

PSYKOTERAPEUTTINEN NUORUUSIÄN MUSIIKKITERAPIA

Nuoruusikään kuuluu lapsuuden objekteista irtaantumisen monisyinen prosessi, seksuaalisuuden ja aggression työskenteleminen ja henkilökohtaisen tulevaisuuden asteittainen rakentaminen. Nuoruusiässä ratsastetaan kahdella hevosella; toisaalta nuori työstää regression kautta uudelleen esiin nousevia lapsuuden elämyksiä ja kokemuksia ja toisaalta esiin nousevat aivan uudet ennen kokemattomat nuoruusikään kuuluvat mielikuvat, toiminta ja toiveet.

Nuoret voivat musiikkiterapiassa kuunnellen tai soittaen etsiä kosketusta tunteisiinsa, parantaa vuorovaikutuskykyään ja työskennellä iänmukaisia kriisejään tai korjata häiriintynyttä kehitystä uuden kasvun suuntaan. Musiikkiterapia perustuu luottamukseen, tiiviiseen yhteistyöhön, säännöllisyyteen ja jatkuvuuteen. Pääpaino on vuorovaikutuksella nuoren ja terapeutin välillä, ei musiikilla yksinään.

Musiikki ja varsinkin rockmusiikki antaa mahdollisuuden ilmaista, saada kosketusta ja jakaa mm. kiukkua, suoraa raivoa, surua, kaipuuta, sekavuuden tuntemuksia sekä etäisyyden ja läheisyyden kokemuksia. Se voi tuudittaa turvallisesti regressiivisiin tunnelmiin ja antaa musiikillisella selkeydellään, yksinkertaisuudellaan sekä suurella volyymillaan suojaa itsensä ahdistuneeksi tai ajoittain jopa hajanaiseksi tuntevalla nuorelle. Nuorisokulttuuri ja ikäpolvikuilu auttavat nuorta irtaantumaan lapsuuden vanhemmista kohti omaa autonomiaa.

Musiikkiterapiasta hyötyvät kaikenlaiset kehityksessään juuttuneet nuoret. Vetäytyneelle ja masentuneelle nuorelle musiikki voi herättää tunne-elämän eloon ja aggressiivinen ja levoton nuori voi löytää sitä rakentavan välineen hallita ja sitoa ahdistustaan. Pelokkaasti nuoruusikään suhtautuvat nuoret saattavat löytää musiikkiterapian kautta emotionaalista liikkumavaraa astuakseen nuoruusiän heikoille jälle. Erityisesti varhaisnuoruusikäiselle musiikkiterapia voi olla sopiva terapiamuoto koska hän ei yleensä ole kovin hyvä pukemaan tuntemuksiaan sanoiksi mutta musiikin avulla kommunikointi onnistuu yleensä hyvin.

Nuoruusiän musiikkiterapia perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Terapiapäätös tehdään 4-6 tutustumistapaamisen jälkeen yhdessä nuoren, vanhempien, hoitavan lääkärin ja mahdollisen hoitopaikan kanssa. Tapaan nuoria 2-3 kertaa viikossa riittävän kauan, usein tämä tarkoittaa vuosia. En työskentele nuoren vanhempien kanssa vaan ohjaan heidät keskustelemaan nuoren kehityksen tukemisesta siihen perehtyneen psykoterapeutin kanssa. Musiikkiterapian luottamuksellinen suhde jää näin terapeutin ja nuoren väliseksi asiaksi.

Psykoterapeuttinen hoito pyrkii kohti kokemuksia ja tunteita eikä välttämään niitä. Nuori tarvitsee riittävästi terapeutin myötäelävää ja luotettavaa läsnäoloa, musiikkia sisäisen jakamiseen, mutta tarvittaessa myös psykoterapeuttista vuoropuhelua, jonka avulla käsitellä nuoren esiin nousevia ristiriitoja ja niiden mahdollista yhteyttä lapsuuden ja nuoruusiän kehitykseen myös keskustelemalla. Ristiriidat vievät kohti kasvua ja psyykkistä lujuttua.

Psykoterapeuttisen nuorisomusiikkiterapian tavoitteena on iänmukaisen nuoruusiän kehityksen saavuttaminen. Sen toteuttaminen edellyttää terapeutilta koulutusta, tietoja ja kokemusta nuoruusiän kasvusta ja kehityksestä, nuoruusiän normaalista ja häiriintyneestä kehityksestä sekä muiden hoitomuotojen, kuten psykoterapian, tuntemusta sekä mahdollisuutta tiimityöskentelyyn ja työnhajaukseen sekä riittävää omaa hoitoa. Jos nuori hoidon kautta on voinut löytää kehitysjuuttuman ja/tai asosiaalisen reitin sijaan kasvua ja kehitystä edistävän raiteen, on eteneminen usein sen jälkeen nopeaa nuoren oman luontaisen kasvun siivittämänä. Luovan kyvyn löytyminen merkitsee toivon heräämistä ja kasvun mahdollisuutta.

- Tervo, J. 1985. **Musiikkiterapia nuoren kasvun ja kehityksen tukena.** Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen vuosikirja V. Kasvu ja kehitys. Jyväskylä: Gummerus, 140-174,
- Tervo, J. 1992. **Iluusio, improvisaatio ja rock 'n' roll - nuorisomusiikkiterapian ydinkysymyksiä.** Teoksessa Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 1. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö, 91-105,
- Tervo, J. 2001a. **Music Therapy for Adolescents.** Clinical Psychology and Psychiatry 1359-1045 (200101) London and New Delhi. Vol 6(1): SAGE Publications, 79-91.

- Tervo, J. 2003. **Teräskitarra – musiikkiterapia nuoruusiässä.** Gummerus. Jyväskylä.
- Tervo, J. 2011. **Siksi pukeudun mustaan – psykoterapeuttinen nuorisomusiikkiterapia nuoren hoidossa.** Kirjassa Mieli maasta – masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-kustannus Jyväskylä, 208-247.
- Tervo, J. (2016). **Lasten ja nuorten musiikkiterapia.** Kirjassa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura, Andre Sourander (toim.). Kustannus Oy Duodecim 2016, 567- 575.
- Tervo, J. (2016) **Ketä rakastamme kun rakastamme Elvistä – artikkeleita nuoruusiän luovuudesta ja tuhoavuudesta** (Bod 2016).
- Tervo, J. (2017) **Psykoterapeuttinen nuoruusiän musiikkiterapia.** Psykoterapia 4/2017.