

ARTIKKELI



# ”Lauluja surullisin sävelin elämästä luopumisesta”: Musiikki kuoleman ja surun merkityksellistäjänä suomalaisten suremisessa ja siihen liittyvissä rituaaleissa

Henna-Riikka Peltola

Jyväskylän yliopisto

## Abstrakti

Musiikkia on käytetty kuolemaan liittyvissä rituaaleissa läpi ihmiskunnan historian. Musiikin avulla eri yhteisöt eri aikoina ja eri puolilla maailmaa ovat ilmaisseet menetyksen aiheuttamaa surua ja tarjonneet terapeutista tukea menetyksestä selviämiseen. Monet käyttävät musiikkia säännöllisesti itsesäätelytarkoituksissa ja tunnetyöskentelyn apuvälineenä. Huolimatta siitä, että ihmisten tiedetään hakevan musiikista lohtua erityisesti vaikeiden elämäntilanteiden aikoihin, ei kuolemaan ja suremiseen liittyvää systemaattista musiikkipsykologian tutkimusta ole juurikaan tehty.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella musiikin merkityksiä ja funktioita kuolemaan liittyvissä elämäntilanteissa. Tutkimusta varten analysoitiin 561 suomalaisen kuvauksia sellaisista musiikkinkuuntelukokemuksista, jotka liittyivät jollakin tapaa kuolemaan. Tekstiaineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista teema-analyysiä, jossa muodostettiin kolme pääteemaa kuolemaan liittyvien musiikkikokemusten konteksteille ja musiikin eri rooleille näissä tilanteissa. Teemat nimettiin *Tragedian ymmärtämiseksi*, *Rituaaliseksi suremiseksi*, ja *Muisteluksi*. Kaikkien teemojen keskiössä oli musiikin rooli merkityksen muodostamisessa, mutta prosessin eri vaiheissa musiikin käyttö ja funktiot näyttäytyivät keskenään hieman erilaisina.

*Tragedian ymmärtäminen* liittyi yleensä läheisen kuolemaan ja sen aiheuttamiin ensijärkytyksen hetkiin, tai tilanteisiin, joissa itseä tai läheistä oli kohdannut vakava sairaus tai läheinen oli käyttäytynyt itsetuhoisesti. Pieni osa kuvauksista käsitteli vastaajien omia itsetuhoisia

hetkiä. Musiikkia kuunneltiin yksin ja keskittyneesti, ja sen rooli liittyi tapahtuneen ymmärtämisen ja järkytyksen sanallistamisen prosesseihin sekä refleктоimisen ja vertaistuen tarpeisiin.

*Rituaalinen sureminen* liittyi joko virallisiin sururituuaaleihin (esimerkiksi hautajaisiin ja muistotilaisuuksiin) tai yksityisen suremisen hetkiin ja henkilökohtaisiin hyvästeihin. Musiikilla oli näissä kuvauksissa usein symbolinen merkitys: sen avulla viitattiin vainajan elämään, ilmaistiin kuoleman herättämiä tunteita ja käsitteellistettiin menetyksen merkitystä. Symbolinen käyttäytyminen kietoutui myös tiiviisti erilaisiin tunteiden käsittelyn prosesseihin. Musiikin käyttöä suremisen yhteydessä esiintyi tilanteissa, joissa oltiin yksin, mutta myös sosiaalisesti jaetuissa hetkissä yhdessä muiden kanssa.

*Muistelu* liittyi hetkiin, jolloin menetyksestä oli jo kulunut aikaa. Musiikin kuuntelu herätti muistoja edesmenneestä ja sitä kuunneltiin tarkoituksella menneiden aikojen muistelun, vainajan muiston tai tapahtuneen kunnioittamisen apuvälineenä, sekä yhteyden tuntemiseksi edesmenneeseen läheiseen. Myös sattumalta kuultu musiikki saattoi herättää tällaisia muistoja. Pieni osa kuvauksista kuvaili musiikin herättämiä kipeitä tunteita tai muistoja, jotka johtivat tällaisen musiikin välttelemiseen.

Tulosten perusteella voidaan yhä paremmin ymmärtää sitä, kuinka musiikki voi olla tärkeä osa henkilökohtaisia suremisen prosesseja, ja tarjota merkityksiä, lohtua ja apuvälineitä menetyksen hyväksymiseen ja sitä kautta surusta selviämiseen.

## Tutkimuksen tausta

Kuolemaan liittyy useimmissa kulttuureissa erilaisia yhteisöllisiä rituaaleja, joissa musiikki on usein keskeisessä roolissa. Tyypillisesti musiikilla ilmaistaan surua yhdistämällä se sanoihin tai muuhun symboliseen toimintaan (esimerkiksi itkemisen vokaaliseen tai keholliseen jäljittelyyn), joilla kuvataan menetyksen herättämiä tunteita kollektiivisella tasolla ja pyritään vaikuttamaan osallistujien tunteisiin (Dissanayake 2006, 47). Monissa kulttuureissa kuolemaa varten on sävelletty erityistä musiikkia, jota esitetään pelkästään sururituuaaleissa, pääasiassa konventionaalisia käytäntöjä noudattaen (esim. Meyer et al. 1998; Tagg 1993). Ainakin länsimaissa kuolemaa

kuvastava musiikki on kuitenkin levinnyt pelkistä rituaalisista konteksteistaan sekä taidemusiikin että populaarimusiikin tyylien keskeisiksi teemoiksi (Archer 1999, 41–43). Surumusiikki ympäröikin meitä joskus hyvin arkipäiväisissä tilanteissa, ja kuulijat voivat ammentaa nautinnollisia tunnekokemuksia surullisista aiheista ja melodioista (Eerola et al. 2016; Vuoskoski et al. 2012). Musiikki on silti monille myös tärkeä lohdun lähde (esim. Taruffi ja Koelsch 2014; Van den Tol ja Edwards 2011).

Musiikilla on tunnetusti monenlaisia psykologisia funktioita ihmisten elämässä. Esteettisten nautintojen lisäksi tärkeimpinä voidaan pitää sen yhteyksiä ihmisten sosiaalisiin elämänalueisiin (Hargreaves 1999), tunnekokemuksiin (Sloboda ja Juslin 2010) sekä fysiologisiin toimintoihin ja fyysisiin tuntemuksiin (Hodges 2008; Sacks 2006). Musiikki on tehokas tunnetyöskentelyn apuväline (Sloboda et al. 2008), ja sitä käytetäänkin erilaisissa itsesäätelytarkoituksissa, kuten rauhoittumiseen (Labbe et al. 2007) tai itsensä voimistamiseen sairaudesta toipumisen ja kuntoutuksen aikana (Särkämö et al. 2008). Myös surullisina hetkinä ihmiset kääntyvät usein musiikin puoleen. Empiirisissä tutkimuksissa on havaittu, että musiikkia käytetään tunteiden säätelyssä tyypillisesti juuri silloin, kun tunteet ovat negatiivisia tai elämäntilanne stressaava (Peltola ja Eerola 2016; Saarikallio ja Erkkilä 2007; Taruffi ja Koelsch 2014; Van den Tol ja Edwards 2011).

Varsinkin nuorille musiikillinen tunnetyöskentely näyttää olevan tärkeää; Saarikallio ja Erkkilä (2007) tunnistivat teini-ikäisten tutkittavien käytöksestä useita itsesäätelyyn liittyviä strategioita, jotka tähtäsivät joko negatiivisen tunnetilan parantamiseen tai sen kontrollointiin. Van den Tol ja Edwards (2011) puolestaan selvittivät syitä musiikin kuuntelulle silloin, kun mieli on valmiiksi surullinen. Heidän tutkimuksestaan selvisi, että musiikkia käytetään monenlaisiin emotionaalisiin tarkoituksiin, kuten yhteyden tuntemiseen poissa oleviin ihmisiin, muisteluun, tunteiden uudelleen kokemiseen tai harhauttamaan ajatukset pois surullisesta tilanteesta. Myös Taruffi ja Koelsch (2014) saivat selville, että ihmiset kuuntelevat musiikkia elämän vaikeilla hetkillä, jolloin he pyrkivät nostamaan sen avulla mielialaansa ja ventiloimaan tuntemuksiaan, hakemaan

musiikista lohtua, tai kuvastamaan sen kautta tunteitaan. Peltolan ja Eerolan (2016) tutkimus taas toi esiin erityisesti musiikin kuuntelun herättämiä negatiivisia tunnekokemuksia, jotka joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta liittyivät tyypillisesti juuri raskaaseen elämäntilanteeseen.

Vaikka edellä mainituissa tutkimuksissa esiin tullessiin elämän vaikeisiin hetkiin sisältyi usein läheisen ihmisen menetys ainakin implisiittisellä tasolla, ja vaikka lohdun kokemukset ovat olleet yksi keskeisistä selityksistä surullisen kuuloisen musiikin vetovoimalle, musiikin merkitys kuolemaan ja surutyöhön liittyen on saanut vielä vähänlaisesti huomiota musiikkipsykologian tutkimuskentällä. Erilaisten rituaalien psykologinen, emotionaalinen ja yhteisöllinen merkitys suremisessa on myös tunnustettu (esim. Archer 1999, xii, 228), samoin musiikin keskeinen rooli näissä rituaaleissa, mutta pääasiassa musiikkiin liittyvää sururituaalien tutkimusta on tehty lähinnä vain etnomusikologian alalla (ks. Dissanayake 2006, 43).

Musiikkiterapian piirissä musiikin ja suremisen yhteyttä on toki tarkasteltu sekä teorianmuodostuksen että kliinisten tapaustutkimusten näkökulmista. Esimerkiksi McFerran ja kollegat (2010) selvittivät säännöllisten musiikkiterapiainterventioiden vaikutusta teini-ikäisten tutkittavien suremiseen. Kahden pienryhmän säännöllisiin tapaamisiin kuului ohjattua laulujen kirjoittamista, rytmi-improvisaatiota ja musiikin kuuntelua. Ryhmä tarjosi myös vertaistukea keskustelun muodossa. Interventioiden havaittiin auttavan nuoria suremisprosessissa, ja aktiivisen musisoinnin kautta he pääsivät paremmin kosketuksiin surunsa kanssa. Iliyan (2015) pilottitutkimuksessa taas havaittiin, että musiikkiterapiaryhmän toiminnalla saatiin vähennettyä mielenterveysongelmaisten vaikeita suruoireita kontrolliryhmää paremmin. Myös esimerkiksi terapeuttisen laulunkirjoittamisen kautta on voitu käsitellä tehokkaasti kuolemaa ja menetystä (Baker et al. 2008; Heath ja Lings 2012). Rosnerin, Krusen ja Hagl'n (2010) tekemä meta-analyysi toi esille, että juuri lasten ja nuorten surutyössä musiikkiterapian interventiot näyttävät olevan kaikkein lupaavimpia verrattuna muihin terapiamuotoihin. Erkkilän (2003) mukaan pelkästään musiikin kuuntelu voi toimia

esimerkiksi surevan lapsen vanhemman ”korvikkeena” ja lisätä näin perusturvallisuuden tunnetta suremisen keskellä; musiikin avulla, vaikkapa laulamalla, lapsi voi myös käsitellä tapahtunutta (vanhemman menetystä) paremmin kuin kertomalla asioista suoraan.

