

**Haastattelututkimus musiikin merkityksestä
psykedeeliterapiassa**

Riikka Lamberg

Musiikkiterapian kandidaatintutkielma

Syyslukukausi 2025

Jyväskylän Avoin Yliopisto

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Hämeen kesäyliopisto
Työn nimi Haastattelututkimus musiikin merkityksestä psykedeeliterapiassa	
Oppiaine Musiikkiterapia	Työnlaji Kanditaatintutkielma
Aika Syksy 2025	Sivumäärä 31
Tiivistelmä Työssä haastateltiin kahta psykedeeliterapia- alan ammattilaista, jotka toimivat tutkimus- ja terapiatyökentällä. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää musiikin merkityksiä ja musiikin kuuntelua osana psykedeeliterapiaa sekä verrata haastatteluiden tuloksia musiikkiterapian teoriaan. Tarkemmat tutkimuskysymykset olivat: "Minkälaisia merkityksiä musiikin kuuntelulla on psykedeeliterapiassa?" ja "Millaisia yhtymäkohtia (ja eroavaisuuksia) musiikkiterapian teoreettisilla lähtökohdilla ja psykedeeliterapian musiikin kuuntelulla on?". Tutkimus koostui puolistrukturoidusta asiantuntijahaastatteluista. Haastatteluaineiston analysoinnin kautta muodostui tuloksia, joiden mukaan musiikin kuuntelulla näyttäisi olevan keskeinen, monipuolinen ja kannatteleva rooli psykedeeliterapiassa. Analyysi toteutui teorialähtöisesti ja tulokset lisäävät tietoa musiikin merkityksistä psykedeeliterapiassa. Musiikki ei toimi taustatekijänä vaan ohjaa ja tukee tunteiden vapautumista sekä itseymmärryksen lisääntymistä. Musiikilla on myös kyky vaikuttaa integraatioon arjessa. Eettisyys ja kulttuurillinen näkökulma puolestaan nostetaan esille alkuperäiskansojen tuoman historian myötä, joka haastaa länsimaisia käytänteitä. Yhteenvedossa pohditaan musiikkiterapian teorian ja menetelmien moninaista vaikuttavuutta, mikä rikastuttaa psykedeeliterapian kenttää. Tutkittua tietoa tältä alalta on vielä varsin vähän. Näyttäisi kuitenkin siltä, että musiikin terapeuttisella käyttämisellä on paljon erilaisia merkityksiä ja musiikkiterapeutit voivat omalla toiminnallaan tukea tai olla osa psykedeeliterapian hoitotiimejä.	
Asiasanat Psykedeelit, psykedeeliterapia, musiikin kuuntelu, musiikkiterapia, terapeuttinen merkitys	
Säilytyspaikka Jyväskylän Yliopisto	
Muita tietoja	

Jyväskylän yliopisto

SISÄLTÖ

1.	JOHDANTO.....	4
2.	MUSIIKIN VAIKUTUKSET JA HOIDOLLINEN KÄYTTÖ.....	5
2.1.	Musiikin kuuntelu ja GIM (Guided Imagery and Music).....	5
2.2.	Musiikkiterapiasta yleisesti	6
2.3.	Musiikki transpersoonallisten kokemusten mahdollistajana.....	7
3.	PSYKEDEELIAVUSTEINEN TERAPIA JA PSILOSYBIINI.....	8
3.1.	Psykedeelit ja psilosybiini.....	9
3.2.	Psykedeeli- ja psilosybiiniavusteinen terapia	10
4.	MUSIIKKI JA PSYKEDEELIT.....	12
4.1.	Musiikin valinta psykedeeliterapiassa	13
4.2.	Yhteisvaikutus terapeuttisessa kokemuksessa	14
5.	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	16
6.	TULOKSET.....	18
6.1.	Musiikin rooli	18
6.2.	Musiikin merkitykset ja vaikutukset.....	22
6.3.	Musiikin sisällyttäminen arkeen.....	24
6.4.	Kulttuurillinen näkemys ja elävän musiikin hyödyllisyys.....	25
7.	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET.....	35

1. JOHDANTO

Musiikin käytön ja sen merkitysten ymmärtäminen on tärkeää psykedeliterapiassa. Musiikkiterapian keinot voivat auttaa meitä ymmärtämään kuinka musiikki vaikuttaa esimerkiksi tunteisiin ja kehoomme. Musiikkiterapian tutkitun tiedon ja menetelmien avulla voimme ymmärtää, miksi tietyt musiikkivalinnat tukevat tai jopa vaikeuttavat psykedelistä kokemusta. Tässä tutkielmassa esiin nostettua musiikin kuuntelun mallia GIM:iä, sovelletaan myös psykedeliterapiassa. Tämänkaltaisten mallien avulla voimme jäsentää terapiansession kulkua ja laajentaa ymmärrystämme psykedeliterapiassa toteutuvasta musiikin kuuntelusta ja sen vaikutuksista. Musiikkiterapian menetelmät voivat siis tarjota psykedeliterapiaan malleja, sanastoa ja työkaluja, joilla on mahdollista ohjata sekä integroida kokemusta.

Alojen risteävyys tapahtuu väistämättä. Tämän kaltaisella tutkimuksella voidaan lisätä tietoa, ymmärrystä sekä kehittää tarkoituksenmukaista ja monitieteistä kliinistä praktiikkaa. Tutkittua tietoa aiheesta on vain välttävästi saatavilla, joten on olennaista laajentaa ymmärrystä siitä, kuinka keskeinen osa musiikilla on psykedeliterapiassa ja miten se vaikuttaa hoitotuloksiin. Tutkimus luo ymmärrystä siitä kuinka musiikki säätelee terapiassa tunteita, merkityksiä ja tuntemuksia. On tärkeää että psykedeliterapiaa toteuttavat henkilöt ymmärtävät musiikin eri ulottuvuuksia ja sen vaikutuksia. Se auttaa kehittämään terapiasta turvallisempaa ja eettisempää. Musiikkiterapian tutkittu tieto tarjoaa puolestaan ymmärrystä siitä, miten monella tavoin musiikki voi vaikuttaa kehoomme ja mieleemme.

Haastattelut toteutuivat teorian perusteella nousseiden kysymysten pohjalta alan asiantuntijoille ja analysointi tapahtui laadullisen sisällönanalyysin avulla. Aluksi esitellään käsitteistöä ja teoriaa musiikin terapeuttisista näkökulmista ja psykedeliterapiasta. Lisäksi avataan toteutuneiden haastatteluiden sisällönanalyysin tuloksia. Lopuksi pohdinnassa tuodaan ilmi esiintulleita ilmiöitä musiikkiterapian näkökulmasta ja esitetään kehittämisehdotuksia.

2. MUSIIKIN VAIKUTUKSET JA HOIDOLLINEN KÄYTTÖ

Useissa tutkimuksissa on todettu, että musiikki on monipuolinen ja rikas ilmaisu- sekä kommunikaatiomuoto. Sillä on tutkitusti ainutlaatuinen kyky herättää tunteita ja saada persoona oman elämänsä emotiohistoriansa äärelle. Sen avulla tunteiden ja muistojen on mahdollista yhdistyä voimakkaasti. Siitä voidaan hakea lohtua, voimaantumisen kokemuksia ja rauhoittumista. Musiikillisen tunnekokemuksen myötä myös negatiivisten tunteiden käsittely on osoittautunut helpommin kohdattavaksi. (Erkkilä, 2015.) Se tunnustetaan lohduttajana ja parantajana ohjaten sekä auttaen meidät samalla leikkiin (Bruscia, 2014, s. 27).

2.1. Musiikin kuuntelu ja GIM (Guided Imagery and Music)

Musiikin kuuntelun mallin GIM:in eli *Guided Imagery and Musicin* kehitti 1970-luvulla musiikkiterapeutti Helen Bonny. Menetelmässä valmiiksi valitut musiikki kappaleet auttavat ihmisen tunteiden, ajatusten, muistojen ja mielikuvien eli ei- kielellisten aistimusten heräämiseen. Terapeutin ohjaamana ja tukemana asiakas voi kohdata vaikeita ja traumaattisiakin kokemuksia sekä myös mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan. Menetelmä kehittää asiakkaan mielikuvakokemusta. Se edistää ajattelun muuntautumista ja voi lisätä läsnäolon aistimusta. (Lawes, 2019, s. 59-60.) Prosessin tavoite on muodostaa ja edustaa muuttunutta tietoisuuden tilaa (Erkkilä, 2025). Sen ansioista paranemisen ja eheytyminen mahdollistuvat (Körlin, & Wrangsjö, 2002, s. 3-4).

Useiden tutkimusten mukaan musiikki kannattelee kokemuksia ja se pystyy auttamaan jännityksen purkautumisessa. Se kehittää myös ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, transpersoonallista ja hengellistä avautumista. (Lawes, 2019, s. 60.) Musiikin kuuntelun on havaittu pääsevän syvälle esitietoisiin kokemuksiin, kuten traumaattisten tuntemusten emotionaaliseen ja mielikuvalliseen maailmaan. Tämän on todettu olevan hyvin

tehokas menetelmä useissa eri kohde- ja asiakasryhmissä, yksilö sekä ryhmämuotuisena toteutuksena. (Erkkilä, 2015.)

Musiikkia kuunnellessa psyykkeellä hahmotetaan ääniä, kuullaan itseä ja toisia maailman äänessä sekä käydään läpi kokemuksia, muistoja, ajattelua ja lähestytään jopa *pyhää* äänen avulla. Kuunnellessa opitaan käsittelemään ongelmia ja haasteita. Samalla tapahtuu luovaa prosessointia, missä tutkitaan erilaisia tapoja, joilla ääniä voidaan järjestää, havaita sekä tulkita. Tämä edistää ongelmanratkaisutaitoja. (Bruscia, 2014, s. 66.) Lawes toteaaakin, että ”Anna musiikin viedä sinut sinne, minne sinun tarvitsee mennä.” (2019, s. 60).

