

Toivo Rolser

Henkisen hyvinvoinnin yhdistäminen muusik- kouteen ja musiikkipedagogiikkaan

Neale Donald Walschin maailmankatsomuksesta apua muusikoil-
le

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.11.2013

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Toivo Rolser Henkisen hyvinvoinnin yhdistäminen musiikkouteen ja musiikkipedagogiikkaan – Neale Donald Walschin maailmankatsomuksesta apua muusikoille</p> <p>34 sivua 20.11.2013</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Musiikkipedagogi (AMK)</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Musiikin koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>MuT Marja Vuori MuT Annu Tuovila</p>
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on välittää muusikoille ja musiikkipedagogeille työkaluja synnynnäisten voimavarojensa löytämiseen ja hyödyntämiseen päivittäisessä elämässä ja työssä. Tarkoituksena on edistää tunteiden ymmärtämistä, piilevien haitallisten uskomusten tiedostamista ja niiden korvaamista henkistä hyvinvointia tukevilla näkemyksillä.</p> <p>Työ tarkastelee henkistä hyvinvointia muusikon ja musiikkipedagogiikan näkökulmasta. Tunteita ja käyttäytymistä käsitellään työssä ensin teoriatasolla, mitä seuraavat käytännön esimerkit ja ehdotukset muusikon kokonaisvaltaisen henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi ja musiikkikasvatuksen ja -koulutuksen kehittämiseksi.</p> <p>Muusikoiden stressiin ja psyykkiseen kuormitukseen liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Muusikoiden henkinen hyvinvointi on kuitenkin jäänyt vähälle huomiolle niin kirjallisuudessa kuin musiikkikasvatuksessa ja -koulutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata tähän tarpeeseen ja tarjota ajatuksia ja apua kaikenikäisille muusikoille.</p> <p>Työn tuloksena ovat läpi työn esitetyt ajatusmallit. Niitä voi hyödyntää niin yksilötasolla kuin laajemmin musiikkipedagogiikan hyvinvointilähtöisemmässä kehittämisessä.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Henkinen hyvinvointi, muusikot, musiikkipedagogiikka, tiedostaminen, tunteet, uskomukset, N.D. Walsch</p>

Author Title	Toivo Rolser Music Education, Musicians and Emotional Well-being – Support from the Philosophy of Neale Donald Walsch
Number of Pages Date	34 pages 20 November 2013
Degree	Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme	Classical Music
Specialisation option	Music Education
Instructors	Marja Vuori, DMus Annu Tuovila, DMus
<p>This Bachelor's thesis focuses on the emotional well-being of musicians and music pedagogues. It aims at offering musicians and music pedagogues tools for improving their emotional well-being by enhancing understanding of feelings, acknowledging commonly underlying harmful beliefs and replacing them with healthier perceptions.</p> <p>The author first discusses the philosophy of emotions and behaviour on a more theoretical level. This is followed by practical examples of and proposals for musicians' improved overall emotional well-being and development of music education. Alternative approaches are introduced throughout the different chapters of the thesis.</p> <p>Musicians are known to suffer from various stress-related problems and psychological strains. Studies or music education however little discuss these mental aspects of musicians' well-being. The intention of this thesis was to address this need and bring out support and ideas for musicians of all ages.</p> <p>The author concludes the thesis by reflecting on the writing process and highlighting the main findings of the thesis.</p> <p>Individual musicians and music pedagogues may benefit from the lines of thought introduced in this thesis. The ideas could also be used more widely in developing music education towards a more well-being oriented discipline.</p>	
Keywords	Emotional well-being, musicians, music education, awareness, emotions, beliefs, N.D. Walsch

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muusikko ja ihmisenä olemisen perushaasteita	3
2.1	Ihmisen kolme osaa	3
2.2	Elämän kokeminen vastakohtien kautta	4
2.3	Uskomukset ohjaavat käyttäytymistä	5
2.4	Mieli ja läsnäolon harjoittaminen	6
2.5	”Oikeassa” olemisen ongelma	7
2.6	Omistaminen harha	9
3	Muusikko, tunteet ja tunteiden tiedostaminen	11
3.1	Viisi ihmisen luonnollista tunnetta	11
3.1.1	Suru	11
3.1.2	Suuttuminen	11
3.1.3	Kateus	12
3.1.4	Pelko	12
3.1.5	Rakkaus	13
3.2	Tunteet ja kärsimyskeho	14
3.3	Tunteiden hallitseminen	15
4	Muusikko ja ihmisen kymmenen illuusiota	17
4.1	Tarpeet	17
4.2	Epäonnistuminen	18
4.3	Erillisyyys ja riittämättömyys	19
4.4	Vaatimukset ja tuomio	21
4.5	Rangaistukset ja ehdot	23
4.6	Paremmuus	25
4.7	Tietämättömyys	26
5	Muusikko ja sisäisen sopusoinnun merkitys	28
5.1	Kehosta huolehtiminen	28
5.2	Hiljaisuuden voima	29
6	Pohdintaa	31
	Lähteet	33

1 Johdanto

Hyvinvointi koostuu monista asioista ja tarkoittaa ihmisille usein myös eri asioita. Joillekin hyvinvointi on terveyttä ja hyvää fyysistä kuntoa, joillekin omaisuutta ja toimeentuloa, toisille taas toimivia ihmissuhteita, myönteisiä tunteita ja hallinnan kokemusta omasta elämästään. Muusikoiden varsinkin fyysisestä hyvinvoinnista on onneksi jo puhuttu ja kirjoitettu paljon. On kuitenkin yleistä, että muusikkoja vaivaavat fyysisten ongelmien ohella myös stressiin ja psyykkiseen kuormitukseen liittyvät ongelmat (Lääkäriliitto 2013). Tässä musiikin koulutusohjelman musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyössäni haluan keskittyä nimenomaan henkisen hyvinvoinnin osa-alueeseen.

Opinnäytetyöni aiheena on henkinen hyvinvointi yhdistettynä muusikkouteen ja musiikkipedagogiikkaan. Työn aihe valikoitui oman kiinnostukseni ja kokemusteni pohjalta. Myös lukuisat vuosien varrella muusikkokollegoiden kanssa käymäni keskustelut heidän oppimis-, harjoittelu- ja esiintymistilanteisiin liittyneistä kokemuksistaan vahvistivat näkemystäni aiheen kollektiivisuudesta ja avoimemman keskustelun tarpeellisuudesta.

Tarkoitukseni on tämän työn avulla välittää muusikoille ja musiikkipedagogeille työkaluja synnynnäisten voimavarojensa löytämiseen ja hyödyntämiseen päivittäisessä elämässä ja työssä. Nämä työkalut ovat erityisesti ajatusmalleja: piilevien haitallisten uskomusten tiedostamista ja niiden korvaamista hyvinvointia edistävillä näkemyksillä. Uskon, että esittelemieni ajatusmallien soveltamisesta voisi olla hyötyä myös musiikkikasvatuksen ja -koulutuksen kehittämisessä.

Näkökulmani aiheeseen on laajemmalla ihmisyyden tasolla. Käytän työssäni pääosin amerikkalaisen Neale Donald Walschin kirjallisuutta. Hänen filosofiastaan on ollut itselleni hyötyä muun muassa esiintymisjännityksen lieventämisessä ja yleisemminkin arkielämässä. En ole löytänyt musiikkikirjallisuudesta samanlaista tietoa, ja tämän vuoksi halusin itse opinnäytetyöni kautta soveltaa Walschin maailmankatsomusta nimenomaan muusikkojen ja musiikkipedagogien käyttöön. Pyrin pitämään muusikkonäkökulman mukana läpi työn.

Seuraavassa luvussa käsittelen ihmisyyttä ja ihmisen olemisen perushaasteita. Aloitan esittelemällä ihmisen kolme osaa ja elämän vastakohtien idean. Sen jälkeen puhun ihmisten käyttäytymistä ohjaavista uskomuksista, mielen ja läsnäolon harjoittamisen tärkeydestä sekä oikeassa olemisen ja omistamisen ongelmista.

Työn kolmannessa luvussa käyn läpi viisi Walschin määrittelemää ihmisen luonnollista tunnetta. Esittelen myös kärsimyskehon idean ja puhun tunteiden hallitsemisen mahdollisuudesta.

Luku neljä on tämän opinnäytetyön suurin luku. Tarkastelen siinä Walschin maailmankuvaan perustuvia ihmisen kymmentä illuusiota ja pyrin yhdistämään niiden hyödyn muusikon ja musiikkipedagogin työhön ja elämän erityispiirteisiin.

Viidennessä luvussa sivuan lopuksi sisäisen sopusoinnun, kehosta huolehtimisen ja hiljaisten hetkien merkitystä. Työ päättyy pohdintaosioon.

2 Muusikko ja ihmisenä olemisen perushaasteita

2.1 Ihmisen kolme osaa

Walschin (1997) mukaan ihminen on kolmiosainen olento, jolla on keho, mieli ja henki. Tästä kolminaisuudesta tunnetaan lukuisia eri nimityksiä, kuten fyysinen, ei-fyysinen ja metafyyminen. Kristinuskoon sisältyvät Isä, Poika ja Pyhä Henki. Psykologiassa puhutaan tietoisesta, tiedostamattomasta ja yliminästä, esimerkiksi tieteessä taas energias- ta, aineesta ja antimateriaista. (Walsch 1997 56–57.)

Nämä ihmisen kolme osatekijää ovat oikeastaan kolmen energiaa, joista voi Walschin (1997) mukaan käyttää nimityksiä ajatus, sana ja teko. Nämä kolme osatekijää tuotta- vat tuloksen. (Walsch 1997, 57.) Tulos on ymmärryksen mukaan se, mitä näemme ympärillämme. Puhekin jakautuu Walschin (1997) mukaan kolmeen osaan: menneisyy- teen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Samoin ihmisen tajunnassa on kolme eri hetkeä: mennyt, nykyhetki ja tuleva. Maailmankaikkeudessa on myös erilaisia kohtia, joita voi määrittellä kolmella tavalla: täällä, tuolla ja niiden välissä oleva tila. (Walsch 1997, 57.)

Walschin (1999b) mukaan ihminen on sekä luoja että luotu olento. Luotu silloin, kun ajatteleme, että olemme tässä maailmassa ja luoja, jos koemme, että emme ole tästä maailmasta. Luomisprosessi alkaa aina ajatuksesta, ideasta, käsityksestä, visualisoin- nista. Kaikki, minkä näemme, on joskus ollut jonkun idea:

"[-] maailmassa ei ole mitään, mikä ei olisi ollut ensin olemassa puhtaana ajatuk- sena. Se pitää paikkansa koko maailmankaikkeuden osalta. *Ajatus* on luomisen ensimmäinen taso." (Walsch 1999b, 95.)

Walschin mielestä ajatuksen jälkeen tulee *sana*. Kaikkea puhetta edeltää ajatus. Puhe kuten ajatuskin on luovaa, mutta puhe on ajatusta vahvempi luomisväline. Se vaikuttaa voimakkaammin ympäristöön ”hyvänä” sekä ”pahana”. Puhuminen vaatii jo enemmän rohkeutta kuin ajatteleminen. Kolmanneksi tulee teko: ”Teot ovat liikkeessä olevia sa- noja”. (Walsch 1999b, 95.)

Tollen (2002) mukaan luominen onnistuu ainoastaan tyhjästä tilasta käsin. Se vaatii tietoisuuden tilaa ilman ajatusta. Tolle kehottaa keskittymään hetkeksi hiljaisuuteen, jos ihminen tarvitsee vastausta, luovaa ideaa tai ratkaisua johonkin ongelmaan. Samalla

myös olemisen tila aktivoituu. Mieli toimii yleensä paljon kirkkaammin, kun se on saanut hetken aikaa levätä. (Tolle 2002, 130.)

