

H. D. Thoreau sanoo, ettei musiikki merkitse mitään... Musiikki yhdistää meidät korkeampiin todellisuuksiin... yhtäkkiä kahden sielun välille syntyy yhteys, joka tekee kärsimyksestä ja kivusta musikaalista. [Ralph Waldo Emerson]

## Musiikin huojentavuus

Taukoamaton surutyö ja sävelet / Heikki A. Kovalainen

### Työpajan rakenne

- 1) Surun sietämätön keveys: pop-musiikki
- 2) Surun voima ja kohtalokkuus: klassinen musiikki
- 3) Kuolemaa silmästä silmään: moderni klassinen
- 4) Kuoleman voima ja ihmisen kiukku: raskas rock

## Tausta: avoimin mielin!

- koska ei livemusiikkia, luodaan keskittynyt kuuntelutilanne, jossa jaetaan kokemuksia ryhmäkoon sallimissa rajoissa (toiveet sallittu!)
- omana taustanani elämänfilosofiset kysymykset, mm. muutoksen ja kärsimyksen ongelma, elämän merkityksellisyys
- musiikki tullut tutuksi kovan työn kautta: kulttuurityö "itsekasvatuksena", taiteet osa elämän merkityksellisyyttä
- henkilökohtainen tausta: monet syvät pettymykset ja surut ovat "muuntuneet musiikiksi": nuorena heavy metal, parikymmppisenä pop, sitten klassinen ja uskonnollinen musiikki...
- näkökulmani siis omakohtainen ja käytännöllinen, lähin vertailukohta kirjallisuudessa RESEPTIIVINEN MUSIIKKITERAPIA\* [ei siis AKTIIVINEN musiikin tekeminen], vaikka työpaja tietenkin "terapiaa" korkeintaan vain hyvin laveassa mielessä

## Musiikin erityispiirteet

- Musiikki on taiteena ennen muuta *ajallinen*: virtaa ajassa eikä tilassa ja on siksi *prosessuaalista*
- Kuuloaisti on *vastaanottavainen*, kun taas näköaisti on aina aktiivinen ja hallitseva
- Musiikki simuloi elämän ajallisuutta (niin myös *katoavaisuutta*), toisaalta vastaanottavuus merkitsee "taakan laskemista omilta harteilta" > "henkisyys"
- Musiikin voima surutyössä ei sattumaa: huojentavuus perustuu nöyrään vastaanottamiseen, kuuntelemaan hiljenemiseen & korvien avaamiseen hetkille

## Musiikin terapeuttinen voima

- Tunnettu ja käytetty jo alkuperäiskulttuureissa (parannusrituaalit, itkuvirret, hautajaisseremoniat)
- verrattuna tavanomaiseen psykoterapiaan ei niin kertomuksellista ("nonkognitiivinen suru")
- Sanaton kokemus ja tunteet **kehollisina** kokemuksina
- Esitykseni perustuu oman kokemuksen lisäksi mm. kirjaan *Music Therapy: Death and Grief* (Chava Sekeles, 2007), muista lähteistä ks. MONISTE, jota saa allekirjoittaneelta pyytämällä
- Seuraavaksi esittelen erilaisia surumusiikkityylejä, jotka sopivat erilaisiin yksilöllisiin surutyökokemuksiin...



## 1. Surun sietämätön keveys

Anna Eriksson: "Maailma palelee"  
Kari Rydman: "Niin kaunis on maa"



## 1) Laulettu pop-musiikki

- Laajimmalle levinnyt taidemuoto, jolloin kollektiiviset musiikin kuuntelun tunteet tyystin luonnollisia
- Lyriikat vahvistavat **samastumiskokemusta** [oma elämä!], suomenkielisessä musiikissa mukana myös suomalaisen surun erityispiirteitä
- **Eppu normaali**: esim. "Murheellisten laulujen maa" [kulttuurimme pessimistinen perusvire]
- **Yö**: esim. "Joutsenlaulu" [suomalaisen miehen katkeransuloinen ja hiljainen suru] (vrt. Apocalyptica)
- **Dave Lindholm**: "Pieni & hento ote" [suom. herkkyyksi!]

