

Elina Malkamäki

# Kuinka voin auttaa? -

Laulunopettajan näkökulma tunteiden käsittelyyn

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

25.4.2014

Tekijä(t) Otsikko	Elina Malkamäki Kuinka voin auttaa? – Laulunopettajan näkökulma tunteiden käsittelyyn
Sivumäärä Aika	20 23.5.2014
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Laulunopettaja
Ohjaaja(t)	Jukka Väisänen Raili Honkanen-Korhonen
<p>Tämän opinnäytetyön tavoite oli perehtyä tunteiden olemukseen sekä pohtia niiden käsittelyä laulopedagogin näkökulmasta. Aihe valikoitui sillä perusteella, että suurella osalla lauluoppilaista vaikuttaa olevan eriasteisia psykologisia tunnelukkoja. Tämä vaikuttaa usein hidastavan oppilaan kehitystä, ja joskus jopa estää oppilaan etenemisen tietyn taitotason yli. Tarkoitus oli siis pohtia seuraavia kysymyksiä: Miten opettaja voi auttaa oppilasta psykologisesti? Mistä tunteissa on kyse? Työtapa on lähinnä erilaisiin äänenkäytön ja erityisesti psykologian alan kirjallisiin tuotoksiin perehtyminen. Lähdeaineisto sisältää myös verkkojulkaisuja, sekä viittauksen sähköpostitse hankittuun asiantuntijalausuntoon laulunopettaja Kukka-Maaria Ahoselta. Mutta näitä poikkeuksia lukuunottamatta, työtapa oli siis kirjallisuuskatsaus.</p> <p>Ongelmilta ei tutkimuksessa vältytty. Tavoite osoittautui perehtymisen myötä haasteelliseksi aiheen ja tutkimuskysymyksen laajuuden vuoksi, sillä pyrkimys oli käsitellä paitsi tunteita, myös laulunopetusta. Tutkimustulosten painopiste kääntyi kuitenkin lopulta tärkeimmälle painopisteelle, eli tunteille. Pedagoginen osuus jäi lähinnä subjektiivisen näkökulman vuoksi pinnalliseksi, ja tutkimuksellinen osuus koski lähinnä tunteiden psykologiaa. Aikataulu oli myös liian tiukka aiheen laajaan ja syvälliseen käsittelyyn.</p> <p>Työn tärkeimmät johtopäätökset liittyivät lähinnä tunteiden luonteeseen ja niiden käsittelyyn. Tunteet ovat paitsi järjestelmällinen biologinen osa selviytymismekanismiamme, myös täysin tietoisuutemme käsiteltävissä. Tietoisuus ja rationaalisuus on vain saatava tunteiden kanssa tasavertaiseen yhteistyöhön. Myönteiseksi kokemiemme tunteiden saavuttaminen ja kielteisten tunteiden välttäminen ovat kaiken motivaatiomme pohja. Ne siis ohjaavat kaikkea toimintaamme. Aihe on on laulopedagogiikassa tärkeä kehityskohde, ja ansaitsee syvällisempää tutkimusta ja pohdintaa.</p>	
Avainsanat	Laulu, laulaminen, laulunopetus, tunne, tunteiden käsittely

Author Title Number of Pages Date	Elina Malkamäki How Can I Help? - A Voice Teacher's Perspective on Emotional Processing 20 pages 24 May 2014
Degree	Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme	Music
Specialisation option	Singing teacher
Supervisors	Jukka Väisänen, MMus Raili Honkanen-Korhonen, MMus
<p>The aim of this thesis was to study the nature of emotions and discuss the managing of emotions from a voice teacher's point of view. The subject was selected, because many singing students seem to be suffering from emotional issues of different levels. This seems to slow down the students' progress or sometimes even prevent them from progressing to the next skill level. The main questions were: How can voice teachers help their students to overcome emotional challenges? What are emotions all about?</p> <p>The method was mainly to study literature on the subjects of emotions, psychology and vocal performance. The references also include online publications, and the views of the voice teacher Kukka-Maaria Ahonen, acquired via e-mail.</p> <p>The subject of the thesis proved to be challenging due to its wide scope, because the aim was to investigate emotions as well as pedagogy. Still, in the end the main focus managed to stay on the most important issue, which was the subject of emotions. The pedagogical part remained superficial, because of the subjective point of view, and the part based on research consisted mainly of the psychology of emotions. The schedule was also too tight in order to study the subject profoundly and in detail.</p> <p>The most important conclusions of this thesis mainly concern the nature of emotions and managing them. Emotions are not only a systematic biological part of our survival mechanism, but also completely manageable by our consciousness. It was concluded that there only needs to be co-operation between rational thought and primitive emotion. Experiencing positive emotions and avoiding negative ones are the main basis of our motivation. They control all of our actions. The subject is a highly important area of development in singing pedagogy, and it deserves more profound research and observation.</p>	
Keywords	Sing, singing, teaching, teacher, emotion, managing emotions

## Sisällys

1	Johdanto	1
	1.1 Tunteiden tutkimus	2
2	Mikä on tunne?	3
	2.1 Tunnereaktio ja tunnekokemus	4
3	Tunteet ja laulaminen	5
	3.1 Flow-tila	6
	3.2 Pelko	7
	3.2.1 Esiintymispelko	8
	3.3 Ego	8
4	Työkaluja tunteiden käsittelyyn	9
	4.1 Tiedostaminen	10
	4.2 Tukahduttaminen	11
	4.3 Positiivisten tunteiden tahdonalaistaminen	12
	4.4 Laulunopettajan tärkein työkalu - musiikki	13
5	Opettajan rooli	14
	5.1 Tavoitteet ja motivaatio	14
	5.2 Kilpailun ja vertailun nykyaika	15
	5.3 Opettajan ammattietiikka	16
	5.4 Opettajan työssäjaksaminen	17
6	Pohdinnat	18

# 1 Johdanto

”Juuri tunteet virittävät meidät puhumaan laulun välityksellä. Mikäli kuulemme laulajaa jonka esityksessä ”ei ole tunnetta”, hän ei oikeasti laula. Kyseessä on vain kauniin äänen tuottaminen. Sillä laulaminen on tunteellisen persoonamme fyysinen ruumiillistuma.” (Mayer 2002)<sup>1</sup>

Olen antanut laulutunteja vuodesta 2007, ja opetustyössäni eri-ikäisten oppilaiden kanssa olen havainnut, että huolestuttavan suurelle osalle oppilaistani suurin este vapautuneelle ja oman tarpeen mukaiselle äänenkäytölle on jokinlainen psykologinen lukko. Yksi on saanut laulusta jo kansakoulussa huonon arvosanan, toisen on joku läheinen leimannut joskus ajattelemattomuuttaan laulutaidottomaksi. Kolmas on voinut saada vain yleisesti osakseen niin paljon persoonaansa kohdistuvaa kritiikkiä, että itsevarmuus ja omanarvontunto ovat kadoksissa. Sellaisiakin tapauksia on tullut eteen, jossa oppilasta on aina kannustettu ja ohjattu vain yhdenlaiseen äänenmuodostukseen, eikä hän yksinkertaisesti osaa tai uskalla päästää hetkeksikään irti tästä tutusta ja turvallisesta tavasta tuottaa ääntä. Nämä tapaukset ovat kokemukseni mukaan useimmiten täydellisessä vireessä laulavia ”enkelikuorolaisia”.

Erilaisista kritiikeistä ja kapea-alaisesta kannustamisesta huolimatta (ja usein myös juuri niistä johtuen) oppilaan suurin tuomari ja kriitikko on hän itse. Omaan korvaan mikään omassa tekemisessä ei kuulosta hyvältä ja laulaminen on parhaimmillaankin oman taitamattomuuden ja loputtoman keskeneräisyyden sietämistä. Tätä ongelmaa haluan tässä opinnäytetyössäni tutkia. Miten minä laulunopettajana voin auttaa oppilasta, jonka suurin lauluongelma vaikuttaa olevan korvien välissä?

