

Tuomas Jaatinen

MUUSIKON TUNNELUKOT

MUUSIKON TUNNELUKOT

Tuomas Jaatinen
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Musiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, pop- ja jazzmusiikin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Tuomas Jaatinen

Opinnäytetyön nimi: Muusikon tunnelukot

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: 48

Tunnelukot ovat hyvin yleisiä ihmisillä. Jokaisella on näitä lukkoja, mutta suurin osa ei kuitenkaan tiedosta niiden olemassaoloa. Eri ihmisillä on erilaisia ja eri vahvuisia tunnelukkoja, joten osalla lukot voivat olla niin heikkoja, etteivät ne vaikuta heidän elämänsä ja tämän myötä he eivät myöskään tiedosta niitä. Toisilla taas lukot voivat olla niin vahvoja, että ne vaikeuttavat jokapäiväistä elämää.

Avaan työssäni termiä tunnelukko: mikä on tunnelukko, miten se syntyy ja kehittyy, sekä miten se voi vahvimmillaan vaikuttaa ihmisen elämään. Työni esittelee myös apukeinoja tunnelukkojen avaamiseen itsenäisesti. Näitä apukeinoja voi ja kannattaa hyödyntää ennen ammattiauttajalle hakeutumista. Kirjoitan työni muusikon ja musiikkipedagogin näkökulmasta, joten se tuo esille muusikoille ominaisia lukkoja sekä musiikkipedagogin työssään kohtaamia tunnelukkoja. Kerron myös, miten kyseiset tunnelukot voivat vaikuttaa juuri muusikon ja musiikkipedagogin työhön.

Työni päälähteinä on käytetty Kimmo Takasen ”Tunne lukkosi”, sekä Jeffrey Youngin ja Janet Kloskon ”Avaa tunnelukkosi” -kirjoja. Tärkeiksi lähteiksi muodostuivat myös muusikko- ja musiikkipedagogikollegoideni sekä mielenterveysalan ammattilaisten haastattelut. Näillä haastatteluilla on pyritty hakemaan eri näkökulmia aiheeseen eri ammattikunnista. Muina lähteinä on käytetty kirjallisuutta esiintymisjännityksestä sekä erilaisia nettiartikkeleita.

Työni on tiivistetty opas tunnelukkojen tunnistamiseen ja niiden avaamisprosessin aloittamiseen, ja suunnattu etenkin muusikoille. Mielestäni sain koottua työhöni tärkeimmät seikat, joiden avulla tämä prosessi olisi helpompi aloittaa. Tämän työn ohella kannattaa tutustua myös Takasen ”Tunne lukkosi” -kirjaan, jossa eri lukot on kuvattu yksityiskohdallisemmin sekä lukkojen avaamisprosessi on isommassa roolissa.

Asiasanat: tunnelukko, trauma, lapsen perustarpeet, esiintymisjännitys, itsekritiikki, mindfulness

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Tuomas Jaatinen
Title of thesis: Musician's Life Traps
Supervisor: Jaana Sariola
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017
Number of pages: 48

Negative patterns of thinking and behaviour are very common troubles among people. Every one of us has these so called "life traps", even though most of us are not even aware of them. Different people have different kinds of traps of different strengths. Some people have life traps so mild that they do not cause harm in these people's lives. On the other hand, some people suffer from so powerful life traps that they cause very multiple problems in these people's every-day lives.

In this thesis I'm telling about life traps. Life traps are defined, how they develop and evolve. A description of how only one powerful life trap can affect person's life comprehensively. More over tools are given to break through the life traps before a person needs professional help. This thesis was written from the perspectives of a musician and a music teacher, so the traps were highlighted that are common in musicians and a music teacher's work.

The main information sources in writing this thesis were the books "Tunne lukkosi" by Kimmo Takanen, and "Ava tunnelukkosi" ("Reinventing your life") by Jefferey Young and Janet Klosko. Other important information sources turned out to be the interviews I made with some musician and music teacher colleagues of mine, and interviews I made with two mental health professionals. With these interviews it was tried to get different perspectives to the subject from different trades. The rest of the information sources consisted different books and articles dealing with stage fright, life traps, mindfulness and other things close to the subject.

This thesis works as a compact guide to identify life traps and to give tools to breaking them. This guide is especially directed to musicians. In my opinion, I succeeded quite well at gathering the most important things to help the starting process of breaking the traps. With this thesis I recommend to read the book "Tunne lukkosi" by Takanen. That book has detailed descriptions of different kinds of life traps, and the book handles the breaking parts more accurately.

Keywords: life trap, trauma, child's basic needs, stage fright, self-criticism, mindfulness

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUNNELUKOT	8
2.1 Tunnelukkojen taustaa	8
2.2 Tunnelukkojen syntyperä	10
2.3 Tunnelukkojen vaikutus ihmiseen	14
2.3.1 Tunnelukkojen luokitus	15
2.3.2 Fyysiset ongelmat	26
2.4 Tunnelukko esiintymisjännityksen taustalla	27
2.4.1 Epäonnistumisen pelko	28
2.4.2 Itsekriittisyys	29
3 TYÖKALUJA TUNNELUKKOJEN AVAAMISEEN	31
3.1 Kolme luontaista tapaa tulla toimeen tunnelukkojen kanssa	31
3.2 Ensiaskeleet selviämisprosessissa	33
3.3 Lukkojen murtaminen	34
4 HAASTATTELUT JA TULOKSET	38
4.1 Muusikkokollegat	38
4.2 Musiikkipedagogit	39
4.3 Psykologit	41
4.4 Omia kokemuksia	42
4.5 Yhteenveto	43
5 POHDINTA	45
LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Tunnelukot ovat hyvin yleisiä ihmisten keskuudessa. Jokainen ihminen omaa näitä lukkoja, mutta suurin osa ei kuitenkaan tiedosta niiden olemassa oloa. Eri ihmiset omaavat erilaisia ja eri vahvuisia tunnelukkoja. Osalla lukot voivat kuitenkin olla niin heikkoja, etteivät ne vaikuta heidän elämäänsä, ja tämän myötä he eivät myöskään tiedosta niitä. Toisilla taas lukot voivat olla niin vahvoja, että ne vaikeuttavat jokapäiväistä elämää.

Olen itse kärsinyt tunnelukoista jo vuosikausia tietämättäni. Tiedostin, että jokin oli vialla, mutta en osannut kyseenalaistaa tuntemuksiani, sillä olin elänyt niiden kanssa jo niin pitkään, että ne olivat minulle lähes normaali olotila. Tunnelukkojen aiheuttamat oireet pahentuivat ajan myötä, joten päätin ottaa selvää siitä mikä minua vaivasi. Aikani tutkittua oireitani, huomasin niiden olevan yhteydessä termiin tunnelukko. Kiinnostuin aiheesta kovasti, ja koska tarpeeksi kiinnostavan aiheen löytäminen tuntui vaikealta, päätin valita opinnäytetyöni aiheeksi tunnelukot.

Työni avaa termiä tunnelukko: mikä on tunnelukko, miten se syntyy ja kehittyy sekä miten se voi vahvimmillaan vaikuttaa ihmisen elämään. Koska ammattiauttajalle hakeutuminen voi joillekin tuntua vaikealta, nöyryyttävältä tai muuten epämieluiselta, tavoitteena on myös esitellä apukeinoja tunnelukkojen avaamiseen itsenäisesti, ennen ammattiauttajalle hakeutumista. Kirjoitin työni musiikon ja musiikkipedagogin näkökulmasta, joten tuon esille enemmän muusikoille ominaisia tunnelukkoja sekä musiikkipedagogin työssään kohtaamia tunnelukkoja. Kerron myös, miten kyseiset tunnelukot voivat vaikuttaa juuri muusikon- ja musiikkipedagogin työhön.

Oma tavoitteeni on tutkia ja tunnistaa omat vallitsevat tunnelukkoni. Pysin tutkimuksen myötä tunnistamaan myös tilanteita, jotka voivat aktivoida lukkoja sekä tunnistamaan haitalliset toimintatapani, jotka vahvistavat lukkojen oireita. Paras mahdollinen tilanne olisi sellainen, jossa saisin avattua lukkojani, mutta uskon, että niiden avaaminen on pitkä ja haastava prosessi, joka vaatii oman työpanok-

sensa. Siihen minulla ei kuitenkaan ole tällä hetkellä voimavaroja, mutta uskon, että tämän työprosessin myötä asiat helpottuvat.

Työni alkupuoliskolla tulen kertomaan enemmän tunnelukkojen taustoista, syntyperistä ja syistä sekä niiden aiheuttamista ongelmista. Sen jälkeen kerron vaihe vaiheelta, mitä tunnelukkojen avaamisprosessi vaatii käynnistyäkseen. Käyn myös pinnallisesti läpi tunnelukkojen murtamisvaihetta. Työn loppupuolella käsittelem tekemiäni haastatteluja sekä kerron omista kokemuksistani tunnelukkojen parissa.

2 TUNNELUKOT

Tunnelukot ovat ikäviä ja hyvin yleisiä vaivoja, jotka vaikuttavat ihmisen elämään ja päätöksiin päivittäin. Jokaisella ihmisellä on näitä lukkoja, mutta suuri osa ei edes välttämättä tiedä omaavansa niitä. Tunnelukot voivat olla eri vahvuisia, joten kaikkiin ihmisiin ne eivät välttämättä vaikuta suuremmin. (Takanen 2011,12.) Tässä luvussa kerron, mitä tunnelukot ovat, miten ne syntyvät ja miten ne voivat vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään.

2.1 Tunnelukkojen taustaa

Jokaisella ihmisellä on erilaisia sisäisiä uskomuksia itsestään, muista ihmisistä ja asioista, jotka liittyvät jokapäiväiseen elämään. Uskomukset voivat olla positiivisia, negatiivisia tai mitä tahansa näiden väliltä. Yleisiä negatiivisia uskomuksia ovat esimerkiksi ”Olen kelvoton ja tulen kuitenkin epäonnistumaan” tai ”Olen ruma ja inhottava, eikä kukaan halua olla kanssani”. Tunnelukot pohjautuvat näihin, pääasiassa negatiivisiin sisäisiin uskomuksiin. Vaikka elämme näiden uskomuksien kanssa päivittäin, jotkin niistä voivat olla täysin tiedostamattomia. Tunnelukot saavat meidät luulemaan näiden uskomuksien olevan totta, vaikka totuus olisi aivan toinen. Nämä ovat vain ihmisen omia sisäisiä uskomuksia eivätkä välttämättä ollenkaan totuuden mukaisia. Tunnelukkojen takia uskomuksemme kuitenkin ohjaavat meitä voimakkaasti toimimaan siten, että näistä uskomuksista toimintamme seurauksena tuleekin totta. (Takanen 2011,12.)

