



Väisänen Joonatan

Rap-musiikin terapeuttinen käyttö

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Musiikkikasvatus
2021

Avainsanat: improvisointi, musiikkiterapia, rap-musiikki, rap-terapia

Musiikin henkistä kasvua edistävästä vaikutuksesta on tiedetty jo vuosituhansia, mutta musiikkiterapia syntyi virallisesti vasta 1900-luvun puolivälissä. Toistakymmentä vuotta myöhemmin Yhdysvalloista ponnisti uusi musiikin tyylilaji, sorrettujen vähemmistöjen äänenä toiminut rap-musiikki. Tässä kandidaatintutkielmassa tutkitaan, kuinka nämä kaksi ilmiötä voidaan yhdistää, eli *Miten rap-musiikkia voidaan hyödyntää terapiassa?* Tutkimus pyrkii selvittämään rap-musiikin ominaisuuksia, jotka voivat auttaa yksilön kehityksessä sekä egon, itsetunnon ja minäkuvan vahvistamisessa. Tämä kandidaatintutkielma toteutetaan narratiivisena kirjallisuuskatsauksena.

Tutkimuksessa selvisi, että rap-musiikki sisältää lukuisia terapeuttisia ominaisuuksia, joita terapeutti voi asiakkaan kanssa hyödyntää. Räpin kuunteleminen, luominen ja improvisointi voivat jokainen luoda kokemuksia, jotka edesauttavat asiakkaan henkistä kasvua.

Tutkimustulokset siis puoltavat rap-terapian hyödyllisyyttä, mutta kuitenkin painottavat sitä, että terapeutin on lähestyttävä sitä asiakkaan ehdoilla. Kaikki mahdolliset harjoitteet eivät toimi jokaisen yksilön kohdalla, eikä rap-terapia ole missään muodossa toimiva ratkaisu, jos asiakas ei ole kiinnostunut rap-musiikista.

Sisältö

1. Johdanto	4
2. Tutkimusasetelma.....	6
3. Rap-musiikki.....	7
3.1 Katsaus historiaan Susan Hadleyn ja George Yancyn valossa.....	7
3.2. Keskeiset elementit ja tyylilajit.....	9
3.2.1. Gangsta rap.....	9
3.2.2. Materialistinen rap.....	10
3.2.3. Poliittinen/protesti rap.....	10
3.2.4. Positiivinen rap.....	11
3.2.5. Hengellinen rap.....	11
3.3 Rap-lyriikat ja niiden vaikutus kuulijaan.....	12
4. Musiikki terapeuttisena voimavarana.....	13
4.1 Mitä on musiikkiterapia?.....	13
4.2 Räpin hyödyntäminen terapiakäytössä.....	15
4.2.1 Rap-musiikin tulkitseminen.....	15
4.2.2 Rap-sanoitusten luominen.....	16
4.2.3 Rap-taustojen tekeminen.....	17
4.2.4. Freestyle.....	18
5. Tulokset.....	20
6. Pohdinta.....	22
Lähteet.....	24

1. Johdanto

Suurena rap-musiikin suurkuluttajana ja harrastajana olen valinnut aiheekseni kyseisen taiteenlajin hyödyntämisen terapeutteisessa mielessä. Olen vuosien varrella musiikinopettajan sijaisuuksien yhteydessä päässyt pitämään rap-oppitunteja sekä työpajoja, jotka ovat onnistuneet luomaan aidon innostuksen oppilaissa. Itse opettamisen lisäksi olen ollut jo vuosia vahvasti tekemisissä räpin eri osa-alueiden kanssa. Olen kirjoittanut ja julkaissut lukuisia kappaleita, säveltänyt ja tuottanut taustoja sekä voittanut improvisoidun räpin eli freestylen suomenmestaruuden. On selvää, että syy räpin täyteiselle elämälle on se, että se saa minussa jotain hyvää aikaan tai tuo jopa parhaita puoliani esille. Tutkimatta asiaa tarkemmin, on kuitenkin mahdotonta määrittää juuri ne tekijät, jotka rap-musiikissa ovat edesauttaneet omaa henkistä kasvuani tai saaneet oppilaani innostumaan. Syyn täytyy olla syvempi kuin se, että rap-musiikki on "siistiä". Nämä pohdinnat herättivät mielenkiintoni tutkimaan, mitkä ovat räpin terapeutiset ominaisuudet, ja että miten rap-musiikkia voidaan hyödyntää terapiassa.

Rap-musiikki on viime vuosina kasvanut suurimmaksi musiikin tyyllilajiksi, minkä vuoksi se on erittäin ajankohtainen ilmiö ja läsnä massojen päivittäisissä elämissä. Suoratoistopalvelu Spotifyn tilastojen mukaan Suomen viisi kuunneluinta artistia vuonna 2020 olivat kaikki räppäreitä (Pudas, 2020). Myös Yhdysvalloissa vuoden 2020 tilastot osoittavat, että R&B/hip-hop -kategoria keräsi lähes kolmanneksen kaikesta musiikin suoratoistokuunteluista, mikä teki siitä kaikista kuunnelluimman kategorian (Ingham, 2021). Tyyllilajina sillä on kuitenkin monien silmissä vielä negatiivinen kuva ja ihmismieli monesti yhdistääkin rap-musiikin väkivaltaisuuksiin. Tavoitteenani on sivuuttaa edellä mainittu näkökulma ja pyrkiä löytämään keinot, joilla sitä voidaan käyttää terapeutteisesti hyödyksi kuuntelemisen, keskustelemisen, esittämisen, luomisen tai improvisoinnin kautta. Musiikkiterapia itsessään on minulle jo entuudestaan tuttu ilmiö, mutta en ole törmännyt tarinoiden rap-terapiasta. Tutkimuskysymyksenäni on siis *Miten rap-musiikkia voidaan hyödyntää terapiassa?* Jo vuosikymmeniä rap on toiminut sorrettujen ja vähemmistöjen äänenä, ja aikojen saatossa on myös tutkittu sen käyttämistä identiteetin rakentamiseksi, joskin mielestäni liian vähän. Tässä kandidaatintutkielmassa esittelen kirjallisuuteen pohjautuen rap-musiikin ominaisuuksia, jotka voivat kehittää inhimillistä kasvua ja rakentaa identiteettiä.

Musiikin henkistä kasvua edesauttavat piirteet on ollut jo terapeuttien käytössä jo vuosikymmeniä, mutta itse rap-musiikin konkreettisesta hyödyntämisestä istunnoissa ei ole tehty moniakaan tutkimuksia. Keskeiseksi lähteeksi löysin kuitenkin George Yancyn ja Susan Hadleyn (2012) *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop*, jossa Hadley ja Yancy pyrkivät parantamaan hip-hop kulttuurin tahriintunutta kuvaa. He tuovat esiin keinoja hyödyntää rap-musiikkia terapiassa ja siinä samassa kasvattavat terapeutin työkalupakkia.

Tutkielmassani luvussa 2 avaan, millä menetelmällä olen tutkimukseni toteuttanut. Luvussa 3 kerron rap-musiikin historiasta (3.1), sen keskeisistä elementeistä ja tyylilajeista (3.2) sekä sanoituksista (3.3). Luvussa 4 avaan musiikkiterapian käsitettä (4.1) ja tuon esille eri keinoja, mitkä ominaisuudet tekevät juuri rap-musiikista terapeuttista (4.2). Luku 5 vastaa tutkimuskysymykseeni *Miten rap-musiikkia voidaan hyödyntää terapiassa*, sekä kokoaa tutkimuksen keskeiset tulokset. Luku 6 koostuu omasta pohdinnastani, jossa avaan näkemystäni tuloksien tärkeydestä myös musiikkikasvattajan roolissa.