Käytyäni itse viimeisen kymmenen vuoden aikana erittäin taitavien ja koulutettujen opettajien laulutunneilla olen todennut, että yksityistunneilla laulamista lähestytään usein teknisestä näkökulmasta, ja tuntien pääpaino onkin oman kokemukseni mukaan tekniikassa. Tekniikan harjoittelu on olennainen ja keskeinen osa laulunopiskelua, mutta mielestäni tunneilmaisuus ja laulamisen psyykinen puoli ovat yhtä tärkeitä. Vertaan tekniikan painottamista tilanteeseen, jossa hevostallilla harjoitellaan satuloimaan ratsu ja pysymään selässä eri askellajeissa ja esteitä ylitellen, muttei opeteta miten pukitteleva (tai vastaavasti täysin jarrut tiskiinkin lyönyt)

---

<sup>1</sup>”It is these feelings that stimulate us to say something through song. If we hear a singer who “lacks feeling” then they really aren’t singing. It is merely pretty noise. Because singing is a physical manifestation of our emotional personality.”

villivarsa saadaan laitumelta satulan alle ja maneesiin kehää kiertämään. Emme voi laulaa ilman tunnetta, mutta mikä avuksi, kun järkeä vahvemmat tunteet ottavat vallan? Kuinka tunteita tulisi käsitellä?

Pitkään ajattelin, että tunteiden psykologia jää varmaan ainakin valtion rahoittamassa laulunopetuksessa niin sanotuksi sivuaineeksi, sillä aihe on vain liian abstrakti opintosuunnitelmaan jäseneltäväksi. Sitten kävin Raili Honkanen-Korhosen pitämän Ääni-ilmaisu työpajan keväällä 2012. Kurssin aikana koin saavani apua moniin laulamiseeni liittyneisiin ongelmiin, vaikka usein tunneilla ei laulettu ääntäkään. Tämä kurssi antoi minulle toivoa uskoa, että tunteiden käsittely voidaan jäsenellysti ja systemaattisesti integroida laulunopetukseen esimerkiksi ilmaisun kautta, ja sitä myös pidetään ainakin Ammattikorkeakoulu Metropoliasissa yhtenä tärkeänä kehityskohteenä. Kurssista sain myös lisäpotkua opinnäytetyöaiheeni valintaan.

Kohtasin työssäni myös tärkeän kysymyksen: Miten paljon opettaja voi auttaa oppilasta tunteiden käsittelyssä ilman psykiatrista pätevyyttä? Jos haluan perehtyä tunnelukkojen avaamiseen syvemmin, vaatiiko se minulta jatkokoulutautumista, jotta minulla olisi vaadittava pätevyys näiden omien tunteidensa vangeiksi jääneiden oppilaiden auttamiseen?

## **1.1 Tunteiden tutkimus**

Yksi syy tämän aiheen valinnalle on juuri tunteiden abstrakti luonne, ja niiden määrittämisen sekä jäsentämisen asettamat haasteet. Kaarina Määttä kirjoittaa, että tieteen suhtautuminen tunteiden tutkimukseen on ollut pitkään epäilevä, sillä tunteita pidetään irratiionaalisisina ja jopa ratiionaalista ajattelua haittaavina, arvaamattomina ja hallitsemattomina. (Määttä 2006, 7) Lauri Nummenmaa puolestaan toteaa tunteiden tutkimuksen nykytilasta: "...tunteet ovat läsnä kaikessa toiminnassamme, joten tunteiden toiminnan ymmärtäminen on välttämätöntä, jos haluamme tietää, miten ihmismieli toimii." Hän kirjoittaa myös seuraavaa: "Toisin kuin monesti ajattelemme, tunteet eivät ole mitään tilapäisiä häiriöitä tavallisessa, järkeen perustuvassa toiminnan ohjauksessa. Päinvastoin tunteet ovat välttämättömiä, jotta voisimme selviytyä jokapäiväisestä elämästämme ja kanssakäymisestä toisten ihmisten kanssa." (Nummenmaa 2010, 10 & 17)

Kenties merkittävimpiä havaintoja nykyaikaisessa tunteiden tutkimuksessa ovat psykologian professori Martin Seligmanin sekä Barbara Fredricksonin ajatukset positiivisen psykologian merkityksestä. ”Myönteiset tunteet tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta ja joustavuutta. Lisäksi tunteet edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. Erityisen helppoa meidän on oppia ja muistaa asioita, joihin yhdistyy jokin tunne.” (Kokkonen 2010, 12)

## 2 Mikä on tunne?

Lauri Nummenmaa kirjoittaa kirjassaan *Tunteiden psykologia*: ”Suomen kielen tunnesanan englanninkielisen vastineen emotion-sanan kantasanana on latinan kielen verbi *emovere*, joka tarkoittaa liikkumista tai ulospäin liikkumista. Tämä kuvaa erittäin hyvin sitä, mistä tunteissa on kyse: ne saavat meidät toimimaan ja liikkumaan.” (Nummenmaa 2010, 13) Eckhart Tolle puolestaan kuvailee tunnetta kirjassaan *Practising the Power of Now* näin: ”Tunne syntyy paikassa, jossa mieli ja keho kohtaavat. Se on kehon reaktio mieleesi – tai toisin sanoen mielesi heijastus kehossasi.” (Tolle 2001, 16)<sup>2</sup>

Tunteet ovat siis mielen keino motivoida meitä toimimaan fyysisesti sekä selviytymisen että hyvinvoinnin kannalta suotuisalla tavalla. Psykologian tohtori Marja Kokkonen kirjoittaa: ”Tunteiden eräs tärkeimmistä ja lajikehityksellisesti vanhimmista tehtävistä on laittaa arkiset touhumme henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen.” Jotta saisimme kokea hyvinvoinnin kannalta tärkeitä positiivisia tunteita, hakeudumme tunteidemme ohjaamina ”...mieluisien työtehtävien pariin, mukavien ihmisten seuraan, rentouttaviin paikkoihin ja innostaviin tilanteisiin.” Hän mainitsee myös tunteiden merkityksen selviytymisen näkökulmasta; pelon tehtävä on varoittaa ja suojella meitä paitsi hyvinvointiamme, myös koko olemassaoloamme uhkaavalta vaaralta. Samalla tavalla kuin pilaantuneen ruuan hajun tai maun aistiminen saavat meidät välttämään ruuan syömistä, negatiiviset tunteet saavat meidät välttämään tietynlaisia henkilöitä, paikkoja ja tilanteita. (Kokkonen 2010, 11) Nämä negatiiviset tunteet voivat olla tiedostamattomina myös toimintaamme rajoittavia ja kehityksellemme haitallisia, mutta tästä ilmiöstä kirjoitan lisää mm. kappaleessa 4.2 Tukahduttaminen, sivulla 11.

<sup>2</sup> ”Emotion arises at the place where mind and body meet. It is the body's reaction to your mind – or you might say a reflection of your mind in the body.”

Työni alussa mainitsin, että tunteiden tieteellinen tutkiminen on alan asiantuntijoiden mielestä vielä verrattaen lapsenkengissä. ”Vaikka käsitteenmäärittely herättää vielä keskustelua, suurin osa tunnetutkijoista on yhtä mieltä siitä, että tunteet koostuvat vuorovaikutteisesti toimivista fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueista.” (Kokkonen 2010, 14) Kokkonen kirjoittaa myös tunteiden jaottelusta miellyttäviin ja epämiellyttäviin tunteisiin. Hän toteaa, että huolimatta siitä, miten koemme tunteen miellyttävyyden, pitkäkestoisena mikä tahansa tunne muuttuu kuormittavaksi. Hän jaottelee tunteet tästä syystä mielummin käyttökelpoisuutensa mukaan. Hän kuvailee kuormittavien tunteiden hillitsemistä hyvinvoinnin kannalta tärkeän tasapainon ylläpitämisenä.

Biologian säätelemä tavoitteemme on siis päätyä tilanteisiin, jossa saamme kokea myönteisiä tunteita, ja välttyä kielteisiltä, mutta silti mikään yksittäinen tunne ei voi pysyä meissä muuttumattomana loputtomiin.

