

Mikael Säily

MUSIIKINOPISKELIJAN SOITTOHARJOITTELUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Kuinka musiikkipedagogi voi auttaa harjoitteluongelmista kärsivää oppilasta

MUSIIKINOPISKELIJAN SOITTOHARJOITTELUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Kuinka musiikkipedagogi voi auttaa harjoitteluongelmista kärsivää oppilasta

Mikael Säily
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Musikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Mikael Säily

Opinnäytetyön nimi: Musiikinopiskelijan soittoharjoitteluun vaikuttavat tekijät

Kuinka musiikkipedagogi voi auttaa harjoitteluongelmista kärsivää oppilasta

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 63+1

Työn lähtökohtana on tarve selvittää musiikinopiskelijan soittoharjoittelua häiritseviä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kiireen ja stressin lisäksi työssä käsitellään paljon psykologisia tekijöitä, joista esimerkiksi läheisriippuvuus, tunnelukot, defenssit ja niistä seuraavat toimintamallit ovat voimakkaasti häiritsemässä opiskelijan harjoittelua ja myös muuta elämää.

On paljon musiikinopiskelijoita, jotka lähes päivittäin painivat oman mielensä ja mielen yllykkeiden kanssa samalla kun yrittävät saada soittoharjoittelun edistymään. Monelle jo pelkkä harjoitusluokkaan meneminen tai soittimen noutaminen varastosta tuntuu ylivoimaiselta. Tämä lähtötilanne myös omakohtaisena kokemuksena synnytti halun selvittää, mistä nämä asiat johtuvat. Samalla syntyi ajatus luoda tuleville ja jo työssä oleville musiikkipedagogeille työkaluja harjoitteluongelmista kärsivien oppilaidensa auttamiseksi ja ymmärtämiseksi. Yhtenä päätavoitteena on tukea musiikinopiskelijoiden hyvinvointia.

Tutkimusmenetelminä on käytetty yksittäisten keskustelujen ja haastatteluiden lisäksi intuitiivisiin kokemuksiin ja havaintoihin sekä kirjallisuuteen perustuvaa tutkimusta. Aineisto koostuu pääosin psykologisista teoksista, joissa käsitellään tunne-elämää ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Joukossa on myös musiikista ja musiikin tekemisestä kertovia kirjoja ja tutkimuksia. Lähde-teoksista saatua tietoa on paikoin sovellettu soittoharjoittelijan toimintaan ja elämään sopiviksi.

Työ on rakennettu loogisesti eteneväksi vähitellen työn päätavoitteeseen, joka on läsnäolon löytäminen. Tämän vuoksi työssä käsitellään paljon henkisesti kipeitä asioita, jotka vievät ihmistä läsnäolosta pois. Loppupuolella käsitellään tarkemmin opettajan ja oppilaan välistä suhdetta, ja viimeinen luku on koottu viiden pedagogin haastattelujen pohjalta. Siinä on ollut pyrkimyksenä löytää musiikkipedagogeille apuvälineitä harjoitusongelmaisten oppilaiden auttamiseksi ja innostamiseksi.

Tämän mielenkiintoisen aiheen parissa tehty kirjoitus- ja tutkimustyö on antanut paljon uutta ja arvokasta tietopohjaa sekä syitä myös omille harjoitteluongelmille. Toivomuksena on, että työn lukeva ihminen löytäisi siitä apua tai ideoita omaan opiskeluunsa tai opetustyöhönsä.

Asiasanat: Harjoittelu, puolustusmekanismi, tunneäly, taantuma -- psykologia, stressi, läsnäolo,

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of Music Pedagogue

Author: Mikael Säily

Title of thesis: Things Affecting Music Practising

How a music pedagogue could help a student with practicing problems

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 63+1

The starting point of this thesis was based on finding problems and disturbing things which music students face in their practising. A lot of psychological things were handled in addition to hurry and stress. For example, codependency, emotional blocks and defenses are strongly disturbing the student's practising and also other life.

There are a lot of music students who daily struggle with their mind and its incitements while trying to develop their playing skills. To some students it feels hard enough to get the instrument out of the storage and to go to the practising room. This starting point and also a personal experience engendered the desire to find reasons to these problematic things. At the same time it came out an idea to create tools to music pedagogues who want to help and understand their students with practicing problems. One of the main objectives was to support the wellbeing of music students.

The research methods were based on interviews, discussions and intuitive experiences. The material consists mainly of psychological books handling emotional life and interaction. There are also books based on music psychology. In some chapters the knowledge has been adapted to music students' practising and other life.

The body of this thesis was logically created to proceed by leading the reader to the main aim which is finding the presence. This is why this thesis also handles some mentally hard things which take people further away from presence. The relationship of the teacher and student is handled before the last chapter which is built on according to the interviews of five music pedagogues. The aim of the last chapter is to find some means by which a music pedagogue would be able to help and inspire students with practising problems.

The writing and studying around this interesting topic has given a lot of new and valuable knowledge and some reasons to my own practising problems. It is requested that the reader of this thesis would find some help or ideas to studying life or teaching.

Keywords: Practising, defense, emotional intelligence, stress, presence, psychology

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | MITÄ HARJOITTELU ON? | 7 |
| 3 | LAPSUUS | 10 |
| 3.1 | Rakkaus ja rakkaudettomuus | 11 |
| 3.2 | "Kymppin oppilas voi olla sisäisesti onneton" | 13 |
| 3.3 | Aikuisen kaipuu | 15 |
| 4 | KIIRE JA STRESSI | 17 |
| 4.1 | Järki-ihminen ja antitunne | 19 |
| 4.2 | Antitunnereaktiot | 20 |
| 4.3 | Läheisriippuvuus ja itseluottamus | 20 |
| 5 | TUNNELUKOT | 23 |
| 5.1 | Rajattomuus ja oikeutuksen tunnelukko | 23 |
| 5.2 | Epäonnistumisen tunnelukko | 25 |
| 5.3 | Riittämätön itsekontrolli | 29 |
| 5.4 | Uhrautuminen | 30 |
| 5.5 | Defenssit | 32 |
| 5.5.1 | Defenssit harjoittelussa | 33 |
| 5.5.2 | Muutos ja kielto | 34 |
| 6 | LEVOTTOMUUS JA RAUHOITTUMINEN | 37 |
| 6.1 | Rauhoittava hengitys | 38 |
| 6.2 | Rauhoittava kosketus | 39 |
| 7 | OLEMINEN JA LEVOLLISUUS | 41 |
| 7.1 | Keskittyminen | 43 |
| 7.2 | Pysähtyminen | 46 |
| 8 | LÄSNÄOLON MERKITYS | 47 |
| 8.1 | Läsnäolottomuus | 48 |
| 8.2 | Mindfulness | 49 |
| 9 | OPETTAJA JA OPPILAS | 51 |
| 10 | HAASTATTELUT | 56 |
| 10.1 | Oppilaan innostamiskeinoja | 56 |
| 10.2 | Ajankäytön järkevä jaksotus | 58 |
| 10.3 | Oppilaan keskittymisen tukeminen | 59 |
| 10.4 | Oppilaan elämäntilanne | 60 |
| 11 | POHDINTA | 62 |
| | LÄHTEET | 64 |
| | LIITTEET | 65 |

1 JOHDANTO

Kun tulin opiskelemaan Oulun seudun ammattikorkeakouluun, soittoharjoittelu oli minulle koulunkäynnin vaikein asia. Ensimmäisenä lukuvuonna yritin istua yksin harjoitusluokassa, mutta pysähtyminen ja keskittyminen tuntuivat lähes mahdottomalta. Mieleni lähti levottomuuden ajamana alitajuisesti etsimään pakokeinoja pysähtymisen välttämiseksi, joten esimerkiksi matkapuhelin tarjosi siihen paljon mahdollisuuksia. Seuraavina pakokeinoina kutsuivat koulun ravintola ja kahvipöydät, joissa oli mahdollista aikaa kulluttaen jutella opiskelukavereiden kanssa. Usein keskusteluaiheet koskivat juuri harjoittelua ja sen etenemättömyyttä. Keskustelujen pitkistä kestoista on pääteltävissä, että muutkin halusivat paeta ja pysytellä harjoitusluokan ulkopuolella.

Koulun edetessä yritin etsiä erilaisia keinoja, joilla saisin itseni harjoittelemaan. Yritin pakottaa itseäni harjoitusluokkaan selloni kanssa ja onnistuin joskus olemaan siellä jopa tunnin kerrallaan, mutta harjoittelusta ei tullut mitään. Kaikkein vaikeinta oli harjoitella hitaasti jotain hankalaa kohtaa, koska silloin pysähtyminen oli välttämätöntä ja väistämätöntä. Toisena lukuvuonna aloin todella miettiä, mitä tämän kaiken takana on, ja miksi pysähtyminen tuntuu vaikealta. Olen työstänyt ja tutkinut asioita itsessäni ja keskustellut vastaavasta ongelmasta kärsivien ihmisten kanssa niin paljon, että päätin lopulta kirjoittaa opinnäytetyöni tästä tärkeästä aiheesta. Työssäni keskityn pääsääntöisesti musiikki-instrumenttien soittamisen harjoitteluun ja mielen toimintaan. Näistä asioista puhutaan mielestäni liian vähän, ja siksi koen tämän hyväksi ja tärkeäksi aiheeksi. Kyse on kuitenkin myös elämän ja onnellisuuden perusteista ja pääarakennusaineista. Käytän työssäni joissain kohdissa sanaa epäharjoittelija, jolla tarkoitan harjoitteluongelmista ja pysähtymisen vaikeudesta kärsivää henkilöä.

Käsittelen opinnäytetyössäni paljon psykologisia tekijöitä, kuten käsittelemättömiä ja tiedostamattomia lapsuuden kokemuksia ja tunnelukkoja, jotka vaikuttavat nykyisyyteen ja ovat jatkuvasti viemässä pois tästä hetkestä ja läsnäolosta. Tavoitteenani on tarjota välineitä pedagogeille, jotta he voisivat auttaa pysähtymisen vaikeudesta ja harjoitteluongelmista kärsiviä oppilaitaan. Haluan korostaa myös sitä, miten tärkeää pedagogin on ymmärtää oppilaan negatiivisävytteistä toimintaa kokonaisvaltaisesti. Työssäni esille tulevat harjoitteluun vaikuttavat tekijät ovat sovellettavissa myös muuhun elämään ja tekemiseen, mutta olen havainnut näillä asioilla olevan eniten vaikutusta ja merkitystä juuri musiikinopiskelijan soittoharjoittelun näkökulmasta katsottuna.

2 MITÄ HARJOITTELU ON?

Harjoittelun tulisi olla jokaisen muusikon arkipäivää rytmittävä asia. Joidenkin mielestä harjoittelu on vastenmielistä pakkopullaa, kun taas jotkut kokevat sen omaa itseä ja taitoja kehittäväksi mielekkääksi ja palkitsevaksi työksi. Kaikkia asioita voi harjoitella, ja kaikissa asioissa voi halutessaan kehittyä. Yleensä puhutaan puutteellisesta harjoittelutekniikasta, jonka merkitys korostuu tietyissä tilanteissa. Sibelius-Akatemian esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtori Päivi Arjas mainitsee musiikkipedagogi Karl Leimerin pitävän pedagogin tärkeimpänä tehtävänä oikean harjoittelutekniikan opettamista. Väärällä harjoittelutekniikalla on suora yhteys esiintymisvarmuuteen. Väärät harjoittelututumukset ovat myös yksi suurimmista musiikinopiskelijan edistymistä häiritsevistä tekijöistä. Harvoin muistetaan, että monilta muusikoilta puuttuvat kokonaan välineet ja mahdollisuudet riittävän hyvään esiintymisvalmistautumiseen juuri puutteellisen harjoittelutekniikan vuoksi. (Arjas 1997, 123–124.)

Harjoittelu voi toimia joskus mielen lepopaikkana. Kontrollin pettäessä voi unohtaa kaiken muun ja antaa soittimesta virtaavan äänen täyttää kaiken tässä hetkessä. Saattaa tulla jopa eräänlaisia ahaa-elämyksiä, kun huomaa soittimen soivan yllättävällä tavalla. Tässä näkökulmassa harjoittelu voi auttaa irtaantumaan arkitodellisuudesta. Sibelius-Akatemian esittävän säveltaiteen professori Kari Kurkela muistuttaa, että musiikin tekeminen vaatii melko täydellistä omistautumista asialle. Hän puhuu musiikin tekemisestä olemisena ja itseytensä. Harjoittelemisen, esiintymisen ja muu musiikin tekeminen ilmentävät tekijää itseään. On eri asia soittaa orkesterin takimmaisessa pultissa kuin esittää soolokonsertti. On myös eri asia soittaa sydämensä kyllyydestä kuin toteuttaa opettajan käskemä ja ohjaama teoskokonaisuus. (Kurkela 1993, 268–269.)

Soittoharjoittelu tehdään ainoastaan itseä ja omaa kehittymistä varten. Parhaimmillaan se voi olla hyvin intensiivistä ja tehokasta tekemistä, joka pohjautuu kovaan työntekoon ja kykyyn olla läsnä. Vaikka työskennellessä ajatellaan usein myös muita ihmisiä ja erityisesti kuuliijoita, jotka saavat lopulta nauttia ehkä hyvinkin suuren työn tuloksista, harjoittelusta saatava omakohtainen kokemus on tärkeä osa harjoittelukokonaisuutta. Jos opiskelija ei pysty olemaan läsnä tai ylipäättään olemaan, harjoittelu voi tuntua mahdottomalta. Näitä asioita käsittelem enemmän luvuissa 7 ja 8.

Arjaksen mukaan usein korostetaan harjoittelumäärän merkitystä ja työnteon määrää. Jos kilpailuvoittajilta kysytään heidän päivittäisiä harjoittelutuntimääriään, yleinen vastaus on kahdeksasta yhdeksään tuntia päivässä. Monet sanovat, että toistojen määrä

on suoraan yhteydessä laatuun. Tämä on oletus ja uskomus, joka käytännössä kriittisesti hyväksytään. Olennaista olisi tietää se, mitä harjoittelun aikana oikeasti tapahtuu. Lapsioppilaille suurin osa oppimisesta on toistamista, mutta aikuisella toistamistaarpeesta voi heijastua suurta epävarmuutta. Arjas painottaa oppimisen parantuvan silloin, kun harjoittelun jälkeen mietitään, missä asioissa olisi korjattavaa ja parannettavaa. Olisi tärkeää kerrata myös hyvin menneitä asioita. Pelkkä toistoharjoittelu voi saada aikaan merkityksettömyyden tunteen ja saada itse harjoittelun muistuttamaan urheilun lihaharjoittelua. (Arjas 1997, 124–125.)

Arjas puhuu harjoittelutuntien määrää käsittelevästä tutkimuksesta, jonka mukaan eräät berliiniläismuusikot olivat harjoitelleet 10 000 tuntia 21 ikävuoteen mennessä. Tutkimuksessa unohdettiin kokonaan käsitellä persoonallisuustekijöiden ja työnteon laadun vaikutuksia. Arjas haluaa poistaa vanhemmilta turhat kuvitelmat, joiden mukaan tietty ja tiukka päivittäinen harjoittelutuntimäärä tekisi lapsesta huippumuusikon. Tärkeämpää olisi keskittyä itse tekemiseen, vaikka harjoittelumäärä olisi hyvin pieni. (Arjas 1997, 126.)

Olen havainnut, että harjoitteluluokassa ihmisen syvin todellisuus konkretisoituu voimakkaasti. Vaikka harjoittellessa ei olekaan hiljaista, yksin ollessaan ihmisen on mahdollista kuunnella oman sisimpänsä ääntä. Tämä edellyttää vastaanottokykyä ja halua kuunnella omaa sisintä. Kuulin kerran sanottavan, että sillä, miten eilen soitin, ei ole tänään merkitystä, koska tärkeintä on se, miten tänään soitan. Tähän lauseeseen tiivistyy soittamisen totuus; musiikki on tässä hetkessä. Soittamastamme tai laulamastamme musiikista välittyy harjaantuneelle kuulijalle yleensä ensimmäisenä se, olemmeko läsnä tässä hetkessä ja itse tekemisessä. Myös harjoittelukeskittymisen määrä kuuluu esiintymistilanteessa. Jotta voisimme harjoitella rakentavasti, tehokkaasti ja hyödyllisesti, meidän on oltava läsnä sekä itsessämme että harjoittelutilanteessa.

Harjoittelu vaatii pysähtymistä ja keskittymistä, sillä harjoitteluluokassa soittaja on yksin itsensä kanssa. Koska kyse on pitkäjänteisestä ja kärsivällisyyttä vaativasta työstä, ei pelkällä soittelulla päästä kovin pitkälle. Minulle soittelu oli ja on edelleenkin yksi pakokeino silloin, kun pysähtyminen ei onnistu. Soittelun maailma auttaa irtaantumaan tästä hetkestä, koska silloin ei tarvitse ajatella itse tekemistä. Moni on sanonut, että harjoittelun ohella myös soittelu on tärkeää, mutta jos työskentely menee pelkäksi soitteluksi, alkaa se näkyä tuloksissa. Voi käydä myös niin, että uskottelee itselleen harjoittelevansa, vaikka todellisuudessa mitään hyödyllistä ei tapahdu.

Kurkelan mukaan on tärkeää pystyä luottamaan itseensä ja hyväksyä rajallisuutensa, koska sitä kautta on helpompi hyväksyä harjoittelussa ja myös muussa elämässä vastaan tulevat stressitekijät ja haasteet. (Kurkela 1993, 190). Kaikki eivät saa elämälleen sellaisia lähtökohtia, jotka mahdollistavat oman rajallisuuden hyväksymisen ja itseensä luottamisen. Arvostettu terapeutti ja kirjailija Tommy Hellsten kirjoittaa, että itsensä hyväksymisen edellytys on pitkän ja tuskallisen tien kulkeminen. Tämä tarkoittaa itsensä kohtaamista ja omien heikkouksiensa hyväksymistä. (Hellsten 1996, 17.) Hellsten todennäköisestä viittaa ihmiseen, joka ei ole saanut elämälleen riittävän rakastavia lähtökohtia. Seuraavassa luvussa lähdän ihmisen lapsuudesta alkaen käsittelemään asioita, jotka vaikuttavat myös musiikinopiskeluun, soittoharjoitteluun ja harjoitusluokassa olemiseen.

3 LAPSUUS

Ihmisen lapsuudenkodin ja lapsuusajan vuorovaikutussuhteilla ja ilmapiirillä on suuri vaikutus siihen, millainen hänestä aikuisena muotoutuu. Lapsi peilaa jatkuvasti ympärillään olevista ihmisistä erilaisia vaikutteita, joiden perusteella hän rakentaa oman minäkuvansa ja itsetuntonsa. Ihanteellinen lähtökohta ihmisen koko elämälle ja esimerkiksi juuri soittoharjoittelulle on syntyä kotiin, jossa saa tuntea olevansa arvokas ja rakastettu. Kaikilla ihmisillä tilanne ei ole näin hyvä. ”On olemassa vain yksi ihminen maailmassa, joka todella voi ymmärtää kaiken sen, mitä olet lapsena kokenut tai jäänyt vaille.” (Takanen 2013, 124). Tällä lauseella oululainen terapeutti ja kouluttaja Kimmo Takanen viittaa meihin itseemme. Jokainen tietää itse omat lapsuuskokemuksensa. Vaikka ihminen kasvaa aikuiseksi, hänen sisällään on silti se sama lapsi, joka tietää miltä tuntui jäädä vaille. Meissä oleva aikuinen voi tarjota tuolle lapselle valtavasti myötätuntoa ja rakkautta esimerkiksi sanomalla: ”Tiedän, etteivät kokemuksesi olleet helppoja.” (Takanen 2013, 124–125.)

Valitettavan usein kuulee vähäteltävän lasten älykkyyttä ja päättelykykyä monien asioiden suhteen. ”Ethän sinä siitä tietenkään paljoa ymmärrä...” on tuttu lause, joka on omiaan rikkomaan jo pienenkin lapsen itseluottamusta. Lapset ovat yksilöitä, joista jokaisella on omat oppimistapansa. Takanen muistuttaa, että jokainen lapsi haluaa itselleen hyvät vanhemmat ja kokemuksia hyvästä vanhemmuudesta. Jos emme saa kokea tuota hyvää vanhemmuutta suhteessa omiin vanhempiimme, alamme etsiä sitä muualta. Takasen mukaan etsiminen loppuu vain yhden vaihtoehdon avulla: saamme rauhan löytämällä itsestämme sellaisen vanhemman, jota meissä oleva vaille jäänyt lapsi etsii ja tarvitsee. (Takanen 2013, 124–125.)

Kurkela kirjoittaa musiikin tekemisen ilosta ja tuskasta. Hän luonnehtii musiikkiharrastuksen olevan kasvamista aikuisten kaltaiseksi tai heidän ohitseksi. Tämä voi Kurkelan mukaan merkitä eri asioita pojalle ja tytölle. Musiikkia harrastava tai työkseen tekevä isä voi näyttäytyä pojalle tietyssä ikävaiheessa maailman vahvimpana ja taitavimpana ihmisenä, johon poika haluaa samaistua. Poika voi saada tyydytystä siitä, että hän oppii niin sanotun aikuisten taidon ja voi tuntea olevansa samalla tavalla vahva kuin isänsä. Kurkelan mukaan samaistuminen ihailtuun isään on tärkeä tapahtuma äidistä irtautuessa. Pojalle musiikkiharrastus voi merkitä persoonallisuudesta riippuen myös halua sisäiseen kypsymiseen ja kauneuden tavoitteluun. Kurkela puhuu eräänlaisesta rauhan puutarhasta, jonka musiikkiharrastus voi tarjota pojalle. Vastaavasti tytöllä sa-

ma kuvio voi toimia toisin päin, mutta tytöllä voi olla kiinnostusta kilpailla esimerkiksi nopeudesta ja taidosta myös musiikin alueella. (Kurkela 1993, 138–139.)

Lapsen mielen maisemiin voi liittyä edellä mainittuja kilpailunomaisia piirteitä, jotka ovat luonnollinen ja normaali osa sisarusten välistä kehitystä ja kanssakäymistä. Joissain perheissä tilanne voi kuitenkin olla sellainen, että lapset kilpailevat vanhempien hyväksynnästä ja rakkaudesta käyttäen soittamista välineenä. Tähän heitä saattaa vaistomaisesti ajaa rakkauden puute, jonka ympärillä he kasvavat. Esimerkiksi Kurkelan esille ottama pojan samaistuminen ihailtuun isään ei ole kaikissa kodeissa mahdollista. Voi olla, että isä joko kokonaan puuttuu tai on niin etäinen, ettei pojalla ole mahdollisuuksia saada isältään kaivattuja kasvun välineitä.

3.1 Rakkaus ja rakkaudettomuus

Riittävän sisäisen turvallisuudentunteen saavuttamiseksi lapsi tarvitsee turvallisen kasvuympäristön (Takanen 2011, 108). Rakkaus on ihmisen syvin tarve, joka ei kaikkien lapsuudessa tai myöhemmässäkään elämässä täyty riittävän hyvin. Psykologisen vyöhyketerapian kehittäjä Antti Pietiläinen pohtii rakkauden olemusta kirjassaan *Tunne, antitunne, perimä – johdatus tunteiden dynamiikkaan*. Pietiläisen mukaan rakkaus on kyky iloita olemassaolosta ja siitä, että olemassaolon kautta on mahdollisuus antamiseen ja antamisen iloon. Hän muistuttaa, että tämä antaminen ei ole arvo tai suoritus, vaan itsestään ilman pakkoa tai normia tapahtuva asia. Rakkaudesta käsin tapahtuva antaminen ei odota vastapalvelusta tai palkkiota. Se ei myöskään ole mikään saavutus vaan tila, joka vain on. (Pietiläinen 1999, 159.) Myös Raamatussa puhutaan paljon rakkaudesta. Ensimmäisen korinttilaiskirjeen kolmannessatoista luvussa sanotaan: ”Rakkaus ei etsi omaa etuaan.” (Raamattu, 1. Kor. 13: 5). Pietiläisen näkemys siitä, ettei rakkaus odota vastapalvelusta tai palkkiota, on yhtä tämän Raamatun kohdan kanssa.

