

# Eheyttävät musiikkimuistot osana elämäntarinaa

Kimmo Lehtonen, Antti Juvonen ja Heikki Ruismäki

Musiikkikasvatuksen merkitystä pohdiskeltaessa viitataan usein musiikin itseisarvoiseen asemaan osana sivistystä. Toisaalta musiikilla on myös vahva välineellinen merkitys, sillä musiikki luo eheyttäviä kulttuurikokemuksia, joihin liittyvät tunnepitoiset muistikuvat säilyvät läpi elämän ja palauttavat mieleemme tärkeitä ihmisiä, hetkiä ja vuorovaikutustilanteita. Nämä avainkokemukset nivoutuvat monin tavoin identiteettiimme ja auttavat sen rakentamisessa. Tärkeistä musiikkikokemuksista muotoutuu henkilökohtainen ”soundtrack”, jonka rakentamisen prosessi ulottuu lapsuudesta vanhuuteen, sillä esimerkiksi lapsuuden ja nuoruuden laulujen elämysvoimaiset muistikuvat rauhoittavat, ja vahvistavat esimerkiksi muistisairaiden minuutta ja koherenssintunnetta.

Käsillä oleva artikkeli perustuu 198 tutkimushenkilön kertomuksiin heidän tärkeisiin elämäkokemuksiinsa liittyvistä musiikkikokemuksista. Analysoitavaa tekstiä kertyi kaikkiaan 227 sivua, sillä tarinoiden pituus vaihteli vajaasta sivusta kolmeen sivuun. Artikkelissa esitämme tiivistetyssä muodossa elämäkertaineiston keskeiset teemat. Kertomukset etenivät kronologisesti lapsuudesta aikuisuuteen ja korostivat ihmiselämän dialektiikkaa, jolle on ominaista tasaisten vaiheiden ja kriisien vaihtelu, joista selviytymisessä musiikilla oli suuri merkitys. Musiikki auttoi sitomaan kaoottisia kokemuksia ja muuttamaan ne rakentavaksi osaksi elämäntarinaa.

## Musiikki luotaa muistojen maaperää

Monet meistä ovat kokeneet tilanteen, jossa jokin sävellys on äkisti tuonut mieleen tärkeisiin elämäkokemuksiimme liittyviä tunteita ja muistoja. Muistot täydentävät elämäntarinaamme, sillä niiden totuudenmukaisuus ei ole tärkeintä, vaan se, miten ne sopivat elämäntarinaamme. (Kallio 2005, 71–72; Taneli 2012, 146–149.) Tästä syystä musiikkikokemusten tarjoamalla eheyttävillä mahdollisuuksilla on erityistä arvoa pirstaloituneessa maailmassamme.

Filosofi John Deweyn (2012 [1929]) mukaan muistaminen on kokemus, jolla on kaikki alkuperäisen kokemuksen tunnearvot mutta ei sen rasittavuuksia tai ongelmia. Muistot rakentavat elämästämme itsemme näköisen, sillä ne eivät palaudu mieleen itsensä vuoksi, vaan siksi, että ne lisäävät identiteettiimme jotakin olennaista. Myös muistamiseen läheisesti liittyvä kokemuksesta synteesiä luova mielikuvitus auttaa ihmistä kokoamaan vastoinkäymiset ja hajanaiset elämänvaiheet eheäksi kertomukseksi. Muistaminen on pikemminkin tunne-

elämän kuin älyn asia, sillä juuri musiikkiin synnyttämät tunteet ovat avainasemassa tärkeiden elämäntapahtumien muistamisessa. (Ks. Dewey 2012 [1929], 51–52.)

Tutkimuksessaan *Kielikuvista mielikuviin* Lehtonen ja Niemelä (1997) keräsivät suomalaisten mielenterveyspotilaiden tärkeimpiin elämäkokemuksiin liittyvää musiikkia, joka oli säilyttänyt henkilökohtaisen merkityksensä vielä vuosien jälkeenkin. Avoimista vastausvaihtoehdoista huolimatta kvantitatiivinen aineisto antoi kuitenkin vain vähän laadullista tietoa, joten Lehtonen paneutui asiaan keräämällä tämän musiikkimuistojen käsittelevän kirjoitelma-aineiston.

Tulkitsevaan tutkimustraditioon ankkuroituva kerronnallinen tutkimuksemme pohjautuu Aristoteleen ajatteluun. Aristoteles määritteli kertomuksen (tai tragedian) tietynlaisen juonen kannatteleiseksi merkityskokonaisuudeksi, joka tuo esille merkityksiä, jotka kumpuavat kertojan elämänhistoriasta ja hänelle tärkeistä tapahtumista. (*Runousoppi*, 1449b21–1451a35; ks. Connelly ja Clandinin 1998; Hyvärinen ym. 2010.)

Se, miten ja mistä kerrotaan, kertoo aina myös kertojasta ja hänen kontekstistaan, sillä kertoja tekee kertoessaan monia tietoisia ja tiedostamattomia valintoja, jotka kumpuavat hänen persoonallisuudestaan ja elämänhistoriastaan (Fludernik 2003; Huhtanen 2004, 18–19). Josselsonin (1995, 32) mukaan narratiivi on kertomus, jonka muotoon henkilö pukee elämänsä, ja jonka avulla niin tutkija kuin tutkittavakin jäsentävät ja ymmärtävät kokemaansa ja tekevät kertomuksen muiden ymmärrettäväksi. Narratiivilla on kyky vangita tapahtumia ja ilmiöitä niin, että lukija tempautuu mukaan kertomukseen.

Princen (1973, 31) mukaan yksinkertaisin mahdollinen kertomus on sellainen, jossa on kolme toisiinsa liittyvää tapahtumaa, joista ensimmäinen ja kolmas ovat jonkin asiantilan toteavia ja toinen taas aktiivinen. Kolmas tapahtuma on ensimmäisen tapahtuman muuntunut muoto. Analysoimamme kertomukset noudattivat paljolti Princen mallia: lapsena elämä oli valoisaa ja yksinkertaista, sitten tulivat monet vaikeudet ja vastoinkäymiset, joiden jälkeen elämä löysi taas oikeat uomansa.

Halusimme tutkia sitä, miten musiikkimuistot ja niihin liittyvä musiikki kytkeytyvät tärkeisiin kokemuksiimme. Kiinnitimme erityistä huomiota kertomusten kronologisesti eteviin juonirakenteisiin, tapahtumaketjuihin, joiden kautta kertojan käsitys muutoksesta ja yksilöllisestä kehityksestään nousivat esille. Alasuutari (1994) kutsuu tällaista kerronnan tapaa biografiseksi tietoisuudeksi. (Vrt. Kőváry 2011.)

## Päiväkirjateknikka ja kristallikokemukset

Tutkimusmenetelmän taustalla on psykoanalytikko Ira Progoffin (1973a; 1973b; 1975; 1980) kehittämä päiväkirjamenetelmä (intensive journal method), joka auttaa murtamaan totunnaisia ajattelumalleja sekä muuttamaan elämänsuuntaa refleksiivisen muisteluprosessin avulla (ks. myös Bolger, Davis ja Rafaeli

2003; Thiele, Laireiter ja Baumann 2002). Päiväkirjassa kirjoittaja palaa tärkeisiin elämäkokemuksiinsa liittämällä niihin kuuluvat tunteet ja ajatukset toisiinsa uusilla, alkuperäisistä merkitysperspektiiveistä poikkeavilla tavoilla. (Lukinsky 1995.)