Tunnelukot ovat haitallisia uskomuksia ja mielemme malleja, jotka olemme oppineet lapsuudessamme ja nuoruudessamme. Näitä malleja voivat olla esimerkiksi tapa tuntea, reagoida, kokea, käyttäytyä ja ajatella. Voimme oppia mielemme malleja vielä aikuisiälläkin, mutta haitalliset mallit opimme pääsääntöisesti lapsuudessa. Mielemme malleja ja muistijälkiä kutsutaan skeemoiksi. Skeema tarkoittaa mielemme itsenäisesti toimivaa ”piilotajuntaa” eli aikaisemmin kokemuksiemme perusteella elämässämme oppimiamme sisäisiä malleja toimia, tuntea tai ajatella tietyissä tilanteissa. Skeema ei ole koko ajan aktiivi-

nen, vaan se on niin sanotusti lepotilassa taustalla ja aktivoituu silloin, kun sille on tarvetta. Skeema aktivoituu esimerkiksi silloin, kun ajamme autoa, meillä on vessahätä tai konfliktitilanteessa jonkun kanssa. Olemme oppineet autokoulussa tietyn toimintamallin ajaa autoa, joten tämä skeema aktivoituu, kun istumme autonratin taakse. Olemme oppineet jo lapsena, että vessahädän yllättäessä täytyy mennä vessaan tarpeilleen. Tällöin opittu skeema aktivoituu jälleen. Kun olemme konfliktitilanteessa ja joku loukkaa meitä henkisesti, vihan ja surun tunteet ovat tuolloin luonnollinen reaktio. Jokainen ihminen toimii eri tavalla näiden tunteiden vallitessa, mutta tapa toimia ja tuntea tuolloin on tietty skeema, mikä on opittu jo lapsena. Toimimme skeemojemme mukaan joka päivä aivan tavallisissa arkiaskareissa, joten suurin osa oppimistamme skeemoista ovat erittäin hyödyllisiä elämässä. Ilman skeemoja joutuisimme opettelemaan tavalliset arkiasiat uudelleen joka päivä. (Saarniaho 2005, viitattu 21.2.2017; Takanen 2011,16–17.)

Tunnelukot voisi helposti virheellisesti rinnastaa mielenterveydellisiin ongelmiin, mutta yleensä tunnelukot eivät kuitenkaan liity niihin. Tunnelukot ovat hyvin yleisiä ja normaaleja ajattelu- ja reagoititapoja, joiden kanssa elämme päivittäin. Lapsuudessa tunnelukot ovat jopa elintärkeitä, sillä ne auttavat suojelemaan lasta. Aikuisiällä lukot ovat kuitenkin haitallisia, sillä ne voivat saada ihmisen uskomaan, että hänessä olisi jotain vikaa, vaikka näin ei oikeasti olisikaan. Kun ihminen menee tähän lankaan, päättyy hän toimimaan itselleen haitallisilla tavoilla, mikä taas ruokkii lisää tunnelukkoja. Tunnelukkoja on erilaisia ja eri vahvuisia, joten joissakin tapauksissa niiden pitkäaikainen vaikutus voi johtaa ahdistuneisuuteen, masennukseen ja uupumiseen. (Takanen 2011,12–13.)

Tunnelukkoja on eri lähteiden mukaan määritelty olevan joko 11 tai 18. Käytän lähteinäni Jeffrey E. Youngin ja Janet S. Kloskon Avaa Tunnelukkosi- sekä Kimmo Takasen Tunne lukkosi- kirjoja. Käytän ensisijaisena lähteenäni Takasen kirjaa, jonka mukaan tunnelukkoja on 18. Nämä tunnelukot ja niiden aiheuttamat uskomukset ovat seuraavat:

1. **Alistaminen:** minun on pakko alistua
2. **Emotionaalinen estyneisyys:** tunteet on hallittava

3. **Epäonnistuminen:** olen epäonnistuja
4. **Hylkääminen:** minut hylätään kuitenkin
5. **Hyväksynnän haku:** toiset määrittävät arvoni
6. **Kaltoin kohtelu:** kuka tahansa voi haavoittaa
7. **Kietoutuneisuus:** kaikki täytyy jakaa kanssasi
8. **Oikeutus:** minulla on oikeus
9. **Pessimistisyys:** kaikki menee kuitenkin pieleen
10. **Rankaisevuus:** virheistä pitää rankaista
11. **Riippuvuus:** en pärjää yksin
12. **Riittämätön itsekontrolli:** teen mitä haluan, milloin haluan
13. **Suojattomuus:** maailma on vaarallinen paikka
14. **Tunnevale:** kukaan ei oikeasti välitä minusta
15. **Uhrautuminen:** tehtäväni on palvella toisten tarpeita
16. **Ulkopuolisuus:** en kuulu mihinkään
17. **Vaativuus:** olen riittämätön
18. **Vajavuus:** olen kelvoton.

(Takanen 2011, 12.)

2.2 Tunnelukkojen syntyperä

Tunnelukot ovat haitallisia skeemoja, jotka opitaan varhaisessa vaiheessa elämää. Tunnelukkojen syntyhetki voi juontaa niinkin varhaiseen lapsuuteen, ettemme edes välttämättä muista, millaiset tilanteet ja tapahtumat ovat ne aiheuttaneet. Useimmiten ihminen kuitenkin pystyy muistamaan näitä dramaattisia hetkiä ja tapahtumia, sillä tunnelukot syntyvät yleensä jonkinlaisten trauma- tai draamatilanteiden seurauksena. Kaikki tunnelukot eivät kuitenkaan juonnu lapsuuden epämukavista ja traumaattisista kokemuksista, vaan yhtä lailla rajojen puute, ylisuojeleminen ja ylenpalttinen hemmottelu voivat johtaa lukkojen syntymiseen. (Takanen 2011, 16–17.)

Tunnelukkojen kehittymiseen vaikuttavat useat eri asiat ja tapahtumat. Näitä asioita ovat muun muassa kasvuympäristö, perintötekijät, persoona, perhe, sukulaiset, muut läheiset ihmiset, tuttavat, perheen taloudellinen hyvinvointi, päi-

väkoti, koulu eli kaikki asiat, mitkä ovat vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Vanhemmilta peritty temperamentti vaikuttaa paljon siihen, millaisia ja kuinka vahvoja tunnelukkoja ihmiselle kehittyy. Ihminen voi olla luonteeltaan ujo/ulospäinsuuntautunut, passiivinen/aggressiivinen, emotionaalisesti tasapaksu/kiihkeä, ahdistunut/peloton ja herkkä/kova, mutta loppujen lopuksi kasvuympäristö kuitenkin muokkaa lapsesta sellaisen kuin hän on. Lapsi voi olla luonteeltaan ujo ja herkkä, mutta voi rakastavan ja rohkaisevan kasvuympäristön tukemana varttua rohkeaksi ja itsevarmaksi ihmiseksi. Toisaalta ulospäin suuntautuneen ja pelottoman lapsenkin voi lyttämällä ja huomiotta jättämällä saada tuntemaan itsensä arvottomaksi ja ahdistuneeksi. (Young & Klosko 2009, 31; Takanen 2011, 86.)

Lapsi perii vanhemmiltaan tietynlaisen temperamentin, joka vaikuttaa omalla tavallaan tunnelukkojen kehittymiseen. Temperamentti myös ohjaa lasta valitsemaan keinoja, joilla selviytyä tunnelukoistaan. Peritty temperamentti määrittää paljolti valmiiksi, millaisille tunnelukoille lapsi on altis, mutta suurin vaikutus lukkojen kehittymiseen on kuitenkin perheellä ja kasvuympäristöllä. Perhe on jollain tavalla läsnä koko varhaislapsuuden ajan, joten koko varhaislapsuuden dynamiikka tulee pääasiassa perheeltä. Lapsen varttuessa hänen elämänsä alkaa kuitenkin ilmaantua uusia asioita, kuten esimerkiksi kaverit, koulu ja harrastukset, joiden myötä perheen vaikutus alkaa hiljalleen vaimentua ja uudet asiat ottavan enemmän roolia. Perhe on kuitenkin perustana lukkojen kehitykselle, sillä kun tunnelukko aktivoituu, se juontuu lähes aina lapsuusperheen draamatilanteista. (Young & Klosko 2009, 31–32; Takanen 2011, 86.)

Lapsi on riippuvainen perheestään ja läheisistään, joten hän on niin sanotusti kasvuympäristönsä armoilla eikä näin ollen pysty itse vaikuttamaan tunnelukkojensa kehittymiseen. Jokaisella lapsella on ydintärkeitä perustarpeita, joiden tyydyttäminen on heidän vanhempiensa vastuulla. Tyydyttämällä nämä tarpeet lapsi saa tasapainoisen kasvuympäristön ja tämän myötä kehittyy tasapainoisesti. Jos nämä tarpeet eivät tyydyty, voi se johtaa tunnelukkojen kehittymiseen. Suuri osa tunnelukoista syntyy, jotta lapsi tai nuori pystyisi sopeutumaan helpommin kasvuympäristöönsä. Kaikki perustarpeet eivät voi kuitenkaan tyydyttyä täydellisesti yhdelläkään lapsella, joten toisin sanoen jokainen ihminen omaa

erilaisia ja eri vahvuisia tunnelukkoja. Lapsen ydintärkeisiin perustarpeisiin kuuluvat

- perusturvallisuus
- yhteenkuuluvuus
- itsenäisyys
- arvostus
- itsensä toteuttaminen
- realistiset rajat. (Takanen 2011, 17; Young & Klosko 2009, 32.)

Perusturvallisuus: Jotta lapselle kehittyisi riittävä perusturvallisuuden tunne, hän tarvitsee turvallisen ja vakaan kasvu ympäristön sekä tuntemuksen siitä, että voi luottaa ihmisiin ja elämän jatkuvuuteen. Kun lapsi ei tunne itseään hylätyksi, kaltoin kohdelluksi, pelotelluksi tai kiusatuksi, tällöin hän on saavuttanut riittävän perusturvallisuuden tunteen. Jos lapsi kokee tulleensa hylätyksi, kaltoin kohdelluksi, pelotelluksi tai kiusatuksi, joutuu hän elämäänsä pelon ja ahdistuksen ilmapiirissä, mikä johtaa hylkäämisen ja kaltoin kohtelun tunnelukkojen kehittymiseen. (Takanen 2011, 87; Young & Klosko 2009, 33.)