Jokaisen lapsen tulisi olla toivottu, eikä lapseen saisi kohdistaa odotuksia tai toivomuksia. Pietiläinen kuvaa rakkauden olevan äidin ja isän vastikkeetonta huolenpitoa, hellyyttä, turvallisuutta sekä lapsen luottamusta siihen, etteivät vanhemmat hylkää häntä. Eräänlaisena rakkauden peruskuvana voitaisiin pitää sitä, että äiti tai isä ottaa lapsen syliin. Lapsen perusluottamus elämäänsä syntyy esimerkiksi juuri syliin pääsemisen kautta. Lapsen tulee antaa olla ja kehittyä sellaiseksi kuin hän on. Turvallisten rajojen vaikutuspiirissä kasvava lapsi kokee olevansa turvassa. Jos vanhemmat ”kloonaavat” lasta omien toiveidensa mukaiseksi, se ei ole rakkaudessa kasvattamista vaan itsekkyyttä. (Pietiläinen 1999, 159–160.)

Hellsten puhuu elämisestä rakkaudettomuudessa, joka synnyttää haavoja. Nämä haavat ovat mahdollista tiedostaa vasta, kun saa kokea rakkautta. Jos lapsi elää kodissa, jossa häntä kohdellaan väärin, hän alkaa lopulta tottua siihen. Jos lapsella on esimerkiksi ankara ja alistava isä, joka väheksyy lapsen soittoa ja muutakin tekemisiä, lapsi alkaa lopulta kokea olevansa vääränlainen tai väärä. Lapsi lukee oman arvonsa määrän vanhempien tavasta kohdella häntä, koska hän ei osaa kriittisesti arvioida heidän kykyään toimia vanhempana. Koska lapsi on vanhemmistaan täysin riippuvainen, on parempi luopua omista kokemuksistaan ja ennen kaikkea tunteistaan mieluummin kuin luopua vanhemmistaan. Tällaisessa rakkaudettomassa ympäristössä kasvavan lapsen itsetunto ja identiteetti rakentuvat häpeän ja syyllisyyden ympärille. (Hellsten 2000, 163–164.) Usein puhutaan myös tuskasta, jota ihmisen sisälle kertyy.

On olemassa paljon rakkaudettomia koteja, joissa ehkä ulkoisesti ja näennäisesti kaikki on kunnossa. Rakkaudettomasta perheestä näkyy usein ulospäin vain mahdolliset kullit, sillä on vaikea nähdä kodin ilmapiiriä pelkän ulkokuoren perusteella. Lapsi on kasvuoljensa ja vanhempiensa uhri, koska hän on heistä riippuvainen (Takanen 2013, 209). Rakkaudettomuuden vaikutus näkyy monesta ihmisestä ulospäin ja kaikkein selvimmin sen voi havaita kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa. Tässä tapauksessa hyvä esimerkki on soittotunnit, joilla lapsi tai aikuinen käy viikoittain. Joskus voi käydä niin, että lapsi saa ensimmäisten soittotuntiansa aikana elämänsä ensimmäisiä kokemuksia välittävästä ja läsnä olevasta aikuisesta. Vastaavasti uhrin asemassa kasvava lapsi saattaa kokea itseään negatiivisesti kohtelevan opettajan toiminnan tuttuun luomatta tilanteeseen muutosta. Pietiläisen mukaan ihmisen täytyy kokea olevansa arvokas voidakseen ottaa rakkautta vastaan. Arvottomaksi itsensä kokeva ihminen ei koe oikeudekseen ottaa rakkautta vastaan. (Pietiläinen 1999, 161.) Äsken mainittu uhrin oppilas on todennäköisesti juuri itsensä arvottomaksi kokeva ihminen.

Soitonopettaja, eli myös harjoittelun pääohjaaja, voi havaita lapsesta rakkaudettomuuden merkkejä. Vastaan voi tulla musiikista kiinnostunut oppilas, joka ei jaksaa harjoitella. Usein opettaja voi vain arvailla harjoittelemattomuuden syitä. On tärkeää kannustaa ja innostaa lasta harjoitteluun ja kurinalaisuuteen jo soittoharrastuksen alkuvaiheessa. Esimerkiksi leikkimielinen palkitseminen voi olla tehokas keino innostaa lasta harjoitteluun. Kun tulee oppilaita, joille mitkään keinot eivät tepsivät, saattaa pedagogillakin olla lopulta keinot vähissä oppilaan innostamiseksi. Tällainen lapsi voi olla rakkaudettoman kodin kasvatti. Rakkaudettomuutta on enimmäkseen vaikea havaita, mutta selviä merkkejä voisivat olla seuraavat seikat: oppilas ei katso silmiin tai välttelee katsekon-

taktia, on pidättyväinen eikä päästä opettajaa lähelle esimerkiksi näyttämään jousitekniikkaa, saattaa osoittaa aggressiivisuutta tai vaikuttaa selkeästi jopa masentuneelta, ei harjoittele tai on poissaoleva soittotunnilla eikä kuuntele eikä keskity. Vastaavasti oppilas voi soittamisen sijaan alkaa heti tunnin alussa puhua valtavasti ja kertoa kaikki tärkeät asiansa kerralla, koska joku kerrankin kuuntelee ja välittää hänestä.

Rakkaudettomassa kodissa kasvava lapsi kaipaa eniten todennäköisesti kohdatuksi ja kuulluksi tulemista läsnä olevalta ihmiseltä. Omien havaintojeni mukaan tällainen lapsi saattaa ruveta hakemaan hyväksyntää ja huomiota musiikin avulla. Tämä voi ajaa hänet harjoittelemaan valtavasti, koska hän tarvitsee koko ajan enemmän ja enemmän huomiota ja kehuja. Rakkaudettomuuden seuralainen on pelko, joka voi olla ihmisen elämän vallitseva tunnetila (Hellsten 2000, 236). Esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelko voi vaikuttaa ihmisen toimintaan monella tavalla aiheuttaen riippuvuutta muista ihmisistä ja heidän antamasta hyväksynnästä.

Silloin kun ihminen ymmärtää, ettei hänen tarvitse hakea hyväksyntää ollakseen arvokas eikä hänen arvonsa ole mistään ulkoisesta tekijästä riippuvainen, musiikki ja harjoittelu voivat menettää merkityksensä. Näin käy silloin, jos niillä on haettu pelkästään hyväksyntää. Tämä havainto voi mullistaa koko elämän muutenkin ja vastaavasti saada opiskelun etenemään uudella tavalla. Hellstenin mukaan omasta elämästään vastuun ottava ihminen ei enää takerru toisiin. Rakkautta saadessaan ihminen ei ole enää riippuvainen toisten hyväksynnästä. (Hellsten 2000, 237.) On hyvä muistaa, että rakkautta saadakseen ihmisen tulee kyetä ja haluta ottamaan sitä vastaan. Rakkaus tulee sinne, missä on vastaanottavainen sydän.

3.2 ”Kymppin oppilas voi olla sisäisesti onneton”

Yle Uutisten nettisivuilla joulukuussa 2013 julkaistu Minna Heikuran laatima artikkeli on otsikoitu: *Kymppin oppilas voi olla sisäisesti onneton*. Lapsi, jolta vaaditaan liikaa, saattaa kadottaa yhteyden asioiden todelliseen tärkeysjärjestykseen. Liian itsekriittinen lapsi saa jatkuvasti kotoaan viestiä, ettei hän ole arvokas ja rakastettava, mikäli hän ei täytä vanhempien toiveita ja suuria odotuksia. Peruskoulumaailmassa kymppin oppilaita kadehditaan, koska heidän ajatellaan tulevan Heikurankin mainitsemista ”hyvistä kodeista”. Kuoren alle näkee kuitenkin vain harva. Usein kymppin oppilaalla on hyvin koulutetut vanhemmat, jotka vaativat lapseltaan vähintään samaa suoritusta kuin he itse ovat tehneet. Vastaavasti kymppioppilaalla saattaa olla heikommin koulutetut vanhemmat, jotka kannustavat lastaan opiskelemaan ja näin myös täyttämään odotuksensa. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

Heikuran mukaan itsekriittisyys liittyy itsetuntoon ja ihmisen omaan merkityksellisyyden kokemukseen. Hän siteeraa psykologi Risto Lappeteläisen kommentteja. Lappeteläisen mukaan liian itsekriittinen lapsi ei ole saanut kokea tarpeeksi iloa, hyväksyntää ja rakkautta omalla kohdallaan. Koska lapsi haluaa kelvata ja riittää tärkeäksi kokemalleen henkilölle, esimerkiksi isälle tai äidille, hän on joutunut sopeutumaan suorituksiin ja kriittisyyteen ajaviin asioihin. Lapsen kokemus omista vanhemmistaan liittyy olennaisesti siihen, kuinka itsekriittinen ja vaativa hän on itseään kohtaan. Itsekriittisyys ei ole Lappeteläisen mukaan juurikaan erilaista lapsen tai aikuisen kohdalla, vaan siinä on paljon vastaavuuksia. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

Jos lapsen perustarpeet eivät täyty, lapsi on valmis vaikka täyttämään kaikki odotukset, joita häneen suorasti tai epäsuorasti kohdistetaan. Näin hän hylkää itsensä ja tarpeensa ja perustaa omanarvon tunteensa toisten mielen mukaan. Kuinka itsekriittisyys sitten näkyy ulospäin? Musiikkiopistossa käyvä lapsi voi peilata omaa arvoaan todella paljon soiton kautta. Yksi virhe esiintymisessä voi niin sanotusti romahduttaa koko korttitalon ja harmi on valtava. Erityisesti musiikin alueella voi käydä niinkin, ettei lopulta mikään soittosuoritus kelpaa. Kehuja ja kiitosta annettaessa lapsi alkaa väheksyä itseään, eikä ota kehuja vastaan. Tällainen eräänlaisen sisäisen kitkan omaava lapsi haluaa Lappeteläisen mukaan säilyttää asemansa tiettyjen ihmisten silmissä. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

Usein itsekriittinen lapsi on ulospäin hyvin käyttäytyvä ja harmiton. Lappeteläisen mukaan tällaiset vaatimusten paineessa kasvavat lapset ovat hyvin tarkkanäköisiä ja älykkeitä. Nopeasta oppimisestaan huolimatta he eivät kykene kokemaan oppimisesta tyydytystä tai iloa, koska itsetuntovaje on liian suuri. Lappeteläinen muistuttaa, etteivät itsekriittisyysongelmat johdu välttämättä kansallisista ongelmista, kuten alkoholin käytöstä tai väkivaltaisesta ympäristöstä. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

Soittoharrastuksen parissa vanhempien painostuksella ja vaatimuksilla voi olla erittäin latistava vaikutus. Sen sijaan, että lapselta kysyttäisiin hänen omia harrastusmieltymyksiään, hänet saatetaan pakottaa soittamaan jotain instrumenttia. Onko siis ihme, ettei lapsi harjoittele? Lappeteläinen korostaa, että lapsen parhaan kehityksen kannalta olisi tärkeää löytää lasta itseään kiinnostavat asiat ja tukea niitä, vaikka ne eivät vanhempien silmissä kovin hienoilta ja kunnioitettavilta näyttäisikään. Hän muistuttaa myös elämisen tärkeydestä, joka voi ilmetä esimerkiksi remuamisena pellolla, vaikka vaatteet ja naama tulevat likaiseksi. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

Olisi erittäin tärkeää, ettei lapsi joudu kasvamaan johonkin muottiin. Tiettyyn rajaan asti moni jaksaakin pärjätä ja suoriutua kymppin arvoisesti, mutta moni lapsi romahtaa lopulta joko alkoholin tai huumeiden maailmaan, koska ei yksinkertaisesti jaksa enää riittää. On myös hyvä muistaa, ettei vanhemmille riittäminen ole lapsen oma ja tietoinen valinta. Se tapahtuu alitajuisesti ja pakon edessä. Lappeteläinen muistuttaa, että täytyisi nähdä selkeästi myös ilmenevien ongelmien taakse, eikä pelkästään maalata oppilaita huonoksi keskittyjiksi tai jopa huonoiksi oppilaitaiksi. (Yleisradio, Heikura 2013, viitattu 2.3.2014.)

3.3 Aikuisen kaipuu

Seuraava ei liity varsinaisesti itse harjoitteluun, mutta tämä näkökulma toimii taustatekijänä ja -tietona liittyen ihmiseen yleisesti. Tämä taustatieto voi toimia myös ymmärryksen lähteenä suhteessa keskittymiskyvttömyyteen ja levottomaan oppilaaseen. Ihminen on monella tavalla eksyksissä itsensä kanssa niin kauan kuin hänessä itsessään ei ole vastuullista aikuista. Mistä meihin sitten syntyy aikuisen vastuullisuus ja miksi kaikissa sitä ei ole? Kenen kuuluu antaa hyväksyntää lapselle, jonka vanhemmat eivät sitä hänelle anna? Jokainen kaipaa joskus aikuista, vanhempaa ihmistä, joka neuvoisi, lohduttaisi tai olisi turvana hädän hetkellä. Ollessaan eksyksissä itsensä kanssa, ihminen hakee ympäriltään hyväksyntää pienen lapsen tavoin. Hyväksyntää hän saattaa etsiä ehkä juuri sellaisilta ihmisiltä, jotka eivät sitä voi antaa. Miksi hän toimii näin? Tällaiset ihmiset ovat tuttuja, koska he muistuttavat hänen omia vanhempiaan. (Takanen 2013, 146–147.)

Takanen kehottaa olemaan aikuisena hyvä vanhempi omalle sisäiselle lapselleen, koska ajoittain meissä jokaisessa herää tuo pieni lapsi tai jokin pienen lapsen täyttymättä jäänyt tarve. Noissa tilanteissa meillä on erityinen tehtävä olla läsnä lapselle aikuisen tavoin, kysyä hänen hätänsä syytä ja lohduttaa häntä. Kenenkään tehtävä ei ole olla meille vanhempi myöhemmässä elämässämme, koska vain me itse voimme tunnistaa oman sisällä olevan lapsemme tunteet ja tarpeet ja antaa niille vanhemman läsnäoloa. Takanen painottaa, ettemme kuitenkaan ole enää se sama lapsi, vaikka hän elääkin meissä edelleen. Vastuuttomaksi aikuiseksi kasvaneelta ihmiseltä voi puuttua kokonaan vastuullisen aikuisuuden malli, mutta siitä huolimatta voimme nyt aikuisena antaa lapselle kaiken sen, mitä hän olisi tarvinnut kasvaakseen vastuulliseksi aikuiseksi. (Takanen 2013, 146–147.)

Vastuulliseksi vanhemmaksi ja ihmiseksi kasvaminen antaa erinomaisia eväitä myös pedagogiksi kasvamisessa. Saavuttamalla hoivaavan yhteyden omaan sisäiseen lapseemme, meistä tulee vastuullisia pedagogeja. Lapsi tarvitsee vastuullista aikuista, joten myös pedagogin tehtävä on olla lapselle aikuinen ja kasvattaja. Vastuullisen ja rajoja asettavan aikuisen kaipaaminen voi joskus ilmetä myös soittotunnilla. Turvallisia rajoja kaipaava oppilas saattaa vaatia opettajaansa asettamaan rajat itselleen, koska hänelle ei niitä kotona aseteta. Oppilas saattaa kaivata rajoja esimerkiksi juuri harjoitte- luun. Tällaisessa tilanteessa pedagogin olisi erityisen tärkeää ymmärtää ja tiedostaa, kuinka tärkeän tehtävän oppilas hänelle antaa.

4 KIIRE JA STRESSI

Kulttuurissamme vallitseva krooninen ajanpuute ja kiire ovat yleisimpiä harjoittelua hankaloittavia tekijöitä. Stressi on kyvyttömyyttä hallita toimintaansa ja aikaa (Pietiläinen 1999, 210). Nykyihmisillä on tarve kiirehtiä seuraavaan hetkeen pois siitä hetkestä, mikä on nyt. Ehkä pahinta on se, etteivät ihmiset edes huomaa elävänsä kiireen keskellä. Kun tällainen krooninen ajanpuute vallitsee, ei tarvitse pysähtyä tähän hetkeen tai kokemuksiin, joita on tarjolla joka hetki. Jos tätä ajattelee harjoittelun näkökulmasta, myös harjoitusluokan tarjoamat kokemukset valuvat hukkaan kiireellisen elämäntilanteen ja ajanpuutteen vallitessa.

Ihmiset haluavat tiedostamattaan paeta pois tästä hetkestä ja pysähtymisestä. Kiireen vallitessa myös ihmisten keskinäinen kohtaaminen vähenee. (Hellsten 2000, 141.) Ajatellaan esimerkiksi yksittäistä arkipäivän tilannetta, jossa esimies ja työntekijä kohtavat työpaikan käytävällä. Työntekijä haluaa kysyä esimieheltä tärkeää työasiaa ja samalla kohdata hänet ihmisenä sekä tulla itsekin kohdatuksi. Esimiehen jatkaessa matkaa kiireeseen vedoten ja silmiin katsomatta, jäävät tärkeä kohtaaminen ja itse asian kysyminen väliin ja näin työntekijä jää tyhjän päälle. Yleisen kiireen keskellä kukaan ei lopulta ole enää läsnä tai tavattavissa (Hellsten 2000, 141).

Pelkästään nykyajan suorituskeskeisen yhteiskunnan hektinen elämänmeno ja pahimassa tapauksessa jo lapsuudesta alkava stressi riittävät tuhoamaan ihmisen yhteyden olemiseen ja läsnäoloon. Ruotsalainen tutkija ja professori Kerstin Uvnäs-Moberg on perehtynyt muun muassa oksitosiinin vaikutuksiin ja eläinfysiologiaan. On havaittu, että ihmislapsi voi stressaantua jo äitinsä kohdussa. Stressaantunut vauva on saattanut esimerkiksi painaa syntyessään normaalia vähemmän huolimatta oikea-aikaisesta syntymisestä. Tällaisilla lapsilla on suurempi riski sairastua aikuisena erilaisiin stressisairauksiin. (Uvnäs-Moberg, 2007, 167.)

Kurkela kirjoittaa muusikonkin kannalta hyvin kiusallisista stressin aiheuttamista fyysisistä oireista, joista esimerkiksi vatsan löystyminen tai kovettuminen, ihon kalpeneminen tai punoitus, sydämen muljahtelu ja hikoilevat kädet hankaloittavat erityisesti esiintymistä. Stressi ei siis ole varsinkaan jatkuvana kovin terveellinen olotila. Jokainen harjoittelija kohtaa joskus stressiä. Esiintymistä edeltävä lyhytaikainen stressi voi aiheuttaa tilapäisiä mutta varsin dramaattisia seurauksia itse esiintymistapahtumalle. (Kurkela 1993, 180–181.) Myös Pietiläinen listaa stressin oireita, joita voivat olla esimerkiksi rauhattomuus, lisääntyneet paineet, väsymys, perheelle suunnatun ajan väheneminen,

henkinen poissaolo, lisääntynyt alkoholin käyttö, ystävien katoaminen ja uran tärkeyden korostuminen. (Pietiläinen 1999, 211.)

Kiire estää meitä ehtimästä koskaan mihinkään, varsinkaan itsemme luokse. Käytännössä ihminen ei kiireessään ja suorittaessaan kohtaa itseään eikä tunteitaan, saati tiedä miksi elää. (Pietiläinen 1999, 210.) Kiire voi olla stressin seurausta tai stressi kiireen seurausta. Hellstenin mukaan kiire ja ajanpuute ovat meidän itsemme luomaa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset yrittävät saada mahtumaan käytettävissä olevaan aikaan enemmän kuin on mahdollista tehdä, vaikka jokainen erittäin todennäköisesti löytäisi halutessaan aikaa tärkeäksi kokemilleen asioille. Viime vuosikymmeninä olemme kehittäneet erilaisia koneita, jotka helpottavat arkeamme ja antavat aikaa. Mutta miten on käynyt? Mihin tuo koneiden meille pelastama aika on hävinnyt ja onko sitä? (Hellsten 2000, 141–142.) Soittoharjoittelu on yksi niistä asioista, joihin ei voida koskaan kehittää mitään konetta, koska kone ei voi tehdä harjoittelua kenenkään puolesta.

Hellstenin mukaan kiire syntyy siitä, että aikaa koetaan olevan liian vähän. Hän myös toteaa, ettei kiirettä ole olemassa minään objektiivisena asiana tai olentona. Aikaa on yhtä paljon kuin ennenkin. Se vain virtaa omaa tasaista tahtiaan, eikä suinkaan ole alkanut yhtäkkiä sukupolvemme aikana virtaamaan nopeammin. Tehdessämme valintoja elämässämme, valitsemme tehtäväksi sellaisia asioita, jotka koemme arvokkaiksi. Voi käydä helposti myös niin, että valitsemme liian paljon ”arvokasta”, joka johtaa lopulta siihen ettei aikamme riitä. (Hellsten 2000, 142–143.) Hellstenin mainitsemia arvokkaita asioita on myös musiikinopiskelijalla tai -harrastajalla. Jos ajattelemme esimerkiksi valittavissa olevien kurssien tarjontaa, opiskelija saattaa yrittää mahdollistaa lukujärjestyksensä kurssit yli omien voimiansa, ja näin uupumus on väistämätöntä. Käytännössä se johtaa myös siihen, että harjoittelu jää vähemmälle, koska siihen käytettävän ajan määrän saa valita vapaasti.

Kiirettä ja jopa ahdistusta musiikinopiskelijan arkeen ja harjoitteluun voivat aiheuttaa eri suuntiin kohdistuvat paineet. Paineet voivat syntyä esimerkiksi riittämättömästä valmistautumisesta lähestyvään konserttiin. Paineita voi syntyä myös ympäristön, kuten vanhempien tai opettajien vaatimuksista. Useissa keskusteluissa on todettu, ettei stressi vähene ainakaan stressaamalla. On parempi vaikka laatia lista tehtävistä asioista ja asettaa päämäärät kullekin. Seuraavaksi listaa aletaan purkaa yksi asia kerrallaan. Stressin määrä luonnollisesti vähenee sitä mukaa kun tehtävien asioiden määrä vähenee.

Harjoittelun aikana saatetaan tehdä monenlaisia eri harjoituksia, joista hitaasti soittaminen lienee yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista. Jos harjoittelijan mielen täyttää jatkuva kiire ja seuraavaksi tehtävien asioiden ajattelevuus, ei todennäköisesti hidas harjoittelu onnistu. Tämän vuoksi monet opettajat ovat opastaneet oppilaitaan rauhoittamaan harjoittelutilanteen ja mielensä, mikäli se on mahdollista. On pyrittävä pois levottomuudesta levollisuuteen (Hellsten 2000, 159).

Pietiläinen kuvaa stressiä suorittamisen oravanpyöräksi, joka pysähtyy heti kun ihminen suostuu katsomaan itseään. Itsensä voi nähdä ikään kuin peilistä katsomalla itseään toisen ihmisen kautta. Peilistä näkyy niitä asioita, joita ihminen tiedostamattaan pakenee tuohon suorittamisen oravanpyörään. Paettavia asioita voivat olla esimerkiksi syyllisyys jostain tapahtuneesta asiasta, lapsuuden trauma tai käsittelemätön tapahtuma, eroahdistus tai jokin sopimatta jäänyt riita. Tällaiset asiat tulee käsitellä, jos haluaa pyrkiä stressistä eroon. Stressi lakkaa heti kun ihminen antaa uuden alun elämälleen ja samalla aloittaa itsensä uudelleen. Tämä tarkoittaa käsittelemättömien tunteiden ja asioiden kohtaamista ja hyväksymistä, läsnä olemista itselleen, keholleen ja ajatuksilleen, sekä itsensä ja kehonsa viestien kuuntelemista. (Pietiläinen 1999, 211.)

