

**LÄPI RAJOJEN - MUSIIKKI ASIAKKAAN MUUTTUVAN
TAJUNNALLISUUDEN ILMENTÄJÄNÄ PSYKODYNAA-
MISESSA MUSIIKKITERAPIASSA**

Petrus Sillanpää
Kandidaatintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuu-
rin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|---|---|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen | Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos |
| Tekijä Petrus Sillanpää | |
| Työn nimi Läpi rajojen – Musiikki asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden ilmentäjänä psykodynaamisessa musiikkiterapiassa | |
| Oppiaine Musiikkitiede | Työn laji Kandidaatintutkielma |
| Aika Kevät 2023 | Sivumäärä 23 |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Psykodynaaminen musiikkiterapia on yksi monista mielenterveyden häiriöiden hoitoon erikoistuneista hoitomuodoista. Tässä hoitomuodossa musiikkia hyödynnetään välineenä asiakkaan tiedostamattomien mielensisältöjen käsittelyssä. Tästä huolimatta tiedostamattomiin mielensisältöihin käsiksi pääseminen ja niiden tietoiseksi tekeminen on musiikkiterapeuttisessa kirjallisuudessa paikoittain epäselvä ilmiö.</p> <p>Pureutuen tähän ongelmaan, tämä narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Millä tavoin musiikin ilmentämät asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemukset esiintyvät psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa? Millaiset musiikkipsykologiset ilmiöt voivat selittää erilaisia muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksia?</p> <p>Tarkastelemalla aiempaa kirjallisuutta, voimme todeta, että musiikin aikaansaamat muuttuvan tajunnallisuuden kokemukset voivat esiintyä psykodynaamisessa musiikkiterapiassa ainakin kahdella eri tavalla. Yhtäältä musiikki saa aikaan rentoutumisen tai ”unenkaltaisen tilan”, jossa asiakkaan tietoinen valppaus vähenee. Toisaalta musiikki myös mahdollistaa mielen tiedostamattomien sisältöjen tietoiseksi tekemisen. Musiikkipsykologisen tutkimustiedon valossa näitä eri ilmenemismuotoja voidaan selittää muun muassa musiikin kyvyllä säädellä vireystilaa, herättää komplekseja tunnekokemuksia ja nostaa mieleen muistoja. Nämä teemat kiinnittyvät mielekkäästi psykodynaamisen musiikkiterapian perusteisiin ja siellä esiintyviin ilmiöihin. Tällä tavalla musiikkipsykologinen lähestymistapa luo selkoa niistä asioista, jotka tutkimuskirjallisuudessa ovat jääneet paikoittain epäselviksi. Tästä huolimatta aihealue kaipaa lisää jatkotutkimusta.</p> | |
| Asiasanat psykodynaaminen musiikkiterapia, muuttuva tajunnallisuus, tiedostamaton, tietoinen, Guided Imagery and Music, GIM, transferenssi, psykoterapia, psyyke | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | KÄSITTEET | 3 |
| 2.1 | Muuttuva tajunnallisuus ja ihmisen psyyke | 3 |
| 2.2 | Musiikkiterapian monet kasvot | 5 |
| 2.2.1 | Transferenssi | 8 |
| 2.2.2 | Musiikista nousevat mielikuvat: GIM..... | 9 |
| 3 | MUSIIKKITERAPIAN JA MUUTTUVAN TAJUNNALLISUUDEN TUTKIMUKSELLINEN PERUSTA | 11 |
| 4 | MUSIIKKIPSYKOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA MUUTTUVAN TAJUNNALLISUUDEN KOKEMUKSEEN | 14 |
| 5 | YHTEENVETO JA POHDINTA..... | 18 |
| | LÄHTEET | 21 |

1 JOHDANTO

Musiikin kytkökset ihmismielen erilaisiin rakenteisiin ovat jo pitkään leimanneet sitä tapaa, jolla hahmotamme musiikkia ja ihmisenä oloa. Ei ole ennenkuulumatonta, että musiikin kuuntelu saa yksilön muistelemaan hänen omassa elämässään esiintyneitä ihmisiä, ajankohtia, paikkoja ja näihin kytkeytyviä tunnekokemuksia, jotka tuntuvat nousevan mieleen kuin tyhjästä. Samalla yhä useampi ihminen hyödyntää musiikkia rentoutumiseen siinä toivossa, että musiikki saisi heidät ajelehtimaan pois modernin yhteiskunnan hektisestä ja stressaavasta ilmapiiristä. Nämä ovat esimerkkejä siitä, kuinka musiikki liikuttaa mieltämme luoden merkityksellisiä kokemuksia ja hetkiä, jotka poikkeavat sellaisesta arkipäiväisestä elämästä, jossa musiikkia ei ole. Vuosien saatossa tästä toistuvasti havaitusta ilmiöstä on johdettu lukuisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä käyttötarkoituksia, joista musiikkiterapia on yksi keskeisimmistä.

Tutkielmani tarkastelee asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemusta psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa. De Backerin ja Suttonin (2014, s. 16) mukaan psykodynaamisella musiikkiterapialla tarkoitetaan psykoterapian muotoa, joka pohjautuu syvien mentaalisten prosessien käsittelyyn asiakkaan ja terapeutin välillä tapahtuvan musiikillisen vuorovaikutuksen avulla. Heidän mukaansa tämä vuorovaikutus voi ilmetä musiikkia soittamalla tai kuuntelemalla. Bruscian (1998a, s. 28–29) mukaan psykodynaamisen musiikkiterapian keskeisimmät tavoitteet ovat asiakkaan tukahdutettujen ja tiedostamattomien mielensisältöjen nostaminen tietoiselle tasolle sekä näiden sisältöjen käsittely siten, että asiakas voi saada emotionaalisesti korjaavan kokemuksen. Olen rajannut aiheeni nimenomaan psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstiin siksi, että se tarjoaa kehyksen, jonka kautta muuttuvan tajunnallisuuden tarkastelu on hedelmällistä. Bruscian (2002a, s. 200) mukaan psykodynaamisen orientaation keskeisenä oletuksena on se, että ihmisen psyyke rakentuu vähintään kolmen eri tietoisuuden tason varaan, jotka ovat tietoinen, esitietoinen ja tiedostamaton. Näiden kolmen eri tietoisuuden tason välillä tapahtuva liike muodostaa sen, johon viittaa muuttuvalla tajunnallisuudella. Syvennyn muuttuvaan tajunnallisuuteen yksityiskohtaisesti myöhemmin.

Tutkielmani päätavoitteena on havainnollistaa niitä asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksia, joita psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa esiintyy. Lisäksi pyrkimykseni on luoda ymmärrystä muuttuvan tajunnallisuuden

kokemusten taustalla vaikuttavista musiikillisista mekanismeista, johon pyrin musiikkipsykologista tutkimustietoa soveltamalla. Vaikka muuttuvan tajunnallisuuden hoidollista potentiaalia onkin lähestytty viime vuosien aikana paljon muun muassa psykedeelisten aineiden tutkimuksen kautta (ks. esim. Holoyda, 2020), keskityn tutkielmassani ainoastaan musiikillisten menetelmien tarkasteluun, sillä myös niillä on paljon annettavaa aihepiiristä käytävälle diskurssille. Tarkastelen yhtä musiikkipsykoterapian keskeisintä menetelmää, jota on hyödynnetty laajalti myös psykodynaamisen orientaation saralla. Tämä menetelmä on Guided Imagery and Music (GIM). Tällaisen rajauksen puitteissa pyrin tuottamaan hyödyllistä ja käytännönläheistä ymmärrystä, joka kytkeytyy laajempaan tutkimusperinteeseen potentiaalisesti vahvistuen musiikkiterapian monin paikoin epämääräistä asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Tästä epämääräisestä asemasta kieli muun muassa se, että sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto (Valvira) ei ole vielä vuonna 2022 hyväksynyt musiikkiterapiaa viralliseksi terveydenhuollon ammatiksi (Erkkilä, 2022, s. 564).

Tutkielmani noudattaa teoreettisen tutkimusotteen perusteita. Raportoin tutkielmani narratiivisen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Salmisen (2011, s. 7) mukaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii antamaan laajan kuvauksen tietyn aiheen kehityskulusta siten, että se muodostaa kuvailevan ja ytimekkään synteessin. Lisäksi hän mainitsee, että keskeistä tässä menetelmässä on aiempien tutkimusten tiivis käsittely ja niiden pohjalta muodostuva johdonmukainen yhteenveto. Näihin piirteisiin tähdätessäni olen hyödyntänyt Jyväskylän yliopiston JYKDOK-hakupalvelua, jonka kautta olen perehtynyt musiikkia ja psykologiaa käsitteleviin tietokantoihin. Tietokantojen tarjonnasta olen valikoinut etenkin psykologiaa, musiikkipsykologiaa, musiikkiterapiaa ja muuttuvaa tajunnallisuutta käsitteleviä julkaisuja. Näistä julkaisuista olen suosinut aihepiirini kannalta kaikkein keskeisimpiä ja vaikutusvaltaisimpia teoksia, jotka tarjoavat tieteellisesti luotettavaa tietoa. Keskeisimmät kysymykset, joihin pyrin tutkielmassani vastaamaan, ovat seuraavat:

- Millä tavoin musiikin ilmentämät asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemukset esiintyvät psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa?
- Millaiset musiikkipsykologiset ilmiöt voivat selittää erilaisia muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksia?

Vastaamalla ensimmäiseen kysymykseen tarjoan yleisellä tasolla olevan kuvauksen erilaisista psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa esiintyvistä muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksista. Toinen kysymys toimii ensimmäistä täydentävänä, jonka avulla luon selkeän ja yksityiskohtaisen kuvauksen niistä teemoista, jotka tutkimuskirjallisuudessa ovat jääneet paikoittain epäselviksi. Näihin tavoitteisiin pyrkiesäni olen kuitenkin varsin tietoinen siitä, että en tämän tutkielman puitteissa kykene syventymään kaikkiin niihin moninaiisiin ilmiöihin, jotka kytkeytyvät musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden väliseen suhteeseen.

