

Muusikko ja itsemyötätunto

Johdatus ystävälliseen harjoitteluun

Knuut Nissinen

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2022

Musiikin tutkinto-ohjelma
Muusikko (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Muusikko

NISSINEN, KNUUT:
Muusikko ja itsemyötätunto
Johdatus ystävälliseen harjoitteluun

Opinnäytetyö 23 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Joulukuu 2022

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin muusikon itsemyötätunnon ja ystävällisen minäsuhteen merkitystä harjoitteluun sekä erilaisia tapoja harjoitella ystävällisellä ja itsemyötätuntoisella tavalla. Työn tärkein tavoite oli luoda muusikoille materiaalia, joka tarjoaa tukea, tapoja ja työkaluja ystävällisen ja vaikuttavan työskentelytavan vahvistamiseksi.

Työssä tärkeänä pohjana toimivat tieteelliset artikkelit ja kirjallisuus itsemyötätunnosta ja tahdosta riippumattomien hermostollisten reaktioiden vaikutuksesta ihmiseen. Merkittäviä lähteitä olivat myös norjalaisen viulistin, säveltäjän ja pedagogin Henning Kraggerudin kirjoittamat artikkelit harjoittelusta. Kraggerudin menetelmät ovat olleet tärkeitä tukipaloja opinnäytetyön tekijälle henkilökohtaisesti, ja taustalla on soittotunteja, mestarikursseja ja vaihto-opintoja hänen opastuksellaan. Johdatus-osiossa hyödynnettiin paljon omakohtaista kokemusperäistä tietoa prosessista kohti ystävällisempää harjoittelua ja minäsuhdetta.

Opinnäytetyön osana valmistui lyhyt opas muusikoiden tueksi, ja se muodostaa työn kolmannen luvun ”Johdatus ystävälliseen harjoitteluun”. Lähdeaineiston ja henkilökohtaisen kokemuksen perusteella voidaan todeta, että ystävällinen mieliala ja turvallisuudentunne ovat ratkaisevan tärkeitä rakennusaineita muusikon työssä. Kyky palata tuohon perusasiaan ja hyödyntää erilaisia keinoja itsemyötätuntoisen kokemuksen lisäämiseksi ovat muusikon kenties tärkeimmät taidot.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Performance

NISSINEN, KNUUT:
A Musician and Self-Compassion
Initiation to Friendly Practising

Bachelor's thesis 23 pages, appendices 1 pages
December 2022

This thesis focused on understanding how musician's self-compassion and friendly self-relationship reflects training and how to find self-compassionate ways of practising. The primary aim was to form a compact guide on tools and supportive thoughts for enhancing friendly and effective ways of practising.

The thesis is based on scientific literature about how self-compassion and autonomous neural reactions or pathways affect a human being. Norwegian violinist, composer and pedagogue Henning Kraggerud's literature on training practices was also used. Kraggerud's training methods have been very important for the author and there has been attendance in his lessons in the background. The guidance section is partly based on self-reflection and personal experience of the journey towards friendlier training methods and more compassionate self-relationship.

The end product is a short guide for musicians, which is described in the third section of the thesis. Based on the literature and the personal experience, friendly mood and emotional security are of utmost importance in a musician's work. The ability to come back to this point and find different ways to enhance self-compassion can be claimed to be the most important skills for a musician.

Key words: self-compassion, practising, musician, learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ASiantuntijanäkökulmia	7
	2.1 Ystävällisyys ja myötätunto	7
	2.2 Itsemyötätunnon synty ja merkitys	8
	2.3 Vireystila, oppiminen ja keskittyminen	8
	2.4 Henning Kraggerudin ajatuksia musiikin harjoittelemisesta	10
	2.4.1 Tekniikka	10
	2.4.2 Soittamisen merkityksestä ja harjoittelemisesta	11
	2.4.3 Osaat enemmän kuin tajuat	11
	2.4.4 Playing	12
	2.4.5 Harjoittelumenetelmistä	12
	2.4.6 Improvisointi	13
3	JOHDATUS YSTÄVÄLLISEEN HARJOITTELEMISEEN	15
	3.1 Tauot	15
	3.2 Kirjoita tai puhu	15
	3.3 Kysymyksiä pohdittavaksi	16
	3.4 Mukavuus, leikkiminen ja kokeileminen	16
	3.5 Tulkintatahdon vahvistaminen ja kehon yhteistyöhalu	16
	3.6 Mallin katsominen	17
	3.7 Liikkuminen, tanssiminen	17
	3.8 Mikä tahansa voi olla harjoittelua	18
	3.9 Oman kehomielen hoitaminen	18
	3.10 Soita teoksia, joista erityisesti nautit	19
	3.11 Lopuksi	19
	3.12 Materiaalia ystävällisyyden ja inspiraation tueksi	19
4	POHDINTA	20
	LÄHTEET	21
	LIITTEET	23
	Liite 1.	23

1 JOHDANTO

Tunnetiloja ja niiden vaikutusta ihmisen psykofyysiseen systeemiin ei mielestäni yleensä huomioida riittävästi musiikin koulutuksessa ja muusikoiden työkuultuurissa. Eri ihmisillä on hyvin erilaisia lähtökohtia soittotunti-, esiintymis- tai harjoittelemistilanteisiin. Variaatio jo esiintymisjännitys-termillä kuvatun ilmiön sisällä voi olla valtavaa. Moni muusikko, usein tietämättään, joutuu ponnistelemaan kohtuuttomasti kaiken aikaa, eikä tiedä, millaista on keskittyä asioihin turvallisesta ja rauhallisesta olotilasta käsin. Tunnetilojen vaikutus soittamiseen nähdään muusikkokentällä usein heikkoutena, eikä ymmärretä, että tunnetilamme vaikuttavat meihin kaikkiin kaiken aikaa, halusimme tai emme, ja että kysymys on yleisinhimillisestä ilmiöstä. Heikoksi leimaaja voi olla toisena päivänä tai tietyissä olosuhteissa se, joka ei pärjääkään enää itse.