4.1 Järki-ihminen ja antitunne

Pietiläinen luonnehtii järki-ihmistä kulttuurievoluution tämän hetkisen tilan luomukseksi. Järki-ihminen ajattelee, että järkeen voi luottaa, mutta tunteisiin ei. Hänelle on tyypillistä sitoutua analyyttiseen ajatteluun sekä jakautua ”subjektiivisen” tunteen ja ”objektiivisen” järjen maailmaan. Tunteet ovat hänen mielestään lapsellisia ja osoitus heikkoudesta. Järki-ihmisellä on halu ja pyrkimys hallita tunteita kylmän rauhallisesti, koska ne ovat hänelle pelottavia ja vieraita. Tunteensa kieltämällä järki-ihminen ei pääse niistä kuitenkaan eroon, vaan hänen kehonsa alkaa varastoida niitä. Tällaisella toiminnalla hän lopulta turruttaa itsensä ja menettää tunne- sekä omantunnonherkkyytensä. Mitä voimakkaammin hän patoo tunteitaan, sitä todennäköisemmin hän ahdistuu, sairastuu, väsyy ja uupuu. (Pietiläinen 1999, 28.)

Padottuna tunteesta kehittyy hiljalleen antitunne, joka Pietiläisen mukaan on järkeen perustuva tunteen kieltämisestä syntyvä tila, johon liittyy tietty toimintamalli. Aidosta tunteesta antitunteen erottaa se, että antitunne lukkiutuu ihmisen kehoon, lukitsee tunnemuistin sekä aiheuttaa jopa hallitsemattomia antitunnereaktioita ja sairauksia. Tyypillinen antitunnereaktio voi olla vihapurkaus, jota ihminen ei pysty hallitsemaan. Kun tunnetta yritetään estää ja hallita järjen avulla, syntyy antitunnetila. Ollessaan antitunnetilassa ihminen ei halua tai pysty kohtaamaan aitoa omasta sisimmästään nousevaa

tunnetta, vaan patouttaa ja torjuu sen. Lopulta ihminen ei edes tunnista tuota aitoa tunnetta, jonka takia antitunteeksi muodostuneella tunteella ei ole enää kohdetta. (Pietiläinen 1999, 30–31.)

4.2 Antitunnereaktiot

Nykykulttuurissamme elävän järki-ihmisen ehkä tyypillisimpiä vaivoja ovat stressin lisäksi uupumus, burn out ja jopa lamaantuminen. Burn out kehittyy kroonisesta stressistä, jota ei osata pysäyttää ajoissa. Otollisia uupumukselle ovat henkilöt, joilla stressin lisäksi on jokin muu elämää hankaloittava antitunnereaktio. (Pietiläinen 1999, 211.) Antitunnereaktiot ovat kiellettyjen tunteiden aiheuttamia kehon ja mielen reaktioita, jotka oireilevat monella tavalla. Keho yrittää antitunnereaktioiden avulla viestittää, ettei ole terveellistä kieltää tunteita. Tyypillisiä antitunnereaktioita voivat olla huolehtiminen, väsymys, lamaannus, paniikki, suru, läheisriippuvuus, ahdistus tai masennus. Mikäli antitunnereaktioiden viestiä ei kuunnella, ihminen sairastuu joko mentaalisesti, emotionaalisesti tai fyysisesti. Pahimmassa tapauksessa ihminen voi ajautua jopa itsemurhaan tai hallitsemattomiin tunneräjähdyksiin, jolloin vaarassa on myös ympäristö. (Pietiläinen 1999, 242–243.)

Antitunnereaktiot näkyvät muusikon harjoitteluelämässä varsin voimakkaasti. Muusikolla ja musiikinopiskelijalla voi esiintyä kunnianhimoa, kiltteyttä, täydellisyyden tavoittelua, kilpailuhenkisyttä ja paljastumisen pelkoa. Pietiläisen mukaan nämäkin ovat antitunnereaktioita ja yhdessä alhaisen itsetunnon kanssa lisäävät burn outin mahdollisuutta. (Pietiläinen 1999, 211.) Onko siis ihme, jos musiikinopiskelija kunnianhimossaan ja kilpailuhenkisytydessään ajaa itsensä burn outin partaalle?

Uupuvan ihmisen toimintakyky lakkaa pikkuhiljaa kokonaan. Tulee täydellinen väsymys, jossa keho lopulta pysäyttää ihmisen, joka ei ole sitä itse osannut tehdä. Usein ihmiset jäävät tällaisessa tilanteessa sairauslomalle. Pietiläisen mukaan loma auttaa aluksi, mutta ei vapauta ihmistä käsittelemättömien tunteiden kohtaamisesta. Tunteiden kohtaaminen edellyttää tunnustautumista tunteiksi ihmiseksi, joka ei ole pelkäänsään elämää läpisuorittava älykäs kone. (Pietiläinen 1999, 211.)

4.3 Läheisriippuvuus ja itseluottamus

Läheisriippuvaisella ja heikon itsetunnon omaavalla henkilöllä alttius uupumiseen ja loppuun palamiseen on varsin suuri (Pietiläinen 1999, 211). Kirjassaan *Virtahepo olohuoneessa* Hellsten määrittelee läheisriippuvuuden seuraavasti: "Läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy kun ihminen elää hyvin voimakkaan il-

miön läheisyydessä eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassa oloon.” (Hellsten 1991, 82). Hellstenin mukaan meissä kaikissa on läheisriippuvuuden piirteitä, mutta läheisriippuvainen persoonallisuus on eri asia. (Hellsten 1991, 84).

On paljon asioita, joiden kautta ihminen voi alkaa ansaita olemassaoloaan. Yksi ja oikeastaan hyvin yleinen tapa on soittaminen ja musiikin tekeminen. Hellstenin mukaan läheisriippuvaisella persoonalla on taipumus ohjautua ulkopuolelta käsin. Ulkoaohjautuvan ihmisen tietoisuus omista tarpeistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan on hyvin heikko, eikä hän kykene siksi ohjautumaan sisimmästään käsin. Tällainen ihminen ei ole olemassa itseään, vaan muita varten. Hänellä on myös kyky aistia ympärillään olevien ihmisten tarpeet ja toiveet itseään kohtaan. (Hellsten 1991, 88.)

Sovellan seuraavassa edellä mainittuja Hellstenin näkemyksiä harjoittelijan toimintaan. Ulkoaohjautuva läheisriippuvainen musiikinopiskelija voi aistia hyvin herkästi toisten odotukset itseään ja soittoaan kohtaan. Hän on käytännössä valmis melkein mihin tahansa saadakseen tuntea itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että hän on olemassa soittamisensa kautta ja ansaitsee sillä oikeutensa olla olemassa. Vanhempien ja opettajien ei välttämättä tarvitse edes sanoa odottavansa hyviä soittosuorituksia, koska hän aistii sen sanomattakin. Hellsten kutsuu läheisriippuvuutta aiheuttavaa voimakasta ilmiötä virtahevoksi, joka voisi olla esimerkiksi alistava, syyllistävä, lyttäävä tai vihainen vanhempi. Ulkoaohjautuva ihminen on oppinut tunnelukutaitonsa eläessään tämän virtahevon läheisyydessä. Käytännössä hänen elämäänsä on kuulunut virtahevon lepyttäminen tai vastuu siitä, että virtahepo on hyvällä tuulella. (Hellsten 1991, 88.)

Harjoitteluun läheisriippuvuus vaikuttaa uupumuksen lisäksi myös muilla tavoilla. Näistä ehkä suurin on vastuun kantaminen ja siihen suostuminen. Usein läheisriippuvainen ihminen on kasvanut uhrien keskellä, joten hän on omaksunut uhrin arvomaailman. Käsittelemätöntä ja läpielämätöntä lapsuutta mukanaan kantavan ihmisen on vaikea ymmärtää, mitä vastuun kantaminen tarkoittaa. Lähtökohdat vastuun ottamiselle myös omasta elämästä ovat siis todella huonot. Läheisriippuvainen henkilö ei ole oppinut ratkaisemaan ongelmia, vaan hän on oppinut paljon keinoja, joilla ongelmat voi välttää. (Hellsten 1993, 45.) Harjoittelu on yleensä täynnä ongelmia, jotka pitäisi ratkaista itse. Läheisriippuva henkilö voi keksiä keinoja ongelmien kiertämiseksi esimerkiksi jättämällä vaikean kohdan puolitiehen, tai soittamalla sen sinne päin.

Läheisriippuvaisen ihmisen elämä voi olla rakentunut valheiden varaan, jonka takia hänen itseluottamuksensa on kaukana siitä, mitä se voisi olla. Hyvä esimerkki valheessa elämisestä on elämä alkoholismien keskellä. Edellä mainitussa läheisriippuvuuden määritelmässä esille tullut voimakas ilmiö voisi olla juuri alkoholismi. Alkoholismien olemassaolo kielletään, jonka takia valhe on valmis. Alkoholistiperheessä ei ole lupaa tuntoa, luottaa, tai puhua rehellisesti esimerkiksi juuri alkoholistikäyttäytymisen herättämistä tunteista. Nämä epärehellisessä ympäristössä opitut toimintamallit seuraavat aikuisuuteen, vaikka nyky-ympäristössä ei enää alkoholismia olisikaan. Ihminen ei luota kehenkään, ei puhu vaikeista asioistaan ja vieraantuu jopa lapsistaan ja puolisoistaan. Näiden syiden takia hän ei luota myöskään itseensä. (Hellsten 1993, 126–127.)

Heikko itseluottamus voi hidastaa harjoittelua merkittävästi. Se voi viedä ihmiseltä halun yrittää tosissaan, koska hän ei välttämättä edes usko kykyynsä oppia asioita. Itseluottamus on Hellstenin mukaan sitä, että tietää tarkalleen kuka on. Se on myös itsensä tuntemista eikä suinkaan jokin sisäsyntyinen asia, jonka vain muutamat harvat ja valitut ihmiset omaavat. Hellstenin mukaan ihmisen itseluottamuksen syvin lähde ja perusta on hänen sisäinen lapsensa, joka tietää, mikä on totta. Käytännössä itseluottamus on suostumista olemaan rehellinen itselleen myös emotionaalisesti. Olennainen itseluottamuksen lähde ja rakennusaine on totuuden katsominen ja hyväksyminen, koska se vapauttaa ja puhdistaa. On muistettava, että itseluottamus rakentuu vähitellen ja hitaasti. (Hellsten 1993, 125–126.)

5 TUNNELUKOT

Tunnelukko on käsitteenä varsin uusi, eikä siitä ole tällä hetkellä saatavana kovin paljon lähdeaineistoa, joten käytän tässä luvussa paljon samaa lähdeaineistoa. Kaikilla ihmisillä on tunnelukkoja, jotka voivat olla erivahvuisia riippuen lukon aiheuttaman trauman tai väärinkohtelun syvyydestä ja laadusta. Kirjassaan *Tunne lukkosi* Takanen määrittelee tunnelukon seuraavasti: "Tunnelukko on lapsuudessa ja nuoruudessa opittu tapa reagoida, kokea, tuntea, ajatella ja käyttäytyä." (Takanen 2011, 9). Tunnelukko syntyy, kun lapsen emotionaaliset perustarpeet eivät tyydyty. Yhdelläkään lapsella nämä tarpeet eivät voi tyydyttyä täydellisesti. (Takanen 2011, 107.)

Musiikinopiskelijan harjoitteluongelmien ydin ja lähtökohta on käytännössä aina erilaisen tunnelukkojen aiheuttama toiminta. Pedagogisesta näkökulmasta katsottuna yksittäisen pedagogin olisi hyvä oppia tuntemaan omat tunnelukkonsa, koska sitä kautta on mahdollista ymmärtää oppilasta syvemmin. Sama pätee tietenkin myös harjoitteluun ja opettamiseen yleensä. Täytyy ensin itse tehdä ja kokea opetettava asia ennen kuin sitä voi tarjota oppilaalle ikään kuin valmiiksi pureskeltuna. Toki on hyvä jättää oppilaan pureskeltavaksi asioita, jotta myös hänen oma ajattelunsa ja päättelykykynsä kehittyvät. Jos oppilaalle sanoo tunnista toiseen, että pitää harjoitella enemmän, tai pitäisi saada enemmän aikaa, erityisesti vahvojen tunnelukkojen vankilasta käsin toimivan oppilaan kohdalla voi tapahtua hyvinkin nopea motivaation ja innostuksen laskeminen. Uskon, että hyväksyntää, välittämistä, tukemista ja rakkautta saava oppilas harjoittelee patistelematta.

Takasen kirjan pohjalta laadittu tunnelukkotesti löytyy myös netistä helposti toteutettavana versiona osoitteesta: <http://www.tunnelukkosi.fi/testi.php>. Testin avulla on mahdollista saada suuntaa antavaa selvyyttä omien tunnelukkojen syvyydestä ja vahvuudesta. Tunnelukkojen käsittely ja työstäminen vaativat omakohtaista vaivannäköä ja myös toisten asiaan perehtyneiden tai perehtyvien ihmisten vastavuoroista läsnäoloa sekä kokemusten jakamista. Takasen kirjassa ei puhuta varsinaisesti musiikista tai harjoittelusta, mutta sovellan kirjassa esille tulevia asioita harjoitteluun ja musiikkiin liittyen.

5.1 Rajattomuus ja oikeutuksen tunnelukko

Tunnelukot syntyvät lapsuuden ja nuoruuden vuorovaikutussuhteissa. Käytännössä eniten kasvuamme vaikuttavat vanhempamme ja sisaruksemme, joiden keskellä ja jopa armoilla elämme yleensä täysi-ikäisyyteen asti. Takanen kirjoittaa rajattomasta van-

hemmasta, joka ei osaa asettaa lapselleen kohtuullisia rajoja. Tällaisella pääosin tiedostamattomalla toiminnalla vanhempi aiheuttaa lapselleen oikeutuksen tunnelukon. Voidaan todeta, että tällainen vanhempi on itsekin rajaton, jonka takia oikeutuksen tunnelukko siirtyy lapselle lähes automaattisesti. Käytännön elämässä ja jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa tunnelukko näyttäytyy esimerkiksi liikenteessä. Lukon omaava henkilö katsoo oikeudekseen rikkoa lakia hurjastelemalla tai pysäköimällä invapaikalle. Näin hän ajautuu ongelmiin viranomaisten ja auktoriteettien kanssa. Yhteiskunnan asettamat rajat ja säännöt eivät hänen sisimpänsä mukaan ole häntä, vaan muita varten. (Takanen 2011, 9, 147.)

Rajattomuudessa kasvanut lapsi ei osaa aikuisena välttämättä kunnioittaa toisten ihmisten asettamia sääntöjä tai määräyksiä. Tämä näyttäytyy monelle soitonopettajalle joskus hyvin konkreettisesti. Oletetaan, että musikaalisesti lahjakas oppilas pitää musiikista ja haluaisi osata soittaa paremmin. Oppilas on toistuvasti jättänyt harjoittelun väliin, vaikka edelliselläkin tunnilla lupasi harjoitella läksynsä ensi kerraksi. Opettaja on turhautunut ja kuvittelee, ettei oppilas kunnioita häntä, koska hän ei pidä lupauksiaan ja on taas jättänyt soittoläksyt tekemättä. Lisäksi oppilas ei osoita edes häpeävänsä laiminlyöntejään, koska hän on oppinut kiertämään häpeän tunteen. Rajattomuudessa kasvava tai kasvanut lapsi tai aikuinen on olosuhteidensa uhri. Rakkaudellisten rajojen puute ja vanhempien esimerkki vastuuttomasta toiminnasta eivät ole hänen syytään. Rajaton kasvatus ei kuitenkaan oikeuta varsinkaan aikuista ihmistä toimimaan edellä mainitulla tavalla. Olennaista olisi tulla tietoisiksi lukosta ja tavoista, joilla siihen voi vaikuttaa.

Takanen toteaa, että rajaton vanhempi vaatii usein lapseltaan vastuullisuutta, vaikka itse toimii rajattomasti ja vastuuttomasti (Takanen 2011, 147). Tällaisen vanhemman suuhun sopisi hyvin lause: ”Älä tee niin kuin minä teen, vaan tee kuten sanon.” Mielestäni edellä mainittu lause ei toimi ainakaan pedagogisessa kasvatuksessa, koska esimerkillinen toiminta ja sen konkreettinen osoittaminen ovat tehokkaimpia tapoja saada opetettava asia perille. Jos rajattoman lapsen pitää keskittyä harjoittelemaan, hän todennäköisesti tylsistyy melko pian eikä jaksakaan keskittyä kovin kauaa. Hänellä on myös sisimpänsä mukaan oikeus jättää harjoittelu kesken, koska se on tylsää. Vastuullinen vanhempi opettaa lasta sietämään tylsiä ja yksitoikkoisia asioita, sekä näkemään vaivaa tavoitteiden saavuttamisen eteen (Takanen 2011, 147).

Vastuuton ihminen siirtää ja delegoi tiedostamattomasti omaa vastuutaan sellaisille, joiden tehtävä ei ole sitä kantaa. Voidaan puhua myös vastuuttomasta opettajasta tai

pedagogista, joka saattaa siirtää vastuuta toisille välittämättä siitä, tulevatko asiat hoidettua. Lapsen kasvatus on pääosin vanhempien vastuulla. Mikäli vastuuton vanhempi ei terveellä tavalla kasvata lasta vastuunkantajaksi, voi erityisesti ammattitason opettajalla olla suuria vaikeuksia ottaa kantaakseen harjoitteluun ja myös muuhun opiskeluun liittyvä itsenäinen vastuu. Opettajan ja pedagogin tehtävä on opettamisen lisäksi ohjata ja samalla kasvattaa oppilasta vastuulliseen harjoitteluun, sekä itsenäiseen työskentelyyn. Erityisen tärkeää on auttaa oppilasta löytämään itse asioita opiskeluun ja harjoitteluun liittyen. Kun oppilas itse tajuaa, kertoo, ja jollain tavalla osoittaa ymmärtäneensä asian, voidaan puhua päämäärän saavuttamisesta opetettavan asian suhteen.

Takanen kehottaa oikeutuksen tunnelukon omaavaa henkilöä muistuttamaan itseään omista velvollisuuksistaan ja vastuustaan. Hän painottaa, ettei henkilöllä ole erityisvapauksia tai oikeuksia, koska kaikilla ihmisillä on täsmälleen samat oikeudet. Niin sanottu oikeutetulla henkilöllä on tunnelukostaan huolimatta velvollisuus kuunnella ja kohdella toisia oikeudenmukaisesti, huomioida myös toisten tarpeet eikä aina korostaa vain omiaan, antaa toisten tekemät virheet anteeksi, kunnioittaa toisia ihmisiä ja heidän yksityisyyttään, tukea toisia eikä vain vaatia tukea itselleen, olla vaatimatta kohtuuttomia muilta ja antaa muiden elää omalla tavallaan. (Takanen 2011, 101.) Erityisesti orkesterissa soittaessaan oikeutetun harjoittelijan on syytä muistaa harjoitella omat stemmansa riittävän hyvin, eikä toimia vapaamatkustajana toisten siivellä. Vaikka tällainen toiminta onkin rajattomuudesta käsin tapahtuvaa, ei se kuitenkaan oikeuta aina toimimaan niin.

5.2 Epäonnistumisen tunnelukko

Yksi merkittävä harjoittelua hankaloittava asia on epäonnistumisen pelko. Tähän liittyy olennaisesti epäonnistumisen tunnelukko. Sovellan seuraavassa Takasen tekstiä soittoharjoitteluun. Jos harjoittelija pelkää epäonnistuvansa, saattaa harjoittelun päämäärä kadota ja tuntua merkityksettömältä. Takasen mukaan tunnelukon omaava henkilö uskoo olevansa tuomittu epäonnistumaan ja saattaa ajatella itsensä taidoiltaan ja kyvyiltään puutteelliseksi ihmiseksi. Epäonnistumisen pelko ajaa hänet välttelemään vaikeita tehtäviä ja haasteita, minkä seurauksena katoaa halukkuus yrittää tosissaan. Tällaisella henkilöllä on tapana vertailla itseään ympärillä oleviin ihmisiin, kuten ystäviin, sisarusiin, puolisoon ja jopa omiin lapsiin. Vertailun lähtökohtana on henkilön oma huonommuuden ja epäonnistuneisuuden kokemus. (Takanen 2011, 58.) Kutsun tällaista henkilöä epäonnistujaksi.

Epäonnistumisen tunnelukko syntyy olosuhteissa, joissa lapsi ei saa positiivista ja rakentavaa palautetta, kannustusta ja kehuja suorituksistaan. Sen sijaan että häntä tuetaisiin suoritusten lisäksi myös ihmisenä, häntä saatetaan jopa väheksyä. Väheksyjänä voi toimia toinen vanhemmista tai joku sisaruksista. Ennen kaikkea vanhempi ei anna lapselleen lupaa epäonnistua. Väheksyvällä vanhemmalla on lähes poikkeuksetta itsellään sama tunnelukko, jonka hän siirtää lapselleen. Esimerkkutilanne väheksyvistä vanhemmista voisi olla seuraavanlainen: Kun lapsi kysyy vanhemmaltaan aidosti häntä askarruttavasta asiasta, hän kuulee vanhemman vastaavan: ”Oletko todella niin tyhmä, ettet tajua tuota?!” Jos epäonnistumisen tunnelukon omaavan vanhemman lapsi on lahjakas, hänen voi olla vaikea hyväksyä lapsensa menestystä. Tällöin hän voi kokea olevansa itse epäonnistunut tai huonommassa asemassa suhteessa lapseensa. Väheksyvä vanhempi saattaa korostaa omaa ylivoimaisuuttaan kilpailemalla lapsensa kanssa, eikä hän myöskään kestä häviötä. Tällä tavalla hän invalidisoi lapsensa tarpeita ja omanarvon kokemusta. (Takanen 2011, 134–135.)

On hyvä muistaa, että väheksyjänä ja jopa lyttääjänä voi toimia myös opettaja, jolla on sama tunnelukko. Väheksymällä oppilasta opettaja kompensoi omaa tunnelukkoaan ja saa valheellista tyydytystä omalle vajeelleen. Opettajalla saattaa olla myös niin suuri muusikkouteen ja soittotaitoon perustuva ego, ettei hän halua oppilaansa tulevan ainakaan itseään paremmaksi soittajaksi. Tällaisen opettajan tulisi tiedostaa, että opettajan tärkein tehtävä on tehdä itsensä tarpeettomaksi ja kannustaa tämän jälkeen oppilastaan jatkamaan eteenpäin. Kyse on myös pitkälti omanarvontunnosta. Opettajan, joka ei ole saanut turvallisesti kasvaa omaksi itsekseen, voi olla mahdotonta antaa oppilaalleen turvallisia lähtökohtia kasvaa muusikoksi. Muusikkoudessa on kuitenkin pitkälti kyse myös ihmisyydestä ja ihmiseksi kasvamisesta. Se, miten soittamme, kertoo meistä itsestämme ja siitä, missä ympäristössä olemme muusikoiksi kasvaneet.

Lapselle on erittäin tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen koulumenestyksestään. Tunnelukon syntyyn voi siis vaikuttaa myös se, jos lapsen koulusuorituksilla ei ole vanhemmille mitään merkitystä. Tästä seuraava arvottomuuden kokemus, hylätyksi tulemisen tunne ja hyväksynnän puute voivat saada lapsen ajattelemaan, ettei hänen harrastuksillaan ja koulusuorituksillaan ole mitään merkitystä. On siis selvää, että epäonnistuneeksi itsensä kokeva ihminen alkaa pelätä epäonnistumista myös suorituksissaan niin paljon, ettei hän lopulta jaksa edes yrittää.

Takanen kirjoittaa vahingollisesta vanhemmuudesta luonnehtien erilaisia vanhemmuuden muotoja. Yksi näistä on rankaiseva vanhemmuus, jota Takanen luonnehtii seura-

vasti: ”Rankaiseva vanhempi on lapselle ankara, hän suuttuu lapselle virheistä eikä anna virheitä anteeksi. Hän moittii lasta tyhmäksi, idiootiksi, laiskaksi tai itsekkääksi.” (Takanen 2011, 141.) Tällainen vanhempi voi rankaista lasta monilla eri tavoilla. Soitoharjoittelussa ja musiikin tekemisessä yleensäkin rankaisevan vanhemman lapsi voi pelätä virheitä niin paljon, että itse musiikki katoaa ja soitto on pelkkää virheiden välttämistä. Lapsen omanarvon kokemus perustuu siis virheettömyyteen ja täydellisyyteen. Jossain vaiheessa harjoittelu voi ajautua umpikujaan, koska lapsi saattaa alkaa jopa vihaamaan sitä.

