

Heta Nykänen

# Syyni

Itsetuntemus omaa tietä viitoittamassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Musiikkipedagogi (AMK)

Opinnäytetyö

18.5.2018

|  |  |
|--|--|
| Tekijä<br>Otsikko  | Heta Nykänen<br>Syyni – Itsetuntemus omaa tietä viitoittamassa |
| Sivumäärä<br>Aika  | 41 sivua + 1 liite<br>18.5.2018                                |
| Tutkinto   | Musiikkipedagogi (AMK)   |
| Tutkinto-ohjelma   | Musiikin tutkinto-ohjelma                                      |
| Suuntautumisvaihtoehto   | Musiikkipedagogi (laulu, rytmimusiikki)                        |
| Ohjaajat   | Jukka Väisänen MuM<br>Juha Karvonen, FM                        |
| <p>Opinnäytetyö käsittelee itsetuntemuksen eri osa-alueiden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja kasvuille. Käsiteltävänä on muusikon arjesta nousevia haasteita, joihin parempi itsetuntemus voi toimia avun lähteenä. Tarkoituksena oli selvittää, miten itseen tutustuminen voi vahvistaa ihmisen motivaatiota toimia työssään, miten omia tarpeita kuuntelemalla omaa jaksamistaan voi parantaa, ja miten itsetuntemuksesta olla hyötyä musiikkialan paineiden siedossa.</p> <p>Työ on kirjallisuuskatsauksenomainen koonti, jossa kirjoittajan kokemukset ja teoriaperusta nivovat yhteen itsetuntemuksen osa-alueita ja sen yhteyksiä oman elämän merkitykselliseksi kokemisen ja oman suunnan löytymisen kanssa. Kolmanteen lukuun on koottu muutamia konkreettisia tapoja itsetuntemuksen parantamiseen.</p> <p>Kirjallisuuden perusteella itsetuntemuksen voidaan sanoa olevan tärkeässä roolissa ihmisen koetun hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Itseen tutustumisesta on hyötyä erityisesti, kun etsitään kadoksissa olevan motivaation ja jaksamisen lähteitä. Syvemmän itsetuntemuksen avulla on mahdollista myös laajentaa omaa kuvaa itsestä, ja siten halutessaan avata ovia todelliselle muutokselle, kasvuille ja kehitymiselle.</p> <p>Työ on suunnattu jokaiselle, joka joskus miettii, miksi työtään tekee, mistä motivaationsa ammentaa, ja mitä kohti onkaan menossa.</p> |  |
| Avainsanat   | itsetuntemus, minuuus, motivaatio, henkinen kasvu, rohkeus     |

|  |   |
|--|---|
| Author<br>Title<br>Number of Pages<br>Date   | Heta Nykänen<br>My Reasons – Self-Knowledge As a Source of Finding One's Own Path<br>41 pages + 1 Appendix<br>18 May 2018 |
| Degree   | Bachelor of Music Education   |
| Degree Programme   | Degree Programme in Music   |
| Specialisation option  | Music Pedagogue, voice  |
| Instructor(s)  | Jukka Väisänen: MMus<br>Juha Karvonen: MA   |
| <p>The purpose of this thesis is to discuss the significance of one's self-knowledge regarding one's well-being and growth as a person. The study presents issues which can occur in the life of a musician and a music student and suggests, that a deeper self-awareness can be a great contributor as a source for help. The objective of the study is to examine, how knowing oneself better could restore and strengthen motivation, how one could learn to manage their time and energy resources better, and how self-knowledge could help endure the pressure of the music business.</p> <p>The thesis is a literature overview with strong narrative approach. The theoretical framework together with the writer's self-reflection, experiences and thoughts form a view of various fields of self-knowledge and its strong relation in finding one's own personal path and discovering what makes one's own life feel meaningful. A selection of concrete practices for improving one's self-knowledge are gathered under chapter three.</p> <p>Based on the literature, self-knowledge can be viewed as an essential part in increasing one's well-being and reinforcing an experience of meaningfulness in one's life. A deeper understanding of own needs, goals, values and abilities contributes strongly in finding sources of intrinsic motivation and can also help tending one's own needs and energy sources. Self-awareness allows a person to widen the perspective of oneself, and therefore enables taking leaps towards substantial change, personal growth and development.</p> |   |
| Keywords   | self-knowledge, self-awareness, motivation, personal growth and development,  |

## Sisällys

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | Johdanto                                       | 2  |
| 2     | Itsetuntemus                                   | 4  |
| 2.1   | Itsetuntemus kehittyy refleктоimalla           | 6  |
| 2.2   | Haasteita itseen tutustumisessa                | 7  |
| 2.3   | Kuka valitsee suunnan?                         | 8  |
| 2.3.1 | Itse valitseminen motivoitumisen edellytyksenä | 9  |
| 2.3.2 | Tunteet ja niihin reagoiminen                  | 10 |
| 2.3.3 | Arvot pohjavireenä                             | 11 |
| 2.3.4 | Tärkeysjärjestyksestä järkeä arkeen            | 13 |
| 2.3.5 | Visio ja päämäärä suunnan näyttäjinä           | 14 |
| 2.4   | Kohti omannäköistä elämää                      | 15 |
| 2.4.1 | Vastuun ottaminen omasta suunnasta             | 16 |
| 2.4.2 | Vertailu                                       | 18 |
| 2.4.3 | Omien vahvuuksien tunnistaminen                | 18 |
| 2.5   | Rohkeus olla kokonaan itsensä                  | 20 |
| 2.6   | Kapea identiteetti rajoitteena uudistumiselle  | 21 |
| 3     | Keinoja itsetuntemuksen kehittämiseen          | 23 |
| 3.1   | Hiljaisuus                                     | 23 |
| 3.2   | Keskustelu                                     | 25 |
| 3.3   | Aamusivut                                      | 25 |
| 3.4   | Kysymykset                                     | 26 |
| 3.5   | Kutsumuskartta                                 | 27 |
| 3.6   | Kirjallisuus                                   | 28 |
| 4     | Mitä minä löysin                               | 30 |
| 5     | Pohdinta                                       | 33 |
|       | Lähteet  | 40 |
|       | Liitteet                                       |    |
|       | Liite 1. Itsetuntemusta to go!                 |    |

## 1 Johdanto

En ole aivan varma, milloin huomasin sen, ettei laulamisen treenaaminen tuntunut enää erityisen kiinnostavalta, uusien biisien haltuun ottaminen erityisen merkittävältä, eivätkä hyvätäkään keikkakokemukset tuoneet juuri lyhyttä ilon ja helpotuksen tunnetta kummempaa onnea. Tuo kaikki oli ihan mukavaa, mikäpä tässä päivät pitkät laulellessa. Mutta en halua, että elämäni on *ihan mukavaa*.

Aloin nähdä myös ympärilläni samankaltaista päämäärättömyyttä, riippuvuutta ulkoa tulevista ohjeista, pyydetyn koreografian suorittamista, ehkä etsien siihen sisältöä ja tunnetta pakonomaisesti harjoittelemalla tulkintaa tai näyttävää esiintymistä harjoiteltuihin askelineen. Joku tai jokin sanoo minulle, että näin on tehtävä, ja kai minä siihen ääneen luotan, kun kerran olen tähän junaan hypännyt. Periaatteessa tein koko ajan minua kiinnostavia asioita, mutta tuntui etten ehkä enää osannut täysin nauttia elämänsäni meneillään olevista asioista. Ei tämä kaikille ollut ongelma, mutta niin monesti samat keskustelut toistuivat ystäväpiirissäni, että aloin kiinnostua asiasta.

Miksi me haluamme niin kovasti miellyttää muita, oman jaksamisemme kustannuksella? Miksi väsymme arjessa vaikka teemme hienoja, itse intohimosta valitsemiamme asioita, opetamme, musisoimme? Miksi anelemme ohjeita ja arvioita itsemme ulkopuolelta, miksi emme luota tietoomme siitä, että olemme kyllä hyviä? Huomasin ajattelevani, että on jonkinlainen yksi, hyvin rajoittunut tapa olla ”hyvä muusikko”. Kun tunsin, etten täytyä noita kohtuuttomia vaatimuksia, en siihen muottiin sovi, alkoi myös into harjoitella haluttuja asioita hiipua. Tiedän, että tuo kuva oli vain rakennelma omassa päässäni, mutta uskon etten ole ainoa tunteineni.

Mietin, miksi opiskelen musiikkia ja miksi tahdon tehdä sitä ammatikseni. Mikä minun käsitykseni ylipäätään muusikkoudesta on, käsityöläinen vai taiteilija, vai jotain siltä väliltä? Koko noin seitsemän vuoden musiikinopiskelun ajan olin keskittynyt opettelemaan mitä moninaisimpia erilaisia musiikkityylejä ja äänenkäyttötapoja, ja huomasin miettiväni, kuka *minä* oikeastaan olen laulajana, mistä *minä* tulen, minne olen matkalla, miltä *minä* todella kuulostan?

Miten työni vaikuttaa ympärilläni oleviin ihmisiin, enkö olisi hyödyllisempi vaikka lääkärinä? Tuottavatko jokapäiväiset toimeni minulle iloa ja pääseekö potentiaalini kokonaan käyttöön siinä mitä nyt teen, vai pitäisikö minun tehdä jotain ihan muuta? Onko tämä

minun valitsemani arki ja elämä, vai jonkun muun? Kuinka paljon olen antanut toisten ihmisten ajatusten, kuviteltujen tai todellisten, muokata sitä, miten arkeani elän? Aistin, että syvempi into musiikkiin on jossain, mutta en osannut edes valita mistä etsiä.

Ensin yritin etsiä vastauksia itseluottamuksen parantamisesta, sillä päättelin, että tekemällä rohkeammin mitä teen, ollen varmempi siinä mitä teen, myös eteenpäin vievä voima vahvistuisi. Hämärästi aistin kuitenkin rakentavani heikolle pohjalle. Jos teen varmemmin asioita jotka eivät tunnu täysin omilta, ei ongelma ratkea pelkästään sillä.

En jaksanut kiinnostua musiikin opiskelusta aivan yhtä paljon kuin aiemmin, ja pitkästä ajasta tein asioita joita en vuosiin ollut tehnyt: aloitin esimerkiksi uuden harrastuksen. Tähän asti kaikki tekemiseni oli tähdännyt vain parempaan muusikkouteen. Harrastuksen parissa jouduin venymään mukavuusalueeltani kauas pois, löysin itsestäni aivan uusia puolia, ja se tuntui todella hyvältä! Tunsin, että aloin saada kiinni asioista jotka voisivat minua auttaa.

Arvelin, että jos löytäisin tällä hetkellä minulle todelliselta tuntuvan syyn tehdä musiikkia, syvällisen, merkittävän, tarpeellisen syyn tehdä tätä työtä, voisin saada intoani takaisin. Oletin, että sieltä löytyy myös aito itsevarmuus, enkä olisi riippuvainen ympäristöni kiitoksista. Nyt olen pohtinut näitä asioita aktiivisesti muutaman vuoden ajan, ja myös alkanut löytää vastauksia ja ainakin suuntia joista etsiä. Kuitenkin vasta opinnäytetyön aihetta valitessani sain prosessilleni nimen: olin hyötynyt itsetuntemukseni parantamisesta. Opinnäytetyön parissa tahdoin tutustua aiheeseen syvemmin ja selvittää, *mitä osa-alueita ja näkökulmia itsetuntemukseen kuuluu, ja mikä niiden merkitys on ihmisen hyvinvoinnin, motivoitumisen ja oman suunnan löytymisen kannalta.* Aihe lieveilmiöineen on itselleni merkittävä, ja olen tahtonut saada painavampaa tietoa ja uusia oivalluksia havaintojeni taakse.

Työtapani on pohtiva ja analyttinen, ja työssä on myös kirjallisuuskatsauksen piirteitä. Halusin havainnoida ja kuvata itsessäni tapahtuneita muutoksia, ja sitä miten ne olen itse kokenut, ja siksi tutkimusotteeksi valikoitui narratiivinen lähestymistapa (Sandelowski 1991, 161-162). Sen raameissa nivon tietoperustaa ja omia kokemuksiani yhteen. Kirjoitan vahvasti omasta näkökulmastani käsin, mutta itse aihe – itsen ja itselle merkityksellisten asioiden pohtiminen – on kuitenkin mielestäni universaali ja ajaton. Nostan esille tämänhetkisen näkemykseni mukaan tärkeitä asioita, ja väistämättä moni näkökulma joutuu väistymään. Lukija voi laajentaa omaa näkemystään aiheesta monin

tavoin, esimerkiksi tutustumalla loppupuolen kirjallisuussuosituksiin oman kiinnostuksen mukaan.

Tämän laadullisen kehittämistyön (Skovdal & Cornish 2015, 4) tavoitteena on selvittää ja ymmärtää itsen syvällisen tuntemisen merkitystä hyvinvoinnin ja oman suunnan löytämisen kannalta, ja olla pieni koonti itsetuntemukseen liittyvistä kysymyksistä ja kehityskohteista, joita kirjallisuudesta ja ympäristöstäni on noussut. Tahdoin selvittää, voiko itseään syvällisemmin tuntemalla oppia luottamaan itseensä paremmin, löytää tapoja motivoida itseään, ja myös hallitsemaan omaa aikaa järkevämmiin. Minua kiinnosti myös selvittää, mitä hyötyjä itsetuntemuksen parantamisesta voi muusikolle, musiikinopiskelijalle ja ylipäätään ihmiselle olla, ja ovatko itsetuntemuksen parantamisen mahdolliset hyödyt vain yksilökohtaisia, ”omaa hupia”, vai onko itsen tuntemisesta hyötyä laajemminkin yhteiskunnassa. Halusin koota työn, joka herättelee pohtimaan näitä pehmeitä asioita. Yksi oletukseni on, että itseään tuntemalla voi oppia tunnistamaan asioita jotka itseä motivoivat, ja toisaalta mitkä vievät kohtuuttomasti energiaa, ja näin oppia lisäämään hyvinvointia ja jaksamista omaan elämään.

## 2 Itsetuntemus

Lauseenparren ”Ole vain oma itsesi” tarkoituksena lienee rauhoittaa sen kuulijaa: sen kehotuksena on tavata uusia ihmisiä, astua esiintymislavalle tai työhaastatteluun ihan vain *omana itsenään*. Kehotukseen sisältyy oletus, että tiedämme miten olla oma itsemme; tiedämme, kuka olemme. Kysymys ”kuka olen?” pitää sisällään lukuisia näkökulmia neurobiologiasta erilaisten ihmiskäsitysten kautta filosofiaan, ja sitä voi lähestyä hyvin monelta kantilta. Se, mihin tässä opinnäytetyössä enimmäkseen keskityn, on tutustuminen itsen kahdella tasolla: tutustumalla omiin piirteisiinsä, sekä miettimällä mikä juuri itselle on todella merkityksellistä.

Itsetuntemus tarkoittaa kykyä tunnistaa omia luonteenpiirteitään, hyviä ja huonoja puolia itsessään, sekä omia tapojaan toimia erilaisissa tilanteissa. Itsetuntemus on lisäksi tietoisuutta omista tunteista, mieltymyksistä ja voimavaroista. (Salmimies 2008, 43.) Kun hahmottaa, mitkä asiat itselle ovat todella merkityksellisiä ja mitä taas tekee vain tottumuksesta, ympäristön sanelemana, myös oman elämän suunta kirkastuu. Itseen tutustuessa voi tiedostaa, missä omat vahvuudet ovat, miten itseänsä saa motivoitua,

ja päästä siten käytännössä tavoitteitaan kohti. (Sydänmaanlakka 2006, 89.) Mitä paremmin itseään tuntee, sitä helpompi on tehdä itseään koskevia valintoja.

Ihminen, jonka itsetuntemus on heikoissa kantimissa, voi päätyä kuin lastuksi laineille, toisten odotusten, mielipiteiden ja vaatimusten vietäväksi. Voi tuntua jopa kevyeltä antaa vastuu elämästään itsensä ulkopuolelle, mutta usein itsen kuuntelematta jättäminen aiheuttaa ihmiselle jossain vaiheessa voimakkaita ristiriitoja ja ahdistusta (Salmimies 2008, 22-23).