Vaikka musiikkiterapiassa on painotettu musiikin merkitystä psyykkisen työskentelyn ja itseterapian edistäjänä, varsinaisessa terapiakontekstissa tapahtuva ohjattu toiminta ei kuitenkaan ole suoraan rinnastettavissa ihmisten omaehtoiseen musiikin käyttöön, kuten DiMaio ja Economos (2017, 65) huomauttavat. Heidän sangen urauurtavassa kyselytutkimuksessaan tarkasteltiin surevien aikuisten musiikillista toimintaa laadullisten ja määrällisten kysymyksien avulla. Kyselyyn vastasi 141 amerikkalaista. Tutkimuksessa selvisi, että 94 prosenttia vastaajista hakeutui tarkoituksella musiikin äärelle suruprosessinsa aikana, ja että musiikki koettiin pääasiallisesti surua helpottavaksi asiaksi. Laadullisten vastausten pohjalta tutkijat identifioivat tarkemmin musiikillisen toiminnan muotoja suruprosessissa. Nämä ovat

1. suremisen kivun kohtaaminen (*confronting the pain of grief*), johon kuuluu tunteiden läpikäymistä, musiikilla surun ilmaisua ja joissakin tapauksissa musiikin välttelyä,
2. menetykseen sopeutuminen (*adapting to the loss*), johon kuuluu musiikilla lohduttautumista ja hengellisyyden hakemista, musiikin käyttöä sosiaalisissa tilanteissa, musiikin käyttöä huomion ohjaamisena toisalle, musiikkisuhteen muuttumista ja uuden tilanteen käsitteellistämistä musiikin avulla, sekä
3. siteiden ylläpitäminen edesmenneeseen (*continue the bonds with the deceased*), johon kuuluu muistelua ja yhteyden hakemista kuolleeseen läheiseen.

Vaikka suurin osa kyselyyn vastaajista koki musiikin positiiviseksi välineeksi suremisessa, pieni joukko raportoi, ettei musiikki ”koskaan auttanut” heitä, ja he saattoivat jopa aktiivisesti vältellä sitä. DiMaio ja Economos (2017, 72) huomauttavatkin, että tutkimuskirjallisuudessa usein vaalittu ajatus musiikin sisään rakennetusta ”parantavasta voimasta” saattaa ainakin jossakin määrin olla liioiteltu.

Aiempaa tutkimustietoa surevien aikuisten omaehtoisesta musiikillisesta toiminnasta suomalaisessa kontekstissa ei juurikaan löydy. Tämä artikkeli pyrkii omalta osaltaan valaisemaan suremisprosesseihin kietoutuvalle musiikille annettuja merkityksiä ja käyttötapoja.

## **Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tutkimuksen tarkoituksena on analysoida musiikin merkitystä ja funktioita sellaisissa elämäntilanteissa, jotka suomalaiset vastaajat liittivät jollakin tapaa kuolemaan. Analyysia ohjanneita tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Minkälaisiin hetkiin musiikinkuuntelu tai musiikin kuuleminen liittyy tällaisissa elämäntilanteissa?
2. Minkälaisia merkityksiä musiikin kuuntelulle annetaan kuolemaan liittyvissä konteksteissa?

## **Tutkimuksen toteuttaminen**

### *Aineiston keruu*

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2015 osana laajempaa kyselytutkimusta, jonka tarkoituksena oli kartoittaa surullisena pidettyyn musiikkiin liittyviä mieleenpainuvia kuuntelukokemuksia (Eerola ja Peltola 2016). Sähköiseen kyselyyn rekrytoitiin

osallistujia jakamalla kutsua vapaasti sosiaalisen median välityksellä. Myös Suomen Yleisradio osallistui rekrytointiin jakamalla verkkolinkkiä omalla sivustollaan.<sup>1</sup> Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi yhteensä 2022 suomalaista. Taustamuuttujina vastaajilta kysyttiin heidän ikäänsä, sukupuoltaan, koulutustaustaansa, sekä musiikillista harrastuneisuutta ja musiikinkuuntelun tapoja. Yhdessä kyselyn osiossa vastaajia pyydettiin kuvailemaan mieleen jäänyttä surullisen musiikin kuuntelukokemusta mahdollisimman tarkasti vastaamalla vapaasti omin sanoin avoimeen kysymykseen. Kaikkiaan 561 vastaajaa kuvaili tilannetta, joka liittyi jollakin tapaa kuolemaan. Nämä kuvaukset muodostavat tämän tutkimuksen tutkimusaineiston.

### *Tutkimukseen osallistujat*

Tutkimusaineiston vastaajat olivat 18–70-vuotiaita (vastaajien keski-ikä oli 37 vuotta) ja heistä 71 prosenttia oli naisia. Heistä valtaosalle musiikki näytti olevan tärkeä osa elämää, sillä he raportoivat kuuntelevansa sitä päivittäin (42% vastaajista) tai useita kertoja päivässä (44% vastaajista). 58 prosentilla oli joko ammattikorkeakoulu- tai akateeminen tutkinto, joten he olivat korkeammin koulutettuja kuin suomalaiset keskimäärin (SVT).

### *Aineiston analyysi*

Kokonaisuudessaan vastaajien kuvauksista kertyi 40 sivua analysoitavaa tekstiä. Monet vastaajat kirjoittivat hyvinkin yksityiskohtaisia narratiiveja kuuntelukokemuksistaan, mutta aineistonkeruun luonteesta johtuen joukkoon mahtui myös paljon lyhyitä mainintoja tapahtuneen kontekstista. Vastaajien suuren määrän voidaan kuitenkin nähdä kompensoivan yksittäisten vastausten ohuutta, ja aineisto tarjoaakin jossakin

---

<sup>1</sup> Kyselystä tehtiin myös englanninkielinen versio (ks. Eerola ja Peltola 2016), jonka avulla kerättiin tietoa brittiläisiltä vastaajilta, mutta otos on rajattu tämän tutkimuksen näkökulmasta kokonaan tarkastelun ulkopuolelle.

määrin paremman yleiskuvan suomalaisten kokemuksista verrattuna esimerkiksi haastattelututkimuksen tuottamaan aineistoon, jossa informanttien määrä on huomattavasti rajallisempi.

Aineisto analysoitiin hyödyntäen temaattista sisällönanalyysia. Menetelmän päämääränä on tunnistaa ja analysoida aineistossa esiintyviä laajempia teemoja (Braun ja Clarke 2006). Jotta tutkittavien kokemukset saatiin mahdollisimman monipuolisesti esille, teemat muodostettiin analyysissä induktiivisesti aineistolähtöisen laadullisen tutkimuksen ihanteiden mukaisesti (ks. esim. Gibson ja Brown 2009, 30), ja analyysi kytkettiin teoriataustaan vasta teemoittelun jälkeen. Menetelmällisesti tutkimus ammentaa konstruktivistisen psykologian, sosiaalipsykologian ja musiikkipsykologian tutkimustraditioista, ja tieteenfilosofisesti se sijoittuu sosiaalisen konstruktionismin piiriin, joka korostaa tutkittavan kokemusten ja identiteetin rakentumista sosiokulttuurisissa konteksteissa erilaisten vuorovaikutustilanteiden kautta (esim. Braun ja Clarke 2006, 85; Mallon 2008).

Aineisto koodattiin induktiivisesti, jonka jälkeen koodit järjesteltiin laajemmiksi teemoiksi (Braun ja Clarke 2006, 88–89) kuvaamaan musiikin läsnäoloa kuolemaan liittyvissä elämäntilanteissa. Tutkimuskysymyksiä ei käsitelty toisistaan erillisinä kokonaisuuksina, vaan kysymykset ohjasivat analyysiä, jossa aineistoa käsiteltiin yhtenä kokonaisuutena aineistolähtöisen tutkimuksen perinteiden mukaisesti. Induktiivisesti muodostetut 37 eri koodia luokiteltiin kolmen pääteeman alle, ja näistä muodostettiin vielä alateemoja, jotka toivat tarkemmin esille musiikin erilaisia rooleja suremisen konteksteissa (ks. taulukko 1).



Alkuperäisilmaukset	Koodit	Alateema	Pääteema
v1864: ”Kun olin 15-vuotias, luokkatoverini kuoli auto-onnettomuudessa. Kuulimme tapahtuneesta koulussa ja pääsimme kotiin kesken päivän. Kotimatalla kävin ostamassa Cranberriesin No Need to Argue -levyn. Kotona kerroin tapahtuneesta vanhemmille, jotka olivat hyvin liikuttuneita ja tukivat minua. Huoneessani pistin levyn soimaan ja biisi ”Empty” tuntui jotenkin tiivistävän kaiken sen hämmennyksen ja kivun.”	<i>ensijärkytys, sattumalta, sanat, merkityksenanto, yksin</i>	Aktuaalinen tragedia	
v1416: ”Olin lukenut blogia, jossa äiti kertoi pienen trisomia18 -vauvansa syntymästä. Tuossa vaiheessa vauva oli vielä elossa ja olosuhteisiin nähden hyvässä kunnossa, mutta oli hyvin todennäköistä, että hän ei silti eläisi kauaa, minkä äitikin tiesi. Yhdellä kauppareissulla kuulin Jenni Vartiaisen Minä sinua vaan -kappaleen ja minusta tuntui, kuin laulu olisi ollut suoraan tuon blogin äidin sydämeistä omalle pienelle tytölleen. Itketihän se, kappaleen kauneus, kaikkien äitien rakkaus lapsiaan kohtaan ja toisaalta blogin perheen tilanne ja elämän epäreilisuus. Ja pelko siitä, että itse joskus on saattamassa omaa lastaan hautaan ja häivähdys niistä tunteista, jota se herättäisi.”	<i>empaattinen suru, menettämisen pelko, merkityksenanto, sattumalta, sanat, itku, yksin</i>	Potentiaalinen tragedia	Tragedian ymmärtäminen

### Taulukko 1. Esimerkki teemoittelusta.

Suurin osa (93 %) aineiston kuvauksista käsitteli kuolemantapausta, mutta joukkoon mahtui myös kuvauksia, joissa kuolema oli vasta potentiaalisesti läsnä, esimerkiksi oman tai läheisen vakavan sairastumisen muodossa tai itsetuhoisina hetkinä. Noin kuusi prosenttia kuvauksista käsitteli lemmikin kuolemaa. Seitsemän prosenttia kuvauksista liittyi tilanteeseen, jossa tragedia ei suoraan koskettanut vastaajaa, vaan kyseessä oli kuolemantapaus tuttavien tai julkisuuden henkilön elämässä, joka herätti vastaajassa empaattista surua.