2.2. Musiikkiterapiasta yleisesti

Musiikkiterapiaan liitetään samanaikaisesti taidetta, tiedettä ja humanistista toimintaa. Se auttaa kehittämään moniulotteisia suhteita itsen, toisiin ihmisiin ja erilaisiin maailmoihin. (Bruscia, 2014). Musiikkiterapia on musiikin ja sen elementtien ammattimaista käyttöä lääketieteellisessä, koulutuksellisessa ja arkipäivän ympäristössä yksilöiden, ryhmien, perheiden tai yhteisöjen kanssa, jotka pyrkivät optimoimaan elämänlaatuaan ja parantamaan fyysistä, sosiaalista, kommunikatiivista, emotionaalista, älyllistä ja henkistä terveyttään ja hyvinvointiaan. (WFMT, 2011.) Oleellista musiikkiterapiassa on vuorovaikutus musiikin keinoin (Suomen musiikkiterapiayhdistys ry, 2025).

Tavoitteet terapiassa ovat opetuksellisia, virkistysellisiä, kuntouttavia, ennaltaehkäiseviä tai psykoterapeuttisia asiakkaan eri tarpeet huomioon ottaen. Niissä voidaan hyödyntää taidetta, draamaa, tanssia tai runoutta. Menetelmät painottuvat musiikin kuunteluun, äänenkäyttöön, soittamiseen ja improvisaatioon, sen tekemiseen, liikkeeseen sekä matalataajuiseen äänivärähtelyyn. (Suomen musiikkiterapiayhdistys ry, 2025.) Bruscia sanoin, ”ei ole olemassa yhtä musiikkiterapiaa vaan on useita erilaisia musiikkiterapioita”. Päämääränä auttaa asiakasta muodostamaan erilaisia yhteyksiä, joita kokoamalla eheytyminen ja sopusointuisuus omaan itsen sekä elämään helpottuu. Asiakasta pyritään siis auttamaan saavuttamaan korkein mahdollinen potentiaalinsa eheytyksen tiellä. (Bruscia, 2014, s. 56).

Monipuolisena kuntoutus- ja hoitomuotona musiikkiterapiaa on mahdollista käyttää sekä pääasiallisena terapiana tai osana muiden hoitomuotojen rinnalla (Suomen musiikkiterapiayhdistys ry, 2025). Se keskittyy terveyteen ja siihen liittyvään tietoon sekä sääntelyyn perustuvaan ääneen, kauneuteen ja luovuuteen. Tämän myötä terapeutit voivat mahdollistaa asiakkaalle tilan reflektoida sisäisiä ajatuksia ja tunteita. Nämä auttavat kannattelemaan ja ankkuroimaan vaikeitakin tunteita sekä kokemuksia ja hallitsemaan intensiteettiä. (Bruscia, 2014, s. 53-54).

2.3. Musiikki transpersoonallisten kokemusten mahdollistajana

Erinäiset tutkimukset korostavat, että musiikin kuuntelun myötä avautuvat psykologiset ja hengelliset eli *transpersoonalliset* kokemukset. Nämä kokemukset etenevät usein rinnakkain. Transpersoonallisia kokemuksia kuvataan mm. seuraavasti: valon syvällinen kokemus, poikkeuksellisen voimakkaat ja ylimalmillaan tuntuiset keholliset tuntemukset, syvät myönteiset kokemukset, muutokset identiteetissä tai voimakas samaistuminen ja ykseydenkokemus yhteisöön, kulttuuriin tai koko ihmiskuntaan. Huomion arvoista kuitenkin on, että kaikki tällaiset tapaukset eivät ole myönteisiä tai miellyttäviä vaan voivat sisältää esimerkiksi paljon kipua, pelkoa, helvetillisiä näkyjä tai puutteen tunteita. (Lawes, 2019, s. 60-61.)

Bruscia kuvaa, kuinka ”musiikki yhdistää kehon, mielen ja hengen”. Musiikki pyrkii siis kohti muutosta ja ratkaisua kuten myös ihminen pyrkii kohti eheyttä ja täyttä elämää. Taiteen muodon sisällä tapahtuvasta prosessista tulee kosketusvoimaisempi, vaikuttavampi ja mieleenpainuvampi. (Bruscia, 2014, s. 66-67.)

3. PSYKEDEELIAVUSTEINEN TERAPIA JA PSILOSYBIINI

Psilosybiinin historia ulottuu vuosisatojen taakse alkuperäiskansojen yhteisöihin. Yhdistettä käytetään osana erilaisia rituaaleja sekä pyhiä konteksteja (Johnson & Griffiths , 2017, s. 734). Psykedeelien käyttö ei ole ainoastaan osa evoluutiohistoriaamme, vaan sen on jopa esitetty vaikuttaneen evoluutioon (Jerotic et al., 2024, s. 13). Tutkimusten mukaan psilosybiinin kyky helpottaa tunnepurkauksia, tuottaa huippu- tai mystisiä kokemuksia ja elämänterrallisia oivalluksia oli keskeisin syy sen terapeuttiseen käyttöön 1950 ja -60 luvulla (Kaelen et al., 2018, s. 505). O’Callaghan ja kollegoita (2020, s. 283) lainaten: ”Psykedeelejä pidettiinkin ”ihmelääkkeenä” moniin psykiatriin häiriöihin”.

Useat tutkimukset todentavat, että musiikki on jo tällöin otettu mukaan terapeuttisena keinona tukea potilaiden kokemuksia sanattomasti (Kaelen et al., 2018, s. 505). Vuonna 1972 tutkijat esittivät, että musiikki tukee terapeuttisia tavoitteita tarjoamalla *jatkuvuutta ajattomuuden kokemuksessa*. He esittivät että musiikki tuo myös kokemukseen rakennetta silloin kun asiakkaat luopuvat tavanomaisesta kontrollista ja pääsevät syvemmälle sisäiseen maailmaansa. Tällä viitataan mahdollisuuteen vapautua esimerkiksi negatiivisista tunteista ja aiemmin kuvattua ”huippukokemuksen” syntyä. (O’Callaghan et al., 2020, s. 285.)

Monet tutkimukset todentavat, että sensaatiohakuiseksi paisunut yhdisteiden viihdekäyttö johti lopulta poliittiseen ja kulttuurilliseen vastakkainasetteluun. Sen myötä psykedeelien lääkinnällinen käyttö kiellettiin Yhdysvaltojen lain mukaan ja niihin liittyvät tutkimukset lopetettiin. Tämä laajeni samaan aikaan kansainväliseksi huumaisainevalvontasopimuksiksi. Elpymisen kuitenkin tapahtui 1990- luvulla ja myöhemmät tutkimukset ovat osoittaneet aineiden hyötyjä mm. masennukseen, riippuvuuksiin ja pakko-oireisen häiriön sekä ahdistuksen hoitoon. (O’Callaghan, et al., 2020, s. 284). Jatkuvan ja pahenevan maailmanlaajuisen mielenterveyskriisin myötä yhä

useammat tutkijat ja klinikot ovat alkaneet kiinnostua psykedeelisten aineiden mahdollisuuksista juurikin mielenterveyshäiriöiden hoidossa (Yehuda & Lehrner, 2023, s. 183).

3.1. Psykedeelit ja psilosybiini

Klassiset psykedeelit, kuten *psilosybiini* muokkaavat voimakkaasti havaintokykyämme, kognitiotamme ja tietoisuuttamme. Tämä johtuu niiden kyvystä vaikuttaa aivojemme serotoniini 5-HT_{2A} reseptoreihin. Aineen vaikutus lisää tietoisuutta ihmisen erilaisista sisäisistä tiloista ja aktivoi yhteenkuuluvuuden tunteitamme. Ne voivat nostaa esiin anteeksiantoa, ymmärrystä, hyväksymistä ja myötätuntoa itseä kohtaan. Tämä voi lisätä avoimuutta erilaisten asioiden, kuten menneisyyden tapahtumien, kohtaamiselle. (Yehuda & Lehrner, 2023, s. 183.) Ne saavat aikaan voimakkaita muutoksia tietoisuudessa, aistimuksissa ja tunteissa, jotka purkautuvat usein voimakkaina tunnekokemuksina ja spontaaneina psykologisina oivalluksina (Shukuroglou et al., 2023, s. 71).

Psykedeelit voivat laukaista myös haastavia ja vaikeita kokemuksia, jonka takia niiden käytössä on noudatettava harkintaa. Tästä syystä niitä tulee käyttää vain koulutettujen ohjaajien tai terapeuttien läsnäollessa. Niiden vaikutus voi aiheuttaa myös egoon kohdistuvan hajoamisen ja rajattomuuden kokemuksen. Tämä nähdään usein mystisenä tai hengellisenä tuntemuksena. Tämän kaltainen kokemus voi auttaa löytämään uusia näkökulmia käsiteltäviin asioihin ja merkitystä suhteessa toisiin ihmisiin sekä avata yhteyttä maailmaan. (Yehuda & Lehrner, 2023, s. 183.) Messell ja kollegat (2022, s. 1) kirjoittavatkin, että sana *psykedeeli* tarkoittaa antiikin kreikaksi kirjaimellisesti ”mielen paljastavaa” ja O’Callaghan kumppaneineen (2020, s. 285) käsittelevät psykedeelisiä suodattimien ”vapauttajina”.