Walschin (2003) mukaan ajatteleva on hitain luomismenetelmä. Nopein luomismenetelmä on taas sen tiedostaminen, että ratkaisu on jo luotu. Tämä johtuu siitä, että mieli tarvitsee tietoa luodakseen, kun taas olemisen tilassa ei tarvita tietoa. Oleminen on tieto. Jos luo mielestä käsin, joutuu keksimään jotain, mikä on jo muutenkin olemassa. Tämän vuoksi on paljon tehokkaampaa tiedostaa, että kaikki on jo ratkaistu ja luotu. Ihmisen ei tarvitse muuta tehdä, kuin kutsua ratkaisu esille: ”Teille on vastattu jo ennen kuin kysytte.” (Walsch 2003, 183, 185.)

Walsch (2003) ja Tolle (2002, 58) ovat samaa mieltä siitä, että minkäänlaista ongelmaa ei voida ratkaista mielen tasolla eli ajattelemalla. Ihmisen on ensin irtauduttava ajatuksesta ja siirryttävä puhtaaseen olemisen tilaan, jossa kaikki vastaukset ovat valmiina olemassa (Walsch 2003, 184). Muusikon ja musiikkipedagogin on mielestäni tarpeellista ymmärtää, miten ihminen pystyy käyttämään luomisvoimaa ja ratkomaan ongelmia. Kuten muutkin ihmiset, myös muusikko joutuu ongelmatilanteiden eteen. Tällöin on hyvä tietää, mikä on helpoin ongelmanratkaisumetodi. Erityisesti säveltäjille ja improvisaatiota tekeville muusikoille on mielestäni paljon hyötyä olemisen tilan tiedostamisesta.

2.2 Elämän kokeminen vastakohtien kautta

Walsch (2003) painottaa, että itsensä kokeminen on mahdotonta, jos ei ole vertailupisteitä. Tämän vuoksi elämä (absoluuttinen maailma) loi vastakohtat eli relatiivisen, suhteellisen, maailman: siellä/täällä, nopea/hidas, kylmä/kuuma, vasen/oikea, ylhäällä/alhaalla, makea/suolainen, lyhyt/pitkä. Jos mikä tahansa näiden pariin osista olisi olemassa ilman toista, tietäisimme sen osan kyllä sanana, mutta emme kokemuksellisesti. (Walsch 2003, 78–79, 180.)

Walsch (2003) pitää hyvänä esimerkkinä tyhjiön käyttämistä. Jos ihmisen ympärillä ei olisi muuta kuin tyhjää, hänen olisi mahdotonta määritellä sitä, kuka hän on, ja tehdä siitä kokemusta. Jos ihminen on tietoinen ympärillään olevien asioiden tärkeydestä, suhtautuminen elämään muuttuu täysin. Silloin osaa olla kiitollinen vastaantulevista ihmisistä, eläimistä, luonnosta – kaikesta. Kaikki ympäröivät asiat ja tapahtumat anta-

vat mahdollisuuden määrittää, kuka on, ja tehdä kokemuksen siitä. (Walsch 2003, 180–181.) Eläminen kiitollisuudessa on samalla hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta tärkeää.

Walschin (2003, 78) mukaan todellisuutta ei voi kokea, jos ei olisi sellaista tilaa, joka ei ole todellinen. Tämän teorian mukaan esimerkiksi muusikon olisi mahdotonta saavuttaa kokemusta musiikin tekemisestä, jos ei olisi mitään muuta kuin musiikkia. Tolle (2002, 138) sanoo, että jokainen ääni syntyy hiljaisuudesta ja palaa takaisin hiljaisuuteen. Näin musiikin olemassaolo on kokemuksellisesti ainoastaan mahdollinen hiljaisuuden läsnä ollessa. Niin ikään hyvinvoinnin kokeminen on mahdollista ainoastaan sen vuoksi, että myös sen vastakohta, pahoinvointi, on olemassa. Relatiivinen maailma toimii viitekehyksenä, jotta absoluuttisen maailman kokeminen on mahdollista.

2.3 Uskomukset ohjaavat käyttäytymistä

Walschin (2003) mukaan maailma ympärillämme on täsmälleen mielikuvamme mukainen. Mieli luo ulkopuolellamme olevan maailman synnyttämällä ajatuksen, josta seuraa puhe, josta seuraa teko. On siis hyvä olla tietoinen siitä, mitä ajattelee ja keskittyä tietoisesti asioihin, joita todella haluaa elämäänsä. (Walsch 2003, 212–213.)

Airas (2001,19) puhuu ajatusten vaikutuksesta muusikon erilaisiin pelkutiloihin. Muusikon on tärkeää tietää ajatuksen luovasta voimasta hyvässä sekä pahassa. Arjaksen mukaan monet muusikot ovat vuosien saatossa tiedostamattaan luoneet kauhukuvia siitä, mitä lavalla saattaisi tapahtua. Pahimmillaan nämä kauhukuvat voivat muuttuvat konkreettisiksi kokemuksiksi. (Airas 2001, 19.)

Itsensä ja taitojensa epäileminen on luovaa energiaa, joka on saanut vahvan jalansijan esimerkiksi juuri muusikoiden tai urheilijoiden keskuudessa. Epäilemisestä ei ole juuri apua, mutta se juurtunut hyvin syvälle ihmiskunnan psyykeen. Tämä johtuu Walschin (2002, 38) mukaan uskomuksesta, että elämän lopputulos on epävarma. Palaan aiheeseen tarkemmin elämän illuusioita käsittelevässä luvussa.

Esiintyvälle muusikolle elämään luottaminen ja itseluottamus ovat mielestäni lahjakkuuden kanssa tärkeimpiä asioita. Ne tuntuvat kuitenkin jääneen vähälle huomiolle länsimaisessa koulutusjärjestelmässä. En ainakaan itse muista yhtään koulun oppituntia, jossa olisi opetettu tämänkaltaisia elämäntaitoja tai -näkemyskäsitteitä. Poikkeuksia kuitenkin on – esimerkiksi Lions-liitto ry on 20 vuoden ajan järjestänyt Suomessa elämisen

taitoon liittyviä koulutuksia kasvattajille, opettajille sekä nuorisotyöntekijöille. Koulutuksen kautta koulut voivat ottaa käyttöön tutkimukseen perustuvan Lions Quest -ohjelman, jonka sisältöalueisiin kuuluvat muun muassa myönteinen ja erilaisuutta arvostava oppimisilmapiiri, itsetunnon ja vastuullisuuden vahvistaminen, kuuntelu- ja keskustelutaidot sekä tunnetaidot, itsehallinta ja muutoksissa tarvittavat valmiudet. (Suomen Lions-liitto ry, 2013.) Tällainen ohjelma on hieno asia, vaikka sitä onkin mielestäni liian vähän käytössä. Pidempikestoisia elämäntaitokursseja kuuluisi mielestäni olla joka peruskoulussa omana oppiaineenaan.

Walsch (2004, 26) kiteyttää, että uskomukset luovat käyttäytymisen. Jos haluaa muu-
tosta elämään, olisi hyvä ensin tutkia uskomuksiaan ja miettiä, palvelevatko ne omia päämääriä. On olennaista tietää, että valintojemme ja tekojemme taustalla ovat usein juuri alitajuiset uskomuksemme.

2.4 Mieli ja läsnäolon harjoittaminen

Tollen (2002) mukaan suurin osa elämästämme on mielen tasolla olevaa vuorovaikutusta. Tämä on ongelmallista, sillä ihminen ei ole yhtä kuin mielensä. Tolle sanoo, että mieli ei voi olla perillä ihmisestä, koska mieli ei näe eikä tunne. Mieli voi ainoastaan olla perillä ihmiseen kohdistuvista mielipiteistä, luokitteluista ja arvioinneista. Mielellä on kuitenkin tärkeä merkitys luomisvälineenä. (Tolle 2002, 64, 131.)

Ensimmäinen askel kohti ajatusten hallintaa on Tollen (2002, 30) mukaan huomata, että emme ole yhtä kuin ajatuksemme. Tämä tarkoittaa, että kykenemme tarkkailemaan ulkopuolisen tavoin omia ajatuksiamme, mikä taas todistaa, että emme ole yhtä kuin mielemme. Ei-mielen tilassa ihminen on tietoisimmillaan ja valppaimmillaan. Tässä läsnäolossa huomio yksinkertaisesti keskittyy tähän ja nyt, jolloin tietoisuus kohdistuu täydellisesti käsillä olevaan hetkeen. Läsnäolon tilassa mielessä ei ole menneisyyttä eikä tulevaisuutta. (Tolle 2002, 33–34, 81.)

Kokemukseni mukaan läsnäolo on tila, jossa ihmisellä on eniten voimaa. Sitä vastoin turhat ajatukset, huolet ja murehtiminen heikentävät keskittymistä ja voimaa ja estävät siten läsnäolon mahdollisuuden. Olen huomannut, että muusikkoina olemme erityis-
asemassa, koska meillä on päivittäin mahdollisuus läsnäoloon harjoitellessamme tai esiintyessämme. Tiedostamalla läsnäolon tärkeyden musiikkipedagogi voi tietoisesti vahvistaa läsnäolon voimaa myös oppilaissaan. Opetustilanteen vaarana voi kuitenkin

olla, että soitonopettaja voi viedä oppilaan huomion liikaa itseensä, jolloin oppilas ei pysty olemaan läsnäolon tilassa. Oppilas ja tuleva muusikko voi olla myöhemmin ulkoisen maailman vanki, jos hyväksynnän ja huomion haku vievät hänet säännöllisesti kauemmas sisäisestä keskuksestaan.

Kuten Tolle (2002, 90) sanoo: ”Missä sitten oletkin, ole siellä täydesti”. Läsnäoloa voi harjoitella usealla eri tavalla. Walschin (2003, 190) mukaan ajatus tulee ensin keskittää yhteen tiettyyn asiaan ennen kuin voi keskittyä olemiseen. Osa haastetta on se, että mieli yrittää keskittyä melkein kaiken aikaa moneen eri asiaan. Ensin onkin kyettävä vaimentamaan mielen häly, jotta voisi keskittää huomionsa olemattomuuteen. Walsch neuvoo aloittamaan jostakin yksinkertaisesta. Tämä voi olla vaikka puun katsominen. Koko huomio kannattaa kiinnittää valittuun puuhun: millainen ja minkä värinen runko puulla on, millaiset oksat, mitä muuta huomioi. Ajattelu estää läsnäolon ja siten ykseyden kokemisen, joten ajattelemisen sijasta tulee pyrkiä olemaan puun kanssa ja yhtä sen kanssa. Samalla tavalla muusikko voi opetella keskittämään huomion asiaan, joka sillä hetkellä tuntuu tärkeältä. Näin keskittyminen paranee ja jossain vaiheessa läsnäolo vie voiton.

Tollen (2002, 131) mukaan kuunteleminen on yksi voimakas tapa saada huomio pois mielestä. Näin ollen on miltei mahdotonta kuunnella ja ajatella samanaikaisesti. Soitonopettajan onkin mielestäni hyvä painottaa opetuksessaan kuuntelemisen tärkeyttä. Tämä saattaa kuulostaa ilmiselvältä, mutta monet soitonopiskelijat saattavat ajautua soittonsa aikana miettimään epäilemiseen ja pelkoon liittyviä asioita, jotka estävät aidon kuuntelemisen ja läsnäolon tilassa pysymisen. Muusikkona olen huomannut, miten paljon tietoisesta kuuntelemisesta on hyötyä. Kuunteleminen poistaa kokemukseni mukaan stressiä ja epävarmuutta ja synnyttää samalla voimakkaan keskittymisen tilan. Muusikko on mielestäni parhaimmillaan musiikin tekemisessä, kun suhde musiikkiin ja sen tekemiseen muuttuu läsnäoloksi.

2.5 ”Oikeassa” olemisen ongelma

Walschin (2004) mielestä monet ihmiset ovat valmiina luopumaan kaikesta yhden asian vuoksi: oikeassa olemisen vuoksi. Oikeassa olemisen on luonut jännitteitä, väkivaltaa ja sotia kautta vuosituhansien eri uskontojen ja kansojen välillä. (Walsch 2004,17.) Mielestäni oikeassa haluava oleva mieli ei pysty luomaan siltoja vaan se luo muureja.