On hyvä muistaa, ettei tarkoituksena ole *löytää itseään* ja sitten olla jotenkin valmis. Ympäröivä maailma muuttuu koko ajan, samoin me. Ajatukset ja asenteet, toiveet ja pelot, kaikki mikä meissä on, muovautuvat jatkuvasti. Jos tarraudumme epätoivoisesti määritelmiin itsestämme, toimintamme alkaa keskittyä noiden sanallisten vaatimusten täyttämiseen, niiden ylläpitämiseen, eikä muutokselle ja kasvulle ole enää tilaa (Dweck, Walton & Cohen 2014, 5). Kyseessä ei siis ole kertaluontoinen prosessi itseen tutustumiseksi. Arki voi viedä yllättäviin suuntiin, joten elämän varrella on tarpeellista palata samoihin teemoihin uudelleen ja uudelleen tarkistaakseen, että on edelleen toivomallaan tiellä.

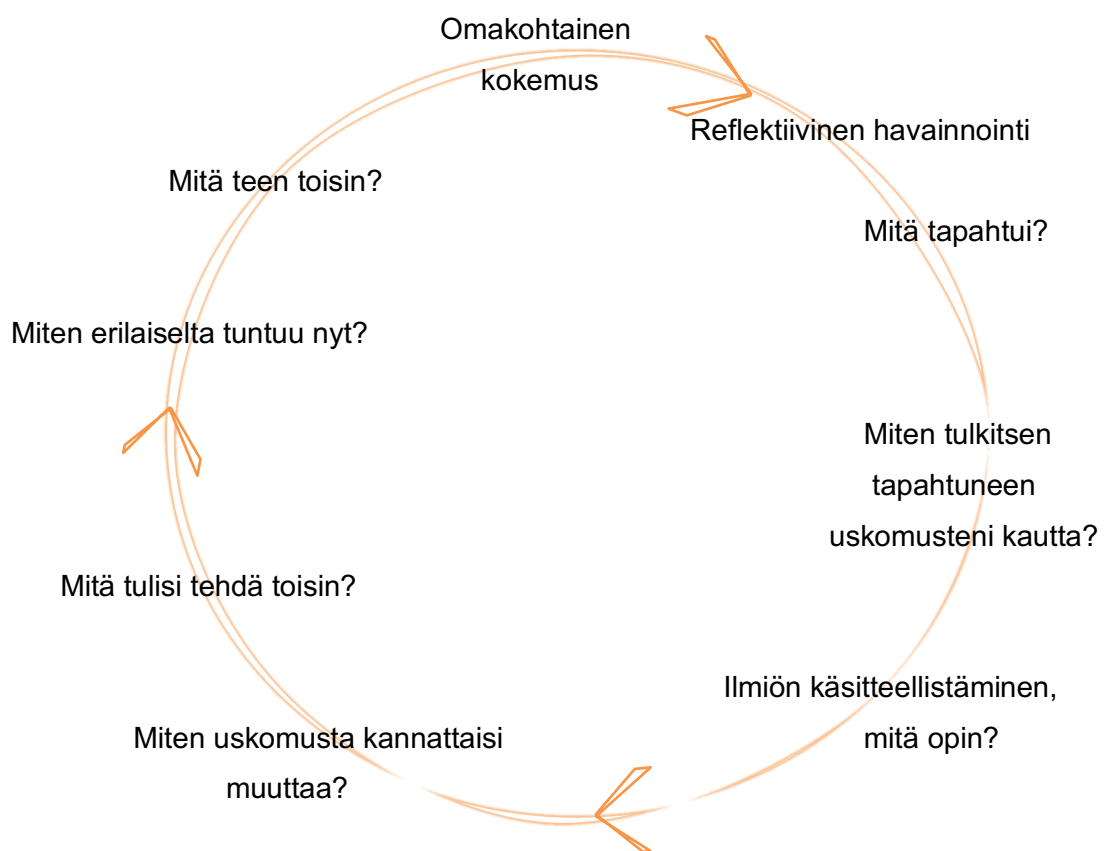
Kokoamme jatkuvasti kuvaa itsestämme, ja havainnoimme jatkuvasti itseämme suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Meillä on kuitenkin tapana tarttua tuttuun ja turvalliseen, pitäytyä joskus kauan sitten hyväksi havaituissa toimintamalleissa ja ajatuksissa itsestämme, vaikka ne eivät enää palvelisikaan tarkoitustaan. Itseen tutustuminen on siis oiva mahdollisuus purkaa omia rajoittuneita ja vanhentuneita käsityksiä itsestä (Mahlakaarto 2010, 181). Itseensä tutustuminen on ikään kuin keino varmistaa, että elää sellaista elämää kuin itse haluaa, ja on menossa sellaisia asioita kohti kuin itse haluaa.

Itsetuntemusta voi kutsua yhteyden säilyttämiseksi itseen, ja itsetuntemuksen kehittämistä tuon yhteyden vahvistamiseksi. Se on opettelemista kuulemaan itsemme hiljaisia viestejä ja pysymistä avoimena sille mitä sisimmästämme kuuluu. Itseään tuntemalla on myös helpompi hyväksyä muut ja heidän erilaisuutensa, ja todella arvostaa sitä.



## 2.1 Itsetuntemus kehittyy refleктоimalla

Sydänmaanlakan (2006, 81) mukaan ei riitä, että keräämme kokemuksia, vaan niitä täytyy myös arvioida ja työstää järjestelmällisesti, eli vasta kokemalleen merkityksiä antamalla tapahtuu todellista oppimista. Reflektointi on omien kokemusten analysointia, sanallistamista sekä uudenlaisten toimintatapojen hahmottelemista, kuten kuviossa 1 on havainnollisesti esitetty.



Kuvio 1. Reflektiokehä Barnettia & O'Mahonya 2006, 501-502 mukaillen.

Kuviossa ylimpänä on kokemus, esimerkiksi epämiellyttävänä mieleen jäänyt esiintymistilanne jonka epä mukavuus johtui laulunsanojen unohtamisesta. Ensimmäinen tulkinta tapahtuman syistä voisi olla: "Olen huonomuistinen, minun vain on todella vaikea oppia sanoja ulkoa". Kuitenkin pureutumalla *uskomukseen* oman muistin heikkoudesta voi ottaa askelia eteenpäin kohti muutosta. Entä jos tarvitsen vain enemmän aikaa sa-

nojen opetteluun? Ehkä voin jopa tutustua oppimis- ja muistamistekniikoihin? Viimeisimpänä askelmana on toimia uudella tavalla, ja sitten taas havainnoida uuden tavan toimivuutta. Sydänmaanlakka kuvaa näin tapahtuvaa reflektointia ahaa-elämykseksi joka siirtyy käytäntöön (2006, 93).

Reflektointia ei kuitenkaan ole pelkästään omassa mielessä tapahtuvaa asioiden käsittelyä ja järjestelyä, vaan sitä tapahtuu myös esimerkiksi omista kokemuksista toisten kanssa keskustellessa. Esimerkiksi bändin yhteinen oluttuokio keikan jälkeen voi toimia loistavana tilaisuutena jutella siitä mitä lavalla tapahtui, millaiset asiat johtivat vaikkapa hyvään soittofiilikseen ja toisaalta vaikkapa siitä, miten päivän kiireinen aikataulu saattoi häiritä keskittymistä keikan alkupuolella. Ajatuksia ääneen jäsennellessä myös omat tunteet ja ajatukset selkiytyvät, ja samalla tavoin myös kirjoittaminen, esimerkiksi päiväkirjan pitäminen, on reflektointia parhaimmillaan (Sydänmaanlakka 2006, 82).

Itseen tutustumisessa ja omien kokemusten ja ajatusten läpikäymisessä on olennaista löydettyjen asioiden lempeä hyväksyminen. Uskon kuitenkin lisäksi, että itsereflektioon liittyy lähes sisäänrakennettuna myös ajatus kehittymisestä ja uudistumisesta. Useasti itsen tutkiminen ei ole pelkästään toteamista, vaan samalla syntyy halu muuttaa jotain esimerkiksi omassa toiminnassaan tai vaikkapa ajankäytössään.

## 2.2 Haasteita itseen tutustumisessa

Jokainen ihminen tulkitsee kokemaansa oman minuutensa kautta, omanväristen la- siensa läpi. Jokaisella on oma historiansa, omat tunteensa ja ajatuksensa, oma tapan- sa asettaa havainnoimansa asiat itse koostamaan todellisuuteensa (Salmimies 2008, 34). Tulkinat syntyvät, kun sovitamme jo rajalliset havaintomme aiemmin kokemaam- me, ja suodatamme sen kaiken omien ajatusmalliemme lävitse. Esimerkiksi sana ”mökki” tuo yhdelle mieleen kesäisen päivän laiturilla, toiselle työleirin. Emme siis näe maailmaa *sellaisena kuin se on*, vaan ikään kuin sellaisena kuin *itse olemme*; omien ajatusrakenteidemme ja odotustemme läpi (Covey 2004, 13). Tämä pätee luonnollisesti myös itseen tutustumiseen. Se mitä näen, uskon tai ajattelen ei muodosta objektiivista todellisuutta, ja siksi onkin erittäin tarpeellista oppia huomaamaan nuo suodattimensa, joiden läpi ympäristöään ja olemistaan tarkastelee. (Sydänmaanlakka 2006, 143-144.)

Meille kehittyy ajan mittaan tottumuksia ja tapoja käsitellä kokemaamme, ja me kaikki näemme maailmaa omien perususkomustemme kautta. Jos esimerkiksi usko, ettei

itsessä ole ”sitä jotain” mitä muusikkona menestymiseen tarvitaan, tuskin edes yrittää tosissaan. Meillä on myös paha tapa uskoa nämä uskomukset todeksi, ja siksi niitä onkin haastavaa havaita ja muuttaa, ja toisaalta juuri siksi niiden tarkasteleminen on erityisen tärkeää. (Salmimies 2000, 34.) Onkin hyvä tiedostaa, että ihminen ottaa erityisesti vastaan tietoja jotka vahvistavat tämän käsitystä maailmasta; näemme mitä haluamme nähdä.

Usein arki kulkee hengästyttävää vauhtia, ja Sydänmaanlakan (2006, 75) mukaan monesti vasta kriisin kohdatessaan ihminen hidastaa tahtia ja havahtuu miettimään elämänsä syvällisesti. Soittajalla esimerkiksi paha rasitusvamma kädessä voi saada arvioimaan itseä ja omia tulevaisuudensuunnitelmia. Mitä teen, jos en voikaan enää soittaa? Kuka olen, jos en voi enää soittaa? Sydänmaanlakan mukaan kuitenkin kuuntelemalla itseä ja tutustumalla itsen on mahdollista päätyä kasvuun ilman kriisejä (Sydänmaanlakka 2006, 75). Toisaalta on totta, että vasta kohdatessaan pieniä tai suuria elämänmullistuksia ihmisestä voi paljastua puolia ja voimavaroja, joiden olemassaolosta tämä ei aikaisemmin ollut edes tietoinen (Salmimies 2008, 249).

Matkalle itsen tuntemiseen tarvitaan myös rohkeutta, sillä meille tuntuu turvallisimmalta tehdä asiat totutulla tavalla. Jos pysymme vain mukavuusalueellamme, emme opi uutta (Sydänmaanlakka 2006, 78). Myös rehellisyys on olennainen osa itsen tutustumista, vaikkakin voi olla hyvin vaikea erottaa, mitkä ajatukset tai mielipiteet tulevat ulkopuolelta ja minkä takana itse todella seisommekaan. Valitsenko tämän asian kelvatakseni muille, vai siksi, että se todella puhuttelee juuri minua juuri nyt? Todennäköisesti joistain käsityksistämme joudumme matkalla myös luopumaan.

### 2.3 Kuka valitsee suunnan?

Oleminen on valitsemista. Valitsemme jatkuvasti – tietoisesti ja tiedostamatta - mihin kiinnitämme huomionsi ja mihin emme, minkä yrityksen tuotteen ostamme tai millaisten aktiviteettien parissa päivämme vietämme. Ihminen ei valitse tyhjiössä, vaan oma historiamme ja asennoitumisemme elämäämme vaikuttavat käytännön toimiimme. Siksi onkin tärkeää tutustua omien valintojen pohjalla oleviin ajatuksiin ja tunteisiin, sillä vasta silloin niitä voi halutessaan koettaa muuttaa, ja toisaalta alkaa tietoisesti elää omien syvällisten ajatustensa mukaista elämää.

### 2.3.1 Itse valitseminen motivoitumisen edellytyksenä

Itsetuntemuksesta puhuttaessa on vaikea välttyä käsittelemästä motivaatiota ja sen säilyttämisen periaatteita, ja pystyäkseen vahvistamaan ja suuntaamaan tuota eteenpäin vievää voimaa, on itsen tuntemisesta merkittävästi hyötyä. Motivoituakseen vahvasti ihmisen tulee kokea pystyvänsä itse valitsemaan, mihin huomionsa suuntaa (Deci & Ryan 2000, 244). Motivaatiota voi kuvata myös liikkeelle pistäväksi energiaksi, jonka avulla voimme löytää ja säilyttää fokuksen arjen kaaoksessa. Vahvimmillaan tuo voima on, kun syyt tekemiselle löytyvät meistä itsestämme, ja itse *tekeminen* tuntuu merkitykselliseltä, ei pelkästään sen lopputulos. (Liukkonen 2017.)

Kun ihminen toimii tehtävän parissa, jossa hän on omista syistään tehtävästä innostunut, *sisäisesti motivoitunut*, hänen itsemääräämiskokemuksensa on huipussaan. Silloin hän osallistuu toimintaan sen itsensä takia, ei saavuttaakseen kunniaa tai palkintoja. Tämän positiivisena sivutuotteena on myös se, että paine suorittaa tehtävä hyvin vähenee, ja fokus on itse tekemisessä, ei sen kautta mahdollisesti saatavissa palkinnoissa; arvosanoissa, palkkioissa tai arvostuksessa. (Liukkonen 2017.) Toisaalta *ulkoinen motivaatio*, esimerkiksi vain ulkoa asetetut tehtävät, ja jopa kehut tai palkinnot voivat taas laskea motivaatiota, ja niiden voima on sisäistä motivaatiota lyhytkestoisempi. Useissa tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi työntekijöiden motivaatio alun perin tärkeältä tuntunutta tehtävää kohtaan laskee näiden alkaessa saada tehtävän suorittamisesta rahaa. (Deci & Ryan 2000, 233-234.) Kun alun perin itsessään innostavaa työtä aletaan ikään kuin määrittää palkinnoilla, kerrotaan samalla ulkopuolelta mikä on oikein ja hyvää, työn tekijän sisäinen motivaatio tehtävää kohtaan alenee.

Mielestäni olennaista on tiedostaa se, että sisäinen motivaatio on huomattavasti ulkoista motivaatiota voimakkaampaa ja myös ajallisesti kestävämpää, ja siksi motivoitumisen kannalta on äärimmäisen tärkeää löytää itselle tärkeät asiat, itselle merkityksellinen näkökulma tehtävän toteuttamiseen. Olennaista on myös havaita kunnioituksen ja hyväksynnän tavoittelun lukeutuminen ulkoisiin motivointikeinoihin, ja sen hahmottaminen, että ne todella siirtävät fokusta tekemisestä sen ulkopuolelle jättäen itse tekemisen vain välineeksi noiden edellä mainittujen hyötyjen saavuttamiseksi. Rutiininomaista työtä on mahdollista tehdä kohtuullisen tehokkaasti myös ulkopuolisen paineen ja sääntöjen sanelemana, mutta esimerkiksi musiikkialalla tarvittava luovuus ja ongelmanratkaisu ovat asioita, joita ei ulkopuolelta pysty kepillä ohjaamaan (Liukkonen 2017). Tutkimusten mukaan myös esimerkiksi kilpailu paremmuudesta ohjaa ihmistä pois si-

säisen motivoituneisuuden tilasta, sillä silloin itse tekemisen sijaan päämääräksi muuttuu voittaminen (Deci & Ryan 2000, 234).