## Tulokset

Aineiston perusteella vastaajien kuvailemat kokemukset jaettiin kolmen pääteeman alle, jotka havainnollistivat musiikin läsnäoloa kuolemaan liittyvien suremisprosessien eri vaiheissa. Nämä teemat nimettiin *Tragedian ymmärtämiseksi*, *Rituaaliseksi suremiseksi* ja *Muisteluksi*. Kaikkien teemojen keskiössä oli musiikin rooli merkityksen muodostamisessa, mutta prosessin eri vaiheissa musiikin käyttö ja funktiot näyttäytyivät keskenään hieman erilaisina.

### *Tragedian ymmärtäminen*

Tragedian ymmärtämisen teema kattoi kuvaukset, jotka liittyivät tyypillisesti suru-uutisen saamisen välittömään läheisyyteen. Alateemoiksi nimettiin *Aktuaalinen tragedia*, jossa kuolemantapaus oli jo sattunut, sekä *Potentiaalinen tragedia*, jossa kuolema oli läsnä vasta yhtenä mahdollisuutena ajatuksen tasolla.

*Aktuaalisen tragedian* kuvaukset liittyivät yleensä läheisen kuolemaan ja sen aiheuttamiin ensijärkytyksen hetkiin. Musiikin läsnäolo esiintyi pitkälti tapahtuneen ymmärtämisen ja järkytyksen sanallistamisen prosessien yhteydessä. Tätä tehtiin tyypillisesti niin, että musiikin äärelle hakeuduttiin omaehtoisesti ja tarkoituksella, jolloin musiikin kuuntelu toimi eräänlaisena ensiapuna järkytyksen ja epäuskon hetkillä. Musiikkia kuunneltiin tällöin yksin ja keskittyneesti, ja sen avulla tapahtumaa pystyttiin refleктоimaan. Joissakin tapauksissa musiikinkuunteluun yhdistyi muuta luovaa tekemistä, kuten kirjoittamista, tai se tapahtui liikkeellä ollessa, esimerkiksi päämäärättömän kävelyn, juoksemisen tai automatkan aikana. Usein pyrkimyksenä oli ymmärtää tapahtunutta ja omia tunteita tai ajatuksia siihen liittyen. Eräs vastaaja kuvaili, kuinka hän sai uutisen läheisensä kuolemasta, ja koska ei toisella paikkakunnalla asuvana päässyt heti lähtemään muun perheensä luo, hän hakeutui musiikin äärelle:

*Niinpä siinä hetkessä minä vaan kuuntelin musiikkia ja se musiikki auttoi minua pohtimaan asiaa ja ymmärtämään sitä paremmin. - - Ja se musiikki siinä hetkessä sai minut itkemään ja kauan, koska olin ensimmäistä kertaa menettänyt todella läheisen ihmisen. Jotenkin luulen, että se voimaannutti minut ja auttoi jaksamaan koko viikon loppuun kunnes pääsin kotiin perheeni luo. (1024)*

Toinen vastaaja (0937) puolestaan kuvasi, kuinka tietty sävellys auttoi häntä ymmärtämään tapahtunutta ja tunteitaan ”*paremmin kuin mitä olisin pystynyt sillä hetkellä ääneen kertomaan.*” Hänen kuvauksessaan korostuu musiikin käyttö omien kokemusten sanallistamisen apuvälineenä, samoin musiikin tarjoaman välillisen vertaistuen merkitys:

*Se, että tiesin säveltäjän itse kokeneen saman ja kirjoittaneen lyriikat siltä pohjalta tuntui myös antavan minulle sellaista tukea, mitä tarvitsinkin. Tuntui, että en ollut yksin tunteideni kanssa ja tuolloin myös ymmärsin itse kappaleen niin paljon paremmin. (0937)*

Musiikin avulla koetun hetkellisen lohdun ja turvan kokemukset olivat tässä teemassa yleisiä. Tämä vastaaja kertoo lemmikkinsä äkillisen kuoleman jälkeen kuunnelleensa instrumentaalimusiikkia:

*Kyyneleiden virratessa ja sydämen pakahtuessa musiikki alkoi tulvia sisälleni, tuodakseen lohtua surussani. Tutut jousisoittimet antoivat mielelleni tarvitsemaani turvallisuutta, filttiä johon kääriytyä mahdottoman edessä. (0168)*

Musiikin välittämät sanalliset ja sanattomat merkitykset näkyivät myös niissä kuvauksissa, jossa musiikin äärelle ei tarkoituksella hakeuduttu, vaan sitä kuultiin sattumalta esimerkiksi radiosta. Veljensä menettänyt vastaaja kertoi menneensä

mökille, jossa veli oli eläessään viettänyt paljon aikaa:

*Aamulla herättyäni laitoin radion päälle ja sieltä tuli tämä surullinen kappale, jonka sanat ymmärsin nyt uudella tavalla. (0010)*

Tämäntapaisissa kokemuksissa musiikin välittämä sanoma liitettiin tapahtuneeseen tragediaan, ja sen kautta läheisen kuoleman merkitys kirkastui, mutta myös musiikki saatettiin kuulla aiempiin kokemuksiin verrattuna erilaisena; musiikki koettiin jollakin tapaa merkityksellisempänä tai surullisen kuuloisena, vaikka toisenlaisessa tilanteessa esimerkiksi sanat tai sävel eivät olisi herättäneet surullisia konnotaatioita. Tyypillisesti tällaiseen musiikkiin jäi jonkinlainen pysyvä muistijälki tapahtuneesta, joten kappaleen kuuleminen palautti tragedian mieleen ja herätti joissakin tapauksissa kipeitä tunteita vielä vuosienkin päästä.

*Potentiaalisen tragedian* kuvaukset muistuttivat edellistä sillä erotuksella, että järkytys liittyi tilanteisiin, joissa itseä tai läheistä oli kohdannut vakava sairaus tai läheinen oli käyttäytynyt itsetuhoisesti. Näissä tapauksissa järkytykseen liittyi pelkoja joko läheisen menettämisestä tai omasta kuolemasta, ja musiikista haettiin tilanteen ymmärtämisen lisäksi lohtua tai vakuutusta siitä, että asiat kääntyvät vielä parhain päin. Monissa tapauksissa läheinen menehtyi myöhemmin, jolloin mennyt kuuntelukokemus näyttäytyi jälkeen päin entistäkin surullisempänä. Eräs vastaaja kuvaili tilannetta, jossa hän oli äitinsä kanssa kamarikonsertissa pian diagnoosin saamisen jälkeen:

*Soinnut olivat mollivoittoisia ja jotenkin epäviireisiä. Taisin itkeä jo konsertissa, mutta olen usein palannut tuohon tilanteeseen, jossa istuin äidin vierellä. Äiti oli sairastunut syöpään, ja on nyt kuollut. (1464)*

Näissä kuvauksissa läheisen kuolema toi aiemman musiikkikokemuksen uuteen valoon

ja rakensi kerroksellista merkitysjakumoa menneisyyden ja myöhempien tapahtumien välille. Musiikkia voitiin myös joissakin tapauksissa käyttää apuvälineenä itse suru-uutisen jakamiseen:

*Muistan vahvasti tilanteen kun nyt jo edesmennyt ystäväni soitti erään kappaleen ja keroi (sic) sairastavansa syöpää. (1743)*

Tällaisessa esimerkissä tragedian käsitteellistäminen näyttäytyy sosiaalisena toimintana, jossa sairastunut läheinen on musiikin avulla merkityksellistännyt tapahtuneen ensin itselleen, ja pyrkii myöhemmin välittämään musiikin kautta jotakin kokemuksistaan myös muille. Vastaavanlaista toimintaa esiintyi runsaasti myös teeman *Rituaalinen sureminen* puitteissa, jossa sitä käsitellään hieman eri näkökulmasta.

Potentiaalisen tragedian toisentyypiset kuvaukset taas liittyivät vastaajien omiin itsetuhoisiin hetkiin. Tällöin musiikkia kuunneltiin tilanteen reflektointitarkoituksissa ja vertaistueksi. Joissakin tapauksissa musiikki toi helpotusta ja lisäsi elämänhalua:

*[T]unsin miltei henkisen yhteyden musiikin kanssa ja halusin jatkaa elämää, koska jos musiikki on niin kaunista elämässä on jotain mistä pitää kiinni. (0295)*

Toisten vastaajien kuvauksissa musiikki ei näytellyt näin positiivista roolia, vaan musiikki merkityksellistettiin itsetuhon kuvaajaksi. Jotkut vastaajat kertoivat suunnitelleensa itsemurhan tekemistä juuri tietyn musiikin soidessa taustalla. Näissä esimerkeissä musiikki ei siis näyttäytynyt terapeuttivana ja helpottavana elementtinä vaan pikemminkin inspiraationa itsetuhoisille ajatuksille.

---

*Rituaalinen sureminen*

Tämän teeman kuvauksista suurin osa liittyi erilaisiin kulttuurisesti vakiintuneisiin suremisen rituaaleihin, kuten hautajaisiin ja muistotilaisuuksiin. Näistä muodostettiin alateema *Formaalit rituaalit*. Toisen alateeman kuvaukset taas liittyivät epävirallisempiin, yksityisen suremisen hetkiin ja henkilökohtaisiin hyvästeihin. Tämä teema nimettiin *Yksityisiksi rituaaleiksi*.

*Formaaleissa rituaaleissa* korostui musiikin käyttö kollektiivisena toimituksena ja tragedian merkitsijänä. Tyypillisesti musiikki symboloi jollakin tapaa vainajaa: joko musiikkina käytettiin hänen omaa lempimusiikkiaan, tai musiikiksi oli valittu muuta häntä kuvastavaa ohjelmistoa. Monesti vainaja oli itse toivonut tilaisuuteen tiettyä musiikkia, mikä voidaan nähdä jaettuna merkityksenmuodostuksen jatkumona kuolleen ja elävien omaisten välillä.

Tämän teeman kuvauksissa esiintyi omaisten kuvausten lisäksi runsaasti myös empaattisen suremisen kokemuksia, mikä kertoo sururituaalien sosiaalisesta luonteesta.