Taideohjelmien ihmiset ovat usein erityisen herkkiä – monet myös vaikeiden elämäkokemusten myötä kokemusmaailmaltaan herkempiä ja luovempia (Jaque & Thomson 2018, 7). Yleisen psykologisen ymmärryksen mukaan meidän tulisi pyrkiä yhteistyöhön erilaisten puoltemme kanssa, eikä vältellä niitä. On ristiriitaista, jos herkkyys, joka on tärkeä musiikillisen tulkitsemisen mahdollistaja, esitetään negatiivisena ominaisuutena ja muusikkouden esteenä.

Asiaan kytkeytyy myös arvomaailmamme. Miksi musiikkia tehdään? Mikä on arvokasta kuulijalle, yhteiskunnalle tai muusikolle itselleen? Virheettömät ja kiillotetut lopputulokset vai vilpittömä kommunikaatio, jakaminen ja kosketetuksi tuleminen?

Tapasin norjalaisen viulistin ja pedagogin Henning Kraggerudin ensimmäisen kerran kesällä 2018 Valdres Sommersymfoni -musiikkikurssilla Norjassa. Ensimmäisellä soittotunnilla Kraggerud esitti ajatuksen: On parempi tuntee hyvää oloa ja soittaa huonosti, kuin voida pahoin ja soittaa hyvin. Kurssi oli minulle äärimmäisen tärkeä, ja koin ensimmäistä kertaa, että joku todella oli *minun* puolellani koko soittamistyöskentelyssäni. Kurssilla hämmästyin myös siitä, kuinka nopeasti yhtäkkiä opinkin asioita – kuinka monet liikeradat vapautuivat ja muuttuivat tarkemmiksi kuin itsestään. Siitäkin huolimatta, että

liikeratojen ja tekniikan hiomista ja pikkutarkkaa rakentamista ei kurssilla harjoitettu juuri lainkaan. Sen sijaan paino oli turvallisuuden, luottamuksen ja mukavuuden kokemuksen vahvistamisessa ja ”yrittämättömydessä”.

Oletko muusikkona kokenut harjoittelemisessasi ilottomuutta ja merkityksettömyyttä? Ovatko ajatukset usein ahdistuneita, vertailevia tai ankaria? Muuttuuko teos harjoittelun myötä usein harmaaksi, jopa luotaantyöntäväksi? Näen, että klassisen musiikin kulttuuri kaipaa tervehtymistä ja uutta energiaa psykofyysisen ymmärryksen ja myötätuntoisuuden osalta. Työskentelytapojen muutoksessa tueksi tarvitaan käytännön keinoja ja rohkaisevaa puhetta. Tätä varten halusin tutkia teemoja ja kirjoittaa tiiviin, helposti lähestyttävän opinnäytetyön kaikille aiheesta kiinnostuneille.

2 ASIANTUNTIJANÄKÖKULMIA

2.1 Ystävällisyys ja myötätunto

Myötätuntotutkija Kristin Neffin (2014) mukaan *itsemyötätunto* koostuu kolmesta elementistä, jotka ovat ystävällisyys itseä kohtaan, yhteinen ihmisyyys ja yhteenkuuluvuus sekä tietoisien läsnäolon taito. Ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa tässä jaottelussa ystävällistä, ymmärtäväistä ja huolehtivaa suhtautumista tai toimintaa suhteessa omaan itseensä. Yhteinen ihmisyyys ja yhteenkuuluvuus merkitsee yleisinhimillisiä tarpeita, toiveita ja kokemuksia; se, että huomaamme vaikeuksissakin jakavamme yhteistä ihmisyyttä, muodostaa myötätuntoa itseä kohtaan. Tietoinen läsnäolo on kykyä hyväksyvällä tavalla huomata ja tunnistaa omia tunteita ja omaa vointia.

Arkikielessä useimpien ihmisten on varmasti helppo tavoittaa, että “ystävällisyys itseä kohtaan” tarkoittaa myös myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan; aito ystävällisyys ilman myötätuntoisuutta lienee mahdottomuus. Itseen kohdistuvaa ystävällisyyttä lähestytään tässä luvussa ennen kaikkea itsemyötätunto-termin kautta, sillä lähdeaineistoa ja tieteellistä tutkimusta vaikuttaa löytyvän enemmän tähän käsitteeseen kytkeytyen.

Itseä kohtaan suuntautuva ystävällisyys on oleellinen osa itsemyötätuntoa. (Lounais-Suomen Mielenterveys ry 2021, 1.) Psykoterapeutti Ronnie Grandellin (2015, luku 1) mukaan itsemyötätunto taas tarkoittaa ymmärtäväistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseä kohtaan; samaan tyyliin, kuin suhtautuminen omiin ystäviin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön nettisivuilla huomautetaan myös: “Kyse ei ole kaiken sallimisesta ja oikeuttamisesta itselleen vaan itsen kohtelusta viisaan vanhemman tavoin – ymmärtäen, lohduttaen ja samalla rajoja asettaen.” (YTHS, n.d.)

2.2 Itsemyötätunnon synty ja merkitys

Vuosina 2019–2021 toteutuneen Myötätuntoa korkeakouluihin -hankkeen hankepäällikkö Laura Heimonen (2020) kirjoittaa, että itsemyötätunto on erottamaton osa kaikkien ihmisten persoonallisuutta, ja sen kehittyminen alkaa lapsena suhteessa hoivaajaan. Heimosen mukaan yksilön itsemyötätunto voi jäädä hyvin hauraaksi, jos hän on lapsena jäänyt vaille rakkautta ja kokenut kaltoinkohtelua. Lapsi sisäistää itsemyötätuntoa hoivaajan häneen kohdistaman myötätuntoisuuden lisäksi myös todistamalla tilanteita, joissa aikuinen toimii myötätuntoisesti jotakuta toista ihmistä kohtaan. (Harvard Graduate School of Education, 2021). Vaikka itsemyötätunto kehittyy tehokkaimmin lapsena, se voi kehittyä myös koko elämän ajan ihmissuhteissa, terapiatyöskentelyssä ja erilaisissa harjoitteissa. (Heimonen 2020.)