Pyysiäisen (2005, 13–14) mukaan oikeassa olemisen halua varjostaa yksinäisyys. Kun pyrkii olemaan oikeassa, eristäytyy luonnollisesti ympäröivästä maailmasta. Mielestäni oikeassa olemiseen liittyy myös vahva piirre ja kuvittelu muiden yläpuolella olemisesta. Tämä luo juuri eristäytymistä muista, mutta samalla myös riippuvuutta muista ihmisistä.

"Suuri hupsu on se, joka tahtoo olla yksinään viisas. Näin oikeassa olemisen ilo muuttuu synkäksi iloksi." (Pyysiäinen 2005,13–14.)

Hyvät ihmissuhteetkin saattavat hajota, jos oikeassa olemisesta tulee tärkeintä. Synkäksi iloksi ymmärrän hetkittäistä mutta ohimenevää nautinnon tunnetta, joka syntyy siitä, että luulee olevansa toista ylempänä. Esimerkiksi Studio55.fi (2013) kertoo, että monet ihmiset eivät kestä olla väärässä, vaikka he oikeassa olemisella vaarantaisivatkin ihmissuhteensa. Kun tulee pakottava tarve riidellä siitä, kuka on oikeassa, kannattaisikin kysyä itseltään, haluaako olla mieluummin oikeassa vai onnellinen. (Studio55.fi 2013.)

Oikeassa oleminen on siirtynyt uskonnoista ja valtioista poliittisiin puolueisiin, lakeihin, kouluihin, perheisiin ja aina musikoihin ja klassisen musiikin pedagogiikkaan. On edelleen pedagogeja, jotka ajattelevat olevansa oikeassa. Oikeassa oleva opettaja saattaa elää sen pelossa, että toisella opettajalla onkin parempia ideoita. Tämän vuoksi oikeassa olevat opettajat eivät pidä siitä, että heidän oppilaansa käyvät kuuntelemassa muiden opettajien tunteja. Tästä minulla on opiskeluvuosieni varrelta omakohtaista kokemusta, enkä usko olevani ainoa samaa kohdannut musiikinopiskelija.

Olen jo muutaman vuoden ajan kuunnellut säännöllisesti eri kuuluisien viulistien tulkin-toja samoista kappaleista. Se on vahvistanut näkemystäni, ettei oikeaa tapaa soittaa ole olemassa. On ainoastaan se tapa, joka sopii kullekin parhaiten. Mielestäni esiintyvän muusikon onkin parempi pyrkiä löytämään oma tapansa soittaa kuin oikea tapaa soittaa.

Toivon, että tulevaisuuden pedagogiikassa ei enää korostettaisi oikeassa olemisen ajatusta, vaan enemmän sopivan ja toimivan soittotavan keskeistä merkitystä kullekin oppilaalle ja heidän kehitymiselleen. Ei tietenkään pidä unohtaa, että oikeassa olemisessä voi nähdä positiivisiakin ominaisuuksia. Tunteena se voi olla voimaannuttava ja itsetuntoa kasvattava. Rakentavalla tavalla omasta mielestään oikeassa oleva on valmis huomioimaan toisten ihmisten eriävät näkemykset ja ymmärtää, että toisetkin ovat omasta mielestään sillä hetkellä oikeassa.

2.6 Omistaminen harha

Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen (2013) Helsingin yliopistossa pitämän Studia Generalia -sarjan luennon mukaan lapsen poikkeuksellinen lahjakkuus ja varhaiskypsyys ovat aina olleet vanhemmille kiehtovia ja askarruttavia. Yleensä prosessi etenee niin, että joku on huomannut lapsen poikkeukselliset kyvyt, jonka jälkeen lapsesta on tullut yhteistä omaisuutta.

Poikkeuksellisen lahjakkaiden lasten eli ihmelasten tragedia ilmenee siinä, että omistushaluiset aikuiset elävät heidän kauttaan, jotta heidän itsetuntonsa ja arvonsa nousisi. Sinkkonen (2013) mainitsee, että itse Mozartkin joutui jo kuusivuotiaana kunnianhimoisen isänsä kanssa uuvuttaville konserttikiertueille. Walschin (2002) mukaan omistamisen takana on ajatus tai toive onnellisuudesta, jonka kuvitellaan riippuvan ulkoisista tekijöistä. Monet ajattelevat, että voisivat olla onnellisia vain, kun ovat saaneet jotain itselleen tai kun joku toinen käyttäytyy halutulla tavalla. (Walsch 2002, 32.)

Yleensä kunnianhimo ja itsekkyyks toimivat käsi kädessä. Kunnianhimosta sokeat aikuiset eivät huomaa ollenkaan lasten kohtuutonta stressiä ja taakkaa, jonka ovat heille odotuksillaan aiheuttaneet. Vaikka Mozartin elämästä on aikaa, sama ilmiö näyttää toistuvan uudelleen ja uudelleen. Tämä näkyy esimerkiksi viihdemailmassa elokuvan, musiikin tai tanssin alueella, jossa lapsia palvotaan ja pidetään mediassa esillä. Sinkkosen mukaan monet lapsitähdet ovat myöhemmin sortuneet käyttämään huumeita heille kertyneen taakan ja stressin takia. (Sinkkonen 2013.)

Walsch (1999a) sanoo, että menneisyydessä oli aika, jolloin ihmiset uskoivat voivansa omistaa kaiken, minkä päälle kätensä laittoivat. Tähän sisältyivät naiset, lapset, maa ja maasta löytyneet rikkauudet. Omistamisesta tuli niin pakkomielleistä, että ihmiset keksivät omistusoikeuden. Walschin mukaan tilanne ei ole suuresti muuttunut tänä päivänäkään vaan suurin osa ihmisistä pitää ajatusta omistamisesta edelleen todellisuutena. (Walsch 1999a, 372–373.)

Korkealle kehittyneet lajit eivät kuitenkaan Walschin (1999a, 372) mukaan omista, vaan pitävät hyvänä sitä, mitä heillä milläkin hetkellä on. Ehkä sana ”omistaminen” pitäisikin vaihtaa ilmaisuksi ”hyvänä pitäminen”. Musiikkimaailmassa on hyvin yleistä, että oppilas tuntee olevansa opettajansa omistuksessa. Tällainen opettaja–oppilassuhde perustuu mielestäni enemmän pelkoon kuin vapauteen. Omistushaluiset opettajat eivät ymmärrä, että vapaus on kuitenkin kaikkein puoleensavetävintä. Walschin (1999a, 387)

maailmankuvan mukaan on täysin eri asia, sanooko opettaja ”minun oppilaani” vai ”oppilas, joka on elämässäni”. Omistuksessa oleva oppilas ei voi avata siipiään ja käydä esimerkiksi kuuntelemassa muiden opettajien opetusta ilman pelkoa ja syyllisyyden tunnetta. On paljon rakentavampaa niin opettajalle kuin oppilaalle, jos opettaja luo ilmapiirin, jossa oppilas tuntee olevansa vapaa tulemaan ja menemään. Vapaa oppilas on mielestäni myös paljon rohkeampi ja itsenäisempi musiikin tulkitsija.

Omistamisen harhaa ei tietenkään pidä sekoittaa siihen, että jokaisella on jotain omaa. Niin lapselle kuin aikuisellekin on musiikissa kehittymisen kannalta tärkeää tuntea omaavansa tarpeellisia taitoja kuten keskittymiskykyä tai soitossa tai laulussa edistymistä. Omassa käytössä oleva soitin ja siitä huolehtiminen voi myös toimia merkittävänä motivaation ja ilon lähteenä ja kannustaa sitoutumaan pitkäjänteiseen harjoitteluun.

3 Muusikko, tunteet ja tunteiden tiedostaminen

Muusikon työ, jos jokin, on hyvin tunnepitoista. Siksi pidän tärkeänä tarkastella tunteita ja niiden hallitsemista. Esittelen tämän luvun alussa viisi Walschin (1999a) määrittelemää ihmisen luonnollista tunnetta. Pohdin myös, miten ne toimivat arkielämässä ja mitä tapahtuu, kun ne kielletään. Sen jälkeen tarkastelen kärsimyskehon määritelmää ja lopuksi tunteiden hallitsemisen mahdollisuutta.

3.1 Viisi ihmisen luonnollista tunnetta

Walschin (1999a) mukaan ihmisellä on viisi luonnollista tunnetta: suru, suuttuminen, kateus, pelko ja rakkaus.

3.1.1 Suru

Surulla voidaan ilmaista vastoin omaa tahtoa tapahtuvaa luopumista tai hyvästelyä. Kyse voi olla läheisen ihmisen tai eläimen äkillisestä poismenosta. Surun tehtävänä on saada käsiteltyä menetyksen tunnetta. Jos surun ilmaisee vapaasti, siitä pääsee ajan kanssa myös eroon. Lapset, joilta kielletään itkeminen, eivät ehkä pysty aikuisikäisinä kohtaamaan surua luonnollisella tavalla. Jatkuvasti tukahdutettu suru voi myöhemmin ilmetä kroonisena masennuksena. (Walsch 1999a, 43.)

Musiikkipedagogi voi käyttää surun luonteen tiedostamista opetustyössään, jos oppilas esimerkiksi tuntee ”epäonnistuvansa” matineassa, konsertissa tai kilpailussa. Oppilaan surua ei pidä mielestäni vähätellä, koska se on sen hetken rehellinen ilmaisumuoto. Epäonnistunut esiintyminen kannattaa käydä läpi oppilaan kanssa mahdollisimman laajoista näkökulmista, jotta epäonnistuminen nähdään enemmän prosessina kuin jonkinlaisena negatiivisena kokemuksena. Tämä vaatii opettajaltakin kypsyyttä. Arjaksen (1997, 138) mukaan jotkut opettajat saattavat masentua myös itse, jos heidän oppilaansa epäonnistuvat.

3.1.2 Suuttuminen

Walschin (1999a) mukaan suuttuminen on luonnollinen tunne, joka antaa ihmiselle luvan sanoa ”ei”. Jos lapset saavat ilmaista suuttumisen vapaasti, heillä on aikuisiällä terve suhde suuttumiseen. Parhaimmillaan suuttuminen on spontaani ja kestää vain tarvittavan hetken. Lapset, joille opetetaan, että suuttuminen on jotakin negatiivista, väärin ja jopa kiellettyä, ovat aikuisiässä vaikeuksissa suuttumisen käyttämisessä järkevässä mittakaavassa. Jatkuvasti padottu ja kielletty suuttuminen muuttuu vihaksi ja raivoksi, jotka ovat epäluonnollisia tunteita. (Walsch 1999a, 44.) Tolle (2002) kuitenkin muistuttaa kehottaa käyttämään ei-sanaa harkitusti. Sen ei pidä olla pelkkä automaattinen reaktio. Ei-sanalla voidaan myös tahallaan loukata toista ja toimia samalla itseään vastaan. (Tolle 2002, 206.)

Suuttuminen on mielestäni yksi kielletyimmistä tunteista. Tiedän musiikinopiskelijoita, jotka ovat pelänneet suuttua opettajilleen, vaikka se olisi ollut oppilaalta täysin rehellinen teko. Myös muusikoiden ja yleensäkin ihmisten väliset konfliktit eivät mielestäni kärjistyisi, jos tunteet ilmaistaisiin rehellisesti ja ajoissa. Toisin kuin yleensä ajatellaan, rehellinen suuttuminen voi toimia ilmapiirin puhdistajana ja parantajana.

3.1.3 Kateus

Kateus on Walschin (1999a) mukaan niin ikään tunne, joka luonnollisena ilmetessään innostaa ja antaa mahdollisuuden tavoitella jotain toivomaansa. Jos lapset ovat saaneet ilmaista kateutensa vapaasti, heillä on myöhemminkin terve suhde kateuteen eivätkä he anna tunteen häiritä itseään. Sen sijaan lapset joiden annetaan ymmärtää, että kateus on huono asia, että se on väärin ja kiellettyä, eivät ehkä osaa aikuisiällä käyttää tunnetta sopivassa mittakaavassa. Jatkuvasti estetystä ja kielletystä kateuden tunteesta syntyy mustasukkaisuutta, joka päinvastoin kuin kateus on epäluonnollinen tunne. (Walsch 1999a, 44.)