*Hautajaisissa soitettiin Johanna Kurkelan Prinsessalle kappale. Kyseessä oli pienen tytön vauvan (sic) hautajaiset. Kappale on herkkä, vähäeleinen ja lohtua tuova. En pysty kuuntelemaan sitä itkemättä. (1411)*

Hautajaisten lisäksi myös ei-uskonnollisiin, kollektiivisiin muistotilaisuuksiin liittyi mieleenpainuvia musiikkikokemuksia. Esimerkiksi lapsuudessa tapahtuneet koulutoverien kuolemat ja niihin liittyneet koulun järjestämät rituaalit nousivat esiin tämän teeman vastauksissa:

*Ala-asteella kun luokkakaverimme kuoli, kuuntelimme yhdessä Rydmanin ”Niin kaunis on maa”. Se hetki on jäänyt mieleen. (1443)*

Vaikka musiikin rooli muodollisissa rituaaleissa näyttäytyykin vahvasti sosiaalisena toimintana, korostui musiikin tarjoama henkilökohtaisen merkityksen taso monien vastaajien kuvauksissa; musiikin avulla oltiin yhtä aikaa paitsi jaetussa rituaalisessa tilassa myös 'yksin' oman surun keskellä. Eräs vastaaja selitti, kuinka hautajaisissa ”*suru [oli] valmiiksi pinnalla, ja musiikki antoi tilaa olla yksin*” (1556). Musiikin tarjoama auditiivinen 'pinta' auttoi luomaan kokemuksellista yksityisyyttä julkisessa, sosiaalisessa tilanteessa. Kiinnostavalla tavalla teknologian kehityksen tuomat mahdollisuudet näkyvät aineiston niissä kuvauksissa, jotka käsittelivät musiikin jakamista muille suremisen merkinä esimerkiksi sosiaalisen median välityksellä.

*Kuulin ystävän lapsen kuolleen syntymän jälkeen. Kuuntelin laulun, jonka äiti oli jakanut sosiaalisessa mediassa lapsensa muistolle. (1578)*

Konkreettisissa, kollektiivisissa tiloissa järjestettyjen rituaalien rinnalle on siis kehittynyt musiikillisia sururituaaleja myös virtuaalisiin ympäristöihin, jotka ovat yhtä aikaa yksityisiä ja jaettuja.

*Yksityiset rituaalit* liittyivät tyypillisesti jonkinasteiseen hyvästien jättämiseen formaaleja rituaaleja epävirallisimmissa tilanteissa. Tällaisia olivat esimerkiksi musiikinkuuntelu ennen tai jälkeen formaalin rituaalin. Monet vastaajat kuvailivat valmistautuneensa hautajaistilaisuuteen kuuntelemalla tiettyä musiikkia. Joissakin tapauksissa näihin liittyi myös muuta luovaa tekemistä, kuten kirjoittamista, musiikin liittämistä esimerkiksi muistovideon taustalle tai vainajaa kuvastavan soittolistan laatimista. Myös hautajaisten tai muistotilaisuuden jälkeen saatettiin kuunnella musiikkia vielä yksin ollessa tilanteen reflektoinnin ja tunteiden läpikäymisen apuvälineenä tai itkemisen apuna. Näissä kuvauksissa korostui vainajaan assosioituva musiikki: kyseessä oli joko kuolleen läheisen lempimusiikki tai musiikki, jota vastaaja oli kuunnellut yhdessä vainajan kanssa tämän vielä eläessä.

Yksityisiä rituaaleja esiintyi myös myöhemmän suremisen aikana. Tiettyä musiikkia kuunneltiin toistuvasti, esimerkiksi samaa kappaletta useita kertoja peräkkäin, ikään kuin suremista jouduttamaan tai itkua helpottamaan. Vastaajalle, joka oli menettänyt poikaystävänsä liikenneonnettomuudessa, yhteisestä musiikista tuli tällainen suremisen väline:

*Musiikki oli meille tärkeä yhteinen asia, ja kuuntelin paljon ”yhteisiä” surullisia kappaleitamme. Useina iltoina itkin itseni uneen musiikkia kuunnessani (sic). (1212)*

Monet kokivat saavansa musiikista apua pahimpien suruntunteiden selättämiseen. Joissakin tapauksissa musiikkia kuunneltiin myös esimerkiksi muiden lähiomaisten kanssa. Eräs vastaaja kertoi jaetusta musiikkikokemuksestaan surressaan vasta kuollutta setäänsä:

*[K]uuntelimme yhdessä isoveljeni kanssa kahta kappaletta, joita setäni tapasi kuunnella. Kappaleet toimivat ikään kuin muistijälkenä edesmenneestä sedästäni ja samaan aikaan kappaleiden sanoma herätti tiettyä lohdullisuutta tietynlaisesta pysyvyydestä. (1440)*

Yksityisiin rituaaleihin luokiteltiin myös musiikinkuuntelu tai yhdessä laulaminen omaisen kuolinvuoteella lähiomaisten kesken. Myös lemmikin kuolemaan liittyvät tilanteet nousivat tässä teemassa toistuvasti esiin. Varsinkin lemmikin lopettamiseen ja sitä edeltäviin tai sen jälkeisiin hetkiin liittyvää rituaalista musiikinkuuntelua kuvailtiin monen vastaajan toimesta. Eläimen menettämisen aiheuttamaan tuskaan näytti kietoutuvan myös kipeitä tunteita liittyen omistajalta vaadittu aktiiviseen rooliin lopetuspäätöksessä ja konkreettiseen toimintaan, kuten esimerkiksi autolla ajamiseen eläinlääkärille ja omistajan läsnäoloon lemmikin nukutushetkellä. Näiden toimintojen



taustalla musiikin soittaminen teki itse lopettamistapahtumasta kenties jollakin tapaa juhlavamman ja lohdullisemman hetken.

*White Snake: Now you are gone soidessa lopetettiin hyvin rakas ja valitettavan nuori lupaava koirani. (0602)*

*Vaikuttaa ehkä koomiselta, mutta kissamme kuolinpäivän iltana kuuntelin surumarssin eräästä Wagnerin oopperasta. (0400)*

Kuten jälkimmäisestä lainauksesta voi huomata, lemmikkiä koskevista kuvauksista välittyi usein myös vastaajien jonkinasteinen nolostuminen kokemuksen jakamisesta, tai tarve selittää eläimen olleen tärkeä elämänkumppani, jonka kuolemaa he surivat aidosti. Tämä saattaa kieliä siitä, ettei kulttuurissamme ole vakiintuneita ilmaisuja lemmikin poismenoon liittyvälle surulle, tai eläimen menettämistä ei pidetä samalla lailla sosiaalisesti hyväksyttynä surun aiheena kuin läheisen ihmisen kuolemaa.

### *Muistelu*

Kolmannen pääteeman kuvaukset liittyivät tilanteisiin, joissa kuolemantapauksesta oli jo kulunut aikaa, joissakin tapauksissa jopa vuosikymmeniä. Näissä kokemuksissa musiikki toimi muistojen herättäjänä joko *Tahattomien muistojen* tai *Tarkoituksellisen muistelun* yhteydessä.

Tahattomat muistot heräsivät tilanteissa, joissa vastaajat eivät olleet itse hakeutuneet musiikin äärelle. Sattumalta kuultu tietty musiikki saattoi palauttaa edesmenneen omaisen tai tämän kuolemaan liittyvät hetket elävästi mieleen pitkänkin ajan kuluttua. Tällainen musiikki oli saattanut assosioitua menneeseen ajanjaksoon jo aiemmin sattumanvaraisesti (vrt. ensimmäinen pääteema), tai se yhdistettiin menneeseen muulla

tapaa; esimerkiksi hautajaisissa soitettu, suruaikana toistuvasti kuunneltu musiikki tai kuolleen läheisen lempimusiikki assosioitui muistoissa pysyvästi tähän henkilöön, ja toimi samalla muistutuksena sekä hänen elämästään että kuolemastaan.

Pääasiassa heränneet muistot kuvattiin positiivisessa valossa, mutta joissakin tapauksissa vastaajat pyrkivät aktiivisesti välttelemään tällaisen muistorikkaan musiikin kuulemista, koska eivät halunneet ”kokea surua uudelleen”. Eräs vastaaja selitti hautajaismusiikin vaikutusta itseensä seuraavasti:

*Äitini hautajaisissa soitettiin Albinonin Adagiota enkä enää voi kuunnella sitä ollenkaan, koska surun tunne tulee muuten heti takaisin, vaikka aikaa on kulu[nut.] (0285)*

Toinen vastaaja taas kuvaili, kuinka oli sattumalta kuullut tv:stä musiikkia, jota oli jo pitkän aikaa vältellyt, koska se muistutti häntä itsemurhan tehneestä siskosta. Kokemus oli kuitenkin osoittautunut tietyllä tapaa kathartiseksi:

*[- -] Jäin kuitenkin kuuntelemaan, ja itkin. Pystyin kuuntelemaan kappaleita, vaikka olin ajatellut toisin. Tämän jälkeen kuuntelin samoja kappaleita vielä itsekseni. Kokemus oli jollakin tavoin puhdistava ja helpottava. Menneestä voi päästää irti ja selviytyä. (0546)*

Myös täysin sattumanvaraisen tai ennalta tuntemattoman musiikin kuulemiseen saattoi liittyä odottamattomia muistoja ja uudelleen elettyä surua.

