

# **Terapeuttinen musiikkikasvatus**

Tutkielma (Kandidaatti)

19.4.2016

Reetta-Stiina Rannanmäki

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Taideyliopisto

<b>Tutkielman nimi</b>	<b>Sivumäärä</b>
Terapeuttinen musiikkikasvatus.	24
<b>Tekijän nimi</b>	<b>Lukukausi</b>
Reetta-Stiina Rannanmäki	19.4.2016
<b>Aineryhmän nimi</b>	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
<p>Tutkimuksessa perehdytään terapeuttiseen musiikkikasvatukseen – siihen, mitä se on, ja siihen, millaisia terapeuttisia, kokonaisvaltaista kasvua edistäviä vaikutuksia terapeuttisella musiikkikasvatuksella voi oppilaaseen olla. Tutkimus on tehty kirjallisuuskatsauksena hermeneuttista tekstintulkintaa käyttäen. Tutkittu kirjallisuus sisältää teoksia sekä tutkimuksia musiikkiterapian, terapeuttisen musiikkikasvatuksen, musiikin vaikutusten, kasvatuksen sekä musiikkikasvatuksen alueilta.</p> <p>Tutkimuksen perusteella todetaan, että musiikilla on mahdollisuuksia vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin sekä kokonaisvaltaiseen kasvuun. Myös musiikkikasvatuksella on monia terapeuttisia mahdollisuuksia. Musiikkiterapialla sekä musiikkikasvatuksella on yhteisiä työtapoja: soittaminen, laulaminen, musiikin kuuntelu, improvisointi, säveltäminen sekä musiikin ja liikkeen yhdistäminen. Yhtäläisyyksistä huolimatta musiikkiterapia ja musiikkikasvatus on hyvä erottaa toisistaan; musiikkiterapiassa musiikki on väline, kun taas musiikkikasvatuksessa se voi olla sekä väline että päämäärä. Musiikkikasvatuksen ei siis tarvitse luopua omista musiikillis-esteettisistä päämääristään, mutta päämäärät voivat integroitua musiikin terapeuttisuuteen, jolloin musiikkikasvatus tukee oppimisen lisäksi oppilaan hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kasvua.</p> <p>Musiikkikasvattajien olisi tärkeää ottaa toimintansa terapeuttiset vaikutukset huomioon, sillä tänä päivänä ihminen viettää suuren osan elämästään kouluissa ja oppilaitoksissa. Opettajien asenteiden ja työskentelytapojen vaikutus oppilaisiin on näin ollen merkittävä.</p>	
<b>Hakusanat</b>	
Musiikkikasvatus, musiikki -- vaikutukset, musiikkiterapia, harrastemusiikki, musiikki -- opetus	

# Sisällys

Sisällys .....	3
1 Johdanto .....	4
Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	5
2 Musiikkiterapia .....	6
2.1 Musiikkiterapian taustaa.....	6
2.2 Terapiasta musiikkiterapiaan.....	7
3 Terapeuttinen musiikkikasvatus.....	9
3.1 Aluksi .....	9
3.2 Välähdyksiä terapeuttisuudesta Suomen musiikkikasvatushistoriassa .....	9
3.3 Terapia vai terapeuttisuus?.....	10
3.4 Musiikkiterapiasta terapeuttiseen musiikkikasvatukseen.....	11
3.5 Terapeuttisen musiikkikasvatuksen ydin.....	12
3.6 Terapeuttisen musiikkikasvatuksen työtapoja, vaikutuksia ja merkityksiä.....	12
4 Pohdinta ja johtopäätökset .....	18
Jatkotutkimusaiheita.....	20
Lähteet.....	22

# 1 Johdanto

Otsikot lasten, nuorten, aikuisten ja vanhusten lisääntyneestä henkisestä, psyykkisestä ja fyysisestä pahoinvoinnista. Vanhempien ja nuorempienkin sukupolvien edustajilta kuulemani tarinat tilanteista, joissa he ovat itku kurkussa koulun laulukokeissa joutuneet marssimaan luokan eteen laulamaan *Itkevää huilua* värisevillä äänillään lopulta saaden koearvosanaksi kuutoset, mikä ei erityisemmin ole innoittanut tarinoiden kertojia jatkamaan lauluharrastuksen parissa. Muusikkotuttaviltani kuulemani tarinat musiikinopiskelusta, jossa jatkuvasti ovat läsnä kilpailu, paine, sekä selkeä superlahjakkaiden suosiminen. Tätä perintöä lienee myös se, että pitkään on eletty kuin oppilaitokset olisivat muusta elämästä erillisiä saarekkeita, joissa olevat ihmiset ovat ”oppilaita” ja ”opettajia”, ikään kuin oppimis-/ opetusolentoja vailla tunne-elämää tai muita ”hankalia psykologisia juttuja” (Lilja-Viherlampi 2007, 140).

Nämä kaikki havaintoni yhdessä ovat saaneet minut musiikkikasvatuksen opiskelijana ja tulevana musiikinopettajana havahtumaan ja pohtimaan: onko näin hyvä? Täyttääkö tiukkaan arvosteluun, jatkuvaan kilpailuun sekä auktoriteettien kumartamiseen nojaava musiikkikasvatus kaikki ne osa-alueet, joita musiikki voisi sen opiskelijalle tarjota? Mielestäni ei. Mielestäni musiikki ja sen tarjoamat erilaiset osa-alueet, kuten musiikin terapeuttisuus, tulisi ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon musiikkikasvatuksessa. Voisiko soitto- tai musiikintunti tarjota oppilaalle oppimisen lisäksi keinon nauttia musiikista, purkaa tunteita, rauhoittua, kokea vuorovaikutusta, ilmaista itseään ja saada ilon tuntemuksia – saada kosketuksen itseensä ja muihin astetta syvällisemmin? Eivätkö nämä olekin musiikin perimmäisiä tarkoituksia ja aivan tieteellisestikin todistettuja vaikutuksia – miksei niitä siis otettaisi musiikkikasvatuksessakin huomioon?

*”Musiikki karkottaa vihan niistä, jotka eivät rakasta. Rauhattomille se antaa rauhan, itkevät se lohduttaa. Ne, joiden tie on tukossa, löytävät uusia polkuja, ja niille, jotka torjuvat kaiken, kasvaa uutta varmuutta ja toivoa.”* –Pablo Casals. (Lehtonen 1989, 9.)