Kateudesta on pääosin negatiivinen kuva. Lapset ja aikuiset tarvitsevat kuitenkin esikuvia, joita kohti pyrkiä, ja kateus voi näin auttaa kehittymään myös musiikkiharrastuksessa. Oppilasta täytyy mielestäni kannustaa, jos hän sanoo ”minäkin haluaisin olla noin hyvä pianisti” tai ”noin hyvä viulisti”. Lapsen mielessä mikään ei ole mahdotonta.

3.1.4 Pelko

Walsch (1999a) sanoo, että ihmisillä on syntyessään kaksi pelkoa: kaatumisen ja voimakkaiden äänien pelot. Sisään istutettujen pelkojen tarkoituksena on tehdä ihmisestä varovainen. Varovaisuus auttaa pysymään hengissä. Kaikki muut pelot ovat opittuja reaktioita ympäristöstä ja vanhemmilta. Jatkuvasti estetty ja kielletty pelon ilmaiseminen voi muuttua paniikiksi, joka on hyvin epäluonnollinen tunne. (Walsch 1999a, 45.)

Pelon tunteminen on yleistä esiintyville taiteilijoille. Arjas (1997,134) puhuu auktoriteettipelosta, joka voi syntyä jonkun tietyn henkilön läsnä ollessa tai esiintyjän mielestä liian hienosta esiintymispaikasta. Muusikoilla voi olla myös lukuisia muita pelkoja kuten epäonnistumisen pelko, tärisevän käden, jalan tai äänen pelko, teknisesti vaikean paikan pelko, korkeiden äänien pelko tai pitkien ja hitaiden äänien pelko.

Tunnettujen jousisoittajien yhteisiä piirteitä tutkinut D. C. Dounis havaitsi, että esiintymispelko syntyy pääosin negatiivisista ajatusmalleista (Duckwall 2013, 77). Arjas (2002, 55) on myös sitä mieltä, että ihminen luo itse jännitystilansa antamalla aivoista negatiivisia käskyjä. On siis mahdotonta pelätä, jos ei ajattele negatiivisesti. Walschin (2002) mukaan pelko on voimakas tunne, joka vetää puoleensa sitä mitä pelkäämme. Sen vuoksi hän toteaa, että meillä ei ole muuta pelättävää kuin pelko itse. Ilman pelkoa on mahdollista elää, jos luottaa, että kaikki elämässä päättyy täydelliseen lopputulokseen. (Walsch 2002, 125.)

3.1.5 Rakkaus

Rakkaus on Walschin (1999a) mukaan viides luonnollisista tunteista. Luonnollista rakkaus on niin kauan kuin ihminen saa ilmaista ja ottaa sitä vastaan ilman ehtoja, rajoituksia ja häpeää. Epäluonnolliseksi rakkaus muuttuu ehdollistettuna – silloin, kun sitä rajoitetaan säännöillä ja rituaaleilla tai sitä manipuloidaan. Jatkuvasti rajoitettu ja kielletty rakkaus voi muuttua omistushalukkuudeksi. (Walsch 1999a, 45–46.)

Walschin (2003) mukaan suuri osa ihmisistä ei ymmärrä rakkauden todellista luonnetta. Jos rakkaus on ehdotonta, se ei vaadi mitään tullakseen ilmaistuksi eikä pyydä myöskään mitään vastineeksi. Rajattomana rakkaus ei rajoita eikä pyri ottamaan mitään, mitä ei anneta auliisti. Se ei myöskään yritä pidätellä mitään, mikä ei halua tulla pidätellyksi. Rakkaus ei tunne rajoja eikä esteitä, ja se on loputon; rakkaus on siis vapautta. (Walsch 2003, 151.)

Rakkaus koskee muusikkoja ja musiikkipedagogeja siinä missä muitakin ihmisiä. Walsch (2003) sanoo rakkaudella olevan kolme tappajaa: tarpeet, odotukset ja mustasukkaisuus. Tarve on Walschin mukaan kaikkein suurin rakkaudentappaja, kun ihminen kuvittelee tarvitsevansa jotain ulkopuoleltaan ollakseen onnellinen. (Walsch 2003, 153–154.) Käsittelen tarpeen illuusiota ja sen merkitystä muusikoille tarkemmin luvussa neljä.

Odotuksista pääsee eroon, jos lakkaa vaatimasta muilta tiettyä käytöstä tai lopputulosta omien tarpeiden täyttämiseksi. Tämä on Walschin mukaan ainoastaan mahdollista, jos hyväksyy itsensä sellaisenaan kun on. (Walsch 2003, 162–163.) Musiikin harjoittaminen ilman odotuksia voi kuulostaa mahdottomalta, mutta se ei estä opettamasta tai oppimasta tehokkaasti ja hyvin.

Aiemmin tässä luvussa käsittelin kateutta, joka kiellettynä muuttuu epäluonnolliseksi, mustasukkaisuudeksi. Ihmiset eivät Walschin (2003) mukaan ole mustasukkaisia pelkästään toisistaan vaan myös työpaikoista, lemmikeistä, opinnoista, harrastuksista ja kaikesta mahdollisesta. Mustasukkaisuudesta voi päästä eroon hyväksymällä kateuden luonnollisena tunteena ja myös ymmärtämällä, että onnellisuus ei riipu ulkoisista tekijöistä. (Walsch 2003, 165–166.)

3.2 Tunteet ja kärsimyskeho

Tunteiden ilmaiseminen spontaanisti on yhteiskunnassamme usein paheksuttavaa. Esimerkiksi Suomessa vanhemmat usein häpeävät lapsiensa luonnollista käytöstä. Rantala (2012) kirjoittaa hiukan provosoidenkin, että missään päin maailmaa ei vihata lapsia yhtä paljon kuin Suomessa. Hänen kokemuksiansa mukaan pienille lapsille tuhahdellaan, kun he itkevät tai hihkuvat, ikään kuin yleisillä paikoilla ei saisi olla oma itsensä.

Rantalan kolumnin luettuaan voi ihmetellä jälleen hiukan vähemmän joidenkin nuorten kummallista käyttäytymistä. Kuten Walsch (1999a, 46) toteaa, suurin osa ihmisistä on padonnut tunteensa sisälleen. Tollen (2002, 167) mukaan nämä padotut tunteet muuttuvat vuosien myötä kärsimyskehoksi.

Suurin osa ihmisen kärsimyksestä on Tollen (2002) mukaan tarpeetonta. Ihminen aiheuttaa kärsimystä itse itselleen niin kauan, kunnes huomaa oman mielen hallitsevan

häntä. Tolle puhuu kahdenlaisesta kärsimyskehosta: uinuvasta ja toimivasta. Kärsimyskeho voi olla uinuvassa tilassa suurimman osan ajasta ja se voi olla vuosikymmeniä vanha. Siihen voivat sisältyä esimerkiksi menneisyyden käsittelemättömät traumat, fyysiset kiputilat ja hylkäämisen kokemukset. (Tolle 2002, 48.)

Menneisyyden kärsimysten kanssa samoin värähtelevä ärsyke, kuten vaikkapa jonkun läheisen viaton huomautus, saattaa herättää uinuvan kärsimyskehon hetkessä henkiin. Tämä voi yllättää kokijan täysin. Tolle (2002) kehottaakin sosiaalisissa tilanteissa varamaan itsessään esimerkiksi tyytymättömyyden, kärsimättömyyden, ärtymisen tai loukkaamis- ja riidanhaluisuuden merkkejä, sillä ne saattavat kieliä kärsimyskehon heräämisestä. Kärsimyskeho on hyvä tiedostaa heti, kun se alkaa näyttää heräämisen merkkejä. (Tolle 2002, 48–49.)

Tollen (2002) mukaan kärsimyskeho on energiakenttä, jonkinlainen tiedostamattoman mielen luoma erillinen olento, joka on tilapäisesti päässyt majoittumaan ihmiseen. Tämä olento on jumiin jäänyttä elämänenergiaa, joka pitäisi vapauttaa. Kärsimyskehon purkaminen on mahdollista läsnäolon tilassa, jonka voima auttaa puhdistamaan kehoa siitä, mikä ei ole ihmisen parhaaksi. Läsnäolon tilassa saattaa syntyä ohimeneviä epämiellyttäviä hetkiä, kun menneisyyteen liittyviä traumoja tai fyysisiä kiputiloja purkautuu. (Tolle 2002, 51, 167.)

Musiikkipedagogin olisi hyvä olla tietoinen kärsimyskehon olemassaolosta. Monet opetus- ja soittotilanteisiin liittyvistä oppilaiden ikävistä tai traumaattisistakin kokemuksista johtuvat opettajien tietämättömyydestä kärsimyskehon olemassaolosta. Kärsimyskehon tiedostaminen lisää ihmisymmärrystä ja mitä enemmän ymmärtää, sitä vähemmän tuomitsee. Kärsimyskehosta vapautuminen ja energian vapaampi liikkuminen kehossa vaikuttaa tietysti kokonaisvaltaisen positiivisesti myös musiikin tekemiseen ja tulkitsemiseen.

3.3 Tunteiden hallitseminen

Walschin (2002) mukaan tunteet ovat liikkeessä olevaa energiaa, jota voimme oppia voimistamaan tai vaimentamaan. Jos energiaa voimistetaan eli nostetaan mahdollisimman korkealle tasolle, syntyy myönteinen tunne. Kun energiaa taas vaimennetaan eli lasketaan mahdollisimman alas, syntyy kielteinen tunne. Walsch (2002, 175) painot-

taa liikunnan ja mietiskelyn tärkeyttä energiantason nostamisessa. Palaan kehosta huolehtimiseen tarkemmin myöhemmin tässä työssä.

Tunteiden hallitseminen ja fyysinen kunto toimivat selvästi käsi kädessä. Arjaksen (2001) mielestä muusikon vertaaminen urheilijaan on kuitenkin jossain määrin hankalaa, koska hyvän fyysisen kunnon lisäksi muusikon esitettävät teokset sisältävät laajan tunneskaalan. Muusikon tunteet ja kappaleen sisältämät tunteet ovat kaksi eri maailmaa, jotka olisi yhdistettävä yhdeksi. Näiden kahden maailman yhdistäminen voi tuottaa hankaluuksia, jos esittäjä on esimerkiksi liian hermostunut. (Arjas, 2001, 43.)

Walschin (2002) mukaan tunteet ovat valittuja kokemuksia. Ihmisen ei siis tarvitse alistua niihin. Walsch uskoo, että voimme valita tunteemme etukäteen ennen kuin joudumme johonkin tilanteeseen; ihminen voi etukäteen päättää, miten laittaa energian liikkeelle ennakoimissaan tilanteissa. Elämässä voi tällöin vallita rauha, vaikka ympärillä olisi rauhatonta. (Walsch 2002, 176.)

Näen Walschin ajatuksista olevan hyötyä esiintyvälle muusikolle ja musiikkipedagogille, koska muusikko on useimmiten valmistautumassa erilaisiin esiintymistilanteisiin, koesoittoihin ja mahdollisiin kilpailuihin. Jos musiikkipedagogi on tietoinen tunteiden hallitsemistekniikoista, hän voi myös opettaa niitä oppilailleen. Tunteiden hallinta onkin mielestäni vähintään yhtä tärkeää kuin instrumentin hallinta. Vaikka muusikko olisi harjoitellut kymmenen tuntia päivässä mutta ulkomaailmalla on ote hänestä, esiintymisestä ei voi tulla täysin vapautunutta.