*Kuuntelin erästä levyä ja yksi kappale, johon en aiemmin ollut kiinnittänyt huomiota, yhtäkkiä pysäytti minut ja toi pinnalle surun läheisen menettämistä. (0782)*

Tarkoituksellisessa muistelussa taas edesmenneestä läheisestä muistuttavaa musiikkia kuunneltiin keskittyneesti ja rituaalinomaisesti. Myös tällaisen musiikin laulaminen ja soittaminen näyttäytyivät muistelun välineinä. Tyypillisesti muistelu keskittyi erilaisiin vuosipäiviin: esimerkiksi läheisen syntymäpäivä tai kuolinpäivä olivat yleisiä hiljentymisen ja musiikinkuuntelun hetkiä. Eräs vastaaja kuvaili vuosittaista rituaaliaan kokemaansa luonnonkatastrofia muistellessa:

*Aina tapaninpäivänä viimeisen 10 vuoden ajan olen kuunnellut/soittanut surullista musiikkia kunnianosoituksena Thaimaan tsunamin uhreille ja hiljentyäkseni nöyrään kiitokseen siitä, että minä ja mieheni selvisimme katastrofista hengissä. (0947)*

Myös ikävöinnin hetkellä muistorikkaan musiikin avulla pyrittiin saamaan lohtua ja konkreettista muistutusta poismenneestä läheisestä. Tämä vastaaja oli jakanut harrastuksen ja rakkauden musiikkiin isänsä kanssa, ja musiikinkuuntelu oli hänen tapansa pyrkiä tuntemaan yhteys edesmenneeseen:

*Musiikin ja erityisesti tiettyjen sanoitusten kautta olen kokenut saaneeni isäni peruskallioni hetkeksi lähelleni hänen poissaolostaan huolimatta. Sama kappale on saattanut soida usean kerran peräkkäin ja se on tuonut tullessaan lohtua ja rauhaa. (1456)*

Musiikin avulla tapahtuneeseen aktiiviseen muisteluun liittyi myös tavoitteellista tunteidensäätelyä, menetyksen reflektointia ja itkemistä. Tällaisia kuvauksia antaneet vastaajat kertoivat käyttävänsä musiikkia juuri itkun herättäjänä (vrt. toinen pääteema). Eräs vastaaja kertoi palanneensa menetyksen aikaisiin tunteisiinsa, vaikka tapauksesta oli jo vuosia:

*Kesämökillä terassilla järvimaisemaa katsellen kuuntelin erästä kirkan (sic) biisiä, jonka nimeä en muista, ja muistelin itkien edesmennyttä äitiä. Sanoitus toi äidin menetyksen jälkeiset fiilikset mieleeni hyvin elävästi vaikka siitä oli kulunut jo 14 vuotta. (0240)*

Pääasiassa näissä kuvauksissa edesmenneestä muistuttavan musiikin kuunteleminen näyttäytyi kuitenkin lempeänä paluuna menneisyyteen, jossa musiikin avulla käytiin läpi lämpimiä muistoja ja mieleen jääneitä hyviä hetkiä. Joissakin tapauksissa vastaajat mainitsivat kuvittelevansa edesmenneen rakkaan onnellisena ja hyvinvoivana tuonpuoleisessa, ja että musiikki ikään kuin vei heidät tähän mielikuvaan sisälle.

## Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimusaineiston kuvaukset kuolemaan liittyvistä musiikkikokemuksista sopivat yhteen sen käsityksen kanssa, että suru ei ole vain ohimenevä tunnereaktio menetykseen, vaan jotakin, jonka kanssa sureva ihminen elää pidemmän aikaa (esim. Archer 1999, 110; Bonnano et al. 2008, 798). Henkilöille, joiden elämässä musiikki on tärkeässä osassa, on se vahvasti läsnä myös suremisessa. Tragedian keskellä musiikilla voi olla monenlaisia funktioita tapahtuneen ymmärtämiseen, käsittelyyn ja hyväksymiseen liittyen. Keskeisimpänä funktiona aineistossa näkyi musiikin käyttö merkityksen muodostamisen prosesseissa.

Analyysissä induktiivisesti muodostetut kolme teemaa, *Tragedian ymmärtäminen*, *Rituaalinen sureminen* ja *Muistelu*, muistuttavat huomattavan paljon DiMaion ja Economoksen (2017) tutkimuksen laadullisen osuuden tuloksien kolmea kategoriaa koskien musiikillista toimintaa surutyössä. Yhteydet amerikkalaisten surijoiden musiikinkäyttöön ovat silmiinpistäviä, mikä voi kertoa suremisen universaaleista psykologisista prosesseista, kulttuuriemme samankaltaisuudesta tai näistä molemmista. Rituaalista toimintaa tarkastellessa eri kulttuurien väliset samankaltaisuudet toiminnan rakenteissa ja funktioissa ovat hyvin tyypillisiä, vaikka kulttuurisidonnaisia

eroavaisuuksia sisällöissä ja merkityksissä toki esiintyykin (ks. Dissanayake 2006).

Vaikka suremisen eri vaiheiden olemassaolosta, niiden määrästä ja merkityksestä onkin psykologien kesken kiisteltä, laajalle levinnyt konsensus surutyöstä prosessina on silti olemassa tutkimuskirjallisuudessa (ks. esim. Archer 1999, 22). Tämänhetkisen käsityksen mukaan myös jonkinasteinen muutoksen hyväksyminen on surusta selviämisen kannalta välttämätöntä (Field 2006). Esimerkiksi Romanoff ja Terenzio (1998) esittävät, että sureminen voidaan käsittää kolmen toisiinsa kytkeytyvän prosessin kautta: ensimmäinen näistä on muutos (*transformation*), jossa kuolemantapaus joudutaan kohtaamaan; toinen taas siirtymä (*transition*), jossa sureminen tapahtuu psykologisena prosessina jonkin tietyn sosiaalisen statuksen puitteissa; kolmas puolestaan jatkuvuus (*continuity*), jolloin yhteys kuolleeseen säilyy (kollektiivisten) muistojen ja merkitysten tasolla, mutta mahdollistaa eteenpäin menemisen ja uusien ihmissuhteiden solmimisen. Nämä ehdotetut prosessit ovat yhteensopivia sekä DiMaion ja Economoksen (2017) että tämän tutkimuksen tulosten kanssa.

### *Musiikki merkityksenmuodostuksessa surijan näkökulmasta*

On esitetty, että suremisen kannalta keskeistä on juuri surijan kyky merkityksenmuodostukseen, jonka kautta kuolemantapauksen hyväksyminen ja sen tuomat muutokset omalle identiteetille pystytään käsittelemään (Hibberd 2013). Tämä näkökulma pohjaa ajatukseen identiteetin konstruktiivisesta muodostumisesta vuorovaikutuksessa itsen ja ympäristön välillä, jossa ”tulemme itseksemme” sosiaalisen vuorovaikutuksen ja siinä muodostuvien tarinoiden kautta (esim. Bruner 1990). Menetyks vaikuttaa tähän vuorovaikutukseen, jolloin sen merkitys joudutaan uudelleen rakentamaan, ja sopeuttamaan muutos olemassa olevaan autobiografiseen narratiiviin itsestä (Gillies ja Neimeyer 2006; Neimeyer 2004). Suremisen prosesseihin kietoutuu myös kiintymyssuhde edesmenneeseen (esim. Archer 1999, 45–53, 251; Mikulincer ja Florian 1996; ks. myös Gillies ja Neimeyer 2006). Läheisen kuolemantapauksessa

sureva on menettänyt henkilön, jonka rooli oman identiteetin ja perusturvallisuuden tunteen ylläpidossa on ollut keskeinen, joten tämä menetys voi järkyttää tunnetta elämän mielekkyydestä ja vaikeuttaa siten jopa perustoimintoja (Neimeyer et al. 2002). Sekä merkityksenmuodostuksen teorit että kiintymyssuhdeteorit voivat osaltaan selittää musiikin käyttöä suruprosessin eri vaiheissa.

Kuolemantapauksen tai kuolemanpelon aikaansaama järkytystä kuvaillaan sekä tutkimusaineistossa että aiemmassa kirjallisuudessa usein niin, että tapahtunutta on vaikea uskoa todeksi eikä sen merkitys heti valkene. Järkytyksen tilassa oman kokemuksen ja siihen liittyvien tunteiden sanallistaminen sekä niiden merkityksen selkeyttäminen voivat olla vaikeaa, erityisesti jos kokemus on uusi ja yllättävä. Omien tunteiden käsittelemisessä tilanteeseen liittyvä *käsitteellinen tieto*, esimerkiksi siitä, mitä oman kokemuksen kaltaiset tunteet voivat tarkoittaa ja kuinka niihin tilanteessa pitäisi suhtautua, on kokemuksen merkityksellistämisen kannalta tärkeää (Barrett 2006). Suruterapioissa onkin hyödynnetty erilaisia narratiivisia tekniikoita, joilla surevat voivat pyrkiä sanoittamaan kokemustaan ja löytää sitä kautta tapoja menetyksensä merkityksen ymmärtämiseen (Neimeyer et al. 2011). Eri taidemuodot tarjoavatkin monipuolisia narratiiveja myös yksityiseen surutyöhön (esim. Saresma 2003).

Musiikki on tehokas käsitteellisen tiedon lähde ja narratiivinen väline, koska sen tarjoamat ”vihjeet” voidaan tulkita monella tasolla yhtä aikaa: musiikilliset parametrit (esim. tempo, moodi tai muut sävellystekniset ratkaisut), mahdollinen sanoitus ja musiikin esittäjän tulkinta ovat kaikki täynnä merkityksiä siitä, mitä kuolema tai sureminen voivat ihmiselämässä merkitä. Vahvoissa musiikkikokemuksissa voikin joissakin tapauksissa saavuttaa tunteen kontaktista tai jonkinlaisesta samuudesta musiikin kanssa (ks. Gabrielsson 2011) tai jopa, että musiikki tekee tunnettyötä puolestamme (Krueger 2014, 543). Musiikkiterapiassa samaan viitataan silloin, kun musiikista puhutaan *transitionaaliobjektina*, tai ”self-objektina” joka voidaan ”kutsua apuun” itselle muutoin liian raskaassa psyykkisessä työskentelyssä (Lehtonen 2008). Musiikin äärelle hakeutuminen ensijärkytyksen aikana kielii tästä merkityksellistämisen

tarpeesta ja siitä, että musiikki tarjoaa apua kokemuksen sanoittamiseen paremmin kuin mihin omat psyykkiset voimavarat ja senhetkinen tunnesanasto yksin riittäisivät.

Myös tapauksissa, joissa musiikkia kuultiin sattumalta, käsitteellinen tieto kirkasti menetyksen merkitystä tai järkytys sai musiikin kuulostamaan surun kannalta merkitykselliseltä. Nämä kuvaukset tuovat hyvin näkyville kuulijan vuorovaikutuksellisen suhteen musiikin kanssa: musiikki ei yksisuuntaisesti vaikuta siihen mitä tunnemme, vaan tuntemuksemme vaikuttavat siihen mitä kuulemme, mikä taas puolestaan vaikuttaa siihen mitä tunnemme. Tämä prosessi etenee jatkuvana ”vuorovaikutussilmukkana”, joka mahdollistaa tunteidensäätelyn musiikin avulla, kuten Kruger (2014, 541) on ehdottanut (ks. myös Lehtonen 2008). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että paljon musiikkia kuuntelevat kehittyvät usein taitaviksi käyttämään musiikkia emotionaalisen työskentelyn apuvälineenä (ks. Sloboda et al. 2008). Suurin osa tämän aineiston vastaajista oli musiikin suurkuluttajia, jotka kuuntelivat musiikkia päivittäin. Ei siis ole yllättävää, että aineistossa toistuvat kuvaukset koskien tunteidensäätelyä, musiikin käyttämistä itkemisen apuna sekä omien tuntemusten ja ajatusten reflektointia musiikin avulla.