Yhteenkuuluvuus: Lapsen perustarpeisiin kuuluu kokea yhteyttä toisiin ihmisiin. Jotta tämä tarve tyydyttyisi, lapsen tulisi saada huomiota, tulla ymmärretyksi ja kuulluksi, pidetyksi tärkeänä sekä saada hellyyttä, hoivaa ja huolenpitoa. Jos lapsen yhteenkuuluvuuden perustarve ei tyydyty, voi se johtaa tunnevajeen, ulkopuolisuuden ja hyväksynnän haun tunnelukkojen syntymiseen. Jos lapsi jää perheessään vaille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuntee itsensä tyhjäksi tai yksinäiseksi, tällöin syntyy tunnevajeen tunnelukko. Ulkopuolisuuden tunnelukko saa alkunsa, jos lapsi tuntee itsensä ulkopuoliseksi vertaisryhmissä. Jos lapsi ei koe tarpeeksi yhteenkuuluvuuden tunnetta, tällöin sitä kompensoimaan syntyy hyväksynnän haun tunnelukko, jonka myötä lapsi pyrkii tyydyttämään hyväksytyksi tulemisen tarpeensa. (Takanen 2011, 87.)

Itsenäisyys: Lapsi on luonnollisesti riippuvainen vanhemmistaan, mutta hänelle on annettava mahdollisuus itsenäistyä ja kasvaa pärjäämään omillaan. Kasvu prosessi ottaa toki oman aikansa ja sen pitäisi tapahtua vaihe vaiheelta pienin askelin. Tässä prosessissa on tärkeää, että lapsi saa riittävästi tukea ja kannus-

tusta, jotta hän oppii pärjäämään paremmin omillaan. Jos lapsen ei anneta itsenäistyä omaan tahtiinsa, hänen perustaitonsa eivät kehity ikätasoansa vastaavalla tavalla ja hän tuntee itsensä avuttomaksi ja riippuvaiseksi vanhemmistaan. Tämä johtaa väistämättä riippuvuuden tunnelukon kehittymiseen. Huolenpito ja kasvattaminen kuuluu jokaiselle vanhemmalle, mutta lapsen ylisuojelu ja liiallinen elämän vaarallisuudesta varoittelu voi johtaa siihen, että lapsesta tulee pelokas ja ahdistunut, mikä johtaa taas suojattomuuden tunnelukon kehittymiseen. (Takanen 2011, 88.)

Arvostus: Jotta lapsi oppisi arvostamaan itseään, hänen tulee tuntea olevansa tärkeä ja arvostettu sellaisena kuin on. Kun lapsi kokee olevansa arvostettu, hänelle kehittyy hyvä itsetunto joka kantaa aikuisuuteen saakka. Lasta väheksymällä ja lyttäämällä hän tuntee olevansa kelvoton epäonnistuja, mikä taas johtaa epäonnistumisen tunnelukon kehittymiseen. Jos lapseen kohdistetaan liikaa odotuksia ja häneltä vaaditaan kohtuuttomia hän tuntee itsensä riittämättömäksi, mikä johtaa vaativuuden tunnelukon kehittymiseen. Kunnioituksen pitää olla molemminpuolista lapsen ja tämän läheisten kesken. Jos lapsi ei tunne olevansa kunnioitettu, kokee hän itsensä häpeälliseksi ja arvottomaksi. Tämän seurauksena lapselle kehittyy vajavuuden tunnelukko. Jos lapsi tekee jotain kiellettyä tai uhmaa vanhempiaan, on luonnollista, että siitä seuraa hänelle jonkinlainen rangaistus. Tämä pitää kuitenkin toteuttaa kohtuullisien rajojen puitteissa. Liiallinen moittiminen ja kohtuuton rankaiseminen ei ole hyväksi lapselle, vaan se saa hänet tuntemaan itsensä syylliseksi ja pahaksi, mikä johtaa rankaisuuden tunnelukon kehittymiseen. (Takanen 2011, 87.)

Itsensä toteuttaminen: Lapsen elämän kuuluisi olla huoletonta, vapaata ja hänellä pitäisi olla tarpeeksi omaa aikaa ja tilaa. Lapsen pitää saada olla spontaani, leikkisä ja hänen tulee saada ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan silloin kun hänestä tuntuu siltä. Jos lasta kahlitaan, pidätellään ja syyllistetään tarpeidensa ja tunteidensa ilmaisemisesta, hän ahdistuu. Tämä johtaa alistamisen, emotionaalisen estyneisyyden ja uhrautumisen tunnelukkojen syntymiseen. (Takanen 2011, 87.)

Realistiset rajat: Lapsen tulee saada olla lapsi. Hänen tulee saada leikkiä, ilmaista tarpeitaan ja tunteitaan spontaanisti sekä elää huoletonta elämää. On kuitenkin hyvin tärkeää, että vanhemmat asettavat lapsen käyttäytymiselle ja toiminnalle kohtuulliset ja realistiset rajat. Kun lapsella on nämä rajat, hän ja hänen läheisensä voivat tuntea olonsa turvalliseksi. Lapsi tulee opettaa kunnioittamaan ja ottamaan huomioon muita ihmisiä. Jos lapsella ei ole riittävästi rajoja, hän voi tuntea olevansa ylivoimainen ja saattaa luulla, että voi toimia täysin omien mielihalujensa mukaan. Tämän seurauksensa lapselle voi kehittyä narcissistisia piirteitä sekä oikeutuksen ja riittämättömän itsekontrollin tunnelukot. (Takanen 2011, 88.)

2.3 Tunnelukkojen vaikutus ihmiseen

Tunnelukot voivat olla eri vahvuisia ja ne voivat vaikuttaa eri tavoilla ihmisiin. Joillakin lukot ovat huomattavasti vahvempia kuin toisilla, kuin taas jollakin ne saattavat vaikuttaa niin vähäisesti, että he pystyvät elämään lähes normaalia elämää, piittaamatta lukoista ja niiden aiheuttamista ongelmista. Jollakin taas tunnelukot ovat niin vahvoja, että ne hallitsevat koko elämää. Ihmisellä voi olla useita eri tunnelukkoja, ja jos kaikki näistä ovat vahvoja, niiden yhteisvaikutus voi olla tuhoisa ihmisen onnellisuuden ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Vaikka tunnelukot eivät ole suoranaisesti mielenterveydellisiä sairauksia, pitkään käsittelemättöminä ja eri lukkojen yhteisvaikutuksesta ne voivat kuitenkin johtaa mielenterveydellisiin ongelmiin. Tunnelukot vaikuttavat kaikkeen ympärillämme: ihmissuhteisiimme, itsetuntoomme, suorituksiimme, työhömmee, käytökseemme ja yleiseen asenteeseen elämäämme kohtaan. (Takanen 2011,12–13.)

Tunnelukot syntyvät yleensä silloin, kun lapsen emotionaaliset perustarpeet eivät tyydyty. Tästä hetkestä syntyy tunnelukko (haitallinen skeema) eli sisäinen malli, jonka mukaan lapsi oppii toimimaan tulevaisuudessa samankaltaisissa epämiellyttävissä tilanteissa. Tunnelukko aktivoituu aina silloin, kun ihminen joutuu tilanteeseen, joka muistuttaa lapsuuden epämiellyttävästä tai traumaattisesta kokemuksesta. Esimerkiksi jos ihmisellä on epäonnistumisen tunnelukko, joka on syntynyt lapsuuden epäonnistuneesta esiintymistilanteesta, aikuisena hyvää

suoritusta vaativa esiintymistilanne voi aktivoida epäonnistumisen tunnelukon. Kun tunnelukko aktivoituu aikuisena, se palauttaa ihmisen tämän lapsuuden traumatilanteeseen, josta tunnelukko on saanut alkunsa. Lukon aktivoituminen saa ihmisen toimimaan lapsen tavoin, samankaltaisesti kuin hän on lapsuudessaan oppinut samanlaisissa tilanteissa toimimaan. Tunnelukon ohjaama toimintamalli on syntynyt, jotta lapsi saisi perustarpeensa tyydytettyä ja kykenisi helpommin sopeutumaan kasvuympäristöönsä. Aikuisiällä nämä toimintamallit eivät enää toimi, koska aikuinen ihminen elää täysin erilaisissa olosuhteissa, joissa lapsuuden keinot eivät ole enää toimivia. (Takanen 2011,16–18.)

2.3.1 Tunnelukkojen luokitus

Tunnelukkoja on eri lähteiden mukaan joko 11 tai 18. Jeffrey E. Youngin ja Janet S. Kloskon mukaan tunnelukkoja on 11, kun taas Kimmo Takasen mukaan 18. Takanen pohjaa oman teoksensa Jeffrey E. Youngin ja Janet S. Kloskon teokseen. Hän on tutkinut ja kehittänyt uusia työmenetelmiä lukkojen avaamiseen skeematerapian pohjalta, sekä täydentänyt jo olemassa olevaa tunnelukkojen listaa tutkimuksen ja omien kokemuksiansa pohjalta. (Mentores, Oulu 2017, viitattu 20.3.2017)

”Tunne lukkosi” -teoksessa kuvataan samat 11 tunnelukkoa kuin Youngin ja Kloskon teoksessa, mutta Takanen on kuitenkin analysoinut joitakin lukkoja yksityiskohtaisemmin ja murtanut ne pienemmiksi osiksi. Näistä osista Takanen on muodostanut seitsemän uutta tunnelukkoa. Osa lukoista liittyy paljolti toisiinsa, mutta niillä on omat tunnuspiirteensä, jotka erottavat tunnelukot toisistaan. Esittelen seuraavissa kappaleissa kaikki 18 tunnelukkoa ja sen, miten ne voivat vaikuttaa ihmiseen. Tulevissa kappaleissa tunnelukot on kuvattu vahvoina ja elämää hallitsevina.

Omien kokemuksieni perusteella muusikoille tyypillisiä tunnelukkoja sekä musiikkipedagogin työssään kohtaamia tunnelukkoja ovat epäonnistuminen, hyväksynnän haku, pessimistisyys, vaativuus ja vajavuus. Työni tarkoitus on kertoa muusikoille tyypillisimmistä tunnelukoista ja niiden vaikutuksista, joten pe-

rehdyn seuraavissa kappaleissa tarkemmin juuri edellä mainitsemini lukkoihin. Kerron tulevissa kappaleissa lyhyesti myös muista tunnelukoista.