Tutkimusten mukaan psilosybiinin keskeisiä etuja ovat sen alhainen toksisuus ja haittavaikutusten vähäisyys (O’Callaghan et al., 2020, s. 284). Akuutit vaikutukset menevät nopeasti ohi ja kliiniset vasteet ovat vahvoja. Kliiniset vasteet voivat kestää viikkoja tai kuukausia (Yehuda & Lehrner, 2023,

s. 183). Useat tutkimukset ovat myös todentaneet, että mahdolliset pitkäaikaishyödyt lisäävät avoimuutta uusille kokemuksille ja suhtautuminen esimerkiksi kärsimykseen saattaa muuttua radikaalisti. Suhde voi muuttua esimerkiksi niin, että kärsimyksen alkuperäinen syy nähdään enemmän oppimisena. Tällöin asian kohtaaminen helpottuu, eikä sitä yritetä vältellä. (Watts & Luoma, 2020, s. 94). Kokemusta kuvaillaan usein sanoinkuvaamattomaksi ja normaalin kokemuksen ulkopuoleiseksi (Watts et al., 2020, s. 98). Useissa tutkimuksissa tällä viitataan suoraan kokemukseen yhteydestä johonkin suurempaan sekä tunteeseen tavanomaisen minäkokemuksen ylittämisestä (Kealen et al., 2018, s. 506). Watts ja kumppanit (2020, s. 94) korostavat, että psilosybiini voi tuoda hetkellisesti arvokasta mielen juostavuutta. Pysyvä muutos saadaan kuitenkin aikaan vain jos kokemusten siirtoa tuetaan terapeutisesti.

3.2. Psykedeeli- ja psilosybiiniavusteinen terapia

Psykedeeleillä on farmakologisia eroja. Kuitenkin sanaa *psykedeeliterapia* käytetään laajasti myös psilosybiiniterapiasta. Psykedeeliterapia on kattokäsite erilaisille terapiamuodoille joissa hyödynnetään psykedeelejä. Psykedeeliavusteinen terapia poikkeaa radikaalista klassisesta terapiaprosessista. Lääkettä annetaan akuutisti ainoastaan muutamien istuntojen aikana. Tätä ennen asiakasta on tarkoituksella valmisteltu ja ohjattu terapeutisesti turvallisessa ympäristössä. Tällöin tarjoutuu mahdollisuus integrointiin ja oivallusten käsittelyihin. (Yehuda & Lehrner, 2023, s. 183.) Yhdiste annetaan vain psykologisen tuen yhteydessä. Asiakasta autetaan keskittymään sisäiseen kokemukseen ja samalla hän kuuntelee valmiiksi suunniteltua musiikkisoittolistaa (Shukuroglou et al., 2023, s. 71).

Psykedeeliterapia ei noudata yhtä tiettyä psykoterapeuttista mallia (Kaalen, Giribaldi, Raine, Evans, Timmerman, Rodriguez, & Carhart-Harris, 2018, s. 506). Tutkimusten vahva oletus on se, että ulkoinen ympäristö eli "*setting*" ja osallistujan mielentila eli "*set*" vaikuttavat sekä pitkäaikaisiin että akuutteihin vaikutuksiin (Messell et al., 2022, s. 02). Psykedeelien tehtävä

terapiassa on helpottaa psykologisesta kontrollista irtipäästämistä. Tämä mahdollistaa vapaamman ja täydemmän tunteiden ilmaisun ja käsittelyn. (Kaelen et al., 2018, s. 516).

Yleisesti hoitosessiot kestävät noin 8 tuntia (O'Callaghan, 2020, s. 284). Tanskassa tehtyjen tutkimusten mukaan niiden aikana on havaittu olevan kolme ensisijaista asteittain rakentuvaa kokemuksellista vaihetta: (1) Nuosuvaihe (Ascent), (2) Huippuvaihe (Peak) ja (3) Laskuvaihe (Descent) (Messell, Summer, Bonde, Beck, & Stenbæk, 2022, s. 3). Tätä kolmivaiheista tapahtumaa kutsutaan *muuntuneeksi tajunnantilaksi*, joka poikkeaa merkittävästi tavallisesta tietoisuuden tilasta. Tämän tilan voimakkaimman vaiheen, eli huippuvaiheen, aikana erilaiset mystiset kokemukset ovat tavallisia. Näiden kolmen tilan ajatellaan olevan keskeinen asia myönteisten hoitotulosten kannalta. Kokemukset liittyvät usein olemassa olon perimmäisiin totuuksiin ja näitä voidaan kuvailla sanoin; pyhyys, tietävyys, paradoksaalisuus, voimakas positiivinen mieliala ja ajan sekä paikan ylittäminen. (Jerotic et al., 2024, s. 17.) Tällaiselle tilalle tyypillistä on *ei-dualistisuus*. Dualistinen tila on tyypillistä meidän normaalille hereillä olon tilalle. Ei-dualistisessa tilassa tyypillistä on, että yksilön subjekti - objekti - perspektiivi häviää. (Barrett, Robbins, Smooke, Brown & Griffiths, 2017, s. 2).

4. MUSIIKKI JA PSYKEDEELIT

Musiikki ja psykedeelisiin liittyvät kokemukset ovat olleet kietoutuneita toisiinsa koko homo sapiensin olemassa olon ajan. Musiikkia on arvostettu sen kyvystä ohjata psykedeelistä kokemusta. (Jerotic et al., 2024, s. 12). Tutkimuksien mukaan, se toimii psykedeelisen istunnon edetessä ratkaisevana tekijänä siinä, mihin psykologiseen ja emotionaaliseen suuntaan sessio kehittyy (Sosteric, & Sosteric, 2023, s. 01). Kaelen kumppaneineen (2018, s. 506) on todennut, että musiikin kuuntelu on johdonmukainen osa psykedeelistä hoitoa. Se nähdään olennaisena osana psykedeelistä ympäristöä ja sen on huomattu edistävän pitkäaikaisia myönteisiä mielenterveysvaikutuksia (Jerotic, et al., 2024, s. 17). Tutkimukset ovat todentaneet, että musiikin tarkoitus psykedeeliterapiassa on edistää terapeuttisesti merkityksellisiä kokemuksia, missä lääkkeen vaikutuksen ja musiikin välinen vuorovaikutus todennetaan subjektiivisessa kokemuksessa (Kaelan et al., 2018, s. 515). Musiikin terapeuttinen vaikutus näkyy erityisesti siinä kuinka se pystyy toimimaan kaksijakoisesti: se saattaa yhtä aikaa ankkuroida ja kuljettaa eteenpäin (O'Callaghan et al., 2020, s. 283). Nykypäivän psykedeeliavusteisen terapian ohjeistuksissa suositellaan musiikin käyttöä hoidon akuutin vaiheen tukena. Määritelmä musiikkiohjelmista ja niiden laatimisista ovat kuitenkin vielä harvinaisia. Psykedeeliterapiatutkimus alalla musiikin tutkimisen merkitys on kasvanut ja sen ymmärtäminen tärkeää. (Messell et al., 2022, s. 1-2.)

Musiikin terapeuttinen käyttö kukoistaa lukemattomissa heimoyhteisöissä ja ei-teknologisissa yhteiskunnissa. Näissä kulttuureissa musiikki ja parantaminen kulkevat käsi kädessä *shamanistisissa perinteissä*. Shamanismin spekuloidaan olevan keskeinen osa ihmisten rituaalien alkuperää sen pitkän historian takia. Näissä rituaaleissa musiikki on avainasemassa ja antaa niihin rakenteen. (Jerotic et al., 2024, s. 19- 21.) Tutkimukset huomauttavat, että musiikin terapeuttinen käyttö ei näin osoita universaalisti yhtenäistä käytäntöä vaan sen merkitys perustuu myös kulttuurillisiin uskomuksiin ja arvoihin (Bruscia, 2014, s. 39).

Musiikkiterapian käytäntöihin, toteutukseen ja määrittelyyn vaikuttavat merkittävästi se kuinka maiden sosioekologiset erot ja kulttuuri rakentuvat. Kapitalistisessa näkökulmassa korostuu yksilökeskeisyys, kun taas sosialismi ja kommunismi korostavat kollektiivista näkökulmaa. (Bruscia, 2014, s. 40.) Yleisesti on myös tärkeää ymmärtää, että GIM-ohjelmat ovat eurooppalaisia kristillisiä ohjelmia (Ratkovis et al., 2023, s. 03). Tutkitun tiedon mukaan musiikki valinta ja musiikin terapeutin käyttö voi vahvistaa myös etnisiin vähemmistöihin tai rodulliseen traumaan liittyviä valtasuhteita terapeutissa suhteissa. Näin musiikkia valittaessa ja sitä käytettäessä on aina hyvä huomioida kuuntelijan historia, mieltymykset ja kulttuurillinen sekä sosiaalinen konteksti. (Ratkovic et al., 2023, s. 3.) On hyvä huomioida että musiikki voi johdattaa toivottuihin sekä ei-toivottuihin lopputuloksiin (Jerotic et al., 2024, s. 17).

Useiden tutkimusten mukaan kokemukseen resonoiva musiikki tukee itsen tutkimista, turvallisuuden ja kumppanuuden tunnetta psykedeelisen kokemuksen aikana (Messell et al., 2022, s. 2). Musiikin kuuntelu liitetään positiivisten tunteiden voimistumiseen, joka on yksi mystisen kokemuksen ulottuvuuksista. Musiikki toimii siis mystisten kokemusten mahdollistajana eli eri sävyjen sekä rytmin avulla voidaan liikkua muuntuneessa tietoisuuden tilassa. Musiikin puhutaan toimivan kuin ”tietoisuuden kiipeilytelineenä” ja ”elämänlankana”, joka ulottuu tästä elämästä tuonpuoleiseen. (Jerotic et al., 2024, s. 17- 20.) Tutkimukset todentavat, että tällaisten mystisten kokemusten on todettu liittyvän myönteisiin hoitotuloksiin psykedeeliterapiassa (Kealen, et al., 2018, s. 506).