Aineistossa toistuneet kuvaukset edesmenneeseen läheiseen liitetyn musiikin kuuntelemisesta ja henkilön muistelemisesta taas voidaan nähdä liittyvän kiintymyssuhteen ylläpitona kuolleeseen läheiseen. Tällainen ”jatkuvien siteiden” (*continuing bonds*) ylläpitäminen voi parhaimmillaan auttaa surusta selviämisessä, koska sitä kautta surija voi kokea psykologista yhteydentunnetta kuolleeseen, ja käyttää sitä peruuttamattomasti menetetyn fyysisen kontaktin korvikkeena siihen asti, että uuteen elämäntilanteeseen on ehditty sopeutua (Archer 1999, 249–250; Field et al. 2005). Musiikki toimii hyvin tällaisen prosessin välineenä psykologisten ja sosiaalisesti jaettujen ulottuvuuksiensa ansiosta.

Yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että erilaiset kulttuuriset artefaktit ja mediateknologiat, kuten kirjat, televisio-ohjelmat ja videopelit, voivat toimia sosiaalisten

suhteiden tilapäisinä korvikkeina, ja että ihmiset voivat jopa muodostaa yksisuuntaisia, niin sanottuja *parasosiaalisia suhteita* fiktiivisiin hahmoihin tai mediahenkilöihin (esim. Derrick et al. 2009). Alustavassa, juuri musiikkiin keskittyvässä tutkimuksessa on myös havaittu, että musiikki voi toimia tällaisena sosiaalisena korvikkeena (*social surrogacy*), ja että se saattaa toimia jopa muita teknologioita tehokkaammin juuri siksi, että musiikki kytkeytyy kiinteästi sosiaalisiin tilanteisiin ja herättää muistoja niihin liittyvistä ihmisistä (Schäfer ja Eerola 2017). Sosiaalisen korvikkeen teoria sopii yhteen Archerin (1999) kuvailemien kiintymyssuhteen muodostamisen ja ylläpitämisen prosessien kanssa, jotka rakentuvat tyydyttävälle vuorovaikutukselle; joissakin tapauksessa mielikuvituksemme voi paikata puutteita vuorovaikutuksessa, joten kiintymyssuhde on mahdollista rakentaa esimerkiksi syntymättömiin lapsiin tai tarpeeksi ihmisen kaltaisiin olioihin (Archer 1999, 250). Onkin siis täysin mahdollista, että sureva muodostaa siteen läheisestä muistuttavan musiikin kanssa ja kokee musiikinkuuntelun kautta samankaltaista turvallisuuden ja yhteyden tunnetta, joka läheiseen liittyi tämän vielä eläessä.

Edellä mainitut kiintymyssuhteen ylläpitämisen prosessit voivat liittyä myös aineiston niihin kuvauksiin, joissa musiikinkuuntelua välteltiin sen herättämien muistojen kipeyden johdosta. Joillakin ihmisillä voi olla vaikeuksia suremisen merkityksenmuodostusprosesseissa ja uuteen tilanteeseen sopeutumisessa johtuen heidän varhaisen kasvuhistoriansa kiintymyssuhteista ja mahdollisista ongelmista niiden muodostumisen aikoina. Tällaiset surevat voivat kieltäytyä käymästä läpi tuskallisia tunteitaan ja kohtaamaan uutta tilannetta, vaan pyrkivät sen sijaan välttelemään tunteitaan tai jopa vähättelemään menetystä (Field et al. 2005; Mikulincer ja Florian 1996). Toisaalta välttelyn on havaittu olevan tehokas psykologinen selviytymisstrategia, joskin tukahdutettujen ajatusten ja tunteiden on havaittu palaavan myöhemmin tuoden mukanaan negatiivisen mielialan (Archer 1999, 137). Vaikka tämän aineiston perusteella on mahdotonta vetää pidemmälle meneviä johtopäätöksiä vastaajien tavoista muodostaa kiintymyssuhteita tai heidän psykologisista strategioistaan, on silti



kiinnostavaa, että joissakin tapauksissa musiikki voi herättää niin negatiivisia muistoja ja kokemuksia, että sitä pyritään aktiivisesti välttelemään. Myös DiMaion ja Economoksen (2017) tutkimuksessa musiikin välttely tuli esiin. Osa vastaajista raportoi välttelevänsä vain joitain tiettyjä lauluja (esim. menehtyneen omaisen ”omaa musiikkia”), mutta joissakin tapauksissa kaikki musiikki oli menettänyt merkityksensä eikä tuottanut enää minkäänlaista iloa. Vastaavia kuvauksia ei tämän tutkimuksen aineistossa esiintynyt – oletettavasti siksi, että tehtävänannossa pyydettiin kuvailemaan juuri mieleenpainuvaa musiikkikokemusta, ei henkilökohtaista musiikkisuhdetta ylipäänsä.

### *Musiikilliset sururituaalit sosiokulttuurisina käytäntöinä*

Yksityisen psyykkisen ja emotionaalisen työskentelyn lisäksi aineistossa esiintyneet kuvaukset musiikkikokemuksista liittyivät useimmiten rituaalinomaiseen käyttäytymiseen ja musiikin symbolisiin merkityksiin. Näiden voidaan nähdä ulottavan sureminen yksilöä laajempaan sosiokulttuuriseen kontekstiin.

Rituaalien tarkoituksena yleisesti on jäsentää sosiaalista järjestystä ja toimia apuvälineenä ihmiselämän monimutkaisten aspektien ymmärtämiseen tietyssä sosiaalisessa kontekstissa (esim. Romanoff ja Terenzio 1998). Rituaaliset seremoniat ammentavat sisältöjä muista sosiaalisista konteksteista ja yhdistelevät näitä tietyntalaiseksi konventionaaliseksi, jopa stereotyyppiseksi käytänteiksi, joilla on emotionaalisia, psykologisia ja sosiaalisia funktioita jonkin tietyn yhteisön sisällä (Dissanayake 2006, 37). Rituaaleihin kuuluu siis tietty performatiivisuus ja symbolisen toiminnan taso. Romanoffin ja Terenzion (1998) mukaan rituaalin performatiivisuutta voidaan toteuttaa joko yksityisesti tai julkisessa tilanteessa, ja tyypillisesti symboliseen toimintaan tiivistyy emotionaalisia, yksityisiä tai sosiaalisesti rakentuneita merkityksiä. Kuolemaan liittyväksi sururituaaliksi voidaan Reevesin (2011) tapaan määritellä seremoniallinen, jokapäiväisistä askareista irrallinen hetki, jossa on läsnä vähintään yksi henkilö ja

menetykseen liittyviä symboleja, jotka viittaavat usein suoraan tai välillisesti muihin ihmisiin. Tällaisia hetkiä esiintyi analyysissä eritellyissä sekä formaaleissa että yksityisissä rituaaleissa, joissa musiikki toimi pysähtymisen hetkenä, kuoleman symbolina, hyvästelyn performanssina, julkisena suremisen ilmauksena tai ”tilana” surun kokemiselle ja muistelulle.

Rituaalien toisteinen ja konventionaalisten käytänteiden määräämä luonne tarjoaa välineitä paitsi vahvojen tunteiden ilmaisuun myös niiden sosiaaliseen rajaamiseen ja ritualisointiin, ja sitä kautta ne voivat tuoda järjestystä ja turvallisuuden tunnetta kaoottisina aikoina (Dissanayake 2006; Romanoff ja Terenzio 1998). Musiikin käyttö varsinkin uskonnollisissa rituaaleissa on hyvin yleistä, sillä musiikin avulla voidaan ohjalla suurienkin ihmisjoukkojen toimintaa (esimerkiksi liikkumista tiettyyn aikaan tietyllä tavalla), merkitä rituaalin eri osioita, sekä välittää uskomusjärjestelmään liittyviä narratiiveja ja ohjata kuulijan huomio näiden tekstien tärkeisiin kohtiin erilaisilla rytmisillä ja melodisilla keinoilla (Krueger 2018). Musiikin avulla voidaan ”rakentaa” yhteinen, jaettu äänimaisema rituaalissa tiivistyvien emootioiden ja merkitysten kokemista varten, johon läsnäolijat voivat osallistua joko pelkästään kuuntelemalla tai vieläkin konkreettisemmin vaikkapa laulamalla yhdessä. Toisaalta musiikkiin voi uppoutua ja kokea hetken sitä kautta hyvinkin yksityisenä, huolimatta ympärillä olevista ihmisistä, kuten aineiston kuvauksista kävi ilmi.

Hautajaisrituaalien tarkoituksena on yleensä paitsi symboloida vainajan siirtymää elävien parista kuolemaan myös tarjota surijoiden yhteisölle mahdollisuus ilmaista surua, pelkoa ja jopa vihaa kollektiivisesti, vahvistaa yhteisön suhdetta vainajaan, ja vahvistaa yhteisön olemassaolon ja yhteenkuuluvuuden tunnetta vainajan jättämästä sosiaalisesta aukosta huolimatta (Dissanayake 2006, 47). Romanoff ja Terenzio (1998) arvostelevat länsimaissa yleistynyttä tapaa järjestää vain kertaluonteinen hautaus- tai muistotilaisuus, joka ei ota huomioon suremisen prosessiluonteisuutta. Heidän mukaansa rituaalit toimisivat sekä koko yhteisön että siinä elävän yksilön psyykeen kannalta tärkeinä työkaluina surutyön eri vaiheissa. Tämän tutkimuksen aineistossa

esiintyneet kuvaukset yksityisemmistä musiikinkuuntelun hetkistä ennen ja jälkeen formaalien rituaalien viittaavat tällaiseen musiikin rituaaliseen käyttöön. Myös DiMaion ja Economoksen (2017) aineistossa paitsi musiikin rituaalinen kuuntelu myös sen avulla hengellisyyden kokeminen nousivat esiin tärkeinä toimintoina. Musiikin avulla molempien tutkimusten vastaajat loivat omia rituaalejaan kuoleman kohtaamiselle ja menetyksen aiheuttamien muutosten käsittelylle. Tämä saattaa toki kieliä myös yhteiskunnallisesta muutoksesta, jossa perinteiset, usein uskonnolliset rituaalit eivät enää vastaa yhteisön jäsenten yksilöllisiä tarpeita, jolloin heidän on luotava uusia, henkilökohtaisia rituaaleja (ks. myös Archer 1999, 149; Sas ja Coman 2016).