## **2.1 Tunnereaktio ja tunnekokemus**

Termejä tunne ja emotio käytetään monissa yhteyksissä synonyymisinä. Useimmat nykyaikaiset emotioteoriat kuitenkin käsittelevät näitä sanoja erillisinä käsitteinä. (Kokkonen 2010, 14) Lauri Nummenmaa kuvailee kattavasti näiden termien välisen selkeän, ja myös merkittävän eron. Hän käyttää emotiosta termiä automaattinen tunnereaktio. Tämä osa tunteen syntyä on biologisesti säädelty ja tiedostamaton. ”Tunnejärjestelmämme rekisteröivät ympäristömme tärkeitä tapahtumia jatkuvasti ja muuttavat kokonaisvaltaisesti ja synkronoidusti ajatteluamme ja toimintaamme siten, että voimme reagoida meille mahdollisesti haitallisiin tai hyödyllisiin muutoksiin tarkoituksenmukaisesti.” Tunnereaktioihin liittyvät biologiset toiminnot ovat mm. kyky hankkiutua suojaan saalistajilta tai puolustautumaan saalistajan kohdatessaan, välttelemään haitallisia ruoka-aineita ja puolustamaan geeniperimäänsä, eli jälkikasvuun. (Nummenmaa 2010, 17)

Tunnekokemus puolestaan astuu peliin, kun neurofysiologinen tunnejärjestelmä saattaa tunteen tietoisuuteemme käsiteltäväksi. ”Kun tulemme tietoisiksi tunnemekanismiemme toiminnasta, mielemme täyttävät tunnekokemukset eli tietoisuus siitä, että kehomme ja mielemme tila suhteessa ymävistöön on muuttunut merkitsevällä tavalla. Tietoisuus tunteista on siis tunnejärjestelmien toiminnan tärkeä



sivutuote.” Miksi tämä tietoisuus tunteista on tärkeä? Esimerkiksi vaaratilanteen aiheuttama tunnereaktion saattaa kehomme automaattisesti valmiustilaan, jossa toimintamalli on primitiivisen vaiston ohjaamina pakeneminen. Tietoinen käsittely mahdollistaa muiden ratkaisumallien löytämisen, jottei meidän aina tarvitse juosta karkuun, kun kohtaamme esimerkiksi muun kuin fyysisen ulkoisen uhan aiheuttaman pelon tunteen. (Nummenmaa 2010, 18)

Kun ymmärrämme, että neurofysiologiset tunnereaktiot ovat alitajuisia ja väistämättömiä, meidän on myös helpompaa hyväksyä ne ja pyrkiä parhaamme mukaan käsittelemään niitä tietoisuutemme eli tunnekokemuksemme kautta. Tämä tieto ikään kuin valtuuttaa järjen äänen tunteiden auktoriteetiksi, ja helpottaa tunteiden käsittelyä rationaalisesti. Kyse on toisin sanoen myös asennoitumisestamme kehomme viestejä kohtaan, eli tietoisesta ratkaisusta.

### 3 Tunteet ja laulaminen

On yleisesti tunnustettu fakta, että ihminen jakautuu kolmeen osaan, jotka ovat mieli, keho ja tunteet. (Mayer 2002) Mayer käyttää tunteita, henkeä ja sielua artikkelissaan vaihtoehtoisina termeinä samalle asialle. Mielestäni sielun tai hengen voisi myös lukea neljänneksi osatekijäksi, mutta päätin olla ottamatta kantaa ”hengenasioihin” tässä kohtaa tämän enempää. Palatakseni siis näihin kolmeen osaan, mielestäni laulaminenkin on kokonaisuus, joka voidaan jaotella näihin samoihin kategorioihin. Soittimenhallinta, eli fyysinen tekniikka on yhtä kuin keho. Sävelkorva, eli musiikin hahmottaminen aivoissa, on yhtä kuin mieli. Tulkinta ja tarinan kokeminen ja välittäminen, ovat yhtä kuin tunteet. Mayer kirjoittaa artikkelissaan ”Emotions in singing” seuraavaa:

”Esiintyjän tunnetila on ”tekijä X”. Se on laulamissa tekijä, joka jätetään kaikista todennäköisimmin sattuman varaan, ja on siksi lopulta altis vaihtelulle. Tästä syystä toiset esityksemme ovat hyviä ja toiset eivät. Mikäli haluamme kehittää esiintymistemme tasalaatuisuutta, meidän täytyy aktivoida kaikki kolme olemuksemme osatekijää, jotka ovat mieli, keho ja tunteet. Kun saavutamme tämän tavoitteen, pääsemme siihen mitä psykologit kutsuvat nimellä ”täydellinen vastakaiku”.<sup>3</sup>(Mayer 2002)

<sup>3</sup>The emotional state of the performer is the “X” factor. It is the most likely aspect to be left to chance, and end up being variable. This is why some of our performances are good and others not. If we want to develop consistency as a performer we need to call all three parts of our being into action, the mind, body, and emotion. When we accomplish this we get what psychologists call “the total response”.

### 3.1 Flow- tila

Lukemani perusteella ymmärrän edellisessä kappaleessa mainitun ”täydellisen vastakaiun” tarkoittavan sitä, mitä kutsutaan myös Flow- tilaksi. Kaikki tuntuu tapahtuvan kuin itsestään, ja ihminen suoriutuu tehtävästään ”tässä hetkessä”, kadottaen ajantajunsa, ja kokee onnistuvansa. Kasvatuspsykologian kirjan mukaan Flow- tila vaatii täydellisen egon poissaolon, jotta henkilö voi toimia täysin vailla minuuteensa kohdistuvia paineita ja pelkoja, mutta myös vailla odotuksia tyydytyksestä tai palkinnosta onnistuneen suorituksen jälkeen. (Kasvatuspsykologia 2007, 197) Eckhart Tolle kirjoittaa kirjassaan Practising The Power of Now:

”Mitä enemmän ihminen keskittyy aikaan, menneeseen tai tulevaan, sitä enemmän hän menettää Tätä hetkeä, joka on kallisarvoisin asia mitä on. Miksi se on kallisarvoisin asia? Ensisijaisesti siksi, koska se on ainoa asia. Se on kaikki, mitä on.” (Tolle 2001, 23)<sup>4</sup>

Samasta aiheesta Mayer puolestaan toteaa:

”Se, mitä emme ymmärrä nuorina, tai joskus edes aikuisina, on että jos olemme liiallisen huolestuneita lopputuloksesta, estämme luonnollisen kykymme toimia vapaasti ja päädyimme juuri siihen lopputulokseen, jota yritimme välttää.” (Mayer 2002)<sup>5</sup>

Vuosia keikkailleena laulajana omakohtainen kokemukseni on, että Flow- tilaan tai Tähän hetkeen pääsee aina helpommin kokemuksen tuoman varmuuden myötä, kun ei tarvitse enää jännittää tai pelätä oman suorituksensa puolesta. Kun on riittävän monta kertaa kokenut onnistumisia (ja myös sisäistänyt virheiden, tai toisin sanoen suunnittele mattominen tapahtumien arvon oppimiskokemuksina), epäonnistumisen ja siitä mahdollisesti koituvien seuraamusten (kuten häpeä tai muiden arvostelu) pelko vähenee. Flow- tila on siis palkinto itsessään, sillä sen nimensä mukaisesti aiheuttama virtaavuuden tunne on vertaansa vailla. Tavoitteemme on siis elää hetkessä, vailla murheita menneistä ja huolta huomisesta. Rakkaus itse tehtävää kohtaan tulisi olla paras motivaatio, ja syrjäyttää tehtävän epäonnistumisen pelon. Koen, että rakastamassaan asiassa kehittyminenkin on vain positiivinen sivutuote, ei itsessään tavoiteltava asia. Samoin kuin terve iho ja ihannepaino ovat terveellisten elämäntapojen positiivisia sivutuotteita, mutta parhaat tulokset ja kokonaisvaltainen hyvinvointi saavutetaan kun meitä motivoi terve itserakkaus ja halu pitää huolta itsestä. Mutta onko vuosien kokemus ainoa tapa karistaa Flow- tilaa haittaavat pelkotilat?

<sup>4</sup>”The more you are focused on time – past or future – the more you miss the Now, the most precious thing there is. Why is it the most precious thing? First, because it is the only thing. It’s all there is.”

<sup>5</sup>”What we don’t understand as youngsters, and even as adults sometimes, is that if we are overly concerned with the outcome we will block our natural ability to function freely and we will get the very result we are trying to avoid. This is the basis of “choking” in a high pressure situation. And it is this very situation that impeded me from fulfilling my potential.”

## 3.2 Pelko

Voimme edellisen kappaleen perusteella todeta, että kun tavoitteena on Flow- tila, sen suurimmat esteet ovat toive onnistumisella saavutettavan ulkoisen palkkion aiheuttamasta mielihyvystä ja pelko epäonnistumisesta muiden silmissä ja sen aiheuttamasta häpeästä. Molemmat tuntuvat liittyvän ulkopuolelta henkilöön kohdistuviin odotuksiin, joko todellisiin ja kuviteltuihin. Kohdatessani suoritusta haittaavia tunnetiloja joko omassa tai oppilaitteni laulamissa, on kyse kuitenkin harvemmin ylenpalttisesta mielihyvän tunteesta. Toki esimerkiksi innostuneisuus tai toive muiden arvostuksen saavuttamisesta voivat johtaa keskittymiskyvyn herpaantumiseen ja viedä huomiota itse asiasta eli esiintymisestä, mutta useimmiten suomalaisen ihmisen mieltä häiritsevä tai kehoa lukitseva tunne on kokemukseni mukaan lähtöisin pelosta. Omalla kohdallani pelko liittyy yleensä omiin taitoihini tai persoonaani kohdistuvaan epävarmuuteen. Mitä jos en pääse siihen yhteen korkeaan ääneen? Mitä jos ääneni ei vain miellytä? Mitä jos minusta ei pidetä?