4.1. Musiikin valinta psykedeeliterapiassa

GIM:ssä musiikki toimii liikkeellepanevana voimana, kun taas psykedeelisissä istunnoissa musiikilla on tukeva ja myös helpottava vaikutus lääkkeen ottamisen jälkeen. Psykedeeliterapian musiikkia valittaessa on otettava huomioon musiikin ja lääkkeen välinen vuorovaikutus toisin kuin pelkkien GIM sessioiden kanssa. Tutkimuksissa on havaittu, että GIM- näkökulma

tarjoaa hyödyllisen viitekehysten musiikin terapeuttisen roolin käsittämiseen psykedeelisissä interventioissa. (Messell et al. 2022, s. 09- 11.) Samaan aikaan valmiiksi valittu musiikki edustaa myös vain rajattua mahdollisuutta kuulijalle. Se ei siis välttämättä ole ainoa tai paras tapa lähestyä asiaa. Alkuperäiskansojen vuosisatoja vanhoista käytännöissä käytetään yksinkertaisesti esimerkiksi rumpuja ja luovia vokaalisia ääniä. Näin yksilöllä olisi enemmän tilaa eikä ”*matkaa*” pakottaisi tiettyyn suuntaan. (Ratkovic et al., 2023, s. 05.)

Tutkimuksien myötä on noussut esille tarve *yksilöllisesti räätälöidyille soittolistoil*le, missä musiikin ajoittaminen session eri vaiheisiin on tutkittava tarkemmin. Jerotic ja kumppanit (2024, s. 18-19) tuovat esille, että aikaisemmat tutkimukset osoittavat hoidon aikana tutuiksi tulleiden kappaleiden herättävän vielä 30 kuukauden jälkeen voimakkaita tunteita. Oletuksena on siis, että musiikki tarjoaa psykologista tukea ja saattaa helpottaa mystisten kokemusten syntyä. Säännöllisyys, ennustettavuus, kaavamainen fraasirakenne ja soitinnus, jatkuvan liike ja hitaasti rakentuva, eteenpäin suuntautuva kehityksen tunne sekä matalampi havaittu kirkkaus kuvaavat huippuvaiheeseen sopivia musiikki valintoja. (Barrett et al., 2017, s. 1.) Tutkimukset vahvistavat, että tällaisten räätälöityjen ohjeistuksien kehittäminen tulee olla joustavaa, koska yksilöt reagoivat vaihtelevasti musiikin valintaan. Yksilön tausta ja mieltymykset vaikuttavat myös heidän kokemuksensa laatuun. (O’Callaghan, 2020, s. 306.)

4.2. Yhteisvaikutus terapeuttisessa kokemuksessa

Musiikin ja psykedeelien käytön yhteydessä ei ainoastaan musiikin havaitseminen muutu, vaan musiikki myös ohjaa psykedeelistä kokemusta ja sen lopputuloksia. Molemmat näyttävät vaikuttavan aivojen serotoniinireitteihin ja näin käyttävät samaa hermoston toiminnallista hierarkiaa. Kuitenkaan mikään yksittäinen näkökulma ei riitä selittämään tätä ilmiötä vaan tähän tarvitaan monitieteistä näkökulmaa. (Jerotic et al., 2024, s. 22.) Musiikkipsykologian tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että ”tunteet vaikuttavat siihen, mitä musiikkia kuuntelijat haluavat kuunnella, ja musiikki

vaikuttaa siihen, miltä heistä tuntuu”, joten oikeanlaisen musiikin valinta on tärkeää huomioida näyttää monien tutkimusten mukaan pitävän paikkaansa (O’Callaghan et al., 2020, s. 286).

Tutkimukset varmentavat, että sessioiden aikana musiikin herättämien tunteiden tavanomaiset säätelyprosessit saattavat heikentyä. Tämä mahdollistaa laajemman käsittelyn, joka tukee tunteiden esiin nousemista. Musiikin ja lääkkeen vuorovaikutus saattaa näin yhdistää asiakkaan merkityksellisiin terapeuttisiin kokemuksiin. (O’Callaghan, et al., 2020, s. 285-286.) Musiikin terapeuttiset vaikutukset ovat laajasti raportoidut ja niitä hyödynnetään monilla terveydenhuollon aloilla. Näin ollen myös tämän hetkisen tutkitun tiedon mukaan psykedeeliterapia hyödyntää musiikin terapeuttisia vaikutuksia. Näin voidaan lujittaa lääkkeen ja musiikin yhteistä vaikutusta. (Kaelen et al., 2017, s. 516.)

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä on laadullinen tutkimus, joka perustuu aineistoon ja analyysiin. Se toteutettiin teorialähtöisesti eli jo olemassa oleva teoria ohjasi työn etenemistä. Puolistrukturoiduilla asiantuntijahaastatteluilla pyrittiin selvittämään haastateltujen kokemus musiikin kuuntelun merkityksistä psykedeeliavusteisessa terapiassa ja kuinka he ovat soveltaneet alan tutkittua tietoa. Haastattelut toteutettiin keväällä 2025 Zoom-etäyhteyden välityksellä. Haastattelukysymykset (kt. Liite 1) muodostuivat jo aikaisemman tutkitun tiedon ja teorian pohjalta.

Haastateltavia tähän tutkimukseen osallistui kaksi. Heistä kumpikin toimii aktiivisesti alalla asiantuntijoina, kliinisen tutkimuksen ja terapiahoidon parissa. Musiikkiterapeutti ja tutkija Tanskasta valikoitui haastateltavaksi tähän työhön hänen ammatillisen taustansa takia. Tanskassa on tällä hetkellä ainutlaatuinen tutkimuskenttä mikä yhdistää musiikkiterapian ja psykedeeliterapiatutkimuksen. Toinen haastateltava on harvoja suomalaisia psykedeeliterapian kentällä työskenteleviä psykologeja. Näin tutkimukseen saatiin ammatillista ja ajantasaista tietoa. Tämän alan tutkimus on vielä vähäistä, joten asiantuntijoiden haastattelut vahvistavat ilmiön syvällistä ymmärtämistä. Perehtyneisyys alaan oli uskottavaa, koska asiantuntijat ovat voineet seurata alaa läheltä.

Puolistrukturoiduilla haastatteluilla, kuten tässä, mahdollistetaan haastateltaville kyky vastata kysymyksiin niin laajasti kuin oli tarve. Tällä mahdollistetaan juostava ja myös täsmentävä kysymysten asettelu. (Kallinen & Kinnunen, 2021.). Näin heillä oli tilaa kertoa näkökulmistaan ja kokemuksistaan itselleen merkityksellisellä tavalla.

Haastattelut kestivät noin 30 minuuttia. Ne äänitettiin ja videoitiin sekä litteroitiin teemoittelua ja analysointia varten. Haastattelut kuunneltiin ja aukikirjoitettiin sana sanalta. Sisältöön perehdyttiin etsien sieltä pelkistettyjä ilmauksia ja listaamalla nämä samankaltaisiin teemoihin ja näiden alateemoihin. Näin myös tutkimukselle epäolennainen aineisto karsiutui pois.

(Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123.) Aineistosta paikannettiin oleelliset asiat perustuen olemassa olevaan teoriaan. Tästä muodostui analyysirunko (kt. Liite 2). Se sisältää teemoja ja alateemoja, joiden avulla haastattelut ovat jäsenneilty. Jäsenneellyt teemat sisältävät lainauksia, jotka sopivat analyysirunkoon. Tämän teemoittelun tavoitteena oli koota olemassa olevaa teoriaa ja haastatteluiden aineistoa yhteen. Tämän kautta saadaan ymmärrys ilmiöstä, jota tutkitaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 189-130.) Tässä tehdyt valinnat laadullisessa tutkimuksessa pyrkivät luomaan enemmän syvyyttä ja oivaltavuutta kuin laajuutta (Kallinen & Kinnunen, 2021).

Tutkielmassa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: ”Minkälaisia merkityksiä musiikin kuuntelulla on psykedeeliterapiassa?” Ja ”Millaisia yhtymäkohtia (ja eroavaisuuksia) musiikkiterapian teoreettisilla lähtökohdilla ja psykedeeliterapian musiikin kuuntelulla on?”. Ennen haastatteluja informanteille esiteltiin tutkimuksen tavoitteet, haastatteluaineiston käyttö ja suostumukseen liittyvät asiat. Se sisälsi tiedot muunmuassa heidän oikeudestaan keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa sekä aineiston säilyttämiseen ja sen tuhoamiseen liittyviä tietoja. Tämän lisäksi aineisto anonymisoitiin analysoinnin yhteydessä.

Haastattelu noudatti Jyväskylän Yliopiston eettisiä perusteita. Lähtökohtana on ollut kunnioittaa haastattelijoita ja kohdella heitä tasavertaisesti, samalla välttämällä aiheuttamista heille merkittäviä vahinkoja, riskejä ja haittoja. Tämän myötä kaikki heidän antama tieto on arvokasta, eikä tutkijan omat mielipiteet vaikuttaneet vääristyvästi tutkimusten tulkintoihin. Tutkimus toteutettiin jokaisessa vaiheessa hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan. Tällä tarkoitetaan rehellisyyttä ja tarkkuutta. (Kallinen & Kinnunen, 2021.) Kokonaisuudessaan työn eteneminen ja tieteellinen toiminta on toteutettu huolellisesti sekä informantteja pidetään ajantasalla työn etenemisestä ja työn julkaistavuudesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023).

6. TULOKSET

Analyysin myötä esiin nousi neljä pääteemaa (kt. Liite 2). Nämä ovat: musiikin rooli, musiikin merkitykset ja vaikutukset, musiikin sisällyttäminen arkeen sekä kulttuurillinen näkemys ja elävän musiikin hyödyllisyys.

