

# HARJOITTELUMOTIVAATIO PIANONSOITOSSA

Luovasti tasapainoillen kohti innostavaa harjoittelua

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Syksy 2010  
Jaana Heritty

Lahden ammattikorkeakoulu

Musiikin koulutusohjelma

HERITTY, JAANA: Motivaatio pianonsoitonharjoittelussa  
Luovasti tasapainoillen kohti innostavaa harjoittelua

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö,

47 sivua

Syksy 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyöni aiheena on pianonsoiton harjoittelu ja siihen liittyvä innostus tai sen puuttuminen. Tarkoituksena on ollut pohtia kahden mielestäni oleellisimman tekijän, ympäristön ja terveyden vaikutusta harjoittelumotivaatioon. Ympäristöllä tarkoitetaan tässä opettajaa ja perhettä, terveydellä taas fyysistä ja henkistä terveyttä. Tutkin näiden tekijöiden myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia harjoitteluun. Haastattelin työtäni varten kahta pianistia, teoreettista tietoa olen etsinyt kirjallisuudesta. Työ pohjautuu ensisijaisesti soittajien kokemuksiin, pohdin aihetta omasta ja haastateltavieni näkökulmasta.

Keskusteluni haastateltavien kanssa vahvistavat päätelmää, jonka olen jo omien kokemusten perusteella tehnyt, nimittäin sitä, kuinka oleellinen merkitys opettajan arvoilla, asenteilla, omalla esimerkillä ja lähestyttävyydellä on oppilaan musiikilliseen kehitykseen, harrastuksen jatkuvuuteen ja siitä innostumiseen. Toinen johtopäätös tässä työssä on se, että ergonomiasta sekä fyysisestä ja henkisestä jaksamisesta huolehtiminen olisi otettava osaksi musiikkiopintoja tarpeeksi ajoissa, ja tietoutta näistä asioista olisi lisättävä.

Avainsanat: motivaatio, pianonsoitto, soiton harjoittelu, rasitusvammat, mielen-terveys, luovuus, musiikkikasvatus, identiteetti

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

HERITTY, JAANA: Motivation in pianotraining  
Balancing creatively to inspiring practising

Bachelor's Thesis in instrument teaching, 47 pages

Autumn 2010

## ABSTRACT

---

Theme in my thesis is enthusiasm in pianotraining, or lack of it. The purpose was to consider the two to my mind most essential factors, environmental and health impact on practising motivation. Environment refers here to the teacher and the family, health refers to physical and mental health. I examined how these factors affect both in positive and negative way to practising. I interviewed two pianists for the work, theoretical knowledge I have searched from the literature. Work is based primarily on players' experiences, I'm exploring them from my own and interviewees' point of view.

Conversation with the interviewees confirmed the conclusion that I have already done based on my own experiences, namely, how essential role teachers' values, attitude, own example and approachability have in student's musical development, the continuity of a hobby, and enthusiasm about it. Another conclusion in this work is that, how important should be to insure right ergonomics and both physical and mental welfare during musical studies and increase knowledge about it early enough.

Key words: motivation, playing piano, practising, repetitive strain injuries, mental health, creativity, music education, identity

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MOTIVAATIO	3
2.1	Suoritusmotiivi ja suoriutumismotivaatio	3
2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	5
3	IDENTITEETTI	6
3.1	Identiteetti myöhäisnuoruudessa	6
3.2	Palautteen merkitys identiteetin muotoutumisessa	7
4	LUOVUUS	9
4.1	Luovuuden määrittely	9
4.2	Luova persoonallisuus	10
4.3	Luovuutta edistävä ympäristö	11
5	YMPÄRISTÖN VAIKUTUS HARJOITTELMOTIVAATIOON	11
5.1	Ympäristö – opettaja	12
5.2	Opettajan työskentelytavat ja luonne	12
5.3	Vuorovaikutus ja itsetunto	14
5.4	Perhe	16
5.5	Lapsen hyvä	17
6	TERVEYDEN VAIKUTUS HARJOITTELMOTIVAATIOON	18
6.1	Terveyden käsite	18
6.2	Rasitusvamma	19
6.3	Muutamia esimerkkejä pianistien rasitusvammoista	21
6.4	Rasitusvammat ja psyykinen hyvinvointi	23
6.5	Kipu muutosvoimana	25
6.6	Rasitusvammojen hoito	25
7	MIELENTERVEYS	27
7.1	Stressi ja uupumus	27
7.2	Masennus ja kriisi	28
8	HAASTATTELUT	29
8.1	Harjoittelumotivaation kadottaminen	30
8.2	Soittamisen syyt	31

8.3	Elämä ilman soittoa	32
8.4	Opettajan vaikutus	34
8.5	Perheen merkitys	34
8.6	Vedenjakajana vaikea kokemus	35
8.7	Luovuus muutosvoimana	37
9	OMA KOKEMUKSENI	38
9.1	Kehoni kestää mitä vain	38
9.2	Ajatus elämästä ilman musiikkia tuntuu mahdottomalta	39
9.3	Kipu mahdollistaa pysähtymisen ja itsensä kuuntelun	41
10	POHDINTA	42
	LÄHTEET	46

## 1 JOHDANTO

Jokaisen soittajan olisi hyvä välillä kysyä itseltään: Miksi soitan? Oma soittaminen on niin itsestään selvä asia, että sitä harvemmin pysähtyy miettimään. Soitan-ko innostuksesta ja rakkaudesta musiikkiin, vai onko se muuttunut totutuksi, jopa pakon sanelemaksi asiaksi?

Samaa voisi kysyä harjoittelustaan. Miksi ja miten harjoittelen? Onko harjoittelu laadukasta ja innostavaa? Jos se ei sitä ole, niin miten omaan tai oppilaan harjoitteluun saisi lisää intoa? Mikä omissa opetustavoissa vaikuttaa oppilaan harjoitteluninnostukseen ja millä tavoin? Mikä on perheen merkitys pitkäjänteisyyttä vaativassa soiton harrastamisessa? Ja miten löytää taas innostus harjoitteluun pitkän tauon jälkeen, sairauden tai rasitusvamman kokeneena?

Instrumentin ammattiopiskelijoille soiton harjoittelu on erottamaton osa opintoja. Suurin osa opiskeluajasta menee harjoitteluun ja monesti uhraamme siihen vapaa-aikaammekin. Harjoittelun viedessä suuren osan ajastamme, on hyvä tarkastella sitä, onko oma harjoittelu hyviä tuloksia antavaa ja mielekästä. Jätän tuloksellisuuden ja tehokkuuden pääarvona vähemmälle huomiolle harjoittelun tutkimisessa, jolloin oleellisimmaksi jää innostus, josta kaikki lähtee ja joka kiinnostaa minua eniten tässä aiheessa. Luonnollisesti innostuksen ja soittamisen ilon myötä voi saada soitossaan aikaan hyviä ja tehokkaita tuloksiakin.

Olen valinnut tämän aiheen kiinnostuksesta harjoitteluun. Omassa soiton harjoittelussani olen joutunut tilanteeseen, jossa sairauden takia harjoittelun määrää on täytynyt tietoisesti rajoittaa. On ollut haasteellista löytää erilainen asenne soittamiseen, innostua harjoittelusta uudella tavalla. Lisäksi soittamisen aloittamisen kynnyks, joka tulee pitkän soittotauon jälkeen, on ollut vaikea ylittää. Nämä vaativat innostusta ja usein ajattelutavan muuttamista. Minua on kiinnostanut pohtia, miten sairastuminen vaikuttaa harjoittelumotivaatioon. Lisäksi olen tutkinut opettajan ja muun kasvatusympäristön merkitystä harjoitteluun.

Näkökulmani tähän työhön on pianistinen, mutta olen kuitenkin pyrkinyt käsittelemään aihetta myös yleisemmällä tasolla. Ensin selvennän hieman eri käsitteitä, jotka liittyvät aiheeseen, kuten motivaatio, luovuus ja identiteetti. Sen jälkeen pohdin harjoitteluun vaikuttavia tekijöitä, ja nämä tekijät olen rajannut *ympäristöön* sekä *terveyteen*. Koska harjoitteluinnotukseen vaikuttavat niin monet tekijät, ei niiden kaikkien käsittely ole mahdollista tässä työssä. Olen valinnut mielestäni kaksi oleellisinta tekijää.

Työssä on kaksi tutkimuskysymystä: millainen merkitys opettajalla ja perheellä on oppilaan soittomotivaatioon ja tätä kautta harjoitteluun, sekä miten sairastuminen, esimerkiksi rasitusvamman kokeminen vaikuttaa omaan harjoitteluinnotukseen? Näitä kysymyksiä pohdin omasta ja kahden haastatteleman pianistin näkökulmasta. Haastattelumenetelmänä oli avoin haastattelu. Aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi käytän haastateltavista peitenimiä. Työni on ensisijaisesti kokemuksiin pohjautuva, ei niinkään kirjallisuudesta löydettyyn faktatietoon, mutta kirjallisuus on tarjonnut apua kokemusten ymmärtämisessä ja jäsentelyssä.

## 2 MOTIVAATIO

Motivaatio kuvataan psykologiassa käyttövoimana, *haluna*, joka on kaikkien eliöiden toiminnan syynä. Se on liikkeelle paneva voimavara, joka on alun perin johdettu latinalaisesta sanasta *movere* (= liikkuminen). Motivaatioon liittyy peruste ryhtyä toimintaan ja se, millä aktiivisuudella toimintaan ryhdytään. Tämä taas liittyy tavoitteeseen, johon toiminnalla tähdätään. Termit *motivaatio* ja *motiivit* sotketaan helposti keskenään ja ne liittyvätkin läheisesti toisiinsa. Motiiveista puhuttaessa viitataan usein sisäisiin yllykkeisiin, haluihin ja tarpeisiin. Motivaatio on taas näiden asioiden, motiivien, aikaansaama tila.

Motivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, se on dynaaminen ja kuvastaa ihmisen sen hetkistä henkistä tilaa ja sitä, millä vireydellä ihminen toimii. Toisin kuin *asenne*, motivaatio on usein lyhytaikainen ja tilannesidonnainen. "Asenne vaikuttaa enemmän toiminnan laatuun, motivaatio taas siihen, millä vireydellä toiminta tehdään" (Peltonen & Ruohotie 1992, 17).

Motivaatiosta on useita eri teorioita. Mikään teoria ei kuitenkaan yksinään pysty antamaan täyttä kuvaa motivaatiosta. Näkemyksiin motivaatiosta vaikuttavat tieteenala, koulukunta ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Monet teoriat saattavat olla jopa ristiriidassa keskenään. Jari Metsämuurosen tekemä tutkimus omaehtoisesta oppimisesta ja motiivistruktuureista käsittelee motiivien ja motivaation yhteyttä harrastuksenomaiseen oppimiseen. Siitä ilmenee, että *musiikkiharrastuksissa* korostuvat eniten luomisen tarve ja suoritusmotiivi (Metsämuuronen 1997, 93).

### 2.1 Suoritusmotiivi ja suoriutumismotivaatio

*Suoritusmotiivi on motiivi, joka syntyy kilpailutilanteissa, joko kahden tai useamman yksilön keskinäisessä kilpailussa, tai yhden ainoan yksilön kilpaillessa itsensä kanssa* (Madsen & Egidius 1976, 31). Suoritusmotiivi on yksi parhaiten tutkituja motiiveja, koska sillä on suuri sosiaalinen ja pedagoginen merkitys. Vahvan suoritusmotiivin omaavat yksilöt on kasvatettu lapsuudesta asti itsenäisyyteen. Vanhemmat ovat kannustaneet ja luottaneet siihen, että lapsi selviytyy itsenäisesti



tehtävistään, esimerkiksi omin päin pukeutumisesta, riisuutumisesta ja syömisestä. Nämä yksilöt valitsevat mieluiten keskivaikeita tehtäviä, joissa heidän taitonsa voivat vaikuttaa lopputulokseen ja joissa on melko hyvä onnistumismahdollisuus. Heikolla suoritusmotiivilla varustetut ihmiset taas valitsevat usein liian vaikeita tai liian helppoja tehtäviä ja pitävät sattuman osuutta tärkeänä omassa suorituksestaan.

Suoriutumismotivaatiota voisi taas kuvailla seuraavin termein: ylittää itsensä, saavuttaa tavoitteidensa vuorenhuipun, voittaa kilpailijansa, – yksinkertaisesti *tarve suoriutua*. Lisäksi sitä voisi kuvailla pyrkimykseksi tehdä asioita niin hyvin kuin pystyy sekä yritykseksi hankkia arvostusta ja mielihyvää tämän kautta (Kallio-puska 2005, 193). Suoriutumismotivaation johdosta ihminen haluaa kehittyä koko ajan paremmaksi ja taitavammaksi. Esimerkiksi pitkäjänteisen pianoharjoittelun taustalla on voimakas suoriutumismotivaatio.

Amerikkalaisen psykologin John William Atkinsonin mukaan suoritussuuntainen käyttäytyminen on lopputulos onnistumisen toiveen ja epäonnistumisen pelon välisestä emotionaalisesta ristiriidasta (Kuusinen 1992, 186). Suoritukseen sisältyy siis mahdollisuus onnistua ja epäonnistua. Kuvitellut seuraukset ovat tunnekokemuksia ja ne määrittävät ryhtyykö ihminen suoritukseen vai ei. Suoriutumiseen vaikuttaa myös palkitsevuus, jossa palkkiot ovat sisäisiä tai ulkoisia. Mitä palkitsevampana toiminta nähdään, sitä enemmän siihen jaksetaan panostaa. Tämän mukaan esimerkiksi pianistin päätökseen lähteä esiintymään voivat vaikuttaa toive onnistumisesta ja pelko epäonnistumisesta. Toiveet onnistumisesta voivat liittyä oman esiintymisjännityksen voittamiseen tai haluun soittaa oma ohjelmisto läpi mahdollisimman usein. Pelko epäonnistumisesta voi taas liittyä virheiden tekemisen tai unohtamisen mahdollisuuteen. Esiintymisen henkilökohtainen palkitsevuus määrittää loppujen lopuksi sen, kannattaako esiintymään lähteä.

Mellin (2007) esittää, että suoriutumismotivaatiotutkimus on keskittänyt huomionsa *oppimiseen*. Oppiminen on nähty suoriutumisenä. Näin ollen erilaisilla kulttuureilla, ympäristöillä ja niiden edustamilla opetustavoilla, sekä palautteella on myös vaikutuksensa suoriutumismotivaatioon. Esimerkiksi pieni pianisti tulee hyvin tietoiseksi omista taidoistaan opettajan, vanhempien tai ikätoverien anta-

man palautteen kautta. Ympäristöltä saadut mallit koetaan tärkeiksi, siksi kunkin menestymisestä riippumatta olisi hyvä saada myönteistä palautetta yrityksestään. Jos lapsen kovaa yrittämistä arvostetaan lopputuloksesta huolimatta, lapsen suoriutumismotivaatio kasvaa (Mellin 2007, 43). Koska suoriutumismotivaatio kehittyy lapsuuden kokemuksista ja on varsin pysyvä osa ihmisen persoonallisuutta, on ympäristön suhtautumisella kaikenlaisiin suorituksiin oleellisen merkittävä osuus suoriutumismotivaation kehittymisen kannalta.

## 2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka parhaimmillaan täydentävät toisiaan, mutta jotka vaikutustapojensa johdosta voivat johtaa erilaisiin tuloksiin. Ne esiintyvät yhtäaikaaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)

Sisäinen motivaatio nimensä mukaan tulee meidän sisältämme – syyt käyttäytymiseemme ovat sisäisiä. Sitä voisi verrata aitoon oppimishaluun, omaehtoiseen toimimiseen, myönteisten tuntemusten saamiseen opiskelusta, toimintaan, joka ei tavoittele ulkoista palkintoa tai hyväksyntää. Sisäinen motivaatio on yhteydessä ylimmän asteen tarpeiden tyydytykseen, kuten esimerkiksi itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19).