Vahva sisäinen motivaatio yhdistyy erittäin vahvasti koettuun hyvinvointiin ja sen puute jopa mielenterveysongelmiin (Deci & Ryan 2000, 263). Yhtenä hyvinvoinnin periaatteena voidaan siis pitää vapautta valita itse se, mihin keskittyy, mihin käyttää aikaansa. Dweckin ym. (2014, 19) tutkimuksessa lukukauden mittaisen tiedekurssin opiskelijoita pyydettiin kerran kuukaudessa kirjoittamaan lyhyt kuvaus siitä, miten he voivat käyttää opittuja asioita omassa elämässään. Jakson lopulla nämä opiskelijat olivat kontrolliryhmää huomattavasti kiinnostuneempia aiheesta, ja saivat myös parempia arvosanoja. Merkillepantavaa oli erityisesti se, että nämä positiiviset vaikutukset näkyivät vain silloin, kun opiskelijat itse loivat yhteyksiä opitun asian ja tosielämän välille, ei silloin kun opettaja kertoi, miten opeteltava sisältö on merkittävää opiskelijoille. (Dweck & ym. 2014, 19.)

### 2.3.2 Tunteet ja niihin reagoiminen

Vaikka ajattelempa olevamme rationaalisia olentoja, tunteet ohjaavat toimintaamme erittäin vahvasti (Sydänmaanlakka 2006, 44). Teemme jatkuvasti valintoja ja päätöksiä tunteittemme ohjaamina, ja siksi tunteiden tunnistaminen ja niiden syiden pohtiminen on tärkeää. Henkiinjäämisemme kannalta tunteet ovat hyvin tärkeitä mekanismeja, joiden tehtävänä on suojella meitä vaaroilta, ja toisaalta ohjata meitä myönteisiä ja hyvinvointia lisääviä tapahtumia kohti. Evoluution kautta on syntynyt mekanismi, tunne, joka saa meidät esimerkiksi väistämään humalaista kaaharia hetkeäkään miettimättä – järki ei edes ehdi väliin, tunne huolehtii eloonjäämisestämme. (Järvilehto 2012, 90.)

Itsetuntemuksen opettelu kannalta omien tunteiden ja reaktioiden tutkiminen ja sanoittaminen on hyödyllistä, sillä ilman sanoja tunteista on vaikea saada kiinni, ja ne pyörivät päässä otetta pakenevana usvana. Sanoittamalla tunnereaktion saamme sen tietoisemman mielen käsiteltäväksi, ja voimme vetää johtopäätöksiä sen syistä ja seurauksista, ja tarvittaessa muuttaa jotain siinä, miten toimimme. Jos tunteita ei ymmärrä, jää helposti niiden armoille. (Järvilehto 2012, 93.) Itsetuntemuksen tärkeä osa onkin havaita ja tiedostaa omia tunteitaan, sillä ne ovat ikään kuin viestintuojia, jotka kertovat meille mitä olemme vailla ja millä asioilla meille on merkitystä (Hämäläinen 2001, 94). Niitä tunnistamalla voi alkaa hahmottaa myös todellisia tarpeitaan. Esimerkiksi tyytymättö-

myyden tunne on oire siitä, että jotain ympäristössä tai omassa ajattelussa kannattaa kenties muuttaa.

Muutama kesä sitten olin kuuntelemassa konserttia kesäisessä Esplanadin puistossa. Yhtye soitti tyylikkäästi vinksahaneita melodioitaan laulajan taituroidessa mukana, he soittivat hienosti yhteen ja heillä näytti olevan mukavaa lavalla. Kuitenkin huomasin mieltäväni ”Tämä ei innosta minua, tämä ei liikuta minussa juuri mitään, minähän en oikeastaan pidä tästä.” Tunne oli huikea! Juuri tällaisesta musiikista olin pitkään yrittänyt nauttia, tällaista minun ehkä oletettiin jopa tekevän. Ja nyt, kun ensi kertaa pitkiin aikoihin tunnustin itselleni, ettei tämä minua liikuta, jonkinlainen helpotuksen aalto pyyhki ylitseni. Pian tuon iltapäivän jälkeen aloin myös havaita selkeämmin, millaisista musiikkikokemuksista itse asiassa nautin. Siihen asti suuri osa kuuntelemastani musiikista oli kiinnostanut minua vain älyllisellä tasolla ja oppimisen näkökulmasta, mutta ei syvällä tunteissa asti. Koin, että olin sulkenut itseltäni mahdollisuuden kuunnella miltä minusta tuntui, että ei tämän kuulukaan tuntua tämän ihmeellisemmältä. Onneksi olin pahasti hakoteillää.

Tunteita on hyvin tärkeä kuunnella, mutta niitä käsitellessä on viisasta ottaa askel taaksepäin, katsoa tunnekokemustaan kauempaa, niin kuin se on, arvostelematta. Sen jälkeen voi miettiä, miten tunteeseen itseasiassa reagoi (Dunderfeldt, 2011, 99). Etäämpää tarkastelu on tärkeää myös siksi, että silloin tunteitaan pystyy myös arvioimaan kriittisesti. Voi esimerkiksi miettiä, kertooko tunne sittenkään totuutta maailmasta, tai kannattaako tunteen sanelemana toimia seurauksista huolehtimatta (Mahlakaarto 2010, 181).

Suuri, ellei suurin osa muusikon työtä on välittää ja liikuttaa tunteita, liikuttaa ihmisiä tavalla tai toisella. Uskon, että olemalla kosketuksissa omiin tunteisiimme uskallamme myös paremmin näyttää mitä tunnemme, ja ammentaa siitä omaan työhömmee. Löytämällä itsestämme tunteita pystymme myös eläytymään paremmin toisten tunteisiin, oli kyseessä sitten inhimillinen kanssakäyminen tai syvyyden löytäminen laulutekstin tulkintaan.

### 2.3.3 Arvot pohjavireenä

Omien arvojen määrittelemine on yksi tapa vastata kysymykseen ”kuka olen?”. Arvot ovat käyttäytymistä ohjaavia ajatuksia ja tunteita, jotka usein liittyvät tarpeisiimme, ja

niiden tiedostaminen antaa suunnan ja selkeyden toiminnalle, sillä arvojen pohjalta ihminen tekee valintoja. Toisin sanoen arvot pohjautuvat siihen mikä yksilölle on todella tärkeää. Käytänkö vapaa-aikani perheen kanssa vai työhön, säästöt matkustelemiseen vai seuraavalle sukupolvelle perinnöksi? Arvot voivat muuttua ajan myötä, ja ne vaikuttavat vahvasti toimiimme, olimme niistä tietoisia tai emme. Tämän takia niitä on tärkeää pysähtyä aika ajoin pohtimaan. (Sydänmaanlakka 2006, 207; 220.)

Kun ihminen saa toimia pohjimmaisten arvojensa mukaisesti, itse toimintaan sitoutuminen helpottuu, tekeminen on aitoa ja rehellistä, ja sen takana on helppo seistä kokonaan. Tullessaan tietoisemmaksi siitä, miksi jotain tekee, voi olla toimistaan terveen ylpeä. (Salmimies 2008, 47). Jos taas jatkuvasti joutuu toimimaan vastoin omia arvojaan, tiedostettuja tai piileviä, aiheuttaa se ristiriitoja sekä merkityksettömyyden ja irrallisuuden tunteita (Sydänmaanlakka 2006, 207). Omia arvoja mielessä pitämällä on helpompi toimia myös yllättävissä tilanteissa.

Omien arvojen tunnistaminen voi kuitenkin olla vaikeaa, sillä kaikki niistä eivät näy arkielämässämme. Yksi tapa tutkia omia arvojaan on muistella elämää taaksepäin huomioiden voimakkaasti itseen vaikuttaneet hetket, niin positiiviset kuin negatiivisetkin. Tunteet esimerkiksi epäoikeudenmukaisuudesta, vihasta tai toisaalta innostuksesta ja ilosta auttavat selkeyttämään kuvaa siitä, millaisia asioita todella arvostaa, ja mitä taas haluaa välttää. Arvot voivat olla myös ristiriidassa toistensa kanssa, mikä ei tarkoita sitä, että niistä tulisi luopua. Esimerkiksi jos tietää arvostavansa vahvasti itsenäisyyttä ja riippumattomuutta, ja toisaalta tahtoo elää hyvin yhteisöllisesti, voi näiden arvojen tiedostaminen edesauttaa tekemään ennakoivasti valintoja, joiden avulla välttyy suuremmilta ristiriidoilta arjessa.

Arvot voidaan jakaa kahteen luokkaan, tavoitearvoihin ja käyttöarvoihin. Tavoitearvo on sellainen mitä tahtoisimme noudattaa, mutta käyttöarvoksi se muuttuu vasta, kun todella toimimme sen mukaan (Sydänmaanlakka 2006, 220). On siis viisasta miettiä, miten arvojaan toteuttaa käytännössä. Esimerkiksi jos itselle on tärkeää ympäristöltä saatu arvostus, voi pohtia onko itselle luontevin tapa toteuttaa sitä pukeutumalla viimeisimmän muodin mukaisesti, vai esimerkiksi osallistumalla itselleen tärkeäksi kokemaan järjestötoimintaan. On siis olennaista miettiä, millainen käytännön toiminta todella tyydyttää havaitun tarpeen.

### 2.3.4 Tärkeysjärjestyksestä järkeä arkeen

Vuorokaudessa on vain 24 tuntia, ja joskus tuntuu, että muutama lisätunti tekisi arjesta helpompaa, ehkä silloin ehtisi tehdä kaiken sen mitä tahtoo ja tarvitsee. Itselleen todella tärkeitä asioita hahmottamalla voi kuitenkin koettaa raivata niille enemmän aikaa, ja muovata arkea niin, että itselle vähemmän merkitykselliset asiat eivät söisi aikaa niiltä oleellisemmilta. Priorisointia, oman ajan ja voimavarojen ”budjetointia” kannattaa tehdä linjassa omien arvojen kanssa, sillä jos ne ovat ristiriidassa, syö se voimavaroja turhaan (Salmimies 2008, 100). Toimiminen itselle merkityksellisten asioiden parissa lisää myös tutkitusti koettua hyvinvointia (Deci & Ryan 2000, 233).

Minulle ongelmia tuotti se, että tajusin jonkin kaihertavan, mutten osannut edes etsiä, että mistä voisi olla kyse. Arki tuntui mukavalta kiireisine aikatauluineen, mutta selkeämpi fokus tekemiseltäni puuttui ja tuntui, että minulla on kiire koko ajan, vaikken mielestäni saanut hirveästi aikaan. Tiesin, että jos hidastan, huomaan ettei minulla ole kirkkaana mielessä ne asiat *miksi* arjessani teen mitä teen, tuntui helpommalta vaan paahtaa eteenpäin.

Aloin kuitenkin selvittää, mikä minulle on merkityksellistä. Nautin itseni kehittamisestä, aamuyöhön jatkuvista maailmanparannuskeskusteluista ja esimerkiksi luonnossa liikkumisesta ja lukemisesta. Piinaavan selkeästi kuitenkin tiedostin, että eihän minulla ole aikaa niitä toteuttaa. Kuitenkin arkeani tarkastellessa varsinaisia aikasyöppöjä alkoi paljastua: esimerkiksi salamana sähköposteihin vastaileminen tai päämäärätön haahuilu internetissä vievät aikaani ja keskittymiskykyäni paljon, eivätkä ne loppujen lopuksi ole minulle erityisen tärkeitä. Tietoisesti noiden kaltaisia asioita vähentämällä ja pakollisia, vähemmän kiinnostavia toimia uudelleenaikatauluttamalla löysin yhtäkkiä edes vähän enemmän aikaa minua oikeasti kiinnostaville asioille. Jos tuntuu, ettei aika riitä asioille joihin todella tahtoo paneutua, voi olla viisasta myös miettiä onko omassa arjessa toimia, joita tekee vain tottumuksesta tai velvollisuudentunnosta.

Jotta itseen tutustumisesta on todella hyötyä, on itseään kohtaan oltava todella rehellinen. Kirkastamalla itselle omia motiivejaan voi päästä syvemmin käsiksi siihen, millaiset asiat itseä liikuttavat, ja mitä omat pohjimmaisetsyyt tekemiselle ovat. Esimerkiksi prioriteettejaan miettiessä voi olla houkuttelevaa sanoa ”haluaisin osata laulaa jazzia hyvin”, mutta silti sen harjoitteluun paneutuminen jää muun tekemisen jalkoihin. Silloin on hyvä kysyä itseltään kriittinen kysymys: ”miksi?”. Miksi jazzin laulaminen kiinnos-



taa? Koska oma sydän sykkii sille, sen tekemiselle haluaa raivata aikaa kalenterista, vai siksi, että tuntuu että sitä kuuluisi osata, ja sitä hienosti laulamalla saisi myös arvostusta muusikkona? Omia syitä kannattaa tutkia rehellisesti ja esimerkiksi arvioida, ovatko ne tarpeeksi painavia, jotta toiminnan jatkaminen totutulla tavalla tuntuu merkitykselliseltä.

Merkityksellisiin asioihin keskittyminen voi myös auttaa sietämään vähemmän antoisia työtehtäviä tai hetkiä. Toisin sanoen tekemisen ei tarvitse olla koko ajan täydellisen ihanaa tuntuakseen tärkeältä; merkityksellinen ei ole aina helppoa (Salmimies 2008, 101). Pelkät iloiset kokemukset eivät tuo onnea: jäätelöä ei voi syödä loputtomasti, huvipuistokin alkanee väsyttää, jos siellä käy päivittäin. Iloisuuteen keskittyvä elämä ei anna työkaluja samalla tavalla käsitellä vaikeita asioita, joita merkityksellisyyteen, tai esimerkiksi toisiin ihmisiin, keskittyvä elämä tarjoaa (Martela & Järvillehto 2012, 43). Uskon myös, että ”hyvä elämä” ei ole juhlapuheiden korulauseissa ja pelkästään suurissa haaveissa, vaan siinä, että itselleen tärkeitä asioita toteuttaa päivittäin. Elämä kuitenkin koostuu päivistä.

On tärkeää heittäytyä erilaisiin toimiin mukaan avoimin mielin, mutta olennainen taito elämässä on myös osata myös sanoa ei. Mitkä asiat ovat juuri nyt merkityksellisimpiä omassa elämässä? Sanomalla ”ei” niille, jotka eivät sille listalle kuulu, on ”kyllä” voimakkaampi niille tärkeämmille. On myös hyvä muistaa, että sanomme ”ei” koko ajan jollekin, valitsemme koko ajan. (Covey 2004, 97.) Priorisoiminen on siis myös luopumista joistain oletuksista siitä, mitä luulemme tarvitsevamme, tai minkä ajatteleamme kuuluvan arkeen. Kun lakkaa yrittämästä olla kaikkea kaikille, on yhtäkkiä aikaa ja energiaa olla parempi niille ihmisille ja asioille joista todella välittää (Brown 2010, 110).

### 2.3.5 Visio ja päämäärä suunnan näyttäjinä

Ihmisen on valtavasti helpompi keskittää rajallista aikaansa ja energiaansa viisaasti silloin, kun tietää millaisia päämääriä kohti on pyrkimässä. Jos esimerkiksi tavoitteena on tulla monipuoliseksi laulunopettajaksi, ovat keskittymiskohteet erilaisia kuin silloin, jos haaveena on menestyä omaa musiikkia esittämällä. Esimerkiksi tämänhetkiset musiikilliset päämääränsä tiedostamalla voi fokusoida harjoittelimestaan, miettiä mitä kannattaa harjoitella saavuttaakseen niitä asioita joita todella itse haluaa. Jos omat tavoit-

teet eivät ole edes jollain tasolla selvillä, tulee helposti tartuttua lyhytnäköisesti ulkopuolelta vain tarjottuihin tehtäviin.