Tollen (2002) mukaan antautuminen on tapa kokea sisäinen rauha. Antautuminen ei siis ole sama asia kuin luovuttaminen. Antautumisessa annetaan mielen olla, jotta oleminen pääsee esille. (Tolle 2002, 208.) Muusikko voi harjoitella antautumista lavallimentäessä. Olen huomannut, että se, mitä vastustaa, vahvistuu. Eli jos vastustaa jännittämistä, se vahvistuu. Jos sen sijaan hyväksyy jännityksen eli ikään kuin antautuu sille, se pääsee virtaamaan vapaasti ja voi muuttua voimavaraksi.

4 Muusikko ja ihmisen kymmenen illuusiota

Illuusiot ovat Walschin elämäkatsomuksessa todellisuuden vastakohtia – ihmisten itsensä luomia viitekehyksiä, jotka sallivat ihmisten kokea sen mitä he todella ovat (esim. Walsch 2002, 121). Illuusiosta on hyötyä, jos ne koetaan illuusioina ja niitä käytetään perimmäisen todellisuuden kokemiseen. Illuusiot muuttuvat kuitenkin raskaiksi taakoiksi, jos ne koetaan todellisuuksina. Perimmäisellä todellisuudella Walsch tarkoittaa sitä, että ihmiset eivät tarvitse mitään. Ilman tarpeen illuusiota he eivät kuitenkaan voisi kokea sitä, mitä on olla ilman tarpeita. (Walsch 2002, 31.)

Walschin ensimmäiset viisi illuusiota tapahtuvat fyysisellä eli kehon tasolla. Toiset viisi illuusiota puolestaan ovat meta-fyysisiä eli liittyvät ei-fyysiseen todellisuuteen. Käyn seuraavaksi Walschin määrittelemät illuusiot läpi ja pyrin yhdistämään niiden tarkasteluun muusikon ja musiikkipedagogin näkökulman.

4.1 Tarpeet

Walsch (2002) pitää tarpeen illuusiota ensimmäisenä ja suurimpana illuusiona. Hänen mukaansa siihen perustuvat kaikki muut yhdeksän illuusiota. Tarpeen illuusio on suurin, koska kaiken, minkä ihmiset kokevat tällä hetkellä elämässä ja kaikki, minkä hetkessä toiseen tuntevat, on lähtöisin tästä ajatuksesta. (Walsch 2002, 31.)

"Mielikuvituksessanne olette luoneet ajatuksen tarpeesta oman kokemuksenne perusteella. Luulette tarvitsevanne kaikenlaista selviytyäksenne hengissä. Entäpä jos ette välittäisi elättekö vai kuoletteko? Mitä silloin tarvitsette? Ette yhtään mitään. Entä jos teidän olisi mahdotonta olla elämättä? Mitä silloin tarvitsisitte? Ette yhtään mitään." (Walsch 2002, 32.)

Walschin (2002) mukaan ihminen ei ole siis yhtä kuin kehonsa mikä taas tarkoittaa, että meidän on mahdotonta olla elämättä. Kysymys ei ole henkiinjäämisestä vaan elämänlaadusta. Ihmisellä on ainoastaan silloin tarve, jos hän haluaa tietyn tuloksen. Valtaosa ihmisistä uskoo, että he tarvitsevat jotakin ulkopuoleltaan selviytyäkseen onnellisina elämästä. Walschin (2002) mukaan ihmiset erehtyvät, koska onni ei synny tiettyjen olosuhteiden tuloksena vaan päinvastoin tietyt olosuhteet syntyvät onnellisuuden tuloksena. Tämä toteamus pitää paikkansa kaikissa muissakin olemisen tiloissa. Todellisuudessa ihminen ei tarvitse mitään ollakseen onnellinen, koska onnellisuus on mielen

tila. Ihminen pikemminkin toimii onnellisuuden lähteenä. Ennen kokemusta on kuitenkin oltava aina olemisen tila. (Walsch 2002, 31–33, 123.)

Tarpeiden pitäminen todellisuutena johtaa muusikoilla tai pedagogeilla, niin kuin ihmisillä yleensäkin, paineisiin. Musiikkipedagogin kokemia tarpeita voivat olla esimerkiksi tarve tienata elantonsa, tarve todistaa olevansa hyvä pedagogi, tarve saada työpaikka, tarve opettaa hyviä oppilaita, tarve että omat oppilaat onnistuvat ja menestyvät, tarve saada hyväksyntää ja tarve todistaa muille opettajille, oppilaille ja oppilaiden vanhemmille osaamisensa. Muusikon mahdollisesti kokemia tarpeita puolestaan voivat olla tarve miellyttää vanhempia ja opettajia, tarve saada työpaikka, tarve kilpailla ja olla parempi kuin muut, tarve olla hyväksytty ja tarve saada mainetta ja kunniaa.

Jos opettajat ja muusikot pitävät tarpeita illuusiona eikä todellisuuksina, suhtautuminen elämään ja omaan työhön muuttuisi varmasti rentoutuneempaan suuntaan. Walsch (2002) muistuttaa, että olemme se, joka ei tarvitse mitään. Tämän kokemiseen tarvitaan kuitenkin tarpeen illuusio. Aina kun kuvittelee tarvitsevansa jotakin syystä tai toisesta, onkin hyvä muistuttaa välittömästi itselleen, että kyseessä on illuusio. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että emme voisi nauttia illuusiosta, unelmoida ja luoda unelmiemme elämää kokemiemme tarpeiden pohjalta. (Walsch 2002, 122.)

4.2 Epäonnistuminen

Walschin (2002) mukaan epäonnistumisen illuusio on suoraa jatkoa tarpeen illuusion. Kun ihmiset huomasivat, että eivät aina pystyneet saamaan sitä minkä kuvittelivat tarvitsevansa voidakseen olla onnellisia, he keksivät, että elämä voi olla epävarmaa ja epäonnistuminen mahdollista. Elämä saattaa onnistua tai sitten ei. Kaikki saattaa mennä hyvin tai sitten ei. Kaikki loppuu hyvin tai sitten ei. (Walsch 2002, 37–39.)

Mielestäni epäonnistumisen tulkitseminen todelliseksi synnyttää turhaa ahdistusta, häpeää, syyllisyyttä ja masennusta. Epäonnistumisen kokemuksen takana on myös vahva harhauskomus tarpeesta. Jos tietty yhteiskunnan tarve täytetään, sitä kutsutaan onnistumiseksi, mutta jos tarpeet ja odotukset jäävät täyttämättä, tulkitsemme sen epäonnistumiseksi. Epäonnistuminen on juurtunut niin syväälle ihmisen psyykeen, että voi olla hyvin vaikeaa kokea se jälleen illuusiona eikä todellisuutena. Walschin sanoin kuitenkin:

"Todellisuudessa epäonnistumista ei ole. On vain onnistuminen, joka ilmenee monimuotoisena." (Walsch 2002, 129.)

Walsch (2002, 163) kertoo liikeyrityksistä, jotka riemuitsevat "erehdyksistä" ja näin luovat työpaikalle turvallisen, luovan ja onnistumisen ilmapiirin. Tällaisista yrityksistä on esimerkkejä Suomessakin – vaikkapa hittipeliyhtiö Supercell, jossa epäonnistunutta peliä juhlittiin samppanjalla (Lappalainen 2012).

Muusikoilla epäonnistumisen illuusio, epävarmuus ja pelko "väärin" tekemisestä tuntuivat erityisen todelliselta. Oikeaa tai väärää tapaa soittaa tai laulaa pidetään hyvin todellisina, vaikka ne ovat kuitenkin vain mielipide- ja kulttuuriasioita. Muusikolle ja pedagogille epäonnistumisen toteaminen illuusioksi onkin hyvin tärkeää, sillä he ovat kaiken aikaa tekemisessä epäonnistumisen kokemusten kanssa. Olisi siksi hyvä katsoa elämää prosessina, jolloin esiintymistä, opettamista ja oppilaiden esiintymisiä ei nähdä lopullisena tapahtumana vaan jatkumona.

Opetustyössä olisi hyvin tärkeää luoda ilmapiiri, jossa ei ole epäonnistumisen energiaa tai uhkaa. Epäonnistumisen illuusion ymmärtäminen illuusioksi auttaa pedagogia olemaan lempeä, ystävällinen ja kärsivällinen oppilaitaan kohtaan. Illuusio epäonnistumisesta on pohjimmiltaan tarpeen, jotta olisi mahdollista nauttia onnistumisesta. Jos esimerkiksi heittää tikkaa ensimmäisellä kerralla kymppiin, se voi tuntua hienolta. Mutta jos heittää aina vaan kymppiin uudelleen ja uudelleen eikä ikinä ohi, kokemus ei olekaan ehkä enää niin innostava. Kuten Walsch (2002, 163) sanoo, "riemuitkaa siis epäonnistumisesta"!

4.3 Erillisyys ja riittämättömyys

Walschin (2002) mukaan erillisyyden illuusio on pakotie epäonnistumisen illuusion ongelmaan. Erillisyyden illuusioksi kutsutaan uskomusta, että kaikki ei ole yhtä. Ihmismieli uskoi siis mahdottomuuteen: se mikä on yksi, ei ole yksi. Erillisyys tuo esille epäonnistumisen mahdollisuuden ja epäonnistuminen on ainoastaan mahdollista, jos on olemassa tarve. Illuusiot ovat siis sidoksissaan toisiinsa. (Walsch 2002, 40.)

Tarpeen, epäonnistumisen ja erillisyyden illuusiot ovat Walschin (2002) mielestä merkittävimmät, koska ne vaikuttavat niin todellisilta. Erillisyyden illuusiolla on suuri vaikutus ihmisten tekoihin ja asioihin. Jos ihminen kuvittelee olevansa erillinen muista ihmisistä, luonnosta ja maailmankaikkeudesta, ihmisen käytös on myös sen mukaista. Eril-

lisyiden todellisuutena pitämisen vuoksi ihmiset pahimmillaan kohtelevat toisiaan tavalla, jolla eivät itse haluaisi tulla kohdelluksi. Ihmiset eivät ymmärrä, että he itse asiassa tekevät kaiken juuri itselleen. (Walsch 2002, 40–47.)

Pedagogille erillisyyden illuusion ymmärtäminen on hyödyllistä. Kaiken minkä opettaja tekee oppilaalleen, hän tekee Walschin näkemyksen mukaan myös itselleen. Myös kaiken minkä opettaja jättää tekemättä oppilaalleen, hän jättää tekemättä itselleenkin. Kaikki, mikä on pahaksi oppilaalle, on pahaksi opettajalle ja kaikki mikä on hyväksi oppilaalle, on myös hyväksi opettajalle. (Walsch 2002, 188–189.) Tällä tietoisuudella ja periaatteella voidaan saada toimiva opettaja–oppilas-suhde. Monet opettajat luulevat kuitenkin olevansa erillään oppilaistaan, muista opettajista ja muista kouluista, mikä voi luoda konflikteja opettajien ja jopa kokonaisten oppilaitosten välillä. Erillisyyden illuusio luo samalla kuvitelman paremmuudesta, jota sivusin jo aiemmin tässä työssä ja johon palaan myöhemmin uudelleen. Kun olemme erillämme toisistamme, voimme kuvitella olevamme toisia parempia tai ylempiä arvoisia. Jotkut opettajat tai muusikot voivat ajatella, että heidän tapansa opettaa tai soittaa on parempi kuin kollegan. Tällainen mentaliteetti ei tee hyvää ihmisten välisille suhteille eikä omalle hyvinvoinnille.

Muusikko saattaa kuitenkin kokea myös erillisyyden illuusion vastakohtan eli ykseyden. Esimerkiksi konserttitilanteessa syntyy parhaimmillaan tunne, että teos esitetään kuin yhdestä sielusta. Ykseyden kokeminen on aina voimakas kokemus, sillä ykseys on tila, johon kaiken aikaa pyrimme ja jonka osa ihminen todellisuudessa on.