Minua kiinnostaa tutkia, millä tavoin nämä Pablo Casalsin sanat voitaisiin ottaa musiikkikasvatuksessa huomioon; millaista on terapeuttinen musiikkikasvatus? Aihe on ajankohtainen, sillä viime vuosina on musiikkikasvatuksen ilmiötä innostuttu selittämään musiikkiterapian tietämyksellä ja käsitteistöllä (Hairo-Lax & Muukkonen 2013). Lilja-Viherlammen (2007) mukaan sekä musiikkiterapian että musiikkikasvatuksen yhteinen kiinnostuksen kohde voi olla ihmisen merkityksellinen

toiminta musiikin parissa (Lilja-Viherlampi 2007). Haluan selvittää, millaista tällainen merkityksellinen, oppilaan hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kasvua tukeva toiminta voi musiikkikasvatuksen kohdalla olla.

## **Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella, millaista on terapeutin musiikkikasvatus ja millaisia terapeuttisia vaikutuksia musiikkikasvatuksella voi olla oppilaaseen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä on terapeutin musiikkikasvatus?
2. Millaisia hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kasvua edistäviä vaikutuksia terapeuttisella musiikkikasvatuksella voi olla oppilaaseen?

Tutkimus on tehty kirjallisuuskatsauksena. Tarkastelen tutkimuksessani musiikkiterapiaan, musiikin terapeuttisuuteen, musiikin vaikutuksiin, kasvatukseen sekä musiikkikasvatukseen liittyvää kirjallisuutta. Tulkitsen tekstiä hermeneuttisen tekstintulkinnan avulla, joka tulkintatapana pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään (helsinki.fi 2015).

## 2 Musiikkiterapia

### 2.1 Musiikkiterapian taustaa

Musiikkia on kautta aikojen käytetty kaikissa kulttuureissa sairauksien parantamiseen, pahojen henkien karkottamiseen ja muihin vastaaviin tarkoituksiin. Musiikilla on koettu olevan parantavia vaikutuksia ja se on ollut suuressa asemassa ihmisen ja pyhän välisissä suhteissa. Jopa yli 4000 vuotta vanhoista egyptiläisistä papyruskirjoituksista on löydetty mainintoja musiikkiterapiasta. Juutalaisillekin oli musiikin parantava voima tuttu. Antiikin Kreikassa puolestaan musiikkia arvostettiin suuresti yhtenä kasvatuksellisenä osa-alueena. Yksi musiikkikasvatuksen ja -terapian suurista edelläkävijöistä oli Platon, joka kasvatus-aiheisissa kirjoituksissaan korosti musiikin erityisasemaa tunne-elämän ja muun kasvun kehittäjänä. Aristoteleen ”kathasis-oppi” puhui myös musiikin ja draaman puolesta tunteiden purkautumisen kanavana. (Lehtonen 2007.)

Kuten Lehtonen (1989) kirjoittaa, syntyi moderni musiikkiterapia toisen maailmansodan jälkeen Yhdysvalloissa. Tällöin kotiutetuilla sotaveteraaneilla havaittiin olevan voimakkaita psyykkisiä häiriöitä, ja hoitomuodoksi häiriöihin kehiteltiin musiikkiin perustuvia menetelmiä. Menetelmien kokeilut tuottivat positiivisia tuloksia. Näin ollen musiikin käyttöä ryhdyttiin lisäämään hoitolaitoksissa; sairaalaorkestereita perustettiin, ja aivan erityinen sairaalamuusikoiden ammattikunta sai alkunsa. Tämän seurauksena musiikkiterapia levisi nopeasti, ja leviämisen myötä myös musiikkiterapeuttien koulutustarve lisääntyi. Yhdysvalloissa musiikkiterapia otettiin joidenkin yliopistojen opetusohjelmaan jo 1940-luvulla. (Lehtonen 1989, 15–16.)

Suomessa musiikkiterapiatoiminta aloitettiin 1950- ja 1960- luvulla sekä psykiatrisissa sairaaloissa että kehitysvammaisten laitoksissa. Tästä johtuen suomalainen

musiikkiterapia jakautui alkujaan kahteen psykologiseen kenttään: psykoanalyttiseen ja behavioristiseen/oppimisteoreettiseen. Analyttiset teoriat ja menetelmät ovat olleet suosittuja psykiatrian kentällä johtuen terapeuttien halusta ymmärtää ihmismieltä. Behavioristiset teoriat ja menetelmät ovat puolestaan olleet suosiossa kehitysvammapuolella. Näistä psykologisista kentistä voidaan yhä havaita vaikutteita nykypäivän musiikkiterapiassa. Nykyään tyypillisintä on kuitenkin psykologisia kenttiä koskeva 'elektisyys', jolla tarkoitetaan teoreettista ja menetelmällistä moninaisuutta, sekä pyrkimystä valita sellainen viitekehys, jonka puitteissa on mahdollista liikkua eri suuntiin. Näin pyritään varmistamaan uuden tiedon ja teorian vaikutus ja luomaan etäisyyttä klassisen psykoanalyttisen teorian käsitteisiin ja periaatteisiin. (Erkkilä 2010.) Musiikkiterapian uudempia käyttöalueita ovat mm. päiheteisiin, kipuun ja työuupumukseen liittyvät ongelmat, kommunikaatiohäiriöt sekä neurologiset ongelmat (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015).

## 2.2 Terapiasta musiikkiterapiaan

Terapia-sanan suora suomennos on sana 'hoito'. Terapiaprosessilla taas tarkoitetaan tarkoin suunniteltua hoitotapahtumaa. Tässä hoitotapahtumassa on tärkeää ottaa huomioon lähtökohta, määrittellä tavoitteet ja valita tarkoituksenmukaisimmat menetelmät niihin pääsemiseksi. Terapiaprosessissa tärkeää on myös tilanteen kehityksen seuranta. Jokaiselle terapiaa tarvitsevalle ihmiselle tulisi löytää hänelle parhaiten sopiva terapiamuoto. Terapia-sana saa alkunsa kreikankielisestä "therapeia-sanasta". Sana tarkoittaa lääketieteellistä hoitoa, mutta tänä päivänä terapia-sanan merkitys on melkoisen kaikenkattava - lähes kaikkea toimintaa, joka jollakin tavoin sisältää ihmisen tuskan lievittämistä, voidaan kutsua terapiaksi. Kreikkalaisella "therapeia"-sanalla onkin myös toinen merkitys: palveleminen, hoitaminen ja läsnäolo. (Ahonen 1993, 22– 23.)