Sovellan Takasen tekstiä musiikinopiskelijan elämään: Epäonnistumisen riskin minimoidakseen musiikinopiskelija voi pelata varman päälle ja valita soitettavaksi vain haasteettomia teoksia. Jos tutkinto on mennyt hyvin, epäonnistujan voi olla vaikea ottaa vastaan positiivista palautetta. Aina löytyy joku, jolla on mennyt vastaava tutkinto paremmin, eikä näin omalla suorituksella ole mitään arvoa – ikään kuin tutkinto olisi ollut jo etukäteen tuomittu epäonnistumaan tavalla tai toisella. Jos epäonnistuja saa kehuja ja kiitosta hyvästä suorituksesta, hän alkaakin vastaanottamisen sijaan vähätellä suoritusta luettelemalla huonosti menneet asiat. Tällä hän haluaa osoittaa kehujalle, ettei hänen suorituksensa ole lainkaan kehumisen arvoinen. Tämä toimintamekanismi aktivoituu vaistomaisesti, koska epäonnistujaa itseään on vähätelty paljon. (Takanen 2011, 58.) Hän ei siis käytännössä kykene ottamaan positiivista palautetta vastaan, mikä saattaa loukata kehujaa tai palautteen antajaa.

Kohtelemme itseämme aikuisena siten kuin meitä on lapsena kohdeltu (Hellsten 2000, 67). Jatkovaa vähättelyä kokeva ihminen alkaa lopulta itsekkin vähätellä itseään, koska hän todella uskoo olevansa vääränlainen ja epäonnistunut ihminen. Itsensä vähätteleminen kertoo myös siitä, ettei henkilöllä ole kiinnostusta ottaa uusia haasteita vastaan. Takasen mukaan varman päälle pelaava ihminen voi myös olla varma siitä, ettei opi, kehity tai etene työssään. (Takanen 2011, 58.)

Haasteita välttelevän epäonnistujan vastaparina on toinen ääripää, eli itseltään täydellisyyttä vaativa epäonnistuja. Takasen mukaan tällainen perfektionisti yrittää kompensoida epäonnistumisen tunnetta vaativuudella. Ääripäässään epäonnistumisen tunnelukko voi siis tästä näkökulmasta katsottuna toimia positiivisena vaikutteena ja harjoittelua edistävänä tekijänä. Vaativa epäonnistuja pelkää epäonnistumisen tunnetta ja kokemusta niin paljon, ettei halua kokea sitä, tai joutua naurunalaiseksi. Taustalla on siis väistämättä kokemuksia naurunalaiseksi joutumisesta. Vastaavasti vaativuudesta

kärsivä henkilö voi alkaa vaatia itseltään kohtuuttomia ja lopulta uupuu. (Takanen 2011, 73–74.)

Koulussa koetuilla asioilla voi olla merkittävä vaikutus lukon syntymiseen. Muistan ala-asteelta eräät koulujenväliset urheilukilpailut, joissa osallistuin 60 metrin juoksuun. Kilpailussa oli yhteensä kuusi juoksijaa. Halusin ainoastaan onnistua ja tavoitteenani oli saada mitali sijoituksesta riippumatta. Olin juoksussa viimeinen ja ihmetykselläni ei ollut rajaa, kun viisi juoksijaa palkittiin mitalilla. Mitä jäi siis saamatta, enkä koskaan unohda sitä pettymyksen ja epäonnistumisen kokemusta, joka tuosta kilpailusta seurasi. Koin tullessi väärinkohdeksi varsinkin dramaattisella tavalla, enkä enää koskaan tapauksen jälkeen osallistunut urheilukilpailuihin. Kokemukseni on hyvä esimerkki siitä, miten yksi ainoa tapahtuma voi latistaa ihmisen innon jotain asiaa kohtaan. Vastaavanlaiseen tilanteeseen joutuminen esimerkiksi musiikkikilpailussa tai yleisessä soitto-opiskelijoiden välisessä kanssakäymisessä voi kasvattaa epäonnistumisen pelon niin suureksi, ettei yrittäminen saati seuraavaan kilpailuun osallistuminen enää kiinnosta.

Epäonnistuja saattaa jopa viihtyä epäonnistumisen pelkoon perustuvassa elämäntavassa, koska se on tuttu ja turvallinen olemisala. Tämän takia siitä voi olla vaikea opetella pois. Ensimmäinen tärkeä vapautumista kohti vievä asia on tiedostaa lukon olemassaolo ja se, että on saanut vääränlaista ja valheellista peilausta tärkeimmiltä ihmisiltä. Tässä asiassa pedagogin tarkkasilmäisyydellä voi olla erittäin suuri vaikutus. Musiikin ja soittamisen kautta saatavat onnistumisen kokemukset auttavat hiljalleen avaamaan lukkoa. Sopivassa suhteessa tapahtuva ja aidosta läsnäolosta kumpuava kehuminen ja kannustus soittotunneilla ja esiintymisten jälkeen voivat jäädä loppuelämäksi mieleen ja ovat siltä osin rakentamassa myös parempaa itsetuntoa. Kun ihminen kohdataan ainutlaatuisena yksilönä kaikkine puutteineen ja virheineen, harjoitteluinto voi tulla itsestään.

Takanen mukaan lukon avautuessa ihminen ei enää pidä itseään epäonnistuneena, eikä vertaa itseään toisiin. Hän alkaa nähdä suorituksissaan enemmän onnistuneita kuin epäonnistuneita asioita, ottaa kiitoksen ja palautteen vastaan vähättelemättä, sekä uskaltaa osallistua epäonnistumisen mahdollisuuden sisältäviin tilanteisiin. (Takanen 2011, 58, 134–135.) Käytännössä epäonnistujan täytyy opetella ajattelemaan uudella tavalla itsestään ja suorituksistaan. Olisi myös tärkeä saada epäonnistumiskokemuksia, jotka osoitetaan merkityksettömiksi. ”Ei haittaa yhtään, vaikka epäonnistuit.” Tämä voisi olla hyväksi myös virheitä ja sitä kautta rangaistusta pelkäävän rankaisevan vanhemman lapselle.

Takanen muistuttaa, että epäonnistujalla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen. Hänen ei tarvitse tietää kaikkea ja hän saa olla täysin oma itsensä. Hänellä on oikeus leikkiä, rentoutua, levätä, pitää hauskaa, saada anteeksi, saada hyviä asioita osakseen ja elämäänsä, sekä ennen kaikkea olla onnellinen. (Takanen 2011, 100.) Nämä asiat olisi jokaisen syytä elää todeksi omassa elämässään, koska meissä jokaisessa on enemmän tai vähemmän epäonnistujan kaltaisia piirteitä.

5.3 Riittämätön itsekontrolli

Riittämätön itsekontrolli on tunnelukko, joka on varsin samankaltainen oikeutuksen tunnelukon kanssa. Takanen (2011, 67) luonnehtii lukkoa lyhyesti seuraavalla tavalla: ”Teen mitä haluan, milloin haluan!” Riittämättömän itsekontrollin omaava henkilö toimii impulsiivisesti, eli sen kummemmin ajattelematta. Kutsun tätä henkilöä nyt Pekaksi soveltaen Takasen tekstiä. Pekan toimintaa ohjaavat hetken mielijohteet, mielihalut ja tunteet, koska niitä on vaikea hallita. Pekka ei siis pysty säätelemään tai ohjaamaan itse tunteitansa ja halujansa, vaan halut ja tunteet ohjaavat häntä. Hän ei myöskään siedä epämukavia tilanteita tai tehtäviä ja haluaa saada kaiken heti. (Takanen 2011, 67.)

Pekalla on usein tapana lähteä harjoitusluokasta kahville, koska hän kokee soittoharjoittelun epämukavaksi asiaksi ja haluaa paeta sen ääreltä pois. Toisin sanoen Pekka ei ole oppinut sietämään epämukavia tilanteita, koska hänen ei ole juurikaan tarvinnut sellaisissa olla ja elää. Lukko ilmenee myös silloin, kun harjoitellaan haastavaa ja tarkkaa työtä vaativaa teosta. Koska vaikeat kohdat tuottavat epämukavia olotiloja, on helpompi siirtyä niiden ylitse ja olla harjoittelevinaan helpompia kohtia, jotka todennäköisesti jo sujuvat. Tällainen toiminta on ennen kaikkea itsensä huijaamista, mutta myös sekä mielessä että teoksessa olevien ongelmakohtien lykkäämistä tuonnemmaksi.

Oikeutuksen tunnelukon tavoin riittämättömän itsekontrollin lukossa korostuu rajattomuus, eli rajoja tai niin kutsuttua peräseinää ei ole Pekalle koskaan asetettu. Esimerkiksi tavalliset arkiaskareet tai epämukavuutta ja vaivannäköä tuottavat rutiinitehtävät eivät ole kuuluneet Pekan vastuulle. Saattaa olla, että vanhemmat ovat tehneet kaiken Pekan puolesta. Harjoitusluokassa ei kuitenkaan ole ketään tekemässä työtä toisen puolesta, vaan se on tehtävä itse. Pekan on vaikea keskittyä mihinkään kovin pitkäksi aikaa, koska hänen mielessään on jatkuvasti tarjolla kaikenlaisia yllykkeitä ja muita asioita, joita hän mieluummin tekisi. Elämä on monelta osin kaaoksessa. (Takanen 2011, 67.)

Tunnelukko vaikuttaa myös tarkkaavaisuuteen. Pekka ei osaa tehdä aikatauluja saati pitää niistä kiinni. Impulsiivisuutensa vuoksi hänellä on ongelmia myös työelämässä, koska tavoitteita on vaikea saavuttaa. Hän unohtaa sovittuja tapaamisia ja myöhästee niistä. Lisäksi Pekalla on alttius erilaisiin riippuvuutta aiheuttaviin asioihin, kuten syömiseen ja tupakanpolttoon. Jollain tasolla hän on tietoinen lukon olemassaolosta ja yrittää toisinaan kompensoida sitä kontrolloimalla itseään ja toimintaansa korostetusti. Tämä voi ilmetä esimerkiksi totaali kieltäytymisenä tupakoinnista tai herkkutuksesta. Soittoa harjoittelun puolella kontrolli voi ilmetä lyhyinä yrityksinä laatia esimerkiksi tarkat harjoittelu-aikataulut ja tavoitteet. Mikäli kontrollia jatkuu pitkään, se lopulta pettää. (Takanen 2011, 67.)

Lukon avautuessa impulsiivisuus rauhoittuu ja Pekka osaa harkita ja ajatella tarkemmin ennen toimimista. Vaikka tunteita äkillisesti nousisikin pintaan, niillä ei ole enää valtaa tai yliotetta Pekan toiminnassa. Liiallinen kompensointi vähenee ja kontrollin säätely onnistuu. Myös erilaiset riippuvuudet jäävät vähitellen pois, ja elämään alkaa löytyä pitkäjänteisyyttä ja säännönmukaisuutta. (Takanen 2011, 67–68.)

5.4 Uhrautuminen

Positiivinen viha on tärkeä ja luonnollinen asia, jota tarvitsemme suojatessamme omaa sisäistä persoonaamme. Uhri on henkilö, joka ei kykene ilmaisemaan positiivista vihaa. (Hellsten 1993, 46.) Vihan antitunne on kiltteys (Pietiläinen 1999, 163). Kun ihminen kieltää vihansa, hänestä tulee kiltti. Takasen mukaan uhrautuva ajattelee, että hänen tehtävänsä on palvella toisten tarpeita. Hän viestittää läheisilleen ja ystävilleen, ettei hänellä ole tarpeita, eivätkä ne ole tärkeitä. Häntä pidetään vahvana ihmisenä, toisten kuuntelijana ja auttajana, joka on tottunut pärjäämään itse. (Takanen 2011, 70–71.)

Jos uhrautumisen tunnelukkoa ajatellaan harjoittelun näkökulmasta, se voi taustatekijänä vaikuttaa voimakkaasti opiskelijan jaksamiseen. Pahimmassa tapauksessa siitä voi seurata uupuminen ja burn out. Uhrautumiseen voi liittyä myös ylivastuullisuus tai ylitunnollisuus. Ylitunnollinen oppilas ja vaativa opettaja ovat varsin tuhoisa yhdistelmä oppilaan kannalta, koska syyllisyydestä käsin ja vaativaa opettajaansa varten harjoittelevan ylitunnollisen oppilaan uupumisriski on suuri.

Pietiläisen mukaan järki-ihminen luulee, että kaiken uhraaminen on rakkautta. Pietiläinen kuitenkin esittää lisäkysymyksen: Miksi joku uhraa kaiken? (Pietiläinen 1999, 166.) Takasen mukaan uhrautuja todellisuudessa kaipaa itsekin huomiota omille tarpeilleen,

mutta ei uskalla ilmaista sitä suoraan kenellekään. Hän odottaa huomiota muilta ja yrittää ansaita sitä esimerkiksi juuri auttamalla toisia. Uhrautujan on vaikea suoraan pyytää huomiota tarpeilleen. Sen sijaan hän ilmaisee itseään epäsuorasti ja odottaa toisten lukevan ajatuksensa automaattisesti. (Takanen 2011, 70–71.)

Uhrautumisen tunnelukon omaava vanhempi on omalla esimerkillään ja toiminnallaan antanut lapselleen mallin siitä, miten toisten hyvinvoinnin takia omat tarpeet jätetään sivuun. Hän odottaa uhrautumisesta myös lapsiltaan ja siirtää lukkonsa heille. Ylikorostuneen velvollisuudentuntonsa takia hän vaatii itseltään kohtuuttoman paljon. (Takanen 2011, 125–126.) Rakkaudettomalla ja rakkaudesta käsin tapahtuvalla uhrautumisella on selvä ero. Pietiläisen mukaan rakkaudettoman ja omaa etua tavoittelevan uhrautumisen takaa paljastuvat usein itsekkäät motiivit. (Pietiläinen 1999, 164). Uhrautuja ei siis toimi epäitsekkäästi, koska hän salaisesti haluaa toiminnallaan jotain itselleen. Se voi olla hyväksyntää, omanarvontunnon kohotusta, huomiota, tai tarpeiden tyydytystä. (Takanen 2011, 125–126.) Työn luvussa 3.1 olevassa rakkauden määritelmässä puhutaan antamisesta, joka tapahtuu rakkaudesta käsin.

Uhrin on ihminen, joka lattialla maatessaan ihmettelee, miksi hänen kasvonsa ovat täynnä jalanjälkiä. Ihminen, jolla ei ole lupaa tuntea vihaa, pelkää tulevansa hylätyksi näyttäessään vihansa. Käytännössä ”ei” -sanon sanominen on uhrille ja myös uhrautujalle täysin vierasta, koska tuolloin hän tulisi hylätyksi tavalla tai toisella. Uhrin elämäntapa on hakea hyväksyntää ja arvostusta kiltteydellä ja miellyttämällä. (Hellsten 1993, 41–44.) Tämä saattaa joskus toteutua myös opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa.

Yksi uhrin tuntomerkki on syyllisyyden välttäminen, koska sen kohtaaminen on tuskallista. Uhrin saatetaan riepotella ja toiset saattavat hyötyä hänestä. Häneltä saatetaan myös odottaa kohtuutonta työpanosta, jota ei lopulta edes arvosteta. (Hellsten 1993, 44, 53.) Myös Pietiläinen mainitsee syyllisyyden olevan uhrautujan perustrauma, joka voi tulla jo perimästä. Kokiessaan valtavaa syyllisyyttä, hän saattaa uhrata vaikka koko elämänsä pestäkseen itsensä puhtaaksi. (Pietiläinen 1999, 166.) Uhrautumisen tunnelukon omaavalla musiikinopiskelijalla syyllisyyden kieltäminen voi ilmetä tilanteessa, jossa hän ei ole harjoitellut ja joutuu kuulemaan opettajan moitteita tai kysymyksiä. Opiskelija saattaa kiertää syyllisyyden tunteensa selittelemällä tai puolustautumalla eikä näin ota vastuuta tekemättä jättämisestään.

Uhrautumista oppiva lapsi saattaa joutua tukemaan vanhempiaan tahtomattaan. Tämä on sellainen rooli, joka ei missään tapauksessa kuulu lapselle. Lapsen voi olla vaikea

puhua vanhemmalleen omista ongelmistaan, jaksamisestaan tai tunteistaan, koska vanhempi ei pysty ottamaan niitä vastaan. Onhan hänellä itsellään jo valtavasti ongelmia kannettavanaan. Vastaavasti vanhempi kuormittaa lasta omilla ongelmillaan, jolloin lapsesta tulee näennäisesti vahva. Hiljalleen toteutuu kuvio, jossa lapsi ottaa vanhemman roolin suhteessa omaan vanhempansa, ja vanhempi taantuu tarvitseväksi lapseksi. (Takanen 2011, 127.) Uhrautuva ihminen kokee vetoa tarvitseviin ja riippuvaisiin ihmisiin ja hänen seurassaan viihdyttään, koska hän huomioi toisten tarpeet niin hyvin (Takanen 2011, 71).

Tie uhrautumisesta vapautumiseen kulkee omien tarpeiden löytämisen kautta. Uhrautujan täytyy saada kokemuksia omien tarpeidensa tärkeydestä ja niiden pyyteettömästä täyttämisestä ilman mitään suorituksia tai ehtoja. Uhrautujan on opittava ilmaisemaan omaa tarvitsevuuttaan myös suhteessa esimerkiksi opettajaansa. Ilmaistessaan oman tahtonsa ja rajallisuutensa, hän viestittää opettajansa lisäksi myös muille ihmisille, että hänen rajojaan tulee kunnioittaa. Jos esimerkiksi harjoittelun ja opettajan asettamien paineiden määrä on ylivoimainen, niitä tulee vähentää. Takasen mukaan lukon avautuessa henkilö osaa myös valita ympärilleen ja elämäänsä ihmisiä, jotka eivät ole tarvitsevia ja heikkoja. Ihmissuhteista tulee näin ollen tasavertaisia ja molempia osapuolia tyydyttäviä. (Takanen 2011, 71–72.)

Uhrin (ja uhrautujan) täytyy löytää vihansa, kohdata syyllisyytensä ja myös menneisyydessään tapahtuneet kipeät asiat (Hellsten 1993, 53). Jaksamisen tasapainottuessa myös harjoittelu saa uutta virtaa. Takanen muistuttaa, että nykyinen elämämme on aina omalla vastuullamme. Tällä hän tarkoittaa myös sitä, että aikuisena voimme itse valita joko uhrin roolin tai tien uhrin osasta pois. (Takanen 2013, 210.)

5.5 Defenssit

Kurkela kirjoittaa pedagogista, joka kielsi oppilailtaan esiintymispelon pelkäämisen. Opetuksen ydin piilee siinä, että ylipäättään tunteiden, kuten pelon kieltäminen ja kiertäminen voivat johtaa tilanteen kontrolloimattomaan käsittelyyn, josta seuraa muita ongelmia. Jos kieltäydymme tiedostamasta asioita esimerkiksi niihin liittyvien epämiellyttävien seikkojen vuoksi, pidämme asiat mielen tiedostamattomalla alueella. Tämä on toimimista defensesseistä, eli psyyken puolustusmekanismeista käsin. (Kurkela 1993, 181–182.) Tuija Matikan mukaan defenssit perustuvat mielen pakonomaiseen suojautumiseen ikäväksi koettuja, traumaattisia tai kipeitä asioita vastaan. Jos vaikka jokin ikävä uutinen on liian kova pala purtavaksi ensi kuulemalta, mieli saattaa pehmentää totuutta tai jopa kieltää sen aluksi kokonaan. Vasta kun mieli on tarpeeksi valmis koh-

taamaan totuuden ja kivun, se päästää ne hiljalleen tietoisuuteen siedettävänä annoksina. Matikka luonnehtii defensessejä osuvasti mielen laastareiksi, jotka suojaavat lyhyen aikaa, mutta liian kauan pidettynä kasvattavat tulehdusvaaraa. (Matikka 2012, Tiede 9/2012, viitattu 18.3.2014.)

Ihmisillä on erilaisia defensessejä. Tyypillinen defenssi voisi olla esimerkiksi oman riippuvuuden kieltäminen, joka aiheuttaa riippuvuuden jatkumisen ja estää irtipääsyn. Niin kauan kuin ihminen ei myönnä olevansa addikti, asialle ei voi tehdä mitään. Addiktio suojaa ihmistä kohtaamasta sisäistä maailmaansa. Addiktion myöntäminen tarkoittaisi addiktille sitä, että hänen täytyisi luopua riippuvuudesta tavalla tai toisella ja sitä kautta kohdata kipeät riippuvuutta aiheuttavat asiat.

Defensessejä voisi kutsua myös selviytymiskeinoiksi. Selviytymiskeinot syntyvät olosuhteissa, joissa täytyy selvitä. Olen kirjoittanut aiemmissa luvuissa rakkaudettomuudesta. Rakkaudettomuus on vahvasti läsnä siellä, missä selviytymiskeinoja syntyy. Esimerkiksi väkivaltaisessa alkoholitiperheessä arvaamattomuuden ja ennustamattomuuden keskellä kasvava lapsi joutuu kehittämään lukuisia selviytymiskeinoja pysyäkseen psyykkisesti ja fyysisesti koossa. Selviytymiskeinot ja defensesit eivät ole pelkästään negatiivisia asioita, sillä ne samalla suojaavat ihmisen sisintä samalla tavalla kuin esimerkiksi shokki.

5.5.1 Defenssit harjoittelussa

Pietiläisen mukaan aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lapsen viha puhkeaa viimeistään murrosiässä. Positiivisen vihan avulla lapsi piirtää omat rajansa ja itsenäistyy vanhemmistaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että on kyettävä sanomaan ”ei” myös vanhemmilleen. (Pietiläinen 1999, 101.) Lapsuuden uhma kuuluu ihmisen kasvuvaiheisiin. Jos uhmavaihe on jäänyt väliin, se voi ilmetä aikuisuudessa erilaisissa tilanteissa. Lapsen kuuluu saada turvallisesti uhmata vanhempien asettamia rajoja, mutta jos häntä ei ole koskaan käskytetty tai pakotettu tekemään asioita, hänellä ei todennäköisesti ole ollut myöskään rajoja.

Keskustelin terapeutin kanssa harjoitteluun liittyvistä defensesseistä. Keskustelussa tulivat esille esimerkiksi kieltäminen ja torjunta, jotka ovat ehkä tyypillisimpiä defensessejä. Terapeutin mukaan soittoharjoitteluun pakottaminen ja käskeminen voivat ajaa uhmavaiheen väliin jättäneen opiskelijan uhmaamaan käskijää, eli hänellä herää vastustus, kun joku yhtäkkiä käskyy. Kun pakottaminen tulee ulkopuolelta, hän vaistomaisesti kieltää ja torjuu tekemistensä ja itsensä määrittelyä. Pakon torjuminen ajaa pake-

nemiseen, eli käytännössä siihen, ettei opiskelija harjoittele. Tällainen uhma nousee aikuisena, koska sillä ei ollut mahdollisuuksia nousta lapsuudessa. (Terapiakeskustelu 2.4.2014.) Tällainen opiskelija on syytön omaan toimintaansa, koska tärkeä vaihe lapsuudesta on jäänyt hänestä riippumattomista syistä elämättä.

Uhmalla ei ole tavallaan mitään tekemistä itse musiikin ja soittamisen ilon kanssa. Jos opiskelija on aidosti kiinnostunut musiikista ja sen tekemisestä, hän harjoittelee todennäköisesti ilman käskemistä tai pakottamista. Uhman taustalla voi olla siis kokemus tekemisestä, joka ei tunnu mielekkäältä. Kun musiikkia tehdään ammatiksi, harjoittelusta tulee työtä ja sitä kautta joillekin pakonomaista. Mielekkyyden sijaan tekemisessä voi siis olla taustalla myös jokin henkilökohtainen pakkoasetelma tai jopa väärä alan valinta. Väärästä alavalinnasta juontava sisäinen pakko voi ajaa opiskelijan uhmaamaan omaa itseään vastaan.