Tutkimustuloksissa itsemyötätunto on vahvasti yhdistetty psyykkiseen hyvinvointiin (Neff 2009, 561–573.) Vahvempi itsemyötätuntoisuuden ”taso” on yhteydessä suurempaan onnellisuuteen, optimismiin, uteliaisuuteen ja sosiaaliseen yhteydessä olemiseen, sekä vähäisempään ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, huolestuneisuuteen ja epäonnistumisen pelkoon. Itsemyötätuntoiset ihmiset ovat sisäisesti motivoituneempia oppimaan uutta, ja samalla vähemmän motivoituneita oppimaan asioita vain hyvän suorituksen ja siihen liittyvän sosiaalisen hyväksynnän takia. (Neff, Hseih, Dejithirat 2005, 263–287.)

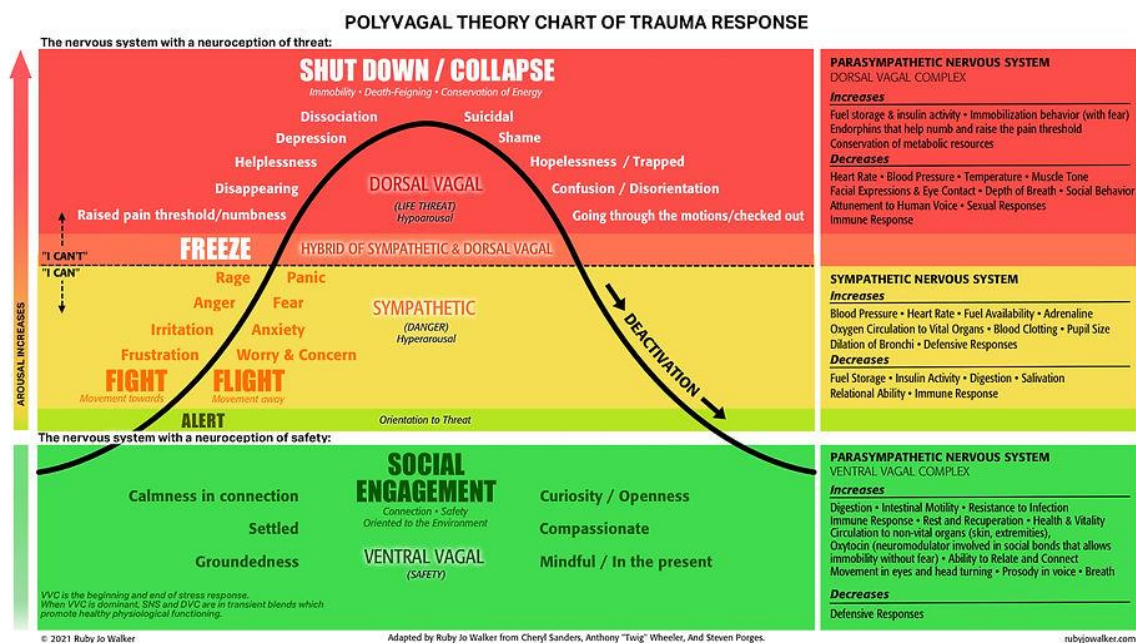
Itsemyötätunto vaikuttaa olevan yksi ihmisyyden peruspilari – kun on itsensä puolella myös vastoinkäymisissä ja kuuntelee tunteitaan hyväksyen ne, on kaikenlainen elämässä toimiminen merkittäväällä tavalla mahdollisempaa.

2.3 Vireystila, oppiminen ja keskittyminen

Ihmisen fyysinen ja emotionaalinen turvallisuudentunne vaikuttaa hermoston toimintaan (vireystila), mikä aiheuttaa tahdosta riippumattomia reaktioita kehossa ja mielessä. Uuden oppiminen ei ole mahdollista, jos ihmisen hermosto on koetun uhan laukaisemassa yli- tai alivireystilassa. (Hietakangas 2019.)

Tällä sivulla näkyvä kaaviokuva esittelee erilaisten vireystilojen ilmenemistä ihmisen psykofyysisessä systeemissä. Hermostollinen alivireystila voi aiheuttaa mm. tunnottomuutta ja lihasten voimattomuutta (Missimer 2022, Walker 2021), ylivireys puolestaan heikentää hienomotoriikkaa ja aiheuttaa tärinää ja jännittyneisyyttä lihaksissa (University of New Hampshire, n.d.).

Musiikin tekemiseen liittyvä hienomotoriikka ja vapaa, luova kokeminen edellyttänevät erityisellä tavalla riittävän rauhallista mutta virkeää vireystilaa. Voidaan ajatella, että muusikoiden olisi erityisen tärkeää ymmärtää omaa vireystilaansa ja huolehtia sen pysymisestä musisoinnille ja oppimiselle otollisena. Erityinen itsemyötätuntoa kaipaava kohta ja kasvun alkupiste on siinä, kun ymmärretään, että eloonjäämisstrategioilla reagoiva keho ei liene kovinkaan kykenevä keskittymään musisoinnin hienomotoriseen “näpertelyyn”.



