutkimustani pohjustavassa teoriaosiossa, kuin myös opasmateriaalissa mainittuna. Vaikka aivotutkimuksella ei voida nähdä musiikkia kuuntelevan ihmisen muistoja filmiltä, voidaan sen avulla siltikin havainnoida fyysisiä muutoksia, jotka ovat ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua tukevia. Aivotutkimuksen näkökulmasta musiikki on myös mahdollisesti aivojen aktiivisuutta lisäävä tekijä jopa tajuisen ulkopuolella. Hoitoalan ja inhimillisyyden nimissä olisikin ihminen nähtävä tajuisena ja holistisena kokonaisuuteen, jolloin ihmisen oman ilmaisukyvyn voisi ajatella olevan aina inhimillinen peruslähtökohta, eikä vaikkapa musiikilla saa tuottaa ilman hoidettavan omaa tahtoa kokemuksia, joita hän ei halua.

Musiikin vaikuttavuus ja merkittävyys tuli esille kaikissa oppaissa. Erityisesti rentouttava, ja positiivisia miellelyhtymiä herättävä vaikutus mainittiin musiikin hyvänä vaikutus mekanismina. Tunnemuistoja ei erikseen mainittu, mutta teoreettisen materiaalin pohjalta voisi ajatella niiden mahdollisesti edesauttavan rentoutumista ja hyvien mielikuvien heräämistä. Teoreettinen materiaali tuki tunnemuistojen herättämien mahdollisten reaktioiden herättämien vuorovaikutuksellisten ominaisuuksien ja mahdollisuuksien tärkeyttä. Esimerkiksi Markku T. Hyypän (1986) kirjoitukset ruumiinkielestä ja sen mahdollisista viesteistä, sekä olemuksellisuuden luonteen määrittely osana fenomenologista filosofista perinnettä tukivat mielestäni sitä, että olisi tärkeä ymmärtää sellaistenkin reaktioiden tärkeys ja oppia arvostamaan asioita, joita emme voi ymmärtää, tai joita emme voi edes välttämättä havaita. Kuinka voisimme suhtautua näihin asioihin; havaittuihin ja havaitsemattomissa oleviin ikään kuin rakentavasti ja kunnioittavasti? Miina Savolaisen (2019, 60) mainitsema korjaavien katseiden ketju-teoria oli minulle silmiä avaava ja rakennutti jonkinlaista uutta ajattelutapaa myös musiikin herättämiin reaktioihin suhtautumisen kannalta.

Tunnemuistojen merkityksen vanhustyössä voisi nähdä olevan ydinsanomaltaan siinä, että säilyneiden muistialueiden heräämisen myötä ihminen voi kohdata itsensä ja ympäristönsä kokonaisvaltaisemmin: kokonaisempana omana itsenään eli täydempänä tajullisena subjektina elämyksellisyyden luoman perspektiivin myötä. Oppaissa perusteltiin musiikin käyttöä myös aivotutkimuksen näkökulmasta, sekä yhteisöllisyyden sekä havainnoinnin ja vuorovaikutuksen rikkauden näkökulmista. Näitä seikkoja olin myös itse ottanut tunnemuistojen merkityksen huomioimisen perustaksi tutkimukseni teoriaosioon, ja tutkaillut niiden mahdollista filosofista pohjaa elämyksellisyyden ja Lauri Rauhalan (2005) tajunnan käsitteen tutkailun kautta. Jotta tämä reaktio voisi tapahtua, on ihmisen ilmaisemien viestien vaikkapa ruumiinkielen keinoin tultava kuulluksi ja havainnoiduksi sellaisella tavalla

myös hoitohenkilökunnan tai vapaaehtoisen taholta, joka ei ympäristöstä käsin kiellä niiden merkityksellisyyttä.