Defenssit perustuvat ihmisen sokeisiin pisteisiin, joita esimerkiksi paettavat tunteet voivat olla (Matikka 2012, Tiede 9/2012, viitattu 19.3.2014). Musiikinopiskelija kohtaa päivittäin tilanteita, jolloin harjoittelu tulisi aloittaa. Suureksi ongelmaksi näyttää usein muodostuvan jo pelkkä soittimen noutaminen varastosta. Moni on sanonut, että aloittaminen on hankalaa monessa muussakin asiassa kuin harjoittelussa, mutta alkuun pääsyn jälkeen saattaa kuitenkin syntyä paljon tulosta. Kun olisi aika mennä harjoittelemaan, velvollisuusharjoittelija alkaa pohtia mielessään erilaisia vaihtoehtoja harjoittelun välttämiseksi. Mieleen voi tulla muita tekemättömiä tehtäviä tai asioita, jotka yhtäkkiä tuntuvat hyvin tärkeiltä ja välttämättömiltä. Pääasia, ettei tarvitse mennä harjoitusluokkaan ja pysähtyä, koska silloin ahdistavat asiat saavat liikaa tilaa.

Velvollisuusharjoittelija, joka ei saa harjoittelua aloitetuksi, kieltää todennäköisesti itseltään paljon tunteita. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi turhautuminen ja se, ettei harjoittelu kiinnosta lainkaan. Opiskelija kuitenkin yrittää vakuutella itselleen olevansa kiinnostunut, koska ei halua myöntää itselleen olevansa välinpitämätön ja turhautunut. Tällainen ajatusvirta ajaa lopulta siihen, että ei saa harjoittelua aloitetuksi, koska mieli ja totuuksien kieltäminen sotivat toisiaan vastaan. Jos opiskelijan esiintyminen tai tutkinto on epäonnistunut, hän saattaa paeta pettymyksen tai epäonnistumisen tunnetta ja sulkea ne mielestään, koska ei usko kestävänsä niitä.

5.5.2 Muutos ja kieltö

Muutos on jatkuvasti läsnä elämässämme ja tekemisissämme. Kehityksen ja kasvatuksen erikoispsykologi, psykoterapeutti sekä kirjailija Vesa Nevalainen kirjoittaa työelä-

mään liittyvästä muutoksesta teoksessaan *Työelämässä voi selvitä hengissä*. Nevalaisen mukaan muutos alkaa yleensä siitä, ettei joku ole enää tyytyväinen nykytilanteeseen. Vastaavasti joku voi olla tyytyväinen nykytilanteeseen ja pelkää muutoksen tai mahdollisen uudistuksen heikentävän nykytilannetta. (Nevalainen 2007, 135.) Harjoittelussa ja soittamisessa tapahtuvan muutoksen lähtökohtana on se, ettei olla tyytyväisiä johonkin soittamiseen tai soittotekniikkaan liittyvään asiaan. Tällöin asiaa aletaan korjata ja työstää, jolloin muutos on edessä. Harjoitteleva opiskelija tai ammattilainen voi vastaavasti olla myös niin tyytyväinen vallitsevaan tilanteeseen ja kykyihinsä, ettei nykytilanteen heikkenemisen pelossa halua muuttaa tekemistään tai oppia uusia asioita. Tähän liittyy siis väistämättä myös seuraavassa laajemmin esille tuleva muutosvastarinta.

Keskustelin sähköpostitse terapeutin kanssa. Terapeutin mukaan kielto liittyi ihmiselle luontaiseen muutosvastarintaan. Muusikon ja harjoittelijan kohdalla muutos tarkoittaa jatkuvaa ja kokonaisvaltaista uudistumista, heittäytymistä sekä rohkeutta uskaltaa tulla paremmaksi soittajaksi ja muusikoksi. On siis itse muututtava ja tultava uudeksi. Koska harjoittelu vaatii jatkuvaa muutosta sekä ihmisenä että opiskelijana, vaaditaan myös uskoa siihen, että voi oppia ja osata. (Sähköposti 29.1.2014.) Nykyiseen olotilaansa ja kykyihinsä tyytyväinen muusikko voi kohdata päivittäin henkilökohtaista muutosvastarintaa.

Muutosvastarinta on sitä, ettei kaikkea kyetä suoraan hyväksymään (Nevalainen 2007, 143). Tämä voi tarkoittaa musiikin opiskelussa sitä, että oppilas ei hyväksy opettajan ehdottamaa tai vaatimaa muutosta, joka voisi liittyä esimerkiksi tekniikkaan tai teoksen tulkintaan. Jos opettaja tai toinen vanhemmista vaatii muutosta, se voi tehdä harjoittelusta entistä vastenmielisempää, koska silloin se ei tapahdu vapaudesta tai omasta halusta käsin. Muusikko ei kuitenkaan voi kiertää muutosta muuten kuin lopettamalla soittamisen, koska silloin ei tarvitse muuttua tai uudistua.

Hans-Henry (Hasse) Kvistin ja Teemu Kilpiän kirjassa *Muutosaskeleita* on ajatuslainaus ”Mikään ei ole helppoa, mutta vaikeaksi kaikki muuttuu, kun tehdään se vastahakoisesti.” – Publius Terentius Afer. (Kilpiä & Kvist 2006, 135.) Ihmisillä on luontainen taipumus vastustaa muutosta. Kilpiä & Kvist ovat listanneet muutokseen liittyviä negatiivisia asioita. Harjoitteluun liittyvän muutosvastarinnan kannalta näistä oleellisia asioita ovat epävarmuus tulevasta, nykyisiin kykyihin perustuva hetkellinen itseluottamuksen ja mukavuuden tunteen heikkeneminen, riittämättömyyden tunne, soittamisen hallinnan tunteen menettäminen ja sen hetkisen reviirin menetys. (Kilpiä & Kvist 2006, 135–136.)

Uuteen musiikkioppilaitokseen saapuessaan opiskelijat usein sanovat esimerkiksi näin: ”Luulin osaavani soittaa ennen kuin tulin tänne.” Tämä toteamus kumpuaa edistyneempien ja parempien soittajien kohtaamisesta, jolloin opiskelija tuntee olevansa huonompi soittaja. Tämä aiheuttaa väistämättä myös riittämättömyyttä. Uusi oppilaitos on siis aina valtava muutostilanne, johon voi defenssinomaisesti liittyä myös oman keskeneräisyyden kieltäminen ja kyvyttömyys hyväksyä sitä. Tämä voi toisaalta olla myös positiivinen harjoittelua edistävä tekijä.

Kilpiä & Kvist käsittelevät muutosta monelta kannalta. He kuvaavat sitä prosessiksi, joka on sekä jatkuva että normaali olotila. Muutos voi tapahtua radikaalisti, mutta joskus myös hiljalleen pienistä palasista koostuen. (Kilpiä & Kvist 2006, 15.) Musiikin tekemisessä muutos on yleensä pieniä palasia, jotka johtavat lopulta suurempaan muutokseen, eli laajempaan kehittymiseen soittajana ja muusikkona. Joskus kuulee sanottavan, ettei muusikko ole koskaan valmis. Tämä ajatus edellyttää siis väistämättä myös jatkuvan muutoksen hyväksymistä. Nevalaisen mukaan hyvä esimies tietää, että muutoksen tulee lisätä hyvinvointia, oppimista, tuottavuutta ja organisaation oppimista. (Nevalainen 2007, 139). Tämä ajatus on sovellettavissa musiikkioppilaitoksen toimintaan. Opettaja on tavallaan oppilaita ohjeistava esimies, jonka tehtävänä on myös huolehtia oppilaan hyvinvoinnista. Tuottavuudella voidaan tarkoittaa oppilaan hyvin sujuvaa ja muutokseen perustuvaa oppimista. Musiikkioppilaitos on yhdenlainen organisaatio, joka on jatkuvassa kehityksen ja muutoksen tilassa. Tätä kehitystä ovat luomassa opettajat ja opiskelijat yhdessä.

6 LEVOTTOMUUS JA RAUHOITTUMINEN

Levottomuus on usealle musiikinopiskelijalle tuttu tunnetila. Syitä levottomuudelle voi olla valtavasti niin tässä hetkessä kuin menneisyydessäkin, mutta usein levottomuuden juuret ovat peräisin jo ihmisen varhaislapsuudesta. Pelkästään stressi tai tekemättömät asiat eivät ole ainoita levottomuuden lähteitä, sillä esimerkiksi kosketuksen ja läheisyyden puuttuminen voivat aiheuttaa levottomuutta. Sekä aikuis- että lapsiopiskelijalla on levottomuuteen syynsä, mutta levottomuus ei ole välttämättä tahallista.

Aikanaan orkesteriharjoituksissa käydessäni sain jatkuvasti kuulla levottomuudestani ja huonosta keskittymiskyvystäni. Sama ongelma seurasi minua myös kotiin, kun yritin harjoitella. Lopulta harjoittelu väheni minimiin, ja välillä olin aikeissa lopettaa koko soittamisen. Yritin tuloksetta ymmärtää oman keskittymiskyvttömyyteni syntyperää. On hyvin tyypillistä, että huonon keskittymiskyvyn omaava oppilas leimataan huonoksi tai oppimishaluttomaksi sen sijaan, että pyrittäisiin yhdessä miettimään huonon keskittymiskyvyn syitä tai keinoja keskittymisen harjoitteluun. Vaikka keskittymisongelmanaisen oppilaan toiminnasta aiheutuu päänvaivaa sekä opettajalle että orkesterisoittokavereille, yleensä ongelmasta kärsii eniten oppilas itse. Luvussa 7.1 käsitelen keskittymistä syvemmin.

Yksi tärkeimmistä lapsen tarpeista ja oikeuksista on syliin pääseminen pyyteettömästi. Jokainen vanhempi tietää, että syli usein rauhoittaa levottomankin lapsen. Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän mukaan on vaarallista ajatella, että syli on lapselle vain palkinto. Hän painottaa, että lapsi on otettava syliin silloin kun hän sitä pyytää. Lempeä kosketus ja erityisesti syli vähentävät stressiä ja rauhoittavat hermostoa. Nykyaikanakin lapsia kasvatetaan säätelemään omaa käytöstään ja esimerkiksi rauhoittumaan ennen syliin pääsyä. Lapsella ei ole aikuisen tavoin kykyä säädellä omaa toimintaansa, joten häneltä ei voida edellyttää rauhoittumista ennen syliin ottamista. Lapsikin on sosiaalinen olento, joka miettii mitä muut hänestä ajattelevat. (Yleisradio, Mäkelä 2014, viitattu 24.2.2014.) Vanhemmat saattavat ajatella, että heidän lapsensa tulee käyttäytyä tietyllä tavalla tai olla tietynlainen, jotta he suostuvat rakastamaan häntä tai ottamaan syliin. Tämä on ehdollistettua rakkautta, joka on vahingollista ihmisen psyykelle.

Erityisesti murrosiässä lapsi ja nuori kaipaa nähdyksi tulemista, kuulluksi tulemista ja läheisyyttä. Pienen lapsen pahan olon ja raivon voi helposti tynnyttää sylissä pitämällä, mutta murrosikäisen kohdalla se voi olla haastavampaa. Mäkelä muistuttaa säilyttämään puheyhteyden murrosikäisen kanssa, eikä esimerkiksi suosittelen jättämään

nuorta yksin pahojen tunteidensa kanssa. Yksin jättäminen voi lisätä ja pahentaa ikäviene tunteiden määrää ja aiheuttaa muita ongelmia. On tehty lukuisia kansainvälisiä tutkimuksia, joiden mukaan pienenä paljon apua ja kuulluksi tulemista saaneet lapset ovat hyvántahtoisia ja sosiaalisia sekä lapsena että aikuisena. Lisäksi heillä on valmiudet kestää stressiä paremmin. Mäkelä korostaa hyvántahtoisen kosketuksen merkitystä, joka voi tapahtua myös kodin ulkopuolella. (Yleisradio, Mäkelä 2014, viitattu 28.2.2014.)

6.1 Rauhoittava hengitys

”Mitä enemmän stressaannumme modernissa maailmassamme, sitä enemmän rauhoittumisen tarve alkaa muistuttaa itsestään.” (Uvnäs-Moberg 2007, 18). Eräessä haastattelussa opettaja kertoi tekevänsä pienen rituaalin ennen seuraavan oppilaan tuloa. Hän laittaa oven kiinni, istuu alas ja hengittää syvään esimerkiksi yhden minuutin ajan. Tällä hän rauhoittaa mielensä ja kehonsa, joka heijastuu väistämättä myös seuraavaan tuntiin ja oppilaaseen rauhoittavasti. On valitettavaa, että usein oppilaat käyvät soittotunnilla ikään kuin liukuhihnalla, eikä opettajalla ole välissä mahdollisuutta rauhoittua. (Haastateltava H1.) Päivän viimeinen liukuhihnaoppilas saattaa saada osakseen työpäivästä väsyneen opettajan levotonta opetusta, tai jopa turhautumisesta kumpuavaa kohtelua. (Lyhenne H1 on lainaus luvusta 10.)

Rauhallinen hengitys on kaiken rauhoittumisen lähtökohta. Takanen kutsuu rauhoittavaa hengitystä hengityksen kehdoksi. Hän kehottaa ottamaan hyvän asennon joko maaten tai istuen. Seuraavaksi huomio suunnataan omaan hengitykseen ja sen virtaukseen kehossa. Takanen kehottaa tarkkailemaan ja tunnustelemaan omaa hengitystä hetki hetkeltä alusta loppuun saakka, mutta muistuttaa ettei hengityksen tarvitse johtaa mihinkään tai tuntua mitenkään erityiseltä. Tärkeintä on vain olla läsnä ja tuntea, miten keho hengittää. Pyrkimättä mihinkään, ajattelematta menneitä hengityksiä tai tulevia, ollaan vain läsnä tässä hetkessä olevalle hengitykselle. (Takanen 2013, 57–59.)

Takasen mukaan hengitys yhdistää meissä elävän lapsen ja aikuisen, sekä muodostaa yhteyden heidän välilleen. Pieni lapsi rauhoittuu kuunnellessaan aikuisen rauhoittavaa hengitystä. Kun hengitämme, voimme tuntea rakastavan ja aidon yhteyden sisällämme, itsessämme, sekä yhteyden elämään ja luontoon. (Takanen 2013, 57–59.) Erityisesti muusikko tarvitsee tätä yhteyttä, koska musiikissa kaikki lähtee hengityksestä. Jos emme osaa rauhoittaa itseämme hengittämällä, kuinka meistä voisi virrata nautinnollista musiikkia tai voimavaroja harjoitteluun?

Meissä oleva aikuinen voi rauhallisella hengittämisellä tuudittaa oman sisäisen lapsemme Takasen mainitsemaan hengityksen kehtoon. Kehdossa on turvallista, lämmitä ja pehmeää. Siinä on myös jokaisen ihmisen tarvitsemaa hyväksyntää, arvostusta ja vapautta olla oma itsensä. Takanen muistuttaa, ettei hengitys ole mikään erillinen asia, vaan se on koko elämän lähtökohta. Hengityksen lakatessa myös muu elämä lakkaa. (Takanen 2013, 59–60.) Tiedostamaton hengitys kuuluu musiikissa ja tulee ilmi myös harjoittelussa.

Uvnäs-Mobergin mukaan monet rauhaa ja iloa tuottavat ilmiöt ovat vähentyneet yhteiskunnassamme. Hän mainitsee riippumattomuutta kohti suuntaavan yhteiskunnan ja arkipäivän yhteisten toimintojen vähenemisen olevan terveysriski. Erityisen tärkeänä Uvnäs-Moberg pitää perheen merkitystä. Kun perhe tekee jotain yhdessä, erilaiset aistivirikkeet, hajut ja kosketukset ovat luonnollinen osa yksilöiden toimintaa. Stressaavan elämän lisääntyminen ja samanaikainen rauhoittumisen väheneminen vaikuttavat negatiivisesti terveydentilaan. (Uvnäs-Moberg 2007, 29.) Riittävän pitkälle kehittynyt stressaava elämäntapa saattaa jopa vakiintua, eikä ihminen lopulta enää edes osaa rauhoittua.

Jos opettaja kehottaa tai kääkee levotonta oppilasta olemaan rauhallisempi, levottomuus ei varmasti häviä mihinkään. Jos oppilas on levoton tunnilla, on hän sitä todennäköisesti myös kotona, kun pitäisi harjoitella. Tunnilla opettaja saattaa lopulta menettää malttinsa ja näin katkaista yhteyden oppilaaseensa. Opettajana voi olla vaikea vaikuttaa esimerkiksi juuri kosketuksen ja läheisyyden puutteesta johtuvaan oppilaan levottomuuteen, mutta on ensiarvoisen tärkeää pedagogina kyetä säilyttämään malttinsa levottoman oppilaan kanssa ja nähdä kauemmas kuin ainoastaan tähän hetkeen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä että pedagogin tulisi toimia terapeuttina tai psykologina. Tärkeintä on ymmärtää, tiedostaa ja olla kärsivällinen. Pohdin opettajan ja oppilaan vuorovaikutusta lisää luvussa 9.

6.2 Rauhoittava kosketus

Suomessa kosketuksesta on tullut viime vuosina ja vuosikymmeninä hieman tabu. Paula Tiessalon artikkelissa esillä oleva lastenpsykiatri Jukka Mäkelä kehottaa viimeistään nyt hylkäämään vanhan kasvatuskäsitteen, jonka mukaan liiallinen läheisyys hemmottelee ja pilaa lapsen. (Yleisradio, Tiessalo 2014, viitattu 29.2.2014). Kosketuksen puute aiheuttaa levottomuutta. Myös ihmisen keho alkaa reagoida, mikäli se ei saa koskaan kokea välittävää kosketusta. Tällä on väistämättä yhteys myös mielentilan ja yleisen aktiivisuuden laskemiseen. Kerstin Uvnäs-Moberg on tutkinut kosketuksen ja

oksitosiinin kehollista ja mentaalista merkitystä. Voimme hyvin, kun saamme olla pitämämme henkilöiden lähellä. Ruumiillinen kosketus ja läheisyys tuovat rauhaa, rentoutta ja turvallisuutta iästämme riippumatta. Pieni lapsi etsii turvaa vanhempiensa sylissä, koska hän tarvitsee kosketusta ja läheisyyttä. Myös aikuiset tarvitsevat kehokontaktia. (Uvnäs-Moberg 2007, 122.)

Takasen mukaan ihminen saattaa vierastaa kosketusta, tai pitää muita ihmisiä etäällä fyysisesti. Kosketuksen puute juontaa juurensa menneisyyden olosuhteisiin, joissa ei ehkä ollut tapana koskettaa tai halata. Koskemattomuuden ympäristössä kasvava ihminen oppii vierastamaan kosketusta, koska se ei yksinkertaisesti tunnu tutulta ja turvalliselta. (Takanen 2013, 101.) Kosketusta kaipaava ja sitä samalla pakeneva ihminen on lähes poikkeuksetta levoton. Tilannetta ei ainakaan yhtään helpota se, että yhteiskunnassamme suhde ihmisten väliseen jokapäiväiseen kosketukseen on voimakkaasti seksualisoitu, eikä se ole osa kulttuurimme luonnollista ja normaalia kanssakäymistä. Kosketusta janoava musiikinopiskelija on ongelmansa edessä päivittäin. Levottomuus häiritsee kaikkea tekemistä ja voi tehdä olotilan jopa sietämättömäksi varsinkin siksi, koska harjoittelua suoritetaan yksin.

Oksitosiinilla on taipumus rauhoittaa ja lievittää kipua. Musiikinopiskelijan kannalta oleellinen oksitosiinivaikutus on oppimis- ja keskittymiskyvyn parantuminen. On vaikea oppia uutta, jos on täysin velto ja välinpitämätön opittavaa asiaa kohtaan. Vähintään yhtä vaikeaa on yrittää stressaantuneena oppia jotain uutta. Kaaoksen keskellä esimerkiksi hyvän ystävän tekemä rauhoittumiskehotus voi auttaa tasapainottamaan stressi- ja rauhoittumishormoneita. Tällöin asiat ovat todennäköisesti helpommin omaksuttavissa ja on helpompi löytää ongelmiin ratkaisuja. (Uvnäs-Moberg 2007, 83–84.) Kosketuskulttuurin vaikutuspiirissä elävä rauhallinen ja rentoutunut lapsi oppii paremmin kuin stressaantunut lapsi. (Uvnäs-Moberg 2007, 31).

Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa opettajia rauhattoman opiskelijan ymmärtämisestä. Opettaja ei voi korvata kosketuksen puuttumista, eikä se ole hänen tehtävänsä, mutta ymmärtämällä opiskelijan rauhattomuuden mahdollisia taustatekijöitä voi keskinäiseen vuorovaikutukseen tulla uusia ulottuvuuksia. Onneksi on olemassa opettajia, jotka joskus välittävästi koskettavat oppilaitaan esimerkiksi olkapäälle. Oppilas voi vähäisen kosketushistoriansa takia kokea opettajan kosketuksen ahdistavana, mutta jollekin oppilaalle tämä yksi kosketus voi olla erittäin merkityksellinen ja voimaannuttava asia.

7 OLEMINEN JA LEVOLLISUUS

Hellsten julkaisi Facebookissa levollisuuteen liittyvän päivityksen, jonka mukaan levollisuus on sanana vanha, eikä enää monenkaan ihmisen käytössä. Lisäksi se on ilmiönä harvinainen, eikä monikaan sitä enää tarvitse. (Hellsten, Facebook-julkaisu, viitattu 27.4.2014.) Nykyajalle tyypillisestä ihmisen minuuden heikkoudesta kumpuaa tekeminen, joka johtuu olemisen puutteesta. Ihminen ei osaa enää olla, koska hän etsii arvoaan suorittamisen ja tekemisen kautta. Olemisen vähentyessä ihminen ei ole enää human being, vaan human doing. (Hellsten 1991, 96.) Kohtaamattomat tunteet ovat yksi yleisimpiä ongelmien lähteitä. Jos ihminen ei häpeä tai pelkää tunteitaan, ne on helpompi ottaa vastaan ja kohdata. Tunteet eivät tapa tervettä ihmistä. (Kurkela 1993, 182.)

Olemis- ja keskittymisvaikeudet liittyvät voimakkaasti toisiinsa. Ei ole mahdollista keskittyä kunnolla, jos ei pysty olemaan. Jos harjoittelu ja keskittyminen tuntuvat vaikealta, henkilö ei ole tietoinen itsessään olevista kohtaamattomista asioista. Kuten olen aiemmin maininnut, omat kokemukseni harjoittelun äärellä istumisesta ovat usein olleet vastenmielisiä ja oleminen on tuntunut vaikealta. Jatkuva kellon katselu syö aikaa itse harjoittelutuokiosta ja vie loitommas tavoitteesta. Tällaisessa tilanteessa kyse on pitkälti menneisyyteen pohjautuvasta olemisen ja pysähtymisen vaikeudesta, joka omalla kohdallani on edelleen osa todellisuutta.

Kirjassaan *Saat sen mistä luovut* Hellsten esittää kysymyksen: ”Kuinka ihminen sitten voisi oppia tekemään työtä siten, että hän vähemmällä tekemisellä voisi paitsi lisätä tehokkuuttaan myös säästää voimavarojaan?” (Hellsten 2000, 159). Ankkuroimalla tekemisensä omaan syvyyteensä, ihminen kykenee tehokkaaseen työntekoon vähemmällä tekemisellä. Tällä Hellsten tarkoittaa sitä, että oleminen alkaa ohjata tekemistä, eli tekemisen tapahtumapaikkana ovat oleminen ja levollisuus. Jotta levollisuus voidaan saavuttaa, levottomuutta aiheuttavat asiat tulee kohdata rehellisesti ja kaunistelematta. Lopulta levottomuuden syy on aina se, ettei ihminen ole kohdannut jotain itsessään. Levollisuus syntyy, kun suostumme kohtaamaan itsemme ja syvyytemme, jossa olemme totta. On kohdattava myös sisällämme oleva autenttisuus, eli oleminen, joka on muun luomakunnan lisäksi myös ihmiseen sisäänrakennettu perusominaisuus. (Hellsten 2000, 159–160.)