KUVIO 1. Polyvagaalinen kartta (Walker 2021)

2.4 Henning Kraggerudin ajatuksia musiikin harjoittelemisesta

2.4.1 Tekniikka

Henning Kraggerud (2020a) kirjoittaa:

Oma määritelmäni soittotekniikalle on: Tekniikka on kyky ilmaista sitä, mitä tuntee. Jos soittaessa ei ilmaise sitä, mitä kappaleessa tuntee, vaan soittamista hallitsevat erilaiset tavat olla soittamatta huonosti, kyse ei ole todellisesta tekniikasta, vaan valetekniikasta, jolla ei ilmaista todellista musikaalisuutta.

Hänen mukaansa todellista tekniikkaa ei voi olla olemassa, ellei soittaja tunne rakkautta soittamaansa musiikkiin ja luontaista tarvetta ilmaista itseään.

Kraggerudin (2020a) mukaan lyhin reitti todellisen tekniikan pariin on kappaleen tutkiminen etsimällä siitä asioita, joita siinä vilpittömästi rakastaa. Tällaisia elementtejä voivat olla esimerkiksi kappaleen soinnut, melodiat, muodot ja rytmit. Mitä syvemmän rakkauden teokseen kehittää, sitä luontevammaksi mitkä vain kappaleen soittotekniikat voidaan myös kehittää. Kraggerud korostaa, että aivojen optimaalinen toiminta perustuu todelliseen haluun saavuttaa jotain, ei tavoitteeseen vältellä jotain. “Jopa intonaatio ja jousitekniikka. Soitan pariäänen puhtaasti, jotta tuntisin, kuinka hyvältä se tuntuu, tallennan sen tunteen, ja systeemini tulee jatkossa hakemaan tätä nautintoa uudestaan.”

Kraggerud (2020a) käyttää esimerkkinä myös suuriäänisten solististen jaksojen äänentuoton yksityiskohtia: jousen liikkumista suoraan ja lähellä tallaa. “En koskaan harjoittele pakottamalla joustaa tallan lähelle tai ajattelemalla jousen liikkumista suoraan. Se on sama, kuin puhuessa ajattelisi, mitä kieli tekee – luo vain ongelmia.” Sen sijaan avainasemassa on läsnäoleva erilaisten sävyjen etsiminen kyseessä olevaan kohtaan. Tämän myötä jousi luontaisella tavalla, kuin itsestään, tekee tarvittavan. “Kun todella rakastan ääntä ja sitä, miltä tuntuu tuottaa se, tämä on tallennettuna mielihyvakeskukseeni, ja kaikki minussa haluaa kokea sen uudestaan.”

2.4.2 Soittamisen merkityksestä ja harjoittelemisesta

Tärkein määritelmäni työnkuvalleni on olla tarinankertoja. Kun harjoittelen kappaletta, käytän suuren osuuden ajastani oppiakseni tuntemaan tarinan ja rakastamaan sitä, jotta minulla todella olisi jotain hyödyllistä kerrottavaa. Ihminen tulee aina paremmaksi siinä, mitä harjoittelee silloin, kun harjoittelee. Jos hakee merkitystä ja iloa, tulee paremmaksi sen löytämisessä. Jos estää itseään, tulee paremmaksi itsensä kyseenalaistamisessa. Kokeile. Jos harjoittelet tunnin, ja sitten rakastat kappaletta enemmän ja se tuntuu luonnolliselta ja helpolta, olet hyvällä polulla. Jos pidät kappaleesta vähemmän ja näet asioiden olevan aiempaa vaikeampia, on todellakin olemassa parempia polkuja. (Kraggerud 2020b.)

2.4.3 Osaat enemmän kuin tajuat

Kraggerud (2020b) kuvaa tilannetta, joka on monille muusikoille tuttu vaikkapa kamarimusiikkiharjoituksesta: yhtäkkiä soittaminen on paljon hausempaa, musiikilla suurempi vaikutus itseen ja omat tunteet musiikista ovat vahvemmat. Käytännössä soittaminen tuntuu mutkattomalta, luontevalta, samalla kuitenkin myös innostavalta. Olo voi olla luovempi ja esteettömämpi kuin soittaessa jotain muuta kappaletta, jota on harjoitellut kymmenen kertaa enemmän. Miltei mikä vain tuntuukin saatavilla olevalta.

Kraggerud (2020b) jatkaa kertomalla kuulleensa joidenkin ihmisten sanovan, että soittaja ei koskaan ole parempi kuin viimeisimmässä konsertissaan. Tähän hän kuitenkin vastaa näkevänsä asian niin, että olemme kaikki vähintään yhtä hyviä kuin kaikista parhaalla soittamisen hetkellä koko elämämme aikana. “Muistuta itseäsi siitä, mitä koit, kun olit näin inspiroitunut (ja peloton) – se oikeasti on totta, ja tulee aina olemaan sinulle mahdollisuus!”

Kraggerudin (2020b) mukaan mitä todennäköisimmin pystymme soittamaan heti nykyhetkessä myös tuota “parasta hetkeäkin” paremmin, jos vain tavoitamme ajattelun ja olemisen tavan, jossa olemme ystäviä “sisäisen neromme” kanssa. “Synnyit tämä nero sisälläsi, ja se tulee olemaan siellä lopun ikääsi. Älä ‘osta’ mitään tai ketään, joka väittää, että saadakseen tuloksia elämän (tai harjoittelemisen) tarvitsee olla raskasta tai vaikeaa.”

2.4.4 Playing

Liittyen yleiseen tietämykseen, jonka mukaan opimme eniten ja nopeimmin ollessamme lapsia, Kraggerud (2020b) viittaa: Lapsuudessa *leikimme* huomattavasti enemmän kaikella. Oppiminen on tehokasta ja nopeaa, kun on leikkisä ja uskaltaa *kokeilla* uusia asioita.

Englannin kielen sana “play” vastaa sekä leikkimistä että soittamista, ja ilmiö toistuu useissa muissakin kielissä. Lienee suotavaa pohtia, tuntuuko oma soittaminen leikkimiseltä: missä määrin leikin, kun soitan tai harjoittelen? (Kraggerud 2020b.)