Erillisyyden illuusio loi automaattisesti riittämättömyyden illuusion. Walschin (2002) mukaan kuvitelma, että kaikki on erillään toisistaan, loi uskomuksen ja pelon, ettei kaikkea ole riittävästi kaikille. Riittämättömyyden ajatuksesta alkoi järjetön kilpailu itse elämästä niin toisia ihmisiä kuin luontoakin vastaan. Walschin määrittelemässä perimmäisessä todellisuudessa on mahdotonta kilpailla itse elämästä (itseään vastaan), mutta ihmisen mielikuvituksessa kilpaileminen on kuitenkin mahdollista. Walschin mukaan tämä uskomus on aiheuttanut nälänhätää, köyhyyttä, syrjäytyneisyyttä, sotimista ja koko maapallon tuhoamista. Riittämättömyys on kuitenkin illuusio, koska ykseydessä on kaikki mitä on. Elämää on riittävästi kaikille, koska meillä ei ole elämä, vaan me olemme elämä. (Walsch 2002, 48–54.)

Pedagogin ja muusikon suurimmat huolet liittyvät luultavasti siihen, onko töitä riittävästi ja onko itse riittävän hyvä. Näiden ajatusten ilmaantuessa on hyvä kiinnittää huomiota omiin uskomuksiinsa ja luottaa siihen, että kaikkea on riittävästi kaikille. Kuten Walsch

(2002, 32) mainitsee, usko tuottaa kokemuksen. Tämän vuoksi kannattaa uskoa ainoastaan niihin asioihin, joita haluaa elämäänsä.

4.4 Vaatimukset ja tuomio

Walsch (2002) kiteyttää, että jos kaikkea olisi riittävästi, ihmisten ei tarvitsisi kuin ojentaa kätensä ja kaikki olisi siinä. Ihmiset eivät kuitenkaan ole päättäneet elää näin vaan ajatellen että mitään ei ole riittävästi. Tästä syntyi kysymys, kuinka saada tarpeeksi sitä, mitä ei olisi riittävästi. Riittämättömyyteen uskomisen johti Walschin (2002) mukaan automaattisesti seuraavaan illuusion. Jos kaikkea ei ollut riittävästi, ihmiset päätelivät, että heidän piti tehdä jotakin saadakseen jotakin. Syntyi vaatimusten illuusio. Vaatimusten ajatus on hyvin vahva nyky-yhteiskunnassa. Ihmiset ovat keksineet kaikenlaisia sääntöluetteloita, menettelytapoja, määräyskokoelmia ja lakeja. Älä tee sitä, älä tee tätä ja tee näin ja näin tai muuten käy näin tai näin. (Walsch 2002, 55–60.)

Varsinkin kasvatustyössä on vaikea kuvitella saavansa mitään aikaan ilman vaatimuksia. Koko kasvatusta ja koulutusjärjestelmää on perustettu vaatimuksiin, jotka ovat joko virallisia yhteiskunnan säätlemiä oppimäärä- ja tutkintovaatimuksia tai opettajien tai vanhempien itsekkäistäkin syistä asettamia odotuksia. Jos ajatellaan esimerkiksi arvosanoja, tutkintoja tai koesoittoja, on kuitenkin hyvä muistaa että ne ovat kaikki eräänlaisia illuusioita. Ne ovat ainoastaan ihmisen keksimiä asioita, joilla ei ole mitään tekemistä perimmäisen todellisuuden kanssa. Illuusioista ja asioiden lopullisista mittasuhteista onkin hyvä muistuttaa itseään tarpeeksi usein. Koska elämämme on taattu, voisimme nauttia siitä enemmän ja olla rentoutuneempia.

Walsch (2002, 95) neuvoo opettamaan lapsille, että he ovat riittäviä itsessään. Tämä on mielestäni todella tärkeä opetus: kenenkään ei tarvitse käyttäytyä, suoriutua tai ”onnistua” tietyllä tavalla ollakseen riittäviä. Tekemättä mitään ihmisissä on jo valmiiksi kaikki tarpeellinen ja riittävä. On hyvin vapauttavaa tietää, että henkiinjääminen ei ole kiinni opiskelusta, toisten miellyttämisestä tai kaikkien muiden hyväksynnän saamisesta. Luulen myös, että innostus ja luovuus pääsevät aivan uudelle tasolle, kun vaatimusten viitekehystä pääsee ulos.

Walschin (2002) mukaan ajatus vaatimuksesta johti kahteen kysymykseen. Miten mitataan, onko ihminen täyttänyt vaatimukset? Ja miten käy niille, jotka eivät täytä vaatimuksia? Ratkaisuksi keksittiin tuomitseminen. Jos miellyttäminen ja vaatimusten täyt-

täminen epäonnistuisi, siitä syntyi ikäviä seurauksia. (Walsch 2002, 55.) Katson tarpeelliseksi sivuta seuraavaksi hieman enemmän uskontohistoriaa ja jumalan roolia auktoriteettina, sillä Walschin mukaan uskomus- ja ajatusrakenteet vaatimuksista ja tuomitsemisesta ovat niin vanhoja, vahvoja ja syvällä, että ne koskettavat käytännössä kaikkia ihmisiä. Kuten Walsch (2002) toteaa, yhdessä ihmisen kehittämistä uskonopeista sanotaan, että jumala on tuominut ihmiset jo ennen kun ovat edes syntyneet ja saaneet tilaisuutta näyttää millaisia ovat. Tätä on kutsuttu nimellä perisynti. Siitä seurasi Walschin mukaan, että ihmiset tunsivat olevansa jumalan silmissä epätäydellisiä ja heidän täytyi tehdä jotain saavuttaakseen täydellisyyden. (Walsch 2002, 63–65.)

Walschin (2002) mukaan tästä vanhasta uskonopista johtuen ihmiset ovat pitkään uskoneet ihmisen epätäydellisyyteen ja ylläpitäneet ja jakaneet tätä uskomusta eteenpäin. Koska ihmiset ovat luulleet heiltä odotettavan täydellisyyttä, he myös vaativat täydellisyyttä niiltä, joita pitävät epätäydellisinä – eli toisilta ihmisiltä. Tästä alkoi kierre, jossa täydellisyyttä vaaditaan sekä itseltä että muilta. Vanhemmat vaativat täydellisyyttä epätäydellisiltä lapsiltaan ja lapset vaativat täydellisyyttä epätäydellisiltä vanhemmiltaan. Kansalaiset vaativat täydellisyyttä epätäydelliseltä hallitukseltaan ja hallitus täydellisyyttä epätäydellisiltä kansalaisiltaan. Muusikot vaativat täydellisyyttä kollegoiltaan, kansa täydellisyyttä urheilijoiltaan, naapurit naapureiltaan. Ihmiset myös totesivat, että jos kerran jumala tuomitsee ihmiset, ihmiset voivat tuomita kaikki muut. Ja niin ihmiset Walschin mukaan tekevätkin. (Walsch 2002, 63–65.)

Walsch (2002) pitää tuomitsemista kuitenkin tarkoituksettomana siksi, koska ihminen syntyy joka hetki uudelleen. Näin ollen sen, minkä ihminen tuomitsee, on lakannut olemasta jo tuomitsemisen hetkellä. Johtopäätöksien teko ihmisestä on miltei mahdotonta, koska ihminen on itse muutos. Tuomion illuusio antaa kuitenkin ihmiselle mahdollisuuden kokea anteeksiantoa, myötätuntoa ja tuomitsematta olemisen. (Walsch 2002, 139.)

Tuomion illuusio ulottuu myös musiikkimaailmaan. Mahdollinen opettajien esittämä tuomio toisten opetustyylistä tai soittotaidosta voi tarttua oppilaisiin, jolloin eräänlainen tuomitsemisperinne saa alkunsa. Varsinkin kuuluisia muusikoita tuomitaan helposti. Walsch (2002, 66) muistuttaa, että maailma on kova tuomitsemaan niitä, jotka saavat mainetta, palkintoja, kunniaa ja menestystä, koska nämä kaikki ansiot kuuluisivat vanhojen uskomusten mukaan ainoastaan täydellisille.

Tuomitsemispuheeseen on helppo ajautua mukaan mutta suosittelen, että jokainen pitäisi oman mielensä aina mahdollisimman puhtaana. Niin kuin Walsch (2002, 139)

sen hyvin ilmaisee, ketään ei kannata tuomita, koska ihmiset syntyvät joka hetki uudelleen eivätkä koskaan ole sitä mitä ovat edellisenä hetkellä olleet. Walschin (2003) mukaan tuomitsematta jättäminen ei kuitenkaan merkitse, että ei ehdota muutosta tai hyväksyy jonkin asian. Tuomitsematta jättäminen merkitsee ainoastaan, että kieltäytyy tuomitsemasta. (Walsch 2003, 301.)

Tolle (2002) sanoo, että mieli tietää ainoastaan ihmisiä tai asioita koskevat seikat, mutta mieli ei näe. Ainoastaan olemisen tilassa näkee, kun mieli ei ole tiellä. (Tolle 2002, 64.) Olemisen tilassa taas ei voi esittää tuomiota, koska ymmärrys ja myötätunto ovat läsnä. Kasvatustyössä ja opettajana on tärkeää välittää oppilaille, että kaikilta voi oppia jotain. Avoin mieli ja uteliaisuus tuomitsemisen sijaan ovat tärkeitä työkaluja niin muusikon kuin pedagoginkin työssä ja elämässä.

4.5 Rangaistukset ja ehdot

Walschin (2002) mukaan ihminen päätteli, että jos on tuomio, siitä täytyi olla seuraus. Näin syntyi rangaistuksen illuusio. Rangaistuksen illuusiosta seurasi ehdollisuus. Elämässä täytyi olla ehtoja, joiden mukaan rangaistus olisi odotettavissa tai vältettävissä. (Walsch 2002, 67,75.)

Walschin (2003) mukaan rangaistukset ovat keinotekoisia aikaansaannoksia. Ne ovat normaaleja, mutta eivät luonnollisia lopputuloksia. Seuraukset ovat luonnollisia aikaansaannoksia, mutta ihmiset ovat Walschin sanoin liian kärsimättömiä odottamaan seurausten luonnollista ilmaantumista, jonka vuoksi he keksivät rangaistuksen. Walschin näkemyksessä seurauksen ja rangaistuksen ero on siinä, että seuraus on jotain minkä ihminen kokee sisimmässään ja rangaistus on jonkun ulkopuolisen tahon päätös, jonka mukaan joku on toiminut väärin. Koska rangaistus nähdään ulkopuolisen tekemänä asiana, siitä on vaikeaa, jollei mahdotonta, oppia. Seurauksista ihmiset oppivat luontevammin, koska seuraus on jotain mitä ihminen tekee itselleen. (Walsch 2003, 291.)

Jotkut ihmiset ovat Walschin (2003) mukaan vaihtaneet rangaistuksen ja seurauksen sanat keskenään, mutta se ei muuta lopputulosta. Varsinkin lapset aistivat sanojen ja lopputuloksen ristiriidan ennemmin tai myöhemmin. Lapset tietävät luonnostaan, että rakkaudella ei tulisi olla ehtoja. (Walsch 2003, 292.)

Walschin (2002) mukaan rangaistuksen illuusio auttaa ihmisiä ymmärtämään, että he ansaitsevat pelkästään kiitosta, kehuja ja ylistystä. Tätä olisi mahdotonta kokea ilman rangaistuksen viitekehystä. (Walsch 2002, 139.) Joillakin muusikoilla ajatus omasta epätäydellisyydestä on kuitenkin niin syvällä, että varsinkin itsensä ylistäminen tuntuu melkein mahdottomalta ja joistakin luultavasti jopa väärältä.