Hellsten pohtii olemisen olemusta kirjassaan *Ihminen tavattavissa*. Hän kirjoittaa luvasta olla sitä mitä on. Jos esimerkiksi tarkastelemme luontoa ja siellä olevia asioita, huo-

maamme etteivät ne kysy lupaa saada olla kivi tai puu. Ne ovat. Ihminen on jostain syystä ajautunut varsin kauas tästä olemisesta. (Hellsten 1996, 44–45.) Hän saattaa olemisen sijaan hakea hyväksyntää, koska hänen oikeutensa olla perustuu toisten hyväksynnän varaan. Hyväksyntää hakevalle on tärkeää, että kaikki pitävät hänestä, jopa ventovieraat. Kaiken takana on pelko yksinjäamisestä tai hylätyksi tulemisesta. (Takana 2011, 60.) Hänen elämänsä on yhtä olemassaolon ja olemisen oikeuden hakemista toisten ihmisten kautta.

Vastasyntyneellä vauvalla on luonnostaan kyky olla, eikä hän kysy lupaa siihen. Syntymä ja kuolema pysähdyttävät ja muistuttavat meitä lapseudestamme, jossa oleminen on ainakin joskus ollut. Jos emme kykene enää lapsen tavoin olemaan, meillä on mahdollisuus oppia se uudestaan. Ihminen, joka on yhteydessä itsessään olevaan olemisen lupaan, kykenee olemaan läsnä tässä hetkessä. (Hellsten 1996, 45.) Yhteiskunnassamme saamme jatkuvasti viestejä, jotka kehottavat meitä tekemään ja suorittamaan enemmän. Vaikuttaisi siltä, että ainoastaan tehokkuus, positiiviset tilastokäyrät ja suorittaminen ovat arvostettavia ja arvokkaita asioita. Tämä ajaa väistämättä suorituskeskeisyyteen, jossa olemisella ei enää ole sijaa. Edellä mainittu Hellstenin ajatus olemisen luvasta kutsuu nykyhetkeen. Itsessään olevaan olemiseen lupaan luottava ihminen kokee tämän hetken olevan riittävän merkittävä, jotta hän suostuu olemaan siinä. Ei ole kiirettä pois, sillä elämä tapahtuu nykyhetkessä, eikä tulevaisuudessa. (Hellsten 1996, 45.) Muistan omasta lapsuudestani välähdyksiä, jolloin olin täysin läsnä siinä mitä tein. Minä olin.

Hellsten muistelee Utön saarella vietettyjä lapsuuden kesiään, jolloin hän sai olla tekemisissä nykyhetkessä elävän sukupolven kanssa. Hän kertoo isoäidistään, jonka lähellä oli siksi hyvä olla, koska isoäiti oli läsnä ihmeellisellä tavalla. Isoäiti piti kaikkia tehtäviä asioita erittäin merkittävänä. Esimerkiksi kalaverkkojen puhdistaminen tai kalojen perkaaminen tuntuivat todella jännittävältä ja maailman merkityksellisimmiltä asioilta silloin, kun niitä tehtiin. Yhteys olemisesta nousevaan kokemisen riemuun sai soutamisen ja majakan katselemisenkin tuntumaan jollain tavalla ihmeelliseltä. Hellsten kuvaa kaikissa isoäitinsä tekemisissä asioissa olleen eräänlaisen rauhan, joka heijastui myös häneen itseensä. Tavalliset asiat tuntuivat merkityksellisiltä. Tämä nykyhetkessä olemisen kyky oli Hellstenin mukaan myös kaikissa hänen isoäitinsä sukupolven edustajissa, mutta vastaavaa hän ei ole kovin monissa ihmisissä enää tavannut. (Hellsten 1996, 46.) Tämä esimerkki kertoo jotain oleellista siitä, millä tavalla ympäristö vaikuttaa ihmiseen.

7.1 Keskittyminen

Olemisen vaikeus on suoraan yhteydessä keskittymiskykyyn. Keskittyminen on huomion kiinnittämistä siihen, mitä tekee, eli itse suoritukseen (Arjas 1997, 52). Mikäli pedagogin omakohtainen keskittymiskyky on heikko, sen opettaminen oppilaalle voi olla todella suuri ja ehkä jopa mahdoton tehtävä ja haaste. Kuten aiemmissa luvuissa on tullut esille, läsnäolo on keskittymisen tärkein lähtökohta ja edellytys. Yhdysvaltalainen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen opettaja Linda Lantieri tarjoaa kirjassaan *Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen* erilaisia vinkkejä ja valmiuksia, joiden avulla voidaan opettaa lapsille rentoutumista ja keskittymistä.

Kasvatustyöllä voidaan tarkoittaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta tai opettajan ja oppilaan välistä suhdetta. Lantieri on jakanut apukeinonsa viiteen erilaiseen ohjaavaan periaatteeseen. Ensimmäisessä kehoitetaan harjoittelemaan ensin itse paikallaan olemista ja rentoutumista ennen niiden opettamista lapselle. Tällainen tietoinen läsnäolo ja lihasrentoutus vaativat harjoittelua ollakseen toimivia ja niiden opetteleminen voi olla vaikeaa kenelle tahansa, erityisesti itselleen. Lantieri tuo esille esimerkin vaikutuksen kasvatustyössä yleensä, koska pääsääntöisesti lapsi oppii parhaiten juuri matkimalla. Lisäksi opettamisesta tulee aidompaa, kun asian on tehnyt ja omaksunut ensin itse. (Lantieri 2008, 36.)

Instrumentin harjoittelussa paikallaan olemista ja rentoutumista voisi soveltaa edeltämään harjoittelutapahtumaa, jotta mielestä pyyhkiytyisivät pois kaikki tätä hetkeä häiritsevät asiat kuten suorituskeskeisyys tai pakko-asenne. Arjaksen mukaan monet rentoutusharjoitukset toimivat myös keskittymisharjoituksina. Ruotsalaisen hypnootikon kehittämän 3-2-1-harjoituksen alussa kehoitetaan ottamaan ensin hyvä asento ja kiinnittämään huomio kolmeen eri kohteeseen. Tämän jälkeen huomio kiinnitetään kolmeen ympäriltä kuuluvaan ääneen ja tunnetaan fyysisesti kolme eri asiaa. Seuraavassa vaiheessa etsitään kaksi kohdetta huomion kohteeksi, kuunnellaan kahta ääntä ja tunnistellaan kahta asiaa. Lopuksi keskitytään kuuntelemaan yhtä asiaa ja tunnetaan yksi tuntemus. (Arjas 1997, 51.) Koska harjoittelussa vaaditaan joskus hyvinkin kuormittavaa kehon kokonaisvaltaista käyttöä, tällöin lihas- ja keskittymisharjoitusten merkitys korostuu. Lantieri kuitenkin korostaa vanhemman ja tietenkin myös opettajan oman läsnäolon olevan erilaisia aktiviteetteja tärkeämpää (Lantieri 2008, 36.)

Toisessa ohjaavassa periaatteessa Lantieri tuo esille kasvattajan roolin olla kanssaoppija ja opas. Hänen mukaansa on yhtä tärkeää omistautua lapsen sisäisen kehityksen lisäksi myös omalle sisäiselle kehitykselle. Lapsi tarvitsee ennen kaikkea opasta, eikä

kaikkietävää auktoriteettia. (Lantieri 2008, 37.) Olen joskus kuullut sanottavan, että avioliitto on yhdessä kasvamista. Tämä lause on sovellettavissa myös opettajan ja oppilaan suhteeseen, joka parhaimmillaan on juuri yhdessä kasvamista. Erityisesti harjoitteluun ja työntekoon liittyvässä kasvatuksessa opettajan oma esimerkillinen harjoittelu on tärkeää, jotta oppilaan ei tarvitse tuntea olevansa jonkin auktoriteetin komennettavissa. Tasavertainen kasvualusta luodaan juuri tällaisessa vastavuoroisessa opetus-suhteessa, jossa opettajalta löytyy halua oppia itsekin.

Kolmas ohjaava periaate perustuu oppimiseen, joka tapahtuu aktiivisesti osallistumalla. Lantieri toteaa, että oppimisessa on kyse oivaltamisesta. Hän tuo esille myös perinteisen auktoriteettiin perustuvan taitoja ja informaatiota jakavan opetuksen, jossa oppilas toimii passiivisena vastaanottajana. Tällainen opetus ei ole yleensä kovin tehokasta. Pieni lapsi oppii parhaiten leikkimällä. Psykologi Tobin Hart on kutsunut leikkiä ”lasten pyhäksi työksi.” (Lantieri 2008, 37–38.) Leikkiessään lapsi tekee käsillään ja lukuisten toistojen kautta oppii käsittelemään kaikenlaisia leluja. Samalla lapsi opettelee keskittymisen ensiaskeleita. Vaikka joku lapsi viihtyisi yksin leikkiessään, voi jollain toisella olla vaikeuksia keskittyä yksin. Tällöin tarvitaan aikuisen läsnäoloa ja tukea. Usein riittää, että aikuinen vain on lapsen kanssa. On kuitenkin syytä jättää puhelimen räpläys pois, koska silloin aikuinen ei ole läsnä.

Huonosta keskittymiskyvystä voivat kertoa esimerkiksi liiallinen yleisön reaktioiden seuraaminen, tehoton harjoittelu ja asiaankuulumattomat ajatukset sekä esiintymisen että harjoittelun aikana. Jos muusikko osaa kohdistaa ajatuksensa tietoisesti oikeisiin asioihin ja jättää harjoittelu- tai esiintymistilanteessa häiritsevät asiat pois mielestä, on vaikeuksista merkittävä osa voitettu. (Arjas 1997, 52.) Huonossa keskittymisessä on vaa-roja. Ajatusten harhailu tulevaan ruokatuntiin tai illalla tehtäviin asioihin vievät pois tästä hetkestä ja on selvää, ettei tehokas työskentely ole tällöin mahdollista. Arjaksen mukaan tällainen harjoittelu voi olla jopa pahempaa kuin harjoittelematta oleminen. (Arjas 1997, 54).

Väärät ja virheelliset liikeradat voivat toistuessaan vakiintua, koska keskittymistä ei ole suunnattu tekemiseen. Harvemmin esiintymistilanteessa onnistuu soittamaan sellaisen kohdan, jota ei ole kunnolla harjoiteltu. Jännityksellä on tapana leikata esiintymispotentiaalista yleensä 25–50 prosenttia pois, joten esiintymistä edeltävä työnteen laatu on luettavissa esiintymistilanteesta. Jos esiintyjä sanoo konsertin jälkeen, ettei pystynyt esiintyessään keskittymään kunnolla, olisi syytä miettiä oliko tämä ennakoitavissa edeltävän harjoittelun perusteella, vai johtuiko se pelkästään tilanteesta. (Arjas 1997, 54.)

Kun lapset saavat rakentaa tietopohjaansa oman osallistumisensa kautta, tiedon sisäistäminen on paljon helpompaa, koska sillä on yhteys heidän päivittäiseen elämäänsä. Käytännön kautta tapahtuva oppiminen tukee myös tulevaa oppimista, sillä ilman perustietopohjaa on vaikea oppia uutta aiempaan tietoon perustuvaa tietoa. Tässä Lantierin mallissa lapset eivät ole enää passiivisia vastaanottajia, vaan aktiivisia osallistujia, joiden itseluottamus ja uteliaisuus tukevat oppimista. Lasten oma into ja uteliaisuus tekevät oppimisesta voimallista. Lantieri neuvoo opettajien lisäksi myös vanhempia irrottautumaan odotuksesta, että lapsen oppimisen tulisi edetä jollain tietyllä kaavalla. Hän painottaa myös kokemuksen kautta tapahtuvaa oppimista, sekä kehollisen tunteuksen merkitystä. Lapsi ei todennäköisesti rauhoitu, jos häntä käsketään rauhoittumaan. Hänen pitää saada suoraan kokea rauhoittumisen tunne kehossaan ja aisteissaan. (Lantieri 2008, 38.) Vastaavasti lapsi ei keskity, jos häntä käsketään keskittymään. Täytyy olla joku, jonka kanssa keskittyä ja joka sanoo miltä keskittyminen tuntuu kehossa ja mielessä.

Korostaisin tässä kohdassa orkesteri- ja pienyhtyesoittamisen merkitystä. Olen aina kokenut, että orkesteriharjoituksissa oppii valtavan paljon asioita, koska tekeminen tapahtuu porukalla ja kaikki ovat yhdessä oppimassa samoja asioita. Orkesterissa harjoittelu tapahtuu ikään kuin pakon edessä, eikä pakenemismahdollisuuksia ole. Jos harjoituksissa on hyvä elämisen ja tekemisen meininki, oppimistehokkuus moninkertaistuu. Tämän takia orkesterisoittoa ei ole koskaan liikaa esimerkiksi musiikkioppilaitoksissa. Yksin harjoittelevan voi olla vaikea saada kokemuksia yhteisharjoittelusta erityisesti omaan tekemiseen liittyen, mutta joskus on tärkeää kokeilla yhdessä opettajan ohjauksen perusteella tapahtuvaa harjoittelua. Ainakin itse olen havainnut sen toimivan positiivisesti.

Epäharjoittelijalla voi olla aivan erityinen tarve saada tukea opettajaltaan. Opettajalta vaaditaan vastuullisuutta, kärsivällisyyttä ja aitoa kiinnostusta oppilaan harjoitteluongelmia ja tilanteen edistämistä kohtaan. Lantierin neljäs ohjaava periaate tuo esiin kärsivällisyyden toisen puolen. Joskus niin vanhemmalla kuin opettajallakin voi mennä hermot ja tulee päiviä, jolloin mitkään yhdessä mietityt harjoittelua ja keskittymistä edistävät keinot eivät toimi. Opittavat asiat kuitenkin vaativat aikaa avautuakseen syvämmiin. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että opettajan tai vanhemman täytyy antaa aikaa opittaville asioille. Harjoittelun ja keskittymisen parantamisprosessi vaativat tahoa ja sitoutumista molemmilta osapuolilta. (Lantieri 2008, 38–39.)

Viimeisessä eli viidennessä ohjaavassa periaatteessa ydinasia harjoittelun kannalta on rauhan ja hiljaisuuden harjoittamisen sisäistäminen omassa elämässä. Kiireisen ja hektisen elämänmenon keskellä on hyvä muistaa rauhoittua ihan tietoisesti ja pysäyttää kaikki tekemiseen ja ajatuksiin liittyvä jatkuva virta. Hiljaisuudessa ja rauhassa on paljon mahdollisuuksia, joita jokainen tarvitsee. Tällainen olemisen tapa on tärkeää oppia jo lapsena. Pelkästään oman kodin järjestäminen ja tietoinen laittaminen rauhalliseksi voi edesauttaa rauhaan pyrkivää elämää. (Lantieri 2008, 39.)

7.2 Pysähtyminen

Hellstenin ajatus kertoo pysähtymisestä jotain oleellista: ”Vasta kun oppii olemaan hiljaa läsnä tässä hetkessä, pyrkimättä enää mihinkään, alkaa nähdä mikä loppujen lopuksi on tärkeää ja mikä ei.” (Hellsten, Facebook-julkaisu, viitattu 10.2.2014). Pysähtyäkseen ihmisen on siis opittava olemaan hiljaa läsnä tekemättä mitään. Hiljaisuudessa on eletyn elämän jälki, eli menneisyys. Itsensä sisälle ei voi nähdä, ellei koskaan tietoisesti valitse pysähtymistä. Kääntäessään katseensa sisimpäänsä, ihminen alkaa nähdä sellaista, mitä aikoja sitten olisi pitänyt nähdä. (Hellsten 2000, 171.) Ympäriämme on paljon pysähtymiskyvyttömiä ihmisiä, joihin myös itse saatamme kuulua. Pysähtymiskyvytön ihminen ei välttämättä edes tiedosta ongelmaa, jonka takia sitä voi olla vaikea havaita. Soittoharjoittelun yhtenä lähtökohtana on henkilökohtainen kyky pysähtyä. Ajatuksen kanssa harjoittelu on rasittavaa ja vaativaa, jonka takia monella tulee tarve paeta varsinkin hitaasti tehtävän harjoittelun ääreltä pois.

Pysähtymis- ja olemisvaikeuksilla on yhteys toisiinsa. Pietiläisen mukaan pysähtymiskyvyttömyys aiheuttaa pakenemista, jonka menneisyys, sekä padotut ja kohtaamattomat tunteet saavat aikaan. Tunteiden kohtaamisen esteenä on suorittaminen. Hyviä suorittamisesimerkkejä ovat esimerkiksi lisääntynyt älypuhelimien käyttö tai jatkuva sanaristikoiden täyttäminen. Tunteen kohtaaminen edellyttää pysähtymistä ja ajan antamista itselleen. Se edellyttää myös oman tehottomuuden hyväksymistä sekä suorittamisen lopettamista tunteen kohtaamisen ajaksi. (Pietiläinen 1999, 210.) Vasta kun ihminen oppii pysähtymään, hänen tekemistensä todellinen merkitys hahmottuu.

8 LÄSNÄOLON MERKITYS

”Ihminen, joka on yhteydessä itsessään olevaan olemisen lupaan, kykenee olemaan läsnä tässä hetkessä.” (Hellsten 1996, 45). Läsnäolo on asia, joka tulee itsestään silloin, kun ihminen on aidosti tasapainossa itsensä ja tunteidensa kanssa. Peileiksi läsnäolon saavuttamiseen tarvitaan ihmisiä, jotka ovat nämä asiat jo saavuttaneet. Takasen mukaan elämme aina nykyhetkessä. Elämän voi kokea vain sen ilmenemishetkellä, eli nyt. On eri asia elää ja olla nykyhetkessä kuin elää poissaolevasti jossain mielikuvitusmaailmassa tai tulevaisuudessa. (Takanen 2013, 15.) On helppoa paeta nykyhetkestä esimerkiksi ajattelemalla ettei kesään ole enää paljon aikaa. Myös sadesään loppumisesta puhuminen on pakenemista. Tämä tarkoittaa sitä, että nykyhetkessä eläminen edellyttää kykyä ottaa vastaan sekä mukavat että ikävät asiat, joihin myös soittoharjoittelu voi kuulua. Takanen muistuttaa, että voimme vain olla asioiden kanssa, olivatpa ne mitä tahansa (2013, 15).

Läsnäolo on taito, jonka jokainen ihminen on joskus osannut, mutta mahdollisesti jossain vaiheessa kadottanut. Kun läsnäolo katoaa suorittamisen alle, ihmisen sisimmässä ei ole tilaa myöskään tunteille. (Takanen 2013, 15.) Mitä enemmän ihminen pakenee tunteitaan suorittamiseen tai työntekoon, sitä enemmän ne ovat olemassa (Pietiläinen 1999, 210). On muistettava, että myös harjoittelu voi olla suorittamista ja itsensä pakenemista.

Käsittelin edellisessä luvussa pysähtymistä, joka on läsnäolon edellytys. Pysähtymistä ja omia tunteitaan/itseään pelkäävä muusikko saattaa harjoitella valtavia määriä päivässä ihan vain sen vuoksi, ettei tarvitse pysähtyä. On todennäköistä, ettei suorittamisharjoittelu ole yhtä tehokasta kuin olemisesta ja levollisuudesta käsin tehtävä keskittynyt harjoittelu. Soittelu on suorittamista parhaimmillaan. Stressaantunut muusikko ajautuu hyvin herkästi soittelemaan ja näin estää tulosten syntymisen. Takasen mukaan meillä voi olla mielikuvia ja ajatuksia siitä, mitä läsnäololla tarkoitetaan. Mielikuva jostain asiasta ei kuitenkaan voi antaa meille todellista käsitystä siitä, mitä sillä todellisudessa tarkoitetaan. Esimerkiksi sitruunan makua ei voi kuvailla ihmiselle, joka ei sitä ole koskaan maistanut. Yhtä vähän voimme kuvailla toiselle omaa läsnäolon kokemustamme. (Takanen 2013, 15–16.)

8.1 Läsnaolottomuus

Takanen kuvaa poissaolemista kuulemiseksi kuulematta, maistamiseksi maistamatta, kulkemiseksi päämäärää tietämättä, ja koskettamiseksi tuntematta. Ihminen voi myös ajaa autolla tietämättä, että ajaa autolla. Miksei ihminen siis voisi myös harjoitella tietämättä harjoittelevansa? Poissaoleva ihminen ei ole läsnä eikä tässä todellisuudessa, koska hänen levoton mielensä pakottaa hänet siitä koko ajan kauemmas. Läsnaolottomuus on suorastaan vaarallista, koska esimerkiksi juuri liikenteessä ajatuksiinsa uppoutunut kuski saattaa aiheuttaa vaaraa itsensä lisäksi myös muille. (Takanen 2013, 16–17.) Musiikinopiskelijalla on erityinen riski olla poissa varsinkin harjoittelussa. Poissaolo voi vaikuttaa esimerkiksi ergonomiaan ja kuormittaa kehoa. Tätä ei harjoittelussa välttämättä edes huomaa. Esiintyessä poissaolo voi aiheuttaa jopa musiikin katkeamisen.

Hellstenin mukaan läsnaolottomuus ja olemisen puute perustuvat siihen, ettei ihminen ole saanut tuntea olevansa arvokas. Hänelle on sen sijaan saatettu vakuuttaa, että *sitten kun olet tottelevaisempi, kiltimpi, ahkerampi ja kauniimpi, olet arvokas*. Tämä on kuitenkin suuri valhe, koska tällaisten asioiden sanojille ei riitä mikään. Yhteys läsnaoloon ja olemiseen katoaa, kun ihminen alkaa etsiä näitä asioita ja oppii elämään itsensä ylä- tai ulkopuolella. (Hellsten 1996, 46–47.)

On mahdollista omaksua itselleen eräänlainen valeidentiteetti, jonka pohjalta voi yrittää olla läsnä tai ajatella olevansa läsnä. Tällainen valeidentiteetin omaava henkilö ei kuitenkaan ole aidosti läsnä, ja erityisesti pieni lapsi huomaa sen melko pian. Hän myös aistii ihmisestä, voiko tähän luottaa. Toisen ihmisen läsnaolo on lapselle elintärkeää, eikä hän siksi voi luottaa valheellisesti läsnä olevaan ihmiseen. Musiikin ammattiopiskelija, joka olisi lapsena tarvinnut vanhempiensa tukea ja läsnaoloa harjoittelussa, tarvitsee sitä todennäköisesti edelleen. Tyhjiö ja vaje, joka läsnaolottomuudesta on syntynyt, ei ole täytettävissä enää myöhemmin ainakaan vanhempien taholta. Jos vanhemmat eivät ole kyenneet olemaan läsnä lapsuusaikana, eivät he todennäköisesti kykene siihen myöhemminkään. Tällaisen asian kanssa elävän on kuitenkin mahdollista oppia itse olemaan läsnä.

Takasen mukaan läsnaolo edellyttää tietoisuutta. Läsna oleva ihminen kykenee suunnautamaan tietoisuutensa johonkin kohteeseen. Jos ihminen esimerkiksi seuraa aurionlaskua ja miettii samalla työasioita, hän ei näe aurinkoa sellaisena kuin se todellisuudessa on. (Takanen 2013, 21–22.) Kun muusikko esiintyy, ajatus voi vaeltaa helposti musiikin ja soittamisen ulkopuolelle. Käytännössä läsnaolon merkitys korostuu

esiintyessä. Jos läsnäolo on keskittymisen edellytys, ei ole kovin todennäköistä, että poissaolevana harjoitteleva muusikko saa aikaan hyviä esiintymistuloksia. Takanen varoittaa asioiden itsestäänselvytenä pitämisestä. Silloin kun asioita pidetään itseltään selvänä, ei olla kiinnostuneita nykyhetken ilmiöistä ja asioista. Takanen muistuttaa myös ihmettelyn merkityksestä. Ihmettelyä voi kuvata uteliaaksi asenteeksi nykyhetkeä kohtaan. Ihmettelykykyinen ihminen ei ajattele mitään itsestäänselvytenä, vaan pienetkin asiat voivat olla pieniä ihmeitä. (Takanen 2013, 23.)