Itselleni on ollut tarpeellista miettiä päämääriäni kolmella eri tasolla. Yksi taso on *konkreettiset tavoitteet*, joita kohti pyrin jonkin käsitettävän mittaisen ajan sisällä, esimerkiksi kymmenen uuden laulun tekeminen puolen vuoden sisällä tai vaikkapa yhden uuden kirjan lukeminen joka kuukausi. Tällaiset tavoitteet koetan pitää koko ajan mielessä, ja toimia niiden saavuttamiseksi lähes päivittäin. Toinen taso on se, jossa *visioin tulevaa suuremman aikaikkunan läpi*. Nämä visiot eivät välttämättä ole erityisen selkeitä, mutta antavat suuntaa lyhemmän ajan tavoitteideni asettamiselle. Esimerkiksi laulunopettajana tahdon tulevaisuudessa ohjata erityisesti musiikkiin intohimoisesti suhtautuvia ammattiopiskelijoita ja auttaa heitä tiellään eteenpäin kohti musiikin työelämää, ja lisäksi hyödyntää ja kehittää osaamistani lauluyhtyeohjauksessa.

Kolmas taso on ehkä kevyen kuuloinen, mutta mielestäni erittäin olennainen osa-alue siitä huolimatta: *haaveilu ja unelmointi*. Mitä haluaisit tehdä ilman arjen realismin taakkaa, joka koettaa sanoa ”no mutta eihän sillä elä”, tai ”vain harva onnistuu tuossa”? Itse haaveilen muun muassa siitä, että rohkeuteni ja ammatti- ja kielitaitoni turvin voisin matkustaa ympäri maailmaa esiintymässä sekä opettamassa asioita joissa minulla on niin vankka osaaminen, että sellainen toiminta on mahdollista. Yhtä lailla nämä haaveet ovat viitoittamassa tietä eteenpäin, vaikkei niiden toteutuminen siintäisi vielä muutaman askelen päässä.

Luontevimmin päämäärät ja visiot nousevat omien arvojen ja itselle merkityksellisten asioiden pohjalta (Järvilehto 2013, 112). Silloin myös niiden toteutuminen on todennäköisempää, sillä itse valittujen päämäärien tavoittelu on huomattavasti motivoivampaa kuin pelkästään ulkopuolelta tulevien tavoitteiden täyttäminen, ja sitoudumme niiden toteuttamiseen paremmin (Deci & Ryan 2000, 236).

## 2.4 Kohti omannäköistä elämää

Nykyaikaisen empiirisen tutkimuksen valossa *itseohjautuvuusteoria* (Deci & Ryan, 2000) on vakuuttava ja perusteltu tapa tutkia ihmisten kokemaa hyvinvointia sekä yksilölle merkityksellisenä koetun elämän peruspilareita. Sen mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys (Deci & Ryan 2000, 244).

Omaehtoisuus (*engl. autonomy*) tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että voi itse valita mitä tekee, ja sen edellytyksenä onkin valinnan- ja toiminnanvapaus. Tällöin myös motivaatio lähtee yksilön sisältä, eivätkä toimet tunnu ulkoa ohjatuilta. Kyvykkyys (*competence*) tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että hän osaa sen mitä tekee, ja kokee saavansa aikaan itselle merkityksellisiä asioita. Kolmas hyvinvointia edistävä asia on yhteisöllisyys (*relatedness*), sillä hyvinvointimme on vahvasti kytköksissä siihen, että koemme että meistä välitetään, että voimme olla syvässä yhteydessä läheisten ihmistemme kanssa ja olla merkityksellisiä myös toisille. (Deci & Ryan 2000, 252-254.)

Itsetuntemuksen lahja on siinä, että tullessaan syvämmäin tietoiseksi itsestään, ihminen alkaa nähdä ympärillään mahdollisuuksia toteuttaa itseohjautuvuusteorian kuvaamia hyvinvointia edistäviä asioita itselleen merkittävällä tavalla, eikä suostu enää yhtä helposti ulkoa tuleviin vaatimuksiin (Mahlakaarto 2010, 182). Rajat itsen ja ulkomaailman välillä vahvistuvat, eikä ihminen ole vain kohtalon ja irrallisten sattumusten vietävissä. Haluan painottaa, että ”tietää mitä haluaa” ei tarkoita esimerkiksi kovia, kiiveen hakattuja tavoitteita ”sadantuhannen euron vuositulot ja täydellinen ihmisyyttä”, vaan tarkoituksena on nähdä mihin tahtoo oman aikansa ja energiansa laittaa, oli se sitten perhe-elämää tai sukien kutomista. Oli oma näkemys hyvästä elämästä millainen hyvänsä, tuottaakseen todellista hyvinvointia sen tulee nousta itsestä, sillä olemme itse ainoa joka voi tietää mitä todella itse tarvitsemme.

#### 2.4.1 Vastuun ottaminen omasta suunnasta

Miksi taitavat, osaavat ihmiset vähättelevät osaamistaan? Miksi emme luota omaan kuvaamme itsestä, vaan pyydämme ”palautetta”. ”Kuulostiko se mun korkea ääni kireältä?”, ”Oliko mun spiikit hauskoja?”, ”*Olinko hyvä?*”. Tällöin annamme kriteerien määrittämisen jonkun muun kuin itsemme tehtäväksi, vältämme asettamasta itse tavoitteita ja määrittämään mitä meille tarkoittaa esimerkiksi ”onnistua”.

Robert Blantonin mukaan (2005) lamauttava stressi nousee siitä, että olemme itseämme kohtaan todella armottomia epäonnistuessamme täyttämään omat kuvitellut normit siitä, miten oletamme toisten haluavan meidän käyttäytyvän.<sup>1</sup> Tahdomme kuulua jouk-

---

1

koon, sopia sen osaksi ja olla hyväksytyjä sen jäseninä, ja tarve on luonnollinen ja kumpuaa ihmisen sosiaalisesta perusluonteesta (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 136; Deci & Ryan 2000, 253). On usein helpompi sopeutua joukon toiveisiin kuin kulkea omia polkujaan, ja on esimerkiksi helpompi myöntyä mukaan johonkin mukavaan projektiin, kuin sanoa käyttävänsä aikansa mieluummin jonkin oman asian parissa. Olemme sisäistäneet hämmästyttävän hyvin ajatusmalleja toisten ihmisten ajatuksista itsestämme, siitä mitä saa tehdä ja mitä ei; millainen pitäisi olla, jotta kelpaisi ja saisi arvostusta kavereiden, opettajien ja työtovereiden silmissä (Dunderfeld 2011, 51).

Kun oma itsetuntemuksemme on heikko, sisäinen kompassi ei osoita meille suuntaa, ja kaipaamme vetoapua ulkopuolelta. Itse olen esimerkiksi heittäytynyt ilomielin niihin laivoihin, jotka liputtavat ”tätä sinun kannattaisi osata”, ”tätä musiikkia sinun kannattaisi kuunnella”, ”tällainen sinun kannattaisi olla”. Olen tehnyt kiltisti vähän kaikkea valikoimatta sen kummemmin, mistä minulle olisi erityisesti juuri nyt iloa ja hyötyä, ja siten väsyttänyt itseni yrittämällä olla kaikessa kelpaava. Itsensä upottaminen erilaisiin asioiden pariin ja vaikutteiden imeminen ulkomaailmasta on erittäin tärkeää, mutta silloin kun antaa kartan omasta suunnasta muille, ollaan vaarallisilla vesillä.

Toisin sanoen: jos emme ole varmoja mitä ajallamme tahdomme tehdä, teemme helposti varmuuden vuoksi vähän kaikkea hahmottamatta, mitä *omien* arvojen puitteissa, ja *omien* todellisten tavoitteiden eteen itseasiassa kannattaisi tehdä; haemme hyväksyntää oikein tekemällä, muita miellyttämällä. (Järvilehto 2012, 186). Jos tukeudutaan vain ulkoa annettuihin tavoitteisiin, ovat motivaatio ja onnistumisen kokemukset myös riippuvaisia ulkomaailmasta, sen hyväksynnästä, kannustuksesta ja palautteesta. Selvittämällä, mitä kohti *itse* tahtoo todella olla matkalla, muuttuu esimerkiksi vertailu toisiin merkityksettömäksi. Kun jotain nostaa itselle muuta tärkeämmäksi, muiden asioiden toteuttaminen ”vain koska haluan kelvata” ei tunnu niin tärkeältä. On siis tarpeellista tiedostaa, kenen tarpeita on lähdössä tyydyttämään (Salmimies 2008, 217), sillä kyse on omien rajallisten aika- ja voimavarojemme, sekä ja ennen kaikkea huomiomme suuntaamisesta itsellemme merkityksellisellä tavalla.

---

The stress that kills or cripples most of the population comes from people being too hard on themselves when they don't live up to their own imaginings about how other people think they should behave (Blanton 2005, 34).

## 2.4.2 Vertailu

Suunnan ja omanarvontunnon puutteen yksi oire on myös itsen jatkuva vertailu muihin ihmisiin (Järvilehto 2012, 186). Kenties yritämme muodostaa toisista mitta-asteikon, johon voimme itsemme jollekin askelmalle asettaa, ja toivomme olevamme sen yläpäässä. Noita tikapuita on kuitenkin loputtomasti: kenellä on arvostetuimpia keikkoja, kenellä on hieno oma soundi, kenellä vikkelimät sormet, voimallisin lavashow, ja niin edelleen. Vertailusta tekee erityisen musertavaa se ristiriita, että silloin vaatimuksena on sekä sopeutua joukkoon, että sopivasti erottua siitä (Brown 2010, 172). Tavoitteena on olla niin kuin muutkin, mutta vähän parempi. On helppo nähdä, että tämä tie on raskas ja loputon.

Jos ei tiedä mitä haluaa, koettaa helposti haluta samoja asioita kuin muutkin, ihan varmuuden vuoksi. Siitä seuraa vertailua ja kilpailua ja tarve anella kelpaamisensa vakuuteluja ulkopuolelta. Jos taas oma, itse valittu, muiden miellyttämiseen perustumaton suunta on selkeämpi, keskittyy huomio omaan tekemiseen ja sen kehittämiseen, ei ulkopuolisen hyväksynnän pyytämiseen. Tämä on toki paljon helpommin sanottu kuin tehty; tiedämme kyllä, että vertailu on turhaa ja hedelmätöntä puuhaa. Itse olen kuitenkin kokenut, että oivaltamalla tämän tosiasian itse, olen ottanut taas muutaman askelen lähemmäksi itsestä lähtevää edistymistä vertailun sijaan.

Tunnistamalla omia vahvuuksia ja kehityskohteita pystyy halutessaan vertaamaan itseään toisten ihmisten sijaan aiempaan itseensä. Itsetuntemuksesta on sekin hyöty, että omat rajat ovat selkeät, ja silloin on myös helpompi hyväksyä muut. Silloin heidän ajatuksensa tai taitavuutensa ei ole uhkaamassa koko minuutta, vaan niistä voi jopa oppia (Salmimies 2008, 58).

## 2.4.3 Omien vahvuuksien tunnistaminen

Itseensä tutustumalla käsitys omista vahvuuksista ja kehityskohteista kirkastuu. Vahvuuksia ovat sellaiset asiat, joihin ihmisellä luonnostaan on taipumusta, ja toisaalta sellaiset, joiden parissa tämä on motivoituneena kehittänyt osaamistaan. Positiivisen psykologian tutkijan Martin Seligmanin (2011, 91-92) mukaan päästessään toimimaan omilla vahvuusalueillaan ihminen kokee innostusta ja nautintoa. Vahvuuksiensa parissa ihminen myös oppii erityisesti alkuvaiheessa nopeasti, tahtoo käyttää taitoaan lisää,

ja saa tekemisestä energiaa, eikä niinkään menetä sitä. Omia vahvuuksia kannattaa hyödyntää käytännössä, sillä vasta silloin ne todella lisäävät hyvinvointia.

Mielestäni omia vahvuuksia on hyvä kartoittaa laajentaakseen omaa kuvaa itsestään ja pystyvyydestään, ja myös huomatakseni, miten niitä hyödyntää arjessaan jatkuvasti. Esimerkiksi työnsä hyvin hoitava ammattilainen, oli sitten kyseessä muusikko, tutkija tai vaikkapa laivan kapteeni, ”koostuu” monista erilaisista vahvuuksista, ja samaan tulokseen voidaan päästä erilaisten yhdistelmien avulla. Rakennuspalikoina voi esimerkiksi olla luovuus, pitkäjänteisyys ja intohimo työtä kohtaan. Näen siis, että ei ole yhtä yksittäistä vahvuutta, joka määrittää sen voiko ihmisestä tulla taitava jollain tietyllä alueella, vaan kyseessä on lähes aina erilaisten vahvuusiemme yhdistelmiä. Voi esimerkiksi ajatella, että kaksi täysin samat vahvuudet omaavaa ihmistä pystyy toimimaan niiden parissa kahdessa hyvin erilaisessa työssä. Myös piilevät vahvuudet voivat rikastuttaa esimerkiksi muusikon ammattia: ”Olen näppärä sormistani”, ”Tykkäsin pienenä piirtää ja olen visuaalinen ihminen”, voivat kääntyä soitinrakentajan sivubisnekseksi, tai vaikka mahdollisuudeksi tehdä itse konserttijulisteensa.

Omia vahvuuksia ja kehityskohteita tiedostamalla voi suunnata voimavarojaan viisaasti. Silloin osaa varata enemmän aikaa itselle haastavampien töiden tekoon, muokata työtään itselleen sopivammaksi, tai esimerkiksi pyytää toisilta apua sen sijaan, että opettelisi koko tarvittavan taidon alusta asti itse. Omien heikkouksien tiedostaminen ja hyväksyminen voi auttaa myös kääntämään niitä vahvuuksiksi. Esimerkiksi laulunopettajalle voi olla paljon hyötyä siitä, että on itse kohdannut liudan lauluteknisiä ongelmia uralaan. Silloin hänellä on valmiiksi paljon apukeinoja oppilaan auttamiseen vastaavissa tilanteissa, ja tämä pystyy myös kokemuksensa perusteella samaistumaan kohtaamiin haasteisiin.

Vahvuuksiin ja heikkouksiin voi suhtautua esimerkiksi seuraavalla kahdella tavalla. Yhden periaatteen mukaan viisainta olisi tiedostaa heikkoutensa, ja keskittyä näiden osioiden kehittämiseen. Monesti lähdetään olettamuksesta, että on viisainta harjoitella sitä mitä ei osaa, joskin tällöin huomio suuntautuu heikkouksiin (Järvilehto 2013, 63). Toisen näkemyksen mukaan taas omia vahvuuksia kehittämällä pääsee parhaimpaan lopputulokseen. Silloin voidaan ajatella vahvuuksien myös ikään kuin nostavan heikkompia puolia korkeammalle tasolle. Esimerkiksi keskittymällä lauluntekoon saattaa matkalla myös pianonsoittotaito kehittyä, ja jopa motivaatio kosketinsoittimen opiskelua kohtaan kasvaa, koska sille on todellinen tarve laulunkirjoituksen apurina. Itse uskon,

että näitä molempia tapoja tarvitaan, ja että monelle ajan viettäminen myös vahvuuksien parissa toisi paljon motivaatiota ja sisältöä omaan tekemiseen, puhumattakaan sen eduista musiikkimaailmassa.

Perinteisesti musiikkioppilaitoksessa opiskelu perustuu sille, että kokeneemmat ihmiset, opettajat, kertovat opiskelijoille, mitä asioita näiden kannattaisi vielä kehittää, ja antavat sitten ohjeita tälle matkalle. Itse pyrkimys on jalo, mutta se voi saada aikaan myös epäileväisen mielen: "Olinko sopiva?". Olin itse opettanut erästä laulajaa useamman kuukauden ajan, ja kun eräällä tunnilla melko lyhyen työstämisen jälkeen sain eräästä kappaleesta, ettei minulla ole tähän mitään lisättävää, laulu kuulostaa todella hyvältä, oppilas oli iloisesti hämmästynyt "Mitä, olinko hyvä? Luulin, että sinulta tulee aina joku korjausehdotus!" Uskon siis, että välillä opiskelijan, niin kuin opettajan, kannattaisi todella keskittyä myös jo siihen mitä on, mitä jo osaa, eikä vain niihin asioihin joita vielä ei ole; että näkisi itseään myös sitä kautta mitä jo on eikä sitä kautta mitä haluaa lisää ja mitä kehittää. Uskon, että hiomalla taitoja joissa jo on hyvä, esimerkiksi soittamalla omaa mielimusiikkiaan, syntyy huipputaitoja.