Päiväkirjan pitäminen on prosessi, joka sisältää erilaisia lähtökohtia ja reflektiotavoitteita. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa päiväkirjanpitäjä kirjaa elämäkertatietoaan, joita seuraavassa vaiheessa muokataan dialogin avulla. Kolmannessa vaiheessa aineistoa syvennetään ja yhtenäistetään kiinnittämällä huomiota prosessin mieleen tuomien unien, metaforien ja mielikuvien juonellisiin yhtäläisyyksiin. Muistiinpanot kirjataan päiväkirjaan nykyhetken näkökulmasta, jolloin ne verbalisoidaan ja koetaan uudelleen tietoisella tasolla. Näin menetellään myös unien ja mielikuvien suhteen, joiden teemoja muokataan ja täydennetään assosiaatioiden avulla, joita käytettäessä muokkaus tapahtuu pikemminkin tiedostamattoman työskentelyn kuin tietoisien analyysin ohjaamana. (Progoff 1975; 1980.) Muistojen, unien ja mielikuvien kirjaaminen aktivoi ”psykkistä työskentelyä” (primaariprosessi), jonka päiväkirja tuo tietoisuuden (sekundaariprosessi) piiriin. (Lukinsky 1995.) Päiväkirjatyöskentely on intensiivinen prosessi, jossa esiinnoussutta elämäkerta-aineistoa työstetään pitkällä aikavälillä. Progoffin menetelmä pohjautuu analyttisen psykologian perustajan, Carl Gustav Jungin, kollektiivisen piilotajunnan teoriaan, joka viittaa unissa, myyteissä ja fantasioissa esiintyviin arkkityyppeihin, jotka esiintyvät runsaina myös laulujen sanoitusten kielikuvissa (ks. Lehtonen ja Niemelä 1997.)

Oma sovelluksemme perustuu poikkileikkaukseen, jonka tarkoitus oli sekä identifoida tärkeitä elämäkokemuksia että tarkastella niihin liittyvää musiikkia. Käyttämämme menetelmä voisi olla alku intensiiviselle musiikkielämäkertatyöskentelylle, joka kannustaa kirjoittajaa aktiiviseen muisteluun, musiikkimuistoihin, -assosiaatioihin ja -mielikuviin. Toisaalta menetelmä antaa uuden näkökulman myös yksin tai ryhmässä tapahtuvalle musiikinkuuntelulle sekä siihen liittyvien tunne- ja elämäkokemusten käsittelylle (ks. North, Hargreaves ja Hargreaves 2004; Juslin ym. 2008; Vieillard, Roy ja Peretz 2012; Vuoskoski ja Eerola 2012; Schafer, Tipandjan ja Sedlmeier 2012; Thoma ym. 2011; Thoma ym. 2012; van Goethem ja Sloboda 2011; Sloboda 2008; 2010; Saarikallio 2008).

Tutkimuksen toisena lähtökohtana ovat Amirin (1996) kuvaamat musiikkiterapian merkittävät hetket (meaningful moments), joiden yhteydessä jokin elämän tärkeä rakenne-elementti muuttuu. Amirin (1996) mukaan tällaiset hetket ovat muutokseen tähtäävän sisäisen prosessin solmukohtia. Musiikkiterapiassa terapeutin tehtävä on luoda edellytykset näiden odottamattomien muutosten oivallusten syntymiselle. Vaikka merkittävät hetket liittyvätkin läheisimmin musiikkiterapiaprosessiin, tutkimuksessamme ne kytkettiin myös osaksi elämäkulkua. (Ks. myös Lin ym. 2010; Airaksinen ym. 2006; Orr 2007; Lamont ja Webb 2010.)

Freeman (1999) kutsuu merkittäviä elämäkokemuksia *kristallikokemuksiksi* (crystallizing experience), joilla hän tarkoittaa elämään voimakkaasti vaikuttavia oivalluksia, jotka äkisti muuttavat käsitystämme omista kyvyistä, vastuusta ja valinnoista. Kristallikokemuksia esiintyy tavallisesti lapsuudessa, mutta ne voivat

tulla esiin myös sellaisissa nuoruuden ja varhaisen aikuisuuden kriiseissä, joissa elämäntehtävät muuttuvat ja identiteetti syvenee (ks. Pickard ja Bailey 2009).

## Tutkimuksen tarkoitus, kohdejoukko ja menetelmät

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia muistoja ja millaista musiikkia tutkijoiden valitsema kappale tuo kuulijoiden mieleen sekä millaisista ydinteemoista, merkityksistä, symboleista ja juonirakenteista elämäkertakirjoitukset ja niiden liittyvät musiikkimuistot rakentuvat.

Kohdejoukko muodostui vapaaehtoisista, professori Lehtosen luentoihin osallistuneista yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista, johon kuului kasvatustieteen, aikuiskasvatustieteen, sosiologian, hoitotieteen, psykologian, musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian opiskelijoita. Aineisto kerättiin Lehtosen luennoilla useamman vuoden (2012–2014) aikana niin, että yksi puolitoistatuntinen luento käytettiin kirjoittamiseen ja jälkirefleksioon. Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 198, 20–60-vuotiasta kirjoittajaa. Analysoitavaa tekstiä kertyi 227 sivua. Kertomukset olivat temaattisesti hyvin samankaltaisia, eikä aineistossa esiintynyt vastakertomuksia tai valtavirrasta poikkeavaa tematiikkaa.

Luennon alussa selitettiin tutkimuksen perusajatus, annettiin ohjeet ja varmistettiin, että kaikki ymmärsivät tehtävän. Ohjeistuksen tarkoituksena oli viritellä osallistujia biografiseen tietoisuuteen ja refleksiivisiin muisteluprosesseihin. Lisäksi korostettiin kertomusten vapaamuotoisuutta ja sitä, että kaikki mieleen tulevat asiat ovat arvokkaita, ja ettei kertomuksia tarvitse siistiä tai sensuroida. Tämän jälkeen tutkimushenkilöt kuuntelivat mielikuvien virittämiseen tarkoitettua noin neljä minuuttia kestävän kappaleen.

Ohjeet olivat:

- 1) Sulje silmäsi ja suuntaa katseesi omaan elämääsi. Hengitä rauhallisesti ja anna ajatustesi virrata musiikin mukana.
- 2) Kuuntele musiikkia ja mieti, mitkä ovat elämäsi suuria käännekohtia, joissa elämäsi suunta on voimakkaasti muuttunut.
- 3) Kerää paperille mieleesi tulleisiin käännekohtiin liittyviä mielikuvia ja kuuntele hiljaa, mikä musiikki alkaa soida mielessäsi.
- 4) Kirjoita kappaleen nimi, esittäjä ja muistamasi sanat paperille. Samoin tilanne ja ympäristö, jossa kokemus jäi mieleesi. Olitko yksin vai seurassa? Mieti, mitä itsessäsi tuolloin muuttui ja mikä merkitys sillä oli myöhemmän elämäsi kannalta.

Mielikuvien virittämiseen käytettiin Apocalyptic-yhtyeen selloversiota Metallica-yhtyeen kappaleesta *Nothing else matters*, joka on suruvoittoista instrumentaalimusiikkia (Apocalyptica 2006). Kappaleen valintaperusteet olivat: 1) nimi, joka johdattelee kuulijoita kohti tärkeitä musiikkimuistoja, 2) kappaleen poikkeuksellisen tyyli, jossa heavyrock-kappale esitetään klassisen musiik-

kin instrumentteja käyttäen ja 3) kappale edustaa monia piirteitä, jotka musiikin tunnetutkimuksessa on yhdistetty suruun: suhteellisen hidas tempo (n. 69 iskuu minuutissa), pizzicatosäestyksestä huolimatta legato vallitsevana artikulaatiotapana, pienet muutokset artikulaatioissa, äänen hidas nousuaika (atakki), vibron käyttö (ks. Juslin ja Timmers 2010, 460–464). Näin kappale voi edustaa oivallisesti Melanie Kleinin (1935) esittelemää eheyttävää ”parantavaa surua”, joka antaa kokijalle etäisyyttä traumaattisiin kokemuksiin ja mahdollistaa näin kipeidenkin muistojen läpityöskentelyn. Tutun kappaleen uudenlainen sovitusta antaa sille uuden karaktäärin, joka sisältää sekä tuttuja että vieraannuttavia elementtejä.