2. Tutkimusasetelma

Toteutan tutkimukseni narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Se tarkoittaa sitä, että tutkimus tehdään jo valmiiksi olemassa olevista tutkimuksista, jotka toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmänä kevyt, mutta se kykenee antamaan laajan ja helppolukuisen kuvan tutkittavasta aiheesta. (Salminen, 2011.)

Ryhtyessäni tutkimuksen toteuttamiseen, lähdin hakemaan lähteitä pääosin EBSCO-tietokannasta sekä Google Scholarista. Tärkeimpiä hakusanojani olivat music therapy, rap music, rap therapy, improvisation ja samat suomen kielellä. Huomasin kuitenkin jo heti tutkimukseni alkuvaiheilla, ettei suomenkielinen kirjallisuus sisällä vastauksia tutkimuskysymykseeni, joten kirjallisuuskatsaukseni koostuu pääosin kansainvälisistä lähteistä. Tutkielmani sisältää kuitenkin viittauksia suomenkielisiin lähteisiin monissa tavanomaisemmissa asioissa, kuten rap-musiikki ja musiikkiterapia. Näiden yhdistämistä varten löysin yhden ainoan kattavan teoksen - George Yancyn ja Susan Hadleyn (2012) *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop* -. joka toimii luonnollisesti keskeisenä lähteenä tutkimuksessani.

George Yancy ja Susan Hadley ovat molemmat yhdysvaltalaisia yliopiston lehtoreita, Yancy filosofian ja Hadley musiikkiterapian. *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop* sisältää tehokkaan kuvauksen räpin syntyhistoriasta, eri tyylilajeista sekä sen terapeuttisista ominaisuuksista. Se koostuu seitsemästätoista eri luvusta, joissa pääosin eri musiikkiterapeutit kertovat omista kokemuksistaan rap-terapian soveltamisesta. Kirja tuo esille konkreettisia esimerkkejä terapiaistunnoista, joissa rap-musiikin eri ominaisuuksia käytetään edesauttamaan erilaisten asiakkaiden henkistä kasvua. Käyttäessäni siis *Hadley & Yancy* viittausta, en viittaa välttämättä suoraan heidän sanoihin, vaan heidän haastatteleminen musiikkiterapeuttien empiirisiin kokemuksiin.

Löydettyäni tarvittavat lähteet, lähetin ne Refworks -sovellukseen, josta sain ne oikeassa muodossa sisällytettyä työhöni.

3. Rap-musiikki

Tässä luvussa luon katsauksen rap-musiikin historiaan (2.1) sekä sen keskeisiin tyyllilajeihin (2.2) niin kuin Susan Hadley ja George Yancy (2012) ovat sen kuvanneet.

3.1 Katsaus historiaan Susan Hadleyn ja George Yancyn valossa

Rap-musiikin varhaisimmat juuret ovat kotoisin Afrikan rikkaasta musiikkiperimästä. Koko genren esi-isiä etsiessä joudumme palaamaan satoja vuosia taaksepäin aina Nigerian ja Gambian griootteihin asti. Grioottien tärkein tehtävä on jakaa kylien ja heimojen suullista kansanperinnettä, mutta he myös lauloivat ja toimivat vaeltelevina muusikoina trubaduuriin tapaan. He myös viihdyttivät ihmisiä tarinoilla, runoilla ja tansseilla. Grioottien omaavassa suuressa roolissa on myös tärkeää omata taito improvisoida ajankohtaisista asioista ja tapahtumista käyttäen huumoria. Rap-artisteilla on ollut samanlainen rooli yhteiskunnassa 1970-luvun seremoniamestareista aina tähän päivään saakka. (Hadley & Yancy, 2012.)

Toinen afrikkalainen juuri, johon rap-musiikki yhdistetään on muinainen laulutraditio, Gawlla. Se oli Nigeriassa ja Beninissä elävien Joruba -kansaan kuuluvien naisten juoruilua ja solvauksia sisältävää runoutta. Sitä käytettiin, kun kaksi naista riiteli ja halusi purkaa tunteensa toiselle julkisesti. Välienselvittelyt toteutettiin julkisilla paikoilla, jotta muut naiset kuulisivat heidät. (Hadley & Yancy, 2012.) Tämä perinne muistuttaa hyvin paljon etenkin viime vuosikymmeninä yleistynyttä battlekulttuuria, jossa solvataan toista räppäriä yleisön edessä.

1600-1800 -luvulla afroamerikkalainen yhteisö sinnitteli ja selvisi orjuuden aikakauden Yhdysvalloissa. Puuvillapelloilla laulaminen ja musisoiminen oli ollut yleistä ja 1900-luvulla Yhdysvalloissa musiikin maailma olikin vallankumousten ja uudistumisen aikaa. Afroamerikkalaiset kehittivät uusia tyyllilajeja yksi toisensa perään hyödyntäen uusia soitinkeksintöjä tehokkaasti. Näistä esimerkkeinä suureen suosioon nousseet Jazz, Blues, Funk ja Rock'n'roll. 1970-luvulla pääosin köyhistä oloista tulleiden afroamerikkalaisten nuorten rahat eivät riittäneet discoihin pääsemiseen, joten he kehittivät uuden tavan soittaa levyjä koulujuhlissa ja puistoissa. Tämän uuden aallon merkittävimpänä kykynä pidetään jamaikalaislähtöistä DJ:tä Clive "Kool Herc" Campbellia. Hänen järjestämien tapahtumien suosio kasvoi nopeasti ja hän pääsi myös soittamaan klubeille, sillä kysyntä oli suurta ja hän oli bändejä edullisempi. Hänen levyjen soiton tahdissa tanssivat väkijoukot keksivät uuden

tyylin tanssia, joka tunnetaan nykyisin Break Dancena. Suosion kasvaessa nopeasti hän kehitti showtaan lisäämällä esityksiin tanssijoita, sekä niin sanottuja seremoniamestareita viihdyttämään yleisöä. Nämä seremoniamestarit, eli MC:t (Master of Ceremonies), ovat nykyisin tunnettujen räppäreiden ensimmäisiä muotoja. (Hilamaa & Varjus 2020.) Näiden seremoniamestareiden tehtävä oli ylistää DJ:n taitoja ja villitä tanssijoita entisestään. Heidän ulosantinsa muuttuessa terävistä lausahduksista pidempiin riiminpätkiin ja lopulta kokonaisuun säkeistöihin, räppi oli syntynyt. (Miettinen & Salminen, 2019.)

Koko tämä Kool Hercin luoma kulttuuri ja tyyli sai pian kutsumanimen Hiphop. Ajan kuluessa Herc jäi omissa tapahtumissaan kuitenkin MC:iden varjoon. Seremoniamestarit alkoivat kilpailemaan "oikeiden" bändien kanssa, sillä lavalla heiluva ja suutaan soittava räppäri oli nuorisolle helpompi samaistumiskohde kuin rock-bändien laulajat. Hercin jamaikalaiset juuret alkoivat unohtua ja tyyli muuttui täysin amerikkalaiseksi, räpiksi. Puolen vuosikymmentä tyylilajin syntymän jälkeen räppärit alkoivat saada levytyssopimuksia, ja jo syyskuussa 1979 Sugar Hill Gangin *Rapper's Delight* nousi ensimmäisenä rap-kappaleena Billboardin top 100-listalle. (Hilamaa & Varjus, 2000.)