## Soveltaminen käytäntöön

- Nykyään internet-sovellukset helpottavat saatavuutta ja uuden musiikin löytämistä
- Esim. Spotify, iTunes, nettiradiot (mm. LastFM ja Jango), myös YouTube:ssa musiikkia!
- Samoin Facebookia voi käyttää nopeisiin gallupeihin (itse kyselin siellä surumusiikista)



## Muita esimerkkejä

- On paljon hienoja artisteja, jotka ovat melkein pä "pelkkää surua" (esim. **The Cure**, levy Disintegration)
- Englanniksi löytyy hyvinkin rajuja esimerkkejä, jotka voivat pelastaa nuoria ahdistukselta ja jopa itsemurhalta
- Esim. **Vond**: *Selvmord* (black metal-artistin soololevy, joka etenee nimikkobiisistä osiin "Kun elämä jättää hyvästit", "Matka uuteen maailmaan" ja "Heitä huolesi pois")

## 2. Surun voima & kohtalokkuus

Beethoven: 3. sinfonia, "Eroica", 2. osa (Marcia Funebre: Adagio Assai) [1804]

## 2) Klassinen musiikki

- Myytti klassisen musiikin "vaikeudesta": että siitä pitäisi *tietää* kaikki ennen kuin voi nauttia, vaikka itse asiassa kaikkea taidetta (myös Hollywood-elokuvia!) täytyy **tottua katsomaan** ennen kuin pääsee sisälle
- Sekeles (2007): musiikkiterapeutin on itse tunnettava laajalti taidemusiikkia, jotta voi sitä käyttää
- Yksi oivallus johtaa toiseen: esim. Mahlerin sinfonioihin ei pääse noin vain käsiksi, kun taas Bachin tai Schubertin teoksiin pääsee (toki aina myös yksilöllisiä eroja)
- Musiikin historian avainkäänteet Beethovenin sinfonioissa, joissa nousee esiin **kärsivän yksilön ääni** ("romantiikka")

## Klasari tutuksi käytännössä



## Kokemuksen avartaminen

- Suru kokemuksen laajentajana: jos suru ravistelee perusteellisesti, eikä se avaa **uusille kokemuksille**?
- Ehkä sopiva surumusiikki ei ole tuttua vaan uutta...
- Itselleni tällaisena musiikkina erityisesti klassinen
- Kuhmon Kamarimusiikissa **Šostakovitšin kamarimusiikki** (mm. piano trio op. 67, pianokvintetto op. 57) liikutti kynneliin, myöhemmin mm. Kaija Saariaho
- Vaikka musiikkia ei ymmärrä, se voi koskettaa, ehkä juuri siksi, ettei sitä lähesty ymmärtäväisen analyttisesti!



### 3. Kuolemaa silmästä silmään

Beethoven: "Suuri fuuga" jousikvartetolle (op. 133) [1826]  
Šostakovitš: 8. jousikvartetto, "Fasimin uhreille", 2. osa [1960]

### 3) Radikaali moderni klassinen

- Klassinen musiikki ei missään tapauksessa vain kaunista ja siloteltua (vrt. "ostaristereotypia")
- Edellä jo "hautajaismarssi" (myös mm. **Chopin!**), nyt tähtäimessä epäsuorasti kuolevaa käsittelevä musiikki
- Jo 1800-luvulla äärimmäisen repiviä ja ristiriitaisia sävellyksiä, puhumattakaan 1900-luvusta
- **Beethovenin** "Suuri fuuga" (op. 133), **Šostakovitšin** 8. sinfonia ja 8. jousikvartetto
- Joku totesi kerran: luulisi menetyksiä kokeneiden nuorten löytävän vastakaikua kamarimusiikista...

### Käytännön esimerkkejä\*: kolme lajia kuolemamusiikkia

1. Ensinnäkin on teoksia, jotka rajuudessaan ja repivyydessään kamppailevat kuolemaa vastaan (ja joskus kukistavatkin sen; vrt. Vond/Selvmord)
2. Toisekseen on teoksia, jotka on sävelletty suoraan kuolleiden muistolle (esim. **Henry Góreckin** best-seller "Surullisten laulujen sinfonia (nr. 3)", **Arvo Pärtin** "Cantus in Memory of Benjamin Britten")
3. Kolmanneksi astetta radikaalimmin: **Krzysztof Pendereckin** *Dies Irae* Aushwitzin uhreille, **Steve Reichin** WTC 9/11 syyskuun 11. päivän terrori-iskuista

### Mutta miten?

- Koska modernia klassista on vaikea lähestyä, hyvä väylä ovat konsertit tai festivaalit (esim. Helsinki Spring Light Chamber Music, Kuhmon Kamarimusiikki)
- Itselleni avainteoksia **Beethovenin** jousikvartetto nr. 14 (op. 131), **Arnold Schönbergin** "Kirkastettu yö" (*Verklärte Nacht*) (op. 4)
- Jälkimmäisessä säveltäjä katsoo kuolemaa silmästä silmään (pitkälle kehittynyt kuurous), käy sen kanssa painiin, eikä häviä!