Tunnemuistojen maailma voi kuitenkin jäädä hyvääkin tarkoittavalta ihmiseltä hänen kehonkielensä, omien oletuksiensa ja katseensa myötä huomaamatta. Koitinkin tajunnan ja tunnemuistojen teoreettisella tarkastelulla juurikin hahmotella sitä, miksi on perusteltua opetella ja antaa mahdollisuus itselle havainnoida sellaisiakin asioita, joita ei voi itse ihmisenä ymmärtää tai tulkita suoraan omasta tietopotentialistaan käsin niin, että omien havaintojen kautta voisi aina reaalisoitua jotain ymmärrettävää. Filosofisessa teoriaosuudessa mainittu kopernikaanilainen käänös oikeastaan avaa sitä, miksi on filosofisestikin perusteltua tarkastella havaitun ja havainnoijan suhdetta ajatellen vaikkapa hoitotyötä ja musiikin käyttöä osana sitä. Vanhusten ilmaisumaailma voi poiketa paljonkin siitä, mihin olemme tässä päivässä tottuneet. Puheen ja liikkumisen mahdolliset rajoitukset tekevät asiasta vielä kimurantimpaa. Tajunnallisuuden filosofinen analysointi koittaa antaa perspektiiviä ja ymmärrystä siihen, kuinka niitäkin tajunnallisia kokemisen alueita, joita toinen ihminen ei voi toisesta ulospäin nähdä kannattaa arvostaa, ja ymmärtää. Holistisen ihmiskäsityksen teoreettinen avaaminen kokemuksellisuuden kannalta antaakin juuri eväitä siihen, kuinka voisi paremmin kohdata asioita, joita ei voi ymmärtää. Miina Savolaisen (2019, 57-83) artikkeli voimauttavan valokuvan periaatteista antoi minulle lisätukea ja näkökulmaa tasavertaisen kohtaamisen periaatteista, joihin liittyy korjaavan katseen käsite, joka on tärkeää myös musiikin kanssa työskennellessä. Koska musiikki on suoraan vaikutusyhteydessä tunteisiin, ja näin synnyttää elämyksellisyyttä ja liittyy nimenomaan tajuisen (mutta myös sen ulkopuolella olevan aivotapahtumien reaktioiden) ihmisen kokemusmaailmaan, on perusteltua ajatella tunnemuistojen olevan eri tajunnan tilojen omaavien ihmisten kokemusmaailmassa elämyksellisyyttä eli tajunnan tasolla tapahtuvaa olemuksien havainnointia lisäävä tekijä. Filosofian olemuksellisuuteen ja elämyksellisyyteen liittyvien taustateorioiden avulla koitin havainnollistaa sellaista ihmisen kokemuksellisuuteen liittyvää puolta, jota on vaikea selittää sanoin ja jopa tieteen keinoin. Lähdin kuitenkin liikkeelle tajunnallisuuden olemassaolosta, jota perustelin Rauhalan (2005) fenomenologisten käsitteiden ja tutkimuksien kautta.

Teoreettisen osuuden avulla tarkoitukseni oli auttaa tutkimukseni lukijaa ymmärtämään, miksi sellaistenkin tunnemuistojen herättämien reaktioiden olemassaolo on merkityksellistä, joita on vaikea havaita tai ymmärtää. Tällaista opaskirjallisuutta voisi olla enemmänkin tukemassa musiikin käyttöä vanhustoiminnassa. Sen avulla voitaisiin ehkäpä selkeyttää, miksi holistinen ja korjaava kohtaaminen voisi olla elämänlaatua parantava tekijä. Musiikin etu on kuitenkin juurikin siinä, että se ei ole puhutun kielen tavoin rajattua verbaaliseen

ilmaisuun, vaan musiikin herättämien tunnemuistojen kautta syntyvä tunnetila voi muodostaa empatia (ja muutenkin tunnetaitoisen) kykyisen hoitajan kanssa vastavuoroisen kommunikaation tilan. Minna Savolaisen korjaavien katseiden ketju-käsite avasi hyvin kohtaamisen merkityksen. Tämän vaikuttaa tapahtuvan juuri tajunnan elämyksellisellä alueella. Ihmiset peilaavat toistensa tunteita, vaikka kyseessä olisikin tunnetilan sanaton heijastamisen muoto. Musiikki on enemmän kuin sanoitettu maailma.