Kappaleen alkuperäisversio oli tuttu suurimmalle osalle tutkimukseen osallistuneita, jotka sen uutta versiota kuunnellessaan palauttivat mieleensä elämänsä käännekohtia. Monet rakensivat muistoistaan miellekartan ja kirjoittivat sen sitten tarinan muotoon. Kirjoittajat työskentelivät keskittyneesti ja monet näyttivät silminnähdyn liikuttuneilta. Jälkirefleksiossa useimmat kertoivat pitäneensä tehtävää lohduttavana, vaikka se olikin tuonut mieleen myös negatiivisia kokemuksia. Monien mielestä tehtävä oli helppo, koska musiikki herätti runsaasti mielikuvia, jotka oli helppo muotoilla tarinaksi. Jotkut myös kertoivat, että vaikka he olivat ennalta päättäneet kirjoittaa jostakin arkipäiväisestä pikkuasiasta, oli suunnitelma muuttunut musiikin tempaistessa heidät mukaansa. Musiikki herätti myös runsaasti yllättäviä muistikuvia, jotka olivat aikoja sitten hävinneet kirjoittajien mielestä, eivätkä olisi tulleet mieleen ilman musiikkia.

Analysoimme kertomukset ilman sen suurempia ennako-olettamuksia, vaikka aikaisemman tutkimuksen (Lehtonen ja Niemelä 1997) perusteella olikin syntynyt tietynlainen esiyymmärrys siitä, millaisia kertomuksia aineistoon tulisi. Luimme materiaalin useampaan kertaan sekä identifioimme ja luokittelimme sen keskeiset teemat ja juonirakenteet kiinnittäen huomiota aineiston kylläntymiseen. Aineisto kylläntyi nopeasti, sillä jo noin 20 kirjoitelman jälkeen sen ydinteemat, juonirakenteet ja niiden variaatiot säilyivät samankaltaisina. Homogeenisuudestaan huolimatta aineisto oli hyvin rikas, sillä se tulvi kiinnostavia yksityiskohtia ja koskettavia kaunokirjallisia kuvauksia.

Etsimme kertomusten painopisteitä, ydinnarratiiveja, joiden puitteissa elämäntarinat redusoitiiin juonirungoksi, joka sisältää tarinan perusrakenteen, toiminnan toteuttamisen ja loppuratkaisun. Ydinkertomuksessa osa kerronnasta jätetään sivuun ja loppu pelkistyy elämän keskeisiin rakenne-elementteihin, joita May (2001) kutsuu ontologisiksi narratiiveiksi (Harling Stalker 2009) korostaen sitä, että juuri ydinnarratiivien kautta esille tulee se, mikä kertojalle itselleen on merkityksellistä ja olemassaolevaa. Vaikka Mayn (2001) mukaan kutakin kertomusta pitäisi käsitellä omana yksikkönään siten, että analyysi tulisi tehdä nimenomaan kerrotun yksittäisen elämän merkitysten kannalta, mahdollisti suuri aineisto yleisemmän tarkastelun, jossa ydinnarratiiveista muodostettiin juonellisia tyyppikertomuksia.

Tapa kertoa omasta elämästä oli varsin samankaltainen, sillä kertomukset kerrottiin Princen (1973) mainitseman kolmen vaiheen kautta. Kertomusten

juonet käsittelivät sitä, kuinka yksilö kasvoi vastoinkäymisiä ja vaikeuksia voittamalla itsenäiseksi ja itseensä luottavaksi ihmiseksi.

## Lapsuuden idyllistä itsenäiseksi aikuiseksi

Kertomusten juonirakenteet etenivät kronologisesti lapsuuden idyllistä itsenäistymiseen: tärkeimpiä teemoja olivat tutun ja turvallisen jättäminen sekä itsenäistymisestä käyty kamppailu. Kertomukset korostivat poikkeuksetta kasvuun ja kehitykseen kuuluvaa kohtalonomaista "ajolähtötilannetta", jossa yksilön on siirryttävä elämänvaiheesta toiseen ilman riittävää kypsyyttä tai valmistautumista.

Kokemukset nivoutuivat elämäntietoon, jonka kehitysvaiheissa koetut vaikeudet ja niiden hallinta (tai sen puuttuminen) toistuivat uusissa tilanteissa. Keskeisiä ydinnarratiiveja olivat 1) "kadonnut idylli" – syntymä ja lapsuus 2) "kuilun reunalla oleminen" – oman elämän aloittaminen sekä tutun ja turvallisen jättäminen 3) "kuilun pohjalla oleminen" – läheisen kuolema, muut menetykset, osattomuuden ja vierauden tunteet sekä 4) emansipaatio – suuri muutos ja itsenäistymisen. Analyysissä toinen ja kolmas näistä yhdistettiin toisiinsa, koska ne tarkastelivat samoja teemoja hieman eri perspektiivistä. Seuraavaksi esittelemme ydinteemat sitaattiesimerkkejä käyttämällä.

"Kadonnut idylli" sisältää syntymän ja lapsuuden ydinteemoja, joita olivat lapsuuden huolettomat ja onnelliset hetket, koti, vanhemmat, isovanhemmat sekä oma äitiys, lasten syntymä, puoliso, perhe-elämä, rakkaus ja turvallisuus. Lapsuuden merkitys oli keskeinen siksi, että sen tapahtumat kietoutuivat myös omien lasten syntymään ja kasvamiseen. Tärkeitä teemoja olivat muistot joulukirkosta, koulun juhlista sekä perheen yhteisistä matkoista, retkistä ja lomista. Kertomuksissa toistui nostalginen maalaisidylli, automatkat kesämökille ja isovanhempien luokse sekä lapsuuden onnelliset ja huolettomat hetket. Usein onnelliset lapsuuden muistikuvat kontrastoituivat voimakkaasti myöhemmin koettuihin huoliin ja murheisiin. Nimesimme nostalgisen ydinteeman "kadonneeksi idylliksi" – kaipuiksi lapsuuden kadotettuun aikaan, jolloin elämä oli ehyttä.

Nostalgiateemaan liittyi sekä lapsuudenkodista tuttuja että omille lapsille laulettuja lauluja, joiden lohtua ja turvallisuutta luovat hetket olivat säilyneet muistissa. Tällaiset kappaleet välittyivät sukupolvelta toiselle perheen musiikillisenä perintönä. Musiikki palautti mieleen lapsuuden tärkeitä henkilöitä ja vuorovaikutusmielikuvia, jotka olivat auttaneet identiteetin rakentamisessa. Muistot eivät kuitenkaan olleet pelkästään positiivisia, vaan ne kuvastivat ihmiselämän ikuista ambivalenssia – valon ja varjon dialektiikkaa, joka tuntuu seuraavan ihmistä läpi elämän.

Tarinat luotasivat "psykkistä aikaa", jossa tapahtumat muistetaan niiden merkityksen, ei kronologisen järjestyksen perusteella. Käännekohtien käsittely supisti aikaperspektiivin lapsuudesta aikuisuuteen olemattomaksi ja antoi näin "kasvot" elämän vääjäämättömälle hyvien ja huonojen kokemusten vaihtelulle.

(Ks. Lehtonen 1988.) Muistin verkkomaisessa rakenteessa menneistä kokemuksista tulee osa nykyisyyttä, sillä ne luovat odotus- ja tulkintakehyksen nykyisille ja tuleville tapahtumille.

Kappale toi mieleeni isoisän viulun, jota hän soitti lapsuudessani viettäessämme kesiä mummolassa. Heinän tuoksu, lämpimät aurinkoiset päivät ja isoisän viulu. En muista mitään tiettyä kappaletta, mutta mieleen nousevat lapsuuteni onnelliset päivät. (Nainen 28 v.)