Vuonna 1982 Grandmaster Flash and the Furious Fiven julkaisema *The Message* oli hyvin merkityksellinen askel rap-musiikin kasvulle ja kehitykselle. Se oli ensimmäinen kappale, joka vei rap-musiikin pois hauskanpidosta ja tanssimisesta tuoden esille vihaa, politiikkaa ja yhteiskunnallisia ongelmia. Uusi aalto toi myös mukanaan tuoreita, sittemmin legendastatukseen nousseita artisteja, kuten Run-DMC, Eric B and Rakim sekä LL Cool J. Myös uudet rap-musiikkia tuottaneet levy-yhtiöt, kuten Def Jam, Death Row, Profile sekä Tommy Boy saivat syntynsä. 1980-luvun puolivälissä rap-musiikki alkoi toimia suurena vaikuttajana musiikissa, taiteessa, mediassa ja nuorison sosiaalisessa kehityksessä. (Hadley & Yancy, 2012.)

Teknologian kehittyminen teki rap-musiikista ihmisille helposti lähestyttävää ja luomiskelpoista. Kohtuuhintaisten rumpukoneiden, mikserien, elektronisten koskettimien ja moniraitanauhureiden kotikäyttö alkoi yleistyä vauhdilla. Rap-musiikki on ensimmäinen afroamerikkalaisten luoma genre, joka on luominen ja esittäminen on levinnyt heidän yhteisön ulkopuolelle, mutta pitänyt kuitenkin asemansa ja alkuperänsä kansan tietoisuudessa. Vaikka muut rotu- ja etniset yhteisöt luovat, esittävät ja kuuntelevat rap-musiikkia, sen afroamerikkalaiset lähtökohdat ovat ihmisillä tiedossa. Aikaisemmin afroamerikkalaisten

luomat taiteen muodot nousivat valtavirtaan valkoisten ihmisten - kuten Al Jolsonin tai Elvis Presleyn - saattelemana. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.2 Keskeiset elementit ja tyylilajit

Vuosikymmenten saatossa rap-musiikki on laajentunut moniin erilaisiin alatyyppeihin. Se on muuttanut asemaansa epäsovinnaisesta pienestä genrestä maailmanlaajuseksi ilmiöksi. Rap-musiikkia voit nykypäivänä löytää joka puolelta maapalloa osana ihmisten jokapäiväistä elämää.

Hadlen ja Yancyn (2012) mukaan rap-musiikki voidaan jakaa kuuteen kategoriaan, joista yhteen tai useampaan jokainen kappale kuuluu. Nämä kategoriat ovat (1) gangsta rap, (2) materialistinen rap, (3) poliittinen/protesti rap, (4) positiivinen rap, (5) hengellinen rap ja (6) kaikki muu luokittelematon rap, johon kuuluu myös muu räppiä sisältävä musiikki.

3.2.1 Gangsta rap

Gangsta rap tunnetaan sen antisosiaalisista, väkivaltaisista, rikollisista sekä seksistisistä lyriikoista. Gangsta rap onkin saanut alkunsa vaurattomista yhteisöistä, jotka kärsivät monista ongelmista, joihin ei taloudellisesti vakaissa ympäristöissä törmää. Köyhistä yhteisöistä löytyy myös eniten väkivaltaisuutta ja rikollisuutta sekä kuolleisuus on suurimmillaan. Väkivaltaisuuden yleisyys lyhentää myös eliniänodotteita, minkä takia näistä olosuhteista tulleilla rap-artisteilla voi olla täysin omanlainen käsitys nuoruusiästä. He saattavat nähdä nuoruuden hyvin lyhyenä ajanjaksona, sillä heidän on ollut kasvettava aikuiseksi nopeammalla tahdilla. Ei siis ole yllättävää, että monien räppäreiden kappaleet ja musiikkivideot liittyvät tähän teemaan. Heidän musiikkinsa yksinkertaisesti reflektoi heidän todellisuuttaan sekä ympäristöään, jossa he ovat kasvaneet. Heidän mielestään heidän musiikkinsa kertoo maailmalle, millaisia murheita ja epäinhimillisiä olosuhteita köyhissä ghetoissa elävät yhteisöt kohtaavat päivittäin. 1990-luvulla gangsta rap pääsi valtavirran huomioon Ice T:n kappaleella *Cop Killer*. Se sai valtaisesti huomiota sisältönsä vuoksi, mutta kuulijakuntaa laajensi myös kappaleen innovatiivinen yhdistää gangsta rap-lyriikat rock-musiikin kanssa. *Cop Killer*:in kannustaminen väkivaltaan poliiseja kohtaan oli ajankohtaista, sillä 1990-luvulla nähtiin paljon tapahtumia, jotka aiheutti paranoiaa monia yhdysvaltalaisia poliisilaitoksia kohtaan. Rodney Kingin tapaus Los Angelesissa herätti huolta koko kansassa poliisin brutaaliutta kohtaan, mikä sai myös ihmiset kuuntelemaan

gangsta-räppiä sympaattisemmin korvin. 1990-luvulla yhä useammat räppärit alkoivat räpätä aseista, väkivallasta ja antisosiaalisesta käytöksestä. Näistä mainitsen esimerkkeinä legendastatukseen nousseet edesmenneet The Notorious B.I.G ja 2pac. Väkivaltaisen elämäntyylin julistaminen alkoi olla normi. Räppäreiden räpätessä siitä, kuinka heitä on ammuttu ja kuinka he ovat eläneet kertoakseen siitä, antoi nuorille kuuntelijoille viestin, että rikollisen elämäntyylin eläminen ei välttämättä johda kuolemaan. Monet nuoret ryhtyivät uskomaan, että he eivät ole tarpeeksi vahvoja tai kunnioituksen arvoisia, elleivät he ole joutuneet ampumavälikohtauksen uhriksi. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.2.2 Materialistinen rap

Materialistinen rap, toisin kuin gangsta rap, keskittyy mainostamaan vaurasta elämää, seksiä ja omaisuutta. Musiikkivideot ja lyriikat sisältävät yleensä viittauksia koruihin, vaatteisiin, ruokaan, suuriin "bileisiin", lomailuun eksoottisissa kohteissa sekä snobistisiin autoihin ja koteihin. Sen seurauksena rap-musiikista on tullut yksi vaikutusvaltaisimmista työkaluista markkinoida tuotteita nuorille. Kun rap-musiikki kasvoi ja sen suosio ylitti sosioekonomiset- sekä kulttuuriset muurit, sen tärkeys levy-yhtiöiden pomoille tuli yhä selkeämmäksi. Räppärit eivät enää kertoneet tekevänsä rahaa, vaan he oikeasti tienasivat suuria summia levy-yhtiöiltä. Rap-musiikin materialismi ei näkynyt enää pelkästään autoissa, vaatteissa ja koruissa, vaan myös elokuvien, videoiden ja brändien markkinoinnissa. Materialistisen räpin vauhdikkaan kehityksen myötä rap-musiikilla on ollut suuri kaupallinen ja taloudellinen myötävaikutus Yhdysvaltojen talouteen. Rap-musiikista on tullut miljardien dollareiden toimiala, joka on luonut itselleen oman kulttuurillisen identiteetin. Suurin osa ellei jokainen menestynyt rap-artisti on työskennellyt kovasti saavuttaakseen tämänhetkisen asemansa. He ovat väsymättä uhranneet taiteensa eteen. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.2.3 Poliittinen/Protesti rap