Myös ehdollistunut kulttuuri on niin syvään iskostunut, että ehdot tuntuvat normaaleilta. Normaali ei ole kuitenkaan luonnollisia, kuten Walsch (2003) sen hyvin ilmaisee: normaalia on se mikä on tavallista ja yleistä, mutta luonnollinen on jotain, mikä on osa luontoa ja perusluonnetta. Ihmisen perusluonne on kuitenkin olla rakastava, vaikka se ei ole aina *normaalina*. (Walsch 2003, 287.) Walschin (2002, 78) mukaan yksi tunnetuimmista länsimaalaisen kulttuurin ehdollisuutta sisältävistä uskomuksista perustuu ajatteluun, jonka mukaan, taivaaseen pääsee vain, jos käyttäytyy tietyllä tavalla. Tämäntyyppisiin ajatuksiin voi nähdä piiloutuvan enemmän uhkailua ja pelottelua kuin ehdotonta välittämistä. Kasvatustyössä ja musiikin opettamisessa on samankaltaisia piirteitä. Millä ehdoilla pääsee opettajan lempioppilaaksi? Onko oltava tarpeeksi lahjakas, harjoiteltava tarpeeksi, miellyttävä tarpeeksi, menestyttävä?

Ehdollisuutta on myös perheissä, joissa lapsia rakastetaan se mukaan, miten he menestyvät koulussa ja harrastuksissaan. Tärkeintä ei näytä olevan oleminen vaan tekeminen. Sekin näyttää häiritsevän joitakin ihmisiä, jos joku menestyy liian hyvin. Jos ei menesty, siitä pitäisi tuntea huonoa omatuntunutta ja jos menestyy, siitä pitäisi tuntea syyllisyyttä. Airas (2001) puhuu kateudesta, joka hänen käyttämänsä käsitteenä poikkeaa Walschin (positiivisen kateuden) käsitteestä. Airaksen mukaan ihmiset ihailivat toisia sillä ehdolla, että ihailun kohteet ovat mahdollisimman etäisiä. Omasta yhteisöstä nousseita tähtiä ei katsota yleensä hyvällä. Kateellisesta yhteisöstä nousseet muusikko saattaa kärsiä ympäristön aiheuttamasta syyllisyydestä ja epävarmuudesta, mikä voi vaikeuttaa uralla etenemistä. (Airas 2001, 22.)

Kasvatuksessa ja opetustyössä tulisi pyrkiä nykyistä enemmän ehtojen poistamiseen. Pelkän olemisen tulisi riittää. Mielestäni esimerkiksi soitonopetuksessa olisi tärkeää yksinkertaisesti opettaa oppilaalle, että jos ei harjoittele, niin eteneminen on hitaampaa ja jos harjoittelee paljon, etenee yleensä nopeammin. On tietenkin tapauksia, joissa todellisuus on päinvastoin. On parempi olla harjoittelematta kuin harjoitella huonosti, jolloin seurauksena voi olla esimerkiksi vääränlaista ja etenemistä heikentävää lihaskuivumista. Joka tapauksessa jokaiseen oppilaaseen tulisi suhtautua yhtä antaumuksella, oli hän lahjakas tai ei. Opettaja voi kuitenkin oppia jokaiselta oppilaalta jotakin.

4.6 Paremmuus

Jos ehtoja kerran oli, ne piti Walschin (2002) mukaan myös tuntea. Muuten ei olisi mahdollista tietää, miten luoda itselleen hyvä ja nautittava elämä. Ehtojen illuusion totena pitäminen vei automaattisesti ihmiset tällaiseen järkeilyyn. Ehtojen tunteminen antoi edellytyksen myös parempaan elämään, ja ihmiset alkoivat puhua paremmuudesta. Näin paremmuuden illuusio sai alkunsa. (Walsch 2002, 81.)

Walsch (2002) sanoo paremmuuden kuvitelman olevan yksi vaarallisimmista illuusioista, koska ihmisille on hyvin houkuttelevaa ajatella olevansa parempi kuin joku muu. Paremmuuden illuusio onkin levinnyt joka puolelle yhteiskuntaa uskonnoista valtioihin, poliittisiin puolueisiin, kansallisuuksiin, urheiluun, musiikkiin, sukupuoliin ja seksuaaliseen suuntautumiseen. Muille paremmuuden illuusio voi synnyttää alemmuuden tunteen. Illuusion vaara piilee myös siinä, että se vahvistaa ajatusta erillisyydestä. Paremmuuden tunne voi luoda keinotekoisien tunteiden ykseyden kokemuksesta esimerkiksi tietyn ryhmän sisällä, mutta lopulta se ei koskaan yhdistä vaan saattaa ihmiset erilleen toisistaan. Walsch painottaa, että ne ihmiset, jotka pitävät itseään muita parempina, käyttäytyvät usein alhaisimmin. (Walsch 2002, 84, 86, 148–149.)

Walschin (2002) mukaan paremmuutta ei ole olemassa, koska ykseydessä ei ole paremmuutta. Mikään ei voi olla itseään parempi. Ihmiset kuitenkin ajattelivat, että meitä on enemmän kuin yksi, mikä loi illuusion riittämättömyydestä. Usko, ettei mikään riitä, loi kilpailua, jossa voittajan voisi määrittää vain paremmuuden mittarilla. Paremmuudella oli kuitenkin ehtonsa. Ehdot riippuivat siitä, kuka milloinkin systeemiä loi. Jotkut ihmiset ovat lisänneet ehtoja niin, että joitakin on julistettu voittajiksi jo ennen koko kilpailun alkua. (Walsch 2002, 83–86.)

Airas (2001) puhuu paremmuuden ajatuksen ongelmasta muusikoiden maailmassa. Kilpailu paremmuudesta, arvostelu sekä vanhempien ja opettajien kunnianhimo ja odotukset vievät oleellisen pois musiikin tekemisestä ja voivat aiheuttaa vakavia itsetunto-ongelmia. (Airas 2001, 19.) Muusikot ja pedagogit tietävät, miten syvälle paremmuuden illuusio on asettunut musiikkikasvatukseen, esiintymistäiteeseen ja siten myös mielen syövereihin. Jos verrataan esimerkiksi jousikvartettia, jossa kaikki soittajat kuvittelevat olevansa toisiaan parempia ja jousikvartettia, jossa soittajat ovat vahvasti tietoisia yhdenvertaisuudestaan eikä kellekään ei ole mitään todistettavaa, jokainen voi varmasti

kuvitella, millainen ilmapiirillinen ja todennäköisesti ulosannillinenkin ero näissä kahdessa ryhmässä on.

Walschin (2002) mukaan paremmuuden ajatus on heijastusta ihmisen omista näkökulmista, mieltymyksistä, toiveista ja asioiden ymmärtämisestä. On hyvä muistaa, että ei ole olemassa parempia tapoja vaan ainoastaan erilaisia tapoja. (Walsch 2002, 84, 86.)

4.7 Tietämättömyys

Walschin (2002) mukaan illuusioiden jatkuva korjaaminen ja uusien luominen edellisten päälle loi sekavuutta ihmisten elämään. Heräsi yhä enemmän kysymyksiä, joihin ei enää osattu keksiä vastauksia. Miksi on näin, jos tuo on näin? Ajattelijat, filosofit ja opettajat joutuivat pian myöntämään, etteivät yksinkertaisesti tienneet vastausta kysymyksiin. Näin tietämättömyyden illuusio sai alkunsa. (Walsch 2002, 88.)

Tämä illuusio on Walschin (2002) mukaan saanut paljon kannatusta sen hyödyn vuoksi. Tietämättömyydestä muodostui vallankäyttöväline, jonka seuraava muoto oli ”meidän ei tarvitse tietää” ja ”teidän ei tarvitse tietää”. Lopullinen muoto oli ”se mitä ette tiedä, ei vahingoita teitä”. Historiassa on ollut aikoja, jolloin saattoi tulla tapetuksi, jos esitti väärän kysymyksen väärään aikaan ja väärälle henkilölle. Tästä syntyi uusi hyvien käytösten sarjaan kuuluva vaatimus: ”pidätkäydä kysymästä nenäkkäitä kysymyksiä”. Muuten seurauksena saattoi olla rangaistus.

Tietämättömyyden illuusio on muotoutunut pääosin pelkoon perustuvaksi rakennelmaksi. On yleistä, että lapset pelkäävät kysyä vanhemmiltaan, sukulaisiltaan, ohjaajiltaan, opettajiltaan tai jopa ystäviltään kysymyksiä, ja usein kysymisen välttäminen jatkuu aikuisenakin. Ehdoton rakkaus kuitenkin antaisi mahdollisuuden täysipainoiseen ilmaisuun ja pelottomaan elämään, jossa tyhmiä kysymyksiä ei tunneta. (Walsch 2002, 88–90.)

Walschin (2012) mukaan elämme enemmän muistaaksemme kuin oppiaksemme, sillä tiedämme jo pohjimmiltamme kaiken. Walsch ajattelee, että tehtävänäme olisi ainoastaan muistaa, mitä tiedämme jo. (Walsch 2012, 26–27.) Opettaminen onkin Walschin (2002) mukaan muistuttamista. Viisas opettaja pyrki opettaessaan vain herättämään oppilaansa muistia. Tästä näkökulmasta tietämättömyys on suurenmoinen il-

luusio, sillä se sallii muistaa, oppia ja tietää uudelleen sen, mitä jo tiedämme. Ihminen ei voi kokea kaiken tietämistä, jos hän tietää jo kaiken.(Walsch 2002, 98, 151.) Walsch puhuu "nöryysteologiasta":

"Vähän vähemmän varmuutta siitä, että tiedätte kaiken ja vähän enemmän halukkuutta jatkaa etsintää ja tunnustaa, että voi olla jotakin sellaista, mitä ette tiedä ja minkä tietäminen voi muuttaa kaiken." (Walsch 2002, 152.)

Musiikkipedagogin työssä olisi tärkeää luoda sellainen ilmapiiri, jossa oppilas voi ilman pelkoa kysyä neuvoa ja kysymyksiä opettajaltaan. Opettajan on myös hyvä tiedostaa mahdollisuutensa muistaa ja oppia oppilaaltaan.

5 Muusikko ja sisäisen sopusoinnun merkitys

Olen edellä käynyt läpi tunteiden ja niiden tiedostamisen tärkeyttä hyvinvoinnille. Pajaan kuitenkin vielä hetkeksi työni alkuosassa esitettyyn ajatukseen ihmisen kolmiosaisuudesta; että ihmisessä vaikuttavat keho, mieli ja henki – fyysinen, ei-fyysinen ja metafyyminen. Ihminen on kokonaisuus, jonka tasapaino ja terveys Walschin (2002) mukaan on sitä, että kaikki nämä kolme osaa ovat sopusoinnussa keskenään. Jos ihmisellä on terveydellisiä ongelmia, kannattaa tarkastella, missä kohden sopusointu on ehkä menettänyt tasapainonsa. Voi olla, että keho tarvitsee lepoa, mutta mieli ei anna sen levätä. Voi myös olla, että mieli on huolissaan tai vihainen, jolloin keho ei pääse rentoutumaan. (Walsch 2002, 172.)

5.1 Kehosta huolehtiminen

Walsch (2002) muistuttaa, että ihmisen on hyvä keskittyä myös siihen osaa itseään, mikä on fyysinen. Fyysinen keho on käytettävissämme oleva työkalu – elämme sen kanssa ja sen kautta. On tärkeää pitää huolta kehosta ja oppia kuuntelemaan sitä, sillä se kertoo, mikä on milläkin hetkellä meille totta. (Walsch 2002, 171–172.)

Muusikoilla keho on osa instrumenttia. Lääkäriliiton (2013) mukaan

"Muusikon yleisimpiä ammattiin liittyviä vaivoja ovat yläraajoihin kohdistuvat rasitusperäiset tukielinvaivat, liiallisen soittamisen kanssa tekemisissä olevat neurologiset vaivat, laulajien ääniongelmat, kuuloon, työskentelyasentoon ja ergonomiaan liittyvät vaivat sekä muusikon psyykkiseen kuormitukseen liittyvät ongelmat." (Lääkäriliitto 2013)

Kun tekee päivästä ja vuodesta toiseen samoja liikkeitä, on kehon kuuntelu- ja huoltotaito yhtä tärkeää kuin itse musiikin kuunteleminen ja harjoittaminen. Arjaksen (2001, 128–129) mukaan muusikon aktiiviuran pituuteen vaikuttavat monipuolinen liikunta, rasitusta helpottava lepo sekä oma ergonomia ja harjoittelutottumukset, joita on hyvä käydä läpi. Reinikainen (2010) sanoo musiikkipedagogian opinnäytetyössään, että muusikon olisi nähtävä itsensä urheilijana, joka pitää kaikkia lihaksiaan kunnossa, eikä vain niitä joita käyttää työssään. Monet muusikot harjoittavat ainoastaan niitä lihaksia, joita selkeimmin tarvitsevat soittaessaan tai laulaessaan. Tällöin kehon tasapainolihakset eivät saa tarpeeksi voimaa. On kuitenkin huomionarvoista, että soittolihakset eivät joudu läheskään niin kovan rasituksen kohteeksi, jos tasapainolihakset ovat kunnossa.