”Yhä useamman ihmisen onnen esteenä on kuitenkin pelko pärjäämisestä sosiaalisessa ymäristössä niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin.” (Saarinen 2001, 188)

Keskusteluni oppilaiden ja kollegojen kanssa ovat antaneet minun ymmärtää, että hyvin usein esiintymistilanteeseen liittyvän pelon alkulähde on perustavanlaatuinen hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tarve, ja tämän myötä hylätyksi tulemisen pelko. Lauluääni on kaikista instrumenteista henkilökohtaisin, sillä emme voi vaikuttaa fyysisen soittimemme rakenteeseen, ja äänessämme heijastuvat paitsi sen hetkinen henkinen ja fyysinen olotilamme, myös koko elämämme kokemusten kirjo. Laulaminen voi siksi tuntua pelottavalta, koska omaan ääneen ja äänenkäyttöön kohdistuvaa kritiikkiä voi olla vaikea erottaa ihmiseen itseensä ja persoonaan kohdistuvasta arvostelusta. Näin ollen myös henkilöön kohdistuva kritiikki ei voi olla vaikuttamatta äänenkäyttöön. Mayer kirjoittaa artikkelissaan:

”Kun arvostelemme itseämme laulusuorituksen aikana, toimimme pelosta. Haasteemme on siis laulaa ”pelkovapaassa” tilassa. Toinen ajatus on antaa itsellesi lupa olla väärässä, vaikka yrittäisitkin aina olla oikeassa. Tämä voi olla erityisen vaikeaa oppilaalle, sillä hänen toimintaansa korjataan jatkuvasti ulkopuolelta, opettajan toimesta. Mutta se on mahdollista kun omaksumme oikean ajattelutavan. Toisin sanoen meistä tulee välinpitämättömiä menestymisen ja epäonnistumisen suhteen.”<sup>6</sup> (Mayer 2002)

<sup>6</sup>”When we judge ourselves during the act of singing we are operating from fear. This is the challenge, to sing from a place free from fear. Another idea is to always allow yourself to be wrong, even if you always

### 3.2.1 Esiintymispelko

Anne-Maria Laukkanen ja Timo Leino kirjoittavat:

”Esiintymisjännitys on psykofyysinen tila, joka liittyy esiintymistilanteisiin ja niiden ennakkointiin. Se voidaan kokea joko miellyttäväksi kiihtymykseksi ennen suoritusta tai epämiellyttäväksi tilaksi, johon kuuluu useita kiusallisia fyysisiä oireita.” (Laukkanen & Leino 2001, 120)

Esiintymisjännitys ei siis itsessään ole negatiivinen asia, sillä se saattaa kehon valmiustilaan ja myös keskittää esiintyjän ajatukset tulevaan suoritukseen. Mutta jos jännitys vahvistuu ja muuttuu peloksi, se voi alkaa haitata suoritusta. Pahimmillaan se on pelkotila, jonka johtuu esiintymistilanteeseen liittyvän epäonnistumisen ja häpeäntunteen ennakkoinnista. (Laukkanen & Leino 2001, 120) He mainitsevat esiintymispelon taustatekijöiksi negatiiviset sosiaaliset kokemukset, kuten aiempiin esiintymiskokemuksiin liittyvät ikävät tilanteet, sekä psyykkiset tekijät, kuten itsetunnon heikkouden. Myös pelkotilan aiheuttamat fyysiset oireet ja niiden vaikutuksen laulamiseen ovat hyvin jäsennehtynä kappaleessa, jonka lukemista suosittelen kaikille laulamisen fysiologiasta kiinnostuneille. Tässä työssä keskityn kuitenkin ainoastaan tunteiden psyykkiseen puoleen.

### 3.3 Ego

Mikä sitten estää meitä saavuttamasta Flow tilaa kaikessa tekemisessämme? Miksi emme voi elää jatkuvasti tässä hetkessä ja tuntea kuinka kaikki vain sujuu kuin itsestään? Mikä meitä pelottaa? Lukiessani eri artikkeleita ja kirjoja koskien tunteiden käsittelyä ja tätä tavoiteltua ”pelkovapaata” tilaa, törmäsin toistuvasti sanaan ego. Kimmo Lehtonen kirjoittaa artikkelissaan Musiikki ja psykoanalyysi, että ego on sielullisten prosessien yhtenäinen järjestelmä, jonka toimintoihin kuuluvat mm. puolustuskeinot, itsesäätely ja tietoinen ajattelu. (Lehtonen 2014, www) Tämä persoonallisuuden osa tuntuu näyttelevän suurta roolia, kun puhutaan toteutumattomasta Flow- tilasta. Ego on se osa meistä, joka muokkautuu ympäristön vaikutuksessa. Se antaa meille kuvan siitä, ketä olemme suhteessa ympäröivään maailmaan ja ihmisiin.<sup>7</sup> (Freud, www) Henkisen valaistumisen oppaassaan Eckhart intend to be right. This can be especially hard for a student since they are frequently being corrected by their teacher. But it can be done if we learn how to think in that way. In other words be indifferent to success or failure.”

<sup>7</sup>”It is asserted that the ego is essentially the representative of the external world (of reality); the superego stands in contrast to it as the representative of the internal world (the id). Conflicts between the ego and

Tolle kuvailee egon ”kuvajaisenomaista” luonnetta, ja että huolimatta sen tarkkaan harkituista puolustusmekanismeista, ego on erittäin haavoittuva ja epävarma, ja se näkee itsensä jatkuvasti uhanalaisena.” (Tolle 2001, 20)<sup>8</sup> Tollen mukaan egon ohjatussa ihmisen tunteita, pelot ottavat vallan. Hänen mukaansa ego on valheellinen, mielen muodostama minäkuva, jolla ei ole tekemistä ihmisen todellisen minuuden kanssa. Ja koska egolle tyypillisiä elementtejä ovat nimenomaan Flow-tilalle haitalliset palkkion toive sekä epäonnistumisen pelko, ne estävät Flow-tilaan pääsemisen, tai Tollen mukaan, tässä hetkessä elämisen. The Now, (Tämä Hetki) niinkuin Tolle sen ilmaisee, vaatii irtaantumisen mielestä, eli todellisen minän ja mielen muodostaman minän (egon) erottamisen toisistaan. (Tolle 2001, 14) Tämä kertoo Tollen antamasta, poikkeavasta merkityksestä sanalle ego. Hänen mukaansa termi ego tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, mutta hänelle se tarkoittaa väärää minuutta, joka syntyy alitajuisesta samaistumisesta mielen kanssa. (Tolle 2001, 15) Mayer tuntuu kuitenkin olevan Tollen kanssa melko samoilla linjoilla:

”Pelko on keskeinen elementti siinä, mitä kutsun egokeskeiseksi prosessiksi. Esimerkiksi kun mietimme itseämme laulaessamme, sen sijaan että miettisimme musiikkia, jonka annamme toisille. Tai kun luomme valheellisen minän, joka on suuren laulajan ruumiillistuma, eli meistä tulee niin kutsutusti diiva. Aina kun laulamissa on kyse esiintyjästä eikä musiikista ja yleisöstä, se on egokeskeistä.”<sup>9</sup>

Tämä on mielestäni hyvin edistysellinen ja epätavallinen määritelmä egolle, mutta huomioitava ajatus. Toisaalta se antaa egolle melko kielteisen merkityksen, mutta toisaalta myös tarjoaa henkisen näkökulman eri tunnetilojen käsittelyyn.

## 4 Työkaluja tunteiden käsittelyyn

Tässä osiossa käsittelen eri keinoja, millä tunteita voi käsitellä. Pedagogisesta näkökulmasta katsosisin, että tietoisuus näistä keinoista on äärimmäisen tärkeää, mutta en lähtisi näitä itseoppineena oppilailteni suoraan ”opettamaan”, sillä aihe on huomattavasti syvällisempi ja laajempi kuin mitä alla antavat esittelyt aiheesta. Tästä aiheesta lisää kappaleessa 5.3 Opettajan ammattietiikka, sivu 16.

---

the ideal will reflect the contrast between what is real and what is mental, between the external and internal world.”

<sup>8</sup>”Because of its phantom nature, and despite elaborate defense mechanisms, the ego is very vulnerable and insecure, and sees itself as constantly under threat.”