Ulkoinen motivaatio taas lähtee liikkeelle ulkoisista ärsykkeistä, kuten palkinnoista, tuloksista, arvosanoista, jopa rangaistuksista. Ulkoinen motivaatio on myös sidoksissa ympäristöömme. Ympäristöltä saamme palautetta palkintojen ja arviointien muodossa. Näin olemisemme ja tekemisemme liittyvät kiinteästi saamaamme palautteeseen. Tavallisesti ulkoinen motivaatio on yhteydessä alemman asteen tyydytykseen esimerkiksi turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tarpeisiin. (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.) Ulkoinen motivaatio ei ole sisäistä huonompi, se vain toimii eri tavalla. Ulkoinen motivaatio toimii suurimmalla osalla ihmisistä kannustajana. Tehokkaassa yhteiskunnassa on arvostettavaa tavoitella hyviä tuloksia, todistuksia tai saavutuksia. Monesti ilman niitä ei enää menesty työelämässä. Useasti kuitenkin sisäinen motivaatio johtaa kestävämpiin tuloksiin, koska

ihminen tekee siinä asioita oman *itsensä* vuoksi, ei palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa.

### 3 IDENTITEETTI

Identiteetillä tarkoitetaan yksilön selkeää käsitystä itsestään: kuka hän on, mihin hän kuuluu, mikä on hänen tehtävänsä maailmassa. Identiteetti muotoutuu läpi koko elämän: vähittäin, asteittain ja tiedostamattomallakin tavalla (Kalliopuska 1984, 37–38). Selkeässä identiteetissä on vahva tunne oman minuuden pysyvyydestä erilaisista muutoksista huolimatta. Selkeään identiteettiin kuuluu myös se, että itsekäsitys on sopusointuinen ihanteiden ja normien kanssa (Kalliopuska 1984, 34).

Koska ihmisen psykologinen kehitys on kokonaisvaltaista ja läpi elämän kestävää, sitä ei voi ymmärtää tarkastelemalla vain yhtä tiettyä kehityksen osa-aluetta. Tässä osiossa kuitenkin keskityn vain yhteen osa-alueeseen. Työni on nuoren aikuisen näkökulmasta kirjoitettu, samoin haastateltavani ovat kokemuksiensa aikaan olleet 19–22-vuotiaita. Luon katsauksen myöhäisnuoruuteen, elämänvaiheeseen, jolloin haastateltavani Maria ja Veera kokivat kriisin soittajuudessaan, ja samaan ikävaiheeseen sijoittuu myös oma kokemukseni.

#### 3.1 Identiteetti myöhäisnuoruudessa

Ihmisen elämänkaari muodostuu eri ikäkausista: vauvaikä, leikki-ikä, kouluikä, nuoruusikä, aikuisuus ja vanhuus. *Nuoruutena pidetään ajanjaksoa ikävuosien 12 ja 22 välissä. Jakso jaetaan varhais- (12–14 v.), keski- (15–18 v.) ja myöhäisnuoruuteen (19–22 v.).* (Pakarinen & Anttila 2005, 126.) Myöhäisnuoruudessa kehittyä voimakkaammin ihmisen yksilöllisyys, nuori hakee vahvasti omaa identiteettiään. Vaiheeseen kuuluvat toisiaan seuraavat kriisi- ja sitoutumisvaiheet. Nuori voi esimerkiksi etäännyä vanhemmistaan ja samaistua vahvasti kavereihin. Nuori kyseenalaistaa asioita, joihin on ennen luottanut, erittelee lapsuudenaikaisia traumoja, arvioi tulevaisuuttaan. Toisaalta nuoren ja vanhempien suhde voi tulla

aiempaa tasavertaisemmaksi. Myös suhde vaikkapa soitonopettajaan voi muuttua läheisemmäksi tai ristiriitaisemmaksi.

Marcian (1980) mukaan identiteetin muodostumista voidaan kuvata tapahtumasarjana. Ensimmäisessä vaiheessa nuori etsii erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, jotka liittyvät ammatinvalintaan, ideologiseen maailmankuvaan ja sukupuoli-rooleihin. Toisessa vaiheessa hän tekee päätöksiä näillä elämänalueilla ja sitoutuu joihinkin vaihtoehtoihin. (Pakarinen & Roti 1996, 71.)

Nuoruutta on kutsuttu toiseksi psykologiseksi syntymäksi. Sitä pidetään lapsuuden kehityksen jälkeen ihmisen “toisena mahdollisuutena”. (Pakarinen & Anttila 2005, 139.) Nuoruudessa voidaan kokea toinen mahdollisuus omassa yksilöitymiskehityksessä. Käsitys itsestä voi muuttua niin radikaalisti, että monista lapsuusajan ongelmista esim. ujoudesta voi päästä eroon. Itse näen tämän vaiheen tärkeänä oman minäkäsityksen selkiyttämässä – ihminen voi tulla omaksi itseksensä käsittelemällä ja luopumalla rajoittavista ominaisuuksistaan. Myös auktoriteettien vaatimuksia voi kyseenalaistaa ja määrätä oman elämänsä suunnan uudella tavalla esimerkiksi ammatinvalintakysymyksissä. Kehitys voi lähteä myös väärään suuntaan. Minäkäsitys jaetaan todelliseen minään ja ihanneminään. Minäkäsitystä muokatessa muokataan myös ihanneminää uudelleen. Ihanneminä on sisäistetty kuva siitä, millainen haluaisi olla ( Kalliopuska 2005, 78). Ihanneminässä on piirteitä, joita todellisessa minä-käsityksessä ei ole. Tämä voi motivoida nuorta kehittämään itseään. Kuitenkin, jos ihanneminän ja oman minäkäsityksen ero on liian suuri saavutettavaksi, voi nuori eksyä terveen identiteetin etsinnässään. Esimerkiksi nuorelle muusikolle mestariopettaja voi toimia ihanteena, johon pyrkiä. Jos tämä ihanne ei vastaa oppilaan taitoja, lahjakkuutta ja ahkeruutta, syntyy ristiriita, joka ei tue enää tervettä psyykkistä kehitystä.

### 3.2 Palautteen merkitys identiteetin muotoutumisessa

Identiteettiin vaikuttavat yksilön vuorovaikutus sosiaalisen ja fyysisen ympäristönsä kanssa, ympäristöltä saatu palaute, kriittiset elämänvaiheet ja muut ulkoiset prosessit. Identiteetin rakentumisvaiheessa etenkin palautteella on tärkeä merkitys.

Jos esimerkiksi soittotutkinnosta saatu arviointi on myönteinen, se kannustaa soittajaa eteenpäin. Yksilön identiteetin vahvuudesta taas riippuu, miten hän suhtautuu negatiiviseen palautteeseen.

Nuorten identiteetin kehittymiselle ei ole olemassa vain tietynlaista etenemissuuntausta tai yksinkertaistettua kaavaa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että valtaosa nuorista ei käy läpi mitään kriisivaihetta suhteessa itseensä ja vanhempiinsa. Nuoruus näyttää kuitenkin joillekin yksilöille muodostavan kehityskriisin. Jos nuoren identiteetti ei muotoudu selkeäksi ja vahvaksi, eivätkä omat ja ympäristön vaatimukset, ihanteet ja normit kohtaa, voi hän päätyä *omaksuttuun* tai *negatiiviseen* identiteettiin. Tähän vaikuttaa vahvasti myös ympäristöltä saatu palaute.

Omaksutussa identiteetissä nuori on sitoutunut esimerkiksi vanhempien ja muiden auktoriteettien arvostusten ja ihanteiden ylläpitämään identiteettiin. Yksilö on ohittanut identiteetin muodostamisprosessin, hän ei ole tunnustellut, eikä kokeillut eri vaihtoehtoja. (Kuusinen 1992, 112.) Omaksutussa identiteetissä korostuu auktoriteettien tärkeys. Taiteen opetuksessa on hyvin pitkälti vallalla mestari-kisälli asetelma, jossa mestarin auktoriteetti ja valta on yleensä kyseenalaistamaton. Monelle soittajalle oma opettaja on esikuva, johon esimerkiksi omat vanhemmat tai muut auktoriteetit eivät yllä. Soitonopettajan palautteella on oleellinen merkitys oppilaalle, oli palaute myönteistä tai kriittisempää. Tiiviissä opettaja–oppilas-suhteessa myös opettajan asenteet ja arvostuksen kohteet välittyvät oppilaalle helposti. Jos oppilaan identiteetti ei ole riittävän selkeä ja vahva, voi hän huonossa tapauksessa päätyä juuri omaksuttuun identiteettiin. Hän ikäänkuin toteuttaa ulkoisia odotuksia, vaikka soittaa omasta halusta. Oppilaan syvimmat tavoitteet vain saattavat olla erilaisia, eri arvomaailmasta.

Negatiivisella identiteetillä tarkoitetaan nuoren valitsemaa identiteettiä, joka on vastakkainen sille identiteetille, johon vanhemmat ja yhteiskunta ovat sopeutuneet (Kalliopuska 2005, 135). Nuori pyrkii olemaan ympäristön toiveiden vastainen, näin hän suojaa itseään paineelta. Negatiivinen identiteetti voi muodostua kanavaksi vihamielisten tunteiden ilmaisuun esimerkiksi auktoriteetteja kohtaan. Tällainen identiteetti voi myös kehittyä, jos nuori samaistuu sellaiseen henkilöön, jota ympäristö ei arvosta (Pakarinen & Roti 1996, 70).

## 4 LUOVUUS

Luovuudesta puhutaan monen asian yhteydessä. Yleisimmin luovuus liitetään taiteilijoihin ja taiteeseen. Luovuus on kuitenkin paljon laajempi käsite. *Luovuus, creativity, on uusien, omaperäisten ja jopa harvinaisten ideoiden, tekojen ja tuotteiden tuottaminen* (Kalliopuska 2005, 119). Luovuus on myös omaperäistä ongelmanratkaisua. Luova ruoanlaittaja maustaa ruokansa omaperäisesti ja samalla herkullisesti, luova luokanopettaja hakee keinoja, joilla oppilaan saa innostumaan ja oppimaan uusia asioita sekä kokemaan opiskelun mielekkääksi. Luovuutta tarvitaan myös kun tutkija etsii ratkaisua tutkimusongelmaansa tai vanhempi yrittää aikatauluttaa kodin askareet ja lapsen hoidon mahdollisimman tehokkaasti. Näin ollen luovuutta tarvitaan jokapäiväisessä toiminnassamme, eikä sitä voi liittää vain taiteeseen ja tieteeseen. Luovuustutkija Mihaly Csikszentmihalyin mukaan ihmisenä oleminen merkitsee luovana olemista.

### 4.1 Luovuuden määrittely

Luovuutta ei voi määritellä yksiselitteisesti, koska itse luovuuden käsite on kiistanalainen ja sen tutkiminen vaikeaa. Luovuus on moniselitteinen asia ja sitä on määritelty kymmenillä, ellei sadoilla eri tavoilla. Määritelmät poikkeavat hyvinkin paljon toisistaan. Lisäksi tutkijoilla ei ole käytössään riittävän objektiivisia keinoja esim. taideteosten tai tieteellisten keksintöjen luovuuden mittaamiseen. Teos, työ tai idea voi olla luova monella tapaa. Se voi olla yksinkertainen tai monimutkainen, kaunis tai karu, outo tai tavallinen. Luovuuden arviointi on mielipidekysymys. Tähän taas vaikuttaa se, mitä yhteiskunta määrittelee luovuudeksi milläkin aikakaudella. Tällainenkin arviointi on hankalaa. Monet aikaansa edellä olleet taiteilijat ja tiedemiehet ovat saaneet tunnustusta vasta jälkipolvilta. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 128.)

Luovuutta voidaan kuitenkin muutamilla käsitteillä määrittää ja lokeroida tarkemmin. Omassa tutkimuksessaan *Olenko luova* (2007), Peik Aukeantaus pyrkii osoittamaan, että luovuus on melko selkeästi määritettävä ominaisuus ja kyky, joka on jokaisella ihmisellä käytettävissään. Aukeantaus pyrkii hälventämään luo-

vuuteen liittyvää mystiikkaa ja määrittelemään luovuuskäsitteen mahdollisimman selkeästi. Aukeantauksen mukaan luovuus on ihmisen älykkyyden tapainen ominaisuus, mutta se ei ole pysyvää laatua kuten älykkyys. Luovuuteen liittyviä ominaisuuksia voi kehittää ja parantaa. Tämän vuoksi luovuutta ei voi mitata suoraan älykkyystestillä. Siinä missä älykkyystesteissä on olemassa aina jokin oikea vastaus, voi luovassa ongelman ratkaisussa olla oikeita vastauksia useita, ja lisäksi niitä voi syntyä koko ajan lisää. Luovuus on myös erillistettävä persoonallisuudesta ja lahjakkuudesta. Esimerkiksi luovuudella ei voi korvata lahjakkuuden puutetta. Luovuus on enemmänkin ominaisuus, johon persoonallisuudella ja lahjakkuudella on suuri vaikutus, kuten myös asenteilla, ajattelu- ja kokemistavalla, sekä tiedolla. Luovuuteen liitetään myös intuitio, tunneäly ja myönteinen ajattelu. Luovuuden käsitettä on pyritty korvaamaan muilla käsitteillä, kuten ongelmanratkaisukyky, ideointikyky tai mielikuviutus. Luovuus käsitteenä on pysynyt kuitenkin itsenäisenä, vaikkei sitä voi käytännössä kovin helposti tutkia tai testata ihmisessä. Tämä todistaa sen, miten koko luovuus-termi on intohimoisuutta ja monenlaista keskustelua herättävä. ”Jos luovuus täytyy kiteyttää yhteen sanaan, niin ehkä ennakkoluulottomuus kuvaa sitä parhaiten.” (Aukeantaus 2007, 35.)

#### 4.2 Luova persoonallisuus

Luovasta persoonallisuudesta puhuttaessa tulee usein mieleen kuva ”luovasti hullusta nerosta”. Tähän mielikuvaan liitetään yleensä myös henkinen epätasapainoisuus, erikoinen persoonallisuus, synkkyys ja ajatus kärsimyksestä taiteen tai tieteen hyväksi. Nämä ovat kiehtovia mielikuvia, ja joskus onkin niin, että monet mielenterveydeltään järkkyneet ihmiset ovat äärettömän luovia. Tästä käsityksestä ei kuitenkaan kannata tehdä yleistystä. Csikszentmihalyin tutkimuksen mukaan, jossa hän tutki järjestelmällisesti eri alojen huipputiedemiehiä ja huipputaiteilijoita, ilmeni, että vaikka osa tutkittavista sopikin tasapainottoman neron myyttiin, suurin osa heistä oli enemmänkin hyväntuulisia ja lisäksi osa aivan tavallisia ihmisiä. Luovaan nerouteen ei siis tarvittu äärettömää erikoisuutta, tasapainottomuutta tai synkkyyttä. Csikszentmihalyi huomasi tutkimuksessaan myös piirteitä, jotka yhdistävät monia luovia ihmisiä. Näitä ovat monimutkaisuus ja ristiriitaisuus. Luovat ihmiset ovat usein samaan aikaan ahkeria ja laiskoja, kurinalaisia ja lap-

sekkaita, seurallisia ja yksinäisyyteen vetäytyviä. Lisäksi he ovat hyvin motivoituneita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 132–133.)