Säännöllinen liikunta, jossa keskitytään varsinkin vatsa- ja selkälihasten ylläpitoon, on erittäin suositeltavaa muusikoiden rasitusvammojen ehkäisyssä. (Reinikainen 2010, 10.)

Walsch (2002, 175) puolestaan suosittelee mietiskelyä sisältäviä liikuntamuotoja. Tällaisia ovat esimerkiksi jooga, taiji-voimistelu, qigong tai viisi tiibetiläistä harjoitusta, joita myös monet muusikot jo hyödyntävät. Yhtä kaikki kehon toiminnan teorianunneista osana musiikkiopintoja ei olisi ollenkaan haittaa. Ilman kehoa on mahdotonta soittaa mitään soitinta, saati laulaa. Arjas (2001) painottaa lisäksi ajatuksellisen työn tärkeyttä kappaleiden harjoittelussa ja kehollisen työn minimoimista tehokkaan työskentelyn saavuttamiseksi. Tämän tyyppinen harjoittelu on paljon raskaampaa kuin pelkästään mekaaninen toistaminen, mutta lopputulos on paljon hedelmällisempi. (Arjas 2001,128–129.)

5.2 Hiljaisuuden voima

Bergerin (2003) mukaan monet ihmiset saattavat ajatella, että heissä on jotain vikaa, jos he eivät ole kaiken aikaa tekemässä jotakin. Hiljaisuus voi olla pelottavaakin, minkä vuoksi hiljaisuutta yritetään ehkä peittää jatkuvalla äänellä tai toiminnalla. Hiljaisuutta ei kannata pelätä, koska se toimii ihmisen palvelijana. Henkinen ja fyysinen palautuminen ja uudistuminen on mahdotonta ilman lepoa ja hiljaisuutta. Bergerin mukaan ilman hiljaisuutta ihminen saattaa kadottaa sisäisen yhteyden itseensä ja ikään kuin eksyä ulkopuoliseen maailmaan. Hän kehottaakin etsimään hiljaisuutta, sillä hänen mukaansa hiljaisuudesta käsin löydämme luovuuden, vastaukset ongelmiimme, intuition ja suurimmat unelmamme. Hiljaisuudessa voimme myös parhaiten latautua. (Berger 2003,123.)

Myös Tolle (2002) on sitä mieltä, että ihmisen on hyvä oppia kuuntelemaan hiljaisuutta. Hänen mielestään on tärkeää kiinnittää enemmän huomiota hiljaisuuteen kuin ääniin. Tämä on hyvä ohje myös muusikoille, koska monet muusikot jännittävät taukoja ja hiljaisuutta. ”Huomion kiinnittäminen ulkoiseen hiljaisuuteen synnyttää sisäisen hiljaisuuden”. (Tolle, 2002, 138.)

Musiikkipedagogi voi opetustyössään painottaa hiljaisuuden tärkeyttä. Esimerkiksi ennen asteikon, etydin, improvisoinnin tai kappaleen soittamista oppilas voi keskittyä normaalia pidempään hiljaiseen hetkeen. Kiirettähän ei pitäisi olla minnekään. Hiljainen

hetki tuo samalla rauhan ja keskittymisen tilan. Hiljaisella hetkellä voi olla merkittävä vaikutus esiintymistilanteessa, jos oppilas on ottanut tavaksi hiljentyä hetkeksi ennen soittamista tai laulamista. Usein esiintymistilanteen alussa oleva rauha voi kestää koko esiintymistilanteen ajan ja aikaansaada optimaalisen tulkinnan.

6 Pohdintaa

Kun opinnäytetyöni suunnittelu alkoi tulla ajankohtaiseksi, tiesin miltei heti, minkä valitsisin työn aiheeksi. Halusin työssäni välittää muusikoille ja musiikkipedagogeille työkaluja omien voimavarojensa löytämiseen ja hyödyntämiseen sen pohjalta, mitä olin itse kokenut omalle kehitykselleni hyödyllisenä.

Tässä työssä käyttämäni kirjallisuus pohjaa pitkälti näkemykseen, että muuttamalla ajatuksiaan voi muuttaa myös elämänsä kulun. Jo 16–17-vuotiaana lukemani Joseph Murphyn Alitajuntasi voima -teos herätti minussa tämän ajatuksen ja myöhemmin tutustuin Neale Donald Walschin kirjoituksiin, jotka valitsin opinnäytetyöni päämateriaaliksi. Lisäksi käytin työssä jonkin verran Eckhart Tollen Läsnaolon voima -kirjaa. Sekä Walschin että Tollen teokset ovat vahvistaneet uskomustani ajatusten vaikutuksesta elämäkokemuksiimme ja kokonaisvaltaiseen hyvin- tai pahoinvointiin.

Tietoisuus siitä, että luomme aina, kun ajattelemme, tekee ajattelusta tietoista ja harkittua. Mielen hallinta on varmasti elämän pituinen harjoitus, mutta jo tieto siitä, että emme ole yhtä kuin mielemme, on hyvin arvokas. Myös ajatus elämän kokemisen mahdollisuudesta ilman vertailupisteitä on mielestäni hyvin hyödyllinen. Kun tiedostamme, että emme voisi kokea mitään ilman vertailukohtia, suhtautuminen vaikkapa kokemuksiimme esiintymis- tai opetustilanteissa tai elämään yleensä muuttuu kiitollisemmaksi. On olemassa itämainen sanonta: ”Opettaja ja oppilas synnyttävät yhdessä opetuksen” (Tolle 2002, 109).

Oma kirjoitusprosessini laittoi minut tutustumaan Walschin ja Tollen teksteihin syvemmin ja yksityiskohtaisemmin, ja tunnenkin tehneeni tätä opinnäytetyötä luonnollisesti myös omaksi hyödykseni. Olen tietoinen, että Walschin ajatukset ulottuvat laajemmalle uskonasioihin ja hänen filosofiaansa on kritisoitu esimerkiksi siitä, että se asettaa suhteettoman suuren painoarvon järjestäytyneiden uskontojen (negatiiviselle) vaikutukselle ihmisten elämässä ja käyttäytymisessä (esim. Waligore 2009). Tässä opinnäytetyössä pyrin keskittymään niihin Walschin ideoihin, jotka olivat työn aiheelle ja musiikkipedagoginäkökulmalle tarkoituksenmukaisimpia.

Uskon, että opinnäytetyössäni esittämäni ajatukset ja näkemykset herättävät uusia ajatuksia ja ovat ehkä avuksi muillekin musiikin saralla toimiville. Työssä käyttämäni näkökulma ja esimerkit pohjaavat omiini ja muilta muusikoilta ja musiikinopiskelijoilta kuulemiini kokemuksiin. Pidän kokemuksia todempina kuin koulutusjärjestelmien ja

opetussuunnitelmien teoriassa kattamia sisältöpainotuksia, jotka voivat jäädä toteuttamatta käytännössä monista syistä. Muutosten tapahtuminen ja uusien käytäntöjen omaksuminen vie luonnollisesti myös aikaa.

Jatkotutkimusmahdollisuutena olisikin lähestyä aihetta nykyaikaisten motivaatio- ja oppimisteorioiden ja kasvatusteorioitten kautta ja tutkia, kuinka ajatusten luova voima huomioidaan musiikkialan moderneissa opetussuunnitelmissa ja oppisisällöissä. Tunteiden ja ajatusten tiedostamista käytännön opetuksessa voisi puolestaan tutkia toteuttamalla systemaattisemman kyselytutkimuksen musiikinopiskelijoiden ja -opettajien kokemuksista. Tutkimuksissa olisi hyvä ottaa huomioon myös opetusperinteiden kansallinen viitekehys; omat huomioni ovat sekoitus opiskeluaikaisia kokemuksiani Ranskasta, Saksasta ja Suomesta.

Lähteet

Arjas, Päivi, (2002). Muusikoiden esiintymisjännitys, Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto, sähköinen julkaisu. [27.10.2013]

Arjas, Päivi (2001). Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Atena Kustannus, Jyväskylä.

Berger, Barbara (2003). Kasva vahvaksi, pika-ruokaa sielulle. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Duckwall, Byron (2013). D.C.Dounis´ s Ten of the greatest secrets of string playing. Smaschwords Edition, License Notes. E-kirja.

Kinnunen, Julius (2013). Esiintymisjännityksen hallintaa, apuvälineitä luontevaan esiintymiseen. Metropolia ammattikorkeakoulu, sähköinen julkaisu. [14.10.2013]

Lappalainen, Elina (2012). Epäonnistumistakin voi juhlia – Hittipeliyhtiö Supercell hautasi floppinsa sampanjalla. Talouselämä, verkkootikkeli. <http://www.talouselama.fi/Kasvuyritykset/epaonnistumistakin+voi+juhlia++hittipeliyhtiö+supercell+hautasi+floppinsa+sampanjalla/a2157768> [28.10.2013]

Lääkäriliitto (2013). Musiikkilääketiede. www.laakariliitto.fi/koulutus/erityispatevyydet/musiikkilaaaketiede/ [20.10.2013]

Pyysiäinen, Ilkka (2005). Synti: Ajatuksin, sanoin ja teoin. Wsoy, Helsinki.

Rantala, Riku (2012). Vain Suomessa vihataan lapsia. Helsingin Sanomat, verkkokolumni. <http://www.hs.fi/matka/Vain+Suomessa+vihataan+lapsia/a1352353735028> [27.10.2013]

Reinikainen, Julia (2010). Pianistin rasitusvammojen ennaltaehkäisy. Tampereen ammattikorkeakoulu, sähköinen julkaisu. [17.10.2013]

Sinkkonen, Jari (2013). Ihmelapsen siunaus ja kirous, Studia Generalia, Helsingin yliopisto. <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia/2013/02/21/jari-sinkkonen-ihmelapsen-siunaus-ja-kirous> [21.10.2013]

Studio55.fi (2013). Nämä 15 asiaa estävät olemasta onnellinen. Sähköinen artikkeli. <http://www.studio55.fi/irtiarjesta/article/nama-15-asiaa-estavat-olemasta-onnellinen/135880> [20.9.2013]

Suomen Lions-liitto ry (2013). Lions Quest – elämisentaitoja. http://www.lions.fi/toiminta/lions_quest_-_elamisentaitoja/ [30.10.2013]

Tolle, Eckhart (2002). Läsnaolon voima – Tie henkiseen heräämiseen. Basam Books Oy, Helsinki.

Waligore, Joseph (2009). Spiritual Critiques – Neale Donald Walsch. <http://www.spiritualcritiques.com/author-criticisms/neale-donald-walsch/> [30.10.2013]

Walsch, Neale Donald (2012). The only thing that matters. Emnin Books, Ashland.

Walsch, Neale Donald (2004). Uusi ilmestyskirja. Wsoy, Juva.

Walsch, Neale Donald (2003). Ystävyys Jumalan kanssa, Wsoy, Helsinki.

Walsch, Neale Donald (2002). Yhteys Jumalaan. Wsoy, Helsinki.

Walsch, Neale Donald (1999a). Gespräche mit Gott 3. Arkana Goldmann, München.

Walsch, Neale Donald (1999b). Keskusteluja Jumalan kanssa 1. Wsoy, Helsinki.

Walsch, Neale Donald (1997). Conversations with God 1. Hodder and Stoughton, London. E-kirja.