Epäonnistuminen: Epäonnistumisen tunnelukosta kärsivä henkilö uskoo olevansa ikuinen epäonnistuja elämässään. Pelko epäonnistumisesta saa hänet välttelemään haasteita ja muita hänen mielestään vaikeita velvollisuuksia. Epäonnistumisen pelko on aina läsnä ja aiheuttaa ahdistusta, vaikka hän satunnaisesti tuntisikin onnistuvansa suorituksissaan. Lukko voimistuu jokaisen epäonnistumisen tunteen myötä, mikä heikentää myös itsetuntoa. (Takanen 2011, 43–44.)

Henkilö pitää itseään muita huonompana ja lahjattomampana, ja vaikka saisikin positiivista palautetta, hän ei usko siihen vaan ajattelee, että muut ovat suorittaneet paremmin. Hän vertaa itseään jatkuvasti muihin lähi- ja ulkopiirinkin ihmisiin, mikä saa hänet tuntemaan itsensä epävarmaksi, huonoksi ja ahdistuneeksi. (Takanen 2011, 43.)

Epäonnistumisen pelko tekee henkilöstä epävarman ja tämän myötä saa hänet usein alisuoriutumaan suorituksissaan, esimerkiksi työtehtävissään. Työelämässä hän luottaa yleensä tuttuun ja turvalliseen toimintatapaansa, ja hän välttelee hankalia toimintamalleja. Hän pelaa niin sanotusti ”varman päälle”, mikä johtaa kehittymättömyyteen ja paikallaan polkemiseen uralla. (Takanen 2011, 43–44.)

Lukkoa kompensoidessa henkilö asettaa itselleen suuria, jopa kohtuuttomia tavoitteita ja vaatii itseltään virheettömiä suorituksia. Hän tekee kaikkensa suorittuakseen hyvin ja on tyytyväinen suorituksiinsa vasta sitten, kun on välttänyt epäonnistumisen. Jos hän tuntee epäonnistuvansa jossain, kokee hän palanneensa takaisin lähtöruutuun. (Takanen 2011, 44.)

Epäonnistumisen tunnelukko on yksi muusikoille tyypillisimmistä lukoista. Epäonnistumisen pelko on suoraan yhteydessä esiintymisjännitykseen, mikä on hyvin yleistä muusikon ammatissa.

Hyväksynnän haku: Henkilö jolla on hyväksynnän haun tunnelukko, pyrkii olemaan mieliksi muille ihmisille ja haluaa, että ihmiset pitäisivät hänestä ja arvostaisivat hänen suorituksiaan. Hän hakee hyväksyntää joka puolelta ja tämän myötä jättää omat mielipiteensä huomiotta ja mieluummin myötäilee muiden mielipiteitä. Eritoten vanhempien, puolison ja ystävien mielipiteet vaikuttavat häneen suuresti, sillä hän pelkää omien mielipiteidensä ilmaisemisen johtavan siihen, että hänestä ei pidetä tai hänet hylätään. Tämä pelko estää häntä näyttämästä spontaanisti tunteitaan ja saa hänet mukautumaan ryhmässä muiden kaltaiseksi myös ulkoisesti. Esimerkiksi hän ilmaisee itseään sen mukaan, minkä kuvittelee muiden mielestä olevan hyväksyttävää. Hän saattaa muuttaa myös ulkoista tyyliään vain siksi, että hänestä pidettäisiin. (Takanen 2011, 46.)

Tunnelukkoa kompensoidessaan henkilö tuo kärkkäästi julki omia mielipiteitään sekä hän saattaa ilmaista todellisia tunteitaan voimakkaasti ja tyylysti. Hän saattaa tarkoituksella provosoida muita ihmisiä esimerkiksi pukeutumalla tai käyttäytymällä epäsovinnaisesti. Tällä tavoin hän haluaa uskotella sekä muille että itselleen, ettei muiden ihmisten mielipiteillä ole väliä. Todellisuudessa tilanne on päinvastainen, sillä koska henkilö itse ei osaa arvostaa itseään, on muiden ihmisten arvostus ja ihailu hänelle hyvin tärkeää. Saadakseen arvostusta ja ihailua hän pyrkii saavuttamaan menestystä, rikkauksia, mainetta ja muita pinta-puolisia asioita. (Takanen 2011, 46.)

Hyväksynnän haun tunnelukko on toinen muusikoille ominaisimmista lukoista. Muusikon ammattiin kuuluu vahvasti ihmisten arvostuksen ja pitämisen tavoittelu esiintymistilanteissa. Useissa tapauksissa hyväksynnän haku menee liiallisuuksiin ja muiden mielipiteet alkavat vaikuttaa liikaa omaan työskentelyyn. Tämä voi aiheuttaa suorituspainetta, mikä vaikuttaa negatiivisella tavalla esimerkiksi esiintymiseen.

Pessimistisyys: Pessimistisyyden tunnelukosta kärsivä henkilö suhtautuu elämäänsä negatiivisesti. Hän näkee kaikista asioista ensin negatiivisen puolen eikä välttämättä ollenkaan positiivista, mikä pidemmän päälle aiheuttaa ahdistusta. Hän murehtii tulevaisuuden asioita ja tapahtumia etukäteen ja valmistautuu pettymään. Hän on mielestään realistinen, jonka mukaan on parempi varautua

siihen, että asiat tulevat kuitenkin menemään pieleen. Jos jokin asia meneekin hyvin, henkilö ajattelee sen olevan vain onnenkantamoinen, joka ei tule toistumaan ja jota seuraa jokin uusi pettymys tai epäonnistuminen. Kun näin tapahtuu, hän pääsee sanomaan muille ihmisille ”mitäs minä sanoin”. Hän on vakuutunut siitä, että asiat on tarkoitettu menemään huonosti eikä niihin voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. (Takanen 2011, 49–50.)

Pessimistisyyden tunnelukko on kolmas musiikkipedagogin työssään kohtaamista tyyppillisistä tunnelukoista. Musiikkipedagogin työssä kohtaa usein oppilaita, jotka kärsivät selkeästi pessimistisyyden tunnelukosta. Pessimistisyyden lukosta kärsivä oppilas on usein pessimistinen omaa oppimistaan kohtaan, etenkin tilanteissa, joissa lähdetään opettelemaan uutta asiaa. Uudet opeteltavat asiat voivat tuntua ylitsempääsemättömän vaikeilta, joten oppilas on ikään kuin päättänyt, ettei varmasti tule oppimaan tätä asiaa, ennen kuin on edes kokeillut sitä. Jos oppilaan saa kokeilemaan opeteltavaa asiaa eikä hän opi sitä heti, tällöin negatiiviset tunteet ottavat vallan ja oppilas lannistuu entisestään.

Vaativuus: Vaativuuden tunnelukosta kärsivä henkilö kärsii samalla kohtuuttoman voimakkaasta itsekritiikistä. Hän on hyvin vaativa kaikkea tekemäänsä kohtaan, eikä pysty hyväksymään epätäydellisiä suorituksia. Ellei henkilö täytä omia kohtuuttomia vaatimuksiaan, hän tuntee itsensä epäonnistuneeksi, riittämättömäksi ja huonoksi. Nämä vaatimukset pätevät kaikkeen hänen elämässään: työhön, parisuhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen ja asemaan. Henkilö ei omasta mielestään ole vaativa itseään kohtaan, koska on tottunut siihen, että häneltä vaaditaan paljon. Jatkuva täydellisyyden tavoittelu kuitenkin aiheuttaa kovia paineita ja stressiä, jotka puolestaan voivat aiheuttaa unettomuutta, korkeaa verenpainetta ja jopa paniikkikohtauksia. (Takanen 2011, 58.)

Tunnelukkoa kompensoidessaan henkilö pyrkii peittämään omaa riittämättömyyden ja huonommuuden tunnettaan lyttämällä ja väheksymällä muita ihmisiä. Vaativuus omia suorituksia kohtaan vaihtuu kriittisyydeksi muita ihmisiä kohtaan, joten hänellä on vahva taipumus pitää toisia laiskoina, kyvyttöminä, tyhminä ja epäonnistuneina. (Takanen 2011, 59.)

Vaativuuden tunnelukko on neljäs muusikoille tyypillisimmistä lukoista. Tämä lukko aiheuttaa voimakasta itsekriittisyyttä, joka on hyvin tyypillistä muusikoiden keskuudessa. Usein itsekritiikki voi kuitenkin kehittyä niin voimakkaaksi, että se alkaa vaikuttaa negatiivisesti soittosuoritukseen sekä esiintymiseen. Se voi aiheuttaa esimerkiksi voimakasta esiintymisjännitystä ja epävarmuutta soittotilanteessa. Voimakas itsekriittisyys saa muusikon pyrkimään virheettömiin soittosuorituksiin, mikä johtaa lopulta siihen, että pienetkin virheet soittaessa saavat suorituksen tuntumaan täydelliseltä epäonnistumiselta. Ainainen täydellisyyden tavoittelu soitossa voi pidemmän päälle saada sen tuntumaan pelkältä suorituksesta sekä viedä nautinnon musiikista ylipäätään.

Vajavuus: Vajavuuden tunnelukosta kärsivä henkilö uskoo olevansa syntynyt vialliseksi ja puutteelliseksi. Hän tuntee olevansa mitätön, paha ja arvoton, jonka takia usein häpeää itseään. Vaikka henkilö ansaitsisi positiivista palautetta, näiden uskomuksien takia hänen on vaikea ottaa sitä vastaan ja vielä vaikeampaa uskoa se todeksi. Lukko saa hänet uskomaan, ettei ole ansainnut mitään hyvää elämässään. (Takanen 2011, 60.)

Kompensoidessaan tunnelukkoa henkilö voi teeskennellä olevansa täydellinen ja virheetön, eli jotain aivan muuta kuin hän oikeasti tuntee olevansa. Henkilö on hyvin herkkä kritiikille, joten pienikin negatiivinen ilmaisu voi saada hänet toialtaan. Jos hän kokee olevansa arvosteltavana, hän menee puolustuskanalle ja hyökkää takaisin kritisoimalla ja väheksymällä muita. Lyttäämällä muita, henkilö tuntee itsensä paremmaksi ihmiseksi ja tämän myötä välttää oman vajavuuden tunteen. (Takanen 2011, 60.)