LÄHTEET

- Damasio, A., Pietiläinen, K. (suomentanut). (2003). *Ilo, suru ja tuntevat aivot*. Terra Cognita.
- Erkkilä, J., Lehtonen, K. (toim.). (1999). *Musiikkiterapian monet kasvot*. Jyväskylä.
- Gifford, C., Wilson, A. (2021). *Ihmeaivot: miten aivot toimivat, erehtyvät ja oppivat*. Into.
- Huhtamäki, H. 2016. "Äänimaisemista mielenmaisemiin". Teoksessa *Äänimaisemissa*. Toimittanut Helmi Järviluoma, Ulla Piela, 156–171. SKS.
- Huotilainen, M., Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Otava.
- Hussler, E. (2017). *Ideoita puhtaasta fenomenologiasta ja fenomenologisesta filosofiasta*. Gaudeamus.
- Huttunen, M. (1997). *Tunnetilat-silta kehon ja mielen välillä*. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 1997;113(14): 1385
- Hynynen, M-A., Äijö, M. 2019. "Kertomukset ja valokuvat ikäihmisten arjen tukemiseen, toimittanut Jenni Kulmala, 303–313. PS-kustannus.
- Hyypä, T. M. (1986). *Ruumiinkieli*. Otava.
- Hänninen, T., Pajunen, H., Raitanen, T., Suutamaa, T. (2004). *Geropsykologia: vanhenemisen ja vanhuuden psykologiaa*. WSOY.
- Juslin, N. P., Sloboda, A. J., (2001). *Music and emotion*. Oxford university press.
- Jyrkämä, J., Sankari, A. (2005). *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*. Vastapaino.
- Järviluoma, H & Piela, U. (toim.). (2016). *Äänimaisemissa*. Sks.
- Kalakoski, V. 2022. "Musiikki muistissa". Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toimittanut Jukka Louhivuori, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, 175–192. Eino Roiha-säätiö.
- Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R., Tharmaratnam, F. 2009. *Kevään aika: Virkistysverso. Musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille*. WS Bookwell Oy.
- Kulmala, J. (toim.). (2019). *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. PS-kustannus.
- Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko, A., Numminen, A. 2010. *Sävel soikoon: musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan*. Eläkeliitto ry.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2013). *Care Music. Sairaala- ja hoivamuusiikkityö ammattina*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja. Tampere.
- Louhivuori, J., Saarikallio, S., Toiviainen, P. (2022). *Musiikkipsykologia*. Eino Roiha-säätiö.
- Maksimainen, J., Wikgren, J., Eerola, T., Saarikallio, S.. 2018. "The Effect of Memory in Inducing Pleasant Emotions with Musical and Pictorial Stimuli". *Scientific Reports*, 8, Article 17638. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35899-y>
- Paavilainen, P. (2016). *Toimivat aivot: kognitiivisen neurotieteen perusta*. Keuruu.
- Peltola, Saarikallio & Eerola. 2022. "Musiikki ja tunteet". Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toimittanut Jukka Louhivuori, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, 369–398. Eino Roiha-säätiö.

- Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Sufi.
- Peters, J., S. (2000). *Music therapy: an introduction*. Charles C, Thomas. U.S.A.
- Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Tilvis, R., Viitanen, M. (toim.). 2010. *Geriatría*. Duodecim.
- Pynnönen, K. 2019. "Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen". Teoksessa *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* toimittanut Jenni Kulmala, 234-258. PS-kustannus.
- Rauhala, L. (2015). *Tajunnan itsepuolustus*. Helsinki University Press.
- Rinne, V. 2019. "Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea". Teoksessa *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*, toimittanut Jenni Kulmala, 290-302. PS-kustannus.
- Ruoppila, I. 2004. "Vanhenemisen psykologisen tutkimuksen historiaa ja haasteita". Teoksessa *Geropsykologia: vanhenemisen ja vanhuuden psykologiaa*. Toimittanut Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen, Timo Suutama, 14-73. WSOY.
- Räsänen, R. 2019. "Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä". Teoksessa *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Toimittanut Jenni Kulmala, 18-40. PS-kustannus.
- Saarikivi, K. & Huotilainen, M. 2022. "Kuulojärjestelmä". Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toimittanut Jukka Louhivuori, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, 61-74. Eino Roiha-säätiö.
- Saastamoinen, M. (2006). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa: Rautio, P. & Saastamoinen, M. (toim.): *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*. 170-180. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Salminen, J. & Mikkola, R. 2008. *Auttamisen iloa: Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas*. Eläkeliitto ry.
- Savolainen, M. 2019. "Kun silmät syttyvät- vanhus näkyväksi kokonaisuena persoonana". Teoksessa *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Toimittanut Jenni Kulmala, 60. PS-kustannus.
- Scherer, Klaus R. & Zentner, Marcel R. 2001. "Emotional effects of music: production rules". Teoksessa *Music and emotion: theory and research*. Toimittanut Patrik N. Juslin, John A. Sloboda, 361-392. Oxford university press.
- Siltainsuu, H, Mattila, T. & Yrri, A. (2010). *TunneMusiikki: Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa*. Kustannuspaikka: Eläkeliitto.
- Sloboda, A. John, O'Neill, Susan. 2001. "Emotions in everyday listening to music". Teoksessa *Music and emotion: theory and research*, 415-429. Oxford university press.
- Sloboda, A. J., Patrik, N. J. 2001. "Psychological perspectives on music and emotion". Teoksessa *Music and emotion: theory and research*. Toimittanut Patrik N. Juslin, John A. Sloboda, 71-104. Oxford university press.

- Strandberg, T. & Tilvis, R. 2010. "Ennaltaehkäisy geriatriassa". Teoksessa *Geriatría*. Toimittanut Matti Viitanen, 425–434. Duodecim.
- Suoniemi, K. (2008). *Havaintokyky, musikaalisuus ja musiikinkuuntelukokemukset*. Tampere.
- Susan, H. (2003). *Psychodynamic Music Therapy: Case Studies*. Barcelona publishers.
- Särkämö, T. 2013. "Musiikki tuntuu aivoissa". Teoksessa *Care Music: sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina*. Toimittanut Liisa-Maria Lilja-Viherlampi, 24–44. Turun ammattikorkeakoulu.
- Sääskilahti, N. (2015). Muistamisen onnesta ja kärsimyksestä. *Kulttuurintutkimus*, 32 (4), 32–66.
- Taipale, M. 1999. "Musiikkiterapia dementian hoidossa". Teoksessa *Musiikkiterapian monet kasvot*. Toimittanut Jaakko Erkkilä, Kimmo Lehtonen 333–343. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Tammela, A. (2022). *Kansakoululaisen lauluaarteisto. Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa*. JYU Dissertations 481. Jyväskylän yliopisto.
- Tarasti, E. (1994). *Myytti ja musiikki: semioottinen tutkimus myytin estetiikasta*. Gaudeamus.
- Toiviainen, P. 2022. "Musiikki ja kehollisuus". Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toimittanut Jukka Louhivuori, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, 85–100- Eino Roiha-säätiö.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Uimonen, H. 2016. "Muuttuvat suomalaiset äänimaiset ja kuulumisen politiikka". Teoksessa *Äänimaisemissa*. Toimittaneet Helmi Järviluoma ja Ulla Piela, 15–33. SKS.