2 KÄSITTEET

Seuraavaksi avaan aiheeni kannalta kaikkein keskeisimpiä käsitteitä. Annan erityisesti painoarvoa muuttuvaan tajunnallisuuteen ja ihmisen psyykeen kytkeytyville käsitteille, sillä ne muodostavat huomattavasti abstraktimman kokonaisuuden, joka vaatii täsmällistä ymmärrystä. Lisäksi pyrin tarjoamaan selkeän kuvauksen musiikkiterapian paikoittain pirstaleisesta kentästä. Erittelen toisistaan musiikkiterapian, musiikkipsykoterapian ja psykodynaamisen musiikkiterapian, jota tehdessäni keskityn erityisesti viimeisimmän ominaispiirteisiin. Samalla sivuan aihepiirini kannalta kaikkein oleellisimpia psykoterapian käsitteitä, jotka tarjoavat tarttumapintaa psykodynaamiselle orientaatiolle ja musiikkipsykologiselle tutkimustiedolle. Lisäksi tarjoan perustavanlaatuisen ymmärryksen transferenssista ja GIM-menetelmästä. Tällä tavalla luon kokonaisvaltaisen käsityksen tarkastelemastani ilmiöstä, joka palvelee tutkielmani loppupuolella tapahtuvaa yksityiskohtaista tarkastelua ja argumentointia. Käsittelemäni ilmiön laajuuden vuoksi joudun kuitenkin tekemään tietoisien rajoituksen jättäessäni pois monia psykoterapian ja musiikkiterapian kirjallisuudessa esiintyviä käsitteitä, jotta tekstissä säilyy johdonmukainen ote, joka keskittyy nimenomaan psykodynaamiseen lähestymistapaan ja musiikillisiin elementteihin.

2.1 Muuttuva tajunnallisuus ja ihmisen psyyke

Muuttuva tajunnallisuus (engl. *altered states of consciousness*) muodostaa varsin laajan kokonaisuuden, jota on vuosien saatossa lähestytty hyvinkin erilaisista lähtökohdista, joiden puitteissa ilmiötä on pyritty ymmärtämään erilaisten mallien ja havainnollistusten avulla. Osittain nämä erilaiset lähestymistavat ovat johtaneet siihen, että käsitteelle ei tänä päivänä ole olemassa täysin aukotonta määritelmää. Jotta psykodynaamisen musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden välisten yhteyksien tarkastelu olisi mahdollisimman selkeää, on keskeistä ymmärtää se, kuinka aiemmin mainittu

psykodynaamisen lähestymistavan korostama psyyken kolmijakoisuus ja siihen kytkeytyvä muuttuva tajunnallisuus poikkeaa sellaisista lähestymistavoista, jotka näkevät muuttuvan tajunnallisuuden huomattavasti laajempina kokonaisuutena.

Kenties kaikkein vaikutusvaltaisimman käsityksen laaja-alaisesta muuttuvasta tajunnallisuudesta tarjoaa Ludwig (1969, s. 9–10), jonka mukaan muuttuva tajunnallisuus sisältää yksilön tai objektiivisen tarkkailijan tunnistamia normaalista poikkeavia mentaalisia tiloja, jotka voidaan saavuttaa fysiologisten, psykologisten tai farmakologisten keinojen avulla. Hänen mukaansa tällainen muuttuva tajunnallisuus voidaan kokea muun muassa kiinnostuksen lisääntymisenä, joka kohdistuu mielen sisäisiin rakenteisiin, ajatusten muotoon tai todellisuuskäsitykseen. Samantyylliseen ajatteluun kytkeytyy myös Fachnerin (2005, s. 15) esille nostama Fisherin malli, jossa kaikki normaalista poikkeava tietoisuus jakautuu laajalle jatkumolle sen mukaan, tapahtuuko muuttuva tajunnallisuus niin sanotussa kiihtyneessä (engl. *exciting*) vai vaimentuneessa (engl. *damping*) mielentilassa. Tällaisen laajan mallin perusteella muuttuva tajunnallisuus kattaa alleen muun muassa transsin, hurmion tai hypnoosin kokemukset (Fachner, 2005, s. 18–25). Samaista ajatusta tukevat muun muassa Nardini-Bubols ja kumppanit (2019, s. 2176), jotka mainitsevat muuttuvan tajunnallisuuden juurten olevan alkukantaisten ihmisten parantavissa rituaaleissa, joissa muuttuva tajunnallisuus voitiin saavuttaa muun muassa äänten luomien transsitulojen tai hallusiinaatiota aiheuttavien aineiden avulla. Yhteistä yllä mainituille näkemyksille on se, että ne asettavat tietoisuuden staattiseen ja arkipäiväiseen kontekstiin, johon muuttuva tajunnallisuus sitten suhteutuu. Oleellista on kuitenkin se, että ajatus staattisesta tietoisuudesta on myös hieman erilainen riippuen siitä kontekstista, josta aihepiiriä lähestytään. Siinä missä neuropsykologisen määritelmän mukaan staattinen tietoisuus viittaa hereillä olemiseen ja valppauteen, psykologinen määritelmä näkee sen subjektiivisena kykyä olla suhteessa ympäröivään todellisuuteen (Nardini-Bubols ym. 2019, s. 2176). Kuten yllä olevat esimerkit antavat olettaa, muuttuva tajunnallisuus säilyy määrittelyistä huolimatta varsin laajana ja abstraktina kokonaisuutena. Vaikka tällainen laaja-alainen muuttuvan tajunnallisuuden tulkinta on tietyllä tapaa aihealuetta rikastuttavaa, tarjoaa psykodynaaminen orientaatio vastapainoksi huomattavasti yksiselitteisemmän ja tarkemmin rajatun lähestymistavan, joka tarjoaa tutkimuksellisessa mielessä paljon rakenteellista selkeyttä.

Psykoanalyttisen teorian kehittäjä Sigmund Freud lähestyi ihmisen psyyken rakennetta topografisen mallin mukaan, jossa ihmisen mentaalinen elämä jakautuu kolmen päätason välille, jotka ovat tietoinen, esitietoinen ja tiedostamaton (Haslam 2007, s. 100). Kuten aiemmin mainittiin, samainen käsitys vallitsee yhä modernin psykodynaamisen lähestymistavan periaatteissa. Tässä mallissa tietoinen (engl. *conscious*) viittaa nykyhetkessä tapahtuvaan hereillä oloon, joka kattaa kaiken, jonka ihminen ympärillään havaitsee (Bruscia, 2002a, s. 200). Esitietoinen (engl. *preconscious*) puolestaan sisältää hetkessä tapahtuvan havainnoinnin ulkopuolelle jäävää informaatiota, jota voidaan kuitenkin pienellä vaivannäöllä nostaa tietoiselle psyyken puolelle

(Bruscia, 2002a, s. 200). Haslamin (2007, s. 103) mukaan esimerkkinä tästä toimivat muun muassa eilisen päivän muistot. Kaikkein laajimpana psyyken rakenteena toimii ihmisen tiedostamaton (engl. *unconscious*), joka kattaa alleen valtaosan muistoista, vaistoista ja psyykkisen energian muodoista, jotka manifestoituvat selviytymiseen ja mielihalujen täyttämiseen pyrittäessä (Bruscia, 2002a, 200). Haslamin (2007, s. 104) mukaan Freud käsitti rajan tiedostamattoman ja esitietoisien välillä huomattavasti vaikeammin läpäistävänä kuin esitietoisien ja tietoisien välille muodostuvan rajan. Hän myös korostaa sitä, kuinka Freudilla oli tapana nimittää esitietoista aluetta ”sensuroivaksi elimeksi”, joka toimii portinvartijan roolissa kääntäen tiedostamattomasta kumpuavat ongelmalliset mielen sisällöt takaisin tiedostamattomaan (Haslam, 2007, s. 104). Tällaista psyykeen pyrkimystä vältellä tiedostamattomia mielen sisältöjä kutsutaan repressioksi tai torjunnaksi (engl. *repression*), joka voi tapahtua erilaisten puolustusmekanismien (engl. *defence mechanisms*) avulla, joista esimerkkeinä toimivat muun muassa vaikeiden asioiden kieltäminen tai oman toiminnan oikeuttamiseen kytkeytyvä järkeily (Bruscia, 2002a, s. 201). Aina yksilö ei kuitenkaan onnistu pitämään kaikkea tiedostamatonta materiaalia aisoissa, vaan esitietoinen eli ”sensuroiva elin” sallii tietyn tiedostamattoman informaation mennä lävitse, mikäli se on naamioitu tai muunneltu vähemmän haitallisen oloiseksi muun muassa unien tai vitsien muodossa (Haslam, 2007, s. 104).

Valtaosa aihepiiriä käsittelevästä kirjallisuudesta mieltää muuttuvan tajunnallisuuden alueeksi, joka kattaa laajan kirjon erilaisia subjektiivisesti koettavia tiloja, jotka ovat paikoittain hankalasti paikannettavissa. Psykodynaamisen orientaation tarjoama psyyken kolmijakoisuus tarjoaa kuitenkin vaihtoehtoisen lähestymistavan muuttuvan tajunnallisuuden tarkastelulle, joka mahdollistaa tutkielmani johdonmukaisuuden. Tämän vuoksi viittaen tutkielmassani muuttuvalla tajunnallisuudella Freudin topografisen mallin mukaiseen tietoisien, esitietoisien ja tiedostamattoman välillä tapahtuvaan liikkeeseen. Tämän mallin valossa muuttuva tajunnallisuus näyttäytyy psykodynaamisen musiikkiterapian hoidollisen toimivuuden perustana, jonka kautta sen toimivuuteen vaikuttavien musiikillisten mekanismien ja menetelmien tarkastelusta tulee huomattavasti selkeämpää. Keskeistä on kuitenkin ymmärtää, että tämä lähestymistapa on vain yksi monista. Topografiseen malliin kytkeytyvä määrittelmä ei siis kykene selittämään niitä kaikkia ihmisen psyykeen kytkeytyviä moninaisia ilmiöitä, jotka vaihtelevat eri kontekstien välillä. Psykodynaamisen musiikkiterapian toimivuuden tarkastelussa se toimii kuitenkin erityisen hyvin.