Vajavuuden tunnelukko on viides muusikoille ominaisimmista lukoista. Muusikoille on tyypillistä verrata omia soittotaitojaan toisiin soittajiin ja tämän myötä tuntee itsensä huonommaksi ja jopa epäonnistuneeksi. Vajavuuden tunne on tyypillinen varsinkin opiskeluvaiheessa oleville aloitteleville muusikoille. Oppilaitoksissa opiskelee paljon muusikoita kerrallaan, joten kilpailu heidän kesken on hyvin yleistä. Kilpailua esiintyy toki myös ammattipiireissä. Jotkin muusikot ovat luonnostaan kilpailuhenkisiä ja kokevat olevansa vahvimmillaan vaativissa tilanteissa. Jotkin muusikot taas kokevat kilpailun ahdistavana ja kilpailutilanteessa

ottavat luonnostaan ”häviäjän” roolin, mikä vahvistaa vajavuuden tunnetta. Vajavuuden tunnelukon omaava muusikko ei pidä itseään kelvollisena muusikkona, eikä usko saamaansa positiivista palautetta, vaikka olisi sen todella ansainnut.

Alistaminen: Alistumisen tunnelukon omaava henkilö on alistuvainen ja pyrkii olemaan mieliksi läheisille, ystäville, työkavereille ja jopa vieraille ihmisille. Ihmiset tulevat helposti toimeen hänen kanssaan, sillä hän haluaa olla mukava, kiltti ja joustava sekä välttää konfliktitilanteita. Tällaisen henkilön on vaikea pitää puoliaan asioissa kuin asioissa, joten hänen on vaikea vaatia oikeuksiensa toteutuvan. Hylkäämisen, rankaisemisen, torjumisen ja kritiikin pelko taas johtavat siihen, että hän antautuu usein muiden ihmisten kontrolloitavaksi. Lukosta kärsivä ei tunne itseään tai tarpeitaan tärkeiksi, joten hän ei yleisesti ilmaise tarpeitaan, tunteitaan, mielipiteitään eikä mielihalujaan. Muiden mielipiteet syrjäyttävät hänen omansa, joten hän voi usein erehtyä pitämään muiden mielipiteitä ominaan, vaikka olisikin asioista eri mieltä. (Takanen 2011, 41; Young & Klosko 2009, 223.)

Tarpeeksi kauan pitkittynyt vihan patoaminen johtaa vastareaktioon, eli kompensointiin alistamista vastaan. Kun alistamisen tunnelukosta kärsivä alkaa kompensoimaan alistumista, hän muuttaa toimintatapojaan ja suhtautumistaan päinvastaiseen suuntaan aiemmasta. Tällöin hänestä tulee erittäin herkkä kaikille pienimmillekin alistamisen muodoille, eikä hän halua olla kenenkään kontrolloitavana tai määrällävänä. Hänen ilmaisustaan tulee helposti töykeää ja epäasiallista ja hän kokee tarvetta kapinoida eri auktoriteetteja vastaan. Auktoriteetteja voivat olla muun muassa esimiehet, puoliso, virkamiehet ja vanhemmat. (Takanen 2011, 41.)

Emotionaalinen estyneisyys: Emotionaalisen estyneisyyden tunnelukon omaava henkilö luulee, ettei tunteita saa näyttää ja että ne on parempi pitää omana tietonaan. Hän on oppinut, että tunteiden näyttämisestä seuraa jotain pahaa tai hävettävää, joten hän pyrkii välttämään niiden näyttämistä julkisesti. Tämän takia lukosta kärsivästä henkilöstä tulee helposti jäyhä, apaattinen ja pidättyväinen. Tunteiden patoaminen saa aikaan sen, että negatiiviset tunteet ka-

sautuvat ja kasvavat vain isommiksi hänen sisällään. Tunteiden kasautuminen johtaa lopulta pelkoon kontrollin menettämisestä, mikä saa hänet yhä enemmän välttelemään tilanteita, joissa hän voisi joutua näyttämään todellisia tunteitaan. Hän kokee julkiset tunteiden ilmaisut kiusallisina ja haluaa kaiken olevan hillittyä, joten hän pyrkii välttelemään myös spontaaneja ja ulospäin suuntautuneita ihmisiä. (Takanen 2011, 42.)

Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavalla, eikä se sovi kaikille. Emotionaalisen estyneisyyden tunnelukosta kärsivään henkilöön alkoholi voi vaikuttaa kompensoivasti, eli toisin sanottuna hän toimii alkoholin vaikutuksen alaisena päinvas- taisesti, kuin normaalisti. Tällöin hänen kontrollinsa pettää ja hän pystyy ilmai- semaan tunteensa avoimesti ja rohkeasti, joskus jopa hieman liioitellusti. Tun- teen ilmaisut voivat olla yltiöpositiivisia ja henkilöstä voi tuntua, että kaikki asiat ovat hienosti eikä mikään paina häntä. Kolikon kääntöpuolena kontrollin väisty- essä padotut vihan tunteet voivat purkautua ulos aggressiivisina vihanpurkauk- sina. Tällöin hänestä voi tulla väkivaltainen ja arvaamaton. Tämän tiedostaes- saan henkilö usein välttää alkoholin nauttimista, koska pelkää kontrollinsa ja es- tyneisyytensä väistyvän. (Takanen 2011, 43.)

Hylkääminen: Hylkäämisen tunnelukosta kärsivä henkilö kammoaa yksin oloa ja pelkää tulevansa läheistensä hylkäämäksi. Usein tähän liittyy myös läheisten menehtymisen pelko. Yksinolo saa henkilön ahdistuneeksi, joten hän tarrautuu helposti läheisiin ihmisiin, mikä saa usein heidät ajautumaan vaan loitommaksi. (Takanen 2011, 44.)

Henkilö kärsii usein myös luottamuksen puutteesta, mikä tekee hänestä omis- tushaluisen, mustasukkaisen ja kontrolloivan suhteissaan, etenkin parisuhteis- saan. Suhteiden kontrolloimisen tarve saa hänet vainoharhaiseksi ja itsekes- keiseksi sekä se aiheuttaa sen, että hänen täytyy olla koko ajan tietoinen kumppaninsa tekemisistä, tunteista ja ajatuksista. Epätietoisuus kumppanin aja- tuksista tai tekemisistä voi saada henkilön vainoharhaiseksi ja uskomaan esi- merkiksi, että hänen kumppaninsa olisi hylkäämässä hänet. Samat pelot ja us- komukset voivat päteä myös hänen ystävyysuhteissaan, mutta eivät kuiten- kaan yhtä radikaalisti kuin parisuhteissaan. (Takanen 2011, 45.)

Kaltoinkohtelu: Kaltoinkohtelun tunnelukon omaava henkilö tuntee olonsa turvattomasti ihmissuhteissaan ja hänen on yleensä vaikea luottaa ihmisiin. Hän pelkää tulevansa hyväksikäytetyksi, loukatuksi, huijatuksi tai pahoinpidellyksi, joten hän suhtautuu aina varauksella muihin ihmisiin ja heidän aikomuksiinsa. Kyseessä on usein sulkeutunut persoona, joka sulkee asiat sisälleen, eikä hän päästä muita ihmisiä lähelle välttääkseen läheisiä ja intiimejä suhteita. Hän ei luota ihmisten hyväntahtoisuuteen vaan tulkitsee kaikki ystävälliset eleet hyväksikäytön yritykseksi. (Takanen 2011, 46.)

Kun henkilö kompensoi tunnelukkoa, hänestä tulee aggressiivinen. Jos hän tuntee tulevansa kaltoin kohdelluksi, hän pyrkii estämään sen keinolla millä hyvänsä. Joskus hän saattaa tulkita viattomatkin eleet kaltoinkohtelun yritykseksi, vaikka ne sitä olisikaan. Kompensoidessa henkilö saattaa kohdella muita ihmisiä samalla tavalla huonosti kuin häntä on kohdeltu, vaikka he eivät olisi sitä ansainneetkaan. (Takanen 2011, 46–47.)

Kietoutuneisuus: Kietoutuneisuuden tunnelukosta kärsivällä henkilöllä on vaikeuksia elää itsenäisesti, joten hän takertuu tiukasti lähimmäisiinsä. Hänen on hyvin vaikea ajatella ja ilmaista omia mielipiteitään itsenäisesti, eikä hän usein tiedä mitä haluaa, tuntee tai tarvitsee. Tämän myötä hän päätyykin usein pitämään lähimmäistensä mielipiteitään ominaan, vaikka hän todellisuudessa olisi-kin eri mieltä. Henkilö tuntee suurta tarvetta jakaa omat asiansa lähimmäistensä kesken, mikä johtaa väistämättä yksityisyyden puutteeseen. (Takanen 2011, 47.)

Tunnelukkoa kompensoidessaan henkilö pyrkii tekemään kaiken päinvastaisesti kuin vanhempansa, vaikka tämä olisi hänelle haitallista. Hän ei halua olla kuten vanhempansa, joten hän mieluummin taistelee luontoaan vastaan ja muuttaa hänelle ominaisia toiminta tapojaan. (Takanen 2011, 48.)

Oikeutus: Oikeutuksen tunnelukon omaava henkilö kuvittelee olevansa erityinen ihminen ja oikeutettu erityisiin mielipiteisiin ja toimintatapoihin. Henkilö toimii usein itsekkäästi ja laittaa omat tarpeensa aina muiden tarpeiden edelle,

koska kuvittelee olevansa tärkeämpi kuin muut ihmiset. Mielestään hänen pitäisi tulla kohdelluksi etuoikeutettuna, eikä hänen tarvitse toimia sääntöjen ja sopimuksien mukaan kuten muut ihmiset. Tämä tekee henkilöstä vaativan ja kontrolloivan muita ihmisiä kohtaan, eikä hän voi hyväksyä asioiden menevän eri tavalla kuin haluaisi. (Takanen 2011, 48.)

Oikeutuksen tunnelukko on usein kompensatiota vajavuuden, tunnevajeen, ulkopuolisuuden tai alistumisen tunnelukkoa vastaan. (Takanen 2011, 49.)

Kompensoidessaan tunnelukkoa henkilö ottaa usein marttyyrin roolin ja lukon aiheuttaman huonon omatunnon takia käyttäytyy uhrautuvasti. Tämä uhrautuminen ei ole kuitenkaan pyyteetöntä, vaan hän pyrkii nostamaan osakkeitaan muiden ihmisten silmissä ja näyttämään millainen pyhimys onkaan. (Takanen 2011, 49.)