Mieleen tuli yllättäen Griegin aamutunnelmaa, vaikka se onkin kovin erilainen kuin äsken kuulemani kappale. Mielikuvassani on aamukasteessa kylpevä aurinkoinen kesämökin piha. Öinen sade tuoksuu kasvustossa, kostea lämpö höyryää ja ympäristö kutsuu meitä lapsia ulos leikkimään. (Nainen 30 v.)

Miliza Korjuksen kappale *Warum* tuli usein radiosta, kun olin lapsi ja kappaleeseen liittyi mielikuva itsestäni 3–4-vuotiaana poikana kävelemässä metsäpolulla käsi kädessä äidin kanssa suurten honkien keskellä aurinkoisena kesäpäivänä. Mieleen tulee myös pikkusiskon kuolema, kun olin 8-vuotias. Sisko kuoli vuoden ikäisenä. Hautajaisten jälkeen me lapset aloimme leikkiä ja isä tuli humalassa kotiin, vaikka oli luvannut, ettei ryyppää – siihen tavallaan loppui mun lapsuus. (Mies 42 v.)

Levolle laske luojani, armias ole suojani. Iltalaulu. Kun sisko syntyi, äidillä ei enää ollut aikaa minulle. Lohdutin itseäni iltaisin. Tunsin olevani hyvin yksinäinen. Sama yksinäisyys on seurannut minua läpi elämän. Raskaasti askeltava Narvan marssi levyiltä soitettuna pikkuväljen hautajaisissa. Kirkossa tajusin, että tuossa kappaleessa oli kaikki se suru, mitä perheeni historiaan on liittynyt. (Nainen 45 v.)

”Kuulun reunalla” – oman elämän aloittaminen sekä tutun ja turvallisen elämämpiiriin jättäminen. Ydinteema korosti lähtemisen ja jäämisen ambivalenssia, lähtöä vanhempien ja ystävien luota, sekä tärkeiden ihmissuhteiden päättymistä. Kertomukset korostivat yksinäisyyttä, avuttomuutta, ulkopuolisuutta sekä ikävää, kaipausta ja toivoa.

Ydinteemaa leimasi ahdistus ja pelko hallinnan menettämisestä. Kirjoittajat kertoivat kokemuksistaan kaukana kotoa: työstä ja avioliitosta ulkomailla, vaihto-oppilas- ja au pair -vuosista, työn ja opiskelun aloittamisesta vieraalla paikkakunnalla sekä katkeamassa olevista ihmissuhteista. Varttuneemmat kirjoittajat korostivat myös huolta lapsista, pelkoa yksinjäamisestä sekä oman elämän muuttumisesta. Nimesimme teeman ”kuulun reunalla oloksi”, jota karakterisoi epätietoinen odottaminen sekä lähtemisen ja jäämisen ristiriita.

Kuilun reunalla olemisen ydinteema kytkeytyy kasvamisen väistämättömään dialektiikkaan: tapahtumat heittävät ihmistä elämänvaiheesta toiseen, vaikka tämä ei olisikaan siihen valmis. Teema voitaisiin nimetä myös ”transsendenssi-teemaksi”.

Ahdistus, tuska, pelko ja häpeä. Musta, synkkä haava, viha ja raivo. Musiikki palautti mieleen hyvin negatiivisia muistoja teinivuosilta. Jo tehtävän nähtyäni mielessäni alkoi soida Metallica. – ikäviä muistoja joita ei haluaisi muistella vaan unohtaa. Mielessäni alkaa soida Queenin *The Show Must Go On*.

Empty spaces, what are we living for  
Abandoned places  
I guess we know the score  
On and on  
Does anybody know...  
What we are looking for...  
The show must go on  
The show must go on, yeah  
Inside my heart is breaking  
My makeup is flaking  
But my smile still stays on... (Mies 29 v.)

Kappale toi mieleeni Johnny Cashin Hurt-biisin, jossa on samanlainen tunnelma – –. Olen sisimmässäni pysynyt samanlaisena ala-asteikäisestä. Olen aina ollut yksinäinen ja todennäköisesti tulen aina olemaan. Minulla on perhe ja ystäviä, mutta en ole vielä koskaan kohdannut ihmistä, joka olisi samanlainen kuin minä. Uskon olevani yksin maailmassa, uskon, ettei koko maailmasta löydy minulle sielunkumppania. Elämäni suurin käännekohta tapahtui silloin, kun tiedostin yksinäisyyteni.

I hurt myself today, to see if I still feel  
I focus on the pain  
The only thing that's real...  
The needle tears a thorn  
The old familiar sting  
Try to kill it all away  
But I remember everything  
What I have become  
My sweetest friend  
Everyone I know  
Goes away in the end... (Mies 52 v.)

Yksin huoneessa illan hämärtyessä vieraalla paikkakunnalla opiskelemassa. Tunnen itseni tyhjäksi. Suunta, minne mennä tai mitä tehdä on hukassa. Hiljaisuus pelottaa ja pakottaa pysähtymään. Tunne siitä, ettei mistään jaksaa välittää. Kaipuu, suru luopumisesta ja pelko tulevasta saa lopulta muodon. Kitaran ja musiikin kanssa sitä hiljaa soitellessa improvisoiden ja lopulta biisinä – Pink Floyd: Wish you were here:

Oh how I wish, how I wish you were here  
We're like two lost souls swimming in a fishbowl  
Year after year... (Nainen 29 v.)

”Kuilun pohjalla” – läheisen kuolema, menetykset ja osattomuus. Ydinteemaan kuuluivat kuolema, turvallisuudentunteen ja elämänsuunnan menettäminen, toiveikkouden katoaminen sekä minuuden menettämisen tuntemukset.

Kertomukset olivat tummanpuhuvaa jatkoa edelliselle ydinteemalle, sillä ne kertoivat alakuloisuudesta, masennuksesta, yksinäisyyttä, tyhjyydestä ja hajoamisentunteista, jotka liittyivät läheisen ihmisen kuolemaan, (ensi)rakkauden loppumiseen, avioeroon, kiusatuksi ja petetyksi tulemiseen, yksinjäämiseen, kodin hajoamiseen, lapsettomuuteen ja vakavaan sairauteen. Syvästi olemassaolomme kytkeytyvä ydinteema liittyi elämän perusrakenteita järkyttäneisiin menetyksiin ja tapahtumiin:



Äidin kuolema ollessani teini-ikäinen. Kuuntelin tuolloin Rolling Stonesin Mother's Little Helperiä – ja vasta myöhemmin tajusin sen (barbituraatteihin viittaavat) sanat:

Things are different today  
 I head every mother say  
 Mother needs something to calm her down  
 And though she's not really ill there is a yellow little pill...  
 Doctor please, some more of these...  
 Outside the door she took four more  
 What a drag is getting old... (Mies 27 v.)

Avioero 30-vuotiaana, jolloin jäin yhtäkkiä yksin kolmen alle kouluikäisen lapsen kanssa. Tuona vaikeana aikana kuuntelin usein iltaisin, lasten mentyä nukkumaan Albinonin Adagiota ja Bachin Airia, jotka auttoivat läpikäymään suruani. (Nainen 42v.)

Muutto Yhdysvaltoihin miehen opiskelun perässä. Voimakasta ahdistusta ja eroajatuksia. Siellä kuitenkin sai alkunsa toinen lapsi, joka pakotti painamaan nämä tunteet alas – ristiriitaiset tunteet puolisoa kohtaan, jota en voi sanoa rakastavani koko sydämestäni –. Haluaisin rakastaa, mutta miksi se on niin vaikeaa. Ongelmani on liika sopeutuminen ja oman tahdon heikkous. Mieleen tulee Rod Stewardin kappale Sailing:

I am sailing, I am sailing, home again, cross the sea  
 I am sailing, stormy waters to be near you to be free...  
 Can you hear me, can you hear me,  
 Through the dark night, far way  
 I am dying, forever trying  
 To be with you, who can say... (Nainen 45 v.)