Yksityisten rituaalien mahdollistama performatiivinen sureminen näyttäytyi erityisen hyvin lemmikkien kuolemaa koskevissa kuvauksissa. Kumppanieläimen menetyksestä aiheutunutta surua on helposti vähätelty, vaikka tutkimusten mukaan lemmikin poismeno voi johtaa yhtä syvään suremiseen ja samanlaisiin stressireaktioihin kuin läheisen ihmisen kuolema (Archer ja Winchester 1994; Eckerd et al. 2016). Tavallaan lemmikkiään sureva voi löytää itsensä tilanteesta, jossa häneltä on ikään kuin riistetty oikeus surra menetystään, koska yhteisö ei tunnista tai tunnusta menetyksen sosiaalista merkitystä (ks. *disenfranchised grief*, esim. Doka 2008). Formaalin hautajaisrituaalin puuttuessa musiikin läsnäolo vaikkapa eläimen lopettamisen hetkellä tai sen jälkeen voi toimia kaivattuna symbolisena eleenä ja hyvästien jättämisenä sekä näihin liittyvien tunteiden ritualisointina.

Jokseenkin kiinnostavana, mutta synkkänä ilmiönä voidaan myös pitää musiikin rituaalista merkitystä aineiston joissakin itsetuhoa ilmentävissä kuvauksissa. Fantasiat esimerkiksi itsemurhan tekemisestä jonkin tietyn musiikin soidessa näyttäytyvät omalla tavallaan yksityisen, rituaalisen performanssin suunnitelmana. Musiikin ja itseä vahingoittavan käyttäytymisen välisiä yhteyksiä on tutkittu jonkin verran (esim. Burge et al. 2002; Carlson et al. 2015; Garrido ja Schubert 2013), mutta ei rituaalin näkökulmasta. Ilmiöön ja sen mahdolliseen yleisyyteen olisikin syytä perehtyä tarkemmin jatkotutkimuksissa.

## Pohdinta

### *Tutkimuksen eettisyys*

Kuolemaan liittyvien kokemusten ja suremisen tutkiminen vaatii aina toiminnan eettisten puolien pohdintaa, koska kokemukset voivat olla tutkittaville emotionaalisesti rankkoja ja aihepiiri sensitiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin kuitenkin anonymisti verkkokyselyn osana, ja vastaajat olivat täysi-ikäisiä henkilöitä, jotka osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Taustamuuttujien (ikä, sukupuoli, asuinalue, koulutusaste, musiikillinen harrastuneisuus) lisäksi osallistujilta ei kerätty mitään henkilötietoja, joten heitä ei ollut mahdollista tunnistaa missään vaiheessa tutkimusprosessia.

Tutkimus toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (TENK 2012). Kyselyn alussa tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja luottamuksellisuudesta. Vastaajilla oli mahdollisuus halutessaan olla sähköpostitse tai puhelimitse yhteydessä tutkijoihin. Koska aineistonkeruussa tutkimusfokuksena oli laajemmin surullisen musiikin herättämät kokemukset, kaikki kuolemaan viittaavat kuvaukset olivat lähtöisin vastaajista itsestään. On siis oletettavaa, että näiden kokemusten kirjallinen jakaminen anonymisti ei ollut vastaajille henkisesti tai emotionaalisesti liian kuormittavaa, koska he olisivat myös voineet jättää kokonaan vastaamatta tai mahdollisesti valita kuvailtavaksi jonkin toisen mieleen jääneen musiikkikokemuksen.

### *Tutkimuksen luotettavuus*

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan yleensä sen perusteella, kuinka rikasta ja yksityiskohtaista kerätty aineisto on, ja kuinka tarkasti ja uskottavasti sitä on analysoitu (esim. Howitt 2010, 361–364). Tämän tutkimuksen aineisto on laadulliselle tutkimukselle epätyypillinen, koska informanttien määrä oli suuri ja heidän

tuottamansa yksittäiset vastaukset sangen napakoita. Anonyymien tekstifragmenttien analysointi ei tietenkään mahdollista yksittäisten vastaajien kokemuksen syvällistä ymmärtämistä tai kuvailua, mutta tutkimusongelman näkökulmasta satojen vastaajien lyhyetkin kuvaukset tarjosivat ilmiöstä sellaista tietoa, jota esimerkiksi haastattelumenetelmillä tai monimenetelmällisillä tapaustutkimuksilla olisi ollut mahdotonta tuottaa. Anonyymit kirjoitukset voidaan myös nähdä tutkimusaiheen kannalta parhaana metodina kerätä tutkittavilta tietoa, koska ne voivat olla yksityisen luonteensa johdosta heille luontevin tapa ilmaista suremiseen liittyviä kokemuksiaan (ks. myös Aho ja Kylmä 2012).

Tutkimukseen osallistujat olivat kaiken ikäisiä, sekä miehiä että naisia, mitä voidaan pitää aineiston rikkautena. Suuresta määrästä huolimatta he eivät kuitenkaan edustaneet keskimääräisiä suomalaisia kovinkaan hyvin korkean koulutusasteensa ja musiikillisen harrastuneisuutensa johdosta, joten pitkälle meneviä yleistyksiä ei tämän tutkimuksen perusteella voi aiheesta tehdä. Yleistäminen ei toki olekaan laadullisen tutkimuksen päämäärä, vaan tutkimuksella pyritään valottamaan jonkin kokonaisuuden rakennetta (Alasuutari 2011, 38). Tässä tutkimuksen voidaan arvioida onnistuneen, sillä aineisto ja sen analyysi toivat uutta tietoa musiikin merkityksistä ja käyttötavoista kuolemaan liittyvissä elämäntilanteissa.

Aineistolähtöisessä analyysissä pyrittiin systemaattiseen koodaamiseen ja kategorioiden muodostamiseen valitun analyysimenetelmän ihanteiden mukaisesti (Braun ja Clarke 2006). Analyysin kuluessa aineiston alkuperäisilmaisujen pariin palattiin toistuvasti, ja arvioitiin näiden sopivuutta analyysin teemoitteluun. Tutkimusaineiston pelkistämistä ja luokittelua on havainnollistettu raportointivaiheessa, ja läpinäkyvyyttä pyritti lisäämään lukuisilla suorilla lainauksilla. Analyysin tulokset näyttäytyivät myös tutkimuskirjallisuuteen nähden järkeenkäypinä ja uskottavina, mitä voidaan pitää yhtenä luotettavuuden kriteerinä (ks. Howitt 2010, 364).

### *Johtopäätökset*

Tutkimus toi näkyviin musiikin merkityksiä kuolemaan liittyvissä elämäntilanteissa. Musiikki voi suremisen hetkillä tarjota psykologista tukea ja auttaa merkityksenmuodostuksen prosesseissa, joita tarvitaan tapahtuneen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, ja sitä kautta lopulta surusta selviämiseen. Musiikki on läsnä sekä virallisissa että epävirallisissa sururitualeissa, joissa se luo musiikillisen ”tilan” merkityksenmuodostamiselle ja voi helpottaa surijan kokemuksen käsitteellistämistä, sanallistamista ja ilmaisua suremisen eri vaiheissa. Musiikki voi myös toimia edesmenneen läheisen ”korvikkeena” ja toimia välineenä yhteyden säilyttämiseen muistojen kautta. Tutkimuksen tuloksilla voidaan nähdä olevan relevanssia erilaisten taideterapiaryhmien ja vertaistukitoiminnan suunnittelussa, mutta myös yleisen ymmärryksen lisääjänä musiikin potentiaalisesta roolista yksityisessä suremisessa.

Jatkotutkimuksia tarvitaan kuitenkin, jotta musiikillisia sururitualeja ja musiikin funktioita suremisessa voidaan ymmärtää vieläkin paremmin. Tämän aineiston vastaajat kuvailivat kokemuksiaan retrospektiivisesti, mikä mahdollistaa kokemusten tarkastelun ainoastaan hyvin yleisellä tasolla. Vastikään läheisensä menettäneiden ja keskellä akuuttia suremista olevien musiikin käytön tutkiminen olisi toki tutkimuseettisesti paljon haastavampaa, mutta voisi tarjota syvällisempää ja monipuolisempaa tietoa musiikin roolista suremisessa ja siitä, onko musiikin merkitys kokijalleen erilainen esimerkiksi riippuen sen ajallisesta suhteesta menetykseen. Haastatteluilla ilmiöstä voisi saada yksityiskohtaisempaa tietoa. Sururitualien tai musiikin tietoisesta välttelyn tarkastelu musiikkiterapian näkökulmasta avaisi epäilemättä sellaisia kiinnostavia tulkintamahdollisuuksia, joihin tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys ei anna tilaa. Myös tarkasti suremiseen ja musiikin käyttöön keskittyvä kyselytutkimus mahdollistaisi systemaattisen vertailun esimerkiksi DiMaion ja Economosin (2017) tutkimustuloksiin. Tutkimuksen replikointi eri maanosissa voisi myös valottaa tarkemmin musiikin roolin mahdollista universaaliutta tai paljastaa kenties kiinnostavia kulttuurisia eroja. Tämän

lisäksi myös musiikin merkitykset itsetuhoisesti käyttäytyvien elämässä tulisi ottaa lähempään tarkasteluun sekä laadullisia että tilastollisia tutkimusotteita hyödyntäen.

### Kirjoittaja

Henna-Riikka Peltola on filosofian tohtori ja tutkija. Hän työskentelee tällä hetkellä yliopistonopettajana Jyväskylän yliopiston Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitoksella. Hänen musiikkitieteen väitöskirjansa käsitteli musiikkiin liittyviä emootioita ja erityisesti surullisena pidettyyn musiikkiin liittyviä tunnekokemuksia. Väitöksen jälkeen Peltola on jatkanut musiikin ja surun välisten yhteyksien tutkimista, mutta kirjoittanut myös musiikin ja tunteiden intersubjektiivisuudesta. Peltolan uusimmassa tutkimusprojektissa tarkastellaan tunteiden merkitystä musiikilliselle luovuudelle. Yhteystiedot: henna-riikka.peltola@jyu.fi

### Lähteet

Aho, Anna L. ja Jari Kylmä. 2012. ”Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä: näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa.” *Hoitotiede* 24: 271–280.

Alasuutari, Pertti. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.

Archer, John ja Gillian Winchester. 1994. “Bereavement following death of a pet.” *British Journal of Psychology*, 85 (2): 259–271.

Archer, John. 1999. *The nature of grief. The evolution and psychology of reactions to loss*. New York: Taylor & Francis Group.

Baker, Felicity, Tony Wigram, David Stott ja Katrina McFerran. 2008. “Therapeutic songwriting in music therapy. Part I: Who are the therapists, who are the clients, and why is songwriting used?” *Nordic Journal of Music Therapy* 17 (2): 105–123.