2.2 Musiikkiterapian monet kasvot

Musiikkiterapian määrittely on historian saatossa osoittautunut varsin moniulotteiseksi ja paikoittain haastavaksi tehtäväksi hyvin samalla tavalla kuin muuttuvan

tajunnallisuuden määrittely. Bruscia (2014, s. 31) mukaan musiikkiterapian määrittelyä hankaloittaa esimerkiksi sen saumaton kytkeytyminen kahteen varsin laajaan aihepiiriin, jotka ovat musiikki ja terapia. Hän korostaa, että tällä tavalla musiikkiterapia ulottuu samanaikaisesti taiteeseen, tieteeseen ja ihmiskuntaan, jotka ovat kaikki itsessään jo hyvin vaikeasti määriteltäviä kokonaisuuksia. Erkkilän (2015, s. 251) mukaan määrittelyn ongelmallisuus ilmenee myös osittain siitä syystä, että musiikkiterapian sisällä tunnetaan varsin monia eri koulukuntia ja niille ominaisia malleja. Näistä määritelmiin liittyvistä vaikeuksista huolimatta Bruscia on onnistunut luomaan kokonaisvaltaisen määritelmän, jossa musiikkiterapian moniulotteisuus näyttäytyy enemmän rikkautena kuin ongelmana. Luontaisesti nojaan omassa tutkielmassani kyseiseen määritelmään, joka lienee tällä hetkellä kaikkein ajankohtaisin.

Bruscia (2014, s. 54) mukaan musiikkiterapia on refleksiivinen prosessi, jossa terapeutti auttaa asiakasta optimoimaan hänen terveyttänsä erilaisten musiikillisten kokemusten ja niistä syntyvien muutosta aiheuttavien suhteiden kautta. Tällaisella refleksiivisellä prosessilla hän tarkoittaa terapeutin ja asiakkaan yhteisymmärryksessä tapahtuvaa hoidollista toimintaa, jossa terapeutti on jatkuvasti tietoinen omasta panoksestaan ja toiminnastaan sekä siitä, kuinka ne suhteutuvat asiakkaan tarpeisiin. Muutosta aiheuttavilla suhteilla Bruscia (2014, s. 58–59) puolestaan viittaa terapiassa esiintyvien musiikillisten kokemusten kykyyn kytkeytyä asiakkaan elämässä ilmeneviin suhteisiin, jotka voivat olla asiakkaan sisäisiä tai vastaavasti ulkomaailmassa esiintyvien yksilöiden ja asioiden kanssa muodostettuja suhteita. Hän myös korostaa, kuinka nämä musiikilliset kokemukset ja niihin kytkeytyvät suhteet mahdollistavat asiakkaan itsetutkiskelun ja sitä kautta kumpuavan terapian tavoitteena olevan muutoksen. Kyseessä on siis varsin laaja ja pitkälti terapeutin ja asiakkaan väliseen vuorovaikutussuhteeseen perustuva hoidon muoto, joka kattaa alleen lukuisia erilaisia lähestymistapoja edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Yllä mainittua Bruscia määritelmää voisi pitää eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä, joka kattaa alleen kaikki mahdolliset musiikkiterapian muodot, joista musiikkipsykoterapia ja siihen kytkeytyvä psykodynaaminen musiikkiterapia muodostavat vain pienen osan. Erkkilän (2015, s. 252) mukaan musiikkipsykoterapiasta voidaan puhua silloin, kun musiikkiterapia esiintyy psykoterapian kontekstissa nojaten psykoterapeuttiseen viitekehykseen. Erkkilä (2022, s. 550) myös mainitsee, että musiikkipsykoterapia, kuten muukin psykoterapia, keskittyy ensisijaisesti erilaisten psykiatristen häiriöiden hoitoon, jota voidaan myös yleisemmällä tasolla nimittää mielenterveyden ongelmien hoidoksi. Bruscia (1998a, s. 18–19) mukaan sekä perinteinen psykoterapia että musiikkipsykoterapia nojaavat samalla tavalla terapeutin ja asiakkaan välille muodostuvaan suhteeseen, jonka kautta asiakas kykenee tekemään tarvittavat psykologiset muutokset. Hän kuitenkin mainitsee eron olevan siinä, että musiikkipsykoterapia lisää perinteisen verbaalin keskustelun ohelle musiikin ja siihen kytkeytyvät kokemukset. Musiikkipsykoterapia siis kytkeytyy laajempaan psykoterapeuttiseen kontekstiin ja siten pitää sisällään esimerkiksi psykoanalyttiset, behavioraaliset,

humanistiset ja eksistentiaalistiset teoriat (Erkkilä 2015, s. 252). Yksi näistä musiikkipsykoterapian sisäisistä lähestymistavoista on tarkasteluni keskiössä oleva psykodynaaminen orientaatio, joka puolestaan viittaa siihen ajattelumalliin, joka perustuu muun muassa Sigmund Freudin, Wilfred Bionin, Donald Winnicottin ja Melanie Kleinin mentaalaisia prosesseja kuvaaviin psykoanalyttisiin ajatuksiin (De Backer & Sutton, 2014, s. 16). Bruscia (2002a, s. 200) korostaa sitä, kuinka psykodynaaminen orientaatio sisältää monia samoja teemoja kuin Freudin psykoanalyttinen teoria ollen siitä kuitenkin huomattavasti modernimpi versio. Tämä tiivis yhteys näkyy myös siinä tavassa, jolla termejä ”psykodynaaminen” ja ”psykoanalyttinen” käytetään toistensa synonyymeina sekä arkikielessä että kirjallisuudessa (ks. esim. Bruscia, 1998a, s. 27).

Psykodynaaminen orientaatio on siis vain yksi monista musiikkipsykoterapian lähestymistavoista. Erkkilän (2022, s. 557–561) mukaan näihin erilaisiin teorioihin pohjaavat lähestymistavat eroavat toisistaan etenkin siinä, kuinka syväluotaavaa ihmismielen tarkastelua ne pitävät tarpeellisena hoidon toimivuuden kannalta. Näiden eri lähestymistapojen joukossa psykoanalyttiset tai psykodynaamiset lähestymistavat kuuluvat kaikkein syväluotaavinta prosessointia korostavaan musiikkipsykoterapian muotoon, jossa keskeisenä ajatuksena on se, että asiakas ei voi vapautua hänen mielenterveyttänsä haastavista tiedostamattomista impulsseistaan ilman, että ne nostetaan käsiteltäväksi mielen tietoiselle tasolle (Erkkilä, 2022, s. 560). Bruscian (2002a, s. 200–202) mukaan psykodynaamisella orientaatiolla voidaan sanoa olevan kaksi pääolettamusta: 1) ihmisellä on vähintään kolme tietoisuuden tasoa ja 2) ihmisen aiemmat kokemukset vaikuttavat nykyhetkeen.

Jotta muuttuvan tajunnallisuuden ja musiikin välisten kytkösten tarkastelu onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla, on myös olennaista ymmärtää keitä ovat he, jotka hakeutuvat musiikkipsykoterapian tai tarkemmin ottaen psykodynaamisen musiikkiterapian piiriin ja millaisten ongelmien kanssa he painivat. Kuten aiemmin mainittiin, musiikkipsykoterapia on keskittynyt ensisijaisesti mielenterveyden häiriöiden hoitoon. Yleisimpiä psykiatrisia häiriöitä ovat muun muassa masennus, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt, skitsofrenia, syömishäiriöt ja erilaiset addiktiot (Erkkilä, 2022, s. 550). Nämä erilaiset ongelmat määrittävät sen terapeuttisen koulukunnan ja lähestymistavan, jolla asiakkaan terveyttä pyritään optimoimaan. On siis erityisen tärkeää ymmärtää se, että eri musiikkipsykoterapian sisällä operoivat koulukunnat lähestyvät näiden häiriöiden perimmäisiä syitä eri tavoin, ja siten myös hoitomenetelmät voivat vaihdella eri koulukuntien välillä paljonkin. Tässä vaiheessa on oleellista sisäistää se, että psykodynaamisessa perinteessä psykiatrisen häiriön ajatellaan pohjautuvan asiakkaan psykohistoriaan ja siellä esiintyviin traumoihin ja objektiivisuuteisiin, jotka vaativat käsittelyä psyykkisen eheyden saavuttamiseksi (Erkkilä, 2022, s. 560). Hieman tarkemman käsityksen tarjoaa Bruscia (2002a, s. 198), joka nostaa esille Wilberin (1986) ajatuksen siitä, että psykodynaamisesta orientaatiosta hyötyvät etenkin sellaiset ihmiset, jotka kamppailevat psykoneuroosin kanssa. Bruscian (2002a, s. 200) mukaan tällaisten yksilöiden ongelmien ajatellaan kumpuavan varhaisesta

lapsuudesta, jolloin tärkeimpiä kehitystehtäviä olivat miellyttävien suhteiden muodostaminen hoivaajiin sekä oman fyysisen, psyykkisen ja moraalisen minuuden integroiminen. Hänen mukaansa näissä tehtävissä epäonnistuminen johtaa edellä mainittuun psykoneuroosiin, jolle on tyypillistä ahdistuneisuus, masennus, fobiat ja pakko-oireiset häiriöt. Tapoja, joilla näitä yksilön psykohistoriassa esiintyviä ongelmia voidaan käsitellä, on monia. Psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa esimerkkeinä toimivat muun muassa transferenssien ja GIM-menetelmän kautta tapahtuva työskentely, joka muodostaa varsin moniulotteisen kokonaisuuden, jonka kautta myös muuttuvan tajunnallisuuden tarkastelu on antoisaa.

2.2.1 Transferenssi

Yhtenä keskeisenä psykoterapiassa ja siten myös psykodynaamisessa musiikkiterapiassa esiintyvänä ilmiönä voidaan pitää transferenssia, joka mahdollistaa mielenterveyden häiriöiden hoidon edellä mainitun asiakkaan psykohistorian tulkitsemisen avulla. Transferenssi eli tunteensiirto viittaa asiakkaan tapaan heijastaa terapeuttiin sellaisia käyttäytymismalleja, jotka hän on oppinut aiemmista merkityksellisistä suhteista ihmisten tai asioiden kanssa (Bruscia, 2002a, s. 202). Transferenssin kautta asiakas ikään kuin elää uudelleen tiettyjä tilanteita ja heijastaa niihin kytkeytyviä tunteita, impulsseja, fantasioita ja viettejä käsitellen ne samalla tavalla kuin aiemmin (Bruscia, 2002a, s. 202). Bruscia (1998d, s. 31–32) myös mainitsee, että tunteensiirrossa asiakas toistaa myös niitä tapoja, joilla hän aiemmin käsitteli tai torjui näitä tuntemuksia. Lisäksi hän mainitsee, että transferenssiin kytkeytyy olennaisesti myös ajallinen elementti, joka näyttäytyy menneen ja nykyhetken välisenä kytköksenä. Transferenssin määrittelyssä keskeisenä kysymyksenä on jo pitkään ollut se, kattaako käsite alleen ainoastaan kliinisen terapia-asetelman, vai voidaanko termillä viitata myös terapia-kontekstin ulkopuolella tapahtuviin tunteensiirtoihin (Bruscia, 1998d, s. 30). Tietyllä tapaa transferenssin voidaan sanoa pohjaavan inhimilliseen tapaan elää suhteessa muihin ihmisiin. Muun muassa Freud (1964, s. 390) itse mainitsee, kuinka neurootikkojen kohdalla kyse on luontaisen ominaisuuden voimakkaasta kärjistymästä. Toisin sanoen terapiassa esiintyvät transferenssit pohjautuvat monille tuttuun arkipäiväiseen ilmiöön ollen kuitenkin huomattavasti kokonaisvaltaisempia. Tämän tutkielman puitteissa keskityn ainoastaan terapiakontekstissa esiintyviin transferensseihin.