Professori Kari Uusikylä erittelee teoksessaan *Lahjakkaiden kasvatus* (1994) perusominaisuuksia, jotka ovat ominaisia luovalle persoonalle. Näitä ovat mm. utelias, tunteellinen, keskittymiskykyinen, epäsovinnainen, ennakkoluuloton, joustava, positiivinen, riskinottoiskykyinen, motivoitu, kunnianhimoinen ja kritiikkiä kestävä. Luovaan persoonaan voi myös liittää seuraavia piirteitä: huumorintajuinen, ideoilla leikittelevä, intuitiivinen, kurinalaisesti työskentelevä, kilpailunhaluinen, vastaanväättävä ja epäselviä tilanteita sietävä. (Aukeantaus 2007, 34).

#### 4.3 Luovuutta edistävä ympäristö

Luovuuteen vaikuttaa myös ympäristö, jossa luova teko suoritetaan. Kunakin aikakautena on luovuutta ja luovia tekoja arvioitu yhteiskunnan ja yhteisössä vallitsevien arvojen mukaan. Yleinen maku on voinut vaikuttaa siihen, kuka pääsee alan koulutukseen tai kuka uskoo voivansa elättää itsensä taiteilijana. Ympäristöllä on siis oma merkityksensä luovuuden kehittämisessä, joko sitä edistävänä tai estävänä tekijänä. Tutkimuksista selviää, että luovuutta edistävät sallivat, yksilöä arvostavat ja virikkeelliset ympäristöt, toimiva yhteys muihin alan osaajiin, toimiva työyhteisö ja henkinen opastaja, joka on ohjannut ja tukenut esimerkiksi taiteilijaa. Lisäksi kiireetön ja ei liian kilpailuhenkinen ympäristö vähentää yksilön stressiä ja pitää toiminnan miellyttävänä, jolloin luovuus säilyy. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 134–136.) Luovuutta edistää myös ympäristö, jossa arvostetaan sisäisen motivaation ja yksilön oman persoonallisuuden merkitystä, sekä leikki-mielisyyttä ja huumoria. (Mellin 2007, 168.)

## 5 YMPÄRISTÖN VAIKUTUS HARJOITTELMOTIVAATIOON

Motivaatioon vaikuttavat monet asiat, kuten kasvatus, vallitseva kulttuuri ja yhteiskunta, arvot, elämäntilanne – vain muutaman mainitakseni. Pohdin asioita, joilla on ratkaiseva merkitys harjoittelumotivaatioon sekä myönteisellä että kiel-



teisellä tavalla. Jos pohdinta aloitetaan siitä lähtökohdasta, että pianistilla ovat peruspuitteet soittamiselle kunnossa – on mahdollisuus, omaa halua, aikaa ja rahaa – tulee tärkeimpänä harjoitteluun vaikuttavana tekijänä mieleen *opettaja*. Opettajalla on suuri vaikutus oppilaansa soittoon, koska hänen kauttaan oppilas saa lähes kaiken tietonsa ja taitonsa. Myös osa opettajan arvoista ja käsitys esimerkiksi hyvästä pianismista välittyvät oppilaalle. Oppilaan lähin kasvatusympäristö, perhe, on mielestäni myös tärkeä harjoittelumotivaatioon vaikuttava tekijä. Perheessä vallitsevilla arvoilla ja asenteilla on merkitystä lapsen harrastamiseen ja innostumiseen.

### 5.1 Ympäristö – opettaja

”Viisas opettaja luo omalla myötätunnollaan oppimisympäristön sellaiseksi, että se kannustaa itsenäiseen toimintaan.” (Metz 1994, 71)

Useimmilla muusikoilla on ollut elämässään monta opettajaa. Jokainen opettaja on toiminut oppaana musiikin maailmassa, kannustajana ja esimerkkinä. Joistakin opettajista on jäänyt hämärämpi muisto, jotkut loistavat oppilaansa muistoissa aina. Kokemukset eri opettajista voivat poiketa suuresti toisistaan.

Millainen opettaja jää oppilaan mieleen? Opettaja, joka on merkittävästi vaikuttanut oppilaansa haluun tulla muusikoksi, tavalla tai toisella? Onko hän kannustanut, tukenut, ollut esimerkkinä hyvästä muusikkoudesta tai saanut oppilaan yltämään taitonsa? Vai onko opettajan vaikutus ollut huonompi? Hän on jättänyt merkkinsä oppilaaseen, mutta tavalla, joka ei tue kehitystä, motivaatiota tai itse-tuntoa.

### 5.2 Opettajan työskentelytavat ja luonne

Pohdittaessa harjoitteluinnostusta pianonsoitossa on opettajan rooli väistämättömän tärkeä. Mitkä asiat opettajan luonteessa ja työskentelytavoissa voivat vaikuttaa siihen? Eri lähteiden mukaan keskeisimmiksi harjoitteluun vaikuttavista asi-

oista opettajan työskentelytavoissa muodostuvat seuraavat: vuorovaikutus – palkkiot ja rangaistukset, vuorovaikutus kodin ja opettajan välillä; palaute, tavoitteellisuus, opetuksen sisältö – sen haasteellisuus, vaikeusaste, käytännön läheisyys, monipuolisuus, selkeys, soitettavan ohjelmiston mielenkiintoisuus ja sen suunnittelu oppilaan taitoja ja mielenkiintoa vastaavaksi. Merkitystä on myös sillä, kuinka itsenäiseen toimintaan oppilasta kannustetaan ja millaisena opettaja sen näkee, sekä luoko opettaja oppilaalle onnistumisen kokemuksia ja miten.

Esimerkkinä harjoitteluun vaikuttavasta tekijästä voidaan käyttää opettajan antamaa palautetta. Jos lahjakas soittaja saa opettajaltaan jatkuvasti kriittistä ja latistavaa palautetta, jossa korostuu suorituskeskeisyys ja ulkoinen motivaatio, voi oppilaalta lopahtaa harjoitteluinto. Toinen esimerkki on soitettavan kappaleen vaikeusaste ja haasteellisuus. Riittävän vaikea kappale tarjoaa oppilaalle haastetta ja mahdollisuuden ylittää itsensä. Oppilaan tasolle huomattavasti liian vaikea kappale voi vaikuttaa täysin päinvastoin. Oppilas lamaantuu, turhautuu ja menettää mielenkiintonsa harjoitteluun. Kappale koetaan mahdottomana oppia, koska sen vaikeusaste on liian korkea soittajalle. Nämä ovat vain perusesimerkkejä. Yhtä hyvin kriittisellä palautteella ja suorituskeskeisyyden korostamisella opetuksessa voi olla kannustava vaikutus. Liian vaikea kappale taas voi muodostua haasteeksi, jonka soittaja haluaa saavuttaa hinnalla millä hyvänsä. Ulkoisesti motivoitunut oppilas voi kokea ulkoiset palkinnot ja tunnustukset harjoitteluun kannustavina tekijöinä.

Opettajan omalla motivaatiolla on todettu olevan merkitystä oppilaan motivaatioon. *Opettajan omalla motivaatiolla yhdessä opetusteknisten toimenpiteiden kanssa on selvä yhteys oppilaiden motivaatioon ja persoonallisuuteen ja sitä kautta heidän oppimistuloksiinsa* (Peltonen & Ruohotie 1992, 95). Opettajan oma innostuneisuus pianonsoitosta ja paneutuminen tuntien aikana käytäviin asioihin kertoo oppilaalle, että hänen oppimisensa on tärkeää opettajalle, mikä vaikuttaa tunneilla käymiseen ja harjoitteluun. Innostunut ja työhönsä paneutunut opettaja näkee vaivaa kehittääkseen työtapoja, opiskeluilmapiiriä ja löytääkseen erilaisia oppimisvirikkeitä ja -ratkaisuja. Päinvastainen vaikutus voi olla vähemmän motivoituneella, “leipääntyneellä” opettajalla.

Myös opettajan persoona ja luonteen ominaisuudet vaikuttavat oppilaan harjoittelunostukseen. Millä opettajan luonteen piirteillä voi olla erityistä merkitystä oppilaansa harjoitteluun ja voiko näitä piirteitä soveltaa myös käsitteeseen “hyvä opettaja”? Käsitteestä hyvä opettaja on lukemattomia tulkintoja ja mielipiteitä. Kirjallisuudessa on runsaasti mainintoja piirteistä, joita hyvällä opettajalla on, oli opetusaine mikä tahansa. Näitä piirteitä voi soveltaa myös pianonsoiton opettajuuteen. Peltosen ja Ruohotien kirjassa *Oppimismotivaatio* mainitaan näistä piirteistä mm. kannustavuus ja joustavuus (1992, 85–87). Etenkin opettajan kannustavuutta on korostettu monessa otteessa motivaatioon vaikuttavana tekijänä. Erja Kososen gradussaan “Mitä mieltä on pianonsoitossa” (2001, 103) tekemässä haastattelututkimuksessa nuoret mainitsevat hyvän opettajan piirteiksi mm. positiivisuuden, ymmärtäväisyyden, ammattitaitoisuuden, ystävällisyyden, kannustavuuden, inhimillisyyden ja oppilaslähtöisyyden. Pamela K. Metzin *Oppimisen Tao* (1999) mainitsee hyviksi opettajan piirteiksi mm. aitouden, jalat maassa -asenteen, joustavuuden, kannustuksen, luovuuden, lempeyden, esimerkillisyyden, selkeyden, kärsivällisyyden, myötätuntoisuuden sekä kunnioituksen.

”Mikä on opettajan rooli? Häntä voisi vaikkapa verrata luotsiin, joka ohjaa laivan vapaille vesille, missä sen tulee selviytyä omin neuvoin. Opettajan tärkeimpiä tehtäviä on yrittää löytää oppilaasta erityispiirteitä, joita hänen ei tule estää pääsemästä oikeuksiinsa, vaan joita hänen pitää kannustaa.” Näin kirjoittaa Rolf Bergroth kirjassaan ”Ajatuksia pianonsoitosta ja sen opetuksesta” (1983, 39). Kannustavuus, sopivan ilmapiirin luominen, oppilaan erityispiirteitten esiin kaivaminen ja niiden vahvistaminen, sekä itsenäisyyteen ohjaaminen auttavat opettajaa innostamaan oppilasta harjoittelemaan. Rakentava palaute, sopivan vaikeat kappaleet, musiikin merkityksellisyyden hakeminen suorittamisen sijasta, sekä opettajan kyky antaa tilaa oppilaan omille ideoille ja tulkinnoille ovat myös tärkeitä.

### 5.3 Vuorovaikutus ja itsetunto

Toimivaa vuorovaikutusta voi pitää kaiken pohjana hyvälle opettaja–oppilas-suhteelle. Hyvässä vuorovaikutuksessa oppilas voi aina avautua opettajalle soittamollisissa ongelmissaan ja luottaa siihen, että saa ammattitaitoista ohjeistusta sekä

hyväksyntää kokemuksilleen. Toimivaan vuorovaikutukseen tarvitaan kumpaakin osapuolta. Opettaja–oppilas-suhteen toimivuus ei saisi olla vain opettajan vastuulla.

Vuorovaikutuksen eli interaktion ja itsetunnon välistä yhteyttä on tutkittu paljon. Hyvään vuorovaikutukseen on yleensä aina kytkeytynyt siihen osallistuvien itsetunto. Itsetunnon vahvistuminen aktivoi *motivaatiota*. Tämä taas aiheuttaa sen, että oppilas suuntautuu oppimisprosessiin kiinnostuksella ja tiedonhalulla. Tutkija Pertti V.J. Yliluoman testin mukaan sekä kotisuhteet että vuorovaikutus opettajan kanssa ennustavat merkittävästi oppilaan koulumenestystä. Yliluoman tutkimuksen mukaan oppilaalla, jolla on huono vuorovaikutussuhde opettajansa kanssa, on myös suurella todennäköisyydellä huono itsetunto. Lisäksi oppilas, jolla on heikko itsetunto, ei välttämättä ole motivoitunut oppimiseen. Tässä voi huomata jonkinlaisen kehän. Jos siis haluamme oppilaan innostuvan oppimisprosessista, on ensin varmistuttava siitä, että hän oppii vuorovaikutustaidot, sekä luottaa ja uskoo itseensä, ts. hänellä on hyvä itsetunto. Soiton opiskelussa opettajalla on tähän suuri vaikutus. Jos opettaja vahvistaa oppilaittensa musiikillista itsetuntoa kannustamalla ja antamalla rakentavaa palautetta, hän voi tätä kautta vaikuttaa suotuisasti oppilaiden oppimisprosessiin. Tämä vaikuttaa myös harjoitteluun. On otettava kuitenkin huomioon, että itsetuntoa ei työstetä ainoastaan vuorovaikutuksen avulla, vaan itsetunnon vahvistumiseen ja heikkenemiseen on monia muitakin tekijöitä. Yksi opettajan ja oppilaan vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä on oppilaan *koitasta*, jota pohdin seuraavassa luvussa.

Oppilaan on aina viime kädessä itse otettava vastuu omasta harjoittelustaan. Kuten kirjassa “Oppimismotivaatio” (Peltonen & Ruohotie 1992, 18) mainitaan: “*Opettaja ei millään keinoin pysty täysin hallitsemaan oppilaan motivaatioprosessin kokonaisuutta.*” Opettaja voi ratkaisevasti vaikuttaa suuntaan tai toiseen, mutta suurin merkitys on oppilaan omalla tahdolla.

## 5.4 Perhe

Opettajan ohella oppilaan kotitaustalla on mielestäni merkittävää vaikutusta soitonharjoitteluun ja sen jatkuvuuteen. Koska on paljon erilaisia *perheitä*, (mm. uusperheitä ja perheitä, joissa vanhemmat ovat samaa sukupuolta), tarkoitan tässä perheellä yhdessä saman katon alla asuvia perheenjäseniä, joita yhdistää kestävä, myönteinen tunneside.

*Vanhemman ja lapsen välillä vallitseva biologinen side, johon liittyy voimakas molemminpuolinen kiintymys, on se lähtökohta, johon vanhempien vaikutus lapseen perustuu* (Lyytinen & Korkiakangas 1995, 148). Tämän vuoksi lapset herkästi samaistuvat vanhempiinsa ja kokevat heidät roolimalleina, olivat vanhemmat millaisia tahansa.

Vanhemmat vaikuttavat lapsiinsa kaikilla tavoin, epäsuorasti (tiedostamattomasti) tai suorasti (tietoisesti). Molempia vaikutuksia vanhemmat ilmentävät esimerkeillään ja käytöksellään. Niistä heijastuvat vanhempien arvot ja asenteet sekä se, mihin he uskovat tai mitä pitävät hyväksyttävänä ja oikeana. Vaikka vanhemmilla ei ole ollut aikomustakaan opettaa, niin lapset oppivat vanhempiensa antamien mallien kautta mm. sukupuoliroolit, parisuhdemallin, rahankäytön ja työnteon mallit, hyvän elämän tulkintoja ja elämänmuotoa sekä kauneuskäsityksiä. Lapsi omaksuu vanhempiensa maailman samaistumalla heihin. Myös vapaa-ajan vieton mallit opitaan kotona. Vanhemmista riippuu, millaisia leluja ja kirjoja lapsella on, missä perhe asuu, mitä lapsi harrastaa ja millaiset kontaktit lapsella on erilaisiin virikkeisiin esim. ulkomaailmassa. (Lyytinen & Korkiakangas 1995, 149–150.) Tämän perusteella voidaan päätellä, että soitonharjoittelun onnistumiseen tai yleensäkin soittotunneilla käymiseen on vanhemmilla ja heidän asenteillaan suuri merkitys. Onko musiikki perheessä arvostettu asia, ja mitä esimerkiksi vanhemmat ajattelevat muusikon ammatista yleisesti? Koetaanko musiikin harrastaminen sikäli tärkeäksi, että hankitaan kunnollinen soitin ja huolehditaan, että lapsi pääsee soittotunneille?