Kraggerud (2020b) sanoo uteliaan ja lapsenmielisen leikkimisen olevan loistava oppimisen tapa missä vain asiassa, ja kysyy: emmekö oppisi edelleen yhtä nopeasti ja yhtä paljon kuin lapsena, jos leikkisästi ja improvisoiden kokeilisimme asioita eri suunnista ja kenties löytäisimme niiden taustalla olevia erilaisia periaatteita?

Asteikkosoiton suhteen hän ehdottaa harjoittelutapaa, jossa asteikkoja soitetaan kuin ne olisivat upeita musiikkiteoksia. Ylipäätään vaikeissa, nopeissa sävelkuluissa voidaan myös hyödyntää musikaalisuutta ja tarinankerrontaa, kun harjoitellaan juoksutusta erilaisilla rytmikuvioilla. Tällaisilla tavoilla voidaan hänen mukaansa välttää suurin osa harjoittelemisen “inhottavista sivuvaikutuksista.” (Kraggerud 2020b.)

2.4.5 Harjoittelumenetelmistä

Harjoittellessa johtotähtenä toimii mielikuviutus:

Jos pystyn ajattelemaan sen paremmin kuin tällä hetkellä soitan sen, polku instrumentin kanssa tulee paljon lyhyemmäksi ja voin saavuttaa enemmän. Jos voin tuntea oleelliset asiat musiikista tanssiessa tai laulaessa, myöhemmin hyödyn siitä viulu leuan alla. Tämän prosessin jälkeen aloitan harjoittelemisen muun muassa etsimällä sormituksia, harjoittamalla hankalia sävelkulkuja rytmisillä kuvioilla ja nauttimalla täysin vireessä olevien pariäänten antamasta mielihyvästä. (Kraggerud 2020b.)

Kraggerud (2020b) kertoo, että hän yrittää aina kääntää *selviytymisen* haasteet ja vaikeudet joksikin, jonka läpi hän itse asiassa haluaakin *ilmaista* itseään. Kun rakastaa soittamaansa musiikkiteosta ja sen eri elementtejä paljon, ei niin helposti joudu kontrolloivien ja vähemmän inspiroituvien aivoalueidensa harhauttamaksi. Tarvittaessa mielihyvän tunteen poissaolo voi toimiakin nimenomaan herätyksenä ja muistutuksena tarinan kertomisesta.

Eryteisesti virtuoottisemmissa sävelkuluissa on tärkeää, että niihin liittyy suurempi musiikillinen merkitys ja tarkoitus. Kun ilmaisee jotain henkilökohtaisesti itsessään tärkeäksi kokemaansa asiaa ja tuntee, että itsellä on paljon kerrottavaa, aivot toimivat paljon optimaalisemmalla tavalla. (Kraggerud 2020b)

Kappaleiden harjoitteluprosessi alkaa Kraggerudilla (2020b) aina ”kullan” etsinnästä partituurista. Eri kohtia voidaan soittaa pianolla, erilaisiin harmonioihin voidaan pysähtyä, musiikin annetaan nostaa esiin kehollista liikettä tai tanssia. Sävelkulkuja lauletaan. ”Se, etten mene ansaan ja kuvittele että intonaatio, sormitukset, jousitukset ynnä muut täytyy muokata ensiksi, säästää itse asiassa paljon aikaani.”

2.4.6 Improvisointi

Kraggerud (2020a, 2020b) on innokas improvisoinnin harjoittaja ja puolestapuhuja. Hän kokee sen olevan itselleen helpoin keino yhdistää instrumentaaliset haasteet ja musiikillinen kokeminen – hänen kuvauksensa kuulostaa siltä, että improvisointi tuo hänet fyysisesti ja emotionaalisesti yhteen instrumenttinsa ja tuottamansa äänen kanssa. Kraggerud luettelee artikkeleissaan lukuisia tapoja aloittaa improvisointi, esimerkiksi valmiita (itse äänittämiään) taustaharmonioita apuna käyttäen, ja arvioi, että useimmat ovat improvisoinnissa paljon parempia, kuin etukäteen uskovat.

Esimerkkinä hän puhuu tilanteesta, jossa hän harjoittelee suurta romanttista ja virtuoottista konserttoa, alkaa tuntea uupumusta ja ”uskoa vähemmän musiikin

voimaan”. Tällöin hän muistuttaa itseään jälleen asenteen muuttamisesta. Usein hän sitten päätyy improvisoimaan kyseisen musiikin karakterien suuntaisesti, herättääkseen omat välittömät ja luovat tunteensa uudelleen.

Nykyään saatan improvisoinnilla keskeyttää harjoitteluni jopa kesken fraasin, aina kun tunnen etten ole niin vapaa, ja (enemmän tai vähemmän) palata painettuun kappaleeseen sitten, kun tarinankerronta tuntuu pakottamattomalta eikä ole enää kahlittuna negatiiviseen kontrollointiin, jota ääneen lausumaton toiveeni “olla täydellinen” usein tuo mukanaan.

3 JOHDATUS YSTÄVÄLLISEEN HARJOITTELEMISEEN

Tässä luvussa esittelen erilaisia keinoja tehdä harjoittelemisesta ystävällisempää ja myötätuntoisempaa sekä samalla mukavampaa ja hauskeempaa. Sivuvaikutuksena myös oppimisesta tulee todennäköisesti nopeampaa ja tehokkaampaa.