Rankaisevuus: Rankaisevuuden tunnelukosta kärsivä henkilö on erittäin ankara itseään ja myös lähimmäisiään kohtaan. Hänen mielestään pienemmistäkin virheistä pitää rankaista ja on tärkeää, että virheisiin syyllistynyt löydetään. Hän ei koe etenkään itsensä rankaisemista kohtuuttomana vaan ajattelee, että tehdyt virheet ovat seurausta hänen omasta laiskuudestaan tai tyhmyydestään, joten niistä pitää rankaista sen mukaisesti. Henkilö on vihainen tunteellisuudestaan, heikkoudestaan ja riippuvuudestaan, joten estääkseen niitä tulemasta ilmi, hän väheksyy ja halveksii omia tunteitaan ja tarpeitaan. Henkilö uskoo usein, että ei ansaitse hyviä asioita elämäänsä, joten jos hänelle tapahtuu jotain ikävää tai pahaa, hän on mielestään sen ansainnut tai jotenkin itse aiheuttanut. (Takanen 2011, 50.)

Riippuvuus: Riippuvuuden tunnelukosta kärsivä henkilö ei kykene pitämään huolta itsestään ja elämästään, ja tämän myötä ripustautuu muihin ihmisiin. Hän on usein todella riippuvainen puoliosastaan, vanhemmistaan, tai heistä kaikista, joten he ovat hyvin tärkeä osa hänen elämäänsä. Henkilö ei tunne olevansa valmis itsenäistymään, eikä luota omaan arviointikykyynsä, joten hän välttelee usein tekemästä tärkeitä elämään vaikuttavia päätöksiä ja ratkaisuja. Hän pel-

kää, ettei selviäisi päätöksistä seuraavista tapahtumista. (Takanen 2011, 50–51.)

Kompensoidessaan tunnelukkoa, henkilö pyrkii toimimaan elämässään mahdollisimman itsenäisesti ja myös haluaa osoittaa tämän muille ihmisille. Hän ei halua ottaa vastaan muiden apua, vaan selviytyä itsenäisesti, vaikka olisikin ulkopuolisen avun tarpeessa. (Takanen 2011, 51.)

Riittämätön itsekontrolli: Riittämättömän itsekontrollin omaavan henkilön on vaikea kontrolloida mielihalujaan ja tunteitaan. Hän on impulsiivinen ja täten helposti mielihalujensa vietävissä, mikä saa hänet toimimaan harkitsemattomasti. Henkilöllä on usein lyhyt pinna, joten hän voi toimia arvaamattomasti ja aggressiivisesti. Malttinsa menetettyään hän voi saada raivokohtauksia ja käyttäytyä sopimattomasti, koska ei osaa ilmaista aggressioitaan rakentavasti. Itsekontrollin puute ja mielihalujen vahvuus aiheuttavat helposti erilaisia riippuvuuksia esimerkiksi alkoholiin, tupakkaan, huumeisiin, seksiin, syömiseen, uhkapeelaamiseen tai johonkin muuhun haitalliseen toimintaan. (Takanen 2011, 52.)

Kun henkilö kompensoi tunnelukkoa, hän pyrkii voimakkaasti kontrolloimaan itseään ja mielihalujaan. Hän välttelee tietoisesti impulsiivista käyttäytymistä ja asettaa itselleen selkeät rajat. (Takanen 2011, 52.)

Suojattomuus: Suojattomuuden tunnelukosta kärsivä henkilö tuntee olevansa turvaton ja hän pelkää alinomaa, että jotain paha tapahtuu hänelle tai läheisilleen, eikä hän pysty sitä estämään. Näitä pelkoja voivat olla esimerkiksi pelko omasta tai läheisen sairastumisesta, onnettomuudesta tai vararikkoon joutumisesta. Jatkuva pelossa eläminen voi aiheuttaa paniikki- ja ahdistuskohtauksia sekä onnettomuutta. (Takanen 2011, 53.)

Kompensoidessaan tunnelukkoa henkilö pyrkii tekemään elinympäristöstään mahdollisimman turvallisen ja vakaan. Tällä tavoin hän pystyy kontrolloimaan mahdollisia uhkatekijöitä ja pidettyä turvattomuuden tunteet kurissa. Jos henkilö ei tunne oloaan turvalliseksi, hän voi osoittaa jopa vainoharhaisia piirteitä turvallisuuden tunnetta havitellessaan. (Takanen 2011, 53.)

Tunnevaje: Tunnevajeen tunnelukosta kärsivä henkilö uskoo olevansa tuomittu elämään yksin. Hän kuvittelee, ettei kukaan välitä, ymmärrä tai voisi rakastaa häntä sellaisena kuin on. Hänellä on taipumus ihastua kylmiin ja itsekeskeisiin ihmisiin tai ihmisiin, jotka eivät ole saatavilla. Tämä johtaa väistämättä pettymyksiin ja suhteiden ennen aikaisiin päättymisiin. Vaikka parisuhde kestäisi, hän ei kuitenkaan osaa vaatia suhteelta oikeita asioita, jotta saisi tyydytystä tarpeilleen. Usein henkilö kuitenkin ”tyytyy kohtaloonsa” ja pysyy suhteessa uskon puolisonsa vielä jonain päivänä muuttuvan. (Takanen 2011, 54–55.)

Kun henkilö kompensoi tunnelukkoaan, hän vaatii parisuhteeltaan miltei kohuttomia. Jos henkilö ei mielestään saa kumppaniltaan tarpeeksi hellyyttä, huomiota, ymmärrystä tai huolenpitoa, tuntee hän itsensä kaltoin kohdelluksi ja tarpeensa laiminlyödyiksi. (Takanen 2011, 55.)

Uhrautumisen: Uhrautumisen tunnelukon omaava henkilö ottaa usein marttyyrin ja pyhimyksen roolin. Hän sivuuttaa yleensä omat tarpeensa ja laittaa muiden tarpeet ja toiveet etusijalle. Jos henkilön pitää joskus ajatella ensin itseään, hän todennäköisesti potee siitä syyllisyyttä, koska ei halua pahoittaa muiden ihmisten mieltä. Lukon omaava henkilö on yleensä empaattinen ja uhrautuu täysin omasta tahdostaan, koska tuntee siitä ylpeyttä ja koska hän todella pitää muiden tarpeita tärkeämpinä kuin omiansa. Pitkään jatkunut uhrautuminen johtaa kuitenkin uupumuksen ja turhautumiseen, jota hän ei välttämättä näytä ulospäin. Väkisin eteenpäin painaminen voi lopulta johtaa loppuun palamiseen ja masennukseen. (Takanen 2011, 55–56.)

Tunnelukkoa kompensoidessa henkilö ei enää laita muiden tarpeita omiensa edelle, vaan tekee selväksi, että on tehnyt sitä tarpeeksi ja korostaa omien tarpeidensa tärkeyttä. Hän tuntee vihaa ylenpalttisesta uhrautumisestaan ja pyrkii siitä eroon keskittyen vain omien tarpeidensa tyydyttämiseen. (Takanen 2011, 56.)

Ulkopuolisuus: Ulkopuolisuuden tunnelukosta kärsivä henkilö tuntee olevansa erilainen kuin muut ihmiset ja välttelee sosiaalisia tilanteita, koska kokee ne ah-

distavina. Hän voi pitää itseään vastenmielisenä, tylsänä ja huonona keskustelijana ja miettii usein, mitä muut ovat hänestä mieltä. Tämän takia hän jättäytyykin usein mieluummin omiin oloihinsa. Henkilöstä ei välttämättä näe, että tämä ahdistuu sosiaalisissa tilanteissa, vaan päinvastoin hän voi olla hyvä keskustelija ja taitava varsinkin kahdenkeskisissä sosiaalisissa tilanteissa. (Takanen 2011, 57.)

Kun henkilö kompensoi tunnelukkoa, hän pyrkii sosiaalisissa tilanteissa antamaan itsestään mahdollisimman hyvän kuvan ja voi hyväksynnän toivossa jopa teeskennellä olevansa jotain muuta kuin todellisuudessa on. Tärkeintä on, että hänet hyväksyttäisiin joukkoon, joten hän pyrkii miellyttämään muita ihmisiä. Teeskentely ja muiden miellyttäminen kuitenkin vain pahentavat ulkopuolisuuden tunnetta ja saavat hänet sulkeutumaan kuoreensa. (Takanen 2011, 57–58.)

2.3.2 Fyysiset ongelmat

Kuten aikaisemmista esimerkeistä voi huomata, tunnelukot vaikuttavat suoraan lähinnä ihmisen henkiseen puoleen ja toimintaan sekä ohjaavat tätä tekemään tietynlaisia valintoja elämässään. Lukot vaikuttavat muun muassa ihmisen luonteen kehittymiseen, persoonaan, yleiseen elämän asenteeseen ja ennen kaikkea henkiseen hyvinvointiin. Mieli on kuitenkin vahvasti yhteydessä kehoon, joten henkinen hyvinvointi vaikuttaa vahvasti myös suoraan fyysiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi jos ihminen on vakavasti masentunut, vaikuttaa se suoraan myös fyysiseen toimintakykyyn. Masennus aiheuttaa muun muassa alentunutta toimintakykyä sekä henkistä ja fyysistä väsymystä. Myös lievemmat henkiset reaktiot voivat aiheuttaa ongelmia fyysiselle toimintakyvylle. Esimerkiksi voimakas jännittäminen esiintymistilanteessa voi laukaista kehossa erilaisia suoritusta haittaavia fyysisiä reaktioita.

Tunnelukko aktivoituu yleensä jonkin tapahtuman seurauksena, joka muistuttaa jostain lapsuudessa tai muusta aikaisemmasta elämässä koetusta traumaattisesta tilanteesta. Tilanne, joka aktivoi tunnelukon, johdattaa henkilön takaisin trauman aiheuttaneeseen tapahtumaan ja sen aikaisiin tuntemuksiin. Tunnelu-

kon aktivoituessa henkilö kokee siis samat vanhat traumat uudelleen ja uudelleen.