## 2.5 Rohkeus olla kokonaan itsensä

Mikä muusikossa jää todella mieleen? Se, että tämä tekee kaiken niin kuin kuuluukin, ohjeiden mukaan? Juuri samoin kuin joku toinen jo ennen häntä? Uskon, että muusikko on vahvimmillaan antaessaan persoonansa näkyä, oman historiansa ja tunteidensa tulla yleisölle kuuluviksi.

Minulle vaikuttavat ja kiinnostavat muusikot ovat heitä, jotka antavat omuutensa näkyä, tekevät työtään kokonaan sen takana seisten, ja joiden muusikkous ei jää taitavan matkimisen tasolle. Jos taito jää kopioinnin tasolle, se voi olla oikein vaikuttavaa, mutta tuskinpa syvältä koskettavaa ja liikuttavaa. Uskon myös, että olemalla aidosti itsensä, on myös esiintyjänä kiinnostava. Esimerkiksi sisäänpäin kääntyneisyys yleisesti arvostetun ekstroverttiuden sijaan voi olla äärimmäisen hurmaava esiintyjässä, jos tämä onnistuu imemään yleisön mukaan omaan maailmaansa.

Voimme opetella erilaisia musiikkityylejä, innostua toisten tekemisestä, opetella toistamalla mitä hienoimpia sävelkuvioita, imeä itseemme sitä kaikkea huikeaa mitä ympärillemme tapahtuu ja näin rikastuttaa musikaalisuuttamme. Itselleni on kuitenkin ollut suuri oivallus, että on todellakin turhaa yrittää kuulostaa joltakulta toiselta. Minulla on mi-

nun historiani, minun kehoni ja ajatukseni, ja se saa kuulua. Olemalla ihan vain itsensä tekee itsensä myös vertailukelvottomaksi, tekee vertailun muihin tarpeettomaksi, koska *vain sinä olet sinä*.

Aitous, rehellisyys, se on toki pelottavaa, mutta uskon, että suurempi riski on olla näytämättä ajatuksiaan ja mielipiteitään, olla elämättä omanlaistaan elämää. Silloin ne syövät sisältä, vievät valtavasti sitä energiaa jolla voisi vaikkapa luoda uutta. Jos ei ole itselleen aito, heikentää se myös hetkellisesti tai pysyvästi luottamusta itseän (Vakkuri 2005, 19).

Olen rohkeasti päättänyt pyrkiä tuota autenttisuutta kohti ja luottaa ainutlaatuisuuteeni. Myös uskottavuus syntyy siitä, että todella seisoo asiansa takana, ja Salmimiehen mukaan silloin kun ajatukset, tunteet ja se mitä tekee, on sopusoinnussa, koko ihmisen olemus viestittää sitä kuka hän on (2008, 44). Aitouteen liittyy myös itsen todellinen hyväksyminen ja oman haavoittuvuuden ja keskeneräisyyden piilottelun lopettaminen, mikä on todella pelottavaa. Luotan kuitenkin siihen, että pyrkiessäni olemaan aidompi ihminen esiintymislavalla myös yleisöllä on valtavasti aiempaa enemmän tarttumapintaa, johon heijastaa omia tunteitaan ja ajatuksiaan.

## 2.6 Kapea identiteetti rajoitteena uudistumiselle

Olen huomannut kulmieni hioutuneen muusikkouteni mukaan. Olen elänyt niin, että joka ainoa hetki elämässäni tähtää parempaan laulajuuteen ja muusikkouteen. Tanssintunnit parantavat liikkumistani lavalla, vapaat hetket kuuntelen opeteltavaa musiikkia, ja rentoutuminenkin tähtää tietoisesti siihen, että instrumenttini toimisi hyvin. Olen tuntenut huonoa omaatuntoa, jos käytän hereilläolotuntejani muuhun kuin itseni kehittämiseen muusikkona. Näen toimintatavassani paljon hyvää, mutta siinä on myös suuret vaaransa. Jos identiteetti rakentuu vahvasti ja vääristyneesti vain kapean sektorin vaaraan, on koko ihminen varsin haavoittuvainen (Salmimies 2008, 102).

Mitä jos en voisi soittaa, kuka olisin? Entä jos musiikki ei olisikaan koko maailmani? Entä jos *selviäisinkin* ilman sitä? Vielä muutamia vuosia nämä kysymykset saivat minut todella ahdistumaan. ”No mutta enhän minä ole mikään oikea muusikko, jos voin edes kuvitella eläväni ilman musiikkia!” Myöhemmin olen alkanut kokea omemmaksi ajatusmallin, jossa ymmärrän, että minulle yksi luontevimmista tavoista ilmaista ajatuksiani ja



kokemuksiani maailmasta on musiikki. Maailmani ei ole musiikki, vaan sen avulla, sen kautta minä olen enemmän.

Identiteetti muokkaa myös asennoitumistamme esimerkiksi eteen tulevia tehtäviä kohtaan. Asennetutkimuksista kuuluisa Carol Dweck esittää, että on kaksi tapaa asennoitua itseensä ja eteen tuleviin haasteisiin: muuttumattomuuden asenne (*engl. fixed mindset*) ja kasvun asenne (*growth mindset*). Muuttumattomuuden asenne tarkoittaa sitä, että ihminen ajattelee itsellään olevan verrattain pysyviä ominaisuuksia: tämä on älykäs, kaunis tai vaikkapa hyvä laulaja. Jokainen eteen tuleva haaste on testi siitä, kuinka taitava on, ja epäonnistuminen tuntuu lamauttavalta. Kun taas uskoo siihen, että omat ominaisuudet ovat muokattavissa, kehitettävissä, haasteet muuttuvat tilaisuudeksi oppia ja kehittää omaa osaamista. Haluatko panostaa oppimiseen, vai siihen että näytät ulospäin fiksulta ja osaavalta? Näiden kahden välinen ero on valtava. (Dweck ym. 2014, 6-7.)

Uskon siis, että vahvasti määrittäviin leimoihin jumiutuminen voi olla hyvin tuhoisaa ihmisen kasvulle; ”En ole yhtään urheilullinen”, ”Meidän perheessä ei ole kellään ollut oikein matikkapäätä”, ”Olen aina se hiljainen”. Miten monia asioita jätämme tekemättä, miten moniin mahdollisuuksiin tarttumatta, koska uskomme noihin yhdessä ympäristömme kanssa luomiimme malleihin itsestämme?

Itselleni musiikin ulkopuoliset harrastukset, ja ylipäättään tilanteet jossa kukaan ei minua ennalta tunne, ovat olleen hämmästyttävän vapauttavia. Kun yhtäkkiä ei olekaan laulaja, tyttöystävä tai opettaja, saa hetken tutkia kuka onkaan ilman määrittäviä tehtävänimikkeitä. Olen muuttanut uuteen kaupunkiin kolmesti elämäni aikana, ja joka kerta nauttinut tuosta uuden tunteesta valtavasti. Jokainen niistä kerroista on mahdollistanut minulle itseni uudelleenkalibroinnin, omien ajatusten tuulettamisen itsestä ja omista tekemisistä.

Muutos on ainoa pysyvä. Identiteetti on todella tärkeä asia ihmiselle järjissä pysymisen kannalta, ja se vahvistaa oman paikan selviämistä muuttuvassa ympäristössä (Mahla-kaarto 2010, 178). Siitä huolimatta omaa myös identiteettiään kannattaa silmäillä lempeän kriittisesti. Luultavasti tulemme siihen tulokseen, että olemme paljon enemmän kuin oletimme.

### 3 Keinoja itsetuntemuksen kehittämiseen

Opinnäytetyön kolmannessa luvussa pohdin ja esittelen muutamia keinoja itsetuntemuksen kehittämiseen. Olen kokenut, että paneutumalla ensin itsetuntemuksen parantamiseen konkreettisesti on mieleni alkanut hakeutua näiden asioiden pariin myöhemmin lähes huomaamatta. Tarkoitukseni ei tässä ole koota kattavaa listaa tavoista kehittää itseään, vaan ennemminkin esimerkkien luontoisesti antaa kuvaa siitä, mitä aktiivinen itseen tutustuminen voi olla.

Ketään ei voi pakottaa itseen tutustumisen pariin, vaan kukin löytää sen pariin halutesaan, omaa tietään pitkin. Asenteeksi matkalle on hyvä ottaa avoin kiinnostus itseä kohtaan, ja käsitellä kohtaamiaan asioita rehellisen avoimesti. Työ on hyvin henkilökohtaista, eikä löydöksiä tarvitse ajatella jakavansa kenenkään kanssa ainakaan aluksi. Tämä jos jokin lähtee sinusta, ei muista. Aika ja tila tähän työhön on otettava itse, sillä mitä luultavimmin kukaan ei sitä puolestasi raivaa. Omia todellisia tarpeitasi ei tiedä kukaan muu kuin sinä itse, joten on itse otettava vastuu niiden selvittämisestä. Kaikki havainnot tuskin ovat miellyttäviä, ja matkalla joutuu kyseenalaistamaan omia ajatusmalleja ja rajoja, joiden mukaan toimii, mutta palkkiona on omemman näköinen elämä ja arki, jossa ehtii nauttia ympärillä tapahtuvista asioista.

#### 3.1 Hiljaisuus

Länsimainen yhteiskunta perustuu näennäiselle yhteydelle, saavutettavissa olemiselle, ja informaatiotulva on jatkuvaa. Myös arki on monella hektistä tärkeiden ja vähemmän tärkeiden tehtävien suorittamista, eikä hidastamiselle ole tilaa koska *eihän se tuota mitään*. Oma hyvinvointi ja sille ajan varaaminen sysätään tehtävälissä alimmalle sijalle, koska tuntuu tarpeellisemmalta tarttua akuuteimpiin asioihin ensiksi. Tutustuakseen itseensä syvällisemmin on kuitenkin hyvä välillä hidastaa tahtia, pysähtyä todella huomaamaan mitä ympärillä tapahtuu ja miten itse sen kokee (Sydänmaanlakka 2006, 75).

Tarkoitus ei ole jättäytyä sivuun omasta elämästä, vaan toisinaan pysähtyä ja ottaa muutama askel taaksepäin nähdäkseen selkeämmin sen, mitä ympärillä ja itsessä on meneillään. Tavoitteena on katsoa ja kuunnella kiinnostuneena tutkittavaa ilmiötä, itseä, tekemättä heti johtopäätöksiä näkemänsä syistä tai arvosta (Dunderfeldt 2011,

29). Myös itseen tutustuessa voi ottaa periaatteeksi samanlaiset askelkuviot kuin esimerkiksi surun kohtaavan läheisen kanssa: olla läsnä, hyväksyä ja vain kuunnella. Heti ei tarvita neuvoja ja muutosehdotuksia.

Itseen tutustumisen kannalta on mielestäni tärkeää viettää aikaa yksin; kävelylenkki kesken työntäyteisen päivän, vapaa ilta, viikonloppu yksin tai vaikkapa viikon vaeltelu Lapin tunturimaisemissa voivat antaa kaivattua tilaa ajatuksille liikkua ilman, että juuri silloin on kenellekään toiselle mitään. Mieli tarvitsee myös aikaa tyhjentyä päivän askareista ja murheista, joten omia hetkiä kannattaa varjella päästäkseen astumaan arkisten asioiden ohi syvemmälle oman mielen maisemaan. (Sydänmaanlakka 2006, 222). Välillä puhelimen voi jättää rauhaan pidemmäksikin aikaa, kadota lentokonetilan autuaseen hiljaisuuteen ja olla hetken vain siellä missä on. Mielen pintaan pyrkivät asiat on helppo hukuttaa vaikkapa Netflixin parissa, mutta välillä kannattaa viettää aikaa oikeasti omien ajatusten kanssa, jopa tylsistyä.

Yksi tapa opetella näkemään ympäröivää sellaisena kuin se on, tutustua itseensä ja hidastaa tahtia, on meditoiminen. Siihen löytyy valtavasti ohjausta, oppaita ja esimerkiksi älypuhelinsovelluksia, joiden pariin asiasta kiinnostuneen kannattaa hakeutua. Meditoinnin harjoittelun avulla on mahdollista nousta tietoisesti ikään kuin itsen ja ympärillä hyöriävän arjen yläpuolelle, hiljentää päänsisäistä hälinää, ja alkaa todella havainnoida, mitä koko ajan ympärillä tapahtuu (Brewer, Worhunsky, Gray, Tang, Weber & Kober 2011, 20254). Mietteet tulevasta ja menneestä vievät paljon ajatteluenergiaamme, vaikka ainoastaan nykyhetkeen voimme vaikuttaa.

Itse haluan opetella olemaan enemmän läsnä siinä mitä teen, ihmisten kanssa joita kohtaan. Todella kuuntelemalla mitä toisella on sanottavana jää oletuksiin perustuva päätöstenteko vähemmälle: kommunikointi voi olla aiempaa hedelmällisempää, kun yhtäkkiä oikeasti kuulee mitä toinen sanoo, eikä koeta nähdä tätä sellaisena joka omiin ajatuksiin parhaiten sopisi (Covey 2004, 25). Samoin esimerkiksi bänditilanteessa tahdon olla hereillä, kuunnella mitä tänään ympärilläni tapahtuu, enkä koettaa toteuttaa esimerkiksi jotain muutaman viikon takaista onnistunutta kokemusta, toteuttaa uudestaan jo ohi mennyttä hetkeä.

### 3.2 Keskustelu

Ihmisen mieli rakentuu ihmissuhteissa, ja ilman vuorovaikutusta ihmisen kehitys pysähtyy. Yhteyden olemassaolon havaitseminen on aivoille ylipäätään äärimmäisen palkitsevaa ja aivoja ravitsevaa. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 149.) Luonnollisesti myös käsitys itsestä muovautuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ja yksi arvokkaimmista ja hedelmällisimmistä tavoista itsetuntemuksen parantamiseen onkin avoin keskustelu toisten kanssa.

Ajatustenvaihto kollegojen kanssa voi oikoa mietteitä muusikon arjesta ja haasteista, ja on vahvistavaa kuulla muidenkin kamppailevan samanlaisten asioiden kanssa. Silloin voi löytää myös konkreettisia ratkaisuja ja suuntaviivoja kohtaamiinsa ongelmiin ihmisiltä, jotka ovat pohtineet samoja asioita, käyvät läpi samankaltaista prosessia, tai ovat siinä jopa muutaman askeleen edellä. Myös vain se, että joku kuuntelee, on hyvin arvokasta. Olen kuitenkin hyvin vahvasti myös sitä mieltä, että oman alan ihmisten kanssa keskustellessa olisi äärimmäisen tärkeää vaihtaa ajatuksia myös ilman ammatin määrittävää viittoa. Uskon, että nähdessään kollegat todella kokonaisempina ihmisinä, uskallamme myös itse olla näkyvämmiin sitä mitä olemme ja luottaa siihen, ettei meitä nähdä vain tekemisemme kautta.

Kasvulle on myös tärkeää itsen haastaminen, omasta kuplasta poistuminen, joten myös aivan eri maailmasta tulevien ihmisten kanssa on äärimmäisen inspiroivaa keskustella. Erilaiset arvomaailmat voivat opettaa valtavasti, jos toisen ajatuksia uskaltaa kuunnella korvat auki. Ne voivat vahvistaa tai muuttaa omia mielipiteitä, ja toisaalta tuoda sävyjä omaan tapaan käsitellä ja ymmärtää maailmaa.