3.1 Tauot

Harjoittelamisen runsas tauottaminen on hyvin tärkeä osa sitä, millaista viestiä soiton- tai laulunharjoitteliija omalla toiminnallaan kohdistaa itselleen. Olenko kuulolla siitä, miten tässä hetkessä voin? Olenko stressaantunut tai ahdistunut, tai sattuko minuun fyysisesti? Välitänkö näistä tuntemuksista? Tauot luovat elintärkeän "hapen oton" hetken työnteon keskelle niin fyysisesti kuin henkisestikin. Näen runsaan taukojen ottamisen oleellisena osana muusikon itsestään huolehtimista. Tiheä taukojen pitäminen voi olla aluksi vaikeaa ja herättää sisäistä vastustusta, mutta niitä oppii nopeasti käyttämään itsestään selvänä ja itsemyötätuntoa vahvistavana elementtinä työskentelyssä. Tauko on mahdollisuus katkaista negatiivisen harjoittelun kehä, ja tulla enemmän tietoiseksi omasta voinnista ja voimavaroista tässä hetkessä. Tauko on sallittu ja oleellinen huojennus koko systeemillesi: ota se käyttöön etenkin silloin, kun tuntuu, ettet voi.

3.2 Kirjoita tai puhu

Oletko kiinnittänyt ikinä huomiota omiin tunteisiisi soittamisen aikana? Kuinka paljon minussa soittamisen aikana elää sellaisia tunteita kuin pelko, häpeä, innostus, ylpeys, rakkaus tai lohdullisuus? Oma kokemukseni on, että näiden tunteiden ja niihin liittyvien ajatusten intuitiivinen kirjoittaminen muistiin voi olla hyvin tärkeää ja tasapainottavaa. Mahdollisesti vielä parempi vaihtoehto on tuntemusten ja ajatusten jakaminen soittohetkessä jonkun läheisen ihmisen, mentorin tai terapeutin kanssa. Tämä edellyttää riittävän turvallista ja luottamuksellista suhdetta toiseen. Voit soittaa teosta, pysähtyä kun huomaat

jonkun tuntemuksen, kertoa sen ja ehkä lyhyesti keskustella siitä, ja jatkaa eteenpäin. Oleellista ei ole alkaa voimakkaasti “korjaamaan” itsekriittisiä oloja ja ajatuksia, vaan se, että ne tulevat huomatuksi ja ettei niiden kanssa ole niin yksin.

3.3 Kysymyksiä pohdittavaksi

Kun arvioin tai tutkin omaa soittamistani, kenen äänet sisälläni puhuvat ja mikä niiden viesti ja tunnetila on? Onko taustalla opettajien ja kollegoiden satuttavia kommentteja tai eleitä? Ovatko nämä todella omia mielipiteitäni ja ajatuksiani tai arvoja, jotka haluan ottaa omaksi?

Tiedosta, että myös opettaja-oppilassuhteisiin pätee ylisukupolvisen traumatisoitumisen kaava; heijastamme muihin sitä, mitä meihin on heijastettu.

3.4 Mukavuus, leikkiminen ja kokeileminen

Tavoittele soittotekniikassa ensisijaisesti mahdollisimman mukavaa oloa ja fyysistä nautinnon tunnetta kaikenlaisissa liikeradoissa ja tekniikoissa. Harjoittelun mukavuuteen voi vaikuttaa myös soiton ulkopuolisilla asioilla, kuten syömisellä, lepäämisellä ja sopivilla vaatteilla. Harjoitellessa mukavuutta voi edistää suhtautumalla liikeratoihin sisältäpäin käsin – etsimällä sitä, miten oma keho mukavimmin haluaa asettua tavoiteltavaan soivaan toteutukseen. Tässä oleellisena apuna toimivat liikeradoilla leikkiminen ja kokeileminen. Uteliaassa tilassa keho tuntuu rennosti omaksuvan huomattavasti helpommin uusia asioita, kuin tilassa, jossa kaikki on jo päätetty “ulkoapäin” ja jossa ideat yritetään pakottaa kehoon.

3.5 Tulkintatahdon vahvistaminen ja kehon yhteistyöhalu

Kun kehollisella tasolla tuntee voimakasta halua tehdä jotain, keho todennäköisesti toimii yhteistyössä optimaalisemmin. Kehon yhteistyöhalua voi

vahvistaa vahvistamalla tulkintatahtoa. Kysy itseltäsi: Mitä tällä musiikilla haluan sanoa, mistä kertoa? Voisinko liioittelemalla tuoda sanomani esiin vielä selkeämmin? Kokeile ennakkoluulottomasti vaihtelevia karaktereitä pätkään kappaletta, myös sellaisia, joiden tunnet jo etukäteen olevan täysin ideasi vastaisia. Miltä tuntuu soittaa sama fraasi iloisesti, epäilevästi, pelokkaasti tai yllättyneesti? Musiikillisella ilmaisulla leikkiminen lyhentää idean ja instrumentalismin välistä kuilua ja auttaa muotoilemaan musiikkia spontaanimmalla tavalla, jolla sitä todella halutaan muotoilla.

3.6 Mallin katsominen

Katso usein videoita, joissa muusikon vaivaton tekniikka ja/tai kirkas ilmaisu tulevat erityisen selkeästi esiin. Kuvittele, että näppärästi toimiva jousikäsi on oma kätesi: kuvittele että kun voima siirtyy pianistin lantion, selän ja käsien läpi saaden aikaan syvän soinnin, kyseessä on oma vartalosi. Ainoastaan katsomalla on mahdollista tavoittaa omaan kehoon osa siitä, miltä *tuntuu* soittaa tuollaisella tavalla. Tässä hyödynnetään mallista oppimista ja samaistumista, jotka lienevät hyvin keskeisiä oppimisen tapoja myös lapsilla.

Myös musiikillisen ilmaisun suhteen on tärkeää saada muistutuksia siitä, miten vilpittömyys, avointa ja rehellistä musisoimista voi todella olla, ja niin ikään siinä apuna toimivat inspiroivat tallenteet ja live-esitykset.