8.2 Mindfulness

”Tietoinen läsnäolo on lähestymistapa, josta on tutkimusten mukaan apua moniin erilaisiin vaivoihin, kuten masennukseen, ahdistukseen, krooniseen kipuun ja uupumukseen.” (Silverton 2012, 7). Mindfulnessilla tarkoitetaan hyväksyvää tietoisuutta läsnäolosta, jonka avulla elämä otetaan vastaan sellaisena kuin se nyt on. (Yleisradio, Alatalo 2014, viitattu 19.2.2014). Harjoittelu vaatii tietoisuutta läsnäolosta, koska ilman sitä on vaikea saavuttaa hyviä tuloksia. Olisi myös tärkeää pystyä kokemaan olonsa ja elämänsä onnelliseksi, koska onnellisuudesta käsin eletävä elämä antaa kaikelle tekemiselle erilaisen pohjan ja lähtökohdan. Alatalo siteeraa Mindfulness-ohjaaja Juho Leppiniemen kommentteja. Leppiniemen mukaan mikään yksittäinen asia ei tee ihmistä onnelliseksi, mutta hän uskoo ihmisen perustilan olevan onnellisuus. Jos alkaa pohtia onnellisuuden saavuttamista, siitä voi muodostua ongelma. Alatalon mukaan ihmisen kamppailu omia tunteita, tapahtuvaa elämää ja asioita vastaan erottaa meidät onnellisuudesta, jonka kuuluisi olla ihmisen perustila. ”Mindfulness ei lisää onnellisuutta, mutta auttaa olemaan levossa sen kanssa mitä elämässä milloinkin on.” (Yleisradio, Alatalo 2014, viitattu 19.2.2014.)

Mindfulnessin tarkoituksena on kehittää suhtautumis- ja reagoititapojamme erilaisiin tilanteisiin, tunteisiin, kehon toimintaan, ajatuksiin ja tapahtuviin hetkiin. Harjoitellessa helposti unohtaa oman kehonsa ja sen rajoitteet. Esimerkiksi fyysinen rasitus varsinkin jousisoittajilla on varsin yleinen ongelma. Harjoitellessa ei välttämättä huomaa kehon hälytysmerkkejä, kunnes lopulta keho pakottaa lepäämään. Tarve ja kaipuu muutokseen auttavat terveellä tavalla huomaamaan, mikä on itselle hyväksi. (Yleisradio, Alatalo 2014, viitattu 19.2.2014.)

On taito tunnistaa tunteensa. Mindfulnessin mukaan jokainen tunne tuntuu jossain kehon kohdassa. Mindfulness-harjoitusten tarkoituksena on lisätä kehotietoisuutta ja läsnäoloa omassa kehossa. Jos ihmisellä ei ole yhteyttä omiin tunteisiinsa, hän todennäköisesti kieltää ne itseltään. Mindfulness auttaa tulemaan tietoiseksi tunteista ja tunnis-

tamaan niitä myös kehollisesti. Erityisesti vaikeista tunteista yritetään usein päästä eroon, koska niihin liittyy Alatalon siteeraaman Leppiniemen mukaan jonkinlainen kuolemanpelko. Toisin sanoen tunteen kokeminen pelottaa niin paljon, että se halutaan suistaa pois näköpiiristä keinolla millä hyvänsä. (Yleisradio, Alatalo 2014, viitattu 19.2.2014.)

Yksi vaihtoehto on pakeneminen kauas tunteen luota. Harjoittelun ytimessä ja pysähtyneisyydessä tunteet nousevat pintaan, jonka takia on helpompi paeta harjoittelutilanteesta. Mitä tunteille siis voi tehdä vai tarvitseeko niille tehdä mitään? Alatalon siteeraaman Leppiniemen mukaan mindfulnessin avulla ihminen saavuttaa kyvyn ymmärtää ja hyväksyä itsensä, jonka jälkeen hän pystyy hyväksymään myös toiset. Mindfulness on henkilökohtainen tie, jossa kaikki lähtee itsestä. Samalla ihmiselle kehittyy ymmärrys, ettei tunteita tarvitse muuttaa eikä niistä kannata pyrkiä eroon. Tunteille täytyy antaa tilaa. Ne täytyy nähdä ja kokea, jonka jälkeen ne avautuvat ja poistuvat itsestään. (Yleisradio, Alatalo 2014, viitattu 19.2.2014.)

9 OPETTAJA JA OPPILAS

Soitonopettaja voi olla yksi tärkeimmistä henkilöistä lapsen elämässä, sillä missään muualla lapsi todennäköisesti ei saa kahdenkeskistä opetusta. Opettaja on opiskelijan soittoharjoittelun pääohjaaja, minkä takia hänellä on suuri vaikutus harjoittelun edistämiseen ja edistymiseen. Hellstenin ajatus kodista on seuraava: ”Koti on paikka, jossa joku on läsnä, ei ainoastaan paikalla.” (Hellsten, Facebook-julkaisu, viitattu 5.11.2013). Tätä ajatusta voisi soveltaa myös opetustilanteisiin: soitto-tunti on tapahtuma, jossa opettaja on oppilaalle läsnä eikä vain paikalla.

On tärkeää, että opettaja on läsnä omana itsenään. Jos lapsi ei voi luottaa vanhempiinsa ja sisaruksiinsa, soittonopettaja saattaa olla lapselle ainoa luotettava aikuinen. Mikäli opettajalla on kykyä ymmärtää itseään, tunteitaan, käyttäytymistään ja reaktioitaan, hän voi sitä kautta ymmärtää oppilastaan syvällisemmin ja auttaa häntä omalla esimerkillään suuntaamaan kohti parempaa ja läsnä olevampaa työntekoa. Tärkeintä on kuitenkin se, että opettaja välittää oppilaasta ja on aidosti kiinnostunut hänestä myös ihmisenä.

Luova asenne ei ole vain ihmisen sisäinen asia, vaan sen muotoutumiseen, kehittymiseen ja vaihteluihin vaikuttaa ympäristö vahvasti (Kurkela 1993, 316). Kurkela pohtii opettajan ja oppilaan välistä suhdetta ja vuorovaikutusta erilaisista näkökulmista. Alasteella moni oppilas kutsuu erehdyksessä opettajaa äidiksi, mutta tällaista voi tapahtua myös soitto-tunnilla. Jos opettajan kutsumista äidiksi tai isäksi tarkastellaan syvemmillä tasolla, voi havaita että tiedostamattamme siirrämme omaksumiamme dynaamisia malleja uusiin ihmissuhteisiimme. Lapsen ja vanhempien välisellä suhteella on Kurkelan mukaan vaikutusta opettajan ja oppilaan väliseen kehityskaareen, joten esimerkiksi juuri äidiksi kutsuminen antaa ikään kuin vihjeen suhteeseen liittyvästä merkittävästä taustatekijästä. (Kurkela 1993, 317–318.)

On varsin yleistä, että oppilas siirtää jonkin vanhempiinsa liittyvän aspektin opettajan ja itsensä väliseen suhteeseen (Kurkela 1993, 318). Opettaja–oppilas-suhde saattaa esimerkiksi vääristyä monella tavalla. Voi olla, että oppilas kohdistaa opettajaansa odotuksia, jotka ovat syntyneet suhteessa vanhempiin. Tätä Kurkela kutsuu lapsi–vanhempi-suhteeseen liittyväksi aspektiksi. Vanhemmat eivät ehkä ole kyenneet täyttämään lapsensa henkisiä ja emotionaalisia tarpeita, jotka saattavat myöhemmin muuttua odotuksiksi toisia ihmisiä kohtaan. Tällainen ihminen voi olla esimerkiksi juuri opettaja, jolta lapsi odottaa läsnäoloa, rakkautta tai nähdyksi ja kuulluksi tulemistä. Kurkela

kutsuu tätä transferenssi-ilmiöksi, joka voi tapahtua automaattisesti ja käytännössä aina tiedostamattomasti. Eri oppilaat voivat kokea saman opettajan siis hyvin eri tavoin. (Kurkela 1993, 318.)

Kurkela kirjoittaa ongelmallisesta lapsi-vanhempi-suhteesta, joka voi heijastua opettaja–oppilas-suhteeseen. Oppilas voi aiheettomasti kokea opettajansa vainoavana, painostavana, kyttävänä, räjähdysherkkänä tai liian vaativana. Tästä johtuen oppilaan kotona oppimat käytös- ja reagoitumekanismit alkavat näkyä soittotunneilla tietynlaisena käytöksenä, joka voi ilmetä esimerkiksi puolustautumisena hyökkääväksi koettua opettajaa vastaan. Myös opettaja voi alkaa reagoida tietyillä tavoilla, jotka taas ovat peräisin hänen omasta kodistaan. Tätä Kurkela kutsuu vastatransferenssiksi, jolla tarkoitetaan tapaa ymmärtää oppilaan toimintaa oman kokemusmaailman perusteella. (Kurkela 1993, 318–319.) Joskus hyvinkin negatiiviseksi muodostuva vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä saattaa aiheuttaa niin sanottuja pattitilanteita. Tällä kaikella on vaikutuksensa yksittäisen soittotunnin ja ehkä myös seuraavan tunnin tunnelmaan.

Psykologisten taitojen tärkeyttä opetustyössä ei voi yliarvioida. Arjas vertaa opettajan vallan ja vastuun olevan samankaltaisia kuin vanhempien kantama vastuu lapsesta ja hänen kehityksestään. (Arjas 1997, 139.) Kirjoitin edellä oppilaasta, joka voi hakea opettajaltaan rakkautta. Voi olla myös niin, että opettaja hakee oppilailtaan samoja asioita eli rakkautta ja hyväksyntää. Tällainen tilanne voi olla oppilaan kannalta hyvin hämmentävä. Arjas muistuttaa, että ihminen voi etsiä koko ikänsä isän ja äidin hyväksyntää kykenemättä normaaliin itsenäistymiseen. On paljon muusikoita, jotka hakevat koko muusikkouransa ajan jonkin entisen opettajansa hyväksyntää. Vaikka he olisivat arvostettuja muusikoita, entisen opettajan asettamat paineet ja odotukset voivat seurata mukana koko uran ajan. Hyväksyntää hakevat muusikot saattavat tuntea jopa häpeää entisen opettajansa edessä. (Arjas 1997, 139.)

Arjas kirjoittaa opettajille laatimassaan muistilistassa elämisestä oppilaiden kautta, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi oman kunnianhimon siirtämistä oppilaiden työnteon ja menestyksen varaan. Tällainen luo ylimääräisiä paineita varsinkin sellaisille oppilaille, jotka haluavat saada iloa musiikista. Arjas muistuttaa, etteivät kaikki oppilaat silti opi kaikkea sitä, mitä pedagogit haluavat heille opettaa ja siirtää. Työmäärä, omat näkemykset, lahjakkuus, kiinnostus, sekä psykologiset tekijät vaikuttavat vahvasti kehitykseen muusikkona ja ihmisenä. Arjas muistuttaa ja korostaa opettajan olevan aina oppilasta varten eikä päinvastoin. (Arjas 1997, 138.)

Kurkelan mainitsema transferenssi-ilmiö opettajan ja oppilaan välillä voi aiheuttaa joko positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia harjoitteluun. Jos lapsi kasvaa vastuuttomien ja välinpitämättömien vanhempien kodissa, voi vastuuttomasti toimivan opettajan käyttäytyminen tuntua normaalilta, sekä tutulta ja turvalliselta. Lapsi on oppinut kasvamaan ympäristössä, jossa hänen tärkeillä asioillaan ei ole merkitystä, eli oletettavasti myöskään harjoittelulla ei ole merkitystä. Jos soitto-opettajakaan ei ota vastuuta lapsen harjoittelusta, siitä ei ole vastuussa lopulta kuin lapsi itse. Mitä tällaisessa tilanteessa elävä lapsi ehkä haluaa lopulta tehdä? On todennäköistä, että hän pakenee todellisuutta johonkin turvalliseen ja mukavaan asiaan, tai kosta osakseen saamaa välinpitämättömyyttä jättämällä harjoittelun tekemättä. Jos harjoittelulla ei siis ole kenellekään mitään merkitystä, miksi hän harjoittelisi? Hän saattaa harjoitella, mutta musiikin ja tekemisen merkitys on jotain muuta kuin halu oppia soittamaan tietty kappale. Turvaton ympäristö on sietämätön kasvupaikka, jossa selvitäkseen lapsi tarvitsee jotain muuta kuin harjoittelua.

Jos musiikki ja musiikin tekeminen ovat lähtöisin lapsen sisäisestä maailmasta, nämä palvelevat hänen omia tarpeitaan. Harrastuksesta tulee itseohjautuva ja myös osa lapsen persoonallisuutta. Tällainen lähtökohta on harjoittelun kannalta optimaalinen. Jos taas harrastuksella on tarkoitus ikään kuin palvella jonkin ulkoisen auktoriteetin, kuten opettajan tai vanhempien, vaatimuksia tai intressejä, siitä tulee lapselle välinearvoinen asia. Lapsi voidaan pahimmillaan valjastaa jo hyvin varhain täyttämään oman isänsä tai äitinsä suuruudenhulluja kuvitelmia oman lapsen menestyksestä. Tällöin lapsi ei välttämättä kykene itse saavuttamaan musiikista tavoiteltavaa tyydytystä, vaan ikään kuin myy oman tekemisensä ja ilon lähteensä toisille. Itsenäistyessään lapsi ottaa parhaassa tapauksessa etäisyyttä vanhempiinsa ja alkaa todennäköisesti irtautua vanhempien vaatimuksista ja odotuksista. Musiikki ja harjoittelu voivat löytää uuden merkityksen, kun niiden avulla ei enää tarvitse tavoitella valheellista omaan arvoon perustuva hyötyä. (Kurkela 1993, 346–347.)

Jukka Mäkelän laatimassa artikkelissa painotetaan jo vauvaiässä koetun yhteisen ilon merkitystä. Jos vauvan hyvinvointuntunteeseen vastataan, se ruokkii mielihyvän tunnetta, sekä lisää oksitosiinin ja endorfiinien määrää molempien aivoissa. Kyse on siis ilon tunteen peilauksesta. Sanonta ”jaettu ilo on kaksinkertainen ilo” on enemmän kuin totta, sillä lapsessa ei mikään erillään koettu pysty herättämään vastaavanlaisia aistimuksia. Kaikkein vahvimmat onnen ja ilon kokemukset niin lapsena kuin aikuisenakin pohjautuvat siihen, että joku toinen itselle tärkeä ihminen on niitä jakamassa. Jaetun onnen ja ilon kokemuksia muistirakenteissaan kantava ihminen voi saada aikuisena vastaavia

kokemuksia esimerkiksi musiikin harmoniasta, luonnosta tai jonkin kauniin näkemisestä. (Mäkelä 2010, thl.fi, viitattu 20.3.2014.)

Opettaja voi symbolisesti hylätä oppilaansa. Tutkinnosta saatua hyvää palautetta on opettajankin helppo ottaa vastaan, mutta negatiivista palautetta annettaessa joku opettaja saattaa ottaa syyt niskoilleen ja masentua, koska hän kokee henkilökohtaisesti epäonnistuneensa opettajana. Vaihtoehtona on liittoutuminen lautakunnan kanssa, jolloin opettaja ikään kuin pesee kätensä tilanteesta ja näin ollen hylkää oppilaansa oman kunniansa ja auktoriteettinsa säilyttämisen takia. Tällaisessa tilanteessa opettajalla on halu osoittaa, ettei vika ole ainakaan hänen opetustaidoissaan. Oppilaan psykologisen kehittymisen kannalta kumpikaan tapa ei ole kovin suotava. Ensimmäisessä tilanteessa on vaarana, että oppilaan täytyy vain selvitä ja pärjätä paitsi itsensä, myös opettajansa vuoksi. Vaikka oppilaalle riittäisi vaatimaton menestys, hän saattaa joutua ottamaan taakakseen opettajansa kunnianhimon, koska ei halua pettää hänen odotuksiaan. Toiseen tilanteeseen liittyen Arjas korostaa, ettei opettaja saa missään tilanteessa hylätä oppilastaan, koska se voi olla erittäin tuhoisaa oppilaan itsetunnolle. Hankalia tilanteita voi syntyä myös silloin, jos oppilasta arvioidaan esityssuorituksen sijaan työnäytteenä, eikä omana itsenään. (Arjas 1997, 138.)

Voi olla, että oppilas pelkää hylätyksi tulemista muutenkin. Hänelle on saatettu osoittaa hylkäämistä ja välinpitämättömyyttä pienestä lapsesta lähtien. Näistä kokemuksista jääneet haavat voivat aueta, mikäli oppilas kokee hylkäämistä opettajansa taholta. Takasen mukaan hylkäävä vanhempi aiheuttaa lapselleen hylkäämisen tunnelukon. Tämä hylkääminen voi tapahtua henkisesti tai fyysisesti. Esimerkiksi avioerotilanteessa lapsi voi kokea toisen vanhemman hylkäävän hänet, koska hän ei enää kykene olemaan täysipainoisesti läsnä lapsensa elämässä. Vaikka kyse ei ole tarkoituksellisesta ja tietoisesta hylkäämisestä, lapsi kokee tulleen hylätyksi. (Takanen 2011, 143.) Vaikka opettaja ei tietoisesti hylkää oppilastaan, oppilaan kokemus voi olla hylätyksi joutuminen, joka on ihmisen suurimpia pelkoja. (Arjas 1997, 138.)

Mäkelä korostaa myönteisten tunteiden merkitystä ihmiselle. Yleisesti mielenterveyteen liittyvät tutkimukset on suunnattu vaikeiden tunteiden käsittelemiseen ja ymmärtämiseen, vaikka myös positiiviset, esimerkiksi syvät onnen tunteet kaipaisivat huomiota. Psykologiassa ei olla kovinkaan kiinnostuneita juuri syvien onnen tunteiden syntyperästä. Tämän takia on kehitetty positiivinen psykologia, joka korostaa myönteisten tunteiden merkitystä. Positiivinen psykologia ymmärtää onnen ja ilon kokemusten olevan erityinen itsenäinen tila, joka ei tarkoita ainoastaan vaikeiden tunteiden poissaoloa. Ym-

päristötekijöillä on merkittävä vaikutus lapsen ilon kokemukseen tai kokemattomuuteen. Esimerkiksi vanhemman masennus heijastuu väistämättä lapseen. Jos lapsella ei ole mahdollisuutta kokea jaettava iloa kotonaan, hän voi saada ilon kokemuksia vaikka soittotunneillaan ja esiintymisissään. Lapsi siis hyötyy aikuisesta, joka määrätietoisesti tarjoaa ilon kokemuksia. Samalla hänen empatiakykynsä kehittyy. (Mäkelä 2010, thl.fi, viitattu 20.3.2014.)

Mäkelän mukaan päivähoiton ja koulun aikuisilla on mahdollisuus vahvistaa lasten ilon ja onnen kokemisen kykyä. (Mäkelä, thl.fi, 2010). Käytännössä musiikkioppilaitosten opettajat ovat tässä suhteessa erityisasemassa, koska opetus tapahtuu kahden kesken. Hyvänolon tunteiden kokeminen ei Mäkelän mukaan ole vaikeaa optimistiselle luonteelle, jolla elämän perusrakenteet ovat kunnossa. Surumielistä ihmistä taas ei auta se, että häntä kehoitetaan tuntemaan iloa tai olemaan onnellisempi. Lasten kasvuun liittyvät vaikeudet ja paineet ovat ehkäistävissä jakamalla hyviä tunteita heidän kanssaan. (Mäkelä 2010, thl.fi, viitattu 20.3.2014.)

Myös soitonopettaja voi vahvistaa oppilaansa ilon ja onnen kokemisen kykyä, eikä siihen tarvita edes mielenterveystyön koulutusta. Musiikin tekemisen ilo kuuluu myös soitossa ja se voi antaa uutta virtaa ja motivaatiota myös harjoitteluun. Ilman iloa ja muita tunteita ei oikeastaan voi olla musiikkia. Mäkelä muistuttaa, miten tärkeää on olla kiinnostunut lapsen kokemuksesta, yrittämisestä, ponnistelusta ja löytämisen ilosta, koska tällä voi vahvistaa lapsen kykyä ylläpitää hyvänolon tunteita vaativissa tilanteissa. (Mäkelä 2010, thl.fi, viitattu 20.3.2014.) Soitonopettaja on kasvattajana erityisasemassa ja oikeastaan velvoitettu olemaan kiinnostunut oppilaansa soittamisesta ja harjoittelusta. Kiitoksen antaminen jo pienistäkin onnistumisista ruokkii myös aikuisen ihmisen itse-tuntoa.

10 HAASTATTELUT

Haastattelin Oulun konservatorion ja ammattikorkeakoulun opettajia. Haastattelujen pohjalta pyrin laatimaan sekä tuleville että nykyisille pedagogeille koosteen vinkkejä, joiden avulla oppilaiden auttaminen tapahtuisi luontevasti ja sekä opettajan että oppilaan inhimillisyyttä kunnioittaen. Harjoittelun tukeminen ja tarkka ohjeistaminen ovat pedagogin tärkeimpiä tehtäviä. Moni on kaivannut vinkkejä juuri harjoittelun ohjeistamiseen ja esimerkiksi lapsioppilaiden innostamiseen. Haastatteluissa tuli esille paljon erilaisia näkökulmia, joista poimin tärkeimmät ja työni aihetta palvelevat näkökulmat. Haastattelin sekä aikuisten että lasten kanssa pääsääntöisesti työskenteleviä opettajia, joista käytän lyhenteitä H1, H2, H3, H4 ja H5.

10.1 Oppilaan innostamiskeinoja

Jos haluaa saada oppilaan innostumaan soittoharjoittelusta ja soittotunneista, jokaisen pedagogin olisi tärkeää tiedostaa ja ymmärtää kehon ja mielen rauhoittumisen perusteet sekä keinot, joilla niitä voi oppilaille opettaa. Tunnin aloittamisella on merkitystä, koska sillä on vaikutus koko lopputunnin ilmapiiriin. Oppilas ei tule tunnille vain oman olonsa kanssa, vaan heijastelee myös opettajaa. Tuntia on turha aloittaa tarkastamalla heti aluksi oppilaan edellisviikon harjoittelun tulokset, koska tällä tavalla oppilaan ja opettajan välille ei synny yhteyttä. Parempi lähtökohta on yrittää saada hengitysharjoitusten avulla sekä mieli että ruumis samaan paikkaan. (H1.)

Oppilas tulee tunnille oppilaana ja opettaja opettajana. Kummallakin on omat lähtökohdansa tulla tunnille, joten on tärkeää rauhoittumalla ja hengittämällä luoda tunnin alkuun kaksi erilaista energiaa yhdistävä yhteinen tila. On ahdistavaa, jos opettaja tulee tunnille jossain tilassa. Esimerkiksi jonkin opettajalle äskettäin tapahtuneen ikävän asian synnyttämä tunnetila voi heijastua välittömästi oppilaaseen. Vastaavasti jokin iloinen asia voi heijastua opettajasta oppilaaseen ja toimia positiivisena vaikutteena tunnin aloituksessa. Laulajien lisäksi myös soittajilla olisi tärkeää pysähtyä ennen tuntia hengittämään ja rauhoittua, koska hengityshän on kaiken musiikin peruslähtökohta. (H1.)

Harjoituslähtöisesti asiaa tarkastellessa on tärkeää laatia yhdessä oppilaan kanssa hyvin tarkka harjoitussuunnitelma, jonka pohjalta annetaan selkeät ohjeet erityisesti ongelma-alueiden harjoittelua varten. Ohjeita ei kannata antaa useaksi viikoksi eteenpäin, vaan ainoastaan seuraavaa tuntia varten. Tällöin oppilas tietää tarkalleen, mitä hänen tulee harjoitella seuraavaksi kerraksi. (H2.) Nämä näkemykset harjoitteluohjeiden an-

tamisesta kutsuvat tähän hetkeen. Aiemmissa luvuissa olen kirjoittanut tästä hetkestä ja soittamisen merkityksestä ainoastaan tässä hetkessä. On siis hyvin rakentava neuvo antaa harjoitteluohjeet ainoastaan seuraavaa tuntia varten, koska silloin voi keskittyä tässä hetkessä tapahtuvaan tekemiseen, eikä kuorma kasva liian suureksi.