Musiikkiterapian olemus verrattuna muihin terapiamuotoihin voidaan tiivistää Bruscia (1991) ajatuksin: Erottava tekijä musiikkiterapian ja muiden terapiamuotojen välillä on musiikkiterapian luottamus musiikkiin; näin ollen jokaisen istunnon ydin on nimenomaan musiikki (Bruscia 1991). Niin kuin minkä tahansa ammatillisen terapiatoiminnan, on musiikkiterapiankin lähtökohtana tavoitteet, joissa pohjimmiltaan on kyse yksilöllisistä päämääristä, mutta yleisesti ottaen tasapainon, eheytyksen ja elämän laadun lisäämisestä sekä voimavarojen vahvistumisesta. Kuten terapiassa

yleisesti, on musiikkiterapiassakin kyse ihmisen kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Musiikkiterapiassa juuri musiikki on tällaisen kohtaamisen väline ja kehys. Musiikin hyvää tekevän vaikutuksen on musiikkiterapiassa nähty liittyvän musiikin totuudellisuuteen, eräänlaiseen non-diskursiiviseen puolueettomuuteen. Musiikin ulottuvuudet voivat liittyä oppimiseen, vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon tai tunteisiin ja mielikuviin. (Lilja-Viherlampi 2007.)

Musiikkiterapiaistuntoon tarvitaan aina kolme tekijää: asiakas, musiikki ja terapeutti. Jos näistä tekijöistä läsnä on vain kaksi, asiakas ja musiikki, saattaa kokemus olla asiakkaalle terapeuttinen, mutta kyseessä ei tällöin ole varsinainen terapia, eheytymiseen tähtäävä prosessi. (Priestley 1975.) Tärkeää on vuorovaikutus, ja musiikkiterapian kohdalla vuorovaikutus tapahtuu musiikin eri elementtien – kuten melodian, rytmin, harmonian, dynamiikan tai äänensävyyn kautta. Musiikki ei ole itsetarkoitus, vaan nimenomaan väline. Musiikkiterapiaistunnossa ei asiakkaalta edellytetä musiikillisia taitoja, vaan kyseessä on aina luova prosessi. Musiikkiterapian eri menetelmiä ovat muun muassa laulaminen, soittaminen, musiikin kuuntelu, liikkuminen musiikin mukaan, improvisointi, musiikkimaalaus, laulujen tekeminen ja fysioakustinen hoito. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.)

Musiikin mahdollisuudet ovat moninaiset. Musiikki aktivoi tiedostamatonta, alitajuista mielenmaisemaa. Musiikin avulla voidaan paljastaa ja parantaa. Sen avulla on mahdollista käsitellä vaikeitakin asioita symbolisen etäisyyden päästä, turvallisesti. Musiikki tuottaa mielihyvää, antaa esteettisiä kokemuksia ja saa aikaan vuorovaikutusta. Musiikki vaikuttaa myös fysiologisesti. Sen avulla on mahdollista rauhoittaa ja stimuloida, ja sitä käytetään avuksi myös kivunhoidossa. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.)

## **3 Terapeuttinen musiikkikasvatus**

### **3.1 Aluksi**

Kuten voimme edellisestä luvusta päätellä, voi musiikki olla muutakin kuin itsetarkoitus; se voi olla myös väline. Näin ollen myös musiikkikasvatuksella on muitakin potentiaaleja ja erityispiirteitä kuin pelkkä musiikin oppimisen mahdollisuus; sen avulla voidaan edistää psyykkistä työskentelyä ja ennaltaehkäistä monenlaisia inhimillisiä ongelmia. (Lehtonen, Salo & Wirzenius 1991.) Sen avulla voidaan kohdata ja olla vuorovaikutuksessa (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015).

Viime vuosina musiikkikasvatuksen ilmiöitä on kiinnostuttu selittämään musiikkiterapian käsitteistöllä ja tietämyksellä (Hairo-Lax & Muukkonen 2013). Myös dialogi ja dialogisuus ovat sanoja, joita on alettu käyttää kasvatustieteessä. Tavallisesti dialogilla viitataan ihmisten väliseen keskusteluun tai vuorovaikutukseen. Näin ollen on siis alettu pohtia opetuksen ja kasvatuksen osalta muun muassa sitä, millainen on hyvä kasvatuksellinen kohtaaminen, vuorovaikutus. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2012.) Kuten Lilja-Viherlampi (2007) asian ilmaisee, voi sekä musiikkiterapian että musiikkikasvatuksen yhteinen kiinnostuksen kohde olla se, että ihmisen toiminta musiikin parissa olisi merkityksellistä (Lilja-Viherlampi 2007).

### **3.2 Välähdyksiä terapeuttisuudesta Suomen musiikkikasvatushistoriassa**

Jo varhaisessa suomalaisessa kansanopetuksessa oli laululla keskeinen asema. Pitäjänkoulujen koulumestarit, jotka toimivat usein myös seurakuntien lukkareina, laulattivat oppilaille virsiä. 1800-luvulla alkoi Suomeen syntyä erilaisia

koulutuslaitoksia: tehtaankouluja, käsityöläisten sunnuntaikouluja sekä ruukinkouluja. Näissä kaikissa opetettiin virsilauluja. 1800-luvulla syntyivät myös Ahlmanin koulut, joilla tuli olemaan suuri vaikutus kansakoululaitoksen syntyyn. Monissa Ahlmanin kouluissa jäi laulunopetus paitsioon, mutta joidenkin koulujen säännöissä mainittiin, että ”opettajan tulee, mikäli hän on laulutaitoinen, opettaa lapsille laulua ja laulun tulee herättää oppilaissa oikeaa hartautta”. 1840-luvulle tultaessa, kun laajapohjainen keskustelu kansanopetuksen järjestämisestä ja kansakoulun oppiaineista käynnistyi, suositteli Litteraturbladet-lehti (nro 1/1847) kansakouluun mm. kanteleensoittoa, sillä se koituisi ”mielen terveydeksi”. Toinen suositus musiikin sisällyttämiseksi kansakoulun oppiaineisiin löytyi Morgonbladet-lehdestä (nro 19/1846), jossa suositeltiin koraalilaulua, sillä ”taide vaikutti voimakkaasti kehitykseen”. (Pajamo 2009.)

Näiden vuosien jälkeen on musiikin vaikutuksia mielenterveyteen, hyvinvointiin ja ihmisen kehitykseen tutkittu eri ikäisten kohdalla, aina vauvasta vaariin (Huotilainen ym. 2009). Musiikkikasvatuksen on myös todettu voivan vaikuttaa suotuisasti oppilaan psyykeen (Lehtonen, Salo & Wirzenius 1991).