Poliittinen/protesti rap kehittyi Gil Scott Haron and the Last Poets:in musiikista. Se on rap-musiikkia, jolla on kantaaottava poliittinen viesti. Poliittinen rap tunnetaan sen kantaaottavasta lähestymisestä etenkin lähiöyhteisöjä koskeviin ongelmiin kuten huumeisiin, seksismiin, rasismiin ja köyhyyden tuoden niitä julkiseen tietoisuuteen. Hyvänä esimerkkinä tästä räpin muodosta voi tuoda myös esille Public Enemyn, joka oli aktiivisesti osallisena MTV:n Rock the Vote kampanjassa, jossa kehoitettiin nuoria osallistumaan politiikkaan ja toimimaan poliittisten mielipiteiden mukaisesti äänestämällä vaaleissa. Poliittinen rap

demonstroi rap-musiikin arvon sivistyksellisenä työkaluna, sillä se on opettanut ihmisille ongelmista, joita he eivät koskaan kohdanneet tai joutuneet käymään läpi. Tyyliisuuntana poliittinen rap-musiikki oli valloillaan koko genren alkuaikoina, minkä jälkeen sen suosio on selkeästi laskenut. Nykypäivänä ei ole harvinaista kuulla räpin kuuntelijoilta siitä, miten rap-musiikki on vuosien saatossa muuttunut, ja miten se ei ole 90-lukuun verraten enää niin poliittista tai sivistävää. Poliittinen rap - positiiviseen ja hengelliseen räppiin verraten - ei ole kaupallisesti niin menestyvää kuin gangsta- tai materialistinen rap. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.2.4 Positiivinen rap

Positiivinen rap edustaa opiskelun tärkeyttä, vastuullisuutta ja etnistä ylpeyttä. Poliittiset ja positiiviset räppärit saattavat hyppiä kategorioiden välillä kappaleesta riippuen. Positiivinen rap viestii asioita, jotka myötävaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin ja inhimillisyyteen.

Kuitenkin poliittisesta räpistä poiketen, positiivinen rap ei välttämättä sisällä poliittisia viestejä tai kannanottoja. Sen tyyliuunnan harjoittaminen ei myöskään välttämättä koostu tietyistä räppäreistä, vaan positiivista räppiä voi löytää lukuisilta eri artisteilta lukuisista eri kappaleista. Paras tapa havainnollistaa positiivisen räpin sivistävä ja inspiroiva puoli, on kuunnella ja lukea sen lyriikoita. Positiivista räppiä voidaankin pitää kiintopisteenä rap-terapiassa. Tähän kategoriaan kuuluvat räppärit käyttävät usein taustoissa jazz -grooveja ja he saattavat räpätä hyvinkin abstrakteista ja irrelevanteista asioista. Kuitenkaan heidän musiikkinsa harvemmin ylittää radikaaleja rajoja, jolloin sitä voisi kutsua gangsta räpiksi. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.2.5 Hengellinen rap

Hengelliset rap-artistit, kuten Kirk Franklin, yhdistävät räppiä perinteiseen gospel-musiikkiin vedotakseen nuoriin, jotka eivät muuten kuuntelisi gospelia. Franklinin valaistunut lähestymistapa levittää uskonnollisia viestejä nuorille rap-musiikin avulla on hyvin samankaltainen rap-terapeutin pyrkimykseen tehdä perinteisestä terapiasta helpommin lähestyttävää rap-musiikkia kuunteleville asiakkaille. Rap-musiikin leviäminen gospel-musiikkiin on erittäin hyvä esimerkki räpin tarttuvuudesta. Ei ole myöskään kaukaa haettava esittää, että rap-musiikki ja uskonnollinen saarnausta ovat molemmat kasvaneet samoista juurista. Monet räppärit ovat uransa jälkeen löytäneet paikkansa kirkosta ja ryhtyneet saarnamiehiksi, kuten materialistisen räppäriin taustan omaava MASE. Myös Run (Run-DMC:stä) on siirtynyt rap-musiikista saarnamieheksi New Yorkissa ja M.C. Hammer

toimii pastorina Californiassa. Räppäämisen ja saarnaamisen samankaltaisuus on kiistaton. Vaikka kirkon yleisen mielipiteen mukaan monien räppäreiden välittämät viestit ovat jumalanpilkkua, heidän tapansa levittää sanaa on vastaavanlainen. (Hadley & Yancy, 2012.)

Viidestä edellä mainitusta rap-musiikin kategoriasta huolimatta, on hyvin harvinaista että yksi räppäri kuuluu poikkeuksetta vain yhteen kategoriaan. Jopa gospel-räppäreiltä saatetaan kuulla poliittisia kannanottoja, mikä on mahdollista myös monissa kirkollisissa seremonioissa. (Hadley & Yancy, 2012.)

3.3 Rap-lyriikat ja niiden vaikutus kuulijaan

Rap-musiikki reflektoi kuuntelijan ympäristöä ja ilmaisee kokemuksia raivosta, turhautumisesta ja tyytymättömyydestä sekä joskus kannustaa antisosiaaliseen- ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Lyriikat rap-musiikissa ovat voimakkaita, sillä ne ovat asetettu tarkoituksella nousemaan esille muiden musikaalisten elementtien seasta. Mikään muu viimeaikainen musiikin muoto ei ole aiheuttanut yhtä paljon kohua ja kiistaa. Ne ovat usein slangia, häpäiseviä, epäsiiveellisiä ja väkivaltaisia sekä kannustaa antisosiaaliseen elämään. Siitä syystä ne ovat loukanneet, säikäyttäneet, syrjäyttäneet sekä myös miellyttäneet kuulijoita. On kuitenkin tärkeää huomioida, että rap-kappaleet tarjoavat myös rehellisiä ja toivoa herättäviä viestejä. (Hadley & Yancy, 2012.)

4. Musiikki terapeuttisena voimavarana

Tässä luvussa avaan musiikkiterapian käsitettä (4.1) ja tutkin, miten ja milloin rap-musiikki voidaan sisällyttää terapiaistuntoihin (4.2).

4.1. Mitä on musiikkiterapia?

Musiikkiterapian kirjoitettu historia ja teoria löytyy keskeisiltä osiltaan jo antiikin Kreikan lääkäreiden ja merkittävien filosofien kirjoituksista (Alanne, 2014). Musiikin mieltä- ja kehoa parantaviin voimiin on uskottu jo muinaisilta ajoilta, mutta sen virallinen käyttö terapiassa alkoi vasta 1900-luvun puolivälissä. Musiikkiterapian alkuvaiheissa musiikkia käytettiin, kuten sitä oltiin kautta aikain käytettykin, vaalimaan tunteiden ilmaisua ja tukemista, auttamaan ihmissuhteiden rakentamisessa, luomaan positiivisia joukkokäyttäytymistä, edustamaan uskoja ja ajatuksia sekä tukemaan muita oppimisen keinoja. Klinikoilla potilaat kuuntelivat, tai soittivat musiikkia yhdessä terapeutin tai toistensa kanssa rakentaakseen ihmissuhteita, edistämään hyvinvointia ja ilmaistaakseen tunteita. (Thaut & McIntosh, 2010.)

Musiikkiterapialla tarkoitetaan terapian muotoa, jossa musiikkia käytetään terapeuttisessa prosessissa yksilöiden ja ryhmien kanssa. Musiikkiterapeutit ovat kouluttautuneita ammattinsa harjoittajia, jotka käyvät läpi jatkuvaa ammatillista kehitystä. Se on ainutlaatuinen työskentelyn muoto, jossa musiikin voimaannuttavaa kykyä ja samaistumisintoja käytetään auttamaan avun tarpeessa olevia yksilöitä, perheitä tai ryhmiä. Melkein jokainen ihminen on kokenut musiikin koskettavan voiman kuunnellessaan kappaletta, joka herättää muistoja tai erilaisia tunteita. Nämä niin sanotut musiikilliset reaktiot eivät itsessään kuitenkaan ole musiikkiterapiaa. Musiikkiterapian selittäminen käsitteenä voi olla haastavaa, sillä sen harjoittamisen muodot ovat riippuvaisia siihen osallistuvien ihmisten tarpeista, ja siksi esimerkiksi kahdella lastensairaallalla voi olla kaksi täysin erilaista musiikkiterapia -palvelua. (Edwards, 2017.)