## 5.5 Lapsen hyvä

Lapsen harrastuksissa vanhemmat ohjaavat lapsensa valintoja ja usein myös valitsevat harrastukset lapsen puolesta. Aktiivisuudellaan ja asenteillaan vanhemmat vaikuttavat siihen, toteutuuko lapsen hyvä hänen koulutyössään tai harrastuksissaan. Mikä on sitten lapsen *hyvä* ja miten sen toteutumisen voi havaita harrastuksessa? Tätä voi tarkastella vapaaehtoisen harrastustoiminnan suunnalta. Vapaaehtoinen harrastustoiminta perustuu siihen, että sitä ei ole valittu velvollisuudesta tai pakosta, vaan ensisijaisesti omasta halusta. *Lapsen ilo ja into ovat varmimpia merkkejä siitä, että hänen hyvänsä toteutuu harrastuksessa* (Värri 1997, 151).

Harrastuksen valinnalle on monia perusteita. Lapsen syy aloittaa harrastus voi perustua puhtaaseen innostukseen, vanhemmat taas saattavat miettiä harrastuksesta myöhemmin koituvaa hyötyä. Vanhemmat voivat arvostaa harrastusta sen tarjoaman taidon takia, josta voi olla hyötyä lapselle tulevaisuudessa. Taustalla voivat olla kasvatusmotiivit ja kasvattavan harrastuksen löytäminen. Harrastusta valittaessa näistä syistä on mietittävä, mihin suuntaan lapsi muuttuu, sopivatko harrastuksen tarjoamat kasvatukselliset ihanteet perheen arvoihin ja aikaansaako harrastus sitä, mitä toivottiin.

Pahimmillaan lapsen harrastusta ohjaa vanhemman egoismi ja päämääräkeskeisyys, jossa lapsi unohdetaan. Tällaisissa tapauksissa vanhemmat yleensä heijastavat omat tarpeensa ja kunnianhimonsa kasvatustavoitteiksi ja asettavat nämä tavoitteet ulkoisten päämäärien mukaan. Vapaasta toiminnasta voi tulla lapselle suorittamista, joka vie häneltä elämänilon ja innostuksen. Lapsi valitsee tai jatkaa harrastusta usein lojaalisuudesta vanhempiaan kohtaan. Näin käy monesti huippu-urheilussa ja taiteessa. Esimerkkinä voisi olla nuori pianisti, ”ihmelapsi”, jonka koko lapsuus on valjastettu soiton mestaruuden saavuttamiseksi tähdäten loistavaan taiteilijätulevaisuuteen. Musiikinhistoriasta värikkäimmin tulevat mieleen Mozart ja Beethoven, joiden vanhemmat ohjasivat lastensa elämää omista päämääristään käsin. Kun tähän lisättiin lapsen huippulahjakkuus, takasi se menestyksen ja taloudellisen turvan koko perheelle. Ihanteellisessa tapauksessa harrastus voi olla lapsellekin niin mieluisa, että hän vapaaehtoisesti uhraa siihen runsaasti aikaa, energiaa ja haluaa kehittää itseään määrätietoisesti. On melko selvää, että

Mozart rakasti musiikkia, mutta on vaikea sanoa, toimiko hänen isänsä kasvatus lapsen henkilökohtaista hyvää edistäen.

Lapsen harrastuksen aloittaminen vaatii vanhemmilta sekä rahallista että ajallista panostusta. Lapsen into harrastaa saattaa vaihdella kausiluontoisesti. On selvää, että lapsen kunkin hetkistä innostusta täytyy tukea. Soittoharrastuksen aloittaminen vaatii kuitenkin tietynlaista sitoutumista jo soittimen hankinnan puolesta. Harrastusta ei ole niin helppo lopettaa parin viikon kokeilun jälkeen ja siirtyä toiseen. Tämä jo rajaa musiikin harrastajia selkeästi. Vahva motivaatio ohjaa niin harrastajia kun edistyneempiäkin soittajia. Musiikin harrastaminen vaatii muunkinlaista sitoutumista: säännöllistä tunneilla käymistä, soittoläksyjen tekoa ja ennen kaikkea pitkäjänteisyyttä. Tässä korostuu vanhempien ja perheen roolin merkitys. Vanhemmat voivat vaatia lapseltaan järkevissä rajoissa näitä kaikkia asioita kannustaen, tukien ja korostaen soittoharrastuksen vaatimaa kärsivällisyyttä ja jatkuvuutta. Hyvä vuorovaikutus ja säännöllinen yhteydenpito opettajan kanssa tukevat lasta näissä tavoitteissa. Kotoa tulevalle mallilla ja asennekasvatuksella on siis mielestäni suuri merkitys harrastuksen jatkuvuuteen ja näin ollen myös harjoitteluun.

## 6 TERVEYDEN VAIKUTUS HARJOITTELUMOTIVAATIOON

Ennen kuin pohdin terveyden vaikutusta harjoittelumotivaatioon, tutkin hieman terveyden käsitettä. Kaikilla on jonkinlainen mielikuva siitä, mitä terveys on. Pohditiessa tarkemmin terveyttä käsitteenä, ei sille löydy kuitenkaan täysin tyhjentävää ja suoraviivaista selitystä. Asiaan vaikuttaa tarkastelukulma ja ajankohta.

### 6.1 Terveyden käsite

Antiikin Kreikan filosofit määrittivät terveyden ihmisen täydelliseksi tasapainotilaksi. Terveys nähtiin ihmisen ja ympäristön harmoniana. Myös kiinalaisessa lääketieteessä terveys on tila, jossa ihmisen elimistö sopeutuu ympäristöön tasa-

painoisesti ja sen sisäiset toiminnot sujuvat harmonisesti. Ihmiskeho on kokonaisuus, joka muuttuu jatkuvasti heijastaen näin ympäristön muutosta.

Luonnontieteiden kehittyessä tuli mukaan ajatus taudin aiheuttajista. Terveyttä heikensivät ympäristössä vaanivat tekijät, jotka iskivät ihmisen kimppuun. Näitä taudinaiheuttajia pystyttiin tutkimaan ja saamaan käsitys sairaudesta ja sen aiheuttajasta. Luonnontieteellisestä näkökulmasta terveys nähtiin sairauden puutteena. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan *terveys on täydellinen fyysinen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila, eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista* (Torppa 2004). Vasta tämä määritelmä terveydestä muutti luonnontieteellistä terveystietoa laajempaan suuntaan. Sen jälkeen terveyden on nähty yhä useammin olevan kokonaisvaltaista: on olemassa fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja hengellistä terveyttä. Ihminen voidaan nähdä holistisena kokonaisuutena, muiden näkemysten rinnalla. Holistisen terveystieteen mukaan ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus (Albright 1997, 9).

Terveys merkitsee eri ihmisille eri asioita. Käsitteeseen terveydestä vaikuttavat kulttuuri, elämänvaiheet, eri tieteenalat, ihmisen omat arvot ja asenteet. Yleisesti ottaen terveys voidaan nähdä jatkuvassa muutosprosessissa olevana tilana. Janalla se voidaan kuvata jatkumona, jonka ääripäissä ovat täydellinen terveys ja kuolema. Ihmisen elämä on tasapainoilua tällä janalla. Seuraavaksi pohdin terveyden vaikutusta soittotoimintaan käsitellen *fyysistä* ja *henkistä* terveyttä. Fyysisen terveyden pohdinnassa keskityn lähinnä rasitusvammiin ja henkisessä terveydessä tutkin muutamaa yleisintä mielenterveyden häiriötä.

## 6.2 Rasitusvamma

Rasitusvamma tarkoittaa liiallisen kuormituksen aiheuttamaa kudosaivautta (Duodecim, 2010). Harvemmin kuitenkin pelkkä liiallinen rasitus aiheuttaa vamman, ihmisen kudokset kestävätkin yllättävän paljon. Useasti rasitusvamman taustalta löytyy lihasepätasapaino tai lihasheikkous (Kangas 2005, 3).



Pianistien rasitusvammoista on ennen puhuttu vähän. Opiskellessa sekä musiikkiopistossa että ammattiopinnoissa on korostettu enemmänkin sitä, miltä musiikin pitää kuulostaa. Tämä pätee muihinkin soittimiin. Muusikko on nähty taiteen eteen uhrautujana, jonka pitää tehdä kaikkensa musiikin edestä. Rasitusvammoista puhumista on vältelty, koska niiden kokeminen on muusikolle raskasta fyysisesti, ja henkisesti. Musiikin opiskelu on yleisesti ottaen mielletty pikemminkin taiteelliseksi kuin fyysiseksi toiminnaksi. Vielä 1970-luvulla ei musiikin opetussuunnitelmaan kuulunut lainkaan ergonomisia oppiaineita. Onneksi nykyään on enemmän tietoa muusikon ergonomiasta, ja musiikkioppilaitoksissakin pyritään tämän tiedon levittämiseen. Opetus on kuitenkin kirjavaa, ja monesti rasitusvammoista aletaan puhua liian myöhään. Opettajan olisikin tärkeää ohjata oppilastaan ergonomiseen lihasten käyttöön ja rentouteen soitossa sekä oikeaan soittoasentoon mahdollisimman ajoissa. Vaikka musiikki on ensisijainen asia, sitä ei voi olla, jos soittaja tai instrumentti on epäkunnossa. (Hirvikangas 2007, 8.)

Monet nuoret soittajat tekevät kaikkensa urallaan etenemisen eteen ja hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen voi jäädä vähemmälle. Nuoren keho kestää paljon ja palautuu nopeasti. Jos rasitusvammoista ei ole aiempaa kokemusta, ei välttämättä tiedosta, kuinka tärkeää olisi hankkia hyvä peruskunto ja liikkuu. Jo omatoiminen liikunnan lisääminen, esimerkiksi uinti, sekä ylävartalon lihasten vahvistaminen voisivat ehkäistä monen soittajan rasitusvammat. Viimeistään ammattiopinnoissa soittomäärien kasvaessa moneen tuntiin päivässä olisi mielestäni alettava kiinnittää huomiota omaan fyysiseen kuntoon ja jaksamiseen. Liikunnan puutteen lisäksi rasitusvammoilta altistavat myös virheelliset harjoittelutottumukset, harjoittelumäärän nopea lisääminen, väärä tapa käyttää omaa kehoa, huono asento, stressi, ympäristötekijät, sekä tekniikkavirheet (Kangas 2005, 9).

Tässä työssä käsittelen pääasiassa *kroonisia* rasitusvammoja, eli salakavalasti pitkän ajan kuluessa syntyneitä vammoja. Pitkällisten rasitusvammojen hoito on paljon vaikeampaa kuin lyhyemmässä ajassa syntyneiden. Esimerkiksi väärän soitto-tekniikan aiheuttama rasitusvamma vaatii hoidon lisäksi kokonaan uuden tekniikan opettelun. *Akuutti* rasitusvamma kehittyy lyhyemmässä ajassa, normaalia suuremman rasituksen seurauksena. Esimerkiksi usean tunnin yhden teknisen kohdan

harjoittelu voi seuraavana päivänä tuntua kipuna kädessä. Akuutin kivun tehtävä on varoittaa vaarasta ja suojata meitä. Krooninen kipu taas on menettänyt suojaavan tarkoituksensa, se vain rajoittaa toimintakykyä ja masentaa (Vainio 2009, 16).

### 6.3 Muutamia esimerkkejä pianistien rasitusvammoista

Rasitusvamma voi olla missä tahansa kudostyyppissä. Rasitusvamman tunnistaa tavallisesti epämiellyttävästä tunteesta, kivusta, voimattomuudesta tai jäykkyydestä ilman kipua. Siihen voivat liittyä myös kireyden tunne, lihaskrampit ja oudot tuntoaistimukset. Muusikon ammattiin opiskelevilla yleisimpiä soittoon vaikuttavia vaivoja esiintyy niska-hartiaseudulla ja käsissä. Esimerkiksi pianisti voi soittaa tuhatkin nuottia minuutissa. (Vastamäki 1999.) Kättä rasitetaan paljon jatkuvilla toistoliikkeillä. Seuraavassa käyn läpi joitakin yleisimpiä pianisteja vaivaavia rasitusvammoja.

*Yläraajan kipuoireyhtymä* kehittyy vuosien saatossa. Ensioireet voivat ilmetä raskaan harjoittelurupeaman tai konsertin jälkeen. Tämän jälkeen oireet ilmaantuvat herkemmin ja myöhemmin aina soittoa yritettäessä. Yläraajan kipuoireyhtymään liittyy aina kipua, joka kehittyy enemmän tai vähemmän jatkuvaksi. Oireyhtymässä käden voima heikkenee ja muutkin käden toimintoa vaativat toimet kuin soitto vaikeutuvat. Jos asiaan ei puututa, voivat soittajan niska ja selkäkin kipeytyä käden lisäksi. Psykkinen stressi altistaa kipusyndroomalle.

*Muusikon kramppi* on yksi vakavimmista soittajien käsiongelmista. Muusikon krampin oireena on voimakas väsymys käsissä. Siihen ei liity kipua, niin kuin yläraajan kipuoireyhtymässä. Käden ja sormien lihaskontrolli katoavat, jolloin tapahtuu tahdosta riippumattomia lihassupistuksia soitettaessa ja soittaja esim. soittaa vääriä ääniä tai juoksutusten soittaminen ei onnistu. Krampin laukaisee oman instrumentin soitto, kun taas muut päivittäiset toimet voivat sujua normaalisti. Muusikon kramppi voi pitkään jatkuessaan jäädä pysyväksi ja katkaista muusikon uran.

*Rannekanavaoireyhtymä* aiheuttaa tuntohäiriöitä ja puutumista peukalon, etusormen ja keskisormen alueella. Käsi voi tuntua heikolta ja kömpelöltä, ja siinä voi olla myös kipua. Tämän aiheuttaa keskihermon pinnetila rannekanavassa. Rannekanavaoireyhtymä aiheutuu yleensä ranteen pitkäkestoisesta rasituksesta, pianistilla ranteen toistuvia liikkeitä ääriasennossa vaativa soittoasento voi aiheuttaa tämän vaivan. Vaivan pahetessa ilmenee ongelmia sormien puristusotteessa. Muusikot ovat erityisen herkkiä hermopinnoireille, koska soittaminen vaatii motorikan äärimmäistä hallintaa. Hoitamattomana vaiva voi aiheuttaa pysyviä hermostollisia vaurioita.

*Jännetupen tulehdus* johtuu liiasta ja pitkäkestoisesta rasituksesta. Monesti tulehduksessa osatekijänä on jänteeseen vaikuttavien lihasten väärinkäyttö. Yleisimpiä tulehduspaikkoja ovat kyynärvarren ja ranteen seutu sekä akillesjänne ja olkapää. Myös sormessa voi olla jännetupen tulehdus, joka aiheuttaa ns. napsusormioireen. Sormen jänteessä tuntuu kipua, ja vähitellen voi kehittyä tilanne, jossa sormi suoristuu vain autettuna ja liikkeeseen liittyy napsahdus. Levossa ei yleensä kipua tunnu, mutta vaivan pitkään kestäneenä voi olla leposärkyä. Tulehdukseen kuuluu vaihtelevana kestävä kuumotus-, turvotus- ja punoitusvaihe. Tämän jälkeen itse tulehdus rauhoittuu, mutta jänteen paraneminen voi silti kestää useita viikkoja.

Kyynärpään kiputila, *tenniskyynärpää*, aiheutuu liikarasituksesta. Vaiva voi alkaa myös vamman jälkeen tai revähdyksestä. Vaivan pääoireena on kipu, ja sormien puristusvoima voi olla heikentynyt. Ojentajalihasten kiinnityskohta on painettaessa selvästi arka. Soitossa esim. toistoliiketta suoritettaessa kipu kovenee. Vaivaan voi liittyä niska-hartiaseudun pitkäaikaisia jännitystiloja, jotka ovat yleisiä muusikoilla. Tenniskyynärpään hoidossa usein kotihoito auttaa ja paranemisennuste muutaman viikon säteellä on hyvä. Kroonistuessaan vaiva vaatii jo lääkäriä ja hoito on hidasta.