## 4. Kuoleman voima ja kiukku

Metallica: "To Live is to Die" (levyltä ... *And Justice for All*, 1988)

## Irti ennakkoluuloista!

- Toisin kuin usein ajatellaan, raskaalla rockilla ja heavy metallilla tärkeä ja aito merkitys erityisesti nuorten tunteiden käsittelyssä
- Demonisointi ei auta ensinkään, kun itse asiassa raskas rock on monesti ylevääkin, musiikillisesti korkeatasoista ja jopa sukua klassiselle musiikille
- Sitä paitsi: "Taiteen tehtävä on esittää kuolema teoriassa." Kaikkein rumimmalla ja raaimmallakin musiikilla tilauksensa

## Käytännön luokittelua\*

- 1) Klassinen hevimusiikki: eppisiä teemoja ja suurta psykodraamaa (esim. **Metallica** "Fade to Black", "To Live is to Die", "Sad But True"; vrt. esim. **Mokoma**)
- 2) Death metal: laahaavaa, kuolemankatkuista örinää, joka voi olla silti ylevää! (esim. **Paradise Lost**)
- 3) Black metal: jyrkkää synkkyyttä mutta ei missään nimessä välttämättä satanismia (esim. **Burzum**, Dimmu Borgir, Emperor, Suomessa **Children of Bodom**)

## Pähkinänkuoressa

- HUOM. Raskas rock ei ole Suomessa marginaalimusiikkia, vaan aivan valtavirtaa (vrt. esim. TOP 40-levylista, jossa voi olla joskus puolet heviä!)
- Se on myös varsinkin nuorten miesten keskuudessa **yleisimmin soitettu musiikkilaji**
- Nykyisessä sisäsiistissä hyvinvointivaltiossa erityisesti tilausta raskaan rockin **vihalle ja uhmalle!**
- Nuorilla ei välttämättä muita yhtä turvallisia ja toimivia kanavia äärimmäisille tunteille...!



# Yhteenveto

Musiikkiesimerkkien koonti nelikenttään



>> ABSOLUUTTISESTA KLASISESTA MUSIIKISTA KOHTI TEKSTUAALISIA SISÄLTÖJÄ >>

>> KEVYESTÄ MUSIIKISTA KOHTI VAATIVAMPAA >>

## TUJU KLASINEN

[Šostakovitšin kamarimusiikki](#)  
erit. 8. jousikvartetto  
pianokvintetto (op. 57), pianotrio (op. 67)

[Beethovenin sinfoniat](#)  
esim. 3. sinfonia (2. osa, "Surumarssi")

## KEVYT KLASINEN

Schubert  
"Tyttö ja kuolema" jousikvartetolle  
jousikvintetto (D 956)

Mozart: Requiem

## USKONNOLLINEN MUSIIKKI

[Bach: Matteus-Passio, H-mollimessu](#)  
[Brahms: Ein Deutsches Requiem](#)

[Ortodoksinen kirkkomusiikki](#)  
esim. Mikko Sidoroff: *Panihida*  
Ortodoksinen kamarikuoro: *Liturgia*  
(erityisesti "Kerubiveisu")

## RASKAS ROCK & KEVYT MUSIIKKI

Metallica: "To Live is to Die"

[Vond: Selvmord](#)

Kari Rydman: Niin kaunis on maa

[Anna Eriksson: Maailma palelee](#)

# MUSIIKIN HUOJENTAVUUS: TAUKOAMATON SURUTYÖ JA SÄVELET

---

Heikki A. Kovalainen  
Surukonferenssi 2013  
"Kuolevan ja surevan rinnalla"  
kommentit: [h.a.kovalainen@gmail.com](mailto:h.a.kovalainen@gmail.com)