<sup>9</sup>Fear is an element of what I call an ego based process. For example, if we think about ourselves when we sing rather than the music we are giving to others. Or we create a false self that is the embodiment of a “great” singer, i.e. becoming a Diva. Anytime the singing is about the performer instead of being about the music and the audience it is ego based.

## 4.1 Tiedostaminen

”Omien tunteiden tiedostamisella tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää ja eritellä omia tunteita: mitä minä tällä hetkellä todella tunnen ja mikä aiheutti minussa tämän reaktion?” (Saarinen 2001, 66)

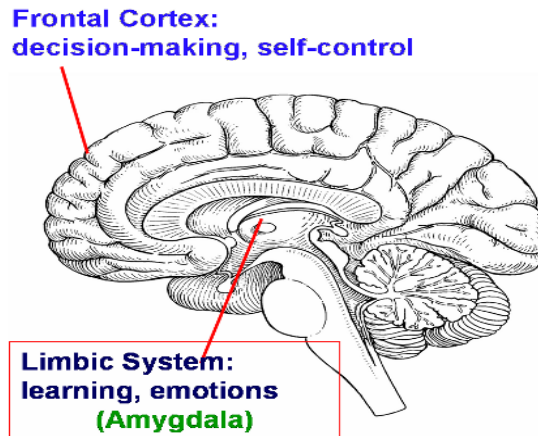
Kun aloitin lauluopintoni kymmenen vuotta sitten, ensimmäinen laulunopettajani sanoi minulle ensimmäisellä laulutunnillani jotain, joka palasi nyt mieleeni opinnäytetyöaihetta tutkiessani. Hän sanoi, että kun laulaminen tulee ihmiselle luonnostaan (ääni soi ja mihinkään ei satu) hän tekee ajattelemattaan jo paljon asioita ”oikein”. Laulutunneissa kyse on vain instrumentin kehittämisestä tiedostamisen kautta. Emme siis lähde rakentamaan ”alusta”, vaan käsitteellistämme sen, mitä jo osaamme, mutta emme ole vielä jäsentäneet. Tämä pätee myös tunteiden käsittelyyn.

Jarkko Rantasen mukaan oleellista on aivojen etuosan ja limbisen järjestelmän kytkeminen toisiinsa ja näiden aivoalueiden tasapuolien aktivointi – eli kohdistaminen tietoisesta ajattelusta tunteisiin ja tunteiden analysointi. Tunteita tietoisesti tarkastelemalla aivojen etuosaa aktivoituu, ja tunteet ja järki keskustelevat keskenään. Kuuntele järjelläsi, mitä tunteesi sinulle kertovat. Kun aivojen etuosaa aktivoituu enemmän, limbisen järjestelmän aktiivisuus vähenee. Eli tunteiden analysointi vähentää niiden intensiteettiä ja tuo samalla tunteissa piilevän tiedon tietoisesta ajattelun käyttöön. (Rantanen 2013, 31) Myös Antonio Damasio kannattaa tunteiden tiedostamisen linjaa. Hän kirjoittaa:

”Voidaan kysyä, miksi tietoisuus tästä yhteydestä on tarpeen. Miksi monimutkaistaa asioita tuomalla tietoisuus prosessiin, jos on jo keinot reagoida sopeutuvasti tahdosta riippumattomasti? Vastaus kuuluu, että tietoisuudella saa laajemman turvallisuuden.” (Damasio 1994, 132)

Hän jatkaa selittäen, kuinka tietoisuus meitä pelottavista asioista helpottaa näiden asioiden välttämistä. Tosin hän huomauttaa, että liiallinen välttely voi aiheuttaa kyseistä asiaa kohtaan fobian, joka on tietysti ei-toivottavaa. (Damasio 1994, 132)

Prefrontaalinen korteksi, eli aivojen etuosaa, on paikka jossa tapahtuu tietoinen, rationaalinen ajattelu. Se koostaa vain noin neljä prosenttia aivoistamme, mutta sen avulla pyrimme hallitsemaan mieltämme. Tietoinen ajattelu tapahtuu aivojen ulommassa kerroksessa. Limbinen järjestelmä taas sijaitsee aivojen syvemmissä kerroksissa, ja se on tunteiden syntymän kannalta keskeinen aivojen osa. (Rantanen 2013, 29-31)



Kuva 1:

*Ylempi teksti: Frontaalinen korteksi:  
päätöksenteko, itsesäätely*

*Alempi teksti: Limbinen järjestelmä: oppiminen,  
tunteet (Amygdala)*

## 4.2 Tukahduttaminen

Tunteiden tukahduttaminen kuulostaa varmasti useimpien mielestä jo itsessään huonolta tavalta käsitellä tunteita. Jopa niinkin itsestäänselvän huonolta, että aiheen käsittely omassa kappaleessaan voi herättää kysymyksen: Miksi edes käsitellä aihetta? On mielestäni kuitenkin tärkeää ymmärtää, mitä tunteiden tukahduttaminen on ja miten se tarkalleen vaikuttaa ihmisen psykologiseen kehitykseen. Ne tunteet, joita pyrimme tukahduttamaan, ovat pääsääntöisesti negatiivisia. Kimmo Takasen mukaan, kun koemme negatiivisen tunteen, se kertoo tyydyttymättömästä tarpeesta. Tunteet ovat kehon tapa viestiä siitä, että meidän tulee kiinnittää huomiota tarpeisiimme. (Takanen 2011, 36-37)

Usein haluamme välttyä negatiivisten tunteiden käsittelyltä, ja myös yhteiskunnan paineet vaativat meitä olemaan positiivisia ja tehokkaita kaiken aikaa, eli negatiivisille tunteille ja niiden ilmaisulle ei jää tilaa. Tällöin seurauksena on hyvin usein tunteiden tukahduttaminen. Kappaleessa 2.1 Kirjoitin tunnereaktiosta, ja siitä kuinka emme voi vaikuttaa tunteen syntyyn. Ärsyke aiheuttaa tunteen automaattisesti, eli emme voi mitenkään myöskään estää sitä. Kun tunne on syntynyt, saatamme kuitenkin tietoisesti kieltäytyä käsittelemästä tietoisuutemme pulpahtanutta tunnetta. Yritämme siis tukahduttaa tunnekokemuksen. Jarkko Rantanen toteaa kirjassaan seuraavaa:

”Yksinkertaisuudessaan kyse on osittain samasta asiasta kuin vanhassa tutussa ”älä ajattele vaaleanpunaista elefanttia” -ilmiössä. Mieleemme ohjautuu automaattisesti siihen, minkä ajattelemista yritämme välttää”. (Rantanen 2013, 32)

Hän puhuu tässä siis kieltäytymisestä negatiivisten tunteiden käsittelemiseen.

Kieltäytyessämme kohtaamaan kielteisten tunteen, olemme jo tiedostaneet sen olemassaolon ja aistineet sen kehossamme, mutta emme suostu tarkastelemaan sitä sen tarkemmin ja näin ollen samalla kiellämme sen olemassaolon. Tähän käy hyvin myös vanha sanonta ”virtahepo olohuoneessa”. Tiedät kyllä hyvin että se on siinä, mutta et suostu tunnustamaan sen olemassaoloa jotta välttyt ongelmanratkaisun vaivalta ja ahdistukselta. Rantanen kirjoittaa tässä kirjassaan myös siitä, kuinka tunteet ja muisti ovat tiiviisti linkitettyjä toisiinsa, eli kieltäytyessämme käsittelemään johonkin muistoon liittyvää tunnetta, tukahdutat myös muita tuohon hetkeen liittyviä muistijälkiä. Kaikki tämä tukahduttaminen kuluttaa suuren määrän energiaa ja henkisiä voimavaroja. (Rantanen 2013, 32) Mikael Saarinen toteaa, että mikäli yritämme kieltää itsessämme sisäiset ristiriidat ja inhimillisen vajavuuden, ne kääntyvät tiedostamattomina meitä vastaan yrittäessämme vältellä niitä. (Saarinen 2001, 48) Tunteiden tiedostamisen ja itsensä kehittämisen välttely on siis paitsi aikaa vievää ja energiaa kuluttavaa, myös ajan myötä ihmiselle haitallista. Jossain vaiheessa virtahepo kasvaa niin suureksi, ettei sen välttely pienessä olohuoneessa enää onnistu. Kun onnistumme katkaisemaan kehollisen tunnereaktion ja tietoisien tunnekokemuksen välisen siteen riittävän hyvin, saatamme jopa tulkita kehon reaktiot fyysisen vaivan oireina. Tällöin alamme tarkastella ja jopa lääkittää tukahdutetun tunteen fyysistä oiretta sen psyykkisen alkuperän sijaan, ja varsinainen ongelma jää huomioimatta. (Nummenmaa 2010, 54)