Niska-hartiaseudun kipu on yleinen vaiva muusikoilla. Alueen pitkään jatkunut kuormitus johtaa lihasväsymykseen ja kipuun. *Jännitysniska* on tila, jossa hartiat ja niska ovat jännitystilassa. Lihasjännityksen aiheuttaa esim. pitkä istuminen näyttöpöydän ääressä tai muusikolla kyseisten lihasten joutuessa tekemään pitkää staattista työtä esimerkiksi käsien kohoasennossa. Vaivan oireiluun vaikuttavat

myös ryhtivirheet ja epäergonomiset asennot. Jännitysniskan oireisiin kuuluu niska-hartiaseudun jäykkyyden ja heikkyyden tunne, jomotus, sekä kipu, joka voi säteillä käsiin ja rinnan alueelle. Oireina voi olla myös huimaus, niskasta säteilevä päänsärky, silmien väsyminen ja näön hämärtyminen. Häiriöt voivat heijastua sormiin aiheuttaen esim. kömpelyyttä. Oireet ilmaantuvat aluksi vähitellen ja paranevat vapaa-aikana. Myöhemmin kipu on jatkuvaa. Psykkisen ylikuormituksen ja stressin on havaittu liittyvän niska-hartiakipuihin. Liika stressi lisää lihasjännitystä ja palautumisen hidastumista. Niska-hartiaseudun ongelmista kärsivillä on suurempi taipumus muihin haittaa aiheuttaviin sairauksiin, kuten selkäkipuihin ja nivelrikkoon.

Selkäkipu voi aiheutua monesta syystä: fyysisesti ylikuormittavasta työstä, vähäisestä liikunnasta tai stressistä. Kipu ilmaantuu äkillisesti tai pitkän ajan kuluessa. Tällöin puhutaan akuutista tai subakuutista selkäkipusta. Pianisti voi soittaa tai opettaa monta tuntiakin yhteen. Tähän lisättyinä vähäiset kävelytautot, huonot liikuntatottumukset, heikot vatsa- ja selkälihaksen sekä ergonomisesti väärä työasento voivat johtaa äkillisesti iskevään noidannuolen kaltaiseen kipuun. Useasti selkäkipu kehittyy vuosien kuluessa ja ilmaantuu joko pienenä asteittain pahenevana jomotuksena tai yllättävänä ja voimakkaana kipuna. Noidannuoli voi tulla myös äkillisestä, nopeasta ja ergonomisesti väärästä liikkeestä.

#### 6.4 Rasitusvammat ja psyykinen hyvinvointi

Monilla tutkimuksilla on todistettavasti osoitettu, että ruumiilliset sairaudet heijastuvat usein myös mielenterveyteen. Sairauden synnyssä ruumiin ja mielen välillä on yhteys, tätä yhteyttä nimitetään psykosomatiikaksi. Tämä uskomus on yhtä vanha kuin lääketiede itse. (Hietala 1993, 296.) Psykosomaattisessa tutkimuksessa selvitetään, miten eri mielentilat ja elämän olosuhteet vaikuttavat kehoon ja miten keho puolestaan vaikuttaa mieleen. Ihminen nähdään kokonaisvaltaisena olentona. Psykosomaattisessa sairauden hoidossa tämä tarkoittaa ihmisen kaikkien ulottuvuuksien huomioimista: fyysisen ja henkisen, sekä niiden tiiviin yhteyden toisiinsa. Tarkasteltaessa muusikon rasitusvammaa psykosomatiikan kannalta on siis otettava tämä kokonaisuus huomioon.

Esiintyvän taiteilijan työ voi olla jatkuvan stressin alaista vuosikausia. Töiden epävarmuus on stressaavaa ja vaatii jatkuvaa huippusoittokunnan ylläpitoa. Muusikolla ei ole varaa sairastua. Esim. orkesterimuusikoilla paine pysyä työtehtävissä aiheuttaa usein alkavien rasitusvammojen vähättelyä. Monesti apua vaivoihin ei haeta tarpeeksi ajoissa. (Kangas 2005, 5–6.)

On havaittu selkeä yhteys fyysisen ja psyykkisen stressin välillä. Tutkimusten mukaan muusikoille aiheuttaa stressiä mm. esiintymisjännitys, perfektionismi, huolet, masennus, pelot, kilpailu, liiallinen suoritusajattelu ja ympäristön asettamat vaatimukset. “Psyykkiset ja elimelliset tapahtumat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Syitä ja seurauksia ei voida erottaa.” (Vainio 2009, 25). Stressaantuneena lihakset jännittyvät, kiristyvät ja voivat kipeytyä. Tämä johtaa usein ahdistukseen, joka taas lisääntyneeseen lihasjännitykseen. Syntyy kierre, jossa kipu aiheuttaa ahdistusta ja ahdistus taas vaikuttaa siihen, miten koemme kivun. Stressistä tai ahdistuksesta tullut lihasjännitys voi aiheuttaa myös rasitusvamman. Pitkäaikaisena ja hoitamattomana se saattaa johtaa vakavamman sairauden puhkeamiseen, jos stressin syytä ei pystytä ratkaisemaan. (Kangas 2005, 11–13.) On havaittu, että esim. masentuneisuus on niitä harvoja psyykkisiä tautitiloja, jotka on erityisesti liitetty tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (Silta, Heikkilä & Kuorinka 1986, 17). Joissakin tutkimuksissa masennuksen esiintyvyys kipupotilailla on jopa sata prosenttia. (Vainio 2009, 81)

Niin musiikissa kuin urheilussakin tapahtuu kilpailuttamista. Muusikoiden ja urheilijoiden maailmat muistuttavat toisiaan. Yhä enemmän kummassakin korostetaan suorituskeskeisyyttä sekä tutkintoihin ja kilpailuihin tähtäämistä. Monilla muusikoilla soitonharjoittelua leimaa perfektionismin tavoittelu, joka vaatii omistautumista harjoittelulle. Harjoittelumäärät kasvavat suuriksi ja kuormittaviksi. Tämä altistaa rasitusvammoille. Osalla muusikoista on jopa käsitys, että kivun tunne kuuluu osana tehokkaaseen harjoitteluun. Ilman kipua ei voi saavuttaa edistystä. (Kangas 2005, 5.)

Vaikka soittamisen yhteydessä puhutaan paljon luovuudesta ja vapaasta ilmaisusta, musiikkikasvatus keskittyy mielestäni paljon yksipuoliseen taito-opetukseen: uusien ohjelmistojen oppimiseen, virheiden välttämiseen ja hyvältä kuulostami-

seen. Monella muusikolla identiteetti on sidottu vahvasti soittamiseen ja siinä menestymiseen. Rasitusvamman iskiessä, ja kun käsitystä rentoudesta tai itsensä kuuntelusta ei ole, voi koko elämä mennä nurinkurin ja ihminen sairastua myös henkisesti.

### 6.5 Kipu muutosvoimana

Kipu vaikuttaa mieleen ja ajatusmaailmaan. Anneli Vainio (2009, 44) kirjoittaa kirjassaan: "Pitkään jatkuva kipu lisää yleistä turhautuneisuutta, vihantunteita ja ärtyneisyyttä. Usein tämä viha kohdistuu itseen ja liittyy kelpaamattomuuden tunteeseen, kun en pysty sitäkään tekemään." Krooninen kipu vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, siksi sen hoidossakin on otettava huomioon ihminen kokonaisuutena unohtamatta kivun tuomia psyykkisiä seurauksia.

Kipu voi myös muuttaa. Monet ovat vakavan sairauden koettuaan kertoneet, että sairaus oli parasta mitä heille on koskaan tapahtunut. Sairaus voi pakottaa ihmisen pysähtymään, kuuntelemaan itseään paremmin tai muuttamaan koko elämänsä suunnan. Ihminen voi "herätä" ja kokea tärkeäksi muuttaa asioita elämässään. Todennäköisesti hänen elämänlaatunsa paranee. Kivun merkitys voi muuttua ja sille voi antaa uuden roolin elämässä. (Vainio 2009, 119.)

### 6.6 Rasitusvammojen hoito

Rasitusvammojen hoidossa tärkeimmät ovat lääkärin, fysioterapeutin tai muun ammattilaisen antamat ohjeet. Jokaisen vamman hoidossa on omat ohjeistuksensa, joita noudattaa. Yleisiä rasitusvammojen hoitoon tarkoitettuja perusohjeita löytyy myös muutama. Parasta hoitoa on tietenkin vamman ennaltaehkäisy.

Lepoa vamman aiheuttaneesta kuormituksesta pidetään alkuvaiheessa parhaana hoitona, esim. käsi voidaan lastoittaa, laittaa rannetuki tai side käden samassa asennossa pitämiseksi. Myös kipulääkkeet ovat hyvä apu alkuvaiheessa. (Kangas

2005, 45.) Niiden lisäksi voi kokeilla erilaisia kylmägeelejä ja voiteita. Kroonisen rasitusvamman hoidossa potilaalle suunnitellaan lääkehoito yksilöllisesti.

Hyvä fyysinen kunto ja oikea ergonomia ovat yksi tärkeimmistä tekijöistä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä ja hillitsemisessä. Liikunnan merkitystä ei ole mielestäni painotettu tarpeeksi musiikin ammattiopinnoissa. Soittamisessa on vahvasti mukana fyysinen aspekti. Keho toimii osana instrumenttia ja soittotapahtumaa. Se tarvitsee säännöllistä huoltoa. Muusikon olisi hyvä löytää tasapaino soittamisen ja lihaskuormituksen välillä.

Monen asenne liikkumiseen on muuttunut rasitusvammakokemuksen jälkeen. Muusikko, joka ei ole ennen innostunut liikkumisesta, saattaa aloittaa useita liikuntalajeja. (Kangas 2005, 46.) Tavallisesti rasitusvamman toteamisen jälkeen lääkäri ohjaa potilaan lähetteellä fysioterapiaan, jossa aloitetaan kuntouttamisprosessi. Fysioterapia käsittää liikunnan lisäksi mm. hierontaa, lämpö- ja kylmähoitoja, sekä valo- ja sähköhoitoja. (Vainio 2009, 103). Useimmin aloitetaan lihaskunnan parantamisella, josta asiakas saa myös ohjeet kotiharjoitteluun. Kaikenlainen liikunta on hyödyksi, mutta erityisesti muusikoille hyväksi havaittuja liikuntamuotoja ovat mm. venyttely, uiminen, lihaskuntoharjoitteet, pilates, alexandertekniikka sekä aerobisen kunnon parantaminen.

Rasitusvamman syntymiseen vaikuttaa usein huono työergonomia. Soitettaessa on haettava rentoutta ja ergonomisesti oikeaa soittoasentoa. Ergonomiaan kuuluu myös virheellisen harjoittelutekniikan korjaaminen. Lisäksi olisi hyvä miettiä uudelleen harjoittelutottumuksiaan ja harjoittelumääräänsä. Joskus rasitusvamman hoitoprosessissa on auttanut jopa opettajan tai ohjelmiston vaihtaminen. Eräs tuntemani pianisti oli kertonut soittaneensa pianotunneillaan jatkuvassa "krampissa" vuosikausia. Rasitusvamman taustalla oli fyysinen ja psyykinen jännitys pianotunneilla. Jännityksen syynä oli opettaja, joka oli tunnettu pianistisista taidoistaan, mutta opettajana kylmäkiskoinen ja todella vaativa. Opiskelija koki, ettei soittanut koskaan riittävän hyvin jatkuvasta harjoittelustaan huolimatta. Vuosien jännitys johti käsivaivaan ja soittotaukoon. Soittotauon aikana oli mahdollista miettiä rasitusvamman syitä ja suhdetta opettajaansa. Vasta opettajan vaihdos muutti tilannetta parempaan suuntaan. Uuden opettajan kanssa kemiat toimivat alusta asti yhteen

ja opiskelija koki soittamisensa mielekkääksi. Ajan mittaan psyykinen ja fyysinen stressi katosivat sekä rasitusvamman parani.

Muusikot kääntyvät rasitusvamman ongelmissaan monenlaisten lääkärin puoleen. Niin yleislääkäri, ortopedi kuin käsikirurgikin tulevat tutuiksi. Erilaiset muutkin hoidot, mm. "luonnonmukaiset" voivat auttaa. Näitä ovat esimerkiksi manuaaliterapia, osteopatia, akupunktio, lymfahoidot, erilaiset nikamakäsittelyt -sekä hierontaa. (Kangas 2005, 43–44.)

Rasitusvamman seurauksena mahdollisen psyykkisen pahoinvoinnin hoidon pitäisi mielestäni kuulua osaksi fyysisten oireiden hoitoa. Rasitusvamman vaikutus soittotoimintaan on ilmeinen; ne voivat lamauttaa ja viedä pohjan muusikon ammatilliselta identiteetiltä tai toimia myönteisenä muutosvoimana. Omaan kokemukseen vaikuttaa vamman vakavuus, ihmisen persoonallisuus ja maailma, jossa ihminen on kasvanut. Rasitusvamman muuttaa ihmistä, mutta on ihmisestä itsestään kiinni, millä tavalla.

## 7 MIELENTERVEYS

Mielenterveyden käsite sisältää sekä myönteisen että kielteisen latauksen. Hyvä mielenterveys nähdään elämässä voimavarana, joka auttaa ihmistä kestämään vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. "Hyvä mielenterveys auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta, sietämään menetyksiä ja hyväksymään tarvittaessa muutokset omassa elämässä." (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 19).

Mielenterveydellä katsotaan olevan itseisarvo, henkilökohtainen tunne ja kokemus hyvästä olostaan. Mielenterveyden järkkyyessä voidaan puhua mielen sairaudesta.

### 7.1 Stressi ja uupumus

Uupumista edeltää usein pitkäkestoinen stressi. Stressi on elimistön hälytystila. Se kertoo, milloin ulkoiset tai sisäiset vaatimukset ovat muuttuneet mahdottomiksi kestää. Stressi voi olla myös myönteistä ja antaa voimia toimia. Tässä pohdin kui-



tenkin stressiä kielteisenä tilana. Tilana, joka kuluttaa energiaa ja pistää ihmisen liian lujille. Elämään kuuluu aina tietynlaista stressiä, joka parhaimmillaan voimaannuttaa ja kannustaa parempiin tuloksiin. Stressitilan kuitenkin pitkittyessä se voi uhata ihmisen fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista terveyttä. Stressin taustalla on psyykkisiä syitä, kuten liiallinen henkinen ponnistaminen, ulkomaailman asettamat paineet, kyvyttömyys sanoa ei tai täydellisyyden tavoittelu.

Uupumusta kuvaillaan jatkuvaksi ja haittaavaksi väsymykseksi, joka ei mene vuodelevolla ohi ja joka heikentää tai estää päivittäisiä toimia 50 % henkilön aikaisemmasta toimintatasosta vähintään 6 kuukauden ajan. Lisäksi väsymykselle ei löydy mitään tautiselitystä. (Markku T. Hyypä: *Mielenvireys ja uupumus.*)

Ihminen uupuu pitkän ajan kuluessa, ei yhdessä yössä. Töitä on tehty lujasti sekä kauan ilman riittävää lepoa ja rentoutumista. Ihmisen voimat hupenevat vähitellen, kun taas vaatimukset esim. opiskelussa eivät tasaannu, vaan kasvavat hyvien suoritusten myötä. Uupumuksessa ihmisen voimavarat ja toiveet/ihanteet joutuvat törmäyslinjalle. Ihminen on antanut enemmän kuin on saanut vastineeksi.

Uupumus eroaa väsymyksestä sillä, että voimat eivät palaudu yön aikana. Viikonloppuvapaat tai lyhyemmät lomamat eivät myöskään riitä lataamaan akkuja.

