

Olen kuullut, että aivoissa musiikki ja tunteet koetaan jotenkin samalla alueella. Voiko se olla syy, miksi musiikki voi olla itselleni ns. tunnekieli, eli pystyn musiikin avulla lieventämään esim. stressiä tms. (Kisu)

Virpi-Liisa Kykyri ja Piia Astikainen:

On yleistä, että musiikki koetaan tunteiden tulkkina. Musiikin ja tunteiden yhteys rakentuu jo varhaislapsuudessa. Se liittyy perustavanlaatuihin tarpeeseemme päästä kontaktiin muiden kanssa. Varhainen vuorovaikutus on vastavuoroista, kokonaisvaltaista, rytmistä ja musiikillista. Musiikki virittää tunteita ja tuntemuksia, joille ei ole vielä sanoja, kuten tunnelmia, joita vasta aistimme ja tunnustelemme, tai varhaisia lapsuusmuistoja ajalta, jolloin emme vielä osanneet puhua.

Vaikka musiikki peruspiirteiltään käsitellään kuuloalueilla aivoissa, se siis aktivoi myös muistoja ja tunteita. Musiikki sisältää melodiaa, rytmiä, erilaisia instrumentteja ja joskus myös lyriikkaa eli se on omiaan aktivoimaan aivoja hyvin laajasti. Aktivoituminen ei rajaudu vain aivoihin, vaan musiikki virittää elämyksiä ja muistoja hyvin kokonaisvaltaisesti ja ruumiillisesti. Iho voi mennä kananlihalle, ihokarvat nousta pystyyn ja silmäkulma kostua, kun kuuntelemme koskettavaa musiikkia. Voimakas ja rytmikäs musiikki taas ”menee jalan alle” ja siihen voi tempautua mukaan kokonaisvaltaisesti musiikista innostuen ja energisoituen.

Muistojen ja tunteiden aktivoimisen vuoksi musiikin kuuntelulla ja aktiivisella musiikin harrastamisella on monia positiivisia vaikutuksia. Musiikin kuuntelun tiedetään tutkimuksenkin perusteella auttavan rentoutumisessa ja helpottavan stressiä. Jyväskylän yliopiston tutkija Suvi Saarikallion tutkimuksessa havaittiin, että musiikki on erityisesti nuoruusiässä tärkeä tunteiden hallinnan keino. Varsinkin itselle mieluinen musiikki voi myös nostaa mielialaa. Helsingin yliopiston tutkija Teppo Särkämö kollegoineen on osoittanut musiikin kuuntelun jopa edistävän aivohalvauksesta kuntoutumista. Myös yksin tai yhdessä muiden kanssa laulaminen tai soittaminen voi tuntua hyvin rentouttavalta ja hoitavalta, ja ääni- ja hengitysharjoitusten avulla voi tukea esimerkiksi kivun hallintaa.