Emansipaatio – suuri muutos ja itsenäistyminen. Viimeinen ydinteema korosti vastuuta omasta elämästä, vapautta tehdä omia ratkaisuja, huolenpitoa läheisistä sekä oman epätäydellisyyden ja traumaattisten kokemusten hyväksymistä osaksi elämää.

Teema kertoo itsenäisyyden saavuttamisesta, riippumattoman elämän aloittamisesta ja vaikeasta ihmissuhteesta tai avioliitosta vapautumisesta. Teemaan liittyvät myös itsestä huolehtiminen, anteeksiantaminen, vääryyksien sovittaminen sekä uusien elämisenmahdollisuuksien ja vaihtoehtojen avautuminen.

Kaikki kertomukset olivat ydinteemojen yhdistelmiä, sillä aineistossa ei ollut ainuttakaan vain yhteen teemaan keskittynyttä kertomusta. Juonellisesti kyse oli selviytymistarinoista, joiden tärkein viesti kuului, että äärimmäisistä vaikeuksista huolimatta selvisin. Käännekohtissa musiikki oli auttanut kirjoittajia tiedostamaan ongelmansa sekä käsittelemään uudella tavalla niihin liittyviä vaikeuksia. Monet kirjoittajat kertoivat myös itse tehneensä omaelämäkerrallisia lauluja.

Käännekohtiin liittyy lähes poikkeuksetta psyykinen ”sitominen”, jossa musiikkikokemus rauhoittaa ja antaa toivoa sekä oivalluksen siitä, että vaikeat elämäntilanteet ovat hallittavissa. Psykoanalyttiseen teoriaan kuuluvassa sitomistapahtumassa rauhaton psyykinen energia sitoutuu äkisti johonkin musiikkiobjektiin, jolloin ahdistus välittömästi helpottuu. (Ks. Lehtonen 1993;

Rechardt ja Ikonen 1990.) Emansipaatioteema nivoutui aikaisempiin teemoihin ja toimi niiden muodostaman sarjan päättävänä ratkaisuna.

Käänteentekeviin musiikkikokemuksiin liittyi tunnetilan katharsis-kokemus, jossa ahdistus vaihtuu uusien mahdollisuuksien avautumiseen. Sitaatit kertovat asiasta olennaisimman:

Olen täysin rikki, koska suuri rakkauteni on päättynyt. Suuri rakkaus, josta viha, riippuvuus ja mustasukaisuus tekivät helvetin. Tästä huolimatta koen lamaanuttavaa pettymystä ja raivoa. Jossakin taustalla on vielä ajatus siitä, olisiko kannattanut jatkaa. Ajatukset kiertävät kehää, kun radiossa alkaa soida Creamin I Feel Free -kappale. Heristän korviani, sillä tuo vanha kappale iskee tilanteeseeni:

Pap, pap, pap, pa, pap, paa, I feel free (8 x)  
... I can walk down the street, there is no one there  
Though the pavemen are one huge crowd  
I can drive down the road, my eyes don't see  
Though my minds wants to cry out loud...  
I feel free, I feel free ... (Mies 28 v.)

Tuhoavasta ihmissuhteesta vapautuminen, vanhan jättäminen ja uuden alku. Tajusin, miten lapsuuteni riippuvuus oli myrkyttänyt ihmissuhteeni ja ettei enää tarvitse tehdä samoja virheitä. (Mies 48.)

Hootersin kappale, Hundred Miles (500 Hundred Miles). Sanat eivät muistu mieleen, vain melodia. Kuulin kappaleen radiosta kun lähdin opiskelemaan 650 kilometrin päähän. Kappale teki kaikesta levottomuudesta ja jännityksestä mitättömän ja oloni oli levollinen ja rauhallinen, sillä tiesin tehneeni elämäni suurimman ja parhaimman päätöksen. Kuuleessani kappaleen saan siitä vieläkin kylmiä väreitä –.

Opin, että joskus pitää oikeasti pysähtyä ja miettiä, kuka olen, mitä haluan, miksi ja miten, jotta voi päästä eteenpäin. Opin myös, että joskus pitää lähteä kauas voidakseen katsoa itsensä sisään.

If you miss train I am on  
You can hear the whistle blow  
A hundred miles,  
A hundred miles (4 x)  
Lord I'm one, I'm two, I'm three, I'm four  
Lord I'm 500 miles from home  
500 hundred miles (4 x)  
Lord I'm 500 miles from my home. (Nainen 25 v.)

Jungin (1991 [1964]) mukaan kyse on ”synkronisuuden kokemuksesta”, jossa traumaattiset ongelmat saavat ratkaisunsa enemmänkin sattuman (radiossa yllättäen soiva kappale) kuin tietoisien ponnistelun kautta. Kyse on ”tiedostamattomasta virittymisestä”, jossa ihminen etsii niin intensiivisesti ratkaisua ongelmaansa, että jokin satunnaiselta vaikuttava, mutta assosiativisesti asiaan liittyvä havainto hälventää ahdistuksen ja antaa kuulijalle vaikutelman siitä, että laulu kertoo hänen elämästään. (Ks. Lehtonen ja Niemelä 1997.)

Musiikki on lohduttava transitionaaliobjekti (ks. Winnicott 1966; 1971), joka etäännyttää traumaattiset kokemukset symbolisen etäisyyden päähän, jolloin niiden käsittely helpottuu. Rackerin (1951) mukaan musiikki suojaa surumieli-

syöttä, yksinäisyyttä ja ahdistusta vastaan sekä antaa voimaa epämieluisien tunnetilojen ja elämäntapahtumien kohtaamiseen. Musiikki vähentää vastarintaa ja puolustusta sekä muokkaa psyykeä vastaanottavaisemmaksi musiikin tiedostamattomille merkityksille, joista osa on kielellisen ilmaisun tavoittamattomissa. (Lehtonen 2011, 79–82.)

Elämämme ”soundtrack” rakentuu voimaannuttavista kappaleista, jotka kytkeytyvät tärkeisiin elämäkokemuksiin, joihin liittyvät tunteet ja tunnelmat musiikki tavoittaa hyvin autenttisine. Tärkeät kappaleet muodostavat merkitysverkoston, johon kuuluu tärkeitä ihmisiä, vuorovaikutustilanteita, elämyksiä ja muitakin asioita, joista musiikki muistuttaa. Tarastin (2003, 175) mukaan juuri musiikin antropomorfinisuus (ihmisenkaltaisuus) on syy siihen, että kuulijan on helppo identifioitua sen teemojen ja melodioiden kohtaloihin.

Tarastin (1978) mukaan musiikkia ja myyttejä yhdistää se, että molempien avoimista muodoista puuttuu jotakin, jonka kuulija sijoittaa niihin. Prosessissa kuulijasta tulee hiljainen orkesteri, joka jäsentää musiikin luomien visioiden avulla omia tunteitaan. Aineistomme koostui lähes poikkeuksetta lauluista, joiden kerrontaan on helppo samastua ja kokea sanoitusten kielikuvat omakseen. Laulut yhdistävät sanallisen ja sanattoman, sillä sanoituksen kielikuvat ja niitä kehystävä musiikki aktivoi koko ajan tiedostamattomia muisti- ja mielikuviamme. Tärkeät laulut kuljettavat meitä läpi elämän lapsuudesta vanhuuteen, koska ymmärrämme niiden kertomaa oman elämäkokemustemme kautta.

Kertomusten ”sielunmaisemat” olivat täynnä masennuksen ja melankolian symboliikkaa:

– – pimeys, tyhjyys, sankka sumu, jonka keskellä ei näe eteenpäin – – vasta jälkeensä päin tajusin, että musiikki katosi elämästäni melkein kahdeksi vuodeksi – –. (Nainen 24 v.)