### ***4.3 Positiivisten tunteiden tahdonalaistaminen***

Positiiviset tunteet ovat merkkejä onnellisuudesta ja onnistumisen tunteesta, eivät niiden aiheuttajia. Markku Ojasen mukaan kielteiset tunteet eivät itse asiassa ole todellisia ”onnellisuusvarkaita”, sillä ne ovat seurauksia siitä, että jotakin arvokasta on viety. Todellisia varkaita ovat pahat teot ja itsetuntemuksen puute. Onnellisuutta alentaa kiusaaminen, väheksyminen, alistaminen, sortaminen, eristäminen, hyväksikäyttö ja väkivalta. Myös sairaudet, menetykset ja epäonnistumiset alentavat onnellisuutta, kun niitä kasautuu lyhyelle ajalle paljon. Liiallinen alkoholinkäyttö tuo



mukanaan monia ongelmia. Ihmiset reagoivat näihin asioihin eri tavoin: yksi masentuu, toinen katkeroituu, kolmas sisuuntuu ja neljäs uskoo niiden vahvistavan häntä. (Ojanen 2013, 123)

Michael J. Mayer vertailee tunteitamme kaivoon. Kun meidät valtaa positiivinen tunne, ei jää enää tilaa negatiiviselle. Ne ovat siis toisensa syrjäyttäviä tunnetiloja. Hän havaitsi tämän pitämällään laulukurssilla, jossa opetuvälineenä käytettiin ainoastaan tunneilmaisua, eikä annettu lainkaan teknisiä ohjeita. Harjoituksissa oppilasta pyydettiin kuvittelemaan mielessään tilanne, jossa hän yllättäen törmää itselleen tärkeään henkilöön, jonka tapaaminen olisi tälle positiivinen kokemus. Tilanne oli pyrittävä mallintamaan mielikuvituksessa niin elävästi kuin vain suinkin mahdollista. Tämä positiivinen tunne sai kehon hyvin luonnollisesti valmistautumaan äänentuottoon. Sisäänhengitys avaa nielun ja keho aktivoituu positiivisen energian kautta valmiuteen. Aikaansaatu positiivinen tunnelataus ilmaistiin sitten jonkinlaisella iloisella huudahduksella. Tämä harjoitus koettiin päteväksi paitsi iloisia, myös surullisia kappaleita laulettaessa. Tärkeintä oli poistaa oppilaasta epävarmuus ja pelko omaa tekemistä kohtaan, ja positiivinen tunnekokemus teki tämän parhaiten. (Mayer 2002)

Marja Kokkonen kirjoittaa, että tunnemuistojen aktiivinen käyttö kuuluu myös metodinäyttelijöiden harjoitteisiin. Esimerkiksi venäläinen teatterinohjaaja Konstantin Stanislavski opetti oppilailleen, että omat koetut tunteet ovat edellytys vuorovaikutukselle ja roolihahmon ajatusmaailman ymmärtämiselle. (Kokkonen 2010, 125) Hän kertoo myös, että aiempiin onnistumisiin ja positiiviin tunnekokemuksiin palaaminen on myös huippu-urheilijoiden menestyksen osatekijä.

#### ***4.4 Laulunopettajan tärkein työkalu - musiikki***

”Musiikki, elokuvat, teatteriesitykset ja muut kulttuurin ”tuotteet” vaikuttavat tunne-elämäämme jo pelkästään siitä syystä, että ne herättävät meissä myönteisiä tunteita.” (Kokkonen 2010, 59)

Minun on myönnettävä, että tunneoppaiden syövereissä hartaasti uiskenneltuani minulle ei tullut mieleenkään, että laulajan tunnelukkoja voitaisiin käsitellä musiikin avulla. Laulaminenhan perustuu siihen, että haluamme ilmaista itseämme ja tunteitamme musiikin keinoin. Usein opettaja valitsee oppilaalleen materiaalia harjoiteltavaksi, mutta myös oppilas voi tuoda tunnille häntä sillä hetkellä

puhuttelevan tai hänessä tunteita herättävän kappaaleen. Marja Kokkonen siteeraa kirjassaan musiikin ja tunteiden tutkijana työskentelevää filosofian maisteri Suvi Saarikalliota:

”Musiikki tarjoaa tunteita vahvistavan taustarakenteen, mutta ei määrää ajatusten sisältöä. Näin jokainen voi kuulla musiikissa juuri niitä tunteita, joita sillä hetkellä tarvitsee.” (Kokkonen 2010, 60)

Laulamalla ihminen työstää ja kanavoi tunteitaan. Tämänkin tunteiden käsittelyn keinon opettaja voi tuoda tietoisemmaksi esittämällä oppilaalle herättäviä kysymyksiä. Miltä tuntuu kehossa? Mikä on olo? Musiikkia voi käyttää myös luovasti, eli improvisoiden tai jopa omaa kappaletta säveltäen tai sanoittaen. Tätä kynnystä olisi mielestäni kollektiivisesti madallettava, ja rohkaistava oppilaita oman luovuutensa lähteelle. Sieltäkäsintunteita on luonnollista käsitellä ja oppia uutta itsestään.

## 5 Opettajan rooli

Mielestäni jokaisen pedagogin olisi hyvä tutustua jossain määrin tunteiden säätelyyn. Tunteet ovat kuitenkin tieteen näkökulmasta vielä jäsentelyltään ja määritelmiltään edelleen sekä asiantuntijoiden väittelyn että pohdinnan alaisia. Tämä tarkoittaa myös sitä, että aiheen tuntemuksen syventyminen on vasta aluillaan, jonka vuoksi kattavaa, luotettavaa tietoa tunteista on verrattaen vähän saatavilla. Tässä osiossa olen käsitellyt aiheita, joita opettajan on omasta mielestäni syytä pohtia oppilaan tunnelukkojen käsittelyssä.

### 5.1 *Tavoitteet ja motivaatio*

Mikä on oppilaan päämäärä laulajana? Riittääkö hänelle, että hän saa vain tuottaa ääntä säestäjän kanssa? Vai onko hänen tähtäimessään ammattilaulajan ura? Opettajan on tärkeää selvittää oppilaansa sisäiset motiivit, jotta hän osaa ohjata tätä oikealla tahdilla, oikeaan suuntaan. Itselleni on itsestään selvää, että tämä ”oikea suunta”, on oppilaan oma tavoite, mutta tietysti opettajan tehtävä on myös avata oppilaalleen uusia maailmoja musiikin saralla, ja kartuttaa laulajan työkalupakkia oppilasta motivoivalla tavalla. Tämä on jälleen hyvin yksilöllinen kysymys. Ihmistä voi motivoida joko persoonallinen, eli pysyvänluonteinen intressi tai tilannekohtainen intressi. Tutkimukset osoittavat, että myös tilannekohtaisia intressejä ruokkimalla voidaan synnyttää persoonallisia intressejä. (Kasvatuspsykologia 2007, 201)

Kun puhutaan valtion rahoittamasta oppilaitosopiskelusta, tulevat henkilökohtaisten tavoitteiden päälle myös opetussuunitelmien asettamat tavoitteet. Täytyy omaksua tietty tiedon ja taidon taso annetuissa aikaraameissa, jotta oppilaalle voidaan myöntää oppilaitoksesta saatava päättötodistus ja suoritusmerkinnät. Nämä ulkoiset tavoitteet voivat muodostua opiskelijalle taakaksi, mikäli ne eivät vastaa opiskelijan henkilökohtaisia motiiveja.

## **5.2 Kilpailun ja vertailun nykyaika**

”Taide, viihde ja urheilu antavat joillekin roppakaupalla menestystä, mutta aina on myös niitä, jotka eivät kestä kilpailua. Murheellisia elämäntarinoita on paljon. Saavatko he syyttää vain itseään? Yhteiskunta pommittaa meitä kahdella viestillä: 1. Voit saavuttaa kaiken, mitä haluat. Ei ole mitään rajaa sille, mitä voit olla ja mitä voit saada aikaan. 2. Tärkeintä elämässä on voittaminen. Voittaja on sankari riippumatta siitä, miten hän on voittonsa saavuttanut. Voittaja saa kaiken.” (Ojanen 2013, 80)

Laulutunnit nauttivat nykyään suurta suosiota osittain myös erilaisten laulukilpailuformaattien ansiosta. Laulukilpailut korostavat vertailun elementtiä, joka voi olla laulamisen herkässä taiteessa vaarallista. Jotta saat jatkaa laulamista suuren yleisön edessä, sinun täytyy tulla yhä uudelleen ihmisten valitsemaksi jatkuvasti pienenevän ryhmän joukosta. Jos putoat, se kertoo sinulle ettet ollut tarpeeksi taitava, mielenkiintoinen tai vetoava verrattuna jatkoon päässeisiin laulajiin. Olit siis toisin sanoen äänestäjien mielestä huonompi. Tämä antaa mielestäni sellaisen kuvan, että laulaminen ei kuuluisi kaikille, vaan ainoastaan vertailun kestäväälle, valikoidulle huippuosajien ryhmälle. Laulaminen ei olekaan enää kenelle tahansa luonnollinen ilmaisun muoto, vaan harvojen lahjakkaiden etuoikeus.