Seuraavassa luvussa tarkastellaan haastatteluissa esiin nousseiden teemojen tuloksia sekä nostetaan esiin merkityksellisiä asioita. Teemojen avulla on mahdollista ymmärtää, kuinka musiikki jäsentyy osaksi psykedeeliterapian kokonaisuutta. Alan moniulotteisuus näkyy sekä terapeuttien, että asiakkaiden kokemuksissa ja käytänteissä. Haastatteluissa korostuneiden teemojen myötä voidaan havainnoida yleiskäsitystä siitä, kuinka merkityksellinen rooli musiikilla ja musiikin kuuntelulla on. Lisäksi teemoista voidaan nostaa musiikin mahdollisuudesta vaikuttaa myös terapian jälkeen asiakkaiden arjessa. Kulttuurillinen puoli ja elävän musiikin huomiointi auttavat laajentamaan ymmärrystä siitä, kuinka historia ja perinteet voivat tukea sekä vaurastuttaa länsimaista ajattelua tämän terapiakentän ympärillä.

Nämä havainnot ja näkökulmat auttavat tarkastelemaan, kuinka musiikki toimii sekä terapeuttisena välineenä ja moniulotteisena kulttuurillisena ilmiönä. Liikkuen yksilön ja yhteisön välillä, jossa kokemuksellisuus ja merkityksellisyys ovat tärkeä osa prosessia.

6.1. Musiikin rooli

Haastateltavat näkevät musiikin roolin (ks. taulukko 1) tärkeänä osana psykedeeliavusteista terapiaa. Se koetaan jo osana vakiintuneita tutkimus- ja terapiakäytänteitä. Musiikin kuuntelun ja sen käyttöön liittyvät standardit näissä sessioissa nähdään olennaisena osana terapeuttisia käytänteitä eikä musiikki toimi vain taustatekijänä. Musiikin aktiivinen rooli tekee siitä yhteistyökumppanin ja tämä kertoo sen vahvasta kyvystä toimia terapeuttisena välineenä psykedeeliterapiassa.

Taulukko 1

Musiikin rooli, valinta ja laatu kokemuksen eri vaiheissa sekä musiikin ammattitaitoinen käyttö psykedeeliterapiassa

Teema	Alateema	Lainaukset
Musiikin rooli	Musiikin valinta ja laatu Kokemuksen eri vaiheet Musiikillinen osaaminen ja asiantuntijuus	”Musiikki siis myös haastaa sekä altistaa, jolloin tämä auttaa ihmisiä päästämään irti. Se voi tavallaan työntää ja jossain määrin olla myös provosoivaa.” ”Olet vain psykedeeliterapeutti, etkä tiedä paljoa musiikista tai et ole musiikkiterapeutti niin silloin voi olla iso tehtävä istua siellä, eikä sinulla ole oikeastaan mitään tietoa musiikin valitsemisesta.”

Musiikin valinta ja laatu. Musiikin valinta nähdään hyvin tärkeänä osana kokonaisuutta ja sen kautta pyritään tukemaan sekä ikään kuin kuljettamaan terapeutista matkaa. Musiikki koetaan ennen kaikkea tukevassa roolissa. Session aikana kokemuksen eri vaiheisiin on pyritty valitsemaan musiikkia mahdollisimman tarkasti. Tietoinen ja suunnitelmallinen musiikin valinta korostuu haastateltavan ”huolella valikoitua ja kuratoitua” kuvauksessa. Tämän alan tutkimusten parissa musiikkia sovelletaan vain ja aina samalla tavalla, jotta tutkimusprotokollien standardit toteutuvat.

Musiikin valinnalla ja laadulla pyritään haastateltavien mukaan myös jäsentämään kokemusta. Musiikki voi rytmillään ja vaihtelevuudellaan ikään kuin toimia peilinä kokemuksille. Samalla se toimii kuin ankkurina mikä auttaa muunmuassa ahdistuksen hallinnassa.

Haastateltava tuokin esille tarpeen tarkastella terapiamuotoa myös ilman musiikkia, jotta päästään paremmin kiinni musiikin vaikutukseen eroteltuna tekijänä. Alaa on tutkittu suhteellisen vähän ja tutkimus on vielä keskeneräistä. Tutkimusta toteutetaan myös niin, että osa osallistujista on hiljaisuudessa. Nyt

kuitenkin jo tiedetään, että musiikin rooli ei ole täysin välttämätön, vaan se toimii tärkeänä apuvälineenä kokemuksen kuljettamisessa.

Valmiit soittolistat tukevat musiikin valintaa terapiatilanteissa ja lisäävät sessioiden turvallisuuden tunnetta. Ne toimivat ikään kuin ”sylinä” tai ”kannattelun vahvistajana”. Musiikki voidaan toki hiljentää tai sammuttaa, jos se häiritsee liikaa. Tärkeää on, että terapeutti toimii ja mahdollistaa turvallisen tilan asiakkaalle. Jatkuva musiikin säätäminen ja vaihtaminen saattaisi heikentää terapeutista fokusta, joten pääasiallinen sisältö on hyvä säilyttää itse terapiassa eikä musiikissa.

Kokemuksen eri vaiheet. Musiikin valinnalla ohjataan ja muokataan matkan aikana syntyviä eri vaiheita sekä kokemuksia. Haastatteluista on noussut ilmi musiikin laadun ja rakenteiden tärkeys: ”alkupuolella maadoittavaa, rentouttavaa ja laskeutumiseen kutsuvaa”, ”kokemuksen voimistuessa intensiivisempää ja tunteisiin menevää” ja ”lopuksi vaihtelevaa, rauhallisesta intensiivisempään”. Tällainen musiikin valintaan liittyvä prosessi on itsessään terapeutin interventio, missä pyritään tukemaan tilanteen aikana syntyviä kokemuksia.

Näitä session aikana tapahtuvia muutoksia kuvataan haastateltavan mukaan kolmea erilaista: nousuvaihe, huippuvaihe ja jälkivaikutus. Musiikilla on erilaisia merkityksiä istunnon edetessä. Esimerkiksi nousuvaiheessa musiikki näyttäisi tukevan irtipäästämistä ja auttaa muuttuneeseen tajunnan tilaan siirtymistä. Tämä vaihe voi olla osalle henkilöistä ahdistava, ja musiikilla on rooli tuon ahdistuksen hallinnassa.

Eli kun lääke alkaa vaikuttamaan niin musiikilla nähdään eri tietoisuuden tilaan siirtymistä tukevaa vaikutusta. Tässä kohdassa musiikilla pyritään auttamaan ihmistä päästämään irti arkitodellisuudesta ja pääsemään laajennettuun tietoisuuden tilaan. Musiikilla on kyky toimia samanaikaisesti monijakoisesti: tukea kokemuksen etenemistä ankkuroiden ja haastaen sekä luoda rentoutumista ja samalla puskea kokemusta eteenpäin.

Kokemuksen huippuvaiheessa musiikilla voi olla voimakkaasti ohjaava vaikutus. Huippuvaihe kuvaa laajentunutta tietoisuuden tilaa. Haastattelujen mukaan näyttäisi siltä, että liian ohjaavaa vaikutusta pyritään usein välttämään. Istunnoissa halutaan jättää väljyys henkilön omalle kokemukselle ja samalla annetaan enemmän tilaa niille asioille nousta, joiden sillä hetkellä on tärkeää nousta. Tällöin musiikilla yritetään tukea itsen ymmärtämistä ja sitä mitä tällainen laajentunut tietoisuuden tila merkitsee. Toinen haastateltava kuvaakin asiaa näin:

H1: *"..jos sinne laittaisi vaikka jonkun rage agaist the machinen soimaan niin sitten se ohjaisi sitä niinku tosi selkeällä tavalla. Mutta sitten kun sinne laitetaan klassista tai ambient musiikkia soimaan niin se tavallaan voi ohjata sitä, mutta ohjaa vähän niinku väljemmällä tavalla."*

Terapiaistunnon loppuvaiheessa musiikiksi valitaan usein rauhallista musiikkia, jonka tehtävänä on tukea paluuta normaaliin tajunnan tilaan. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että musiikkia ei välttämättä käytetä koko session ajan, vaan sen käyttö vaihtelee jonkin verran myös hiljaisuudesta musiikkiin ja taas musiikista hiljaisuuteen. Kuitenkin nähtiin tärkeänä, että etenkin muutokset musiikin käytössä tehtäisiin huolellisesti ja niin että kokemus ei katkeaisi.

Musiikillinen osaaminen ja asiantuntijuus. Lisäksi musiikin valintaan näyttäisi vaikuttavan se, että terapeutit eivät usein ole musiikkiterapian ammattilaisia. Tällöin heillä ei välttämättä ole niin paljon taitoja / kykyjä musiikin kautta ohjaamiseen. Usein muokattavuus vähenee ja luotetaan vahvemmin valmiisiin soittolistoihin, vaikka ne eivät kaikissa tilanteissa olisikaan optimaalisia. Tämä voi kytkeä musiikin roolin erityisasemaan, jolla voi olla voimakas merkitys terapian kulkuun, vaikka musiikki olisikin valmiiksi kuratoitua. Musiikkiterapeutin asiantuntemuksesta voisi olla hyötyä terapian suunnittelussa ja toteutuksessa. Heidän kykynsä ymmärtää musiikin laatua ja sen terapeuttista kontekstia voidaan hyödyntää musiikin valinnassa ja sen käytössä. Ilman tällaista osaamista voi olla vaarana, ettei musiikki tue vaan voi ennemminkin häiritä kokemusta.

6.2. Musiikin merkitykset ja vaikutukset

Musiikilla voi olla paljon erilaisia merkityksiä ja vaikutuksia (kt. Taulukko 2) psykedeliterapiaistunnoissa. Monet niistä liittyvät tunnekokemuksiin ja emotionaaliseen prosessointiin sekä kehollisuuteen. Musiikki tekee tätä ilman psykedelejäkin, mutta haastateltavien mukaan musiikki näyttäisi tukevan kykyä tuntea tunteita terapiasessioissa. Sillä näyttäisi olevan myös turvaa tuova vaikutus.