### 3.3 Aamusivut

Aamusivujen kirjoittaminen on amerikkalaisen Julia Cameronin kehittämä tapa vapauttaa lukkiutunutta luovuutta ja samalla keino selkeyttää ja vahvistaa kuvaa itsestämme. Lukuisat kirjoittajat, taitelijat, bisnesmiehet ja kaltaiseni itsen kehityksestä kiinnostuneet ihmiset vannovat niiden nimeen. Idea on yksinkertainen: kolme sivua käsinkirjoitettua

tajunnanvirtaa joka aamu ennen muita päivän puuhia. Tarkoitus on kirjoittaa vain mitä mieleen juolahtaa, mielessä pyöriviä hoitamattomia asioita, ideoita, ajatuksia siitä mikä juuri nyt innostaa tai mietityttää, mitä tahansa. Ne ovat vain sivujen kirjoittajaa varten, ei kenellekään muulle. (Cameron 1992, 25-30.)

Aamusivujen kirjoittaminen on työkalu, jolla on tarkoitus vapauttaa meissä piilevä luovuus mielessä pyörivien asioiden alta. Sivutuotteena kirjoittaminen toimii myös itsetuntemuksen vahvistajana. Päivien mittaana paperille piirtyy kuva omasta mielenmaisemasta, ja on vaikea sivuuttaa esiin nousevia asioita. On esimerkiksi vaikea valittaa jostain asiasta päivästä toiseen ja olla tekemättä sille mitään. Tai jos ei tee mitään, ainakin piinaavan varmasti näkee, että jättää muuttamatta asiaa.

Minua nuo aamuiset sivut ovat nimenomaan auttaneet tunnistamaan mitä tunnen ja ajattelen elämässäni meneillään olevista asioista. Ne ovat auttaneet minua huomaamaan mitkä asiat saavat minut innostumaan, ja toisaalta osoittaneet myös selkeästi sen mitkä asiat toistuvasti minua ärsyttävät, mihin toimiin minun on vaikea itseäni kammata ja millaisten asioiden pariin taas hakeudun innoissani, energiaa puhkuen. Koen, että ensinnäkin ajatusten sanallistaminen selkeyttää niitä, ja paperille kirjoittaminen myös hiljentää mieltä. Tietyllä tapaa siirrän ajatukset mieleni ulkopuolelle, kirjan sivuille, pois täyttämästä arvokasta kapasiteettiani.

### 3.4 Kysymykset

Eräs ystäväni mietti kappalevalintojaan lähestyvää laulututkintoa varten, ja kertoi innoissaan toisen ystävänsä vinkistä tunnistaa itseä oikeasti liikuttavat biisit. ”Saako se häntäsi heilumaan?” Innostutko siitä niin kuin koira nähdessään omistajansa pitkästä aikaa? Yksinkertainen kysymys sai suuntaamaan ajattelua hedelmällisellä tavalla.

Itseensä tutustumista voi siis ohjata monenlaisten kysymysten avulla, kuin vastaillen aikuisten ystäväkirjaan. Kuviossa 2 on muutamia kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi?

Millainen olit 15-vuotiaana? Miten olet muuttunut siitä?  
Mistä haluat, että sinut muistetaan, kun olet siirtynyt ajasta ikuisuuteen?  
Mitä piirteitä arvostat ystävässä?  
Miltä elämäsi näyttää 10 vuoden kuluttua, jos elät tämänhetkisten arvojesi mukaan?  
Millaista olisi sinulle täydellinen muusikon arki, toimeentuloa miettimättä?  
Mitä sisältää sinulle täydellinen päivä?  
Kenen ajatuksia ja mielipiteitä arvostat?  
Mitä olet oppinut vanhemmiltasi?  
Milloin viimeksi olit poissa mukavuusalueeltasi, milloin viimeksi opit uutta?  
Milloin olet liekeissä? Mistä innostut todella?  
Kuka on vaikuttanut elämääsi eniten? Miten?  
Miten paljon sinulle merkitsee muiden ajatukset sinusta?  
Kumpi tuntuu tuskaisemmalta, se, että epäonnistuu vai se ettei edes yritä?  
Teetkö jotain asioita pelosta? Tai jätät tekemättä?  
Mitä tekisit eri tavalla, jos rahaa ei tarvitsisi ajatella?  
Mitä tekisit eri tavalla, jos voisit olla varma, ettei sinua tuomita?  
Mitä voit tehdä tänään tehdäksesi elämästäsi enemmän sellaista kuin haluat?  
Jos ei nyt, milloin sitten?

Kuvio 2. Ystäväkirja

### 3.5 Kutsumuskartta

Lauri Järvilehto esittelee kirjassaan *Tee itsestäsi mestariajattelija* kutsumuskartan tekemisen tehokkaana apuvälineenä vastausten löytämiseksi kysymykseen “Mitä sinä oikeasti haluat tehdä, mihin käyttää rajallista ja arvokasta aikaasi ja energiaasi?”. Kartta on lista aktiviteeteista, jotka palkitsevat itsessään, ja tarkoituksena on listata itselle tärkeitä puuhastelun muotoja. Kartan teko on hyödyllistä, sillä jos ihminen käyttää aikansa sellaisten toimien parissa, joiden tekeminen itsessään on tyydyttävää, voi ihminen hyvin (Järvilehto 2012, 188). Jos taas aika kuluu merkityksettömien ja turhauttavien toimien parissa, on tylsää ja ikävää nousta sängystä aamulla.

Ohjeet ovat jälleen yksinkertaiset. Ota A4-kokoinen paperiarkki, ja listaa siihen kaikki puuhastelun muodot, jossa viihdyt, niin töistä tutut toimet kuin harrastuksetkin. Listalle kuuluvat toimet jossa todella tunnet olevasi elementissäsi, välittämättä siitä kuuluvatko ne työhösi tai tämänhetkiseen elämääsi.

Kun arkki on täynnä, pisteytetään toimet yhdestä kolmeen. Kolmonen annetaan niille, joita jo nyt saat tehdä sydämesi kyllyydestä, kakkonen niille askareille, joita joskus pääset harjoittamaan, mutta tekisit niitä mielelläsi myös enemmän. Ykkösen saavat toimet joiden parissa haluaisit viettää aikaa, mutta joita et pääse harjoittamaan juuri lainkaan.

Kartta näyttää millainen olet. Millainen ihminen tekisi täyspainoisesti valveillaoloaikansa niitä asioita joita sinä todella haluaisit tehdä, eli millainen ihminen laittaisi joka toimen perään numeron 3?

Itselläni tämän tyyppinen tutkiminen on ensinnäkin laajentanut kuvaa itsestäni. Olen muistanut olevani valtavan kiinnostunut niin monenlaisista asioista. Osa liittyy kiinteästi ammattiini, osa vähemmän. Kuitenkin jokainen niistä tekee minusta tyytyväisemmän, syvemmän ja inhimillisemmän ihmisen. Ja sitä kautta uskon, että myös paremman muusikon ja opettajan.

Saatan olla naiivi, mutta uskon, että nykyaikaisessa yhteiskunnassa omien intohimojen ja maailman tarpeiden risteyskohdasta voi ihmiselle löytyä myös elämää rikastava ja myös toisille merkitystä tuova ammatti (Järvilehto 2012, 192). Meillä on asiat niin hyvin, että voimme valita tehdä arjestamme sellaista, ettemme odota perjantain saapumista janoten ja kammaa saapuvaa maanantaita.

Järvilehto huomauttaa, että ihmisen ei pidä tehdä mitään, mitä ei halua, mutta jatkaa, että jos ihminen ei vielä halua tehdä mitään, hänen pitää tehdä kaikkea. Silloin on viisasta kokeilla monia erilaisia toimia ja asioita. Siten voi alkaa saada kiinni siitä, mitkä asiat ajavat juuri itseä eteenpäin. (Järvilehto 2012, 192)

### 3.6 Kirjallisuus

Minulle on äärimmäisen kiinnostavaa ja inspiroivaa ympäröidä itseni minua viisaampien ihmisten ajatuksilla. Saatavilla on valtavasti eri alojen asiantuntijoiden mielenkiintoisia ajatuksia tallennettuna esimerkiksi videoitujen luentojen, eräänlaisten radio-ohjelmien;

podcastien ja lehtiartikkeleiden muodossa. Tarjolla on paljon hyvin jäsenneltyä ideoita mitä erinäisimmistä näkökulmista sivuten itsen tuntemista ja itsen kehittämistä, ja paljon erinomaista tutkimusta esimerkiksi siitä, miten ihminen oppii, millaiset asiat vaikuttavat itseluottamukseen, ja miten voi motivoida ja johtaa itseään.

Myös lukeminen on erinomainen tapa kehittää itsetuntemusta ja imeä sisäänsä uusia ajatuksia ja tietoa, ja pidän sitä vastaläkkeenä pinnalliseksi jäävien ”10 tapaa muuttaa elämäsi” -nettiartikkeleiden puuduttavuuteen. Kokonaisen kirjan lukiessa on mahdollista päästä syväälle kirjoittajan ajatuksiin käsiksi, ymmärtää asioiden taustalla vaikuttavia syitä ja saada myös laajempaa kuvaa siitä, mistä kirjoittajan ajatukset nousevat. On palkitsevaa lukea jotain, mikä pakottaa ajattelemaan ja ponnistelemaan. Lukeminen, niin tieto- kuin kaunokirjallisuuteenkin tutustuminen, avartaa. Kuten lastenkirjailija Dr. Seuss toteaa kirjassaan *I Can Read With My Eyes Shut* ”Mitä enemmän luet, sitä enemmän tiedät. Mitä enemmän tiedät, sitä enemmän tulet näkemään.”<sup>2</sup>

Tämän opinnäytetyön lähdeluettelosta löytyy kiinnostavaa luettavaa erinäisistä kirjoista tutkimustuloksiin, ja tähän nostan kolme mielestäni oivaa teosta, joiden avulla voi päästä alkuun ja alkaa etsiä juuri itseä innostavaa luettavaa.

Viktor E. Frankl – *Man’s search for Meaning*

Keskityksleiriltä selvinnyt ihminen kertoo, miksi merkityksen löytäminen on ihmiselle tärkeämpää kuin onnellisuuteen tähtäävä elämä. Ydinajatuksena on se, että ympäristö voi viedä sinulta kaiken muun paitsi sen, miten itse siihen suhtaudut.

Stephen Covey – *The 7 Habits of Highly Effective People*

Humaani, ajattomiin periaatteisiin kuten ihmisen lahjomattomuuteen, rehellisyyteen ja omanarvontuntoon pohjaava kirja siitä, miten päästä lähemmäksi sitä kuka on ja siten vaikuttaa positiivisesti omaan ja toisten elämään. Oletuksena on, että jos koetamme muuttaa ulkoisia tapojamme ja käyttäytymistämme, on vaikutus heikko, jos emme samalla näe omia asenteitamme ja ajatusmallejamme ja sitä, mistä ne nousevat.

Lauri Järvilehto – *Tee itsestäsi mestariajattelijaa*

Avartava johdatus ajattelun luonteeseen, omien ajatusmallien havainnoimiseen ja niiden vaikutusten tarkkailuun käytännöllisellä tasolla.

---

<sup>2</sup> “The more that you read, the more things you will know. The more that you learn, the more places you’ll go.” – Dr Seuss



## 4 Mitä minä löysin

Musiikin parissa työskentely on ollut minulle koko ajan mukavaa, mutta syy aktiiviselle oman tekemisen ja tavoitteiden pohtimiselle kumpusi siitä, että koin kadottaneeni yhteyden syvimpiin syihin, miksi työni on tärkeää minulle ja myös muille. Olen koettanut tutustua itseeni muusta kulmasta kuin muusikkouteni kautta, ja koettanut selvittää kuka olen ilman sen määrittävää viittaa. Kuka olen, kun en astu huoneeseen muusikkous edellä, vaan ”vain minuna”? Millainen ihminen olen toisille? Onnekseni olen havainnut, että ne asiat jotka minulle ylipäätään ovat elämässä todella tärkeitä, ovat myös niitä joita pääsen muusikkona joka päivä toteuttamaan, kunhan vain pidän ne aktiivisesti mielessäni. Tarkastelemalla siis ajatuksiani itsestäni ja ammatistani sekä muovaamalla käytännössä arkeani olen alkanut nauttia tekemisestä aivan uudella tavalla.

Olen oivaltanut, miten valtavan merkittävää minulle itseni toteuttaminen on, miten tärkeältä minulle tuntuu tähdätä oman potentiaalin täyttämiseen ja laaja-alaiseen kehittymiseen ihmisenä. Nautin valtavasti toisten tekemän musiikin esittämisestä, siitä oppimisesta ja sen kokemisesta, mutta erityisesti itse lauluja kirjoittaessa koen olevani ikään kuin kokonaan käytössä. Uutta biisi-ideaa pianon ääressä kehitellessä aika kuluu huomaamatta, ja lyriikoita työstäessä saan pistää peliin rakkauteni sanoihin, niillä leikkimiseen ja niillä rakentamiseen. Omaksumisen ja opettelun sijaan tuonkin jotain sisältäni ulospäin. Samalla ikään kuin kuulen aiempaa selkeämmin miltä minä kuulostan; millä tavalla minä yhdistelen aiemmin kuulemaani ja miltä minun ääneni kuulostaa silloin kun mielessäni, tiedostaen tai tiedostamatta, ei olekaan kenkään toisen esimerkkiä siitä, miten tämä kuuluisi laulaa.

Olen oppinut, että vaikka nautin valtavasti yksin olemisesta, minulle on tärkeää yhteisöllisyys, aito kuunteleva yhteys toisten ihmisten kanssa, kokemusten ja ajatusten jakaminen ja yhdessä tekeminen. Herään eloon tilanteissa joissa ihmisten välillä kipinöi, jossa uudet ajatukset ylittävät pöydän ja saan muovata ja kyseenalaistaa ja sitä, miten ympäröivää maailmaani käsitän. Olen myös esiintymislavalla ollessani alkanut kiinnittää enemmän huomiota yleisön ja esiintyjien väliseen energian pallotteluun, jossa vaikkapa minun lavalle tuomani energia, oli se sitten pirskahteleva tai melankolinen, heijastuu ensin yleisöön, ja sieltä taas moninkertaisena takaisin lavalle – ja upea kehä on valmis.

On ollut erittäin kiinnostavaa huomata, että samalla aiemmin toisinaan vahvanakin kokemani esiintymisjännitys on vähentynyt merkittävästi ymmärrettyäni sen, ettei minua oikeastaan kiinnosta itseni siellä lavalla, vaan se, mitä tapahtuu minun ja ympärilläni olevien ihmisten - niin yhteen kuin yleisönkin - välillä. Kyse ei ole minusta, minun taidoistani tai kyvyistäni, vaan enemmän käsillä olevan katoavan hetken jakamisesta. Toisaalta koen, että se on yksi hetkistä, jolloin tunnen olevani rohkeimmillani ja omimmillani. Samalla olen saanut elämäni tähän asti tuntuimpia keikkakokemuksia, ”ai *tältä* se voi tuntua!”.

Olen myös pikkuhiljaa alkanut suostua epäonnistumaan. Olen vihdoinkin alkanut todella ymmärtää sen, että jos välttelen virheitä tehden pelkästään niin kuin olen opetellut, ei tuloksena ole ikinä mitään uutta, vaan ainoastaan se jo aiemmin harjoiteltu. Jos aina pysyttelen alueella, jonka tiedän osaavani, en voi yllättää edes itseäni. Uskonkin vahvasti, että niin kutsutussa epäonnistumisessa ja uudelleen ja uudelleen kokeilemisessa piilee todellisen kehittymisen ja luomisen avaimet.

Olen alkanut hahmottaa oman aikani ja energiani rajallisuutta, ja samalla omien tavoitteiden kirkastuessa alkanut myös arvostaa aikaani uudella tavalla. Luovuuteni rohkaisuessa olen havainnut tarvitsevani paljon tilaa ja aikaa antaa asioiden kehittyä; en suoriudu hyvin, jos täytän päiväni pienellä säälillä ja annan koko ajan aikaani muille. Minulla ei ole paljoa antaa, jos en ehdi myös ottaa. Tämän havainnon ohjaamana päätin esimerkiksi tiivistää kaksi laulunopetusiltaa yhteen saadakseni itselle vapaata aikaa luomiseen, harjoitteluun tai vaikka vain olemiseen. Samoin pyrin pitämään asioiden hoidon, paperityöt tietyllä rajatulla ajalla päivissäni niin, etteivät ne häiritse minulle tärkeämpiin asioihin keskittymistä. Haluan nyt mennä entistä vahvemmin niitä tuntuja musiikkikokemuksia kohti, luoda yhdessä, ottaa aikaa säveltämiselle ja esimerkiksi oikeasti viettää aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa. Aiemmin nuo tavoitteet ovat olleet vain sanoja ”pitäisi”, ”haluaisin”, mutta nyt en näe muuta vaihtoehtoa kuin toteuttaa toiveitani.