– – suihkulähteen solina kaupungintalon puistossa pimeänä lokakuun iltana. Olen valtavan yksinäinen ja irrallinen. Juon viiniä ja katselen, miten vesipisarat kimmeltävät katulampun kalpeassa valossa – –. (Nainen 26 v.)

– – ulkona on viilee, kalsee kevätilma, ei vielä lehtiä puissa – –. (Mies 28 v.)

Päällimmäisenä tulee mieleen kylmä lokakuun aamu, tuulee ja kuolleet lehdet lentävät viimassa. – –. (Nainen 32 v.)

Mielikuva hyvin valottomasta ja kylmästä talvipäivästä. Aika on tasaisen valotonta, harmaata ja tuskaista – –. (Nainen 27 v.)

Seison kirkkosillalla ja katselen höyryävän hengitykseni läpi, miten musta vesi koettaa uurttaa väylää puolittain jäätyneeseen uomaan – –. (Nainen 34 v.)

Muistikuvissa tunteita kuvattiin luonnon, vuodenaikojen, puiden ja kasvien, sekä valon ja lämpötilan metaforia käyttämällä. Monet kertomukset muistuttivatkin laulujen sanoituksia, sillä myös laulut kertovat hyvin samanlaisista ko-

kemuksista. Tässä suhteessa yleisön rakastamat lauluntekijät antavat kuulijoille näkökulmia omaan elämäänsä, johon kuulijat samastuvat ja joiden avulla he jäsentävät omia kokemuksiaan.

Musiikki muodostaa loputtoman kokoelman sitomiskohteita, sillä on vaikea löytää ongelmaa, josta ei olisi tehty laulua. Kuulija tarvitsee vain oikeaa asennetta kuunnella musiikin kerrontaa. Tällainen kyky ei ole itsestäänselvä, sillä defenssit (psykyen suojaimekanismit) eivät suosi spontaaneja musiikkikokemuksia, joita kohtaan tunnettu vastarinta ilmenee esimerkiksi musiikin älyllistämisenä, joka estää kuulijaa tavoittamasta musiikin emotionaalista syvätasoa.

Valitettavasti myös suomalainen musiikkikasvatus on jo aiemmin perustunut rationalismiin, joka on tietoa, taitoa ja teoriaa korostaessaan sivuuttanut vähempiarvoisena pidetyt tunteet. Rationaaliseen musiikkikäsitelmään pohjautuvassa musiikkikasvatuksessa ei ole täysin tajuttu musiikkiin luonnostaan kuuluvan ”irrationaalisuuden” merkitystä. (Ks. Lehtonen 2004; Lehtonen ja Juvonen 2009, 58–74.) Elämäkertomusaineistomme viittasi selvästi siihen, että juuri musiikin luova ”irrationaalisuus” vapautti ongelmien ratkaisemiseen tarvittavan ”psykykkisen energian”.

Musiikki antaa taiteellisen purkautumisväylän kaoottiselle psykykkiselle energialle. Se on voimakkaiden tunteiden kieli, joka tuo ”jumiutuneeseen” elämään uutta merkitystä, uudistaa identiteettiä ja avaa uusia mahdollisuuksia. Musiikki vahvistaa psykyken rakenteita auttamalla käsittelemään traumaattisia kokemuksia ilman tuskaa ja ahdistusta.

Säveltäjäelämäkertoja lukiessa voi huomata, miten monet säveltäjät ovat työskennelleet kuin hengen hädässä ”sisäisen pakon” ohjaamana yrittäessään löytää musiikista ratkaisua vaikeuksiinsa. Kuulijan kohdalla prosessi käänteinen, sillä kriisiin joutunut ihminen etsii kuulemastaan musiikista sellaista kerrontaa ja ilmaisuja, joita käyttämällä hän voi muokata ja järjestellä sekavia mielensisältöjään rauhoittaviksi kokemuksiksi. Ilmiötä on psykoanalyttisessä musiikkipsykologiassa nimitetty ”regressioksi minän palveluksessa”, vaikka osuvampaa olisi puhua musiikin kyvystä sitoa kaoottista psykykistä energiaa suuntaamalla se ja eheytyksen ja luovuuden palvelukseen.

Kokemukset toistuvat ja taakse jäänyt löytyy edestä

Ydinteemat muodostivat juonirakenteita, joissa aikuisuuden kriisit aktivoivat muistoja lapsuuden ja nuoruuden vastaavista kokemuksista. Lapsen syntymä toi elävästi mieleen omat lapsuudenmuistot, koulun aloittamisen ja alakoulun tapahtumat. Vaikka itse tapahtumat olivat erilaisia, muistuttivat niihin liittyvät tunteet toisiaan. Tästä syystä koemme *deja vu* -kokemuksia, jotka saavat meidät tuntemaan, että kokeneet saman tilanteen joskus aikaisemminkin. Samat ydinteemat toistuivat elämän kulkiessa kriisien ja tasapainoisempien vaiheiden epäsäännöllisessä ristiaallokossa, jonka keskiöön nousi elämänhallinta.

Tärkeän ihmissuhteen menettäminen toi mieleen lapsuuden ja nuoruuden menetykset, yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen. Avioero palautti mieleen vanhempien avio-ongelmat ja läheisen kuolema muistutti aikaisemmista kuolemantapauksista. Vaikeimmat ongelmat sijoittuivan elämän herkimpiin vaiheisiin: lapsuuteen ja nuoruuteen, jolloin asiat koetaan ensimmäistä kertaa. Varhaiset kokemukset ovat voimakkaita myös siksi, ettei lapsilla tai nuorilla ole riittävää kypsyyttä tiedostaa ja käsitellä vaikeuksiaan.

Raskain kriisivaihe sijoittui nuoreen aikuisuuteen (ikävuosiin 19–29), jota hallitsivat elämänsuuntaan, elämänvalintoihin, identiteettiin, itsenäistymiseen ja parisuhteeseen liittyvät ongelmat. On valitettavaa, että nuori aikuisuus on tutkimuskohteena jäänyt murrosiän varjoon. On totta, että murrosikää karakterisoivat voimakkaat tunteet, joilla ei kuitenkaan ole samaa ratkaisevaa merkitystä kuin aikuisuuden kynnyksellä tehdyillä valinnoilla, jotka vaikuttavat hyvin kokonaisvaltaisesti myöhemmän elämän onnistumiseen. Aikuisuuden virstanpylväitä olivat rakkaus ja rakastuminen, lasten syntymä, avioero, avio-ongelmat sekä läheisten sairaudet ja kuolema.

Myös yksinäisyys ja elämän muikin tasapainottomuus korostuivat, sillä kertomusten ihminen tuntui olevan ihmissuhteistaan ja ystävistään huolimatta yksin. Myös elämän ikuinen ambivalenssi oli esillä, sillä rakastaminen merkitsi onnentunteiden ohella myös menettämisen uhkaa sekä riippuvuuden, omistamisen ja mustasukkaisuuden tuhoavia mahdollisuuksia. Aineiston keskeiset eksistentiaaliset teemat käsittelivät ihmisen yksinäisyyttä, ahdistavaa odotusta sekä epävarmuutta siitä, ettei mikään ole ikuista.

Sama musiikki vaikutti eri elämänvaiheissa samalla tavalla, sillä lapsuudessa lohtua tuonut musiikki lohdutti myös myöhemmin. Kyse on onnistuneen sitomisen toistumisesta sekä musiikin transitionaali-merkityksestä (Winnicott 1966; 1971). Aikaisemmin sitomiseen käytettyyn musiikkiin oli varastoitunut psyykkistä energiaa, joka voitiin mobilisoida myöhemminkin. Tutut kappaleet nousivat esille uusissa tilanteissa, jolloin ne lohduttivat samaan tapaan kuin aikaisemminkin.