Taulukko 2

Musiikin moninaiset merkitykset ja vaikutukset psykedeliterapiassa

Teema	Alateema	Lainaukset
Musiikin merkitykset ja vaikutukset	Musiikin vaikutus emotionaalisessa prosessoinnissa Kehollisuus Yksilölliset tarpeet Sisäänpäin huomion suuntaaminen	”Musiikki toimii ikäänkuin kielenä, joka voi todella olla tekemisissä heidän kanssa, tulla lähelle ja olla heidän kanssaan näissä kokemuksissa.” ”Näen todella, että musiikki tukee emotionaalista vapautumista. Ihmiset ovat todella tunteellisia, puhuvat historiastaan ja ihmissuhteistaan.” ”Musiikki voi muistuttaa myös joskus sydämenlyöntejä, jota voi tavallaan peilata...”

Musiikin vaikutus emotionaalisessa prosessoinnissa. Haastateltavat näkivät musiikilla olevan suuren merkityksen emotionaalisessa prosessoinnissa. Musiikki nähdään keinona ja työkaluna päästä paremmin kiinni tunteisiin muuttuneessa tajunnan tilassa. Silloin kun peruskognitio on muuttunut ja esimerkiksi puheen kautta tuleva ohjaus ei välttämättä tuota samaa vaikutusta. Musiikki toimii ikään kuin vuorovaikutuskanavana. Sen kyky näissä tilanteissa mahdollistaa tiedostamattomien tunteiden esiin tuloa ja vahvistaa niiden kokemista. Samalla luoden hoivaa ja toimia vaikeidenkin tunteiden aikana ”kannattelijana”, jotta näiden tarkastelu olisi helpommin käsiteltävissä.

Erityinen tunteita tukeva vaikutus musiikilla nähdään terapiaistunnon alkuvaiheessa. Alkuvaihe, jossa lääke alkaa vaikuttamaan, voi olla monelle pelottava ja stressaava kokemus. Tällöin musiikilla näyttäisi voivan olla rauhoittava ja kannatteleva vaikutus. Haastateltavat nostivat terapian yhdeksi tekijäksi kääntymisen sisäänpäin, pois ulkoisista aistiärsykkeistä. Musiikin nähtiin voivan tukea tätä sisäänpäin kääntymistä. Tästä syystä koettiin että musiikin olisi hyvä olla instrumentaalista. Se itsessään johdattelisi mahdollisimman vähän sisältöä esimerkiksi sanoilla, vaan toimisi enemmänkin taustalla tukijana ja tunnelman kautta ohjaajana.

Huippuvaiheen jälkeen tulevassa jälkivaikutusvaiheessa musiikin merkitys nähdään tukemassa tunteiden vapautumista. Se nähdään ikään kuin tuottavan turvaa ja tällä tavalla helpottavan palautumista normaaliin tajunnan tilaan. Sen koetaan auttavan kokemuksessa nousseiden tunteiden käsittelyssä ja integraatiossa osaksi henkilön kokemusmaailmaa.

Kehollisuus. Musiikilla tuetaan myös keholista reaktiota, kuten kiihtynyttä sykettä. Vaikuttaisi siltä, että musiikin kautta voidaan auttaa kannattelemaan ihmisen mielentilan siirtymistä. Yksi haastateltava nostaa esille musiikin mahdollisen tajunnan tilan muuttumista provosoivan sekä hillitsevän vaikutuksen. Psykedeelien tuomien fysiologisten muutosten, kuten juuri sydämen sykkeen kiihtymiseen pyritään kytkeytymään musiikin avulla. Musiikilla on tässä tarkoituksenmukainen rooli. Siinä pyritään vaikuttamaan kehon virittyneisyyteen ja keho-mieli-yhteyden kautta myös tunnemaailmaan. Psykedeeliterapiassa musiikin kuuntelu ei siis pelkästään toimi psyykkisten tuntemusten tukijana vaan myös kehon kokemusten kannattelijana prosessin eri vaiheissa.

Yksilölliset tarpeet. Tällä hetkellä terapiassa ja tutkimuksissa ammattimaisen rakenteen säilyttäminen havainnollistaa sitä, että tapahtumissa halutaan säilyttää terapeutin kontrolli. Samalla kuitenkin olisi tärkeää löytää väyliä missä toteutettaisiin asiakkaan yksilöllisiä tarpeita liittyen musiikin kuunteluun. Yhden haastateltavan mukaan kuitenkin haluta, että kaikki aika menisi niin sanotusti ”DJ:nä” olemiseen. Tavoitteena on herättää keskustelua

siitä miten, kuinka paljon ja missä määrin soittolistat olisivat asiakkaan itse muokattavissa. Nyt kuitenkin tutkimuksissa hyödynnetään valmiita soittolistoja, jotta tutkimukset toteutuvat samalla tavalla niiden verrattavuuden vuoksi.

Sisäänpäin huomion suuntaaminen. Haastatteluissa tuli ilmi myös, että musiikki ei ole kokemukselle välttämätön, mutta kuitenkin hyödyllinen osa kokonaisuutta. Ilman musiikkia kokemukset olisivat todennäköisesti hyvin erilaisia. Musiikin arvo nähtiin erityisesti sisäiseen maailmaan kääntymistä helpottavana tekijänä. Se tukee ja helpottaa keskittymistä sekä fokuksen säilyttämistä. Musiikilla pyritään vahvistamaan ja säilyttämään kontakti sisäiseen maailmaan.

6.3. Musiikin sisällyttäminen arkeen

Haastattelujen mukaan asiakkaat ovat kokeneet musiikin tärkeäksi osaksi kokemusta ja heillä näyttää olevan tarve palata musiikkiin session jälkeen. Tämän tarkoituksena näyttää pääasiallisesti olevan palaaminen kokemuksen tuomiin muistoihin ja siellä nousseisiin asioihin, sekä auttaa niiden jälkikäteisessä käsittelyssä (kt. Taulukko 3).

Taulukko 3

Psykedeliterapiassa kuunnellun musiikin siirtäminen arkeen.

Teema	Alateema	Lainaukset
Musiikin sisällyttäminen arkeen	Säätely ja palauttava rooli hoitojen jälkeen	"Sessoiden jälkeisissä terapi-oissa voimme palata takaisin ja vierailemme psykedelien aikana nousseiden ehkä myös keskeneräisten asioiden, tun-teiden purkamiseen GIM-tyyppisten sessoiden kautta."

Haastateltavat kertovat, että monien asiakkaiden kokemus on, että musiikin avulla on kuin mahdollista palata takaisin sessioon. Musiikki ikään kuin aktivoi uudelleen kokemuksen ja sen tuomia merkityksiä. Se siis osittain mahdollistaa

palautumisen tilaan emotionaalisesti ja symbolisesti vaikkei itse psykedeelien luoma vaikutus toistu.

Säätely ja palauttava rooli hoitojen jälkeen. Psykedeeliterapiassa kuunnellun musiikin avulla ja sen siirtämiselle omaan arkeen on mahdollista parantaa asiakkaiden itsesäätelykykyä. Musiikin kuuntelun avulla he voivat oppia olotilojen säätelyä ja löytää keinoja rentoutua. Haastateltavien mukaan musiikki mahdollistaa, vahvistaa ja tukee toipumisprosessin jatkuvuutta. Tällöin toipuminen ja eheytyminen voi potentiaalisesti jatkua itsenäisemmin asiakkaan arjessa. Musiikki voi siis tukea hermoston toimintaa osana muita menetelmiä.

Musiikkia hyödynnettiin myös hoidon jälkeen terapiassa ilman psykedeelisiä käydyissä istunnoissa. Musiikin kuuntelua käytetään tarkoituksenmukaisesti terapiaprosessin yhteydessä, jotta psykedeelisten sessioiden aikana nousseiden asioiden käsittely voi jatkua. Musiikin kuuntelu toimii ikään kuin vuorovaikutuskanavana asiakkaan ja terapeutin välillä.

6.4. Kulttuurillinen näkemys ja elävän musiikin hyödyllisyys

Eri kulttuureista voisi myös mahdollisesti tuoda joitain elementtejä länsimaiseen terapiatyöskentelyyn. Alan pitkät perinteet, psykedeelien ja musiikin käytön seremonialliset rituaalit ja traditiot eivät ole vain länsimaaisia terapeutteja työvälineitä. Haastateltavan mukaan nykypäivän psykedeeliterapiatutkimusala haluaisi hyödyntää ja korostaa muinaisia sekä historiallisia juuria, alkuperäiskansojen parantavien rituaalien myötä (kt. Taulukko 4). Haastateltavan ajatus on, että kun psykedeeliterapian tutkimus ja sen kehittäminen yleistyy länsimaissa, niin sen myötä myös kulttuurillinen puoli ja sen kunnoittaminen olisi välttämätöntä.

Taulukko 4

Alkuperäiskansojen pitkien perinteiden vaikutus länsimaiseen kliiniseen terapia- ja tutkimusympäristöön.

Teema	Alateema	Lainaukset
Kulttuurillinen näkemys ja elävän musiikin hyödyllisyys	Alkuperäiskansojen kunnioitus ja vuorovaikutuksen rooli Livemusiikin mahdollisuudet	"Nämä yhdisteet vievät meidän joihinkin maailmoihin, joissa normaalit psykologiset kehykset eivät todellakaan riitä. Se on niin syvälinen parantava kokemus.." "Heillä on syvälinen tietämys siitä, miten tätä tehdään. Meidän pitäisi ehdottomasti oppia heiltä. Kunnioittaa heidän tapojaan sekä todella katsoa, miten voimme sisällyttää sen kulttuuriimme kunnioittavalla tavalla ja ehkä myös maksaa heille takaisin jotenkin kunnioitusta. Se on valtava ongelma ja se on myös hyvin poliittinen asia."