3.7 Liikkuminen, tanssiminen

Soittaessa tanssahtelu ja liikkuminen ovat hyväksi havaitsemiani keinoja oman ankaruuden helpottamiseen ja kehon vapaan viisauden herättelemiseen. Jos liikkeen avulla tunnet vahvempaa juurevaa yhteyttä maahan ja mukavampaa ytimekkään rentouden tunnetta lantiossa ja alavatsassa, liike on todennäköisesti myös musisoinnille eduksi. Voit kysyä itseltäsi: "Miten kehoni haluaisi tämän tehdä, jos olisin täysin vapaa?"

3.8 Mikä tahansa voi olla harjoittelua

Löydätkö itsesi tilanteesta, jossa soittaminen ei kerta kaikkiaan suju eikä innosta? Onko keskittyminen mahdotonta? Muista, että musiikin tekeminen on vain yksi väylä itsesi ilmaisuun, tunteiden ja tarinoiden jakamiseen. Vaikka se voi olla äärimmäisen tärkeä väylä, on aina myös muita tapoja olla olemassa omana itsenään. Musisointi on itsesi ”jatke”, ei toisin päin.

Joskus paras tapa harjoitella on tehdä jotain muuta tai olla jonkin muun parissa. Tällöin tämä ”jokin muu” on parasta, mitä voit omalle soittamisellesi tehdä, eli tavallaan se on siis myös harjoittelemista. Tärkeintä on, että tämä muu toiminta tai oleminen on sellaista, joka auttaa sinua löytämään turvallisen yhteyden itseesi ja tuntemaan olosi arvokkaaksi. Käveleminen? Ystävän näkeminen? Musiikin kuuntelu? Saunominen?

Huomaa, että stressaantunut systeemisi saattaa vastustaa hyvin voimakkaasti instrumentista irrottautumista tai muun asian pariin siirtymistä. Voi vaatia lujutta ja kokemusta, että pystyy tekemään tämän silti. Sellaiset ajatukset kuin ”minun on saatava tämä menemään”, ”en ole hyvä soittaja jos en nyt onnistu” tai ”minun on käytettävä kaikki energiani tähän” ovat merkkejä siitä, että systeemisi tarvitsee tilaa ja lempeyttä.

3.9 Oman kehomielen hoitaminen

Musisointi on hyvin psykofyysistä puuhaa. Psykoterapia, jooga, meditointi, kylmäuinti tai muut erityiset olotilojen maadoittamisen ja turvallisuudentunteen sekä itsetuntemuksen lisäämisen tavat voivat olla välttämättömiä ankkurointitapoja muusikolle. Kysy itseltäsi, mitä kaipaat, mitä tarvitset? Panosta näihin oman olemisesi tukikeinoihin – ne ovat todennäköisesti paljon ratkaisevampia tulevaisuutesi kannalta kuin se, kuinka paljon tänään tai huomenna harjoittelet. Sama pätee myös erityisesti soittamiseen liittyvien tukilihasten aktivointiin ja harjoittamiseen.

3.10 Soita teoksia, joista erityisesti nautit

Kirjoittajan kokemus tukee Henning Kraggerudin (2020b) huomiota siitä, että jotkut kappaleet ovat usein erityisen vaivattoman tuntuisia ja ikään kuin kantavat mukanaan hyvää soittoenergiaa. Tämä energia on usein myös tarttuvaa – kun vaikeissa hetkissä palaat kappaleisiin, joiden soittamista rakastat kaikista eniten, voit siirtää osan tuosta rakkaudesta ja virtaavuudesta myös muihin teoksiin.

3.11 Lopuksi

Tässä työssä sanoitetut kokemuksen tavat voivat tuntua uudenlaisilta pitkällisen suorituskeskeisen itsensä koulimisen jälkeen. On jopa todennäköistä, että putoamisia vanhaan ankaruuteen tulee vastaan vahvojenkin vapautumisen kokemusten jälkeen. Palaaminen takaisin myötätuntoisuuteen kuitenkin on se nimenomainen työ, joka muutokseen sisältyy. Se on samanaikaisesti levähdystä, helpotusta – sekä työtä. Myötätuntoon palaaminenkin on omalla tavallaan kuin lihasten vahvistamista; vaatii lujutta katkaista ankaruuden kehä. Se voi myös aiheuttaa surua, tuskaa tai vastustusta, koska usein itselleen tekemänsä tai aiemmin kokemansa vahingon huomaa vasta, kun siihen saa hiukan etäisyyttä. Jokin osa itsestä kenties haluaisi pitää tällaiset kivuliaat tunteet piilossa ja kokee vaarallisena sen, että luopuu jatkuvasta ponnistelusta “olla parempi”. Kannustan kuitenkin käymään tätä vastustustakin kohti myötätunnolla, ja etsimään myötätuntoista tukea myös ulkopuolelta. Klassisen musiikin maailmassa se ei välttämättä ole kaikista helpointa, mutta mahdollista se on.

3.12 Materiaalia ystävällisyyden ja inspiraation tueksi

Liite 1 sisältää kirjoittajan vinkkejä kirjallisuudesta ja videomateriaalista.

POHDINTA

Oma useiden vuosien mittainen matkani kohti ystävällisempää harjoittelemista ja suhtautumista itseen muusikkona on tähän mennessä sisältänyt niin isoja loikkia eteenpäin kuin syviä taantumisiakin. Koen, että ensisijaista tällaisessa prosessissa on se, ettei matkaa joutuisi tekemään yksin, vaan sitä olisi mahdollisimman paljon tukemassa myös ulkopuolelta tulevaa myötätuntoa ja viisautta. Itsemyötätunnon kehittyminen ulkoisesta sisäistymällä on koodattu meihin (Harvard Graduate School of Education, 2021), ja tätä koodausta on tarpeen voida hyödyntää myös tässä kasvun ja parantumisen prosessissa.