Musiikkikasvatuksen näkökulmasta tutkimus kiinnittää huomiota siihen tapaan, miten monin tavoin musiikki kietoutuu todelliseen elämään (ks. Willis 1978), jolloin se aktivoi mielikuvitusta, joka antaa välineitä kriisien luovaan käsittelyyn. Lehtosen (2007, 21) mukaan musiikkikasvatuksen erityinen arvo on siinä, että se tasapainottaa tunne-elämää ja antaa erinomaiset välineet ongelmien psyykkiseen käsittelyyn. Merkittävät musiikkikokemukset vahvistavat olemassaoloamme ja kantavat meitä läpi alati uusiutuvien elämänkriisien. Musiikki toimii mielikuvituksen maaperällä, joka sijaitsee havainnon, muistin, ideoiden, tunteiden ja metaforien risteyksessä. (Taneli 2012, 147.)

Musiikin ainutlaatuisuus sekä ahdistuksen ilmentäjänä että helpottajana auttaa irtautumaan ahdistavista kokemuksista eheyttävien muistojen ja mielikuvien avulla. Tästä syystä musiikki tulisikin entistä enemmän nähdä terapeuttisena oppiaineena, jonka tavoitteena on elinikäisen musiikkisuhteen luominen, jonka tasapainottava merkitys kulkeet läpi elämän lapsuudesta vanhuuteen.

Lopuksi voidaan esittää kysymyksiä, siitä, miten tutkimukseen valittu kappale vaikutti kertomusten karaktääriin. Surullinen *Nothing Else Matters* näyttikin odotetusti aktivoivan etupäässä surullisia ja traagisia muistikuvia, jotka lähes poikkeuksetta liittyivät vastoinkäymisten kanssa käytyyn kamppailuun. Lehtonen on toki kokeillut tehtävässä muutakin musiikkia, joka on synnyttänyt jossakin määrin tästä aineistosta poikkeavia muistikuvia. Myös laulujen sanat toimivat muistiankkureina ja vetävät kuulijat mukaansa. Tästä syystä olemme käyttäneet muisti- ja mielikuvien virittämiseen pääsääntöisesti instrumentaalimusiikkia, jolla ei ole muistikuvia ohjaavaa verbaalista sisältöä.

Terapiamusiiikki on yleensä tarkoitettu elämän varjopuolen lähestymiseen. Tästä syystä kokeilussa ei käytetty kevyttä tai iloista musiikkia, joka voisi olla mielenkiintoinen tutkimuskohde. Kappaleet eroavat toisistaan myös siinä, että jotkin niistä synnyttävät luonnostaan runsaasti muisti- ja mielikuvia, kun taas toisiin niitä liittyy huomattavasti vähemmän. Myös sillä, onko kappale ennestään tuttu, tuntuu olevan merkitystä. Tuntematon kappale jättää helposti kuulijan kylmäksi, kun taas tuttuun kappaleeseen saattaa liittyä paljon arkipäiväisiä muistoja. Tutkimuksessa käytetyn kappaleen Metallica-versio oli tuttu melkein kaikille, mutta tuntemattomampi Apocalyptica-versio antoi kappaleelle uudenslaisia merkityksiä, jossa oli samaan aikaan jotakin tuttua ja jotakin uutta.

Aineistomme pohjautui osittain myös intertekstuaalisuuteen, sillä käyttämämme kappaleen tarkoitus oli tuoda esille muita kappaleita, jotka toimivat tärkeiden kokemusten muistiankkureina. Huomio kiinnittyy myös siihen, että instrumentaalikappaleen mieleen tuoma musiikki koostui lähes poikkeuksetta lauluista, joiden sanoituksella tuntui olevan erityismerkitys muisti- ja mielikuvien synnyssä. Myös laulujen esittäjät toimivat tietynlaisina "sijaiskertojina", joka lauluissaan esittivät tapahtumia ja asioita, joita kuulija ei osannut ajatella tai ilmaista sanoilla, jolloin kuulijalle syntyi samastumisen kautta äkillinen oivallus ongelmansa ratkaisusta.

Lopuksi voidaan kysyä, millaiseksi aineisto olisi muodostunut, jos kohde-ryhmäksi olisi valittu syrjäytyneitä ihmisiä. Olisiko aineisto tässäkin tapauksessa koostunut selviytymistarinoista, vai olisiko kertomusten pohjaväri muuttunut tummemmaksi. Olisi kiinnostavaa kerätä vastaavaa aineistoa esimerkiksi vankilasta tai psykiatrisesta hoitolaitoksesta.

## Lähteet

- Airaksinen, Eija, Åke Wahlin, Maria Larsson ja Yvonne Forsell. 2006. Cognitive and social functioning in recovery from depression: results from a population-based three-year follow-up. *Journal of affective disorders* 96 (1–2): 107–110.
- Alasuutari, Pertti. 1994. *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

- Amir, Dorit. 1996. Experiencing music therapy: meaningful moments in music therapy process. Teoksessa *Qualitative music therapy research: beginning dialogues*. Toim. Mechtild Langenberg, Kenneth Aigen ja Jörg Frommer. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. 109–130.
- Apocalyptic. 2006. *Nothing else matters*. Säv. James Hetfield ja Lars Ulrich. Sov. Eicca Toppinen. Äänitetty 1998. Inquisition symphony. Millbrooks studio, Helsinki. Mercury/Polygram 558 300-9. Kokoomajulkaisu Amplified: A decade of reinventing the cello. Universal 06024 9840335 8.
- Aristoteles. 2012 [s.d.]. *Runousoppi*. Suom. Paavo Hohti. Helsinki: Gaudeamus.
- Bolger, Niall, Angelina Davis ja Eshkol Rafaeli. 2003. Diary methods: capturing life as it is lived. *Annual review of psychology* 54: 579–616.
- Dewey, John. 2012 [1929]. *Filosofian uudistaminen*. Tampere: Vastapaino.
- Fludernik, Monika. 2003. Natural narratology and cognitive parameters. Teoksessa *Narrative theory and the cognitive sciences*. Toim. David Herman. Stanford: CSLI. 243–267.
- Freeman, Cathy. 1999. The crystallizing experience: a study of musical precocity. *Gifted child quarterly* 43 (2): 75–84.
- van Goethem, Annelies ja John Sloboda. 2011. The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae* 15 (2): 208–228.
- Harling Stalker, Lynda. 2009. A tale of two narratives: ontological and epistemological narratives. *Narrative inquiry* 19 (2): 219–232.
- Huhtanen, Kaija. 2004. *Pianistista soitonopettajaksi: tarinat naisten kokemusten merkityksellistäjänä*. Studia Musica 22. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Hyvärinen, Matti, Lars-Christer Hydén, Marja Saarenheimo ja Maria Tamboukou. 2010. Beyond narrative coherence: An introduction. Teoksessa *Beyond narrative coherence*. Toim. Matti Hyvärinen ym. Amsterdam: John Benjamins. 1–15.
- Josselson, Ruthellen. 1995. Imagining the real: empathy, narrative and dialogic self. Teoksessa *Interpreting experience*. Toim. Ruthellen Josselson ja Amia Lieblich. Thousand Oaks, CA: Sage. 27–44.
- Jung, Carl Gustav. 1991 [1964]. *Symbolit: piilotajunnan kieli*. Helsinki: Otava.
- Juslin, Patrik, Simon Liljeström, Daniel Västfjäll, Gonçalo Barradas ja Ana Silva. 2008. An experience sampling study of emotional reactions to music: listener, music, and situation. *Emotion* 8 (5): 668–683.
- Juslin, Patrik ja Renee Timmers. 2010. Expression and communication of emotion in music performance. Teoksessa *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Toim. Patrik Juslin ja John Sloboda. Oxford: Oxford University Press. 453–489.
- Kallio, Minna. 2005. *Ajatus kuvasta: kuvan merkityksen pohdintaa kasvatuksen kontekstissa*. Väitöskirja. Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisen tiedekunnan tutkimuksia: 262. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Klein, Melanie. 1935. A contribution to the psychogenesis of manic-depressive states. *International journal of psychoanalysis* 16: 145–174.
- Kőváry, Zoltán. 2011. Psychobiography as a method. The revival of studying lives: new perspectives in personality and creativity research. *Europe's journal of psychology* 7 (4): 739–777. DOI: 10.5964/ejop.v7i4.162.
- Lamont, Alexandra ja Rebecca Webb. 2010. Short- and long-term musical preferences: what makes a favourite piece of music? *Psychology of music* 38 (2): 222–241.
- Lehtonen, Kimmo. 1988. *Musiikin ja psykoterapian suhteesta*. Psychiatria Fennica 79. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Lehtonen, Kimmo. 1993. *Musiikki sitomisen välineenä*. Psychiatria Fennica 106. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.