Bruscian (1998d, s. 35) mukaan alun perin psykoanalyttisen teorian puolesta puhujat näkivät transferenssien syntyvän pitkälti tiedostamattomien mielen sisältöjen puolelta, mutta nykyään transferenssien nähdään jakautuvan sekä tietoiselle että tiedostamattomalle mielen tasolle. Hän myös korostaa sitä, että transferenssit eivät häviä siinä vaiheessa, kun ne nousevat tietoisuuden puolelle: sen sijaan ne muovautuvat uudelleen asiakkaan ja terapeutin välisessä vuorovaikutuksessa. Bruscian (1998c, s. 457) mukaan transferenssien identifiointi vaatii terapeutilta aiempien terapiaistuntojen aikana kirjoitettuihin muistiinpanoihin palaamista. Hän mainitsee,

että tällä tavalla terapeutti pyrkii tunnistamaan niitä merkityksellisiä henkilöitä, joita asiakas on aiemmin nostanut esille ja jotka saivat asiakkaassa aikaan samanlaisia reaktioita, joita hän heijastaa tunnesiirron kautta myös terapeuttiin.

Kuten huomaamme, transferenssit kytkeytyvät oleellisesti muuttuvan tajunnallisuuden kokemukseen. Keskeistä on ymmärtää se, että transferenssit voivat ilmaantua hyvinkin monin eri tavoin riippuen siitä, millaisen psykoterapeuttisen hoitomuodon kautta asiakkaan terveyttä pyritään optimoimaan. Tämän vuoksi psykodynaaminen musiikkiterapia ja sen sisäiset ilmiöt sekä menetelmät tarjoavat vain yhden lähestymistavan transferenssin tarkastelulle. Yksi tällaisista transferensseja luovista musiikillisista menetelmistä on GIM, jonka perusteita avaan seuraavaksi. Tulen myöhemmin tarkastelemaan transferenssin, GIM-menetelmän ja muuttuvan tajunnallisuuden välistä suhdetta yksityiskohtaisemmin musiikkipsykologisen tutkimustiedon kautta.

2.2.2 Musiikista nousevat mielikuvat: GIM

Erkkilän (2015, s. 253) mukaan musiikin terapeuttiset käyttötarkoitukset voidaan jakaa karkeasti asiakkaan osallistuvuuden pohjalta kahteen pääluokkaan. Hänen mukaansa toisena osapuolena toimivat erilaiset aktiiviset menetelmät, joissa asiakas on aktiivisena toimijana muun muassa soittajan roolissa, ja toisena osapuolena reseptiiviset menetelmät, joissa asiakas on passiivinen osallistuja muun muassa musiikkia kuunneltaessa. Erkkilän (2015, s. 253) mukaan muuttuvaan tajunnallisuuteen kytkeytyvät reseptiivisten mallien puolella GIM-menetelmä ja aktiivisten mallien puolella kliininen improvisaatio (engl. *Clinical Improvisation*). Hän myös mainitsee näiden menetelmien olevan kaikkein suosituimpien menetelmien joukossa. Bruscia (1998a, s. 21) mukaan psykoterapeuttisessa kontekstissa tapahtuvalla kliinisellä improvisaatiolla tarkoitetaan asiakkaan toimesta tapahtuvaa spontaania musiikin luomista, joka voi tapahtua soittamalla, laulamalla, luomalla melodioita tai äänimuotoja sekä erilaisia rytmejä. Vaikka muuttuvaa tajunnallisuutta voisi lähestyä myös kliinisen improvisaation kautta, se ei ole tämän tutkielman mittakaavassa mahdollista, joten keskityn vain GIM-menetelmän tarkasteluun.

Beeben ja Wyattin (2009, s. 30) mukaan GIM-menetelmä on musiikkiterapeutti Helen Bonnyn vuonna 1970 kehittämä menetelmä, joka pohjautuu psykoanalyttisessa koulukunnassa vaikuttaneiden Sigmund Freudin ja Carl Jungin teorioihin. Bruscia (2002a, s. 198) mainitsee, kuinka GIM-menetelmää on vuosien saatossa lähestytty varsin monien erilaisten orientaatioiden kautta, joista psykodynaaminen on vain yksi monien joukossa. Bonnyn ajattelussa korostui etenkin uskomus siihen, että musiikin avulla voidaan saada aikaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemus ja täten päästä käsiksi ihmismielen syviin tiedostamattomiin sisältöihin (Beebe & Wyatt, 2009 s. 30). Erkkilän (2015, s. 253) mukaan GIM-menetelmän varhainen käyttö perustui etenkin länsimaisen klassisen musiikin kuunteluun erilaisten kuuntelulistojen avulla.

Erkkilä (2022, s. 554) myös mainitsee, kuinka GIM-menetelmälle tyypillinen länsimaisen klassisen musiikin painottaminen perustuu Bonnyn ajatukseen siitä, että vain tällainen musiikki on riittävän monikerroksista musiikilliselle mielikuvatyöskentelylle. Beebe ja Wyatt (2009, s. 30) mainitsevatkin, että Bonny kehitteli alkujaan 18 erilaista klassisen musiikin kuuntelulistaa, joissa musiikilliset kappaleet vaihtelivat tempon, rytmin, emotionaalisen sisällön ja äänenkäytön mukaan. Heidän mukaansa terapeutin tehtävänä on valita näistä musiikkiohjelmista kaikkein oleellisin asiakkaan ongelmiin suhteutettuna. Esimerkiksi jytiseviä rytmejä sisältävien kappaleiden ajatellaan soveltuvan erinomaisesti vihan ja aggressiivisuuden kanssa painiville asiakkaille (Beebe & Wyatt, 2009, s. 32).

Beeben ja Wyattin (2009, s. 30) mukaan GIM-menetelmä koostuu neljästä eri vaiheesta, jotka ovat alustava keskustelu, induktio, musiikillinen mielikuvamatka sekä integraatio. Heidän mukaansa alustavan keskustelun tarkoituksena on keskustella asiakkaan huolenaiheista ja viimeaikaisista konflikteista siten, että terapeutin ja asiakkaan välille syntyy yhteisymmärrys. Sen sijaan induktiovaiheessa terapeutti hyödyntää erilaisia interventiomenetelmiä, kuten hengitysharjoitusta, syvän rentoutumisen saavuttamiseksi. Tämän jälkeen aloitetaan varsinainen musiikillinen mielikuvamatka, joka koostuu 30–40 minuuttia kestävästä musiikin kuuntelusta ja samaan aikaan tapahtuvasta mielikuvien ja tunteiden sanallisesta ilmaisusta. Tässä tilanteessa terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta kuvailemaan hänen kokemuksiaan (Beebe & Wyatt, 2009, s. 30). Erkkilä (2015, 253) myös korostaa sitä, kuinka terapeutin on tärkeää olla varsinaisen mielikuvamatkan aikana tekemättä psykologisia tulkintoja. Mielikuvamatkan jälkeen suoritetaan menetelmän viimeinen vaihe, jossa terapeutti auttaa asiakasta käsittelemään hänen kokemustansa ja sen aikana esille nousseita mielikuvia (Beebe & Wyatt, 2009, s. 30).

Bruscian (2002b, s. 242–244) mukaan GIM-menetelmää hyödyntävässä musiikkipsykoterapeuttisessa työskentelyssä terapian tavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia riippuen siitä, onko terapiatyöskentely diagnostista (engl. *diagnostic*), ohjailevaa (engl. *prescriptive*), tulkinnallista (engl. *interpretive*) vai arvioivaa (engl. *evaluative*). Hänen mukaansa erot näkyvät esimerkiksi siinä, pyrkiikö terapeutti keräämään asiakkaasta tietoa, joka selittää hänen ongelmaansa paremmin vai pyrkiikö hän löytämään asiakkaan mielikuvista ja elämäkokemuksista merkitystä vai saamaan yleistä tietoa siitä, onko asiakas muuttunut GIM-työskentelyn aikana. GIM-työskentely tarjoaa siis paljon arvioitavaa tietoa, jota voidaan kerätä muun muassa kyselylomakkeiden, sanallisen keskustelun, asiakkaan havainnoinnin tai asiakkaan mielikuvien analysoinnin kautta (Bruscia, 2002b, s. 260). On kuitenkin oleellista huomioida, että tällaiset erilaiset arviointimenetelmät jakavat mielipiteitä muun muassa tiedon luotettavuuteen ja yleistettävyyteen liittyen. Tästä syystä koen, että on tarpeellista ymmärtää tarkemmin sitä laajaa tutkimuksellista perustaa, jonka päällä musiikkiterapia ja muuttuva tajunnallisuus lepäävät.

3 MUSIIKKITERAPIAN JA MUUTTUVAN TAJUNNALLISUUDEN TUTKIMUKSELLINEN PERUSTA

Olen nyt kuvannut muuttuvan tajunnallisuuden ja musiikkiterapian piirteitä sekä yleisellä että yksityiskohtaisella tasolla. Seuraavaksi pyrin avaamaan niitä tutkimuksellisia periaatteita, jotka näiden aihepiirien tarkastelussa ovat kaikkein keskeisimpiä. Tätä kautta luon musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden tutkimuksellisesta perustasta tarkan käsityksen, joka pyrkii havainnollistamaan tämän kirjallisuuskatsauksen asemaa laajemmassa tutkimuksellisessa mittakaavassa. Musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden välinen suhde muodostaa varsin laajan kokonaisuuden, jota voi lähestyä hyvinkin erilaisista tutkimuksellisista lähtökohdista. Tällaiset erilaiset tutkimukselliset lähtökohdat painottuvat esimerkiksi sen mukaan, kuinka objektiivista tai subjektiivista tietoa arvioidaan tieteelliseen uskottavuuteen pyrittäessä. Nämä painotukset puolestaan sisältävät tiettyjä vahvuuksia ja heikkouksia, joiden kartoittaminen on aihepiirini kannalta hyvin oleellista.