Tyypillisimpiä uupumisoireita ovat unihäiriöt, masennus, mielihyvän ja itsenäisyyden tunteen menetys sekä tunneherkkyys. Tämän lisäksi uupumisoireisiin kuuluu myös alentunut henkinen suoritustaso, motivaation väheneminen ja muuttunut suhde itseen, kuten itsetunnon aleneminen. "Uupumusta on sanottu hyvien, lahjakkaiden ja ahkerien ihmisten riskitekijäksi." (Heiskanen, Vallisaari & Eskola 1997, 178) Uupumusta sairastavan ajattelua kuvaavat hyvin seuraavat lauseet: "minun täytyy", "minulla ei ole muuta mahdollisuutta", "minun on pakko", "lepään sitten kun olen saanut tehtyä tämän..."

## 7.2 Masennus ja kriisi

Uupumuksella ja masennuksella on paljon samoja piirteitä. Näitä ovat mm. voimavarojen vähäisyys, väsymys ja keskittymisvaikeudet. Usein puhutaankin kehityskulusta, jossa liiallinen stressi laukaisee uupumuksen, johon taas masennus liittyy hyvin yleisesti. Masennuksen eli depression syntyyn voivat vaikuttaa useat

asiat. Se on monien biologisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden summa. Vakava masennus voi saada alkunsa pettymyksestä, kriisistä tai edellä mainitusta uupumuksesta. Tyypillinen masennuksen oire on se, kun mikään ei tunnu miltyään. Muita masennusta kuvaavia oireita ovat mm. persoonallisuuden muutokset: ihminen vetäytyy syrjään muusta maailmasta, on aloitekyvytön ja kokee itsensä hyödyttömäksi. Hän näkee itsensä huonona ja tulevaisuutensa toivottomana sekä on äärimmäisen itsekriittinen. Lisäksi henkilöä voivat vaivata muistamattomuus, hajamielisyys, päätöksenteon vaikeus, kyynisyys, ongelmien suurentelu, välinpitämättömyys ja ärtyneisyys. Masennuksen voi luokitella vakavaksi, kun ihmistä on vaivannut yhtäjaksoisesti, vähintään kaksi viikkoa jatkuva masentunut mieliala sekä mielihyvän menetys. Mielihyvän menetyksellä tarkoitetaan kokemusta, jossa ennen kiinnostaneet asiat, toiminta ja ihmiset menettävät merkityksensä. Mikään elämässä ei kiinnosta tai tuota nautintoa ja iloa. Masennus valtaa ihmisen koko elämän.

Kriisissä on monesti jätettävä taakse vanha, tuttu ja turvallinen. Ihmisen elämässä tapahtuu äkillinen muutos, käänne tai häiriö, jossa entiset ongelmanratkaisutaidot tai kokemukset eivät enää toimi. Ote elämästä katoaa hetkellisesti. Ihminen kokee voimakkaita tunteita tai menee täysin lukkoon, omaa tilannetta voi olla vaikea jakaa muiden kanssa. Kriisi sisältää aina kuitenkin mahdollisuuden muutokseen ja tutustumismatkan omaan minään.

## 8 HAASTATTELUT

Tähän työhön haastattelemani pianistit ovat kumpikin jo ammattimuusikkoja, mutta heidän tiensä tähän pisteeseen ei ole ollut suoraviivainen. Molemmat ovat lopettaneet pianonsoiton nuorina aikuisina yli vuodeksi ja löytäneet innostuksen soittoon myöhemmin uudelleen. Pianonsoiton lopettamiseen johti henkinen väsymys ja mielenterveyden horjuminen. Niiden vaikutukset harjoittelumotivaatioon ilmenevät haastattelusta.

## 8.1 Harjoittelumotivaation kadottaminen

Ensimmäisenä vaiheena haastattelussamme olen pyytänyt haastateltavia kertomaan, millaisia ajatuksia soittomotivaation kadottaminen ja soiton lopettaminen herätti, sekä mikä tai mitkä syyt johtivat tähän?

*Marian ajatuksia innostuksen katoamisesta: "Sitä jotenkin vaan ei jaksanut enää, mä olin kuitenkin soittanut 5-vuotiaasta asti tosissaan. Kai mä jotenkin uuvuin, kun tajusin 19-vuotiaana, etten oikeesti tiedä mitä muuta mä oon ku pianisti. Mä olin niin lukossa siitä kaikesta suorittamisesta ja jatkuvasta treenamuksesta, että koin äkkilopettamisen silloin ainoana vaihtoehtona. Mun piti repiä itteni siitä kerralla pois, koska mun pää olis muuten hajonnut. Koen, että lopetin, koska soittaminen ei ollut enää kivaa, treenaaminen oli vaan suorittamista tavoitteesta toiseen. Mä en tuntenut olevani yhtä musiikin kanssa, ahdisti... koska en oikeen tienynyt mikä oon niinku ihmisenä ja muusikkona."*

Marian äiti oli pianonsoiton opettaja ja hän oli pitänyt aina itsestään selvänä, että Mariasta tulee pianisti. Maria kävi pianotunneilla tunnetuilla opettajilla ja harjoitelti ahkerasti. Hän piti soittamisesta ja sai lisäinnostusta opettajien kehuessa häntä lahjakkaaksi ja musikaaliseksi. Hän *halusi* soittaa ja rakasti sitä. Mutta kova tahti ja vaatimukset vaativat veronsa.

*"Mä väsyin. Mua ei innostanut soitto enää samalla tavalla kuin ennen. Se oli työllästä ja musta ei irronnut mitään. Ei ilmaisua, tunnetta. Aloin miettiä et jos mä teenkin jotain muuta, siis tulevaisuudessa työkseni? Mut mitä? Mä en ollut mihinkään muuhun panostanu kuin soittamiseen aina. Enkä mä lopulta pystynyt enää siihenkään, pian mä en avannu edes pianon kantta. Sen jälkeen tuli pitkäksi aikaa tauko soittamiseen."*

Veeran tarina on erilainen.

*"Mä en vaan osannut harjoitella, siis sillä tavalla, että siitä olisi ollut jotain hyötyä. Ei siitä oikein tullu mitään, en mä uskaltanu edes opelle kertoa. Musta tuntuu typerältä, et mä en hallitse jotain niin oleellista. Et mä opiskelen muusikoks ja*

*mul on ongelmia harjoittelun kaa... Mun kappaleet ei edenny, kai mä käytin niihin kauheesti aikaa, mut väärällä tavalla.. Sit kun ne ei menneet enää ollenkaan eteenpäin, mä hätäännyin ja aloin treenamaan vielä enemmän. Ei tainnu siitä jankkaamisesta olla sit kauheesti hyötyä, kun väsyin koko ohjelmaan ja mulla katos sen kevään aikana motivaatio treenamiseen lähes kokonaan" .*

Motivaation kadottaminen harjoitteluun oli molemmalle pianistille raskasta. Harjoittelu oli niin sisäsyntyistä ja itsestäänselvää, että sen lopettaminen tuntui lähes läheisen ihmisen menetykseltä. Alussa kuitenkin tauko soitosta oli ainakin Marialle hyväksi: *"Mä jätin sit soiton kerralla kokonaan. Olin sen kevään ylioppilas ja kaikkien pettymykseksi en hakenutkaan opiskelee musiikkia minnekkään. Jotenki se tuntu kuitenkin oikealta päätökseltä. Ei mulla ollut epäonnistunutta oloa, mä tajusin, et jos musta ei lähde musiikkia nyt, niin sit mä en soita. Sillä hetkellä mä olin niin väsynyt, että halusin vaan olla."*

*Veera: "Mä en lopettanu kerralla, vaan mulla se jotenki hiipu, se innostus... Kun kappaleet ei edenny ja mä en osannu puhua asiasta oikein kellekään, edes opettajalle. Miten mä olisin sen kertonut? Ettei soitto suju, etten osaa harjoitella? Että aloin vähitellen inhoamaan koko treenausta? Sillon mulla oli niin paha kriisi päällä, kun päivät kulu ja mä en treenannu, etten tienny oikeesti miten päin olisin. Pelkäsin jääväni jälkeen, tai etten yksinkertaisesti pärjää enää koulussa. Mä jotenki kadotin itteni."*

## 8.2 Soittamisen syyt

Seuraavaksi pyysin haastateltaviani miettimään syitä, miksi olivat soittaneet ennen soittotaukoaan. Pianistit kertovat löytäneensä tämän kysymyksen myötä sisäisiä, *oikeita* syitä soittamiseensa ja niitä, jotka olivat olleet ulkoisia, ympäristön vaatimia.

*Maria: "Vaikka mä rakastin soittamista, niin kuitenkin harjoittelua ohjas aika pitkälti tietynlainen suorittaminen: tutkinnot, esitykset ja kilpailut. En mä niitä huonoina asioina pidä... ne on osa tavoitteellista soittoa ja voi parhaimmillaan*

*kannustaa älyttömästi, mut jos soitosta katoaa jossain vaiheessa se sisäinen ilo, innostus, niin suorittamisesta voi tulla vankila. Ihmiset odottaa sulta paljon ja kun oma ope on suunnilleen jumala, niin silloin on vaikeeta hypätä koko hommasta pois tuosta vaan. Just tuokin kuvastaa sitä, että suorittamisen lisäksi on paljon miellyttämisen ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta. Sitä ei välttämättä tiedosta, koska on niin kasvanu siihen. Kun mä väsyin ja jätin soittamisen puoleksitoista vuodeksi, jouduin opettelee ajattelemaan asioista ihan eri tavalla. Alottaa alusta, ja se oli paljon muutakin kuin sen miettimistä, mitä mä olin pianistina. Se liittyi koko elämään."*

*Veera: "Tuo kysymys kuulostaa liian yksinkertaiselta... Mutta niinhän se usein on, että kaikkein yksinkertaisimmat asiat on elämässä tärkeimpiä ja myös ehkä vaikeimpia. Opiskeluaikaa miettiessä ennen tota mun "kriisiä", tulee mieleen päällimmäisenä pärjääminen. Halu pysyä hyvänä ja muiden pianistien tasolla, parempanakin. Koen, että se oli enemmän sisäinen tarve, koska ainakin se innosti treenamaan. Mutta toisaalta siihen liittyi hyvin vahvasti esiintymiset, keikat, tutkinnot, kaikenlainen "esillä olo". Se tuntui välillä aika ahdistavalta.. halusin kuitenkin, että ope on tyytyväinen muhun, koska silloin olin mäkin. Treeniongelmiä ilmestyessä ja sitä mukaa motivaation tippuessa, jouduin hakemaan syitä soitolleni muustakin, kuin pärjäämisen halusta. Ja sen lisäksi miettimään mitkä on mun arvot ja uskomukset soitossa ja mitä niistä haluaisin välittää oppilailleni eteenpäin."*

### 8.3 Elämä ilman soittoa

Keskustelumme jatkui muutaman viikon kuluttua. Pyysin kumpaakin haastateltavaa seuraavaksi kertomaan elämänvaiheesta, johon musiikki ei kuulunut enää niin vahvasti ja siitä, miten se vaikutti heidän identiteettiinsä.

*Veera vaipuu mietteisiinsä... "Sinä keväänä mä soitin tosi vähän. Treenaus ei vaan innostanut. Olin tietoinen lähestyvistä vuosiresitaalista ja aika paniikissa siitä, mutta jo ajatuskin soitosta ja niistä kappaleista ahdisti. Perimmäinen syy mun harjoitteluinnotuksen loppahtamiseen ei ollut ohjelmistossa, opettajassa tai*

*siinä, etten olisi kokenut soittoa omaksi jutukseni. Pianonsoitto oli aina ollut se, mitä halusin tehdä ja oli itsestäänselvää lähteä opiskelemaan opettajaksi. Mun unelma-ammattissani yhdistyivät ihanteellisesti rakkaus soittoon ja lapsiin. Todellinen syy oli kai se, että olin eksyksissä.. Mitä multa odotettiin, muusikkona? Opiskelin opettajaksi, mutta soittajan identiteetti oli vahvasti osa mua ja aina läsnä. Ensisijaisesti pidin itseäni pianistina. Kun harjoittelu ei tuottanut sinä keväänä tuloksia, aloin kyseenalaistamaan itseäni soitossa. Sitä myöten kyseenalaistin koko elämäni. Harjoittelun väheneminen laukaisi kriisin, joka liittyi vahvasti muusikkouteeni, mutta myös siihen, mitä olin ihmisenä. Koulun lopettamista kokonaan en kuitenkaan harkinnut, tuntui vaan, että nyt tuli jonkinlainen vedenjakaja mun elämässä. Piti tietää miksi ja miten.”*

Veeraa kuunnellessani koin tuttuja tunteita omasta elämästäni. Muusikkous on niin tärkeä osa koko identiteettiä, että joutuessaan kyseenalaistamaan sen, omaa soittajuuttaan, soittotaitoaan tai elämänsä tarkoitusta musiikin ammattilaisena, voi kokea jyrkän alas putoamisen tunnetasolla.

Marian ajatukset ja tunteet olivat erilaiset soittotauon aikana, ainakin aluksi...  
*”Alkuun oli helpottavaa vaan levätä ja olla – kokea, että on hetkeksi hypännyt pois oravanpyörästä. En tuntenut silloin vielä ahdistusta. Syksyn koittaessa asiat kuitenkin muuttuivat. Tajusin, että ajatus soitosta tuntui edelleen pahalta, mutta yhtä pahalta tuntui oma soittamattomuus ja päämäärätön ajelehtiminen. Sen ymmärtäminen ja hyväksyminen vei aikaa. Jotenkin oletin, että munhan pitäisi voida nyt hyvin kun lepään ja olen soittamatta. Kuten Veerakin, olin aina tiennyt, ja halunnut, että tulevaisuuteni liittyy soittamiseen... Se oli ollut itsestäänselvyys pienestä pitäen. Olin menestynyt hyvin kilpailuissa, esiintynyt paljon ja elämä muutenkin pyöri aika lailla musiikin ympärillä. Soittotauon aikana koin, ettei mul-  
 la ollut identiteettiä ilman musiikkia, en ollut varma siitä, kuka olin.”*

#### 8.4 Opettajan vaikutus

Yksi tärkeimmistä soiton harjoitteluun vaikuttavista tekijöistä on opettaja. Millainen opettaja on Marian ja Veeran mielestä hyvä opettaja ja mikä opettajassa vaikuttaa oppilaan harjoitteluun?

*Maria: "Hyvä opettaja ravitsee oppilaansa halua soittaa. Se myös osaa vaatia sopivasti ja joustaa tarvittaessa. Hyvä opettaja tukee oppilaansa musiikillista itse-tuntoa, ei romuta sitä. Soitto-ongelmista voi aina puhua ja niihin etsitään yhdessä ratkaisua. Harjoittelusta tulee mielenkiintoinen matka kohti tavoitetta, johon kuuluvat olennaisesti erehdykset, pohdiskelu, kokeilut ja innostuminen. Mielestäni kaikkein eniten oppilaan harjoitteluun vaikuttaa opettajassa sellaiset ominaisuudet kuin rentous, oma innostuneisuus ja lähestyttävyyys. Jos opettajaa on vaikea lähestyä ja oppilas huomaa, ettei oma soitto innosta opettajaa, ei se ainakaan lisää harjoittelumotivaatiota... Tärkeintä on toimiva vuorovaikutus."*

*Veera: "Empaattinen. Sellainen on hyvä opettaja. Koska ennen kaikkea oppilaat on ihmisiä, ei pelkästään soittajia. Hyvä opettaja kannustaa sua ylittämään itsesi ja kokeilemaan asioita. Tarkoituksena ei ole aina onnistua, vaan uskaltaa. Ennen kaikkea hyvä opettaja vaatii soitossa laatua, soitti oppilas mitä tahansa. Opettaja pystyy joustamaan tavoitteista ja aikataulusta, mutta vaatii aina laadukasta soittoa. Harjoittelussakin panostetaan laatuun, ei määrään. Etsitään mielekkyyttä, kokeillaan eri ratkaisuja, nähdään soiton syvempi merkitys kokemuksena, ei suorituksena. Että ne opettajan arvot olisi oikeanlaiset ja tukisi oppilaan kasvua."*

#### 8.5 Perheen merkitys

Yhtä tärkeänä tekijänä harjoittelussa opettajan lisäksi näen oppilaan kasvu ympäristön ja perheen, jossa hän kasvaa. Minua kiinnosti haastateltavien kotitausta. Millaista tukea ja palautetta soittamiselleen he ovat saaneet kotoa?