Musiikkiterapia on itsenäinen oma teorettis-menetelmällinen kokonaisuutensa, vaikka sen juuret ja käytännöt perustuvat psykoanalyttiseen teoriaan. Musiikkiterapia eroaa kuitenkin siitä musiikillisten sovellusten, työskentelytapojen ja kliinisen teoriansa vuoksi, koska sanoihin ja puheeseen perustuvassa psykoterapiassa ei käytetä musiikkia lainkaan. Sanojen ja keskustelun ohella musiikkiterapia perustuu musiikilliseen kommunikaatioon ja ilmaisuun,

mikä on joillekin vaikeista emotionaalisista ja kielellisistä ongelmista kärsiville terapian edellytys. (Alanne, 2014.)

Musiikkiterapiassa musiikki on puhutun kielen kanssa yhtä suuressa roolissa, sillä musiikki herättää kokemuksia puhuttelemalla yksilön tunnemaailmaa, ja sanat ovat sen ulkokohtaisen tarkastelun välineitä. Musiikkia ja sanoja ei kuitenkaan voi aina erottaa, sillä spontaanit sanalliset purkaukset ja tokaisut sisältävät sekä rytmiä että äänenpainoa siinä missä soittamisen tai laulamisen avulla tapahtunut ilmaisukin. (Alanne, 2014.)

Bailey (1985) osoittaa, että kun potilas tunnistaa oman mielentilansa musiikkikappaleesta, hänelle on mahdollista kuunteluttaa eri tyyplejä tai instrumentteja mielialan muuttamiseksi. Omien tunteiden kanssa yhtenevä musiikki voi toimia katalyyttinä, vapauttaen tunteita ja avaten parempia kanavia kommunikaatiolle. Sen moniulotteinen luonne onnistuu vaikuttamaan fyysisiin, psykologisiin ja henkisiin alitajunnan tasoihin. Juuri tämä ominaisuus saa musiikin koskettamaan kivuista, sairauksista tai kommunikoimisen vaikeudesta kärsiviä potilaita. (Kneafsey, 1997.)

Musiikkiterapeutti Katrina McFerran (2010) on havainnut, että vaikka jotkut nuoret asiakkaat osaavat ilmaista sanoilla tilanteidensa haastavuuden, useimmat kokevat musiikkikeskeisen lähestymistavan miellyttävämmäksi. Teini-ikäiset elävät ilmaisun ja artikulaation rajamaastossa, ja musiikki kohtaa molemmat maailmat onnistuneesti. (McFerran, 2010.)

Yksi musiikin hyödyllisimmistä funktioista on sen kyky toimia apuna elämän siirtymävaiheissa. Tämä pätee kaiken tyyppiseen musiikkiin ympäri maapallon. Rap-musiikki ei ole poikkeus. Teini-ikäiset käyttävät sitä apuna sekä pienissä että suurissa elämänmuutoksissa. (Hadley & Yancy, 2012.) Pelkkien esimerkkitapausten ja positiivisten tulosten esilletuonti voi kuitenkin johtaa siihen, että musiikkiterapian vuorovaikutus nuoruusiän kehityksen kanssa vaikuttaa etenevän kuin kiskoilla. Jokaisen nuoren taipaleet musiikkiterapiassa ovat kuitenkin ainutlaatuisia ja monimutkaisia. Suurin osa niistä sisältää kiukkua, surua, huolia ja uupuneisuutta yhteisen löytämisen ja kokemuksen ilon ohella. (Tervo, 2003.)

4.2. Räpin hyödyntäminen terapiakäytössä

Tässä luvussa käyn läpi, millä tavoin rap-musiikki voi toimia terapeuttisena työkaluna. Rap-terapian käyttöönotto edellyttää kuitenkin sen, että asiakas on huomattavan kiinnostunut rap-musiikista. Jos asiakkaalla ei ole suurta kiinnostusta rap-musiikkiin kohtaan, räpin yhdistäminen terapiaan ei ole välttämättä järkevää. Jos asiakas kuuntelee pääosin tai ainoastaan rap-musiikkia, rap-terapia voidaan ottaa käyttöön. (Hadley & Yancy, 2012.) Seuraavissa osioissa kerron, miten rap-musiikin kuunteleminen, luominen ja improvisointi voi olla terapeuttista.

4.2.1. Rap-musiikin tulkitseminen

Musiikkiterapeuttien on pysyttävä ajantasalla sekä psykoterapian saralla tapahtuvasta kehityksestä että musiikki- ja populaarikulttuurin muutoksista. Hip-hop-kulttuuri ja rap-musiikki ovat sen takia tärkeällä paikalla musiikkiterapia -kirjallisuudessa. Rap-musiikki on genren alkuajoilta saakka näyttänyt, että musiikki voi fasilitoida joukkojen kokemuksia sekä kiihdyttää niin yksilöllistä kuin yhteisöllistäkin muodonmuutosta. (Hadley & Yancy, 2012.)

Suosittujen, ajankohtaisten kappaleiden käyttäminen musiikkiterapiassa on kaikista luonnollisin tapa nuorille osallistua terapiassa. Vaikka siinä ollaankin mukavuusalueella, se voi olla hyvin voimakasta asiakkaan sitä musiikkia kohtaan omaavan tunnesiteen takia. (McFerran, 2010.) Rap-terapian alkaessa ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi se, että terapeutti kysyy asiakkaalta, ketkä ovat hänen suosikki rap-artistinsa ja miksi. Tämä yksinkertainen kysymys avaa dynaamisen keskustelun asiakkaan ja terapeutin välille. Muutamien ensimmäisten istuntojen lomassa terapeutti voi tutkia, miksi asiakas kuuntelee juuri kyseisiä artisteja, sekä löytää yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia kyseisten artistien väliltä. Nämä dialogit opettavat terapeuttia sekä helpottavat terapeuttisen yhteyden luomista asiakkaan ja terapeutin välille. On tärkeää, että asiakkaan kiinnostus rap-musiikkiin kohtaan hyväksytään. Se helpottaa siirtymistä seuraavaan vaiheeseen, jossa asiakas haastetaan purkamaan kuuntelemaansa lyriikoita kriittisemmällä korvalla. (Hadley & Yancy, 2012.)

Kun asiakas kuuntelee räppiä kriittisemmällä korvalla, hän voi huomata, miten musiikki on mahdollisesti vaikuttanut hänen ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Hän voi myös löytää tekijöitä, jotka ovat alitajunnan tasolla edesauttaneet niitä ongelmia, joiden takia hän on päätenyt

terapiaan. Asiakkaan huomatessa musiikin mahdollisia vaikutuksia hänen käytökseensä, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, hänen arvostuksensa sitä musiikkia kohtaan voi muuttua. Asiakkaan mielipiteen muuttaminen rap-musiikkia kohtaan ei ole kuitenkaan rap-terapian tavoite. Päämääränä on auttaa asiakasta oivaltamaan, uudistamaan ajatuksia tai käytöstä, ja lopulta kertomaan omat elämäntavoitteet rap-musiikin kautta. (Hadley & Yancy, 2012.)

Terapeuttien pitää huomioida myös se, ettei rap-terapia ole soveliaista yksilöille, joilla on vaikeuksia metaforisen kielenkäytön ymmärtämisessä ja käyttämisessä. Nämä yksilöt ovat usein hyvin tarkkoja kielenkäytön suhteen, eivätkä he välttämättä pysty sisäistämään sanoitusten monia eri tarkoituksia tai musiikin luovaa, taiteellista tarkoitusta. (Hadley & Yancy, 2012.)