### 3.3 Terapia vai terapeutisuus?

Liisa-Maria Lilja-Viherlammen väitöskirjassa ”Minunkin sisällä soi” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa (2007) todetaan, että terapeutisuus on tärkeää erottaa varsinaisesta terapiasta. Terapeutisuus-käsitteen ongelma ja toisaalta myös mahdollisuus on käsitteen eräänlainen ”löysyys.” Kuitenkin Lilja-Viherlammen haastatteleminen musiikin ja kasvatustieteen ammattilaisten vastauksissa terapeutisuutta pyrittiin lähestymään kasvun tukemisen kautta, jonka yhtenä luovana mahdollisuutena voisi olla musiikki. (Lilja-Viherlampi 2007.) Seuraavassa poimintoja Lilja-Viherlammen haastatteleman Jaakko Erkkilän pohdinnoista:

*”No terapiassa on terapian ammatillisen toiminnan kriteerit: tutkimus-arviointivaiheet, hoitosuunnitelman tekemiset ja tällainen kokonaisprosessi ja perustavoitteet sille, ja sitten diagnostinen puoli, että miksi ja mitä varten sitä terapiaa nyt sitten annetaan. Tällä tavallahan määriteltynä vain se on terapiaa, jota tekee koulutettu ammattihenkilö ihmisen tai ihmisryhmän kanssa. Mutta että terapeutisuus sinänsä, se on hirveän laaja käsite, sitä voi olla esimerkiksi se kommunikointi, mitä tapahtuu ystävien ja läheisten kesken. ...Eli jos ajatellaan terapeutista puolta opetuksessa, niin ja oppimisessa, joka –*

*tai siis se on jo hyvin paljon vaadittu! – että hän luo siis psykologisesti turvallisia viitekehyksiä tai alueita, joissa oppilas saa aktiivisesti toimia ja muodostaa tätä käsitystään asioista. Siis otetaan myös persoonallottuus käyttöön.” – Jaakko Erkkilä. (Lilja-Viherlampi 2007, 128.)*

### **3.4 Musiikkiterapiasta terapeutin musiikkikasvatukseen**

Ulla Hairo-Lax ja Minna Muukkonen (2013) kirjoittavat artikkelissaan Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena, että musiikkiterapiassa musiikki on kasvun väline, kun taas musiikkikasvatuksessa se voi olla sekä väline mutta myös päämäärä (Hairo-Lax & Muukkonen 2013, 31). Myös Westerlund (2003) kuvailee hyvän musiikkikasvatuksen olemusta seuraavasti: ”..hyvässä kokemuksessa ja elämässä välineiden ja päämäärien tulee integroitua” (Westerlund 2003, 6). Taideaineiden opetuksen ei tulisi siis luopua omista esteettisistä päämääristään, mutta terapialla on kuitenkin annettavanaan tärkeitä näkökulmia opetustyöhön, etenkin opettajien suhtautumisessa ja asenteissa oppilaisiin. Opettaja voi opettaessaan asennoitua terapeutisesti, vaikkei hän joka hetkessä ajattelisikaan terapeutisia tavoitteita. Tärkeitä opettajan terapeutin asennoitumisen seikkoja ovat muun muassa huumorintaju, oppilaan hyväksyminen omana itsenään, oppilaan musiikkimaun arvostaminen ja siitä kiinnostuminen, oppilaan huomioiminen yksilönä, oppilaan henkisen tasapainotilan huomioiminen, monipuolisten musiikkikulutustottumusten tarjoaminen ja tunnustuksen antaminen oppilaalle, sekä opettajan oman musiikintarpeen tyydyttäminen. Näiden asioiden omaksuminen ei välttämättä vaadi opettajalta syvällistä terapeutista koulutusta, vaan kyse voi olla hyvin arkipäiväisistäkin asioista.

Tänä päivänä ihminen viettää koulussa ja muissa oppilaitoksissa niin suuren osan elämästään, että opettajan on hyvä ottaa oman käytöksensä terapeutiset vaikutukset huomioon. (Lehikoinen 1973.) Terapeutin ajattelu ottaa vakavasti ihmisen persoonan ja inhimillisen vuorovaikutuksen syvyysulottuvuuden huomioiden ihmisen persoonan eri syvyudet. Kasvua voidaan täten tukea, ja toisaalta voidaan tehdä myös ennaltaehkäisevää työtä. Opettamisen luonne ei tällöin olisi pelkästään oppilaiden varustaminen ”riittäväillä” kognitiivisilla taidoilla ja tiedoilla, vaan myös kasvatuksen kohdistaminen vastuullisesti koko persoonaan ja myös persoonien väliseen vuorovaikutukseen. (Lilja-Viherlampi 2007.)

### **3.5 Terapeuttisen musiikkikasvatuksen ydin**

Lilja-Viherlammen (2007) mukaan musiikkikasvatuksella on monia ikään kuin ei-musiikkillisia, välineellisiä merkitysulottuvuuksia. Näitä ovat muun muassa eläytyminen, tunteitten kanssa kosketuksiin pääseminen, omien ja toisten tunteitten havaitseminen, onnistuminen, oppimisvaikeuksien ehkäiseminen sekä yhteistyö. (Lilja-Viherlampi 2007.) Terapeuttisuuden ydin koostuu mahdollisuudesta yksilöllisen potentiaalin mukaiseen kasvuun ja sille tilan antamisesta sekä yksilöllisyyden huomioimisesta ja kunnioittamisesta (Lilja-Viherlampi 2007, 251). Skinnarin (2004) mukaan ”meidän tehtävämme kasvattajina tai terapeutteina on kutsua ihmisen todellista henkisyyttä esiin, autettava sitä kasvamaan” (Skinnari 2004, 79). Ihmisen kasvun kannalta ratkaisevia ovat suhteet, jotka hänen kasvunsa tueksi rakentuvat. Tästä näkökulmasta tärkeintä opetustyössä on, että oppilas kokisi tulevansa kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään – olevansa tärkeä.

Musiikin opiskelussa oppilaalla ja opettajalla on toistensa lisäksi suhde musiikkiin. Musiikki pitää sisällään sekä dialogisuuteen että esikielelliseen elämysmaailmaan liittyviä elementtejä – niin vastavuoroisuutta, kuin myös dynaamisia vaihteluita, erilaisia ääniä, äänenpainoja ja rytmejä. Opettajan olisi hyvä tiedostaa musiikin dialoginen luonne ja sen suuret mahdollisuudet oppilaiden omien ajatusten ja psyykkisten kokemusten jäsentäjänä. Jotta opettaja ja oppilas voisivat kohdata toisensa musiikkillisesti aidosti, tulee ilmapiiriin olla toinen toistaan kunnioittava. Musiikkillisessa, nonverbaalisessa vuorovaikutuksessa oppilaan ja opettajan jakamat kohtaamiset ja tunne-elämykset voivat mahdollistaa oppilaan oppimisen lisäksi kasvun kannalta tärkeää huolenpidon ja välittämisen kokemusta. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2012.)