Erkkilän (2022, s. 569) mukaan musiikkipsykoterapian tutkimuskentällä korkeaa vaikuttavuutta edustavat etenkin satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset (engl. *Randomised controlled trial, RCT*), jotka perustuvat koe- ja kontrolliryhmien väliseen vertailuun. Erkkilän (2022, s. 567) mukaan tämä vertailu voi käytännössä tapahtua esimerkiksi tarkastelemalla kahta eri musiikkipsykoterapiaprosessia, jotka ovat muiden tekijöiden osalta täysin samanlaiset, mutta menetelmiltään erilaiset. Hän mainitsee, että mikäli toinen ryhmä hyötyy terapiasta paremmin, kertoo se tässä ryhmässä käytetyn menetelmän vaikuttavuudesta. Sen lisäksi, että musiikkiterapian vaikuttavuutta voidaan tutkia tarkoilla ja yksityiskohtaisilla koeasetelmilla, voidaan aihepiiriä lähestyä myös subjektiivisten asiakaskertomusten kautta. Esimerkiksi Choi ja Lee (2014) ovat pyrkineet luokittelemaan GIM-menetelmää vastaanottaneiden mielenterveydestä kärsivien asiakkaiden kokemuksia erilaisiin tyyppeihin. Asiakkaiden kokemusten kautta huomattiin esimerkiksi se, että osa asiakkaista uppoutuu musiikkiin helpommin kuin toiset (Choi & Lee, 2014, s. 88–89). Siinä missä objektiivisuuden pyrkivät tarkat koeasetelmat pyrkivät hahmottamaan muun muassa menetelmien

vaikuttavuutta, asiakkaiden subjektiivisia kokemuksia tarkastelevat tutkimukset pyrkivät hahmottamaan niitä moninaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat hoidon toimivuuden taustalla.

Siinä missä musiikkiterapeuttinen tutkimuskenttä pohjautuu melko vahvan ja tieteellisesti luotettavan tutkimustiedon varaan, on muuttuvan tajunnallisuuden tutkimusperinne monin paikoin epävakampi. Esimerkiksi Fachnerin (2005, s. 18) mukaan muuttuvan tajunnallisuuden mittaukseen on kehitelty useita eri haastattelumalleja, joilla on pyritty luomaan psykometrista arviointia muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksesta. Vaikka yksilöiden raportointiin perustuvat haastattelut voivat tarjota monipuolista ymmärrystä muun muassa kasvojen ilmeiden ja yleisten käytöstopojen kautta, nostavat ne esille myös merkittäviä kysymyksiä tiedon tarkkuuteen ja yleistettävyyteen liittyen (Haslam, 2007, s. 185). Haslam (2007, s. 122) kuitenkin mainitsee, että esimerkiksi psyyken tiedostamattomasta puolesta on olemassa paljonkin tieteellistä tietoa. Esimerkiksi hän mainitsee Silvermanin ja Weinbergerin (1985) tutkimuksen, jossa koeryhmän yksilöiden tiedostamattomasta aktivoitiin tarkoituksenmukaisesti erilaisten psykoanalyttisesti merkittäväksi katsottujen lyhyiden videoleikkeiden avulla, jotka saivat koehenkilöt käyttäytymään eri tavoin, kuin kontrolliryhmän henkilöt. Vaikka muuttuvaa tajunnallisuutta voidaan tutkia monellakin tavalla, on selvää, että tutkimustieto ei ole aukotonta. On myös todettava, että monet muuttuvaan tajunnallisuuteen kytkeytyvät teemat nojaavat Freudin kehittämään psykoanalyttiseen teoriaan, joka on vuosien saatossa osoittautunut monin paikoin kyseenalaiseksi. Haslam (2007, s. 116–118) mukaan kritiikkiä on esitetty muun muassa Freudin vahvasta seksuaalisuuden painottamisesta sekä psykoanalyttikkojen tekemistä vahvoista oletuksista ja päättelyistä, jotka eivät aina ole olleet täysin yhdenmukaisia tieteellisen tiedon kanssa. Tämän vuoksi tutkielmani tarkoitus onkin keskittyä vain psykoanalyttisestä perinteestä kumpuavaan psyykeen kolmijakoisuuteen, jota tarkastelen irrallisena niistä ongelmallisista asioista, jotka tähän teoriaan kytkeytyvät.

Keskeistä on se, että nämä kaksi hieman eri polkua kulkevaa tutkimusperinettä tuntuvat nousevan esiin toisiinsa kietoutuneina hyvin usein. Esimerkiksi Erkkilän ja kumppaneiden (2011, s. 136–137) toteuttama satunnaistettu vertailukoe osoitti, että yksilökohtainen musiikkiterapia voi lieventää masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita huomattavasti tehokkaammin kuin perinteiset hoitomenetelmät. Samaisessa tutkimuksessa kliinisen improvisaation aktivoimat tiedostamattomat prosessit ja niihin kytkeytyvä symbolinen ajattelu mainittiin lopputulokseen vaikuttaneeksi osatekijäksi. Myös GIM-menetelmä ja siinä painottuva muuttuva tajunnallisuus on osoittautunut toimivaksi hoitomuodoksi muun muassa ahdistuksen ja masennuksen hoidossa (McKinney & Honig, 2017). Tällainen musiikkiterapian toimivuuden selittäminen musiikin symbolisen ja muuttuvaa tajunnallisuutta aktivoivan kytköksen avulla onkin varsin yleinen ilmiö terapiakirjallisuudessa. Esimerkiksi Gerge ym. (2019, s. 5) korostavat, kuinka asiakkaan kokema muuttuva tajunnallisuus yhdistettynä taiteen moniulotteisiin metaforiin muodostaa yhden keskeisimmistä tekijöistä taiteisiin pohjaavien

psykoterapiamenetelmien toimivuuden taustalla. Gergen ym. ajatuksia tukien muun muassa Auf der Heyde (2021, s. 261) mainitsee, kuinka musiikin abstrakti ja moniulotteinen muoto tarjoaa paljon rakenteellista vakautta ja vapaata leikkiä, jotka sopivat ainutlaatuisesti sekä tietoisien että tiedostamattomien sisältöjen tarkasteluun. On myös pantava merkille, että muuttuvan tajunnallisuuden ja musiikkiterapian välisiä yhteyksiä on lähestytty esimerkiksi erilaisten integratiivisten menetelmien kautta. Esimerkiksi Brabant (2018) on tutkinut sitä, kuinka musiikkiterapiaistunnon alussa toteutettu hengitysharjoitus saa aikaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksen, johon varsinainen musiikkiterapia voi kytkeytyä mielekkäästi.

Yksinomaan musiikin ilmentämään muuttuvaan tajunnallisuuteen kytkeytyvää tutkimustiedon vähäisyyttä ja paikoittaista epämääräisyyttä voidaan selittää sillä, että monet tutkimukset ovat ensisijaisesti kiinnostuneita terapian vaikuttavuudesta. Muuttuva tajunnallisuus lepää terapiassa huomattavasti syvemmällä ja useissa tutkimuksissa sillä on pikemminkin pyritty selittämään sitä, miksi jokin tietty musiikki(psyko)terapian menetelmä toimii, kuin sitä, kuinka vaikuttavaa terapiaa on. Lisäksi muuttuvan tajunnallisuuden vaikuttavuustutkimusta haastaa se, että ilmiötä on sangen vaikea eritellä muista terapiakontekstissa esiintyvistä tekijöistä. Esimerkiksi Erkkilä (2015, s. 255) nostaa esille Wampoldin (2001) tekemän havainnon siitä, että monet eri psykoterapian muodot ovat osoittautuneet yhtä vaikuttaviksi juuri siksi, että ne omaavat monia yhteisiä tekijöitä, kuten asiakkaan motivaation ja terapeutin menetelmäuskollisuuden. Myös Gerge ym. (2019, s. 2) korostavat täysin samaista ajatusta lisäämällä listaan muun muassa terapeutin empaattisuuden. Ei myöskään liene mahdotonta, että muuttuva tajunnallisuus voisi itsessään olla yksi tällaisista yhteisistä tekijöistä. Lisäksi systemaattista tutkimuksen tekoa hankaloittaa muuttuvan tajunnallisuuden epämääräinen ja vaikeasti paikannettava asema. Huomion arvoista on myös se, että muuttuvan tajunnallisuuden tutkimukseen voi kytkeytyä tiettyjä eettisiä haasteita, kuten asiakkaan autonomian ja kontrollin häilyminen (Cohen, 2002, s. 434).

Näistä ongelmista huolimatta musiikkiterapian kontekstissa näyttäisi vallitsevan yhteisymmärrys siitä, että musiikin symbolisuus ja sen kytkeytyminen eri tietoisuuden tasojen sisältöihin on varsin keskeinen ilmiö musiikkiterapiassa. Tästä huolimatta valtaosa tutkimuskirjallisuudesta ei pyri avaamaan niitä musiikillisia mekanismeja, jotka selittävät tätä ilmiötä. Samalla lukija jää paikoittain tietämättömäksi siitä, mihin muuttuvalla tajunnallisuudella tarkalleen ottaen viitataan. Tämän vuoksi vaikuttaa siltä, että musiikin kyky ilmentää muuttuvaa tajunnallisuutta vaatii yhä syvällisempää ja selkeämpää ymmärrystä. Ehdotan, että ihmisyksikettä kuvaavan topografisen mallin, psykodynaamisen musiikkiterapian perusteiden ja musiikkipsykologian tuottaman vankan tutkimustiedon avulla voimme samanaikaisesti välttää monia aiheeseen liittyviä ongelmia ja ymmärtää paremmin niitä mekanismeja, jotka saavat aikaan tämän musiikkiterapian tutkimuskirjallisuudessa usein mainitun ilmiön.

4 MUSIIKKIPSYKOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA MUUTTUVAN TAJUNNALLISUUDEN KOKEMUK- SEEN

Olen nyt avannut muuttuvan tajunnallisuuden perusteita sekä musiikkiterapian laajaa kenttää, jossa painopisteeni on ollut psykodynaamisessa musiikkiterapiassa. Olen esittänyt lukuisia näkemyksiä siitä, kuinka muuttuva tajunnallisuus eli eri tietoisuuden tasojen välillä tapahtuva liike muodostaa psykodynaamisen musiikkiterapian keskiön. Lisäksi olen kuvannut transferenssin ja GIM-menetelmän perusteita. Olen myös tarjonnut yksityiskohtaisen selostuksen musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden tutkimusperinteestä, jonka pohjalta olen perustellut tutkielmani tarkoituksenmukaisuutta. Seuraavaksi pyrin yhdistämään jo käsittelemiäni asioita musiikkipsykologiseen tutkimustietoon, jonka kautta tarjoan ymmärryksen siitä, miten musiikin ilmentämät asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemukset esiintyvät psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa. Lisäksi osoitan, millaiset musiikkipsykologiset ilmiöt voivat selittää näitä muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksia. Aloitan tarkastelun Pickettin (1991, s. 487) esille nostamalla asiakaskertomuksella, jossa 35-vuotias masennuksen ja ruoka- sekä alkoholiriippuvuuden kanssa painiva nainen kuvastaa omia havaintojaan GIM-menetelmään pohjautuvasta psykodynaamisesta musiikkiterapiasta seuraavin sanoin:

”Minun ongelmani olivat niin syvälle hautautuneita ja hyvin suojeltuja, että en aiemmin antanut niiden nousta pinnalle, sillä en kyennyt luopumaan kontrollistani...Musiikki rentouttaa minut ja vie minut unenkaltaiseen tilaan, jonka avulla syvällä sisimmässäni olevat tunteet nousevat pinnalle... Tämä terapia tuntuu toimivan sisältä ulospäin... Puhumiseen perustuva terapia tuntui siltä, että se toimi ulkoa sisäänpäin.”¹

¹ My problems were so deeply buried and well protected, that I used to be unable to release control and allow them to surface... The music relaxes me into almost a dream state and feelings deep within me rise to the surface... This therapy seems like it works from the inside out... Talk therapy used to work from the outside in (Pickett, 1991, s. 487)

Tämä esimerkki tarjoaa hyvin käytännönläheisen käsityksen psykodynaamisen musiikkiterapian syväluotaavasta vaikutuksesta, jonka keskiöön nousee muuttuvan tajunnallisuuden kokemus. Asiakkaan kuvaus hänen henkilökohtaisten ongelmiansa syvällä olevasta luonteesta ja niiden suojellusta rakenteesta kytkeytyy saumattomasti aiemmin esiteltyyn freudilaiseen käsitykseen, jonka mukaan esitietoinen alue toimii sensuroivana elimenä. Kuvaus antaa käsityksen siitä, että asiakkaan psyyke on jo pitkään pyrkinyt torjumaan tiedostamattomia mielen sisältöjä ja kääntänyt ne takaisin tiedostamattomaan niiden pyrkiessä tietoiselle psyyken puolelle. Kertomus kuitenkin osoittaa, kuinka musiikki viimeinkin mahdollisti näiden torjuttujen tunteiden esiin nousemisen. Tätä prosessia kuvastaa erinomaisesti Lehtosen (2007, s. 55) esittelemä Davisin (1917) ajatus siitä, että luova prosessi antaa yksilön tiedostamattomille mielensisällöille mahdollisuuden naamioitua taiteen taakse siten, että nämä sisällöt kykenevät nousemaan tietoiselle tasolle ilman, että yksilön Ego kokee tarvetta suojautua niiltä. Tällä tavalla GIM-menetelmään kytköksissä oleva mielikuvallinen luovuus mahdollistaa defenssimekanismien välttämisen ja syvien mielensisältöjen tietoisin käsittelyn samalla tavalla kuin aiemmin mainitut unet ja vitsit.

Asiakkaan tarjoava näkemys siitä, että musiikkiterapia toimii sisältä ulospäin eikä ulkoa sisäänpäin, voidaan tulkita monella tavalla. Yhtenä tulkintana voisi toimia Lehtosen (2007, s. 53) esittämä ajatus siitä, kuinka musiikki on ”sisäisestä ulkoiseksi” tulemisen mahdollisuus, jonka avulla ihminen kykenee ilmaisemaan myös niitä kokemuksia, joihin hän ei sanallisesti kykene. Samalla tällainen näkemys puhuu melko selvästi musiikkiterapian ainutlaatuisuuden puolesta vertaillen sitä perinteiseen psykoterapiaan. Lisäksi asiakkaan kuvaus ”unenkaltaisesta tilasta” voidaan rinnastaa suoraan muuttuvan tajunnallisuuden kokemukseen. Tällaisen ”unenkaltaisen tilan” voidaan ajatella pohjautuvan musiikkipsykologian tutkimuksessa laajalti tunnistettuun ilmiöön musiikin kyvystä säädellä ihmisen vireystilaa. Esimerkiksi Eerola (2022, s. 507) mainitsee, kuinka musiikilla voidaan pyrkiä vaikuttamaan siihen, kuinka pirteäksi tai rauhalliseksi yksilö olotilansa kokee. Esimerkkinä hän mainitsee muun muassa sen, kuinka rentoutusharjoituksissa yksilöt hyödyntävät tyypillisesti hidastempoista, pehmeän sointiväriä ja matalan äänenvoimakkuuden omaavaa musiikkia. Näyttäisi siis siltä, että musiikki tarjoaa psykodynaamisessa musiikkiterapiassa ainutlaatuisen ja syväluotaavan lähestymistavan, joka itsessään saa aikaan rentoutumisen, joka voidaan hahmottaa myös muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksena. Tällaisessa tilanteessa asiakas ikään kuin päästää irti psyyken tietoisesta puolesta, joka saa aikaan rentoutumisen kokemuksen. Toisaalta tämä rentoutuminen myöhemmin mahdollistaa tiedostamattomien materiaalien esille nostamisen ja niiden käsittelyn, joissa erilaiset musiikilliset mekanismit ovat keskeisessä roolissa.

Erkkilä (2022, s. 551) toteaa, että musiikkipsykologinen tutkimus esimerkiksi musiikin ja tunteiden tai musiikin ja muistin välistä yhteyksistä tarjoaa uusia mahdollisuuksia selittää niitä ilmiöitä, joita kliinisen musiikkiterapian kontekstissa on havaittu. Myös Peltola, Saarikallio ja Eerola (2022, s. 390) mainitsevat, että musiikin ja

henkilökohtaisten tunnekokemusten välisistä yhteyksistä kielivä tutkimus on saumatomasti yhteydessä siihen, miten musiikkia hyödynnetään psykoterapian välineenä. Tällaisten ilmiöiden joukossa muuttuvan tajunnallisuuden kokemus ei ole poikkeus, vaan myös sitä voidaan selittää laajalti tutkittujen musiikkipsykologisten teemojen kautta. Kuten aiemmin ilmeni, psykodynaaminen musiikkiterapia keskittyy ensisijaisesti yksilön psykohistoriassa tapahtuneisiin objektisuhteisiin ja niihin kytköksissä oleviin konflikteihin. Lisäksi tiedämme, että transferenssi eli tunteensiirto on yksi keskeisimmistä psykodynaamisen musiikkiterapian toimivuutta selittävistä ilmiöistä. Ei siis liene yllättävää, että musiikin kyky kytkeytyä komplekseihin tunnekokemuksiin ja yksilöllisiin muistoihin muodostaa olennaisen osan psykodynaamisen musiikkiterapian toimivuudesta ja osaltaan tarjoaa käytännönläheisen ymmärryksen siellä esiintyvistä muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksista.

Musiikkipsykologian tutkimuskentällä musiikin ja tunteiden väliset kytkökset ovat viime vuosien aikana saaneet merkittävästi huomiota, joka ei ole yllättävää ottaen huomioon ihmisten yleisen taipumuksen hyödyntää musiikkia oman tunneelämän säätelijänä (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022, s. 369). Musiikin ja tunteiden välisessä tutkimuksessa on painotettu etenkin musiikista tunnistettavia tunteita, joita on pyritty yhdistelemään erilaisiin musiikillisiin elementteihin (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022, s. 377). Edellä mainittu musiikkipsykologisen tutkimuksen ja musiikkipsykoterapian välinen yhteys näkyy erinomaisesti muun muassa siinä, kuinka tällainen suoraviivainen tunteiden ja musiikin välisten yhteyksien tarkastelu muodostaa GIM-menetelmän perustan. Beebe ja Wyatt (2009, s. 32) muun muassa mainitsevat GIM-menetelmän toimivuutta kuvastaessaan, kuinka monet klassisen musiikin konsertot sisältävät hidasta liikettä, joka toimii erityisesti surusta kärsivien asiakkaiden kohdalla. Myös Peltola, Saarikallio ja Eerola (2022, s. 382) esittelevät Juslinin ja Laukan (2003) tutkimuksen, jossa muun muassa musiikin hitaan tempon, matalan äänenvoimakkuuden ja samean sointivärin havaittiin liittyvän surullisuuden tunteeseen. Musiikin ja tunteiden tutkimuskentällä ollaan siis melko yksimielisiä siitä, että tietyt musiikilliset piirteet ovat suorassa yhteydessä yksilöiden tunnekokemuksiin ja tämä näkyy myös psykodynaamisessa musiikkiterapiassa. Tämän lisäksi aihealuetta voidaan kuitenkin selittää hieman laajemmin ja kenties monimutkaisemmin.