---

## ESITELMÄN RUNKO

1. Surun sietämätön keveys: pop-musiikki
2. Surun voima ja kohtalo: klassinen musiikki
3. Kuolemaa silmästä silmään: moderni klass.
4. Kuoleman voima ja kiukku: raskas rock

## LÄHTEITÄ

- Abbott, Elaine A. (2009): Book Reviews: "Music Therapy: Death and Grief," by Chave Sekeles. *Music Therapy Perspectives*, 27(2), 135-136.
- Abrams, Brian. (2008): Book Reviews: "Music as Therapy: A Dialogical Perspective," by Rudy Garred. *Music Therapy Perspectives*, 26(2), 132-134.
- Aldridge, D. (1998): *Suicide – The Tragedy of Hopelessness*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Behrens, Gene Ann. (2011): Musiktherapie zur Behandlung von traumatischem Stress. Zu Theorie und Forschung. *Musiktherapeutische Umschau*, available online, 372-381.
- Bright, R. (2002): *Supportive Eclectic Music Therapy for Grief and Loss. A Practical Handbook for Professionals*. St. Louis: MMB Music, Inc.
- Dalton, Thomas A. (2006): The Grief Song-Writing Process with Bereaved Adolescents: An Integrated Grief Model and Music Therapy Protocol. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 94-107.
- Garred, R. (2006): *Music as Therapy: A Dialogical Perspective*. Barcelona: Barcelona Publishers.
- Kübler-Ross, E. (1969): *On Death and Dying*. New York: McMillan Publishing.
- Sekeles, Chava. (1996): *Music: Motion and Emotion – The Developmental-Integrative Model in Music Therapy*. Barcelona: Barcelona Publishers. [HUOM. vaikeasti löydettävissä, mutta on Google Booksissa, josta sen voi myös ostaa e-kirjana!]
- . (2007): *Music Therapy: Death and*

*Grief*. Barcelona: Barcelona Publishers. [HUOM. vaikeasti löydettävissä, mutta on Google Booksissa, josta sen voi myös ostaa e-kirjana!]

Tatelbaum, J. (1984): *The Courage to Grieve*. New York: Harper & Row.

---

## AKATEEMISIA JOURNAL-JULKAISUJA

*Music Therapy Perspectives*, artikkelien PDF-versiot saatavilla netistä vuosilta 2004–2011

Nordic Journal of Music Therapy  
<https://njmt.b.uib.no/>

*Musiktherapeutische Umschau*  
<http://www.musiktherapie.de/index.php?id=7>

---

## MUITA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry  
<http://www.musiikkiterapia.net/>

*Musictherapyworld* – populaarijulkaisu  
<http://www.wfmt.info/Musictherapyworld/>

American Music Therapy Association (AMTA):  
[http://www.musictherapy.org/research/pubs/#Music\\_Therapy\\_Matters](http://www.musictherapy.org/research/pubs/#Music_Therapy_Matters)

Heikki A. Kovalaisen kotisivut:  
<http://kovalainen.latitude64.org>

>> osiossa MUSIC musiikkia koskevat tekstit!

**HUOM. Kotisivuilta löytyy kattava ja päivittyvä lista (linkin OPETUS alta) erilaisista surumusiikkikappaleista klassisesta rockiin; ks. kääntöpuolen listalta tilanne 11.4.2013! >>**