4.2.2. Rap-sanoitusten luominen

Luominen on terapeuttinen työkalu. Joskus rap-musiikin terapeuttiset vaikutukset nähdään asiakkaiden luotua omia sanoituksia, taustoja, tanssiliikkeitä tai grafiitteja. Näiden luominen voi olla voimaannuttavaa ja kehittää itsetutkiskelun kykyä. Tämä lähestymistapa on merkittävä, sillä yksilöt voivat olla ylpeitä luovasta autonomiasta, johon heille ei välttämättä ole ennen annettu mahdollisuutta. Saadessaan olla luovia heidän arvostamallaan kommunikaation muodolla, asiakkaat tuntevat saavansa kunnioitusta heidän identiteettiä ja valintoja kohtaan. Terapeutti siis käytännössä tekee selväksi, että terapiaa käydään asiakkaan ehdoilla, ja täten itse luominen kehittää myös luottamusta terapeutin ja asiakkaan välillä. (Hadley & Yancy, 2012.)

Lyriikoiden purkamisen jälkeen, jotkut asiakkaat saavat apua omien ongelmien työstämiseen kirjoittamalla omia sanoituksia. Esimerkiksi vaikeasti käyttäytyvää alakoululaista poikaa voidaan rohkaista kirjoittamaan räppi, jossa hän kertoo, millä tavoin hän aikoo hallita käytöstään paremmin luokkahuoneessa. Räpin valmistuttua, poika voi jakaa sanoituksensa terapeutin kanssa, ja he voivat keskustella pojan keksimästä ratkaisusta. Riippumatta pojan ehdottaman ratkaisun laadusta, terapeutin kuuluu olla kannustava ja vakuuttunut pojan käyttämästä vaivasta. Jos ratkaisu ei ole toimiva, terapeutti voi rohkaista asiakasta pohtimaan muita keinoja räpin muodossa. Jos asiakas ei onnistu keksimään uusia ideoita, terapeutti voi antaa itse uuden esimerkkiratkaisun, jonka poika voi kirjoittaa rap-muotoon. Jos uusi ratkaisu on toimiva, terapeutti voi lisätä haastetta asiakkaalle, pyytämällä häntä keksimään ratkaisun jollekin odottamattomalle haasteelle luokkahuoneessa. Terapeutti voi esimerkiksi kysyä,

miten asiakas reagoisi, jos joku toinen oppilas tekisi jotain ärsyttääkseen häntä. Tämä prosessi, jossa luodaan käytännöllisiä ratkaisuja hypoteettisiin ongelmiin tarkoituksena parantaa oman käytöksen hallintaa, voi olla todella voimaannuttava kokemus asiakkaille. Jos asiakas ei kykene ilmaisemaan itseään räpin muodossa, terapeutti voi kehottaa häntä etsimään rap-kappaleen, jonka sanoitukset kuvailevat mahdollisimman hyvin, miten toimia vastaavanlaisessa hypoteettisessa haasteessa. (Hadley & Yancy, 2012.)

Murrosikäinen teini saattaa usein olla liian varovainen, herkkä tai ujo puhumaan seksuaalisista asioista. Rap-musiikki helpottaa tätä prosessia, jos vain annamme seksuaalisten sanoitusten tulla kirjoitetuksi, soitetuksi, räpäytyksi ja kuulluksi. Siksi musiikki on työkaluna lahja. Musiikki kertoo kaiken tarvittavan, jonka jälkeen asiasta keskustellaan. Kaikille murrosikäisille on helpottavaa kuulla, kun kunnioitettu aikuinen ihminen tiedostaa, hyväksyy ja ymmärtää heidän olevan seksuaalisia ihmisiä. Terapia on paikka, jossa teinin seksuaaliset toiveet, pelot ja fantasiat kuuluu käsitellä. Jos nuorukainen on kiintynyt väkivaltaisiin rap-lyriikoihin, niistä pitää keskustella, jotta mahdollisista ongelmista voidaan päästä yli. (Hadley & Yancy, 2012.)

Rap-musiikin käyttäminen terapiassa on luova prosessi, joka hyödyntää monia asiakkaan synnynnäisiä vahvuuksia. Lisäksi se rohkaisee asiakkaita olemaan aktiivisessa roolissa omassa hoitoprosessissa ja auttavat heitä etsimään ratkaisuita itse. Nuorison kanssa työskentelevien musiikkiterapeuttien tulee kuitenkin huomioida yksilöllisen lähestymisen tärkeys. Asiakkailta voi olla suuri into musisoida räpin muodossa, mutta se saattaa olla genrenä liian strukturoitu täysin vapaalle itseilmaisulle. Rap-terapia voi olla haastavaa myös terapeuteille, jotka eivät ole rap-musiikin ystäviä. Jos terapeutit kuitenkin onnistuvat voittamaan sen heille aiheuttaman mahdollisen epämukavuuden, rap-terapia voi olla hyvin terapeutista. (Hadley & Yancy, 2012.)

4.2.3. Rap-taustojen tekeminen

Akustiset ja sähköiset instrumentit, äänenkäytön tekniikat ja elektroniset äänityslaitteet voivat kaikki olla käytössä räpin tuottamisessa. Koska hallinta on hyvin olennainen osa teini-ikäisen kehitystasetta, he yleensä tuntevat räpin eri ominaisuudet erittäin hyvin. He saattavat tarvita terapeutin apua tuottamaan tietyn äänen tai haluamansa tyylin, mutta he osaavat sanoa ja näyttää, mitä he haluavat. Osa asiakkaista saattaa tietää jo valmiiksi, kuinka käyttää sähköisiä

koskettimia tai moniraitatallentimia ja jos ei, he saattavat olla motivoituneita oppimaan sen nopeasti. (Hadley & Yancy, 2012.)

Yleensä on helppoa aloittaa toistuvilla, rytmisillä rummuilla, joiden päälle voidaan lähteä rakentamaan uusia kerroksia yksi kerrallaan. Suositujen rap-kappaleiden kuunteleminen on hyvä keino luoda ideoita. Näiden kaavojen toistaminen kehittää sekä asiakkaan että terapeutin tietämystä. Terapeutin ei pidä itse olla ammattilainen taustojen luomisessa, vaan enemmänkin tarvittaessa tiedon ja taidon lähde asiakkaalle. On tärkeää, että asiakas kokee olevansa luomisprosessissa terapeutin kanssa tasavertainen parivaljakko. Kun asiakas tiedostaa, että terapeutti luottaa hänen osaamiseensa yhtälailla, hän voi kokea vastavuoroista luottamusta, jollaista hän ei ole välttämättä ennen tuntenut. Tämä voi olla yksi arvokkaimmista ja terapeutisimmista kokemuksista hänen kehityksellensä. (Hadley & Yancy, 2012.)

4.2.4. Freestyle

Freestyle ei ole pelkästään elintärkeä osa hip-hoppia, vaan se on myös kulmakivi muodollisuuksia ja käytäntöjä vastaan taistelevassa afroamerikkalaisessa kulttuurissa. Rap-artistit kutsuvat freestyleksi sitä, mitä jazz-muusikot kutsuvat improvisaatioksi. Esimerkiksi koripalloilijat taas omaavat fyysisen freestylen taidon käyttäen kehojaan improvisaation välineinä pelin edetessä. (William, 2007.) Suomalainen rap-artisti Karri "Paleface" Miettinen (2019) kuvailee kirjassaan, että freestylen salaisuus on intuitiossa ja kyvyssä vastata universumin ja ympärillä olevien ihmisten impulsseihin (Miettinen & Salminen, 2019).