”Jos nostaa tavoitteensa hyvin korkealle, joutuu niin kovaan kilpailuun, että häviäjiä on moninkertaisesti voittajiin verraten. Joskus voittajia on vain yksi ja muut ovat häviäjiä. Pettymykset voivat olla ankaria.” (Ojanen 2013, 80)

Kilpailun ja vertailun mentaliteetti on käsitykseni suoritukselle haitallista silloin, kun kilpaillaan muiden kanssa ja vertaillaan muihin. Sillä silloin se aiheuttaa ulkopuolisen palkkion toivetta ja muiden ihmisten arvostelun pelkoa. Mitä jos en kestäkään vertailua? Tällainen tunnetila on takuuvarma este Flow- tilan ja onnistuneen suorituksen saavuttamiseksi. Vertailu muihin ei ole laulamissa hyödyllistä. Vertailu oman taitotason ja omien tavoitteiden välillä sen sijaan on hedelmällistä ja hyödyllistä.

”Todellisia sankareita ovat ne, jotka vastoinkäymisistään ja tappioistaan huolimatta jaksavat yrittää uudestaan ilman katkeruutta. Heidän ei tarvitse verrata itseään muihin ja tavoitella huippua. Heille riittää arkinen selviytyminen ja itsensä voittaminen.” (Ojanen 2013, 86)

### 5.3 Opettajan ammattietiikka

”Freud määritteli aikanaan psyykkisesti terveeksi ihmiseksi henkilön, joka ”pystyy rakastamaan ja tekemään työtä.” Mielestäni tämä on edelleen paras mielenterveyden määritelmä mitä tiedän – samaan aikaan hyvin yksinkertainen, mutta myös valtavan syvällinen ja monipuolinen.” (Rantanen 2013, 305)

Vaikka haluaisinkin auttaa oppilastani kaikkien tämän laulamista haittaavien ongelmien ratkaisemisessa, on minulla opettajaksi valmistuttuani vain tietyt valtuudet oppilaan auttamiseksi. Jossain vaiheessa ylittyy raja, jolloin oppilaan ei kuulu käydä pelkästään laulutunneilla, vaan myös mahdollisesti ammattiauttajalla käsittelemässä ongelmiaan. Ammattikorkeakoulu Metropolian Pop&Jazzlaulunopettaja Kukka-Maaria Ahosen mukaan laulunopettaja on auttaja. Hänen mielestään tunneilmaisua voidaan opettaa, mutta kun oppilaan henkilökohtaisista ongelmista on kyse, puhutaan jo eri asiasta. Opettaja ei ole asiantuntija näissä asioissa. On tärkeää tällöin kuunnella ja ohjata mahdollisuuksien puitteissa eteenpäin, mikäli oppilas sitä tarvitsee. Joskus voi auttaa vain saada puhua ongelmistaan jollekin. Ja koska äänen toissijainen tehtävä on ilmaisullinen, vaikuttaa kaikki tunteet siihen niin edullisesti kuin epäedullisestikin. (Ahonen 2014)

Missä siis kulkee raja? Raja laulunopetuksen ja terapian välillä on toisinaan veteen piirretty viiva, sillä jokainen oppilas ja opettaja on oma yksilönsä, ja myös jokainen opettaja-oppilas- suhde on ainutlaatuinen. Kenties jonkinlainen raja voidaan kuitenkin vetää, kun laulutunnit alkavat pitkään kulua ainoastaan oppilaan henkilökohtaisista ongelmista puhumiseen, ja itse laulaminen ja opettajan näkökulmasta sivuseikaksi. Myös aiemmin mainittu Freudin määritelmä mielenterveydelle toimii hyvänä ohjenuorana. Jos oppilaasi on kuitenkin niin sanotusti yhteiskuntakelpoinen ja hänellä on elämässään muitakin merkityksellisiä ihmissuhteita kuin suhde laulunopettajaansa, kuljetaan vielä turvallisilla vesillä. Yksityisellä sektorilla voidaan tietysti myös ajatella, että jos oppilas haluaa maksaa laulunopettajansa ajasta jotta voi puhua tunteistaan, niin miksi ei? Itse koen kuitenkin, että selkeissä psykologisissa ”ongelmatapauksissa” on myös lähimmäisen velvollisuus ohjata oppilas terapeutin yms. puheille, jotta ongelmien ratkaisut eivät jää vain henkilön omien pohdintojen – tai laulunopettajan hyväntahtoisen keittiöpsykologian – varaan.

## **5.4 Opettajan työssäjaksaminen**

Tämä on erittäin tärkeä aihealue erityisesti nk. tunnetyötä tekeville ihmisille. Kokkosen mukaan kaikki sujuvat ja tasapainoiset ihmissuhteet edellyttävät, että säännöstelemme jossain määrin sanomiamme ja tunneilmaisujamme ja pidämme toisinaan mielipiteemme ja tunteemme kokonaan omana tietonamme. Tämä koskee hänen mukaansa myös työelämän ihmissuhteita. (Kokkonen 2010, 115) Tämän termin alle lukeutuvat Kokkosen mukaan hoitoalalla, asiakaspalvelussa sekä opettamisen parissa työskentelevät henkilöt. Eli kaikki he, joiden pääasiallinen rooli työssään on auttaa asiakastaan tai potilastaan. He joutuvat säätelemään omia tunteitaan palvellessaan tavallista enemmän. Vaikka on hyvä osata säädellä tunteitaan ja rajoittaa tunneilmaisuaan, nämä voivat olla tunnetyöläiselle myös suuria stressin ja jopa työuupumuksen syitä. (Kokkonen 2010, 16) Omat tunteet täytyy siis osata pitää kurissa, mutta tähän on tunnetyöläisellä hyvä olla erilaisia selviytymiskeinoja. Joskus joudumme jopa peittämään todelliset tunteemme, jotta voimme ilmaista oppilaalle innostusta ja empatiaa, vaikka omat tunteet olisivatkin kaikkea muuta kuin innostuneet. Tämä on Kokkosen mukaan erityisen uuvuttavaa, varsinkin silloin kun peiteltyjen kielteisten tunteiden alkuperä on asiakas. (Kokkonen 2010, 117) Tämä tarkoittaisi siis opettajan tapauksessa oppilasta, joka esimerkiksi väheksyy opettajan auktoriteettia, vaatii tuloksia mutta kieltäytyy harjoittelemasta tai on vaikka aina myöhässä tunnilta. Tällaisten kaltaiset tilanteet vaativat opettajalta ponnistuksia, jotta jaksaa olla kaikesta huolimatta innostava ja positiivinen ohjaaja.

Opettajalla on myös lupa ilmaista tunteensa oppilaalleen. Tämä on Kokkosen mukaan suositeltavampi toimintatapa. Hän mainitsee kirjassaan esimerkkitapauksen, jossa opettaja ilmoitti heti tunnin alussa oppilailleen, että tänään on sitten vähän pinna kireällä. Oppilaat osasivat ottaa opettajan tunnetilan huomioon, ja pyrkivät aktiivisesti olemaan ärsyttämättä opettajaa lisää. Tällainen toimintamalli helpottaa keskinäistä yhteistyötä, ja estää myös mahdollisten väärinkäsitysten syntyä. (Kokkonen 2010, 119-120)

Laulunopettajan täytyy olla sydämellä mukana oppilaansa polulla auttajana, mutta hänen täytyy myös pitää huoli, ettei lähde liikaa oppilaittensa tunteisiin mukaan. Saarinen kirjoittaa, että empatia sotketaan usein sympatiaan, joka sananmukaisesti

tarkoittaa toisen tunteen läpikäymistä. (Saarinen 2001, 74) Näiden kahden välillä on siis tunnetyöläisen kannalta ratkaisevan tärkeä ero. Saarinen jatkaa:

”Empatiaa me taas voimme tuntea myös niitä ihmisiä kohtaan, joita emme arvosta. Empatiakyvyn avulla me saamme nopean käsityksen toisen henkilön tilanteesta. Näin ollen se on arvokas työkalu tehtävissä, joissa autetaan, tuetaan ja neuvotaan toisia. Empaattiset ihmiset välittävät toisista ihmisistä ja osoittavat aitoa kiinnostusta heihin menemättä kuitenkaan mukaan toisten tunnetiloihin.”