Esimerkiksi Juslin ja Västfjäll (2008) ehdottavat, että musiikin kuuntelu voi saada aikaan tunnekokemuksia muun muassa visuaalisten mielikuvien ja episodisen muistin kautta. Juslin ja Västfjäll (2008, s. 567) mainitsevat, kuinka musiikin herättämät mielikuvat ja niihin kytkeytyvät tunnekokemukset voivat juuri GIM-menetelmän kautta saada aikaan syvän rentoutuksen, jolla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. He myös mainitsevat, kuinka musiikin kuuntelu voi muistuttaa yksilöä jostain tietystä elämänvaiheesta tai sosiaalisista suhteista, joka voi saada aikaan hyvinkin voimakkaita tunnekokemuksia erityisesti siksi, että muistoihin kytkeytyvät myös fyysiset reaktiot. Ajatus on hyvin lähellä Punkasen (2005, s. 151) näkemystä siitä, että musiikki auttaa asiakasta saavuttamaan muuttuneen tajunnallisuuden, jonka kautta asiakas

kykenee yhdistämään oman tiedostamattoman muistinsa somaattiseen muistiinsa. Somaattisella muistilla viitataan tapaan, jolla yksilöt kokevat traumaattiset muistot: ne jäsentyvät tarkkojen mielikuvien, hajujen, äänien ja kehollisten kokemusten kautta sen sijaan, että ne muistettaisiin tarkkoina narratiivisina kokemuksina (Punkanen, 2005, s. 145). Samaista musiikin tunne- ja muistosidosten merkitystä korostaa myös Erkkilä (2022, s. 561), jonka mukaan musiikin kyky aktivoida voimakkaita tunteita ja tunneperäisiä mielikuvia sekä muistoja, jotka kytkeytyvät asiakkaan traumaattisiin tiedostamattomiin kokemuksiin, on juuri se, jota psykoanalyttisen (ja siten myös psykodynaamisen) lähestymistavan puolestapuhujat korostavat.

Musiikki siis saa aikaan psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa monimutkaisia tunnekokemuksia ja muistoja. Samalla psykodynaaminen orientaatio painottaa yksilön psykohistoriassa esiintyvien objektisuhteiden luomien ongelmien käsittelyä, joka voi tapahtua transferenssin eli tunteensiirron kautta. On siis loogista todeta, että muistoihin, sosiaalisiin suhteisiin ja tunteisiin yhdistyvä musiikki voi saada aikaan hyvinkin voimakkaita transferensseja, jotka kumpuavat yksilön tiedostamattomasta. Bruscia (1998b, s. 343) mukaan GIM-menetelmä mahdollistaa hyvin kompleksien transferenssien ilmentymisen, sillä terapeutin, musiikin ja mielikuvien läsnä olleessa asiakas kykenee heijastamaan tunteitaan näihin kaikkiin. Bruscia (1998b, s. 355) myös mainitsee, kuinka GIM-menetelmän aikana asiakkaan kokeva muuttuva tajunnallisuus johtaa siihen, että asiakkaan itsetietoisuus häviää, joka puolestaan mahdollistaa transferenssien ilmaisemisen ilman yleistä kontrollin ja puolustusmekanismien tarvetta. Tähän hän myös lisää, että yleisesti ottaen musiikkiin ja mielikuviiin kohdistuvat transferenssit tapahtuvat enemmän tiedostamattomalla tasolla, kun taas keskusteluosuuden aikana ilmenevät terapeuttiin kohdistuvat transferenssit paikan- tuvat enemmän tietoiselle tasolle. Bruscia (1998b, s. 357–360) mukaan tällaiset monimutkaiset transferenssit voivat ilmaantua muun muassa asiakkaan omien kommenttien, ei kielellisten ilmaisujen kuten kehon liikkeen ja katsekontaktin tai asiakkaan jakamien mielikuvien kautta. Lienee siis selvää, että transferenssien tunnistaminen ja niiden kautta tapahtuva mielenterveyden optimoiminen voi olla paikoittain hyvinkin haastava tehtävä, joka vaatii terapeutilta taitavaa havainnointia.

Kuten huomaamme, psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa esiintyvät transferenssit voivat manifestoitua hyvinkin monimutkaisten mekanismien kautta, jotka esimerkiksi GIM-menetelmä voi mahdollistaa. Musiikkipsykologinen tutkimustieto tarjoaa hyvät lähtökohdat tämän monimutkaisen prosessin havainnollistamiseen. Tätä kautta musiikin ilmentävä muuttuva tajunnallisuus psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa näyttäytyy helposti lähestyttävänä kokonaisuutena, jota voidaan selittää muun muassa musiikin vireystilaa säätelevän luonteen ja sen tunne- ja muistosidosten kautta. Huomioitavaa on kuitenkin se, että GIM-menetelmän ja transferenssin yhteisvoimin mahdollistama muuttuva tajunnallisuus on vain yksi selitys laajasta ilmiöstä, jota voi lähestyä myös muiden menetelmien tai musiikillisten mekanismien tarkastelun kautta.

5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Mielenterveyden häiriöiden hoitomuotona psykodynaaminen musiikkiterapia on erikoistunut asiakkaan tiedostamattomien mielensisältöjen käsittelyyn musiikillisen vuorovaikutuksen avulla. Tällaista tiedostamattomiin mielensisältöihin käsiksi pääsyä ja niiden tietoiseksi tekemistä voidaan psyyken topografisen mallin avulla kuvastaa muuttuvaksi tajunnallisuudeksi. Koska psykodynaamisen musiikkiterapian toimivuus perustuu tämän prosessin kautta saavutettavaan asiakkaan kokemaan emotionaalisesti korjaavaan kokemukseen, voidaan asiakkaan muuttuvalla tajunnallisuudella sanoa olevan merkittävä rooli hoidon toimivuuden kannalta. Tutkielmani tarkoituksena on ollut havainnollistaa sitä, millä tavoin musiikin ilmentämä asiakkaan kokemus muuttuva tajunnallisuus esiintyy psykodynaamisen musiikkiterapian kontekstissa. Lisäksi olen pyrkinyt tarjoamaan yksityiskohtaisen ymmärryksen asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksen taustalla vaikuttavista musiikillisista mekanismeista. Tähän olen pyrkinyt tarkastelemalla musiikkipsykologista tutkimustietoa, jota olen peilannut psykodynaamisen musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden perusteisiin. Tätä tehdessäni olen keskittynyt erityisesti GIM-menetelmän ja transferenssin välisiin yhteyksiin, jotka ovat muodostaneet mielekkään alustan tekemälleni tarkastelulle. Tämän prosessin kautta olen koonnut yhteen jo aiemmin havaittuja musiikkiterapian ja muuttuvan tajunnallisuuden välisiä kytköksiä sekä tehnyt selkoa niistä teemoista, jotka ovat kirjallisuudessa jääneet paikoittain epäselviksi.

Tekemieni havaintojen myötä ehdotan, että psykodynaamisessa musiikkiterapiassa hyödynnettävä musiikki voi saada aikaan asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksen ainakin kahdella eri tavalla. Yhtäältä musiikki mahdollistaa rentoutumisen tai ”unenkaltaiseen tilaan” siirtymisen, jossa asiakas päästää irti psyyken tietoisella tasolla tapahtuvasta valppaudesta. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii GIM-menetelmä, jonka avulla asiakas johdatellaan musiikin luomaan muuttuneen tajunnallisuuden tilaan. Käytännössä tämän rentoutumisen voisi hahmottaa siirtymänä tietoiselta tasolta kohti tiedostamatonta. Toisena ilmentymänä voidaan pitää musiikin mahdollistamaa päinvastaiseen suuntaan liikkuvaa prosessia, jossa asiakkaan

ongelmalliset kokemukset kulkeutuvat psyyken tiedostamattomalta tasolta tietoiselle tasolle. Myös tähän suuntaan tapahtuvassa liikkeessä GIM-menetelmällä voidaan sanoa olevan keskeinen rooli, joka näyttäytyy mielikuvatyöskentelyn kautta. Tämä mahdollistaa kompleksien transferenssien esiintymisen, jotka pitävät sisällään tiedostamatonta informaatiota. Yhdessä nämä tavat tarjoavat yleistason ymmärryksen siitä, millä tavoin musiikin ilmentämät asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden kokemukset voivat esiintyä psykodynaamisessa musiikkiterapian kontekstissa.

Tarkastelemalla GIM-menetelmää, transferenssia ja psykodynaamisen musiikkiterapian perusteita musiikkipsykologisen linssin lävitse, voimme saada käytännönläheisen ymmärryksen asiakkaan muuttuvan tajunnallisuuden taustalla vaikuttavista musiikillisista mekanismeista. Tekemieni havaintojen myötä ehdotan, että musiikin rentouttavaa ja tietoisuutta hälventävää kykyä voidaan selittää muun muassa musiikin vireystilaa säätelevien vaikutusten avulla. Lisäksi ehdotan, että toiseen suuntaan tapahtuvaa liikettä voidaan puolestaan havainnollistaa musiikin tunne- ja muistosisäiden kautta. Tunteiden ja muistojen keskeistä roolia voidaan perustella esimerkiksi psykodynaamisessa musiikkiterapiassa ilmenevien transferenssien ja GIM-menetelmän periaatteiden kautta, joissa asiakkaan psykohistoriaan kytkeytyvät muistot ja moninaiset tunnekokemukset ovat keskeisessä asemassa. Musiikkipsykologisen tutkimustiedon valossa esimerkiksi GIM-menetelmässä hyödynnettävän musiikin voidaan sanoa ikään kuin naamioivan niitä haastavia tunteita ja muistoja, jotka kytkeytyvät asiakkaan psykohistoriassa esiintyviin ongelmiin. Tätä kautta nämä tunteet ja muistot saavat musiikista "valeyä", joka mahdollistaa niiden esiin nousemisen erilaisten defenssimekanismien ohitse - läpi rajojen. Viime kädessä tämä liike sisäisestä ulkoiseksi voi puolestaan konkretisoida esimerkiksi transferenssin muodossa, jonka käsittely mahdollistaa terapian päämääränä olevan asiakkaan kokeman emotionaalisesti korjaavan kokemuksen.