Monesti hip-hopin ja räpin terapeutit tulevat esiin asiakkaiden improvisoidessa. Räjissä improvisointi sisältää rytmikkäiden sanoitusten vaistomaista keksimistä. (Hadley & Yancy, 2012.) Improvisointi kehittää asiakkaan spontaaniutta, luovuutta, ilmaisunvapautta, leikkisyyttä, identiteettiä ja ihmissuhdetaitoja. Se myös antaa asiakkaalle turvallisen keinon kokeilla uusia käyttäytymistapoja, rooleja ja vuorovaikutuksen muotoja, kehittäen samalla asiakkaan kykyä tehdä päätöksiä ja valintoja rajoitetussa ajassa. (Bruscia, 1991.)

Rap-musiikissa improvisointi on haastavaa sen vaikeiden riimirakenteiden teknisten vaatimusten takia. Hadley ja Yancy (2012) kertovat omista asiakkaistaan, joilla oli vaikeuksia onnistua sekä pysymään riimirakenteissa että esittää merkityksellistä sanomaa samanaikaisesti. Joskus sisältö oli hyvin merkityksellistä, mutta se ei tullut ulos rap-musiikin

ominaisten rakenteiden mukaisesti. Toisinaan taas sanat olivat valikoitu ainoastaan rakenteiden ehdoilla, ja asiakkaat keksivät mitänsanomattomia tekstejä riimittelyn vuoksi. Nämä molemmat kokemukset voivat kuitenkin olla terapeuttisia, oli sanoilla merkitystä tai ei. Silloinkin kun asiakkaat leikkivät sanoilla ilman minkään sorttista tarkoitusta, he silti käyttävät musiikillista kokemusta vaaliakseen kommunikointia ja ryhmän yhteenkuuluvuutta, sekä tuomaan iloa vaikeaan ympäristöön. Siltikään improvisaatio ei aina ole oikea ratkaisu. Joillekin epävarmemmille ilmaisijoille improvisoinnin haastavuus voi aiheuttaa suojakuoren, joka saa heidät välttelemään ongelmiaan. Tällöin ennalta kirjoitetut sanoitukset ovat soveliaampi vaihtoehto.

Myös teini-ikäisten alttius nopealle turhautumiselle voi tehdä musiikin improvisoinnista ajatuksena pelottavan. Kuitenkin siitä- sekä hatarasta itsetunnosta huolimatta, voivat nuorukaiset huomata rap-musiikin olevan helposti lähestyttävää. Sen kirjavuuden ja monipuolisuuden vuoksi on aina jokin keino valita yksi elementti, josta alkaa luomaan omaa taidetta. (Hadley & Yancy, 2012.)

5. Tulokset

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymykseeni *Miten rap-musiikkia voidaan hyödyntää terapiassa?* Kuten aikaisemmassa luvussa kävi ilmi, rap-musiikin hyödyntämiseen on laajat mahdollisuudet terapiatilanteissa. Genrenä se sisältää monia taiteellisen ilmaisun tapoja: tanssi, maalaustaide, kirjoittaminen, säveltäminen ja omien tuotosten esittäminen. Mutta mikä tutkimustuloksissa tekee juuri rap-musiikista tehokasta muihin musiikin tyyliin verrattuna?

Rap-musiikki on genrenä äärettömän helposti lähestyttävää. Sitä tehdessä ei tarvitse osata laulaa, soittaa eri instrumentteja tai ymmärtää yleensäkkään musiikin teoreettisia asioita. Asiakas voi jo heti tapaamisten alussa tuntea olonsa turvalliseksi ja kunnioitetuksi, keskustellessaan terapeutin kanssa suosikki rap-artisteistaan. Nämä yksinkertaiset keskustelut luovat dynaamisen yhteyden terapeutin ja asiakkaan välille (Hadley & Yancy, 2012).

Rap-musiikin voimakkaiden ja usein antisosiaalisten sanoitusten tulkitseminen kriittisellä korvalla voi olla myös hyvin terapeutista. Asiakas voi löytää suosikki räppäreidensä sanoituksista asioita, jotka ovat saattaneet edesauttaa juuri niitä ongelmia, joiden takia hän on terapiassa. Tätä kautta hän voi oivaltaa musiikin mahdollisia vaikutuksia hänen käytökseensä, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Nämä oivallukset voivat auttaa asiakasta uudistamaan ajatuksiaan ja käytöstään (Hadley & Yancy, 2012).

Asiakas voi myös luoda terapeutin kanssa rap -taustoja. Vaikka asiakas ei osaisi käyttää siihen vaadittavaa laitteistoa, hänellä voi olla rap-musiikin ystävänä paljon ideoita, millaisista soundeista tausta voi koostua. Terapeutti ja asiakas toimivat tässä luomisprosessissa tasavertaisena parivaljakkona, jossa molemmat neuvovat ja opastavat toisiaan. Tämä vastavuoroinen luottamus voi olla uusi- ja äärimmäisen arvokas terapeutin kokemus asiakkaalle (Hadley & Yancy, 2012).

Rap- terapiassa voidaan myös harjoittaa freestyleä eli improvisoitua räppiä. Asiakkaan keksiessä rytmikkäitä sanoituksia vaistomaisesti, hänen spontaanisuus, luovuus, ilmaisunvapaus, leikkisyys, identiteetti ja ihmissuhdetaidot kehittyvät (Bruscia, 1991.) Asiakkaat voivat räpätä joko hyvinkin merkityksellisiä lauseita tai vastavuoroisesti - ja mitä todennäköisimmin - mitänsanomattomia riimejä. Molemmissa tapauksissa asiakkaat

kuitenkin vaalivat kommunikointia ja ryhmän yhteenkuuluvuutta, sekä tuovat iloa vaikeaan ympäristöön (Hadley & Yancy, 2012).

Tutkimustulokset myös osoittavat, että ajatusten purkaminen omien rap-sanoitusten kautta voi auttaa asiakkaan henkistä kasvua. Kuten Hadley ja Yancy (2012) kertovat, esimerkiksi käyttäytymisvaikeuksista kärsivä asiakas voi kirjoittaa rap-kappaleen, joka sisältää ideoita oman käytöksen parantamiseen. Rap-musiikin siveettömien sanoitusten vuoksi, asiakkaan kappaleet voivat sisältää ajatuksia, joita ei välttämättä muissa tilanteissa tohdi sanoa ääneen. Esimerkiksi väkivaltaiset, antisosiaaliset tai seksuaaliset ajatukset on turvallista saada räpin muodossa julki, jonka jälkeen niistä voidaan keskustella ja keksiä ratkaisut mahdollisiin ongelmiin.

Nuoruusikäisten musiikkiterapian ydin on kasvua ja kehitystä edistävien fantasioiden ja ikäkaudelle mahdollisen luovuuden alueen löytäminen. Nuoren irtaantuminen lapsuudesta voi helpottaa musiikkiterapian salliessa seksuaalisuuden, agression ja omaan ruumiiseen integroitumisen. (Tervo, 2003.)

Nuoruusvuodet sisältävät myös siirtymävaiheen lapsesta aikuiseksi. Rap-musiikin terapeutin käyttö voi valmistaa oppimis- ja tunne-elämän vaikeuksista kärsivää murrosikäistä käsittelemään identiteettikriisiä. Rap-musiikin kanssa terapiassa koetut kokemukset voivat helpottaa kypsymistä, etenkin egon ja minäkuvan vahvistumista. Se on genrenä täydellinen ohjaamaan murrosikäisiä identiteettikriisin läpi. Se tyydyttää tyypilliset aikuisen tarpeet ja tuo tavan ilmaista asioita, jotka helpottavat kehittymistä. Rap-musiikin luoma vahva motivaatio helpottaa terapeutin työtä murrosikäisen kanssa. Tahto tulla tähdeksi, tarve tulla huomatuksi ja positiivisen huomion saaminen motivoi nuoria räppäämään. (Hadley & Yancy, 2012.)