Kuten on jo aiemmin mainittu, ihminen on motivoituneimmillaan saadessaan itse valita mitä ja miten tekee, eikä motivaatiota voi kuin hetkellisesti laskea toisen niskaan. Mielestäni itseensä tutustumisen yksi vahvuus on siinä, että oivaltamalla asioita *ihan itse*, niiden toteuttamiseen löytyy itseä puhutteleva syy, ja toimeen sitoutuminen helpottuu. Tämän valossa olen ymmärtänyt, miten loputtoman tärkeää minulle on löytää rehelliset, pohjimmaiset syyt tehdä asioita, tietää *miksi* haluan käyttää aikaani tietyn asian paris-

sa. Paneudunko tähän toimeen miellyttääkseni jotakuta, vai vilpittömästä kiinnostuksesta itse tekemistä kohtaan?

Olen muistanut myös, miten monesta muusta asiasta kuin musiikista olenkaan kiinnostunut, miten paljon muutakin olen kuin ”muusikko”. Visuaalisuus, kielet, ihmiset, itsen monipuolinen kehittäminen, toisten auttaminen, luonto, ihmismieli, laiturilta vesikirppujen tuijottelu, koiran silittäminen, siinä muutamia mainitakseni. Olen niin paljon muutakin. Paradoksaalisesti samalla kuin päivittäin musiikin parissa käyttämäni aika on keskimäärin kenties vähentynyt, musiikista on tullut minulle entistä tärkeämpää, rakkaampaa, innostavampaa ja syvempää.

Koen, että parempi itsetuntemus luo ikään kuin kehän ympärilleni, jossa minua kohtaan säntäilevät pyynnöt, ideat, arviot ja ajatukset ikään kuin hidastavat vauhtiaan. Ehdin miettiä, mitä niistä ajattelen, mitä niitä kohtaan tunnen ennen kuin reagoin niihin, ennen kuin päätän ovatko ne edes totta. Ja hienointa on, että se pätee myös omiin ajatuksiini itsestä, en pidä kaikkea ajattelemaani automaattisesti totena, vaan opettelen havainnoimaan myös omia mietteitäni ikään kuin ulkoa päin.

Niin itsestään selvää kuin se sanottuna onkin, minulla on mennyt kauan alkaa todella ymmärtää, ettei ole yhtä tapaa olla ”hyvä muusikko”. Meitä on erilaisia persoonia erilaisine historioineen, eikä kukaan kiellä sitä. Miksi tätä monimuotoisuutta pitäisi mitenkään rajoittaa siirryttäessä yksityisestä olemisesta tämän luovan ammatin pariin? Minulla on sanottavaa ja koen, tunnen, ymmärrän ja ihmettelen asioita. Aiemmin olen sivuuttanut sen tosiasian, että musiikilla voin syventää ja jakaa noita kaikkia. Voin ammentaa siitä kaikesta mitä olen siihen mitä tuon lavalle, eikä minun tarvitse rajata itseäni pienenpieneen lasipurkkiin, jonka etiketissä lukee yksiselitteisesti ”muusikko”.

Olen kamppailut sen ajatuksen kanssa, että itsensä toteuttaminen, oman omuutensa metsästäminen on tavallaan hyvin itsekästä. Kuitenkin aiheesta lukiessani lähteissä toistuvasti korostuu se, miten olennaista ihmisen hyvinvoinnille on tehdä tälle itselleen mielekkäitä, itse valitsemiaan asioita ja pyrkiä niissä pidemmälle (mm. Seligman, Martela, Sydänmaanlakka), ja että jättämällä sen mahdollisuuden käyttämättä, kokee ihminen helposti irrallisuutta ja merkityksettömyyden tunnetta. Tarvehierarkian isän, motivaatiotutkija Abraham Maslown mukaan ihmisen ylin tarve esimerkiksi fyysisten tarpeiden täyttämisen jälkeen on toteuttaa itseään itselle luontevimmalla tavalla, eli vahvuuk-

siensa kautta tulla omimmaksi itsekseen (Maslow 1954, 46). Hyvinvoivista yksilöistä koostunee edes piirun verran lämpimämpi yhteiskunta.

Muusikko ansaitsee leipänsä tekemällä hyvin erilaisia hommia erilaisissa, muuttuvissa työympäristöissä, ja osaamisen on oltava sekä laajaa että syvällistä, ja on pystyttävä myös luomaan työnsä itsenäisesti. Persoonallisuus ja omuuden ulos tuominen ovat eduksi, ja työhön sisäänrakennettuna on myös vaatimus kestää ulkomaailman kritiikkiä. Voidaan siis sanoa, että työ voi muodostua henkisesti hyvin vaativaksi, ja että tarvetta omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle on. Uskonkin vakaasti, että itsetuntemuksen avulla mahdollista tehdä itsestään joustavampi työelämän jatkuvassa muutoksessa, ja opetella esimerkiksi havaitsemaan omia rajoja, joiden ylityessä esimerkiksi loppuun palaminen on lähellä.

## 5 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voisiko itsetuntemuksen eri osa-alueiden kehittämisestä löytyä vastauksia omassa muusikon ja musiikinopiskelijan arjessa kohtaamiini ongelmiin, ja avata myös muutamia konkreettisia keinoja itseen tutustumisen toteuttamiseen (ks. myös Liite 1: *Itsetuntemusta to Go*). Tarkoituksena ei ollut esitellä keinoja, kuinka tulla mahdollisimman täydelliseksi ihmiseksi, tehokkaaksi tai menestyväksi, vaan päämääränä oli saada lukijan ajatuksia liikkeelle, kannustaa ja kehottaa tätä itsetutkiskelun pariin omin ehdoin ja omannäköisemmän elämän ja arjen saavuttamiseksi.

Kirjallisuudesta ja tutkimuksista löysin paljon tukea sille, että itsetuntemus on vahvasti linkittynyt yksilön hyvinvointiin niin työ- kuin yksityiselämässäkin, ja että itsetuntemus on ikään kuin pohjana monelle tarpeelliselle, joskin ehkä vähäiselle huomiolle jäävälle taidolle elämässä. Vuorovaikutus- ja tunnetaidot, oman jaksamisen hahmottaminen, ja esimerkiksi merkityksellisyyden tavoittelemisen ovat asioita, joiden pohjana on yhteys itseen.

Opinnäytetyöni painopisteenä on ajattelutyöllä tehtävä itseen tutustuminen, kuten luvussa 2.1., ”Itsetuntemus kehittyy refleктоimalla”, esittelin. Ytimenä on ajatus siitä, että havainnoimalla itseään ja ajatusmallejaan on mahdollista esimerkiksi rikkoa rajoittavia

uskomuksia itsestään, ja siten päästä kohti todellista muutosta ja kehittymistä. Toinen keskeinen ajatus on se, että kestävä motivaatio ja esimerkiksi innostavat päämäärät nousevat siitä, mitä itse on, mitä haluaa ja todella tarvitsee, eikä niitä voi kestävästi ulkopuolelta toisen niskaan laskea.

Vaikka ajattelu saa paljon painoarvoa työssäni, luvussa 2.2.1. nostan myös tunteiden havainnoinnin yhdeksi merkittäväksi itsetuntemuksen osa-alueeksi, sillä ne vaikuttavat vahvasti valintoihimme, tahdoimme sitä tai emme. Tunteet jäävät helposti järkiajattelun jalkoihin, ja niitä pidetään vähempiarvoisina, vaikka lukuisat tutkimukset todistavat, miten suuressa osassa tunteet ovat esimerkiksi oppimisen ja motivoitumisen kannalta. Loppuosa luvusta kaksi on omistettu itsetuntemuksen eri osa-alueiden, kuten omien piirteiden, arvojen ja asenteiden tunnistamiseen, omaan motivaatioon vaikuttavien tekijöiden käsittelyyn, ja niiden tiedostamisen merkitykseen oman suunnan löytymisen kannalta.

Opinnäytetyöni keskittyy siis omassa mielessä tehtävään itseensä tutustumiseen; tiedon ja ymmärryksen lisäämiseen itsestä, omista tunteista ja ympäröivästä maailmasta lähinnä tietoisien havainnoinnin kautta. Työn ulkopuolelle rajautui siis monenlaisia kehoollisia ja intuitiivisempia tapoja tutustua omaan toimintaan. Esimerkiksi tanssiharrastus voi olla loistava tapa astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja laajentaa omaa kuvaa itsestä. Olen pohdiskeleva ihminen, ja tiedostan, ettei jokaiselle tällainen analyyttinen ote itseen tutustumiseen ole luontevaa, tai aina edes mielekästä.

Luvussa kolme esittelin konkreettisia keinoja itsetuntemuksen kehittämiseen. Luvusta löytyy ideoita sekä itsen piirteisiin ja ajatuksiin tutustumiseen, että työkaluja omien todellisten tarpeiden ja päämäärien selkeyttämiseen. Vaikka kokoelma on melko suppea, uskon esimerkiksi kirjallisuuteen tutustumisen antavan alkusysäyksen itselle hedelmällisten itsen kehittämistapojen etsintään. Kyseessä on tiivis kokooma minua eteenpäin vieneistä keinoista, ja listaa voisi luonnollisesti jatkaa valtavan paljon pidemmäksi. Koen kuitenkin, että kun edes hetken ajan kiinnittää huomiota näihin teemoihin, hetken havainnoi omaa itseä ja maailmaa tietoisemmin, tilaisuuksia ja keinoja itseen tutustumiseen ja itsen kehittämiseen alkaa nähdä ympärillään jatkuvasti.

Opinnäytetyön suppean koon vuoksi en esimerkiksi haastatellut asiantuntijoita, vaan tukeuduin suurimmilta osin kirjallisuuteen ja ympäristöni tarkasteluun. Tähän työhön

valitsemani narratiivinen tutkimusote on mielestäni perusteltu näkökulma itsetuntemuksen ja siinä tapahtuvien muutosten ja merkityssuhteiden havainnointiin. Voidaan sanoa, että oma kuva itsestä rakentuu *tarinoista*, sanallisista kertomuksista siitä millainen on, mitä itselle on tapahtunut, miten asiat kokee, ja millaisiin muutoksiin ne johtavat. Itseen tutustuminenkin on ikään kuin tuon tarinan kirjoittamista ja tarkastelua, ja nähtävillä on jatkuvasti *juoni* – ristiriitoja ja niiden purkauksia.

Tässä opinnäytetyössä sekä tutkittavana että havainnoijana olen minä itse, joten työn reliabiliteettia voidaan oikeutetusti kyseenalaistaa. Toistettaessa täysin sama, itsen havainnointiin perustuva tutkimus samanlaisella narratiivisella otteella, olisivat tulokset jokaisen ihmisen kohdalla erilaiset. Työtä siis määrittää vahvasti oma persoonallinen otteeni, mutta uskon että suppeudessaankin se kokoaa arvokasta tietoa esimerkiksi opiskelupaineista ja oman suunnan etsinnästä opiskelijan näkökulmasta. Kokoamani aineiston perusteella uskallan myös sanoa, että nämä aiheet koskettavat ihmisiä kaikkialla esimerkiksi ammattialasta riippumatta, ja että samat kysymykset kiinnostavat ihmisiä ajasta ja paikasta riippumatta.

Tämän työn sivuilla kiteytyy yksi näkökulma esimerkiksi musiikinkoulutuksen kehittämiskohteisiin ja ongelmakohtiin, ja tästä tiedosta voi olla hyötyä esimerkiksi taidealan koulutuksen suunnittelijalle. Eettisesti uskon työni olevan kantavalla pohjalla, ja ainoa jota kohtaan ongelmia voi ilmetä, on minä itse. Tiedostan että opinnäytetyöni on tämän hetken ja tämänhetkisen mieleni ja näkökulmieni tuotos, ja vuosien päästä työtäni lukiessani saatan hymyillä lempeästi nuoren Hetan ajatuksille. Työ säilyy Internetissä, joten samoin voi toki ajatella myös ulkopuolinen lukija.

Monissa jo ammattikorkeakoulusta musiikin alalle valmistuneiden ystäväni puheissa toistuu viesti siitä, että vasta valmistuttuaan monet kokevat vapautuvansa toteuttamaan itseään musiikin parissa aidommin, rennommin ja rohkeammin. Mielestäni olennaista olisi miettiä, miten tuota rennon itsevarmuuden tunnetta saataisiin tuettua myös koko opiskelujen ajan, miten voisimme säilyttää kokemuksen siitä, että olemme subjekteja, tekijöitä ja toimijoita, emmekä vain saaveja joihin tietoa kaadetaan. Luvussa 2.3. pohdin itse valitsemisen merkitystä itsenäisyyden ja pystyvyyden kokemukselle. Yksi keino vahvistaa tuota vapauden tunnetta ja sisäistä motivaatiota (ks. luku 2.3.1.) on tukea opiskelijoiden omaehtoisuutta esimerkiksi antamalla näille tilaa tehdä asioita itse haluamallaan tavalla. Samoin omaehtoisuuden kokemusta vahvistaa se, jos koulu pystyy kuulemaan opiskelijan kokemuksia, unelmia ja ajatuksia aidosti kiinnostuneena. Mie-

lestäni yhtenä konkreettisenä toimena subjektiuden vahvistamiseksi esimerkiksi ammattikorkeakoulutasoisen musiikintutkinnon opetussuunnitelmaan voitaisiin sisällyttää kaikille pakollinen sävellys- ja lauluntekokurssi, jossa jokainen opiskelija on uutta luova, aiemmin opittua yhdistelevä ja jäsentelevä yksilö.

Vietän lukuvuotta vaihto-opiskelijana Saksassa Freiburgissa, ja paikallisessa musiikkioppilaitoksessa omaehtoisuutta tuetaan muun muassa mentorointituntien muodossa. Viimeisenä opiskeluvuotena opiskelijoilla on pääainetuntiansa lisäksi mahdollisuus kolmeenkymmeneen 60 minuutin mittaiseen mentorointituntiin haluamiensa opettajien ja itse valitsemiensa aiheiden parissa. Paketti voi koostua esimerkiksi muutamasta sovitus- tai lauluntekotunnista, pedagogisesta ohjauksesta, esiintymisvalmennuksesta ja vaikkapa pianotunneista bändiopetusta silmällä pitäen. Olennaista on siis se, että opiskelija itse valitsee, kenen puoleen kääntyy, ja mihin asiaan syventymiseen hän opettajan asiantuntemusta haluaa käyttää. Yksi oiva, joskin varmasti paperitöitä lisäävä piirre on se, ettei tunteja sovita lukukauden alussa seuraavaksi useammaksi kuukaudeksi, vaan opiskelijan on mahdollista hakeutua tarvitsemansa tiedon lähteille silloin kuin sitä tarvitsee. Kokemukseni mukaan mentorointitunnit voivat todella vahvistaa opiskelijan tunnetta itsestä valitsevana ja aktiivisena toimijana, ja auttaa näitä valtavasti eteenpäin itseä kiinnostavissa asioissa.

Omaehtoisuuden kokemusta ja samalla sisäistä motivaatiota voitaisiin musiikkioppilaitosympäristössä vahvistaa antamalla opiskelijalle entistäkin enemmän vapautta valita oma opintonsa, ja mennä kohti omia yksilöllisiä päämääriään. Tämä toki vaatisi myös sitä, että opiskelijoita kannustettaisiin aktiivisesti pohtimaan sitä, mitä itse juuri nyt haluaa ja tarvitsee.