Oppilaan tulee saada tietää tarkkaan, milloin soitto on ollut hyvää ja onnistunutta. Mitä selkeämmin opettaja palautteensa antaa, sitä paremmin oppilas saa vertailukohtia, joiden perusteella hän pystyy tähtäämään johonkin myös jatkossa. Kun oppilas tietää, mihin harjoittelee ja miltä soiton pitää tuntua ja kuulostaa, on hyvä harjoittelumotivaatio olemassa. Ilman tavoitetta oppilaalle voi tulla päämäärätön olo, eikä tekeminen tunnu tällöin merkitykselliseltä. Tavoitteita voi helpottaa antamalla läksyksi vain kaksi kappaletta kerrallaan, joista toinen voisi olla aktiivisemmän harjoittelun alla oleva teos ja toinen jokin uusi kappale. (H2.)

Lapsiopiskelijoiden kanssa pääsääntöisesti työskentelevän opettajan mukaan pienten oppilaiden kohdalla harjoitteluongelmat ovat vähäisiä, koska yleensä tunneilla lähinnä pidetään hauskaa ja soitetaan kivoja pikkukappaleita. Erityisesti pienten oppilaiden kohdalla on tärkeää valmistella läksy tarkasti, koska nuottien hallinta ei ole vielä välttämättä kovin hyvin hallussa. H3 kertoi käyttävänsä pientä vihkoa, johon hän kirjoittaa vanhempien ja myös oppilaan luettavaksi palautetta aina tunnin jälkeen. Vihkoon kirjoitettavat kehu ja kiitokset ovat todella merkityksellisiä varsinkin lapsen itsetunnolle. Oppilaat saattavat vihkoa luettuun yllättää seuraavalla tunnilla ja kertoa harjoitelleensa puolen sivun sijaan koko sivun. On hyvä muistaa, että aiheeton kehuminen saattaa laskea kehumisen merkitystä. Jos oppilas ei harjoittele, syyllistäminen ja moittiminen eivät ainakaan paranna harjoitteluintoa. (H3.)

Hyvien harjoittelutapojen neuvominen heti soitto-opintojen alusta alkaen on tärkeää. Mielekkäillä, sopivan haasteellisilla, oikean tasoilla ja mukavilla kappaleilla saa oppilaan innostumaan. Yrittäminen ja onnistuminen täytyy huomioida ja palkita seuraavalla tunnilla, koska se kasvattaa yrittämishalua ja motivaatiota. Turhautuminen on motivaation vihollinen, mutta sitä voi välttää pitämällä yllä tavoitteellista motivaatiota esimerkiksi auttamalla oppilasta tiedostamaan kappaleiden tavoite ja esitystarve. (H4, H5)

Säestys- ja ryhmätunnit ovat tärkeitä. Ryhmätunneilla oppilaat oppivat toisiltaan ja saavat samalla mahdollisia vertailukohtia siitä, mihin kannattaa pyrkiä. Pelkästään opettajan kanssa soittaminen voi tuntua liian yksipuoliselta, varsinkin jos opettaja ei ole itse erityisen innostunut. Opettajan tulee olla itse innostunut soittamisesta, koska intoa on

muutoin vaikea välittää oppilaalle. On oppilaita, jotka lopettavat soittamisen opettajan innostamisyrityksistä huolimatta. Usein tällaisia oppilaita painostetaan kotoa käsin soittamaan. (H3, H5.)

10.2 Ajankäytön järkevä jaksotus

Ajankäyttö ja sen jaksottaminen tuntuvat monesta musiikinopiskelijasta ongelmallisilta. Useassa haastattelussa tuli esille, että viidentoista minuutin huolellinen harjoittelu voi tuottaa enemmän tulosta kuin kolmen tunnin tavoitteeton harjoittelu. On useita tutkimuksista, joiden mukaan ihminen jaksaa keskittyä ja harjoitella 45 minuuttia yhteen menoon. 45 minuutin rajan ylittävä soittaja kasvattaa rasisusvaivan riskiä. Keskittymisen määrä on yksilökohtainen asia. Yhdellä kertaa tehtävän harjoittelun määrästä riippumatta tärkeämpää on keskittyä kunnolla ja harjoitella säännöllisesti. (H1, H2, H3.)

Erityisesti useita instrumentteja soittavan opiskelijan tulee kyetä jaksottamaan harjoittelunsa. Tässä opettaja voi toimia tukena. Ei kannata kehottaa oppilaita harjoittelemaan tietyn aikaa, koska parempi vaihtoehto on kehottaa harjoittelemaan käsitteillä oleva asia. Toistoja vaativat asiat voi oppia ainoastaan harjoittelemalla. (H1, H2, H3.) Sesiokäytäntö on osoittautunut varsin toimivaksi menetelmäksi. Yhden session kesto on edellisissä haastatteluvastauksissakin mainittu 45 minuuttia, jonka jälkeen pidetään viidentoista minuutin tauko. Kellon katselun voi välttää laittamalla ajastimen hälyttämään session ja myös tauon lopussa.

Aika paljon harjoittelua määrittää se, mitä harjoitellaan. Joku kappale voi vaatia yksityiskohtien hiomista ja toinen yleisen kokonaisuuden parantamista. Ei kannata yrittää harjoitella liian pitkiä pätkiä kerrallaan, vaan etsiä aluksi vaikeimmat kohdat ja harjoitella niitä. Yksi hyvä keino on aloittaa harjoittelu kappaleen lopusta, koska usein alku on parhaiten harjoiteltu. Tauot ja välipäivät on syytä merkitä vaikka lukujärjestykseen osaksi työnteon kokonaisuutta. Myös harjoittelun määrät on syytä merkitä lukujärjestykseen ja sovittaa samalla omaan elämäntilanteeseen. Ei ole välttämätöntä soittaa joka päivä. (H2, H4.)

Peruskouluikäisillä realistinen harjoittelumäärä päivässä on yleensä puoli tuntia, koska harrastusten lisääntynyt määrä on osaltaan syömässä harjoittelumahdollisuuksia. Maksimimäärä voisi olla tunti, josta ensimmäiset 30 minuuttia ovat tehokkainta aikaa keskittymisen kannalta. Peruskouluikäisten ja myös pienempien harjoitteluintoa voi lisätä antamalla läksyä hieman alle maksimimäärän. Ohjeita annettaessa voi muistuttaa oppi-

lasta soittamaan teos ensin pätkissä ja lopuksi kokonaan läpi ajatuksen kanssa. (H3, H5.)

10.3 Oppilaan keskittymisen tukeminen

Musiikin ammattiopiskelua aloittelevalla opiskelijalla keskittymisen määrä voi olla aluksi shokki. Muusikon täytyy urheilijoiden tavoin harjoitella myös keskittymistä, koska se ei ole mikään itsestäänselvyys. Jos ei jaksa keskittyä, ei saisi harjoitella yhtään, koska lihasmuistiin voi jäädä tällöin väärää tietoa. Harjoittellessa täytyy siis olla tietoinen tekemisestään. Opiskelija saattaa tehdä harjoituksia kotonaan tietämättä, miksi niitä tehdään. Tämän vuoksi on hyvä keskittää tietyt harjoitukset vain tunnilla tehtäviksi. Opiskelijalla tulee olla selvillä myös sellaiset harjoitukset, jotka kotona yksin tehtynä edistävät oppimista. On hyvä tehdä ennen harjoittelua suunnitelma, johon sisällyttää harjoiteltavan teoksen hyödyllisimmät harjoittelutavat. Lopuksi tarkistetaan tekemisen toimivuus, jonka perusteella arvioidaan seuraavan tuokion sisältö. (H1, H2.)

Kun tunnilla tehdään huolellisesti ja keskittyneesti asioita, opiskelija saattaa väsyä. Tällöin huumorin käyttö on hyvä keino palauttaa yhteys keskittymistilanteeseen. Voi esimerkiksi kehottaa opiskelijaa pyyhkimään nenäliinalla hikeä otsalta. Keskittymisongelmalliselle oppilaalle tulee pyrkiä antamaan käsitys, ettei hänessä ole mitään vikaa ja että keskittymistä voi oppia. Pienten pätkien harjoittelu, oppimistilanteen rauhoittaminen ja ulkoa soittaminen voivat toimia joidenkin oppilaiden kohdalla keskittymistä parantavana tekijänä. Itsenäisessä työskentelyssä kannattaa harjoittelun lomassa kirjata nuottiin asioita ja havaintoja. Pelkkä nuotin lukeminen voi auttaa, jos instrumentin kanssa harjoittelu tuntuu välillä hankalalta. Instrumentista riippuen voi harjoitella vain yhtä kättä kerrallaan. Tekemällä säännöllisesti ja huolellisesti työtä harjoittelun ja keskittymisen eteen harjoittelukunto kasvaa, ja samalla voi huomata myös keskittymiskyvyn kehittyvän. (H2, H4, H5.)

Lasten kanssa työskennellessä kohtaa usein villejä oppilaita. Opettajaa häiritsevistä riehumisesta ja levottomuudesta riippumatta oppilas saattaa kuitenkin keskittyä ja kuunnella hyvin tarkkaan, mitä opettaja sanoo. Joku oppilas saattaa tarvita virikkeitä oppimisen aikana, eikä ketään oppilasta saisi leimata vilkkautensa perusteella. Opettajalta vaaditaan kärsivällisyyttä silloinkin, kun oppilas ei kuuntele lainkaan. Myös lempeä määrätietoisuus on parempi työkalu kuin maltin menetys. Jos opettaja menettää hermonsa, tilanne karkaa käsistä. (H3.)

10.4 Oppilaan elämäntilanne

Oppilaan vaikea elämäntilanne ei välttämättä heijastu harjoitteluun vaan energiaan. Joku nimittäin saattaa harjoitella vaikeassa tilanteessa enemmän. Vaikeat asiat voivat ilmetä tunnilla tunnepurkauksina tai keskittymisvaikeutena. Jatkuvässä pyöryksessä ollessaan oppilas ei välttämättä saa kokemusta, että hänen asioilleen olisi tilaa ja tämä johtaa usein pakenemiseen. Tämän takia tunneilla tehtävän pysähtymisen merkitys korostuu. Tunnin alussa tehtävä rauhoittuminen ja mahdolliset hengitysharjoitukset voivat auttaa oppilasta saamaan sisäisen tilankokemuksen, joka nostaa esimerkiksi itkun pintaan. Tilankokemusta voi edeltää ajatus: ”Tämä lyhyt aika on vain minua varten. Minun asioille on tilaa ja ne ovat arvokkaita. Minä voin vain olla, eikä minun tarvitse tehdä mitään.” Erityisesti stressaavassa tilanteessa ihminen kaipaa pysähtymistä. Soitto- tai laulutunnin alussa tehtävä viiden minuutin pysähtyminen voi olla todella merkityksellinen. (H1, H2.)

Tunnin alussa huomaa melko nopeasti, onko oppilas harjoitellut. Oppilaasta myös viisautta herkästi, jos hänellä ei ole hyvä olla. Opettaja voi usein vain arvailla oppilaan elämäntilanteita, mutta harjoitteluongelmien ilmetessä on väärin alkaa kyselemään oppilaan yksityisasiota. Se ei ole opettajan tehtävä, koska opettaja on ensisijaisesti soittopettaja. Jos oppilas haluaa kertoa, opettaja voi toimia kuuntelijana ja olla läsnä tukien ja myötäeläen. Oppilasta voi rauhoittaa, mutta kaikkein tärkeintä on olla läsnä. Vaikka yksityisasiat eivät kuulu opettajalle, on kuitenkin mahdollisuuksien mukaan hyvä tietää este oppimiselle ja harjoittelulle. (H2, H3, H5.)

Jos harjoittelumahdollisuudet ovat elämäntilanteesta johtuen rajalliset, opettaja ei saa ainakaan kuormittaa oppilaan taakkaa. Voidaan vaikka sopia yhdessä, ettei seuraavalla viikolla tarvitse harjoitella, mutta harjoittelu voidaan tehdä yhdessä sen viikon soitto-tunnilla. Jos oppilas kokee 45 minuutin mittaisen tunnin liian pitkäksi, tuntia voi lyhentää. Oppilaan hätää ei saa koskaan ohittaa. Asiantuntevaan hoitoon ohjaaminen voi olla joissain tilanteissa paras vaihtoehto, mutta joskus auttaa pelkkä luottamuksellinen keskustelu ja läsnäolo. Jos opettajalla on kyky oikealla tavalla kuunnella oppilasta, se voi ratkaisevasti vaikuttaa jopa oppilaan elämän ja soittamisen suuntaan. (H1, H2, H3, H5)

Harvemmin tapahtuvien suorien tunneilmaisujen, kuten itkun ilmetessä opettaja voi kysyä, onko mielen päällä jokin erityinen asia. Esimerkiksi läheisen kuolemasta tai parisuhteen kariutumisesta kertovaa oppilasta voi lähestyä käyttämällä peilaustekniikkaa. ”Tiedätkö, kuulen että sinulla on todella paha mieli ja olet murtunut tästä tapahtunees-

ta. Sinulla on elämässä nyt suurten muutosten aika edessä. Onko jotain, millä sinun oloa voisi helpottaa?” Toistamalla kuulemansa opettaja toimii peilinä ja jäsentää oppilaalle hänen kokemuksensa. Kysymystä ei saa kuitenkaan esittää ylhäältäpäin. Täytyy muistaa, ettei ala tulkitsemaan kuulemaansa oman ymmärryksensä pohjalta, vaan toistaa tarkkaan sen, mitä kuulee. Tällöin oppilas kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Jos opettaja vain kuuntelee hiljaa eikä kommentoi, oppilas voi kokea, ettei opettaja välitä hänestä. (H1, H3.)

Jos oppilas ei harjoittele lainkaan, opettaja voi puhua suoraan asiasta, mutta ilman mitään tunnelatausta. Tämä edellyttää tietoisuutta omista tunteista. Esimerkiksi tiedostamattoman vihan vallassa puhuminen on vahingollista eikä rakenna ainakaan vuorovaikutusta. Harjoittelemattomalle oppilaalle voi asiallisesti kertoa, että käsitteillä olevat harjoitukset ja asiat ovat niitä, joita hänen pitäisi tehdä ja oppia. Niin kauan kuin oppilas ei niitä tee, edistymistä ja oppimista ei tapahdu. Täytyy kuitenkin edelleen huolehtia, ettei puhu missään tunnetilassa. Laiskaksi moittiminen ja syyllistäminen katkaisevat opettajan ja oppilaan välisen yhteyden. Tämän jälkeen ei ole oikeastaan enää merkitystä, mitä lopputunnilla tehdään. (H1.)

Musiikin näkökulmasta katsottuna vaikeassa elämäntilanteessa olevaa oppilasta voi yrittää kannustaa onnistumiskokemusten kautta. Erityisesti isompien oppilaiden kohdalla on tärkeää pyrkiä säilyttämään tietyt tavoitteet oppimisen suhteen ja sopeuttaa soitettava ohjelmisto elämäntilanteen mukaiseksi. Myös rauhoittuminen ja rauhoittaminen korostuvat vaikeissa tilanteissa, koska silloin ihmisen tunteet saavat tilaa. Soitonopettaja voi toimia rauhoittamisen opettajana, mutta se edellyttää henkilökohtaista rauhoittumiskykyä. Rauhoittuminen ei ole sisäsyntyinen asia, vaan se opitaan vuorovaikutuksessa. (H1, H5.)

Vaikeassa elämäntilanteessa olevan oppilaan pakottaminen harjoitteluun ja projekteihin tarkoittaa sitä, ettei opettaja kunnioita oppilaan rajoja. Mikäli tällainen tilanne tulee, opettajan on syytä opetella tunnistamaan omat rajansa, koska ilman omia rajoja ei voi tunnistaa eikä kunnioittaa toisenkaan rajoja. Nykyjärjestelmä ajaa ihmisiä piiloon, ettei tarvitsisi kohdata toista eikä itseään inhimillisellä tasolla. Instituutiot, säännöt ja byrokraatit eivät kuitenkaan saa estää oppilaan hyvinvointia. Vaikka valitettavasti usein näin käy, tärkeintä on se, että toiminta on opiskelijan kannalta optimaalista ja että oppilas voi hyvin. (H1.)

11 POHDINTA

Työssäni käsitellään paljon tunteita ja niiden merkitystä. Ihminen voi elää täyttä elämää vain silloin, kun hänellä on yhteys tunteisiinsa. Moni ihminen elää elämäänsä suorittamalla ja sisäistä tuskaansa tiedostamatta. On surullista, että tuskansa kanssa elävät ihmiset pelkäävät tunteitaan niin paljon, etteivät uskalla kohdata ja tuntea niitä saati puhua niistä. Ihminen voi valita itse, haluaako kasvaa kohti syvempää ihmisyyttä vai ei. Tiedostamalla oman menneisyytensä ja sen vaikutukset nykyhetkeen sekä kohtaamalla padotut tunteensa, voi saavuttaa suuren levollisuuden ja sisäisen rauhan.

Psykologisten taitojen merkitystä opetustyössä ei tule aliarvioida. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa myös sitä, ettei tunteiden olemassaoloa tule koskaan väheksyä. Ihminen on tunteva ja tarvitseva olento, joka tunteensa kadottamalla kadottaa myös yhteyden itse elämään ja olemiseen. Musiikin opetuksen ja tekemisen parissa ihmisen henkiset asiat konkretisoituvat voimakkaammin kuin esimerkiksi kirjallisuuspohjaisessa koulutuksessa ja opiskelussa. Erityisesti opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa ilmenee usein asioita, joita opettajan olisi tärkeä tiedostaa. Tällaisia asioita voisivat olla opettajan antitunneperäiset reaktiot, jotka voivat vahingoittaa oppilasta monella tavalla.

Ihmisen inhimillisyys näkyy myös esiintymistilanteissa. Ollessaan esiintymislavalla muusikko on siinä omana itsenään täysin paljaana ja läpinäkyvänä. Yleisönä olevat ihmiset seuraavat häntä, kuuntelevat häntä, tarkkailevat ehkä hänen soittotekniikkaansa ja miettivät samalla, millaisia tunteita lavalla oleva ihminen ja hänen soittonsa heissä herättää. Musiikki ja sen tekeminen ovat ihmisyyttä syvimmillään. Aran ja pelokkaan ihmisen musisointi voi kuulostaa aralta ja pelokkaalta, vahvassa kontrollissa elävän ihmisen musisointi voi kuulostaa kontrolloidulta, tunteidensa vankina elävän ihmisen musisointi voi kuulostaa pidättyväiseltä ja ehkä jopa kylmältä, musiikin kautta hyväksyntää hakevan soitto voi kuulostaa hyväksyntää hakevalta. Usein ihmetellään ja ääneen ihastellaan, miksi joku muusikko soittaa tai laulaa niin vapautuneesti ja upeasti. Voisiko tällainen muusikko olla sisäisestä rauhasta ja levollisuudesta käsin musisoiva ihminen, joka ymmärtää, että musiikin kautta ei tarvitse ansaita olemassaoloaan?

Työn aiheen käsittely jäi hieman vajaaksi, mutta aihe herätti kiinnostuksen selvittää edelleen lisää harjoitteluun ja myös opettamiseen vaikuttavia tekijöitä. Olisi kiinnostavaa selvittää esimerkiksi sitä, millä tavalla padotut tunteet vaikuttavat laulamiseen ja laulajien keholliseen harjoitteluun. Esimerkkinä mainittakoon leuan alueelle kertyvä pa-

dottu viha, joka on omiaan hankaloittamaan leuan rentouttamista. Vastaavasti kiinnostaisi käänteisesti selvittää, millä tavalla laulaminen tai soittaminen voi vapauttaa ihmistä padottujen tunteiden vallasta.

Pohdintaa herättää myös se, miksi tytöt ovat yleisesti tunnollisempia opiskelijoita kuin pojat. Monessa yhteiskunnassa pojista pyritään kasvatuksessa poistamaan herkkyyttä. Poikia esimerkiksi pidetään sylissä vähemmän kuin tyttöjä, sekä ohjataan yleensä kauemmas tunteistaan. Itkevälle pojalle annetaan jokin lelu, jotta hän ei itkisi, mutta itkevälle tytölle tarjotaan syliä ja lohtua. Tämä vakiintunut toimintamalli voi juontaa juurensa hyvinkin kaukaa ajoista, jolloin miesten piti olla vahvoja, eikä heikkoutta saanut näyttää. Itsensä kovettaminen on kaukana vahvuudesta. Nykyihmisen olisi hyvä ymmärtää ja tiedostaa, että ihmisen todellinen vahvuus on hänen heikkoudessaan.

LÄHTEET

- Alatalo, A. 2014. Ylen nettiaartikkeli: *Mindfulness – havainnoi tunteesi*.
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/02/19/mindfulness-havainnoi-tunteesi>
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Heikura, M. 2013. Yle Uutiset 16.12: *Kympin oppilas voi olla sisäisesti onneton*.
http://yle.fi/uutiset/kympin_oppilas_voi_olla_sisaisesti_onneton/6975571
- Hellsten, T. 2000. Saat sen mistä luovut. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hellsten, T. 1991. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hellsten, T. 1993. Elämän lapsi. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hellsten, T. 1996. Ihminen tavattavissa. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hellsten, T. Facebook–yhteisö: *Ihminen tavattavissa*.
- Kilpiä, T & Kvist, H. 2006. Muutosaskeleita. Espoo: Performance Power Associates.
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Helsinki: Hakapaino Oy. Sibelius-Akatemia.
- Lantieri, L. 2008. Building Emotional Intelligence – Techniques to Cultivate Inner Strength in Children – Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat. Suom. Raya Mudie.
- Matikka, T. 2012. Tiede-lehti nro 9 nettiaartikkeli: *Älä petä itseäsi – tunnista defenssit*.
http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/ala_peta_itseasi_tunnista_defenssit
- Mäkelä, J. 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen nettiaartikkeli: Lapsena yhdessä koettu ilo ehkäisee mielenterveysongelmia.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/kuukauden/lapsena_yhdessa_koettu_ilo_ehkaisee_mielenterveysongelmia
- Nevalainen, V. 2007. Ihminen ja työ – työelämässä voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Oulun konservatorion ja ammattikorkeakoulun opettajien haastattelut. Kevät 2014.
- Pietiläinen, A. 1999. Tunne, antitunne, perimä – johdatus tunteiden dynamiikkaan. Huhmari: Karprint Oy.
- Raamattu. Ensimmäinen Korinttilaiskirje. Luku 13: Jae 5.
- Silverton, S. 2012. Mindfulness, tietoisien läsnäolon läpimurto. Lontoo: Watkins Publishing.
- Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi. Helsinki: WSOY.
- Takanen, K. 2013. Päästä irti, vapaudu läsnäoloon. Helsinki: Kirjapaja.
- Terapiakeskustelu 2.4.2014 ja sähköposti 29.1.2014.
- Tiessalo, P. 2014. Kotimaa 24.2: *Lastenpsykiatri: On vaarallista ajatella että syli on lapselle palkinto*.
http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri_on_vaarallista_ajatella_etta_syli_on_lapselle_palkinto/710462
- 8
- Uvnäs-Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Helsinki: Edita.

LIITTEET

Haastattelukysymykset:

1. Millä tavoilla saat oppilaan innostumaan harjoittelusta?
2. Jos oppilaalla on vaikeaa, yleensä harjoittelu alkaa ensimmäisenä oirehtia.
Kuinka pian aistit oppilaan elämäntilanteen harjoittelun perusteella ja mitä silloin kannattaa tehdä?
3. Kuinka paljon pedagogi voi mielestäsi puuttua oppilaan elämäntilanteeseen?
4. Jos oppilaan harjoitteluongelmat johtuvat selkeästi huonosta keskittymiskyvystä ja pysähtymisen vaikeudesta, millä tavalla tällaista oppilasta voisi tukea?
5. Miten harjoitteluun käytettävä aika kannattaa jaksottaa? Mikä on tehokasta?