Länsimainen psykologinen lähestymistapa luo haastateltavan mukaan vastakkainasettelua alkuperäiskansojen perinteisille seremonioille ja rituaaleille. Haastattelussa korostuu se, että länsimaalainen tapa tunnistaa ja ymmärtää asioita ei vielä riitä selittämään psykedeelien luomaa maailmaa. Tämän myötä monitieteinen ja myös kulttuurillisempi lähestymistapa tukisi alan tutkimusta paremmin ja auttaisi laajentamaan nykyisiä käytäntöjä sekä käsityksiä.

Haastateltavan mukaan poliittinen puoli on myös tärkeää huomioida, eikä alaa voi käsitellä pelkästään terapeuttisena käytäntönä. On tärkeää pohtia kuinka eettisesti ja kunnioitettavasti voisimme toimia yhdessä. Etenkin oppia alkuperäiskansoilta, jotka ovat työskennelleet asian kanssa huomattavasti länsimaita pidempään.

Livemusiikin mahdollisuudet. Haastateltavat pohtivat myös livemusiikin mahdollisuuksia osana terapiatyöskentelyä. Tämä on vielä hankalaa toteuttaa kliinisessä ympäristössä. Se voisi kuitenkin mahdollisesti luoda joustavamman ja tilanteen mukaan elävämmän tavan tuottaa musiikkia terapiatyön tueksi. Alkuperäiskansojen pitkät perinteet ovat tukeneet ja tukevat yhä livemusiikin vahvaa käyttöä missä laulaminen ja *"matkamusiikki"* ovat tärkeä osa tällaisten sessioiden kulkua. Tällaiset rituaalit nimenomaan perustuvat livemusiikin käyttöön, joka poikkeaa suuresti länsimaalaisen kliinisen käytännön kanssa. Haastateltavat kertovat nykyisten sessioiden tapahtuvan kuulokkeet päässä, mikä on vain yksi tapa toteuttaa musiikin kuuntelua kokemuksen aikana. Tällaisen musiikin kuuntelun muodon mahdolliset rajoitukset saattavat haastateltavan mukaan vaikuttaa kokemuksen vuorovaikutukseen. Nyt kuulokkeet päässä toteutetut sessiot ovat käytännön ratkaisu ja tuo esiin länsimaalaisen terapian sekä kliinisen tutkimuksen todellisuuden. Se kuitenkin saattaa rajoittaa musiikin potentiaalia. Haastateltava nostikin vahvan toiveen että oppisimme yhdistämään livemusiikkia ja hoitoja toisiinsa.

H2: *"Toivon todella, että löydämme tapoja tuoda myös tämän näkökulman esiin. Mielestäni se olisi hienoa."*

7. POHDINTA

Haastatteluissa korostuu musiikin ja musiikin kuuntelun monipuolinen rooli psykedeeliterapiassa. Se tarkoittaa tutkielman mukaan tietoista musiikin käytön hallintaa ja musiikin käytön osaamista psykedeelisen aineen käytön yhteydessä terapeuttisessa ympäristössä. Musiikki ei toimi vain taustalla vaan on keskeinen osa tällaista terapiamuotoa. Musiikin kuuntelu on strukturoitua, missä se koordinoi kokemuksia ja tunteita. Sillä on kyky toimia kannattelijana ja sylinä, mikä auttaa sekä tukee tunteiden vapautumista. Musiikki näyttää siis ohjaavan ja syventävän psykedeelistä kokemusta. Se aktivoi sisäisen maailman kautta itseymmärrystä, tunteita ja muistoja.

Musiikin valinnalla näyttää olevan keskeinen rooli psykedeeliavusteisessa terapiassa, jotta kokemuksen eri vaiheet tulevat tuetuiksi. Näillä musiikki valinnoilla voidaan tukea eri emotioita, haastavia ajatuksia, mielikuvia ja mystisiä kokemuksia sekä irtipäästämistä. Arjessa sen avulla on mahdollista tukea itsesäätelyä ja palautumista sekä uudelleen käsitellä session aikana tapahtuneita havaintoja. Tämä voi vahvistaa terapian pitkäaikaisvaikutuksia.

Musiikin käytön ja kuuntelun rinnalla merkityksellistä on myös alkuperäiskansojen perinteet ja kuinka he käyttävät musiikkia seremoniatyöskentelyssään. Tarve kunnioittaa näitä juuria on suuri ja herättää keskustelua siitä, kuinka teemme länsimaissa siitä eettisesti lähestyttävän tutkimusalan. Alkuperäiskansojen myötä ajatuksena on tullut livemusiikin hyödyntäminen myös länsimaissa. Sen yhdistäminen kliniseen ympäristöön on kuitenkin vielä haasteellista. Tämä aihealue on erityisen tärkeä ja siihen liittyy myös erilaisia eettisiä ja moraalisia kysymyksiä.

Tutkimus ja klininen toiminta asian ympärillä näyttäisi jatkuvan aktiivisena ja kasvavana. Seuraavien kehityssaskelten pohdinta painottuu erityisesti ryhmien, mahdollisesti myös erilaisten vertaisryhmien ympärille. Tämä tuottaisi vahvemmin kokemukseen ihmisille tärkeän sosiaalisen ja vuorovaikutuksellisemman elementin. Kokemuksen usein ”mullistava”

vaikutus voi olla kokijan arkiympäristölle vaikeasti ymmärrettävä asia, jolloin vertaiskokijoiden merkitys voi korostua todella tärkeänäkin samaistumis- ja tukipintana. Ryhmän tuki ja ymmärrys asiasta voisi auttaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden hallinnassa sekä normalisoida sessioissa koettuja asioita.

Itse musikillisessa kontekstissa riittää pohdittavaa. Ymmärrämme että musiikilla on kokemuksessa vahva merkitys, mutta millainen? - Sitä emme täysin ymmärrä. Sen ymmärtämisessä on paljon tehtävää, vaikka vakiintuneita käytänteitä on jo olemassa. Tutkimusalan uutuuden takia tarvitaan vielä enemmän systemaattista tutkimusta, jotta esimerkiksi erityisesti musiikin räätälöitävyys, yksilöllisyys ja mahdollisiin yhteisöllisyyteen liittyviin kysymyksiin pystytään vastaamaan.

Haastatteluiden mukaan tuloksia voi ymmärtää musiikkiterapian viitekehyksen kautta moninaisilla tavoilla. Vielä ei täysin tiedetä minkälainen rooli musiikilla on psykedeeliterapiassa, mutta kuitenkin sitä käytetään aktiivisesti näissä terapiasessioissa ja tutkimuksissa. Vaikka tutkimusotanta on tässä yhteydessä pieni, niin voi kuitenkin todeta, että musiikkiterapian tarjoamilla menetelmillä näyttäisi olevan merkitystä ja potentiaalia psykedeeliterapiassa.

Tulevaisuudessa tutkimuksien kautta olisi hyvä selvittää miten musiikkia voisi parhaiten hyödyntää terapiassa. Tämä on tärkeää etenkin siksi, kun terapeuttina ei usein toimi musiikin tai musiikkiterapian ammattilainen. Tarvitaan niin sanotusti tutkimusalojen välistä ”käännöstyötä”, jossa psykologia ja musiikkiterapia keskustelevat keskenään. Tavoitteena mahdollistaa kokemuksen parempi ohjaavuus ja musiikin valinta tilanteen mukaan. Tällaisten järjestelmien kehittäminen on jo aktiivista, esimerkkinä voisi nostaa erilaiset ladattavat sovellukset. Alojen rajapintaa ei siis tarkastella enää pelkästään teoreettisesti vaan sovelluksien kaltaiset ratkaisut voivat tulevaisuudessa tarjota enemmän joustavampaa tapaa hyödyntää musiikin valintaan liittyviä musiikkiterapeuttisia ratkaisuja.

H2: *"Tämä on ollut myös yksi tutkimusympäristömme tavoitteista, että saisimme luotua ymmärrystä siitä kuinka psykologiset teemat yhdistyvät musiikillisiin rakenteisiin. Toivon, että tätä näemme tulevaisuudessa enemmän."*

Musiikin kuuntelulla voi olla siis ratkaiseva osuus psykedeeliterapiassa. Psykedeelien tullessa hyväksytyiksi menetelmiksi ja lääkkeiksi, musiikkiterapeutit voivat toimia mukana moniammatillisissa hoitotiimeissä. Näissä musiikkiterapeuttien kliininen osaaminen voisi tukea esimerkiksi musiikkivalintoja. Ammatillinen ymmärrys auttaa ja tuo erityisosaamisen näkyväksi siinä, kuinka musiikki vaikuttaa tunteisiin, kehoon ja psyykkeeseen. Tällainen tietämys auttaa soveltamaan ja suuntaamaan musiikkia enemmän yksilölähtöisesti. Tämä auttaa viemään psykedeeliterapiaa turvallisempaan suuntaan länsimaisessa kliinisessä toteutuksessa.

Musiikki ja musiikin kuuntelu tukevat psykedeeliterapiassa emotionaalista ja kehollista prosessointia. Tämän mukaan musiikkiterapian työkalut, kuten GIM, voisivat tukea terapeuttien mahdollisuutta käyttää musiikkia turvallisesti. Musiikkiterapian työkaluilla voidaan siis täydentää ja lisätä joustavuutta psykedeeliterapian kentälle.

Länsimaisen kliinisen psykedeelitutkimuksen on haastavaa rakentaa tasavertaista yhteyttä alkuperäiskansojen juurille, mutta musiikkiterapian teorian mukaan juuri yhteisöllisyys mahdollistuu musiikin myötä vahvemaksi. Näin yhteisöllisyys ja sitä myötä ryhmissä työskenteleminen voisi olla alue, jossa juurikin musiikkiterapian kliininen osaaminen olisi keskeistä. Tällä mahdollistettaisiin livemusiikin käyttö. Muusikko, laulaja tai musiikista vastaava henkilö olisi välittömässä yhteydessä asiakkaaseen. Tällainen aktiivisen ja reaaliaikaisen läsnäolon avulla äänten, musiikin ja laulun kanssa olisi mahdollista mukautua asiakkaan kehollisiin reaktioihin ja tunneilmaisuihin. Länsimainen kliininen tutkimuskenttä luo tällä hetkellä musiikille tietyt standartit, mutta musiikkiterapia voisi näin lisätä tietoisuutta siitä, että kulttuurilla ja elävällä musiikilla on myös merkitystä.