Ajatukseni ei ole, että opettaja tekisi ryhmäänsä varten 30 yksilöityä opetussuunnitelmaa, vaan että itse opiskelijat saisivat ja ottaisivat entistä enemmän vastuuta omasta opintopolustaan. Opiskelijaa voitaisiin kannustaa suunnittelemaan omaa opintojaan pitkälläkin tähtäimellä, ei opintojen ajoitusta järjestelläkseen, vaan hahmottaakseen koko ajan, miten opiskeltavat asiat liittyvät toisiinsa ja opiskelijan omiin päämääriin. Suunnitelmaa viilattaisi sopivammaksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi sopivin väliajoin. Monipuolisuus on ehdottomasti eduksi, mutta kaunis ajatukseni on, että jos opiskelija saisi alusta saakka selkeästi hakeutua omien kiinnostuksenkohteidensa ja vahvuuksiensa mukaisesti projekteihin mukaan ollen lauman jäsenen sijaan myös koulun näkökulmasta selkeästi yksilö, opintoihin sitoutuminen vahvistuisi. Tällöin opiskelija kokisi

entistä enemmän käyttävänsä aikaansa itselleen merkityksellisellä tavalla. Kokemukseni mukaan valinnanvapautta lisätään musiikkioppilaitoksissa koko ajan, ja suunta on mielestäni erittäin hyvä. Uskon, että se vahvistaa myös suuremman perspektiivin hahmottamista; asioita ei tehdä vain koulua varten, vaan tulevaa, jokaisen omanlaista työelämää silmällä pitäen.

Esimerkiksi musiikkioppilaitosten tutoroinnissa on oiva mahdollisuus kannustaa opiskelijaa kehittämään kuvaa itsestään, pohtimaan mistä on tulossa ja minne on matkalla. Usein keskustelu jää tasolle, jossa mietitään, miten opiskelija saisi etenemään aika-aulun mukaisesti. Uskon, että erityisesti opintojen loppuvaiheessa syvemmästä reflektoinnista olisi paljon hyötyä, sillä siirtymä koulun huomasta entistä vahvemmin työelämään antaa mahdollisuuden monenlaiseen uudelleenarviointiin, ja tässä taitekohdassa moni löytää vapauden muovata muusikkoidentiteettiään (Juuti & Littleton 2010, 250).

Minulla ei ole kattavaa tietoa Suomen taideoppilaitosten tarjoamasta psyykkisten taitojen opetuksen tarjonnasta, mutta omalle kahdeksan vuoden musiikin ammattiopiskelijan uralleni sellaista ohjausta ei ole osunut. Kokemukseni mukaan ongelmien ilmetessä apua kyllä saa, mutta niiden ehkäisyyn ei juuri paneuduta. En ole varma kuuluuko missään oppilaitoksessa opetussuunnitelmaan yksinkertaisimpiakaan tapoja käsitellä esimerkiksi vahvan ammattiinsa identifioitumisen haasteita, keinoja sietää alan paineita, arvostelun ja vertailun hillitsemistä, oman ajan ja voimavarojen huoltamista tai omasta mielenterveydestä huolen pitämistä. Mielestäni ei voida olettaa, että opiskelijat itsenäisesti ja ajoissa oivaltaisivat, ettei ole välttämättä kestäväksi tehdä 12 tunnin työ- ja opiskelupäivä intohimon sanelemana viettäen yhden vapaapäivän kuukaudessa vertaillen koko ajan omia saavutuksiaan toisten tekemisiin (ks. luku 2.4.1.). Yksi erittäin kiinnostava jatkoselvityskohde olisikin pitkäaikaisseurantatutkimus, jossa taidealojen opiskelijoita ohjattaisiin itsetuntemuksen pariin, ja selvitettäisiin sen vaikutuksia koettuun hyvinvointiin muutaman vuoden ajan.

Näen itsetuntemuksen kehittämisen hyvin tärkeänä jokaiselle muusikolle, sillä sekä psyykkisesti että fyysisesti tarkasteltuna teemme työtämme itsemme kautta; *minä* on taiteilijan työkalu. Yhteys itseen, kuten myös itsestä huolen pitäminen ovat mielestäni merkittäviä asioita myös ammatillisesti siksikin, että muusikkona ja musiikinopiskelijana paineet kehittyä ja menestyä voivat nousta suuriksi. Voi olla vaikeaa olla vertailematta itseään esimerkiksi opiskelutovereihin, saamme jatkuvasti kannustavan palautteen lisäksi kehitys- ja muutosehdotuksia, ja asetumme myös toistuvasti alltiiksi, yleisön



”arvioitaviksi”. Koko minuuden rakentuessa muusikkouden ympärille voi myös yleinen hyvinvointi olla erittäin riippuvainen musiikin parissa saavutetuista onnistumisista ja pettymyksistä. Lukemani kirjallisuuden perusteella kuitenkin uskon, että itsetuntemusta kehittämällä on mahdollista päästä vaikuttamaan näihin ongelmiin, sillä esimerkiksi itseluottamus vahvistuu, kun pystyy seisomaan vahvemmin tekemiensä asioiden takana nähdessä itsensä kokonaisuutena, olematta pelkkä substantiivi ”muusikko”. Samoin omien musiikillisten kiinnostuksenkohteiden kirkastuessa oma uniikki suunta alkaa löytyä, ja kilvoittelu menettää merkitystään. Eihän kukaan muu kuitenkaan ole *sinä*.

Kiinnostava selvityskohde olisi lisäksi se, miten esimerkiksi artistin itsetuntemuksen syvyys ja karisma, vaikuttavuus ja uniikkisuus korreloivat. Millaista hyötyä artistin imagon kehittämisen kannalta hyvästä itsetuntemuksesta voisi olla? Luvussa 2.5. pohdin rohkeutta olla piilottelematta oma itsensä ja uskonkin siihen, että imagokin nousee artistin todellisesta minästä, toki kenties kiillotettuna ja muovattuna yleisölle sopivaksi. On kuitenkin vaikea olla uskottava ja jaksaa ammatissaan, jos todellinen minä on vahvasti ristiriidassa ulkopuolen kanssa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut itselleni mahdollisuus syventää itsetuntemustani, ja koen jopa kehittyneeni muusikkona ja taiteilijana tarttumatta edes soittimeen. Näen koko ajan vahvemmin, mistä tulen ja millainen olen persoonana, ja miten voin antaa sen tihkua kaikkeen mitä musiikissa teen. Omien laulujen kirjoittaminen ja lähitulevaisuudessa myös niiden esittäminen toimivat luontevana jatkumona pyrkimykselleni olla myös taiteilijana vahvemmin ja aidoimmin *minä*. Se, että olen opinnäytetyöprosessin aikana käynyt aiheeseen liittyviä keskusteluja niin opiskelutovereideni kuin opettajien kanssa sekä Suomessa että vaihto-opiskelumaassani Saksassa, on luonut mielestäni aiempaa syvällisempiä ja kiinnostavampia yhteyksiä ympärilläni oleviin ihmisiin. Samalla koen myös yhteisen musiikillisen tekemisen vapautuneen. Nämä aiheet koskettavat hyvin monia, ja niistä puhuminen on varsin tarpeellista.

Valmistun pian laulunopettajaksi, ja koen opinnäytetyön teon olleen erittäin hedelmällistä myös opettajuuteni muotoutumisen kannalta. Haluan ohjata oppilaitani entistä enemmän heidän omista lähtökohdistaan käsin, heidän omat tavoitteensa kirkkaammin sekä opettajan että oppilaan mielessä pitäen. Uskon, että rohkeuteni lisääntyessä uskallan myös nähdä oppilaani aiempaa kokonaisempina ihmisinä näiden tullessa tunneilleni. Lisääntynyt tieto ja tiedonjano esimerkiksi mielen toiminnasta muovaavat ope-

tustapaani, ja haluan paneutua tunneilla myös esimerkiksi siihen, miten oppilas voi omaa oppimistaitoaan ja -intoaan kehittää.

Opinnäytetyöprosessin edetessä esille nousi jatkuvasti uusia, tämän työn laajuuteen mahtumattomia kysymyksiä. Huomasin jatkuvasti törmääväni esimerkiksi kysymykseen siitä, miten uusia oivalluksia tai havaittua tarvetta muuttaa jotain voi opetella toteuttamaan käytännössä. Miten toimia päivittäin niin, että voi saavuttaa päämääriään, miten harjoittaa sitä keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä, jota suurten haaveiden saavuttamiseen tarvitaan? Miten omia ajatusmalleja voi muovata, tai miten käytännössä elää oman prioriteettilistaansa mukaista arkea, kun samalla ympäröivä maailma vaatii meiltä koko ajan niin paljon? Mistä löytää rohkeutta ja tukea muutokseen, jos esimerkiksi huomaa olevansa aivan väärällä alalla? Onneksi maailmassa on valtavasti viisaita ihmisiä, jotka ovat näitä aiheita jopa elämäntyönään pohtineet. Heidän ajatuksiinsa kannattaa perehtyä, jos nämä teemat kiinnostavat.

Itseen tutustuminen on koko elämän jatkuva prosessi, jolla on tarjottavana paljon. On varmaa, ettei tie aina ole tasainen, ja matkalla joutuu kohtaamaan ja hyväksymään omaa epätäydellisyyttään ja keskeneräisyyttään. Hyväksymisestä kuitenkin nousee muutos, ja ainakaan itse malta odottaa, mitä seuraavan kiven alta löytyy.

*Ring the bells that still can ring  
Forget your perfect offering  
There is a crack in everything  
That's how the light gets in.<sup>3</sup>  
– Leonard Cohen, Anthem*

---

<sup>3</sup> ”Soita kelloja, jotka vielä voivat soida, jätä täydellisyyteen pyrkiminen. Kaikesta voi löytää halkeaman, sen kautta valo pääsee sisään.” Vapaa suomennos H. Nykänen.

## Lähteet

Barnett, Bruce & O'Mahony, Gary 2006. Developing a culture of reflection: implications for school improvement. *Reflective Practice*. Vol. 7, No. 4, 499-523. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.researchgate.net/profile/Bruce\\_Barnett2/publication/233107299\\_Developing\\_a\\_culture\\_of\\_reflection\\_implications\\_for\\_school\\_improvement/links/55156f100cf2b5d6a0e9b2fb/Developing-a-culture-of-reflection-implications-for-school-improvement.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bruce_Barnett2/publication/233107299_Developing_a_culture_of_reflection_implications_for_school_improvement/links/55156f100cf2b5d6a0e9b2fb/Developing-a-culture-of-reflection-implications-for-school-improvement.pdf). (Luettu 14.3.2018)

Blanton, Robert 2005. *Radical Honesty, How to Transform Your Life By Telling the Truth*. Stanley VA: Sparrowhawk Publications.

Brewer, Judson; Worhunsky, Patrick; Gray, Jeremy, Tang, Yi-Yuan; Weber, Jochen & Kober, Hedy 2011. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. St Louis: Washington University

Brown, Brene 2010. *The Gifts of Imperfection*. Minnesota: Hazelden Publishing.

Cameron, Julia 1992. *Tie luovuuteen*. Helsinki: Like.

Covey, Stephen 2004. *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Rosetta-Books LLC.

Deci, Edward & Ryan, Richard 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Luettavissa osoitteessa [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf) (Luettu 2.3.2018)

Dunderfelt, Tony 2011. *Minä: Onnistujaksi joka olen*. Helsinki: Helsingin Kamari Oy.

Dweck, Carol; Walton, Gregory & Cohen, Geoffery 2014. *Academic Tenacity: Mindsets and Skills That Promote Long-Term Learning*. USA: (Kaupunki ei saatavilla) Bill and Melinda Gates Foundation. Luettavissa osoitteessa <https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf> (Luettu 1.4.2018)

Frankl, Viktor 1946. Man's search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press.

Geisel, Theodor 1978. I Can Read With My Eyes Shut. New York: Random House.

Hämäläinen, Pekka 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Helsinki: Tammi.

Juuti, Sini & Littleton, Karen 2010. Luovuus identtityössä – muusikoiden identiteetti muutoksessa. Collin, Kaija; Paloniemi, Susanna; Rasku-Puttonen, Helena; Tynjälä, Päivi (toim.): Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro Oy. 243-253

Järvilehto, Lauri 2012. Tee itsestäsi mestariajattelijaa. Helsinki: Tammi.

Järvilehto, Lauri 2013. Upeaa työtä! Näin teet itsellesi unelmiesi työpaikan. Helsinki: Tammi.

Liukkonen, Jarmo 2017. Psykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mahlakaarto, Salme 2010. Voimaantuminen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Collin, Kaija; Paloniemi, Susanna; Rasku-Puttonen, Helena; Tynjälä, Päivi (toim.): Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro Oy. 175-190.

Martela, Frank & Järvilehto, Lauri 2012. Ammattiosaajan hyvä elämä, Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi. Helsinki: EHYT ry.

Maslow, Abraham 1954. Motivation and personality. Iso-Britannia: Harper & Row Publishers Inc.

Sajaniemi, Nina & Mäkelä Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Ps Kustannus. 136-159.

Salmimies, Raija 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOY.

Sandelowski, Margarete 1991. Telling Stories: Narrative Approaches in Qualitative Research. *Journal of Nursing Scholarship*. 23. vuosikerta, numero 3. 161-166.

Seligman, Martin 2011. *Flourish*. Iso-Britannia: Nicholas Brealey Publishing.

Skovdal, Morten; Cornish, Flora 2015. *Qualitative Research for Development: A Guide for Practitioners*. Iso-Britannia, Warwickshire: Practical Action Publishing.

Sydänmaanlakka, Pentti 2006. *Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun*. Talentum Media Oy: Helsinki.

Vakkuri, Kai 2005. *Vahvista itsetuntoasi*. Helsinki: BSV Kirja.

## Itsetuntemusta To Go!

### Hiljaisuus

- Pysähdy hetkeksi, vedä henkeä, ja kuulostele, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Tuomitsematta, arvioimatta, vain havainnoiden.
- Ole hetki siinä, missä olet. Tunnustele, miltä esimerkiksi oma painosi tuntuu lattiaa tai tuolia ja sen selkänojaa vasten, miltä tuuli tuntuu kasvoilla tai mitä ääniä voitkaan ympäriltäsi erottaa.
- Katoa matkapuhelimen lentokonetilän autuaaseen hiljaisuuteen edes tunnin ajaksi.

### Keskustelu ja kysymyksiä

Kysymysten herättämiä ajatuksia voi pohtia yksin, tai vaikkapa aloittaa kiinnostavan keskustelun vierustoverin kanssa.

- Mistä olet kotoisin? Miten se on vaikuttanut sinuun ja siihen mitä olet nyt?
- Milloin koet olevasi elossa, tekeväsi asioita joilla on sinulle väliä, olevasi ihmisten kanssa joilla on sinulle todella merkitystä? Miten voisit lisätä näitä arkeesi?
- Mitä toiset ihmiset sinussa arvostavat, ja mitä itse pidät omina hyvinä puolinasi?
- Mieti viimeisintä ristiriitatilannetta arjessasi. Mitä tunsit, miksi?
- Pohdi päämääriäsi kolmella eri tasolla; lyhyen ja pitkän ajan tavoitteina, sekä unelmina. Miten arkiset toimesi vievät sinua noita tavoitteita kohti?
- Katso ajatuksia herättävä elokuva tai lue hyvä kirja. Keskustele siitä toisten kanssa.

### Aamusivut

- Laita herätyskello hieman soimaan hieman aikaisemmin huomenna, tai ota itsellesi 20 minuuttia aikaa nyt, ja varaa eteesi kynä ja paperia. Kirjoita kolme sivua tekstiä liikaa miettimättä onko se hyvää tai älykästä; tarkoituksena on tyhjentää mieltä ja havainnoida, mitä siellä liikkuu.

### Kirjallisuus

- Mene kirjastosi nettisivuille, ja etsi kiinnostavia e-kirjoja itsetuntemukseen liittyvillä hakusanoilla. Esimerkiksi itsensä kehittäminen (*self development*), itsetuntemus (*self-knowledge*), itsen johtaminen (*self-leadership*), motivaatio (*motivation*), tunneäly (*emotional intelligence*), identiteetti (*identity*).