Aktivoituessaan trauma vaikuttaa kehoon yhtä lailla samalla tavalla kuin mieleenkin. Trauman aktivoituessa kehossa voi ilmetä muun muassa puutuneisuutta, jännitystä, kireyttä, lihasten supistumista, kiihtynyttä sydämen toimintaa, kylmää hikeä, liikavalppautta, syömisen häiriöitä, muistihäiriöitä sekä jäätyneisyyttä, joka voi ilmetä liikuntakyvyttömyytenä. Keho on trauman vaikutuksesta jatkuvassa ylivirittyneisyystilassa eli elimistön stressihormonipitoisuudet ovat korkealla, mikä valmistelee henkilön alkukantaiseen ”pakene tai taistele” reaktioon. Trauman vallitessa keho on kovan jatkuvan rasituksen alaisena. (Lehtinen & Leinonen 2017, viitattu 13.4.2017.)

Muusikot ja esiintyjät kärsivät usein henkisistä paineista ja ongelmista työssään. Usein nämä ongelmat eivät jää pelkästään henkisiksi, vaan ilmenevät myös fyysisinä oireina. Oireet tulevat esiin yleensä stressaavissa tilanteissa, esimerkiksi erilaisissa esiintymistilanteissa. Näitä oireita voivat olla esimerkiksi jännitys, kireys, lihasten supistuminen, kiihtynyt sydämen toiminta, kylmä hiki ja puutuneisuus. Oireiden voimakkuus on suhteessa tilanteen aiheuttaman stressin määrään. Mitä stressaavampi tilanne, sitä vahvempia oireet ovat. Tarpeeksi stressaava tilanne voi laukaista jopa muistihäiriöitä itse esiintymistilanteessa. (Lehtinen & Leinonen 2017, viitattu 13.4.2017.) Nämä oireet ovat tunnelukkojen aiheuttamia stressiperäisiä ongelmia, jotka juontuvat aikaisemmassa elämässä koetuista traumaattisista tilanteista.

Tunnelukot voivat siis aiheuttaa henkisten ongelmien lisäksi myös voimakkaita fyysisiä reaktioita. Vaikka nämä reaktiot johtuvat traumaista, tunnelukot saavat ihmisen palaamaan trauman aiheuttamiin hetkiin.

2.4 Tunnelukko esiintymisjännityksen taustalla

Esiintymisjännitys on monitulkintainen ilmiö, jonka vaikutukset vaihtelevat ihmiskohtaisesti. Jännitystä esiintyy yleensä kaikilla esiintymiseen painottuvilla

aloilla, muun muassa musiikki, teatteri- ja tanssialalla. Jännittäminen ei kuitenkaan rajoitu pelkästään esiintymisalalle, vaan sitä voi nähdä millä tahansa alalla jossa esiintyminen on mahdollista. Esiintymisjännitys mielletään useimmiten negatiiviseksi ja usein se myös saa aikaan erilaisia negatiivisia oireita ihmisessä. Jotkut ihmiset voivat kuitenkin kokea jännityksen ja sen oireet myös positiivisena. Joillekin jännitys voi toimia positiivisena latauksena, joka antaa esiintyjälle lisää suorituskäkyä ja varmuutta, kun taas toisilla jännityksen tuoma stressitaso voi sabotoida koko esityksen, vaikka se olisi hyvin ja tarkkaan harjoiteltu. Tarpeeksi pitkään ja pahaksi yltynyt esiintymisjännitys voi muuttua vähitellen esiintymispeloksi, joka on väistämättä haitaksi suoritukselle. Esiintymisjännitys ja -pelko voivat olla yksi trauman ilmenemisen muodoista, joten henkiset ja fyysiset oireet ovat samat kuin trauman aktivoituessa. (Arjas 2014, 17–25.)

Esiintymispelosta kärsivä ihminen pelkää sosiaalisia tilanteita, joissa hän voi joutua tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa tai heidän tarkkailunsa kohteeksi. Pelon vallitessa ihminen pelkää epäonnistuvansa tai muuten joutuvansa noloon tilanteeseen suorituksensa takia. Nämä pelot juontuvat yleensä lapsuudessa koetuista traumatilanteista, eli samoista tilanteista mistä tunnelukot saavat alkunsa. Esiintymisjännityksen ja -pelon taustalla on tunnelukko, sillä aktivoituessaan tunnelukko saa ihmisen palaamaan siihen traumaattiseen tilanteeseen, josta esiintymisjännitys ja -pelko on saanut alkunsa. (Arjas 2014, 25–26.)

2.4.1 Epäonnistumisen pelko

Epäonnistumisen pelko on varsinkin muusikoilla varmasti yksi merkittävimmistä esiintymisjännityksen ja -pelon aiheuttajista. (Arjas 2014, 28.) Pelko voi juontua lapsuudessa koettuun arvostuksen puutteeseen. Arvostus on yksi lapsen tärkeimmistä ydinperustarpeista, joka puutteellisena voi saada lapsen tuntemaan itsensä epäonnistujaksi, arvottomaksi ja riittämättömäksi. Arvostuksen perustarpeen puutteellisuus johtaa myös epäonnistumisen, vajavuuden ja vaativuuden tunnelukkojen kehittymiseen.

Epäonnistumisen pelon taustalla on usein epäonnistumisen tunnelukko, joka syntyy, jos lasta lytätään ja väheksytään. Kun epäonnistumisen tunnelukko aktivoituu, se muistuttaa ihmistä tilanteista, joissa häntä on lytätty ja väheksytty. Epäonnistumisen tunnelukko tekee ihmisestä epävarman ja saa hänet tuntemaan itsensä epäonnistujaksi. Lukon aiheuttama epävarmuus saa hänet usein alisuoriutumaan suorituksissaan, minkä myötä myös epäonnistumisen pelko vahvistuu. Epäonnistumisen pelko saa ihmisen toimimaan tavoilla, jotka kokee tuttuina ja turvallisina ja joiden avulla ei varmasti tule epäonnistumaan suorituksissaan.

2.4.2 Itsekriittisyys

Itsekriittisyyttä on kahta erilaista tyyppiä, positiivista ja negatiivista. Positiivinen itsekritiikki on täysin normaalia ja yleistä ihmisillä. Positiivinen itsekritiikki on rakentavaa ja armeliasta ja ajaa ihmistä kohti parempia suorituksia. Negatiivinen eli liiallinen itsekritiikki taas saa ihmisen tuntemaan riittämättömyyttä ja tyytymättömyyttä, vaikka asiat ympärillä olisivat aivan hyvin. Liiallinen itsekritiikki ajaa toki myös hyviin suorituksiin, mutta negatiivisella tavalla, mikä saa suorituksen tuntumaan vain taakalta. Vaikka ihminen suoriutuisi tehtävistään moitteetta, liiallinen itsekritiikki saa hänet tuntemaan riittämättömyyttä. (Heikura 2013, viitattu 17.4.2017.)

Liiallinen itsekriittisyys on toinen merkittävä asia esiintymisjännityksen ja -pelon kehittymisen kannalta. Kuten epäonnistumisen pelkokin, liiallinen itsekritiikki kumpuaa arvostuksen ydinperustarpeen puutteellisuudesta lapsuudessa. Kun lapselta vaaditaan kohtuuttomia ja häneen kohdistetaan liikaa odotuksia, aiheuttaa se hänelle suuria paineita ja tämän myötä johtaa vaativuuden tunnelukon kehittymiseen. Vaativuuden tunnelukon aiheuttama perususkomus on ”olen riittämätön”, joten liiallinen itsekritiikki pohjautuu juuri tähän tunnelukkoon. Tunnelukko tekee ihmisestä perfektionistin ja työnarkomaanin sekä saa hänet tuntemaan itsensä riittämättömäksi. Hän ei tyydy vähään eikä voi olla tyytyväinen itseensä, ellei täytä kohtuuttomia vaatimuksiaan. Riittämättömyyden tunne saa ihmisen epäilemään itseään ja suorituksiaan, mikä vaikuttaa hänen tekemisiin-

sä. Tämä vaikuttaa suoraan esiintymiseen, mikä taas saa aikaan esiintymisjännitystä ja -pelkoa.

3 TYÖKALUJA TUNNELUKKOJEN AVAAMISEEN

Tunnelukkojen avaaminen vaatii tietynlaisen prosessin, joka pitää aloittaa oikeista lähtökohdista. Riippuen tunnelukkojen vahvuudesta, niiden avaaminen ei kuitenkaan välttämättä vaadi aina ammattiauttajan apua. Kun lukoista kärsivä henkilö tiedostaa tunnelukkonsa, hän pystyy itse aloittamaan prosessin niiden avaamiseksi. Tämän prosessin tueksi on tehty oppaita, joissa eritellään keinoja tunnelukkojen avaamiseksi erilaisissa tilanteissa. Näitä teoksia ovat Jeffrey E. Youngin ja Janet S. Kloskon "Avaa tunnelukkosi" sekä Kimmo Takasen "Tunnelukkosi", ja "Murra lukkosi" -kirjat. On kuitenkin muistettava, etteivät nämä teokset korvaa psykiatrista ammattiapua etenkään, jos tunnelukot vaikuttavat huomattavasti joka päiväiseen elämään. Jos lukot ovat liian vahvoja itse avattavaksi, tällöin kannattaa kääntyä ammattiauttajan puoleen. Terapeutin avulla paranemisprosessi voi nopeutua huomattavasti. Esittelen tässä luvussa erilaisia jo olemassa olevia toimintamalleja ja työkaluja tunnelukkojen avaamiseen edellä mainittujen teosten pohjalta.

3.1 Kolme luontaista tapaa tulla toimeen tunnelukkojen kanssa

Ihminen omaa kolme erilaista luontaista selviytymiskeinoa, miten reagoida uhkaavissa tilanteissa. Nämä keinot ovat suoraan eläinmaailmasta ja samalla ihmiselle luontaisia tapoja selvitä ja tulla toimeen tunnelukkojen kanssa. Nämä keinot ovat 1) välttäminen tai pakeneminen, 2) jähmettyminen tai antautuminen, 3) puolustautuminen kamppailemalla tai hyökkääminen. (Takanen 2011, 33–34.)

Välttämisen ja pakenemisen valitseva henkilö pyrkii aina pakenemaan uhkaavaksi kokemistaan tilanteista. Jähmettymisen ja antautumisen valitseva henkilö taas jähmettyy ja alistuu kohtaloonsa, jos kokee, ettei pysty välttämään uhkaavaa tilannetta. Hyökkäämisen valitseva henkilö hyökkää uhkaa vastaan ja tekee kaikkensa, jottei hänen tarvitsisi alistua uhan aiheuttajalle. Ihminen voi käyttää samassa uhkaavassa tilanteessa jopa kaikkia kolmea selviytymiskeinoa, mutta

yleensä jokin kolmesta nousee keskeiseksi. Tästä selviytymiskeinosta muodostuu lopulta automaattinen reaktio uhkaaviin tilanteisiin. (Takanen 2011, 33–34.)