### **3.6 Terapeuttisen musiikkikasvatuksen työtapoja, vaikutuksia ja merkityksiä**

Musiikkiterapia on saanut paljon vaikutteita musiikkikasvatuksesta. Sekä musiikkiterapiassa että musiikkikasvatuksessa keskeisiä työtapoja ovat soittaminen, laulaminen, musiikin kuuntelu, improvisointi, säveltäminen sekä liikkeen ja musiikin yhdistäminen. Myös toimintaa, joka alun alkaenkin asettuu musiikkiterapian ja -kasvatuksen välimaastoon, on muun muassa yhteisöllinen musiikkiterapia sekä yhteisömusiikki. Näissä korostuu musiikin merkitys sosiokulttuurisena ilmiönä. (Hairo-

Lax & Muukkonen 2013, 31.) Seuraavassa tarkastelen terapeutin musiikkikasvatuksen työtapoja yksitellen.

## Soittaminen

Etenkin lapsen kyky ilmaista itseään sanallisesti on rajallinen (Erkkilä 1997). Kuten laulamisaikalla, voi soittamisella oppilas ilmaista itseään käyttäen erilaisia sointivärejä, volyymeja sekä teknisiä soittotapoja. Fyysinen, kosketeltava soitin voi olla helpommin lähestyttävä kuin oma lauluääni, joka asettaa usein haasteita henkilökohtaisuudessaan, etenkin äänenmurroksen aikaan. Näin ollen fyysinen instrumentti saatetaan kokea omaa lauluääntä turvallisempaan ilmaisukanavana. Soittaminen, kuten musiikki yleisestikin voi auttaa oppilasta löytämään kehonsa potentiaalin ja tukea hänen fyysistä toimintaa. Parhaassa tapauksessa keho voi jopa ”unohtua”, kun kehollinen toiminta integroituu osaksi musiikillista toimintaa.

Oikein asetettu vaatimustaso on tärkeää soitonopiskelussa, sillä se antaa oivaltamisen ja mielihyvän kokemuksia. Se, että hallitsee instrumentin, voi tuottaa täkeitä Egon hallinnan kokemuksia. Tämä vaatii turvallisen oppimisympäristön, jossa uusia asioita on mahdollista kokeilla hallitusti, epäonnistumisia sietäen. (Hairo-Lax & Muukkonen 2013, 36.) Ego muodostuu yksilön oman persoonallisuuden havaitsemisesta ja toiminnoista, asenteista ja arvoista jotka liittyvät tähän havaintoon (Holopainen & Kähärä 1974, 19.)

Soittotaidon oppimisen lomassa voi soittaja oppia erilaisia sosiaalisia taitoja, kuten ohjauksen ja palautteen hyväksyntää, ongelmanratkaisutaitoja, vastuunkantoa, impulssiensa kontrolloimista sekä kysymysten esittämistä (Ahonen 1993). Terapeutin soittoharjoitus esimerkiksi kymmenvuotiaan pojan pianotunnilla voisi olla vaikkapa sellainen, että opettaja ja oppilas valitsevat eri asteikkoja ja kolmisointuja, joiden sävelillä oppilas pääsee soittamaan opettajan säestyksen päälle. Tällaisen harjoituksen mahdollisia merkityksiä ovat muun muassa psykofyysinen keskittyminen ja voimien keskittäminen, eri aivoalueitten aktivoituminen, silmien ja käsien koordinaatio sekä ilon ja mielihyvän kokeminen. Tärkeää on myös huumorisävytteinen samalle aaltopituudelle virittyminen, joka vahvistaa elämyksen voimaa ja yhteyden tunnetta. (Lilja-Viherlampi 2007.)

## Laulaminen

Laulu on tunteiden voimakas ilmaisija. Laulaminen ja sen kuunteleminen voi antaa tunteen turvallisuudesta ja lämmöstä. Sillä on kautta aikojen lievitetty kärsimystä ja pelkoa. (Lehikoinen 1973.) Se tekee ihmiselle hyvää, ja äidin kohdussa ollessaan ihminen tulee tietoisiksi nimenomaan äänen välityksellä (Ahonen 1993). Laulava ihminen kuulee ja tuntee kehossaan äänen värähtelyn. Tällaisen värähtelyn voi tuntea myös, kun koskettaa laulavaa ihmistä. Laulaminen onkin kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen ja harmoninen laulu tuntuu hyvältä. (Ahonen 1993, 210.)

Laulaessa oma persoona on vahvasti mukana, sillä laulaminen antaa mahdollisuuden käyttää omaa ääntä monipuolisesti ja näin ollen myös keinon tuoda omaa persoonaa esille. Laulujen sanat ovat myös tärkeä osa musiikkikokemusta. Ne ovat metaforia, jotka laulaja tai kuulija voivat tulkita omalla tavallaan. (Hairo-Lax & Muukkonen 2013.) Laulamalla on mahdollista lisätä itseilmaisua ja vahvistaa egon rakenteita (Ahonen 1993). Terapeuttisia merkityksiä omaava lauluharjoitus voisi esimerkiksi alakoulussa toteutettuna olla seuraavanlainen: Opettajan säestämänä lauletaan yhdessä laulu Koivun ja majavan maa. Tämän jälkeen oppilaat ja opettaja vaihtavat keskenään ajatuksia laulun herättämistä mielikuvista ja tunteista. Harjoituksen mahdollisia merkityksiä ovat muun muassa psykofyysinen keskittyminen laulun laulamiseen, laulun mahdollisen tuttuuden tarjoama suvanto- ja turvapaikka – tai toisaalta uuden laulun kohdalla uteliaisuuden herättäminen ja haastavuuden kokeminen, sekä lisäksi laulun sanojen ja musiikillisten elementtien konstruoituminen mielessä oleviin skeemoihin. (Lilja-Viherlampi 2007.)