Psykedeeliterapiassa musiikillinen asiantuntijuus voisi lisätä musiikin käyttöön liittyvää tietoisuutta, kulttuurillista herkkyyttä, kokemusten jäsentämistä sekä emotionaalista tukea. Tämä mahdollistaisi terapeuttisempaa lähestymistä, mikä voisi näkyä psykedeeliterapiassa integraation ja prosessoinnin syventymisenä. Musiikillinen osaaminen tapahtuu, kun musiikkiterapeutti voi musiikin avulla ohjata ja säätää musiikin kuuntelua niin, että se tukisi eheyttä ja lisäisi turvallisuuden tunnetta. Näiden kahden alan välinen yhteistyö mahdollistaa turvallisemman tavan lähestyä ja avata uusia näkökulmia tutkimukseen ja terapiakentälle.

Psykedeeli- ja musiikkiterapian kokemuksellisuus, kokonaisvaltaisuus, tunteiden merkitys sekä terapeutin ja asiakkaan välinen suhde kuvastaa yhteneväistä tapaa toimia tavoitteellisesti asiakkaan parhaaksi. Musiikin rooli on toimia sillanrakentajana näiden kahden terapiamaailman välissä. Bruscia (1987; 2014, s. 41) totetaakin, että ”Musiikkiterapia ei ole vain sitä, mitä se on tänään - se on myös sitä, mitä se voi tulevaisuudessa olla täyteen kehitykseensä päästyään.”

Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia, miten pystyttäisiin luomaan psykedeeliterapeuteille musiikin terapeutista koulutusta. Minkälainen rooli musiikkiterapialla on tulevaisuudessa sekä miten musiikkiterapeutin roolia voitaisiin korostaa psykedeeliterapiassa ja mitä hyötyä tästä olisi. Herää myös ajatuksia siitä, että kuinka voisimme viedä eteenpäin livemusiikin ja tästä syntyvän vuorovaikutuksen sekä vertaistuen että ryhmätyöskentelyn potentiaalia. Voisimme hyödyntää tietoa mikä on nykypäivän länsimaalaisten rituaalien ja seremoniayhteisöjen tämän hetkinen tilanne sekä kuinka psilosybiiniä itsehoidollisena välineenä käyttävät musiikkia menetelmänä. Myös musiikin valintaan liittyvät tutkimuskysymykset ovat oleellisia alan tulevaisuutta ajatellen.

LÄHTEET

- Barrett, F. S., Robbins, H., Smooke, D., Brown, J. L., & Griffiths, R. R. (2017). Qualitative and quantitative features of music reported to support peak mystical experiences during psychedelic therapy sessions. *Frontiers in Psychology*, 8, 1238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01238>
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Dallas, TX: Barcelona Publishers.
- Erkkilä, J. (2015). Musiikkipsykoterapian ainutlaatuisuuden jäljillä. *Psykotopia*, 34(4), 251–263. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/103915> (viitattu 20.07.2025)
- Jerotić, K., Vuust, P., & Kringelbach, M. L. (2024). Psychedelia: The interplay of music and psychedelics. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1531(1), 12–28. <https://doi.org/10.1111/nyas.15082>
- Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2017). Potential therapeutic effects of psilocybin. *Neurotherapeutics*, 14(3), 734–740. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0542-y>
- Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmerman, C., Rodriguez, N., & Carhart-Harris, R. (2018). The hidden therapist: Evidence for a central role of music in psychedelic therapy. *Psychopharmacology*, 235(2), 505–519. <https://doi.org/10.1007/s00213-017-4820-5>
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. In J. Vuori (Ed.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> (viitattu 18.8.2025 sekä 16.11.2025)
- Körlin, D., & Wrangsjö, B. (2002). Treatment effects of GIM therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 3–15. <https://doi.org/10.1080/08098130209478038> (viitattu 08.08.2025)
- Lawes, M. (2019). Music, spirituality and wellbeing: Experiences of trans-subjective-participation in Guided Imagery and Music (GIM). *Approaches: Music Therapy & Special Music Education*, 11(1), 59–70. <https://doi.org/10.56883/ajjmt.2019.231>

- Messell, C., Summer, L., Bonde, L. O., Beck, B. D., & Stenbæk, D. S. (2022). Music programming for psilocybin-assisted therapy: Guided Imagery and Music-informed perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13, 873455. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873455>
- O'Callaghan, C., Hubik, D. J., Dwyer, J., Williams, M., & Ross, M. (2020). Experience of music used with psychedelic therapy: A rapid review and implications. *Journal of Music Therapy*, 57(3), 282–314. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa006>
- Ratković, G., Sosteric, M., & Sosteric, T. (2023). A case-study evaluation of the “Copenhagen Music Program” for psilocybin-assisted therapy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156852>
- Shukuroglou, M., Roseman, L., Wall, M., Nutt, D., Kaelen, M., & Carhart-Harris, R. (2023). Changes in music-evoked emotion and ventral striatal functional connectivity after psilocybin therapy for depression. *Journal of Psychopharmacology*, 37(1), 70–79. <https://doi.org/10.1177/02698811221125354>
- Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. (2025). Mitä musiikkiterapia on? <https://www.musiikkiterapia.fi/musiikkiterapia/mita-musiikkiterapia-on/> (viitattu 20.10.2025)
- Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2025). The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *Nordic Journal of Music Therapy*, 34(2), 86–104. <https://doi.org/10.1080/08098131.2024.2377974>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023 (TENK julkaisu 2/2023). https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Watts, R., & Luoma, J. B. (2020). The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.004>

- Yehuda, R., & Lehrner, A. (2023). Psychedelic therapy – A new paradigm of care for mental health. *JAMA*, 330(9), 813–814. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.12900>
- World Federation of Music Therapy. (2025). About us. WFMT. <https://www.wfmt.info/about> (viitattu 20.10.2025)

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Asiantuntijahaastatteluiden kysymykset

- Kuinka musiikki vaikuttaa emotionaaliseen tilaan ja kokemukseen?
- Asiakkaiden subjektiiviset kokemukset?
- Mitä eroja on eri äänillä liittyen emotionaaliseen kokemiseen?
- Minkälainen rooli musiikilla on itsetutkiskelussa?
- Kuinka musiikki tukee transpersoonallisia kokemuksia?
- Kuinka paljon musiikki ohjaa terapian suuntaa?
- Voiko musiikki tukea tällaista prosessia?
- Onko asiakkailta tullut palautetta voiko musiikki auttaa ja tukea myös sessioiden jälkeen arkielämässä?
- Kuinka keho reagoi musiikkiin ja mikä on psykedeelien ja musiikin yhtäläisyys?
- Ohjaako musiikki kehoa reagoimaan eri tavoilla?
- Kuinka tärkeää on itse valittu musiikki verrattuna valmiiksi valittuun musiikkiin?
- Mikä on livemusiikin rooli?
- Mitä ajatuksia eri kulttuurit ja alkuperäiskansojen toiminta herättää ja kuinka se vaikuttaa länsimaiseen tutkimuskenttään?
- Mitä ajatuksia alan tulevaisuus herättää?
- Mitä psykedeeliterapia on ilman musiikkia?

Liite 2. Alalyysirunko

Asiantuntijahaastatteluiden pohjalta nousseet teemat, alateemat ja lainaukset.

Teemat	Alateemat	Lainaukset
Musiikin rooli	Musiikin valinta ja laatu Kokemuksen eri vaiheet Musiikillinen osaaminen ja asiantuntijuus	"Musiikki siis myös haastaa sekä altistaa, jolloin tämä auttaa ihmisiä päästämään irti. Se voi tavallaan työntää ja jossain määrin olla myös provosoivaa" "Olet vain psykedeliterapeutti, etkä tiedä paljoa musiikista tai et ole musiikkiterapeutti niin silloin voi olla iso tehtävä istua siellä, eikä sinulla ole oikeastaan mitään tietoa musiikin valitsemisesta."
Musiikin merkitykset ja vaikutukset	Musiikin vaikutus emotionaaliosessa prosessoinnissa Kehollisuus Yksilölliset tarpeet Sisäänpäin huomion suuntaaminen	"Musiikki toimii ikäänkuin kieltenä, joka voi todella olla tekemisissä heidän kanssa, tulla lähelle ja olla heidän kanssaan näissä kokemuksissa." "Näen todella, että musiikki tukee emotionaalista vapautumista. Ihmiset ovat todella tunteellisia, puhuvat historiastaan ja ihmis-suhteistaan."
Musiikin sisällyttäminen arkeen	Säätely ja palauttava rooli hoitojen jälkeen	"Sessioiden jälkeisissä terapioissa voimme palata takaisin ja vierailemme psykedelioiden aikana nousseiden ehkä myös keskeneräisten asioiden, tunteiden purkamiseen GIM- tyyppisten sessoiden kautta."
Kulttuurillinen näkemys ja elävän musiikin hyödyllisyys	Alkuperäiskansojen kunnioitus ja vuorovaikutuksen rooli Livemusiikin mahdollisuudet	"Nämä yhdisteet vievät meidän joihinkin maailmoihin, joissa normaalit psykologiset kehykset eivät todellakaan riitä. Se on niin syvälinen parantava kokemus." "Heillä on syvälinen tietämys siitä, miten tätä tehdään. Meidän pitäisi ehdottomasti oppia heiltä. Kunnioittaa heidän tapojaan sekä todella katsoa, miten voimme sisällyttää sen kulttuuriimme kunnioittavalla tavalla ja ehkä myös maksaa heille takaisin jotenkin kunnioitusta. Se on valtava ongelma ja se on myös hyvin poliittinen asia."