*Maria: "Meillä kotona mun soittaminen oli perheessä kaikki kaikessa ja asia, johon panostettiin. Äiti pianonsoiton opettajana näki mun lahjakkuuden jo ollessani*

*pieni ja alkoi opettamaan mua. Myöhemmin siirryin muille opettajille, mutta äiti aina kuitenkin valvoi, että harjoittelen säännöllisesti ja teen soittoläksyt. Vaikka silloin tuntui välillä rasittavalta se jatkuva soittoläksyjen tarkistaminen ja seuranta, nyt voin vain kiittää. Äidiltä opin kurinalaisuutta ja sain paljon apua myöhemmin. Meillä myös kotona arvostettiin kaikkea muutakin taidetta, käytiin konserteissa, baleteissa, näyttelyissä. Vanhemmat kannusti mua muusikon ammattiin. Vaikka äiti alkoikin mua varhain ”valmentamaan” pianistiksi, en koe kuitenkaan, että hän olisi myötävaikuttanut mun loppuunpalamiseen ratkaisevasti. Kasvatuksella oli varmasti osansa siinä, mutta enemmän se johtui mun omasta pakkomielleestä tavoitella täydellisyyttä.”*

Veeran kotitausta on ollut täysin erilainen kuin Marialla. Yhteistä kummallekin on kuitenkin ollut kotoa tuleva tuki ja kannustus. Veera kertoo: ”*Mun vanhemmat on maanviljelijöitä ja olen asunut lähes koko ikäni maalla. Ensimmäisen kerran pääsin kosketuksiin pianon kanssa, kun kokeilin naapurissa rämpyttää kaverini soitinta leikkien lomassa. Siellä kävi kerran viikossa piano-ope opettamassa. Innostus soittamiseen oli niin valtava, että mäkin halusin kokeilla pianotunteja. Vanhempani suhtautuivat asiaan epäilevästi. Sain käydä tunneilla naapurissa, mutta omaa pianoa ei hankittu pitkään aikaan. Vasta sitten, kun opettaja kävi meillä keskustelemassa vanhempieni kanssa ja vihjasi, että mun kannattaisi hakea musiikkiopistoon, kun soittaminen etenee niin vauhdilla, meille hankittiin oma soitin. Sen jälkeen vanhemmat ovat enimmäkseen tukeneet mua soitossani, vaikka eivät ymmärräkään siitä kauheasti. Heille on tärkeintä, että teen sitä, mistä pidän ja mitä osaan hyvin.”*

## 8.6 Vedenjakajana vaikea kokemus

Olimme aiemmin sivunneet asioita, joiden takia haastateltavien motivaatio soittoon oli kadonnut. Marialla liian kova työtahti soitossa johti uupumukseen ja masennukseen. Olin kiinnostunut miten hän koki sairautensa, ja siitä paranemisensa? Näkikö hän sen vakavuuden vai pitikö uupumusta vain nopeasti ohimenevänä vaiheena?



*Maria: En tajunnut sairaslomani alussa, kuinka pitkä prosessi uupumuksesta toipuminen on. Kuvittelin, että muutaman viikon lepo korjaisi kaiken. Uupumus ei hävinnytkään nukkumalla. Tuntui, että se vaan paheni... Siinä tuli kaikkea koettua matkalla kohti tervehtymistä: masennusta, turhautumista, stressiä parantumisesta... sellaista noidankehässä elämistä se oli pari vuotta."*

Millainen ajattelutapa oli johtanut väsymiseen?

*Maria: "Jatkuvat paineet ei ole kenellekään hyväksi, kai sen tiedostaa jokainen... Mutta kun suorittamiskeskeiseen ajatteluun kasvaa, niin se tuntuu täysin normaalilta. Tavoitella koko ajan parempaa, suostua kaikkiin mahdollisiin esiintymisiin ja kilpailuihin, olla enemmän kuin hyvä. Ajattelin aina vaan seuraavaa tavoitetta: kun olen "tuon" soittanut ja "tuolla" esiintynyt, niin sitten "saan" levätä... Tai kun olen tehnyt tutkinnon ja soittanut päivittäin 6–8 tuntia, saan pitää pari päivää vapaata soittamisesta. Ajatteluuni kuului, että lepo piti ansaita. Opettajakin näki mut aina jaksavana ja innostuneena, eikä pahemmin jarrutellut... Osasin hyvin esittää pirteää ja kätkeä väsymyksen. Vasta kun sain uupumusdiagnoosin ja lopetin kaiken soittoon liittyvän, annoin periksi kokonaan. Paha olo jyräsi ylitseni. Kuvioihin tuli masennus, joka paheni ajan myötä."*

Veera taas kuvasi omaa kokemustaan kriisiksi, jonka läpikäyminen paransi hänen muusikkouttaan. Ilman kriisiä hän ei olisi pysähtynyt miettimään miksi soitti, miten harjoitteli ja minkälaisia arvoja hänen opetuksensa sisältäisi tulevaisuudessa. Kriisi on usein kuvattukin mahdollisuudeksi elämän uudelleen arviointiin.

*Veera: "Tapahtumahetkellä ei tietenkään tuntunut siltä, että tästä seuraisi jotain hyvää. Nyt jälkeinpäin, jo opettajaksi valmistuneena, näen tuon ajan opiskeluisani tosi arvokkaana. Harjoitteluinnon löytäminen vaati muutakin kuin musiikillisten asioiden pohtimista, se oli myös matka itseeni. Identiteettini ei perustunut enää niin vahvasti pianistina olemiseen, oli tilaa muullekin elämälle."*

Millaisen muutoksen kriisi aiheutti?

*“Jotenkin tuntui vaikealta kertoa kavereille, ettei soittaminen innostanut. Yritin harjoitella samaan malliin kuin ennenkin ja ratkaista ongelmaani yksin... Opettaja tietenkin kuuli soitostani, ettei kaikki ollut kohdallaan. Se ehdotti, että lepäisin kouluhommista, ottaisin vähän rauhallisemmin. Ei tarvitsis miettiä esiintymisiä tai kappaleiden edistymistä. Harjoittelin vähän sinä keväänä, kävin kuitenkin tunnelilla. Aloin löytämään rentoutta soittooni ja uutta näkökulmaa kappaleisiin. Kun arvonni hyvästä muusikkoudesta muuttuivat, myös harjoitteluni muuttui. Soitin vähemmän, mutta laadukkaammin ja ajatuksella. Kappaleet alkoivat edistyä ja se taas lisäsi harjoittelumotivaatiota. Kriisin kokeminen omassa muusikkoudesta syvensi soittoani”.*

## 8.7 Luovuus muutosvoimana

Lopuksi kävimme lyhyesti läpi, mitkä asiat auttoivat haastateltaviani motivoitumaan soitosta uudelleen? Kumpikin pianisteista korosti rennomman ja luovemman ajattelutavan tärkeyttä. Olen aiemmin tutkinut luovuutta käsitteenä ja havainnut, että lähes kaikessa tekemisessämme, asenteessamme ja ajattelussamme voi olla mukana luovuutta. Miten luova ajattelutapa ja elämänasenne ovat näkyneet käytännössä Veeran ja Marian elämässä?

*”Pitkä tauko tarkoitti mulla pakollista lomaa. Koska olin sairastunut uupumukseen, tiesin, että mun pitäisi opetella ihan uusi tapa ajatella soitosta, harjoittelusta ja elämästä yleensäkin. Muuten olisin taas samassa kunnossa muutaman vuoden sisällä. Luova ajattelutapa merkitsi sitä, että asioita pystyi tekemään usealla eri tavalla. Ongelmiin löytyi monia ratkaisuja. Ehdottomuus korvautui rennommalla elämänasenteella. Päivän ei tarvinnut täytyä samoista puuduttavista rutineista, vaan sen saattoi katkaista jokin spontaani idea tai tapahtuma. Soitossa luova ajattelutapa salli virheet, kokeilun ja armollisuuden itseään kohtaan. On parempi edistyä hitaammin kuin palaa kerralla loppuun.”*

Näin kertoo Maria. Hän listasi asioita, jotka auttoivat motivoitumaan soitosta, joista tärkeimpiä oli mm. terapiassa käynnin aloittaminen – siitä hän sai apua omaan henkiseen jaksamiseensa ja työkaluja elämänhallintaan. Voinnin kohetessa hän aloitti liikuntaharrastuksia, kuten juoksun ja joogan. Ajan kanssa Maria oppi, että elämässä on paljon tärkeitä asioita, jotka täydentävät soittamista ja toimivat vastapainona sille. Oleellisin asia, joka merkittävästi vaikutti soitosta innostumiseen, oli oman opettajan ymmärtävä ja tukeva asenne. Opettajan usko Mariaan oli vahva, mutta hän ei millään lailla painostanut soiton aloittamiseen uudelleen.

Veeran palaamiseen soitto-opintojen pariin vaikuttivat samankaltaiset asiat kuin Marialla; Opettajan ymmärtävä ja tukeva asenne, harjoitteluongelmista puhuminen, uusi asennoituminen harjoitteluun ja omaan ohjelmistoon, rennomman ajattelutavan omaksuminen, opiskelutahdin löysääminen ja harrastusten hankkiminen. Suurin merkitys oli ajatuksen tärkeyden löytämisellä soitossa. Omassa opettamisessaan Veera alkoi tähdätä siihen, että oppilas oikeasti nautti soittamisesta ja oivalsi uusia asioita erilaisin luovin keinoin. Veera käytti opetuksessa apunaan satuja ja tarinoita, mielikuvia sekä lapsen omaa mielikuvitusta. Tunnit sisälsivät enemmän keskustelua musiikista ja säveltäjästä, kappaleita valittiin yksilöllisemmin ja ohjelmistoon tuli enemmän kevyttä musiikkia.

## 9 OMA KOKEMUKSENI

Kumpikin haastateltavani oli menettänyt motivaation harjoitteluun henkisen jaksamisen romahtaessa. Oma soittoni katkesi sairastuessani fyysisesti, mitä seurasi myös henkinen jaksamattomuus.

### 9.1 Kehoni kestää mitä vain

*Omaa soittoani ovat varjostaneet tukielinvaivat ja rasitusvammat jo monta vuotta. Kehon kipuilu on vaikuttanut mieleen ja henkiseen jaksamiseen. Soittaminen ei ole ollut itsestäänselvyys aikuisiällä – muutama vuosi sitten en soittanut puoleentoista vuoteen käsivaivojen takia. Parikymppiseksi asti ei pahemmin ollut koke-*

*musta tällaisista ongelmista. Saatoin istua tuntikausia harjoittelemassa päivittäin. Kädet väsyivät, mutta se oli ihan normaalia pitkän soittorupeaman päätteeksi. En tullut koskaan miettineeksi taukojen tärkeyttä tai hyvän fyysisen kunnan merkitystä muusikkoudessa, ennen kuin käsiin alkoi sattua ja lihakset menivät niska-hartiaseudulla niin jumiin, ettei niihin voinut koskea ilman kipua. Siinä vaiheessa ongelmia koko ylävartalon kanssa olikin jo niin paljon ja ne olivat vakavia, etten pystynyt enää harjoittelemaan kunnolla. Aloin myös pelkäämään koko ajatusta soitosta, koska se vain pahentaisi vaivoja, ja kynnykseni istua pianon ääreen kasvoi koko ajan. Tähän asti olen harrastanut vain hyötyliikuntaa, en tiennyt mitään muusikon ergonomiasta tai rasitusvammoista, ja koin, että kehoni kestää mitä vain.*

*Kipu ja jännitys kehossani eteni niin salakavalasti, että pian myös alaselkäni oireili pahasti ja sain inhottavia iskiasvaivoja. Tämä kaikki tapahtui vain muutaman viikon sisällä, kuin kerralla rysähtäen. Kuitenkin prosessi, joka johti tähän, oli kestänyt vuosia. Koska oli vaatinut pitkän ajan sairastua näin, myös paranemiseen meni aikaa.*

## 9.2 Ajatus elämästä ilman musiikkia tuntuu mahdottomalta

*Aluksi sain lääkäriltä lähetteen fysioterapiaan, jossa kävin muutaman kuukauden ajan kuntouttamassa kehoani ja oppimassa fysioterapeutin määräämät jumppaliikkeet. Aloitin pitkät kävelylenkit. Käytin lihasrelaksantteja ja tarvittaessa kipulääkkeitä, ravasin tutkimuksissa, magneetti- ja röntgenkuvauksissa. Lääkäreiden tarkoituksena oli selvittää mistä johtuivat niska- ja hartiakipuni, joihin ei tuntunut auttavan mikään.*

*Alaselkäkipuihin sain helpotusta lenkkeilystä, mutta oli myös päiviä, jolloin en kyennyt kävelemään kunnolla tai päässyt ylös sängystä. Myöhemmin sain oikeaan käteeni vielä tennis- sekä golfkyynärpään, mikä merkitsi lopullista soitosta luopumista.*

*Kokemukseni rasitusvammoista ja ongelmista kehon toiminnan kanssa eivät jääneet vain aikaan ennen ammattiopintoja. Keväänä, jona hain LAMK:iin opiskelemaan, olin tervehtynyt sen verran, että pystyin elämään oireideni kanssa ja soittamaan. Ammattiopintojen alettua ja siitä noin neljänteen opiskelu vuoteen asti kärsin jatkuvasti pienistä vaivoista. Tenniskyynärpää oireili ja hartiat olivat kipeät ajoittain, sekä alaselkäni muistutti helposti liikkumatta jääneistä päivistä. Käsiiin tuli monenlaisia vaivoja soittorasituksesta.*

*Soittoni katkesi äkillisesti moneksi viikoksi helmikuussa 2009, kun sain kivuliaan krampin selkääni, joka vei kirjaimellisesti jalat alta. Kipu oli niin voimakasta, etten pystynyt liikkumaan ollenkaan. Lopulta, useiden yritysten jälkeen päästä jalkeille, ainoaksi vaihtoehdoksi jäi soittaa ambulanssi. Jouduin jäämään sairaalaan useaksi päiväksi. Sain morfiinipohjaisia särkylääkkeitä päästäkseni edes vessaan. Päästyäni kotiin pystyin vaivalloisesti kävelemään keppien avulla ja olin useamman viikon kotona ennenkuin uskalsin ulkomaailmaan.*

*Päiväni täytyivät tyhjyydestä. Olin tottunut tekemään koulutöitä täysipäiväisesti, musiikin opiskelu oli ollut tärkeintä elämässäni siihen asti. Ainut, mitä pystyin tekemään tilanteen hyväksi, oli päivittäinen selkä- ja vatsalihasten vahvistaminen, sekä varovainen kävely. Soittaminen oli mahdotonta. Vaikka liikunta tuotti hitaasti tuloksia ja lihakseni vahvistuivat, pelko krampin uusiutumisesta jäi pitkäksi aikaa. Ajatus soittamisesta lamautti, milloin pystyisin taas siihen? Uskaltaisinko edes? Mitä jos en pystyisi enää soittamaan kunnolla loukkaantumisen jälkeen, kehoni ei kestäisi? Pitäisi alkaa miettimään elämälle uutta suuntaa. Vaihtaa alaa ja unohtaa rakkaus musiikkiin soittajana. Tiesin, että se romuttaisi minut. Ainut oli siis toivoa parasta, että saisin täyden toimintakykyni takaisin ja pystyisin jatkamaan opintoja. Tämän ainoan oikean vaihtoehdon ajattelemisen aiheutti kuitenkin kriisin, syvän masennuksen, ahdistuksen ja epävarmuuden. Ainahan oli mahdollista, että pahin tapahtuisi eli joutuisin lopettamaan opinnot. Ja kannattiko edes yrittää, jos lähtökohta oli se, etten pystynyt edes kävelemään normaalisti? Toisaalta, ajatus elämästä ilman musiikkia tuntui mahdottomalta.*