## KLASSINEN

- Bach: H-molli-messu, Matteus-passio, Johannes-passio, soolospellosarjat
- Beethoven, Ludwig van: jousikvartetoista erit. 7 (op. 59/1, kolmas osa), 9 (op. 59/3, toinen osa), 14 (op. 131) ja 15 (op. 132, kolmas osa), sinfonioista erit. 3 (toinen osa) ja 7 (toinen osa), Missa Solemnis
- Brahms, Johannes: Ein Deutsches Requiem, laulusarja Vier letzte Lieder, sinfonia 2
- Bruckner, Anton: sinfonioista 5 ja 7 (toiset osat)
- Chopin, Frederic: erit. "Hautajaismarssi" (*Marche funèbre*) toisesta pianosonaatista (Op. 35, osa 3)
- Fauré, Gabriel: "Sicilienne" (teoksesta *Pelléas et Mélisande*, op. 80)
- Mahler, Gustav: Lauluja lasten kuolemista (*Kindertotenlieder*), sinfonioista 5 (toinen osa), 2, 3, 4, 6 (kolmas osa) ja 9 (neljäs eli viimeinen osa)
- Mozart, Wolfgang Amadeus: Requiem, sinfonioista erit. 40 (toinen osa) ja 41 (toinen osa), pianokonsertoista erit. nr. 25
- Rahmaninoff, Sergei: pianokonsertto 2, "Eleginen" pianotrio
- Schubert, Franz: jousikvartetto "Tyttö ja kuolema", laulusarjat Winterreise (D 911) ja Scwanengesang (D 957), jousivkintetto (D 956)
- Schumann, Robert: pianokvintetto op. 44
- Sibelius, Jean: viulukonsertto op. 47, Satu, sinfoniat 3, 4 ja 5
- Šostakovitš, Dmitri: kamarimusiikista erit. pianotrio op. 67, pianovintetto op. 57, jousikvartetoista 3, 5, 8, 9 ja 15, sinfonioista energisiä 5, 7, 8, synkempiä ja kuolemaa käsitteleviä 10, 13 ja 14
- Tšaikovski, Pjotr: pianotrio op. 50 ("Suuren taitelijan muistolle")

## MODERNI KLASSINEN

- Górecki, Henry: sinfonia 3 ("Surullisten laulujen sinfonia"), erit. David Zinmanin johtama London Sinfonietta-levytys
- Pärt, Arvo: Fratres (yli kymmenen erilaista versiota), Tabula Rasa, Cantus in memory of Benjamin Britten, sinfonia 4, Johannes-passio
- Penderecki, Krzysztof: Dies Irae (Auschwitz Oratorium), St. Luke's Passion, Threnody for the Victims of Hiroshima, sinfonioista 7 ja 8
- Reich, Steve: Different Trains, WTC 9/11
- Saariaho, Kaija: Notes on Light, Orion, Mirage, L'amour de loin (ooppera), Private Gardens
- Vrebalov, Aleksandra: ... hold me, neighbor, in this storm ..., erit. Kronos-kvartetin levytys, joka myös muuta konfliktialueilta tulevaa musiikkia sisältävällä levyllä Floodplain

## POP – MUSIIKKI

- Alice in Chains (erit. nimikkolevy, jonka violetissa kannessa koira)
- Anna Eriksson (erit. levy Mana, jolla mm. kappaleet "Maailma palaa" ja "Jos mulla olisi sydän")
- Antony & the Johnsons (mm. levy I Am A Bird Now)
- CMX (erit. levyn Cloaca Maxim osasta II, Aethersis, kappaleet "Ruoste", "Yö ei ole pimeä päivä", Cloaca Maxima 2-levyn osasta II mm. kappaleet "Kuoleman risteyksestä kolme virstaa pohjoiseen", "Minun sydämeni on särkynyt")
- The Cure (erit. levy Disintegration)
- Eppu Normaali ("Murheellisten laulujen maa", "Kun olet poissa")
- Dave Lindholm
- Jeff Buckley

- Johanna Kurkela: Sun särkyä anna mä en
- Kari Rydman (erit. "Niin kaunis on maa" samannimiseltä levyltä)
- King Crimson (erit. kappaleet "In the Court of the Crimson King", "Epitaph", "Starless")
- Radiohead (erit. levy OK Computer)
- Mana Mana (esim. kappale "Totuus palaa")
- Mark Lanegan (esim. levy Blues Funeral)
- Smashing Pumpkins (tuplalevy Mellon Collie and the Infinite Sadness)
- Vond (levy Selvmord)

## RASKAS ROCK

- Burzum
- Charon
- Cradle of Filth
- Dimmu Borgir
- Dissection
- Emperor
- Metallica (mm. kappaleet "Nothing Else Matters", "Sad But True", "Unforgiven", "To Live is to Die", "Fade to Black", "Welcome Home: Sanitarium")
- Mokoma (erit. levy Kuoleman laulukunnaat)
- Moonspell
- Pantera
- Paradise Lost (erit. levyt Gothic, Icon, Shades of God, Draconian Times)
- Satyricon

## MUUTA

- Klezmer-musiikki (esim. Doina Klezmer-levyt)
- Ortodoksinen kirkkomusiikki
- Jan Garbarekin jazz-levyt