## Musiikin kuuntelu

Musiikin kuuntelua voidaan käyttää terapeuttisena välineenä. Tätä väitettä tukevat löydökset, joita kognitiivisessa neurotieteessä on tehty ja jotka epäsuorasti kannustavat käyttämään musiikin kuuntelua terapeuttisena välineenä. Havaintoja on myös tehty sen suhteen, että kuulijaa eniten miellyttävä musiikki aktivoi parhaiten aivoalueita, jotka välittävät positiivisia tunnekokemuksia. (Laitinen 2008, 125.) Musiikinopetuksessa sekä oppilaan omaan musiikin kuunteluun tutustuminen että uuden musiikin tarjoaminen on tärkeää. Kun opettaja tutustuu oppilaan omaan musiikin kuunteluun, voi opettaja tutustua oppilaaseen henkilökohtaisemmalla tasolla ja ymmärtää lisää oppilaan musiikkisuhteesta. Uuteen musiikkiin tutustuttaessa puolestaan voi oppilaan

musiikillinen minä muuttua ja saada uusia ulottuvuuksia saadessaan tuoreita ärsykeitä. Musiikintunnilla voi musiikin kuuntelua käyttää myös rentoutumiseen ja oman tilan ottamiseen. (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013.) Lilja-Viherlampi (2007) kuvailee esimerkissään yläkoulussa toteutettavaa kuunteluharjoitusta ja sen mahdollisia merkityksiä: Esimerkissä annetaan kuunteluvaihtoehdoksi Rossinin *Wilhelm Tell* –alkusoitto. Kappale kuunnellaan luokassa silmät kiinni, ja tämän jälkeen oppilaat voivat jutustella vierustovereittensa kanssa siitä, millaisia asioita kappaleesta tuli mieleen. Sen jälkeen vielä keskustellaan koko luokan kesken – opettaja mukaan lukien – musiikin herättämistä mielikuvituksista, ajatuksista ja tunteista. Tämän harjoituksen mahdollisia merkityksiä ovat keskittyminen, pysähtyminen sekä rauhoittuminen musiikin ääreen, tilan saaminen omille ajatuksille ja mielikuville, mahdollinen mielihyvän kokeminen musiikista nauttimisen kautta sekä kommunikointi ja vuorovaikutus; kuulluksi tuleminen ja toisen kuuleminen. (Lilja-Viherlampi 2007.)

#### Improvisointi ja säveltäminen

Improvisaatio voi rohkaista oppilaita keskinäiseen luottamukseen (Huovinen 2010). Se voi myös muuttaa soittajan mielentilaa tai vireystilaa, esimerkiksi aggressiivisesta leikkisäksi tai motivoitumattomasta aktiiviseksi (Hairo-Lax & Muukkonen 2013). Musiikkia opetettaessa voidaan improvisointi rakentaa esimerkiksi tietyn asteikon ja/tai musiikin elementtien (esim. voimakkuus, tempo, melodia tai muoto), soittimien tai valittujen sävelten varaan (Hairo-Lax & Muukkonen 2013; Lilja-Viherlampi 2007). Täten jokaisen osapuolen on mahdollista osallistua tekemiseen tasavertaisena tuoden esiin omat musiikilliset ideansa. Sävelletessä puolestaan voidaan musiikki merkitä muistiin, joten siihen on mahdollista palata uudelleen, ja sitä voidaan myöhemmin hioa. Oman musiikin tuottaminen voi olla oppilaalle hyvin merkittävää. Hän voi sen kautta paljastaa itsestään puolia, joita hän ei välttämättä kielellisesti kykenisi ilmaisemaan. Muiden tulkittaessa oppilaan säveltämää musiikkia, heijastuu musiikki takaisin uusia ”mausteita” saaneena. Näin oppilas saa kokea, miten hänet on ymmärretty. Hän saa myös mahdollisuuden kuulla onnistuneelta kuulostavia asioita sekä mahdollisesti vielä kehittelemistä kaipaavia asioita. (Hairo-Lax & Muukkonen 2013.)

## Liikkeen ja musiikin yhdistäminen

Ihminen ilmaisee sisintään muun muassa liikkeillään. Jokaisella ihmisellä on oma liikkumistapansa ja asentonsa. (Lehikoinen 1973.) Pikkulapset reagoivat musiikkiin nimenomaan liikkeen kautta. Musiikin yhdistäminen ihmisen kehon liikkeeseen on hyvin luonnollista; jo alkukantaisissa kulttuureissa olivat musiikki ja liike erottamattomia. (Ahonen 1993.) Kun ihminen pääsee antautumaan musiikin vietäväksi, pääsevät lihaksiston kestojännitteet laukeamaan. Tämä saa myös aikaan jännitteiden takana olevien psyykkisten estojen hälvenemistä. (Lehikoinen 1973.) Tanssista löytyvät musiikin eri elementit: rakenne, muoto, harmonia ja rytmi (Ahonen 1993). Kuten musiikin ”kielessä”, on myös liikeilmaisussa monenlaisia muotoja, kuten tyyli; rauhallisuus, nopeus, raskaus, keveys, terävyys tai pehmeys (Lilja-Viherlampi 2007). Musiikin ilmaiseminen liikkein voi olla syvälinen kokemus, jossa ihminen uudella tavalla löytää kosketuksen omaan sisimpäänsä (Ahonen 1993, 214; Lilja-Viherlampi 2007). Musiikkiterapiassa suosittua liikkumista musiikin mukaan olisi hyvä soveltaa myös musiikkikasvatuksessa (Ahonen 1993). Esimerkiksi rauhallinen liikkuminen musiikin mukana voi olla rauhoittumisen ja keskittymisen parantamisen väline musiikintunnilla (Lilja-Viherlampi 2007).

## Yhteisömusiikki

Keskeistä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ovat yhdessäolo, dialogisuus ja yhdessä kokeminen. Vuorovaikutusta voidaan verrata yhdessä tanssimiseen ja soittamiseen. Vuorovaikutus pitää sisällään tempoa, teemoja, rytmiä, ajoitusta, liikettä ja intensiteettiä, joita varioimalla saadaan tanssi tai soitto sujumaan. (Räsänen 2008.) Musiikkikasvatus voidaan hahmottaa yksilökeskeisestä ja yhteisöllisestä näkökulmasta. Yksilökeskeinen näkökulma korostaa musiikkikasvatuksen ulottuvuuksia yksilön kehityksen ja kasvatuksen osalta, kun taas yhteisöllinen näkökulma korostaa musiikkikasvatuksen sosiaalisia merkityksiä. Yleisesti ajatellaan, että länsimaille tyypillistä on yksilöä korostava, individualistinen suuntaus, kun taas itäiselle ja eteläiselle maailmalle tyypillistä on yhteisöjä painottava suuntaus. Kärjistäen voidaan sanoa, että koulujen musiikinopetuksessa pääpaino on yhteismusisoinnissa, kun taas musiikkioppilaitoksissa painotetaan yksilöiden suorituksia. (Louhivuori 2009.) Musiikin kautta on mahdollista osallistua jaettuun toimintaan ja tarkkaavaisuuteen. Tällöin osallistujia voi saada tunnekokemuksen yhdessä toimimisesta ja tunteiden sekä toiminnan jakamisesta. Samaan aikaan pääsevät ei-kielellisen vuorovaikutuksen