- Lehtonen, Kimmo. 2004. *Maankorvessa kulkevi...: johdatus postmoderniin musiikkipe-dagogiikkaan*. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitoksen julkaisuja 73. Turku: Tu-run yliopisto.
- Lehtonen, Kimmo. 2007. Musiikki kasvun voimavarana. Teoksessa *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Toim. Kimmo Lehtonen. Helsinki: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. 21–24.
- Lehtonen, Kimmo. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa *Ihminen ja musiikki: musiikil-lisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Toim. Liisa-Maria Lilja-Viherlampi. Turun am-mattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 71–94.
- Lehtonen, Kimmo ja Antti Juvonen. 2009. Musiikkikasvatuksen pitkä tie taidemusiikin ylivallasta moniarvoisuuteen. *Musiikkikasvatus* 12 (2): 58–74.
- Lehtonen, Kimmo ja Merja Niemelä. 1997. *Kielikuvista mielikuviiin: musiikin monikerrok-sisen kerronnallisuuden tarkastelua esimerkkiaineistona psykiatristen potilaiden tär-keäksi kokemaa musiikkiä*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta A 177. Turku: Turun yliopisto.
- Lin, Mei-Feng, Mei-Chi Hsu, Hsiu-Ju Chang, Yu-Yun Hsu, Mei-Hsien Chou ja Paul Crawford. 2010. Pivotal moments and changes in the Bonny method of guided imagery and music for patients with depression. *Journal of clinical nursing* 19 (7–8): 1139–1148.
- Lukinsky, Joseph. 1995. Reflektiivinen vetäytyminen päiväkirjan avulla. Teoksessa *Uu-distava oppiminen: kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Toim. Jack Mezirow ym. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskuksen oppimateriaaleja 23. Lahti: Helsingin yliopisto. 233–256.
- May, Vanessa. 2001. *Lone motherhood in Finnish women's life stories: creating meaning in a narrative context*. Åbo: Åbo Akademi.
- North, Adrian, David Hargreaves ja Jon Hargreaves. 2004. Uses of music in everyday life. *Music perception* 22 (1): 41–77.
- Orr, Penelope. 2007. Art therapy with children after a disaster: a content analysis. *The arts in psychotherapy* 34 (4): 350–361.
- Pickard, Angela ja Richard Bailey. 2009. Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport, education and society* 14 (2): 165–181.
- Prince, Gerald. 1987. *A grammar of stories*. The Hague: Mouton.
- Progoff, Ira. 1973a. *Jung, synchronicity, and human destiny: C. G. Jung's theory of mean-ingful coincidence*. New York: Julian.
- Progoff, Ira. 1973b. *The symbolic and the real: a new psychological approach to the fuller experience of personal existence*. New York: McGraw-Hill.
- Progoff, Ira. 1975. *At a journal workshop*. New York: Dialogue House Library.
- Progoff, Ira. 1980. *The practice of process meditation*. New York: Dialogue House Li-brary.
- Racker, Heinrich. 1951. Contribution to psychoanalysis of music. *American imago* 8 (2): 129–163.
- Rechardt, Eero ja Pentti Ikonen. 1990. *Sitominen psyykkisessä tapahtumassa*. Psychiatria Fennica 26. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Saarikallio, Suvi. 2008. Music in mood regulation: initial scale development. *Musicae scientiae* 12 (2): 291–309.
- Schafer, Thomas, Arun Tipandjan ja Peter Sedlmeier. 2012. The functions of music and their relationship to music preference in India and Germany. *International journal of psychology* 47 (5): 370–380.
- Sloboda, John. 2008. Science and music: the ear of the beholder. *Nature* 454 (7200): 32–33.
- Sloboda, John. 2010. Music in everyday life: the role of emotions. Teoksessa *Handbook of music and emotion: theory, research, applications*. Toim. Patrik Juslin ja John Slo-boda. Oxford: Oxford University Press. 493–515.



- Taneli, Matti. 2012. *Kasvatus on kasvamaan saattamista: kasvatusfilosofinen tutkimus J. A. Hollon sivistyskasvatusajattelusta*. Väitöskirja. Annales Universitatis Turkuensis C 351. Turku: Turun yliopisto.
- Tarasti, Eero. 1978. *Myth and music*. Väitöskirja. Acta Musicologica Fennica 11. Helsinki: Suomen musiikkiteollinen seura.
- Tarasti, Eero. 2003. *Musiikin todellisuudet: säveltaiteen ensyklopedia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Thiele, Claudia, Anton-Rupert Laireiter ja Urs Baumann. 2002. Deutschsprachige Tagebuchverfahren in Klinischer Psychologie und Psychotherapie. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie* 31 (3): 178–193.
- Thoma, Myriam, Stefan Ryf, Changiz Mohiyeddini, Ulrike Ehlert ja Urs Nater. 2012. Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & emotion* 26 (3): 550–560.
- Thoma, Myriam, Urte Scholtz, Ulrike Ehlert ja Urs Nater. 2011. Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology & health* 27 (2): 1–15.
- Vieillard, Sandrine, Mathieu Roy ja Isabelle Peretz. 2012. Expressiveness in musical emotions. *Psychological research* 76 (5): 641–653.
- Vuoskoski, Jonna ja Tuomas Eerola. 2012. Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of aesthetics, creativity and the arts* 6 (3): 204–213.
- Willis, Paul. 1978. *Profane culture*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Winnicott, Donald. 1966. The location of the cultural experience. *International journal of psychoanalysis* 48 (3): 368–372.
- Winnicott, Donald. 1971. *Playing and reality*. Harmondsworth: Penguin Books.

## Integrative musical memories as a part of a lifestory

When we explore the meanings of music education we often refer to the intrinsic value of music as part of civilization and culture. At the same time, music also has strong instrumental value as it offers us harmonization of cultural experiences through memories and mental images, which, throughout our lives, remind us of experiences, interaction relationships, and people important to us. The meaningful musical experiences create a personal “soundtrack”, which contains meaningful music and musical experiences, tightly connected to our most important memories.

These experiences are tightly bound to our identity. Important musical experiences follow us from early childhood to old age. For example, children’s songs can reach forgotten memories of the elderly with memory disorders, and improve their quality of life and strengthen their feeling of coherence. Our narrative study is based on 198 stories (227 pages) of respondents’ most meaningful life experiences and music connected to them. The participants were students of higher education in educational sciences, sociology, nursing, music education and music therapy. The core themes of the lifestories were analysed through a narrative method. The stories told about many changes in human growth, characterized by a variation of smooth and traumatic periods. The re-

sults reveal that music has helped most of the participants in solving their problems and in working through their difficult and traumatic life situations.

*Kirjoittajista KT Kimmo Lehtonen (kimleh@utu.fi) on Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen taidekasvatuksen professori, FT Antti Juvonen (antti.juvonen@uef.fi) Itä-Suomen yliopiston Savonlinnan kampuksen soveltavan kasvatustieteen professori ja FT Heikki Ruismäki (heikki.ruismaki@helsinki.fi) Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen taito- ja taideaineiden didaktiikan professori.*