6. Pohdinta

Syy miksi lähdin tekemään tätä tutkimusta on se, etten ole koskaan törmännyt keskusteluun rap-musiikin terapeuttisista ominaisuuksista. Olen opiskellut kaikki mahdolliset musiikkiluokat läpi peruskoulusta lukioon, toiminut niissä sekä monissa bändikerhoissa opettajana, soittanut Oulun konservatoriolla lukuisia eri instrumentteja, ja opiskelen tällä hetkellä neljättä vuotta musiikkikasvatusta Oulun yliopistossa. Näistä musiikkirikkaista vuosista huolimatta, en muista koskaan saaneeni yksityiskohtaista, syventävää opetusta musiikin terapeuttisista vaikutuksista. Itse voin myös räppärinä sanoa, että itseäni vanhempien ihmisten kuva tekemääni taidetta kohtaan on yleensä kategoriassa *”Niin, sinä teet sitä hömpötysmusiikkia.”* Nämä ovat tietenkin vain omia empiirisiä kokemuksiani ja toki rap-musiikki on vuosien varrella noussut jyrkävään asemaan maapallolla, mutta vaikka valtaosa ihmisistä sitä nykyään kuunteleekin, keskustelu sen terapeuttisista- tai henkistä kasvua kehittävästä vaikutuksista on ollut olematonta.

Mielestäni olisi mahtavaa, jos musiikinopettajat ottaisivat näitä asioita enemmän puheeksi. Musiikkiterapia ja musiikinopetus eivät loppujen lopuksi ole kuitenkaan kovinkaan kaukana toisistaan. Tietenkin musiikkiterapiassa asiakkaan kohtelu on henkilökohtaisempaa kuin oppilaan kohtelu luokkahuoneessa, mutta loppujen lopuksi työkalut, joita molemmissa opetellaan ovat samankaltaisia. Ja kuten tutkimuksessa kävi ilmi, rap-terapiassa asiakas voi tutkiskella ja kehittää itse itseään kirjoittamalla ratkaisuja ongelmiinsa räpin muodossa. On sanomattakin selvää, että jokaisessa luokkahuoneessa on oppilaita, jotka kohtaavat valtavia vastoinkäymisiä yksityiselämässä, joten miksi emme voisi tarjota näitä työkaluja myös luokkahuoneessa? Musiikin tunnit eivät mielestäni kärsisi yhtään, jos tavallisen *”miten tämä kappale tehtiin?”* kysymyksen lisäksi pohtisimme *”miksi tämä kappale tehtiin?”* ja mitä artisti mahdollisesti kaikkien kielikuvien takana käy oikeasti läpi?

Kuka minä olen sanomaan, että musiikin opettajat tarvitsisivat välttämättä täydennyskoulutusta, mutta mielestäni ainakin oma-aloitteinen ajan tasalla pysyminen on erittäin tärkeää. En tarkoita, että opettajien pitäisi osata opettaa oppilaita räppäämään, mutta on hyvä huomioida sanoitusten takana piileviä viestejä. Se ei tietenkään ole eettisesti paras ratkaisu, että peruskoulun opetussuunnitelma sisältäisi pakollisia gangsta-rap -sanoitusten purkutöitä. Tarkoitus ei tietenkään ole järkyttää teini-ikäisiä, mutta musiikkikasvattajat

voisivat esimerkiksi opettaa kielikuvista, ilmaisun tärkeydestä ja musiikin terapeuttisista vaikutuksista yleensäkin.

Kyse on siis mielestäni paljon isommista asioista kuin pelkkä rap. Tarkoitus ei ole opettaa ihmisiä räppäämään, eikä neuvoa taianomaisia keinoja käyttämään musiikkia terapeuttisesti. Oppilaat tekevät sitä jo, sillä musisointi on terapeuttinen työkalu. Se ei ole rakettitiedettä. Kaikki bändi- ja kuorotunnit ovat käytännössä terapiaa jo itsessään, mutta meille ei kerrota sitä. Jos jokainen ihminen tietäisi musiikin mahdollisuudet, ehkä siihen olisi luontevampaa turvautua tarpeen tullen. Olen itse nauttinut musiikin tekemisestä jo vuosikausia, mutta vasta tätä tutkimusta tehdessäni löytänyt konkreettista tietoa siitä, miten se on vaikuttanut minuun. Kaikki se on huomattavissa. Musiikkia ei siis voi luoda sekä terapeuttisesti että "ei terapeuttisesti". Etenkin näin korona-viruksen luoman yhteiskunnallisen poikkeustilan vallitessa, musiikki on elintärkeää. Se on yksi harvoista ilmiöistä, joihin pandemia ei yletä koskemaan. Siksi on tärkeää, että jokainen meistä tietäisi, että tarpeen vaatiessa terapeutti voi löytyä jo pelkästä kynästä ja paperista.

Lähteet / References

- Alanne, S. (2014). *Musiikkipsykoterapia: teoria ja käytäntö*. Haettu osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526204369.pdf>
- Bruscia, K. E. (1991). *Case studies in music therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers. Haettu osoitteesta <http://pc124152.oulu.fi:8080/login?url=>
- Edwards, J. (toim.) (2017). *The Oxford handbook of music therapy*. Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Haettu osoitteesta <http://ebookcentral.proquest.com/lib/oulu-ebooks/detail.action?docID=6380354>
- Hadley, S & Yancy, G. (2012). *Therapeutic uses of rap and hip hop*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Hilamaa, H., & Varjus, S. (2000). *Musta syke: Funkin, diskon & hiphopin historia*. Helsinki: Like
- Ingham, T. (Tammikuu 2021). Nearly a third of all streams in the US last year were of hip-hop and R&B artists (as rock beat pop to second most popular streaming genre) *Music Business Worldwide*. Haettu osoitteesta <https://www.musicbusinessworldwide.com/nearly-a-third-of-all-streams-in-the-us-last-year-were-of-hip-hop-and-rb-music/>
- Kneafsey R. (1997). The therapeutic use of music in a care of the elderly setting: a literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 6(5), 341–346.
- Mcferran, K. (2019). Adolescents and music therapy: Contextualized recommendations for research and practice. *Music Therapy Perspectives*. 38. 10.1093/mtp/miz014.
- Miettinen, K & Salminen, E. (2019). *Kolmetoista Kertaa Kovempi*. Helsinki: Like
- Pudas, M. (01.12.2020). Spotify julkaisi tilastonsa - Suomen kuunnelluin artisti on JVG, maailman ykkönen on yllätysnimi!. *Iltalehti*. Haettu osoitteesta <https://www.iltalehti.fi/viihdeuutiset/a/c44001be-da35-4d22-beed-3210fb2c78c2>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu osoitteesta https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1
- Tervo, J. (2003). *Teräskitarat: Musiikkiterapia nuoruusiässä*. Oulu: Kajo.
- Thaut, M., & McIntosh, G.C. (2010). *How music helps to heal the injured brain: Therapeutic use crescendos thanks to advances in brain science*. Haettu osoitteesta <https://dana.org/article/how-music-helps-to-heal-the-injured-brain/>
- William, J. C. (2007). *To the break of dawn : A freestyle on the hip hop aesthetic*. New York: NYU Press. Haettu osoitteesta <http://pc124152.oulu.fi:8080/login?url=>