perustaidot harjaantumaan. Näitä taitoja ovat muun muassa matkiminen, yhtäaikainen ja vuorotteleva toiminta, kuunteleminen ja vastaaminen. (Launonen 2007.) Musiikkia voidaan käyttää apuna kontaktin saavuttamisessa (Räsänen 2008). Yhteismusisointi harjoittaa toisten huomioimista ja oman paikan ottamista. Myös eettisiä kysymyksiä voi tätä kautta nousta oppilaan mieleen. Oppilaalla on oikeus tulla kuulluksi, ja hänen on saatava ottaa sellainen rooli, jossa hän kulloinkin viihtyy ja joka on lopputuloksen kannalta mielekäs. (Hairo-Lax & Muukkonen 2013.)

## 4 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että musiikkikasvatuksella on monia terapeuttisia mahdollisuuksia. Musiikkikasvatus voi omien musiikillis-esteettisten päämääriensä lisäksi toimia välineenä oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Musiikin parantava vaikutus on huomattava: se vaikuttaa niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin.

Käsitteet musiikkiterapia ja terapeuttinen musiikkikasvatus on hyvä erottaa toisistaan, vaikka niissä onkin yhtymäkohtia: molemmissa keskeisiä työtapoja ovat soittaminen, laulaminen, musiikin kuuntelu, improvisointi, säveltäminen, liikkeen ja musiikin yhdistäminen sekä yhteisömusiikki. Musiikkiterapiassa ja terapeuttisessa musiikkikasvatuksessa on kuitenkin se ero, että musiikkiterapiassa musiikki on kasvun väline, kun taas musiikkikasvatuksessa se voi olla myös päämäärä. (Hairo-Lax & Muukkonen 2013, 31.) Westerlundin (2003) sanoin: ”..hyvässä kokemuksessa ja elämässä välineiden ja päämäärien tulee integroitua” (Westerlund 2003, 6).

Tänä päivänä ihminen viettää ison osan elämästään kouluissa ja erilaisissa oppilaitoksissa, joten opettajien vaikutus oppilaan elämään on suuri. Näin ollen opettajan olisi tärkeää ottaa työnsä terapeuttiset mahdollisuudet huomioon. Tämä ei välttämättä vaadi syvällistä terapeuttista koulutusta, vaan voi enemmänkin ilmentyä aivan arkipäiväisissä tilanteissa. Tärkeitä opettajan terapeuttisen asennoitumisen seikkoja ovat oppilaan huomioiminen yksilönä, oppilaan hyväksyminen omana itsenään, oppilaan musiikkimaun arvostaminen ja siitä kiinnostuminen, oppilaan henkisen tasapainotilan huomioiminen, opettajan oman musiikintarpeen tyydyttäminen, monipuolisten musiikinkulutustottumusten tarjoaminen oppilaalle, tunnustuksen antaminen oppilaalle sekä huumorintaju. Terapeuttisen ajattelun kautta oppilaan kasvua voidaan tukea, ja toisaalta tehdä myös ennaltaehkäisevää työtä. Terapeuttinen ajattelu ottaa ihmisen persoonan vakavasti ja huomioi persoonan eri syvyydet. Tällainen ajattelu- ja kasvatustapa ei pelkästään varusta oppilasta riittäväillä kognitiivisilla tiedoilla

ja taidoilla, vaan kohdistuu kokonaisvaltaisesti oppilaan persoonaan ja myös muiden ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Terapeuttisuuden ydin koostuu yksilöllisyyden huomioimisesta ja kunnioittamisesta, mahdollisuudesta yksilön potentiaalın mukaiseen kasvuun sekä sille tilan antamisesta. (Lilja-Viherlampi 2007, 251). Musiikilla on dialoginen luonne, ja sen kautta oppilaat ja opettaja voivat olla nonverbaalisessa vuorovaikutuksessa, jonka kautta he voivat kokea kohtaamisia ja tunne-elämyksiä. Tämä voi oppimisen lisäksi mahdollistaa tärkeää huolenpidon ja välittämisen kokemusta.

Terapeuttisen musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian yhteisillä työtavoilla on monia terapeuttisia merkityksiä:

Soittamisen kautta on mahdollista saada mielihyvän ja oivaltamisen kokemuksia. Soittaminen voi myös tuottaa Egon hallinnan kokemuksia, tukea oppilaan kehollista kehitystä ja toimintaa, ja sen kautta voi oppia sosiaalisia taitoja.

Laulu tekee monin eri tavoin hyvää, ja se on hyvin voimakas tunteiden tulkki. Laulamın on myös fyysisessä mielessä yhteydessä koko ihmiseen muun muassa laulamın aiheuttaman värähtelyn kautta, ja harmoninen laulamın tuntuu hyvältä. Laulaessa oman äänen käyttö mahdollistaa oman persoonan tuomista monipuolisesti esille. Laulujen sanoja, metaforia, voi kukin laulaja tai kuuntelija tulkita omalla tavallaan. Laulamalla voi vahvistaa egon rakenteita ja lisätä itseilmaisua.

Kognitiiviset neurotieteilijät kannustavat musiikin kuuntelun käyttöä terapeuttisena välineenä. Miellyttäväksi koettu musiikki aktivoi positiivisia tunnekokemuksia välittäviä aivoalueita. (Laitinen 2008.) Opettajan on tärkeää tutustua oppilaan mielimusiikkiin, sillä tällöin opettaja voi ymmärtää oppilasta ja tämän musiikillista minää syvällisemmin. Yhtä tärkeää on uuden musiikin tarjoaminen oppilaalle, sillä uuden musiikin kautta oppilaan musiikillinen minuus voi saada uusia ulottuvuuksia. Musiikinkuuntelua voidaan musiikintunnilla käyttää myös oppilaan oman tilan ottamiseen sekä rentoutumiseen.

Improvisointi voi muuttaa oppilaan mielentilaa negatiivisesta positiiviseksi. Se voi myös rohkaista oppilaita keskinäiseen luottamukseen.