Tarkasteluni keskiössä lepäävä psykodynaaminen orientaatio sekä Freudin kehittämään psyyken topografiseen malliin nojaava käsitys muuttuvasta tajunnallisuudesta ovat tarjonneet aiheeni kannalta välttämättömät raamit, jotka ovat mahdollistaneet aiheeni johdonmukaisen käsittelyn. Täysin ongelmitta se ei kuitenkaan toimi. Kuten aiemmin ilmeni, eri musiikkipsykoterapian sisäiset koulukunnat ja niille ominaiset lähestymistavat näkevät asiakkaan ja hänen ongelmiensa perimmäiset syyt varsin erilaisessa valossa. Psykodynaamisen orientaation ajatus syväluotaavasta asiakkaan psykohistorian tulkinnasta ei siis liene ainoa oikea tapa lähestyä asiakkaan muuttuvaa tajunnallisuutta tai mielenterveyden häiriöiden hoitoa. Lisäksi on huomioitava, että tutkielmani tarkastelussa painottuva GIM-menetelmä ja transferenssi ovat itsessään sisältöjä, jotka eivät ole välttämättömiä psykodynaamiselle musiikkiterapia-työskentelylle. Tästä syystä tekemiäni löydöksiä ei ole mielekästä yleistää sellaisten terapiaprosessien toimivuuden tarkasteluun, joissa GIM-menetelmä ja transferenssi eivät ole läsnä. On myös todettava, että muuttuvan tajunnallisuuden tutkimuksellinen haastavuus ja musiikkiterapian sisäisten koulukuntien eroavaisuus nostavat esille

merkittäviä kysymyksiä tiedon yleistettävyyteen liittyen. Lisäksi aiemmin esille nousut GIM-menetelmän kytkös länsimaiseen klassiseen musiikkiin liittyy samaiseen ongelmaan. Yleistysten tekemistä hankaloittaa myös se, että musiikin vireystilaa säätelevä luonne sekä siihen kytkeytyvät muistot ja monimutkaiset tunnekokemukset ovat monin paikoin subjektiivisia kokemuksia. On siis mahdollista, että jokainen psykodynaamisen musiikkiterapian piirissä oleva asiakas ei reagoi samalla tavalla musiikin rentouttavaan tai tunteita, muistoja ja mielikuvia herättävään vaikutukseen.

Sen sijaan, että tutkielmani pyrki luomaan kaiken kattavan ymmärryksen käsittelemästä aihepiiristä, se tarjoaa vain yhden tarkkaan rajatun näkemyksen, jonka pyrkimyksenä on punoa yhteen tutkimuskirjallisuudessa esiintyviä aukkoja. Tämän vuoksi tarkasteluni ulkopuolelle jäi useita alueita, joihin en tämän tutkielman puitteissa kyennyt syventymään. Tätä silmällä pitäen, jatkossa olisikin tärkeää tutkia muita aihepiiriin kytkeytyviä näkökulmia, jotta tätä monimutkaista ilmiötä voitaisiin kartoittaa vieläkin yksityiskohtaisemmin. Tulevaisuudessa olisi esimerkiksi oleellista tutkia musiikkipsykoterapiassa ilmenevän muuttuvan tajunnallisuuden psykofysiologista perustaa, jonka kautta tutkimustiedon vaikuttavuutta ja yleistettävyyttä voitaisiin potentiaalisesti vahvistaa. Myös teoreettisen tutkimuksen saralla on vielä paljon annettavaa käsittelemälleni aihepiirille, jota voisi lähestyä esimerkiksi kliinisen improvisaation ja siihen kytkeytyvän musiikillisen ilmaisun kautta. Lisäksi aihepiiriä voisi tarkastella muun muassa terapeuttien kokemuksia ja erilaisia työskentelytapoja painottamalla.

Kuten aiemmin ilmeni, musiikkiterapian asema on vielä tänä päivänä paikoitain ongelmallinen. Erkkilän (2022, s. 564–565) mukaan tätä ongelmallista asemaa voidaan selittää esimerkiksi sillä, että musiikkia ei perinteisesti ole kytketty hyvinvointia ja terveyttä edistävään keskusteluun vaan pikemminkin viihteeseen ja virkistäytymiseen. Hän myös mainitsee, että ongelmaa selittää psykoterapiakentän vahva sidos sanalliseen vuorovaikutukseen, joka ei juurikaan jätä tilaa vaihtoehtoisille menetelmille. Erkkilä kuitenkin itse ennustaa lähitulevaisuudessa tapahtuvaa paradigman muutosta psykoterapian kentälle, joka osaltaan voisi vahvistaa perinteisten menetelmien ulkopuolelle jäävien lähestymistapojen asemaa. Laajemmassa mittakaavassa tämän kehityksen voisi jo sanoa olevan vireillä. Tästä kieli muun muassa Kaattarin ja Suksen kirjoittama Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema raportti (2019), joka kiteyttää viime vuosina yhteiskunnallisella tasolla lisääntyneen ymmärryksen kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista. Kaattari ja Suksi (2019, s. 36) myös korostavat sitä, kuinka taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia käsittelevää tutkimusta tarvitaan yhä etenkin taiteen sekä sosiaali- ja terveysalan välisen integroitumisen mahdollistamiseksi ja yhteiskunnallisen päätöksenteon tukemiseksi. Näiden tekijöiden myötä voimme todeta, että sekä yhteiskunnassamme että musiikkiterapian sisäisellä kentällä vallitsee kasvava tarve musiikkiterapeuttisen tutkimuksen tekemiselle. Tarve korostuu myös muuttuvan tajunnallisuuden kokemuksen saralla, joka pitää vielä sisällään paljon tutkimuksellista antia.

LÄHTEET

- Auf der Heyde, T. (2021). Listening to the rhythms of the unconscious in dreams. *Nordic journal of music therapy*, 30(3), 261-273.
<https://doi.org/10.1080/08098131.2021.1877183>
- Beebe, L. H. & Wyatt, T. H. (2009). Guided Imagery & Music: Using the Bonny Method to Evoke Emotion & Access the Unconscious. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 47(1), 29–33.
- Brabant, O. (2018). *Using altered states of consciousness in improvisational music therapy: The potential of resonance frequency breathing*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, kulttuurin ja taiteen tutkimuksen laitos. Väitöskirja.
- Bruscia, K. E. (1998a). An introduction to music psychotherapy. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *The dynamics of music psychotherapy* (s. 18–29). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998b). Manifestations of transference in guided imagery and music. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *The dynamics of music psychotherapy* (s. 343–362). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998c). Reimagining client images: A technique for exploring transference and countertransference in guided imagery and music. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *The dynamics of music psychotherapy* (s. 443–460). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998d). The many dimensions of transference. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *The dynamics of music psychotherapy* (s. 30–43). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2002a). A psychodynamic orientation to the Bonny method. Teoksessa K. Bruscia & D. Grocke (toim.), *Guided imagery and Music: The Bonny Method and Beyond* (s. 198–215). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2002b). Client assessment in the bonny method of guided imagery and music (BMGIM). Teoksessa K. Bruscia & D. Grocke (toim.), *Guided imagery and Music: The Bonny Method and Beyond* (s. 242–262). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3. painos). Barcelona Publishers.
- Choi, B., & Lee, N. B. (2014). The Types and Characteristics of Clients' Perceptions of the Bonny Method of Guided Imagery and Music. *The Journal of music therapy*, 51(1), 64–102. <https://doi.org/10.1093/jmt/thu001>
- Cohen, N. S. (2002). Ethical considerations in guided imagery and music (GIM). Teoksessa K. Bruscia & D. Grocke (toim.), *Guided imagery and Music: The Bonny Method and Beyond* (s. 428–439). Barcelona Publishers.

- De Backer, J., Sutton, J. (2014). Introduction: The Music In Music Therapy: Writing without a Pen. Teoksessa J. De Backer & J. Sutton (toim.), *The music in music therapy: psychodynamic music therapy in Europe: clinical, theoretical and research approaches* (s. 14–22). Jessica Kingsley Publishers.
- Eerola, T. (2022). Musiikki ja kuluttajakäyttäytyminen. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio & P. Toiviainen (toim.), *Musiikkipsykologia* (2. uudistettu painos). (s. 369–397). Eino-Roiha -säätio.
- Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pönttiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M. & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *British journal of psychiatry*, 199(2), 132–139.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
- Erkkilä, J. (2015). Musiikkipsykoterapian ainutlaatuisuuden jäljillä. *Psykoterapia: Therapiea-säätiön jäsenlehti*, 34(4), 251–263.
- Erkkilä, J. (2022). Musiikkipsykoterapia. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio & P. Toiviainen (toim.), *Musiikkipsykologia* (2. uudistettu painos). (s. 549–573). Eino Roiha -säätio.
- Fachner, J. (2005). Music and Altered States of Consciousness: An Overview. Teoksessa J. Fachner & D. Aldridge (toim.), *Music and altered states: Consciousness, transcendence, therapy and addiction* (s. 15–37). Jessica Kingsley Publishers.
- Freud, S. (1964). *Johdatus psykoanalyysiin* (2. painos). (käänt. E. Puranen). Gummerus. Alkuperäisjulkaisu 1917.
- Gerge, A., Hawes, J., Eklöf, L. & Pedersen, I. N. (2019). Proposed Mechanisms of Change in Arts-based Psychotherapies. *Voices: a world forum for music therapy*, 19(2), 31.
- Haslam, N. (2007). *Introduction to personality and intelligence*. Sage Publications.
- Holoyda, B. (2020). Psychedelic Psychiatry: Preparing for Novel Treatments Involving Altered States of Consciousness. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 71(12), 1297–1299. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000213>
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *The Behavioral and brain sciences*, 31(5), 559–575.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Kaattari, M. & Suksi, I. (2019). Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjänä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34. Valtioneuvosto.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4069-7>

- Lehtonen, K. (2007). *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Ludwig, A. M. (1969). Altered states of consciousness. Teoksessa C. Tart (toim.), *Altered states of consciousness: A book of readings* (s. 9–22). John Wiley & Sons, Inc.
- McKinney, C. H., & Honig, T. J. (2017). Health Outcomes of a Series of Bonny Method of Guided Imagery and Music Sessions: A Systematic Review. *Journal of music therapy*, 54(1), 1–34. <https://doi.org/10.1093/jmt/thw016>
- Nardini-Bubols, M., da Silva, D. S., dos Santos-Silva, A., Stagnaro, O. K., Irgarav, T. Q. & Alminhana, L. O. (2019). The Altered States of Consciousness in Transpersonal Approach Psychotherapy: Systematic Review and Guidelines for Research and Clinical Practice. *Journal of religion and health*, 58(6), 2175–2194. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00855-1>
- Peltola, H-R., Saarikallio, S. & Eerola, T. (2022). Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio & P. Toiviainen (toim.), *Musiikkipsykologia* (2. uudistettu painos). (s. 369–397). Eino Roiha -säätö.
- Pickett, E. (1991). Guided Imagery And Music (GIM) With A Dually Diagnosed Woman Having Multiple Addictions. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *Case studies in music therapy*. Barcelona Publishers.
- Punkanen, M. (2005). On a Journey to Somatic Memory: Theoretical and Clinical Approaches for the Treatment of Traumatic Memories in Music Therapy-Based Drug Rehabilitation. Teoksessa J. Fachner & D. Aldridge (toim.), *Music and altered states: Consciousness, transcendence, therapy and addiction* (s. 140-154). Jessica Kingsley Publishers.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.