*Se, ettei kehoni toiminut niinkuin ennen, vaikutti henkiseen jaksamiseeni merkittävästi. Vaikka yritin uskoa toipumiseen, masennus ja ahdistus saivat ylliotteen.*

*Tunsin menettäneeni paikan soittajana opettajani silmissä. Olin kuullut tarinoita opiskelijoista, joiden opinnot olivat päättyneet vastaavan takia. He olivat kirjaimellisesti “soittaneet itsensä rikki”.*

### 9.3 Kipu mahdollistaa pysähtymisen ja itsensä kuuntelun

*Paha oloni ja jaksamattomuuteni kesti muutamia viikkoja. Vasta silloin, kun aloin pärjätä kipujen kanssa ilman vahvaa lääkitystä ja pystyin kävelemään pieniä matkoja ilman tukea, alkoi mielialani paranemaan. Silloin tein tietoisin päätöksen, että aion saada itseni kuntoon ja teen joka päivä jotakin sen eteen. Piti opetella elämään “päivä kerrallaan”-periaatteella.*

*Nyt jälkeinpäin ajattelen, että kokemukseni kivusta ovat olleet rikastuttavia ja tarpeellisia. Ilman niitä en olisi tämä ihminen ja tässä. Kivun kokeminen pysäyttää monella tapaa, se voi toimia muutoksen alkuna elämässä. Vasta selkäkrampin jälkeen aloin kiinnittää soittaessa huomiota ryhtiini ja vahvistamaan lihaksiani tietoisesti. Kiinnostuin myös mielen ja kehon yhteydestä, koska havaitsin sairastamisen ja stressin yhteyden omassa elämässäni. Tärkein, mitä olen saanut tästä, on muuttunut asenne ympäröivään maailmaan ja itseeni. Pianistina yritän muistaa olla armollinen käsilleni ja koko keholleni.*

*Olen luopunut entisestä tavasta ajatella. Soitossa itsekritiikin ei tarvitse olla niin armotonta, eikä joka asiaa pidä stressata. Virheiden tekemisen tai kappaleen unohtamisen ei pitäisi olla maailmanloppu kenellekään soittajalle.*

*Kivun kokeminen muistuttaa kaikesta siitä, mitä voi menettää ja mitä ei aina ole arvostanut tarpeeksi. Kipu on tavallaan arvokas, koska silloin voi ajatella, että “kipu antaa minun levätä”. Kipu mahdollistaa pysähtymisen ja itsensä kuuntelun. Soittaminen saa täysin eri merkityksen.*

## 10 POHDINTA

Tämän työn tarkoituksena on ollut tutkia innostusta harjoitteluun pianonsoitossa. Hakiessani opinnäytetyölleni aihetta halusin sen liittyvän jollain lailla harjoitteluun, koska se on aina kiinnostanut minua eri elämäntilanteissa. Pianistina olen ollut kiinnostunut lukemattomista harjoittelumetodeista, erilaisista pianokouluista ja suuntauksista, tehokkaasta harjoittelusta ja miten se on saavutettavissa sekä innostuksen tunteesta, joka syntyy, kun harjoiteltava kappale alkaa sujua. Lopullinen aiheen rajausta syntyi keskusteluistani tuttavapianistien kanssa siitä, miten harjoittelu ei aina sujukaan helposti, tuota iloa ja edistystä tai innosta soittajaa. Oikea tapa harjoitella ei välttämättä aina ole itsestään selvä asia. Joskus saattaa havahtua siihen, ettei harjoittelu innosta entisen lailla, vaikka soittamista rakastaakin. Tavat harjoitella ovat saattaneet rutinoitua niin paljon, ettei kappaletta harjoitellessaan koe innostuksen tai oivalluksen välähdyksiä. Myös huono terveydentila voi latis-taa harjoitteluinnon.

Miksi harjoittelun pitäisi olla kurinalaista, rutinoitua ja lähes työnomaista? Aina-kin välillä voisi unohtaa tavoitteet kappaleiden edistymisestä ja vain nauttia. Tätä kysymystä pohti ääneen toinen haastateltavistani. Soitettuaan pitkään ohjelmisto-aa saavuttamatta siinä toivottuja tuloksia hänen oli pakko todeta, ettei osannut harjoitella oikein, eikä enää edes nauttinut soittamisesta. Toinen haastateltavani uuvutti itsensä liialla harjoittelulla, joka sekin oli muuttunut pelkäksi suorittami-seksi. Tästä kehittyikin idea opinnäytetyöni aiheeksi: halusin pohtia sitä, mitkä tekijät ympärillämme voivat vaikuttaa ratkaisevasti harjoitteluun, koska mie-lestäni ympäröivä maailma vaikuttaa meihin aina. Etenkin ympäristöstä tulevat vaatimukset ja standardit ohjaavat toimintaamme paljon, tiedostimme sen tai em-me. Lisäksi oma kokemukseni harjoittelusta tuntui sopivan aiheeseen hyvin, sillä sairastuttuani rasitusvammoihin oli oma innostukseni harjoitteluun kärsinyt.

Tutkin harjoittelumotivaatioon vaikuttavia tekijöitä kokemuksellisesta näkökul-masta. Nämä tekijät olen rajannut muutamaan tärkeimpään, ja niidenkin käsittely on ollut suppeaa. Koska ympäristöllä on mielestäni suuri vaikutus siihen, mitä olemme ja mitä teemme, olen pohtinut ympäristön merkitystä harjoitteluun opetta-jan ja perheen näkökulmasta. Soittajan tärkeimpiin vaikuttajiin ja esimerkkeihin

kuuluu opettaja, jolloin hänen ajatuksillaan ja arvoillaan on suuri vaikutus myös harjoittelumotivaatioon. Perheestä käsin taas tulevat asenteet harrastukseen ja ilmapiiri, joka joko tukee musiikkiharrastusta tai ei tue. Terveysten merkitys harjoitteluun näkyy työssäni rasitusvammojen ja henkisen jaksamisen käsittelyssä. Nämä kaksi tekijää liittyvät myös läheisesti toisiinsa. Työstä heijastuu kokonaisvaltainen, holistinen näkemys terveyden käsitteestä ja sairauden hoidosta.

Työn keskeinen sisältö koostuu muutaman tärkeimmän työhön liittyvän käsitteen selventämisestä, aiheen käsittelyosasta, haastatteluista ja oman kokemukseni kertomisesta. Käsitteistä olen keskittynyt motivaation, identiteetin ja luovuuden tutkimiseen. Nämä käsitteet liittyvät mielestäni kiinteästi työn aiheeseen. Motivaatio on rinnastettavissa innostukseen. Elämäntapahtumien ja muutosten vaikutusta muusikon identiteettiin on pohdittu työssä moneen otteeseen. Luovuuden käsite liittyy tässä työssä elämänhallintaan. Haastatteluosiosta ilmenee, miten luovalla ajattelutavalla saa uutta innostusta omaan soittamiseensa ja opettamiseensa.

Mielestäni haastattelut olivat työn kantavin ja tuloksellisin vaihe. Niiden avulla aihe avautui persoonallisemmin ja kokemuksellisemmin kuin kirjallisuuden kautta. Vaikka haastateltavat ovat halunneet pysyä työssä tunnistamattomina, on heidän merkityksensä tälle työlle suuri. Olen tutustunut kahden muusikon elämäntarinaa. Niitä olen puolestani verrannut omiin kokemuksiini siitä, miten terveys ja sairaus vaikuttavat soittamiseen. Viimeisenä osana työtä on oman kokemukseni rasitusvammoista läpikäyminen.

Olen todennut, että vaikka soittaminen antaa paljon, se myös kuluttaa voimavaroja valtavasti. Muusikon on huolehdittava itsestään kaikin tavoin. Soittaminen on kokonaisvaltaista, teoksen henkiin herättäminen vaatii fyysisen osaamisen lisäksi myös henkistä ymmärrystä. Mielestäni soittaminen oikeassa mielenvireessä ja hyvinvoivana voi olla lähes hengellinen kokemus.

Tietoutta oikeasta ergonomiasta ja hyvästä fyysisestä kunnosta huolehtimisesta olisi lisättävä ammattiopinnoissa. Fyysinen kunto vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin, koska fyysinen hyvinvointi heijastuu myös henkisessä jaksamisessa. Nämä



kaksi tekijää liittyvät läheisesti toisiinsa. Uupumus, joka voi esimerkiksi konser-toivalle muusikolle syntyä, vaikuttaa hänen fyysiseen jaksamiseensa.

Aihetta tutkiessa on korostunut se, mikä pätee monella taiteenopiskelun alalla; mestarin valtava vaikutus kisälliinsä. Opettaja jättää oppilaaseen aina jollain taval-la jälkensä. Opettajalla on valtaa luotsata oppilasta haluamaansa suuntaan. Näin hänen vaikutuksensa voi ulottua koko oppilaan elämään, ei pelkästään harjoitte-lumotivaatioon. Mielestäni opettajan tärkein tehtävä on luoda oppilaalle hyvä ja luonteva suhde musiikkiin. Tässä tehtävässä onnistuminen vaikuttaa oppilaan har-joittelumotivaatioon. Samoihin päätelmiin olen päätenyt kasvuympäristön suh-teen. Malli, joka tulee kotoa, muokkaa asennetta harrastukseen ja sen kokemiseen tärkeäksi. Pianonsoitossa kotoa tuleva asenne ja kasvatus näkyvät lapsen harjoitte-lussakin. Myöhemmällä iällä perheen tuki on tärkeä soittoharrastuksen jatkuvuu-den kannalta. Vaikka nämä tekijät mukaanluettuna fyysinen ja henkinen hyvin-vointi vaikuttavat motivaatioon harjoitella, on harjoittelu viime kädessä itsestä kiinni. Halu soittaa voi olla niin vahva, että se ylittää sairauden asettamat esteet ja voi itse päättää, miten suhtautuu ympäristön vaatimuksiin ja mielipiteisiin. Innos-tus harjoitteluun tulee sisältä, omien arvojen ja tavoitteiden pohjalta. Joskus har-joittelun jatkuminen vaatii näiden asioiden uudelleen arvioimista.

Koen, että tämä työ on ollut ennen kaikkea itseäni varten ja näin ollen toteuttanut tehtävänsä. Työtä tehdessä olen läpikäynyt omaa suhdettani soittamiseen, harjoit-teluun, ympäristön vaatimuksiin ja omaan suhtautumiseeni niihin. Haastattelut ovat avanneet sen, kuinka tärkeää olisi välillä pysähtyä miettimään, miksi soittaa, ja soittaako viime kädessä itseään vai joitakin muita varten? Ovatko soittotavoit-teet itselle mielekkäitä, vai onko soittamisen tarkoitus täyttää ympäristön toiveet? Olen pohtinut, millaisen muiston itsestäni haluan jättää oppilaisiini ja millaisia arvoja itselläni on opettamisessa. Miten voin motivoida oppilasta harjoittelemaan ja tehdä pianotunneista mielenkiintoisia matkoja musiikin maailmaan? Miten in-nostaa lahjakasta oppilasta vaatimatta kuitenkaan enempää kuin hän pystyy teke-mään? Miten muistaa nähdä opetustilanne aina myös oppilaan kannalta ymmär-tääkseni hänen tarpeitaan paremmin?

Tärkein oivallukseni on ollut ymmärtää, että kivulla, oli se fyysistä tai henkistä, on suojaava tarkoitus ja aina jokin sanoma. Sitä ei tarvitse yrittää tukahduttaa tai yrittää olla huomioimatta. Haastateltavien tarinat osoittivat, että sillä on seurauksensa.

Olen oppinut kuuntelemaan kehoani. Voidessani hyvin, pianon äärellä vietetty harjoittelutuokio on tuntunut pysähdyttävältä, aidolta ja vapaalta turhista ponnisteluista. Ehkä juuri sillä hetkellä olen kokenut oikean innostuksen tunteen harjoitteluun.

## LÄHTEET

- Albright, P. 1997. Hoida itseäsi: vaihtoehtoisia hoitoja. London: Quarto Publishing.
- Anttila, R. 2005. Persoona 2: kehityspsykologia. Helsinki: Edita.
- Aukeantaus, P. 2006. Olenko luova? Omakirja.
- Bergroth, R. 1983. Ajatuksia pianonsoitosta ja sen opetuksesta. Helsinki: Fazer.
- Duodecim. 2010. Terveyskirjasto.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt02859&p\\_haku=rasitusvamma](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02859&p_haku=rasitusvamma), 3.2.2010.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset.
- Heiskanen, T., Vallisaari, M. & Eskola, A. 1997. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY.
- Hietala, H. 1993. Luonnon parantavat voimat. Laajennetun lääketieteen käsikirja. Italy: Milanostampa Spa.
- Hirvikangas, A. 2007. Soita ja voi hyvin. Kokemuksia Pilates-metodista pianonsoiton opetuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu.  
[https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49887/jamk\\_1202884324\\_8.pdf?sequence=2](https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/49887/jamk_1202884324_8.pdf?sequence=2), 25.3.2010.
- Hyypä, M. T. 1993. Mielenvireys ja uupumus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.
- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä
- Kangas, E. 2005. Soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia. Tutkimus musiikin ammattiopiskelijoiden rasitusvammoista. Jyväskylän yliopisto: Musiikin laitos.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9979/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007549.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9979/URN_NBN_fi_jyu-2007549.pdf?sequence=1), 18.3.2010.
- Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa? : 13–15- vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto.

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo ; Helsinki ; Juva ; WSOY.

Madsen, K. B., Egidius, H. & Laakso, A. 2. painos 1981. Oppiminen ja motivaatio. Helsinki: Kirjayhtymä.

Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Helsinki: Opetushallitus.

Metz, P. K. 1999. Oppimisen Tao: uusia näkemyksiä oppimiseen ja opettamiseen. Helsinki: Unio Mystica.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn: varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOY.

Pakarinen, T. & Roti, R. 1996. Ihminen toiminnallisissa ympäristöissään. Studia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Aavaranta-sarja n:o 29. Helsinki: Otava.

Silta, J., Heikkilä, S. & Kuorinka, I. 1986. Ergonomia toistotyössä: rasitussairauksien ehkäisy. Porvoo: WSOY.

Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: näkökulmia terveyden käsitteeseen.  
[http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka\\_MartinaTorppa.pdf](http://www.coronaria.fi/vaihe3/yle/kl/vuosikirja/vuosikirja2004/Terveyspolitiikka_MartinaTorppa.pdf)

Uusikylä, K. 1994. Lahjakkaiden kasvatus. Opetus 2000. Porvoo ; Helsinki ; Juva ; WSOY.

Vainio, A. 2009. Sattuu!: kroonisen kivun hallinta. D-pokkari. Helsinki: Duodecim.

Vastamäki, M. 1999. Muusikon käsi. Muusikko online.  
[http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko\\_99/mus\\_kasi.html](http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_99/mus_kasi.html),  
12.3.2010

Värri, V. M. 1997. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään : dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampere : Tampere University Press.

Yli - Luoma, P. V. J. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: International Multimedia & Distance Learning.