Säveltäessään oppilas voi paljastaa itsestään puolia, joita hän ei verbaalisesti kykenisi ilmaisemaan. Muiden soittaessa oppilaan säveltämää musiikkia saa oppilas myös kokemuksen siitä, miten hänet on ymmärretty.

Musiikin ilmaiseminen liikkeitä käyttäen voi auttaa ihmistä saamaan kosketuksen itseensä. (Ahonen 1993, 214; Lilja-Viherlampi 2007). Ihmisen antautuessa musiikin vietäväksi, pääsevät hänen lihastensa kestojännitteet laukeamaan, mikä puolestaan saa aikaan jännitteiden takana olevien psyykkisten estojen hälvenemistä.

Yhteismusisointiin osallistuva oppilas voi saada tunteen yhdessä toimimisesta sekä tunteiden ja kokemusten jakamisesta. Samalla ei-kielellisen vuorovaikutuksen perustaidot harjaantuvat. Myös eettisiä kysymyksiä voi tätä kautta nousta oppilaan mieleen.

Edellä mainittujen seikkojen perusteella musiikissa ja musiikkikasvatuksessa on monia terapeuttisia, hyvää tekeviä vaikutuksia, joista kuka tahansa ihminen voi hyötyä. Tärkeää näiden vaikutusten toteutumiseksi on opettajan terapeuttinen asennoituminen sekä eri toimintatapojen ymmärtäminen musiikillis-esteettisten näkökulmien lisäksi terapeuttisesta näkökulmasta.

## **Jatkotutkimusaiheita**

Tutkimuksessani sain selville, että musiikki voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja kasvuun. Sain myös selville, että musiikkikasvatuksessa on monia terapeuttisia, hyvää tekeviä mahdollisuuksia, jotka voivat tukea oppilaan kasvua ja hyvinvointia. Opettajan ei välttämättä tarvitse suhtautua terapeuttisuuteen ”rakettitieteenä” tai hankkia syvällistä terapeuttista koulutusta, mutta hänen olisi hyvä sisäistää oman käytöksensä terapeuttiset vaikutukset ja kohdata oppilas yksilönä, kokonaisvaltaisena ihmisenä, eikä pelkästään erilaisten asioiden oppijana.

Jatkossa minua kiinnostaisi tutkia muun muassa sitä, miten terapeuttinen asennoituminen musiikkikasvatuksessa vaikuttaa oppilaan musiikin oppimiseen – onko siitä hyötyä oppilaan hyvinvoinnin tukemisen lisäksi oppimisen kannalta, ja nimenomaan musiikin oppimisen kannalta? Miten musiikillis-esteettinen päämäärä ja terapeuttinen musiikkikasvatus kulkevat parhaiten ”rinta rinnan”, mikä niiden keskinäinen suhde on, miten ne tukevat toisiaan? Esimerkiksi näihin kysymyksiin voisin lähteä etsimään vastauksia maisterintutkielmassani. Toisaalta minua kiinnostaisi myös jonkin tietyn musiikkikasvatuksellisen osa-alueen, esimerkiksi laulukirjoitus-

workshopin terapeuttisten vaikutusten tutkiminen, sillä kirjoitan itse paljon musiikkia.  
Näitä vaihtoehtoja jään pohtimaan.

## Lähteet

- Ahonen, H. 1993. Musiikki – Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Finn Lectura Oy.
- Bruscia, K.E. 1991. Case studies in music therapy. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.
- Erkkilä, J. 1997. Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Erkkilä, J. 2010. Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 393–406 .
- Fredrikson, M. 2009. Alle kolmevuotiaan musiikilliset kontekstit. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME ry, 131–137.
- Hairo-Lax, U. & Muukkonen, M. 2013. Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena. Musiikkiterapeuttinen näkökulma. Musiikkikasvatus 16, 1, 29–46.
- Holopainen, R. & Kähärä, V. 1974. Ego- ja self-käsitteistä. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksen monisteita 8/1974.
- Helsingin yliopisto. 2015. [http://www.helsinki.fi/aluejakulttuurintutkimus/tutkimus/monitieteisyys/02nakokulmat\\_tulkinnat.html](http://www.helsinki.fi/aluejakulttuurintutkimus/tutkimus/monitieteisyys/02nakokulmat_tulkinnat.html). Luettu 15.6.2015.
- Huotilainen, M. 2009. Musiikillinen vuorovaikutus ja oppiminen, sikiö- ja vauva-aikana. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry, 121–129.
- Huovinen, E. 2010. Musiikillisen improvisaation psykologia. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 407–430.

- Jordan-Kilkki, P. & Pruuki, L. 2013. Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentely opettajan työssä. Teoksessa P. Jordan-Kilkki, E. Kauppinen & E. Korolainen-Viitasalo (toim.) Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus, 18–27.
- Laitinen, S. 2008. Musiikin kuuntelun järjestyminen sairaalassa aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvien hoidon tukena. Musiikkiterapia 23, 2, 124–141.
- Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Kehitysvammaliitto ry.
- Lehikoinen, P. 1973. Parantava musiikki. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY.
- Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Hyvinkää: Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Lehtonen, K., Salo, J. & Wirzenius, E-S. 1991. Itsehoidosta ammattiin. Tutkimus suomalaisen musiikkiterapian historiasta, ammattitoiminnasta ja kvalifikaatioista. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Louhivuori, J. 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimiseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry, 11–27.
- Paananen, P. 2009. Musiikillinen kyky, kehitysvaiheet ja yksilöllisyys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimiseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry, 139–155.
- Pajamo, R. 2009. Laulusta tulee kansakoulun pakollinen oppiaine. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimiseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry, 37–49.

- Porander, K. 2013. Musiikkiin tarvitaan koko keho. Teoksessa P. Jordan-Kilki, E. Kauppinen & E. Korolainen-Viitasalo (toim.) Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus, 138–146.
- Priestley, M. 1975. Music therapy in action. London: Constable.
- Räsänen, R. 2008. Ryhmämusiikkiterapia erityisopetuksen oppilaiden vuorovaikutustaitojen kehityksen tukena. Musiikkiterapia 23, 2, 142-160.
- Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimiseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry, 171–187.
- Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Juva: PS-kustannus.
- Suomen musiikkiterapiayhdistys. 2015. <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on>. Luettu 7.6.2015.
- Westerlund, H. 2003. Musiikki päämääränä ja välineenä. Deweyn kasvun ja kokemuksen käsitteet Musiikkikasvatuksessa. Musiikki 4, 5–21.