Barrett, Lisa F. 2006. “Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion.” *Personality and Social Psychology Review* 1 (10): 20–46.

Bonnano, George A., Laura Goorin ja Karin G. Coifman. 2008. "Sadness and grief." Teoksessa *Handbook of Emotions. Third Edition*, toimittaneet Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones ja Lisa Feldman Barrett, 797-810. New York: The Guilford Press.

Braun, Virginia ja Victoria Clarke. 2006. "Using thematic analysis in psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 77-101.

Bruner, Jerome. 1990. *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Burge, Micah, Corrie Goldblat ja David Lester. 2002. "Music preferences and suicidality: a comment on stack." *Death Studies* 26 (6): 501-504.

Carlson, Emily, Suvi Saarikallio, Petri Toiviainen, Brigitte Bogert, Marina Kliuchko ja Elvira Brattico. 2015. "Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females." *Frontiers in Human Neuroscience* 9: 466. doi:10.3389/fnhum.2015.00466.

DiMaio, Lauren P. ja Alexa Economos. 2017. "Exploring the role of music in grief." *Bereavement Care* 36 (2): 65-74.

Dissanayake, Ellen. 2006. "Ritual and ritualization: Musical means of conveying and shaping emotion in humans and other animals." Teoksessa *Music and Manipulation. On the Social Uses and Social Control of Music*, toimittaneet Steven Brown, and Ulrik Volgsten, 31-56. New York: Berghahn Books.

Doka, Kenneth J. 2008. "Disenfranchised grief in historical and cultural perspective." Teoksessa *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention*, toimittaneet Margaret S. Stroebe, Robert Hansson, Henk Schut, and Wolfgang Stroebe, 223-240. Washington DC: American Psychological Association.

Eckerd, Lizabeth M., James E. Barnett ja Latishia Jett-Dias. 2016. "Grief following pet and human loss: closeness is key." *Death Studies* 40 (5): 275-282.

Eerola, Tuomas, Jonna K. Vuoskoski ja Hannu Kautiainen. 2016. "Being moved by unfamiliar sad music is associated with high empathy." *Frontiers in Psychology* 15: 1176. doi:10.3389/fpsyg.2016.01176

Erkkilä, Jaakko. 2003. "Musiikkiterapian mahdollisuudet lapsen surussa." Teoksessa *Surevan lapsen kanssa*, toimittaneet Jaakko Erkkilä, Tiina Holmberg, Sirkku Niemelä, ja Hilikka Ylönen, 16-55. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.



Field, Nigel P., Beryl Gao ja Lisa Paderna. 2005. "Continuing bonds in bereavement: an attachment theory based perspective." *Death Studies* 29 (4): 277-299.

Field, Nigel P. 2006. "Unresolved grief and continuing bonds: an attachment perspective." *Death Studies* 30 (8): 739-756.

Gabrielsson, Alf. 2011. *Strong Experiences with Music. Music is much more than just music*. Kääntänyt Rod Bradbury. Oxford: University Press.

Garrido, Sandra ja Emery Schubert. 2013. "Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music." *Musicae Scientiae* 17: 147-166.

Gibson, William J. ja Andrew Brown. 2009. *Working with qualitative data*. London: SAGE.

Gillies, James ja Robert A. Neimeyer. 2006. "Loss, grief and the search for significance." *Journal of Constructivist Psychology* 19: 31-65.

Hargreaves, David J. 1999. "The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology." *Psychology of Music* 27 (1): 71-83.

Heath, Bob ja Jane Lings. 2012. "Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement." *Mortality* 17 (2): 106-118.

Hibberd, Rachel. 2013. "Meaning reconstruction in bereavement: sense and significance." *Death Studies* 37 (7): 670-692.

Hodges, Donald A. 2008. "Bodily responses to music." Teoksessa *Oxford Handbook of Music Psychology*, toimittaneet Susan Hallam, Ian Cross ja Michael Thaut, 183-196. Oxford: University Press.

Howitt, Dennis. 2010. *Introduction to qualitative methods in psychology*. Essex: Pearson Education Limited.

Iliya, Yasmine A. 2015. "Music therapy as grief therapy for adults with mental illness and complicated grief: A pilot study." *Death Studies* 39 (3): 173-184.

Krueger, Joel. 2014. "Musical manipulations and the emotionally extended mind." *Empirical Musicology Review* 9 (3-4): 208-212.

Krueger, Joel. 2018. "Music as affective scaffolding." Teoksessa *Music and consciousness II*, toimittaneet David Clarke, Ruth Herbert ja Eric Clarke. Oxford: Oxford University Press.

Labbe, Elise, Nicolas Schmidt, Jonathan Babin ja Martha Pharr. 2007. "Coping with stress: The effectiveness of different types of music." *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 32 (3-4): 163-168.

Lehtonen, Kimmo. 2008. "Johdatus musiikkipsykoterapiaan." *Psykoterapia* 27 (2): 97-113.

Mallon, Ron. 2008. "Naturalistic approaches to social construction." *The Stanford encyclopedia of philosophy* (winter 2008 edition). Haettu 20.2.2018.  
<https://plato.stanford.edu/entries/social-construction-naturalistic/>

McFerran, Katrina, Melina Roberts ja Lucy O'Grady. 2008. "Music therapy with bereaved teenagers: A mixed methods perspective." *Death Studies* 34 (6): 541-565.

Meyer, Rosalee K., Caroline Palmer ja Margarita Mazo. 1998. "Affective and coherence responses to Russian laments." *Music Perception* 16 (1): 135-150.

Neimeyer, Robert A., Holly G. Prigerson ja Betty Davies. 2002. "Mourning and meaning." *American Behavioral Scientist* 46: 235-251.

Neimeyer, Robert A. 2004. "Fostering posttraumatic growth: A narrative contribution." *Psychological Inquiry* 15: 53-59.

Neimeyer, Robert A., Carlos Torres ja Douglas C. Smith. 2011. "The virtual dream: rewriting stories of loss and grief." *Death Studies* 35 (7): 646-627.

Peltola, Henna-Riikka ja Tuomas Eerola. 2016. "Fifty shades of blue: classification of music-evoked sadness." *Musicae Scientiae* 20 (1): 84-102.

Reeves, Nancy. 2011. "Death acceptance through ritual." *Death Studies* 35 (5): 408-419.

Romanoff, Bronna D. ja Marion Terenzio. 1998. "Rituals and the grieving process." *Death Studies* 22 (8): 697-711.

Rosner, Rita, Joachim Kruse ja Maria Hagl. 2010. "A meta-analysis of interventions for bereaved children and adolescents." *Death Studies* 34 (2): 99-136.

Sacks, Oliver. 2006. "The power of music." *Brain* 129: 2528–2532.

Saresma, Tuija. 2003. "Art as a way to life': Bereavement and the healing power of arts and writing." *Qualitative Inquiry* 9 (4): 603–620.

Sas, Corina ja Alina Coman. 2016. "Designing personal grief rituals: an analysis of symbolic objects and actions." *Death Studies* 40 (9): 558–569.

Schäfer, Katharina ja Tuomas Eerola. 2017. "Social surrogacy: how music provides a sense of belonging." *Proceedings of the 10th International Conference of Students of Systematic Musicology (SysMus17)*, London, UK, September 13–15 2017, toim. Peter M. C. Harrison. [https://sysmus17.qmul.ac.uk/wp-content/uploads/2017/08/schafer\\_social\\_surrogacy.pdf](https://sysmus17.qmul.ac.uk/wp-content/uploads/2017/08/schafer_social_surrogacy.pdf)

Sloboda John, Alexandra Lamont ja Alinka Greasley. 2008. "Choosing to hear music." Teoksessa *Oxford Handbook of Music Psychology*, toimittaneet Susan Hallam, Ian Cross ja Michael Thaut, 429–440. Oxford: University Press.

Suomen virallinen tilasto (SVT): *Väestön koulutus rakenne* [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-4586. 2016. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 27.2.2018.  
[http://www.stat.fi/til/vkour/2016/vkour\\_2016\\_2017-11-02\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vkour/2016/vkour_2016_2017-11-02_tie_001_fi.html)

Särkämö, Teppo, Mari Tervaniemi, Sari Laitinen, Anita Forsblom, Seppo Soinila, Mikko Mikkonen, Taina Autti, Heli M. Silvennoinen, Jaakko Erkkilä, Matti Laine, Isabelle Peretz ja Marjatta Hietanen. 2008. "Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke." *Brain* 131: 866–876.

Tagg, Philip. 1993. "'Universal' music and the case of death." *Critical Quarterly* 32 (2): 54–98.

Taruffi, Liila ja Stefan Koelsch. 2014. "The paradox of music-evoked sadness: An online survey." *Plos One* 9 (19): e110490. doi: 10.1371/journal.pone.0110490

TENK 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Luettu 26.2.2018.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

## Abstract

Music is commonly used in death rituals all over the world. With the help of music, people in different times and different cultural contexts have expressed and signified grief caused by loss, and thus provided emotional support for all community members. Despite the fact that music is known to be used for comfort, especially in times of emotional distress, the role of music in grieving has gained surprisingly little attention in the field of music psychology.

The purpose of this study was to shed light on the meaning and functions of music in life situations relating to death. This was done by analysing textual data collected through an electronic questionnaire. 561 Finnish volunteers described instances in their lives where music had been present and associated with death. The data was analysed using the inductive thematic analysis method. The analysis revealed three major themes that illustrated the contexts and functions of musical engagement in different phases of grief. They were as follows: understanding the tragedy, ritualistic mourning, and reminiscence.

*Understanding the tragedy* referred to the descriptions of shock facing the death of a significant other, or shock of facing the possibility of death e.g., by severe illness. A minority of the participant accounts within this theme described moments of self-destruction. Music was used in private meaning-making processes: people tried to make sense of what had happened or was about to happen, and to sort their thoughts and understand their feelings.

*Ritualistic mourning* referred to descriptions of formal rituals (e.g., funerals and memorials) or private ritualistic moments of self-regulation and reflection. Typically, these moments had taken place quite recently after the death of a significant other. Music was used in symbolising, expressing and conceptualizing the meaning of the loss and feelings relating to it, both alone and together with other people.

*Reminiscence* referred to the descriptions of moments long after the loss had taken place, when music evoked memories of the deceased. Music was used in reminiscing and as a way to honour the memory or connect to the deceased. A minority of the participant accounts within this theme described avoidance of music because of the painful memories and feelings it evoked.

These findings contribute to a greater understanding of how music is – and can be – used in the different phases of grief to provide meaning, comfort, acceptance, and means to move on – all of which are needed in coping.