Vaikka prosessi voi olla monissa kohti raskas tai kivulias, mielen ja merkityksen sille luo se, että siinä voi kokea olevansa vapaammin oma itsensä, eräällä tavalla enemmän totta kuin ahdistuneessa puurtamisessa. Jos harjoitellessa ei jaksakaan olla läsnä ja kokea oloaan kohtuullisen hyväksi, oma persoona ei näkemykseni mukaan ole aidosti mukana työssä, ja työskentely on sitä kohtaan haitallista. Jos keho, hermosto ja mieli eivät ole riittävällä tavalla yhteistyössä kun harjoittelen, luon itse asiassa vahvempia yhteyksiä pahoinvoinnin, jännittyneisyyden ja musisoinnin välille.

Opinnäytetyölleni omaleimaista on aiheen haastava sanoitettavuus. Tunnekokemuksien kieli on usein toisenlainen kuin fyysisesti havaittavien ja mitattavien asioiden kieli. Toisaalta koin asioiden sanoittamisen ja kirjoittamisen vahvistavan ja selkeyttävän kokemuksiani ja näkemyksiäni myös itselleni.

Henning Kraggerudin artikkeleihin palaaminen oli virkistävää ja palauttavaa. Yllätyin siitä, miten voimakkaasti ainoastaan niiden lukeminen vaikutti omaan itsemyötätuntoisuuteen, inspiroituneisuuteen ja soittamiseen liittyvän vapaan virtaamisen kokemukseeni. Samansuuntaisesti tunsin myös viulistikollega, jolle olin lähettänyt muutaman suomennettun otteen Kraggerudin tekstistä, kuvaillessaan voimakasta innostusta ja halua soittaa. Tulkitsen tätä ilmiötä ainakin omalla kohdallani niin, että koska jokin autenttinen musikaalinen osa itsessä suorastaan janoaa korjaavia kokemuksia, pienikin annos tervettä ja myötätuntoista energiaa merkitsee sille paljon.

LÄHTEET

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. E-kirja. Tammi. Viitattu 1.12.2022. Vaatii käyttöoikeuden.

<https://www.bookbeat.fi/kirja/17413>

Harvard Graduate School of Education. 2021. 5 Tips for Cultivating Empathy. Viitattu 25.11.2022.

<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy>

Heimonen L. 2020. Itsemyötätunto on osa ihmisyytemme ydintä: Miksi jokaisen kannattaisi tulla siinä hyväksi. Nyyti Ry. 3.12.2020. Viitattu 5.12.2022.

<https://www.nyyti.fi/hankkeet/myotatumtoa-korkeakouluihin-hanke/viestintamateriaalit/blogitekstit/itsemyotatumto-on-ihmisyytemme-ydinta-havainnot-ihmisesta-sarjan-artikkeli-12-2020/>

Hietakangas A. 2019. Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan. Finla. Blogikirjoitus. 25.2.2019. Viitattu 13.11.2022

<https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>

Jaque S.V. & Thomson P. 2018. Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists. *Frontiers in Psychology*. 9:111. 7.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00111>

Kraggerud, H. Viulunsoiton professori. 2020. Practice and how to stay motivated part 1. Nissinen, K. (suom.) Sähköpostiviesti. 16.3.2020.

Kraggerud, H. 2020. Find more meaning through conversations with better parts of yourself (How To Stay Motivated part 2). Nissinen, K. (suom.) Blogikirjoitus. 17.4.2020. Viitattu 20.11.2022.

<https://www.henningkraggerud.com/single-post/2020/04/17/find-more-meaning-through-conversations-with-better-parts-of-yourself-how-to-stay-motivated>

Lounais-Suomen mielenterveys ry. 2021. Myötätunto itseä kohtaan. Viitattu 13.11.2022.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2021/05/Suomi-Myotatumto-itsea-kohtaan.pdf>

Missimer A. 2022. How to Map Your Own Nervous System: The Polyvagal Theory. 22.3.2022. Viitattu 5.12.2022.

<https://thmovementparadigm.com/how-to-map-your-own-nervous-system-the-polyvagal-theory/>

Neff K. D. 2009. Self-Compassion. Teoksessa Neff K.D., Leary M.R. & Hoyle R.H. Handbook of individual differences in social behavior. New York: Guilford Press, 561–573.

Neff K. D. 2014. The Three Components of Self-Compassion.

Youtube-video.16.10.2014 Katsottu 29.11.2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=11U0h0DPu7k>

Neff K. D., Hseih Y., Dejjitthirat K. 2005. Self and Identity. Teoksessa Neff K.D., Hseih Y., Dejjitthirat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Volume 4(3), 263–287.

Uni of New Hampshire. n.d. Panic: Understanding the Body's Response to Stress. Viitattu 20.11.2022.

<https://www.unh.edu/pacs/panic-understanding-bodys-response-stress>

Walker R. J. 2021. Polyvagal Theory chart of Trauma response. Southwest Trauma Training. Viitattu 20.11.2022.

https://www.swtraumatraining.com/_files/ugd/e051b5_96779d0200ea484e9b60d2fd5b192ff4.pdf

YTHS. n.d. Itsemyötätunto. Viitattu 25.11.2022.

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/itsemyotatunto/>

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuus- ja videovinkkejä

Timothy Galwey: *The Inner Game of Tennis*

Menuhin Competition 2018, Masterclass Henning Kraggerud

<https://youtu.be/fr6WB1xZuo4>

Henning Kraggerud: *Find more meaning through conversations with better parts of yourself (How To Stay Motivated part 2)*

<https://www.henningkraggerud.com/single-post/2020/04/17/find-more-meaning-through-conversations-with-better-parts-of-yourself-how-to-stay-motivated>

The Strad: *Henning Kraggerud: Life Lessons*

<https://www.thestrad.com/playing-hub/henning-kraggerud-life-lessons/12123.article>