## 6 Pohdinnat

Tutkimusteni edetessä lähdemateriaaliin tutustumisen myötä sain huomata, että oma suhtautumiseni tunteisiin koki melkoisen mullistuksen. Ymmärrän nyt paremmin, miksi kysymys tunteiden olemuksesta jaksaa askarruttaa minua vuodesta toiseen. En ollut edes huomannut, että suhtauduin ennen omiin ja oppilaidenkin tunteisiin hieman pelonsekaisin tuntein, sillä ne tuntuivat suurilta ja hallitsemattomilta luonnonvoimilta, joita on loputtoman vaikea ymmärtää ja selittää. Pelko on siis omankin Flow- tilani esteenä. Nyt kuitenkin koen tunteiden vallan ikäänkuin vähentyneen, sillä ne eivät enää ole minulle niin tuntematon käsite.

Myös opettajan työssäjaksamisesta lukeminen oli avartavaa ja huojentavaa. Uskon nyt tämän pelon johtuneen juuri omien ja oppilaitteni negatiivisten tunteiden aiheuttamista uupumus- ja stressitilanteista. Tai tarkemmin vielä, omasta kykenemättömydestäni tietoisesti käsitellä näitä ikäviä tunteita. Oli helpottavaa oivaltaa, ettei minun tarvitse sympaattisesti elää läpi oppilaan kanssa hänen jokaista tunnettaan ja pyrkiä asettumaan hänen kenkiinsä. Riittää, että olen aidosti kiinnostunut hänen hyvinvoinnistaan, ja ilmaisen empatiani ilman omien tunteideni osallisuutta. Minun ei myöskään tarvitse teeskennellä innostusta. Voin olla avoin oppilaalleni, ja kertoa myös omista tunteistani, siltä osin mikä vaikuttaa mahdollisesti oppitunnin kulkuun.

Positiivinen psykologia liputtaa myönteisten tunnekokemusten aktiiviseen tavoitteluun, mutta oli myös merkittävää huomata, että mikään tunne ei voi pysyä meissä pitkään muuttumattomana, sillä myönteisetkin tunteet alkavat pitkäkestoisina kuormittaa meitä. Tunteilla on tehtävä, ja kun tunne on tehtävänsä suorittanut, se ei enää ole tarpeellinen. On ihmisyyden kannalta ratkaisevan tärkeää, että koko tunteiden kirjo saa luvan elää meissä täydessä loistossaan. Emme siis pyri vähentämään tunnekokemuksia itsessämme, vaan tavoite on pyrkiä aktiivisesti

tiedostamaan tunne, paikantamaan sen alkuperä, ja päästää tunteesta irti kun se on suorittanut tehtävänsä. Tässä kohtaa koen, että laulunopettaja voi olla tiettyyn pisteeseen asti hyvinkin avuksi. Niin kauan kuin on kyse jokapäiväisistä ja ohimenevistä peloista ja ahdistuksista, voimme kuunnella ja myötäelää oppilaan tunteissa.

Myös optimaalisen suoriutumisen kannalta tavoitellun Flow- tilan olemus sai tutkimukseni kautta uusia ulottuvuuksia. Kyseinen olotila vaatii siis paitsi mielen, kehon ja tunteiden aktivoimisen, myös niiden keskinäisen yhteistyön. Tämäkään ei ole siis vain joku ylhäältä annettu inspiraation tila, vaan sitä pystyy harjoittamaan keskittymällä rakentamaan siltaa oman sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Tärkeä oivallus tutkimuksessani oli myös se, että jokainen onnistunut suoritus vaatii positiivisen tunnelatauksen. Silloinkin, kun puhutaan surullisen kappaleen tulkinnasta tai ahdistuneeseen persoonaan samaistumisessa laulussa. Oppilaan täytyy tuntea, että hän osaa ja pystyy, jotta suoritus voi onnistua.

Tutkimuksissani huomasin, että aiheeni rajaamiseen suunnatuista ponnisteluista huolimatta olin haukannut melkoisen palan purtavaksi. Pelkästään tunteiden tutkimuksesta ja olemuksesta itsessään olisi aanut erittäin laajan kokonaisuuden. Opettajuus on myös valtavan laaja kokonaisuus, josta olisi voinut kirjoittaa vaikka pelkästään. Aiheeni oli siis lopullisessa muodossaan erittäin laaja, ja käsittely jäi valitettavan suppeaksi ajan puutteen vuoksi.

Olisin saanut tutkimukseeni enemmän pedagogista näkökulmaa perehtymällä enemmän myös pedagogiikan kirjallisuuteen, nyt aineistoni koostui lähinnä psykologian ja laulutekniikan kirjallisuudesta. Myös eri opettajien haastatteluinen olisi antanut arvokkaita näkökulmia tähän osioon. Nyt pedagoginen näkökulma nojautui enimmäkseen omaan kokemukseeni opettajana, joten tulokset voivat jäädä tältä osin melko subjektiivisiksi.

Alkuperäinen tavoitteeni oli perehtyä tunteiden olemukseen ja pohtia opettajan roolia oppilaan auttajana tunteiden maailmassa. Mielestäni sain näihin kysymyksiin hyviä vastauksia ja hyödyllisiä näkökulmia. Suosittelenkin alla olevassa Lähdeluettelossa mainittuja tunneoppaita kaikille tunnelukkojen kanssa jollain tavalla työskenteleville, ja

ylipäättään onnistumisesta ja suoriutumisesta kiinnostuneille. Tunteita voidaan hyödyntää, ja niissä piilee pohjaton henkisen voimavaran lähde.



## Lähteet

Mayer, Michael J. 2002. Artikkele Emotions in Singing:

<http://vocalwisdom.com/voicearticles/emotions-and-singing/> (luettu 14.4.2014)

Lehtonen, Kimmo 2014(luettu). Musiikki ja psykoanalyysi.

[http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=kimmo%20lehtonen%20musiikki%20ja%20psykoanalyysi&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.enorssi.fi%2Fenorssi-verkosto%2Fvirno%2Fvirno-1%2Fmusiikki%2Ftutkimus%2Fverkoston-jasenten-artikkeleita-ja-julkaisuja%2FLehtonen%2520Kimmo%2520Musiikki%2520ja%2520psykoanalyysi.pdf%2Fat\\_download%2Ffile&ei=qHpXU6GFHM70yAOWhoFw&usg=AFQjCNFrOgEvNRydweTshgMZLGinGsqU3g&bvm=bv.65177938,d.bGQ](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=kimmo%20lehtonen%20musiikki%20ja%20psykoanalyysi&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.enorssi.fi%2Fenorssi-verkosto%2Fvirno%2Fvirno-1%2Fmusiikki%2Ftutkimus%2Fverkoston-jasenten-artikkeleita-ja-julkaisuja%2FLehtonen%2520Kimmo%2520Musiikki%2520ja%2520psykoanalyysi.pdf%2Fat_download%2Ffile&ei=qHpXU6GFHM70yAOWhoFw&usg=AFQjCNFrOgEvNRydweTshgMZLGinGsqU3g&bvm=bv.65177938,d.bGQ)

Freud, Sigmund 2014(luettu). Sitaatti on Freudin kirjasta The ego and the id. Löytyi American Psychological Association- verkkosivustolta löytyneestä tiivistelmästä.

[Www.psycnet.apa.org/psycinfo/1989-38560-001](http://www.psycnet.apa.org/psycinfo/1989-38560-001)

Rantanen, Jarkko 2013. Tunteella! Voimaa tekemiseen – uudenlainen näkökulma ihmisten suorituskykyyn. Helsinki: Talentum.

Tolle, Eckhart 2002. Practising the Power of Now. Britannia: Hodder &Stoughton.

Takanen, Kimmo 2011. Tunne lukkosi. Helsinki: WSOY.

Damasio, Antonio 1994. Emootio, järki ja ihmisen aivot. (suom. Kimmo Pietiläinen) Helsinki: Hakapaino (2001).

Lehtinen, Erno, Kuusinen, Jorma ja Vauras, Marja 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Laukkanen, Anne-Maria ja Leino, Timo 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Määttä, Kaarina 2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus – avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Oy Finnlectura Ab.

Saarinen, Mikael 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Ojanen, Markku 2013. Murra onnellisuuden esteet. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.