Edellä mainitut kolme selviytymiskeinoa pätevät myös siihen, miten ihminen reagoi tunnelukkoihin. Nämä keinot ovat nimenomaan selviytymiskeinoja lukkojen kanssa elämiseen, eivät keinoja lukkojen avaamiseen. On kuitenkin tärkeää tiedostaa näiden keinojen toimintamallit, jotta niitä voisi muuttaa ja prosessi lukkojen avaamiseksi voisi todella alkaa.

Kun ihminen antautuu tunnelukolle, hän toimii täysin lukon kuvaamalla tavalla ja antautuu sen aiheuttamille uskomuksille. Esimerkiksi epäonnistumisen tunnelukolle antautuminen saa henkilön usein alisuoriutumaan, koska lukko saa hänet uskomaan olevan epäonnistuja. Henkilö ei myöskään ilmaise tarpeitaan, vaan vähättelee eikä edes yritä tyydyttää niitä. (Takanen 2011, 34–35.)

Kun ihminen välttelee esimerkiksi epäonnistumisen tunnelukkoa, hän pyrkii välttelemään tilanteita, jotka voisivat aktivoida lukon sekä lukon aiheuttamia uskomuksia. Välttelemällä näitä tilanteita henkilö sivuuttaa tarpeensa ja tällä tavoin välttää myös ikävät tunteet, jotka seuraisivat, jos hänen tarpeensa eivät tyydyty. Esimerkiksi välttelemällä tilanteita, joissa henkilö voisi epäonnistua, välttää hän tunnelukon aktivoitumisen. Välttelyn valitseva henkilö on usein eristäytyvä ja välttelee läheisten ihmissuhteiden muodostumista tunnelukkojen aktivoitumisen pelossa. Henkilö ei tahdo tunteidensa heräävän, joten hän pakenee niitä usein erilaisiin riippuvuuksiin tai pakkomielteisiin, esimerkiksi alkoholiin, lääkkeisiin, syömiseen, työntekoon tai harrastuksiin. (Takanen 2011, 35–36.)

Hyökkäämällä tunnelukkoa vastaan ihminen pyrkii aggressiivisesti estämään tunnelukon aktivoitumisen. Kun henkilö hyökkää lukkoa vastaan, hän yrittää kääntää sen aiheuttamat tunteet päinvastaiseksi, korostaen tunnelukolle vastakkaisia piirteitä. Esimerkiksi kun henkilö yrittää kompensoida epäonnistumisen tunnelukkoa, hän pyrkii virheettömiin suorituksiin ja tekee kaikkensa, jotta voisi todistaa lukon aiheuttamat uskomukset vääriksi. Hän voi myös yrittää nostaa itseään jalustalle vähättelemällä muita ja muiden suorituksia. Henkilö voi hyökätä uskosta vastaan aggressiivisestikin, mutta se ei kuitenkaan poista usko-

musta. Hän voi kompensoida tunnelukkoa voimakkaastikin, mutta ajan myötä päätyy antautumaan lukolle ja sen aiheuttamille uskomuksille. (Takanen 2011, 36–37.)

3.2 Ensiaskeleet selviämispösessissa

Ensimmäiset ja välttämättömät askeleet tunnelukkojen avaamiseen ovat niiden tiedostaminen ja tunnistaminen. Vallitsevien tunnelukkojen tunnistaminen auttaa ymmärtämään omaa toimintaa ja käytöstä lukon aktivoiduttua. Kun ihminen tiedostaa tunnelukon vaikutukset itsessään, hän voi vasta sen jälkeen alkaa muuttamaan toimintamallejaan ja tämän myötä aloittamaan paranemisprosessin. Kaikki 18 tunnelukkoa ja niiden vaikutukset ihmiseen ovat listattu tämän työn luvussa 2, tai yksityiskohtaisemmin Takasen Tunne lukkosi -kirjassa. Tehokas keino vallitsevien tunnelukkojen tunnistamiseen on tehdä Takasen tunnelukko-testi lukkojen kartoittamiseksi. Testin voi tehdä osoitteessa <http://www.tunnelukkosi.fi/testi.php> (Takanen 2017, 8; Young & Klosko 2009, 45.)

Tunnelukon tiedostamisen ja tunnistamisen jälkeen on aika palata ajassa taakse päin lukon syntyjuurille. Matka lapsuuden ikäviin ja traumaattisiin tilanteisiin voi olla vaikeaa ja kivuliasta, mutta lukon avaamisen kannalta on hyvin tärkeää tiedostaa, millaisista tilanteista ja tapahtumista se on saanut alkunsa. (Young & Klosko 2009, 46.)

Kun ihminen on tunnistanut ja nimennyt omat vallitsevat tunnelukkonsa, hän voi alkaa muistelemaan traumaattisia tilanteita ja tapahtumia, joista lukot voisivat olla peräisin. Ihmisen on palattava lapsuutensa mielikuviin ja muistettava, mitä tunteuksia ne aiheuttivat. Joissakin tapauksissa ihmismieli toimii kuitenkin siten, että traumaattisen tilanteen jälkeen se pyrkii unohtamaan tapahtuneen, mikä vaikeuttaa matkaa lukkojen syntyjuurille. Tällöin on syytä miettiä ja palauttaa mieleen tilanteita, jotka ovat saaneet tunnelukot aktivoitumaan aikuisiällä. Millaisia nämä tilanteet ovat, kuinka usein henkilö päätyy niihin ja kuinka reagoi näissä tilanteissa. Muistuuiko lapsuudesta mieleen samankaltaisia tilanteita. Kun

ihminen tunnistaa tunnelukon aktivoivan tilanteen, hänen on helpompi palata lapsuutensa muistoihin etsimään lukon aiheuttanutta traumatilannetta. Traumatisoivat muistot löydettyään henkilö voi alkaa työstää silloin kokemiaan tunteita ja herättelemään silloista minäänsä, joka on ikään kuin horroksessa. Jotta kasvu ja muutos voisi alkaa, tämä sisäinen lapsi tarvitsee lohtua, empatiaa ja neuvoja. Yksi keino tämän toteuttamiseksi on esimerkiksi kirjoittaa omalle lapsuuden minälle neuvoja, empatiaa ja lohtua sisältävä kirje. (Young & Klosko 2009, 46–51.)

3.3 Lukkojen murtaminen

Kun ihminen on ottanut ensiaskeleensa selviytymisprosessissaan ja tiedostaa luontaisimmat reagoititapansa tunnelukkoja vastaan, hän on valmis aloittamaan lukkojen murtamisen.

Tunnelukko aiheuttaa ihmiselle erilaisia haitallisia uskomuksia, jotka vaikeuttavat elämää. Lukon murtamisen kannalta on hyvin tärkeää osata kyseenalaistaa kyseisen lukon aiheuttama uskomus. Uskomus pitäisi pystyä järkeistää ja pohtia pitääkö se todella paikkansa. Jos lapselle on toistuvasti hoettu koko lapsuutensa ajan, että hän kelvoton eikä tule onnistumaan suorituksissaan, tai vanhemmat ovat asettaneet hänelle liian korkeita ja tasapainottomia vaateita, uskomuksien kyseenalaistaminen aikuisiällä voi olla vaikeaa. (Young & Klosko 2009, 47.)

Uskomuksen murtamiseksi se täytyy ensiksi todistaa vääräksi. Jotta ihminen pystyisi tähän, hänen on tutkittava uskomuksiaan koko elämänsä ajalta ja kerättävä todisteita uskomuksiensa puolesta ja vastaan: löytyykö uskomuksien tueksi konkreettisia todisteita vai ovatko uskomukset vain muiden ihmisten aikaansaamia. Löydetyt todisteet tulisi kirjata muistiin, jotta henkilöllä olisi jokin konkreettinen lista todisteista. Tätä listaa olisi kannattavaa pitää aina mukana, jotta henkilö pystyisi tarpeen mukaan palaamaan sen ääreen ja muistamaan lukkonsa kumoavat seikat. Todisteita tarkastellessa selviää usein, ovatko uskomukset vain muiden ihmisten aikaansaamia vai onko niissä jotain perää. Todisteet osoittavat, onko henkilö kyvytön jo syntyessään vai onko hänet vanhempiensa,

muiden läheistensä tai kaveripiirin puolesta opetettu uskomaan näin. Samalla selviää myös, mistä uskomuksista tunnelukot ovat syntyneet. (Young & Klosko 2009, 47–49.)

Erilaisten muistilistojen ja kirjeiden kirjoittaminen ovat hyviä keinoja tunnelukkojen avaamiseen. Kun ihminen on löytänyt todisteet tunnelukkojaan vastaan ja kirjannut ne ylös, on seuraavaksi vuorossa lukkojen syntymiseen vaikuttaneiden ihmisten kohtaaminen.

Lukkojen syntymiseen vaikuttaneiden ihmisten kohtaaminen konkreettisesti voi olla hyvin rankkaa, joten hyvä vaihtoehto on esimerkiksi kirjoittaa heille kirje. Kirje tulisi osoittaa juuri niille ihmisille, jotka ovat haavoittaneet tai jollain tavalla olleet osallisina tunnelukkojen syntymiseen. Kirjeen kirjoittamisen tärkein tehtävä on saada ihminen ilmaisemaan huonon kohtelun aiheuttaman surun ja vihan tunteensa. Tunnelukon takia ihminen tukahduttaa tunteensa lapsena, joten tässä vaiheessa on aika antaa sisäisen lapsen purkaa padotut tunteensa. (Young & Klosko 2009, 49.)

Rakkaus ja kunnioitus vanhempia ja läheisiä kohtaan tekevät kirjeen kirjoittamisesta vaikeaa, mutta syyllisyydentunnoille ei saa antaa tässä vaiheessa valtaa. Heille pitää kertoa, että he toimivat väärin ja toiminnallaan aiheuttivat mielihäiriöitä ja kipua. Heille pitää kertoa myös, miltä se tuntui ja miten heidän olisi pitänyt toimia toisin. (Young & Klosko 2009, 49.)

Tärkeintä tässä vaiheessa on saada kaikki tunteensa ilmaistua paperille. Kirjettä ei välttämättä tarvitse lähettää tai näyttää kenellekään, vaan on tärkeää, että omat tunteet ovat konkreettisesti esillä jossain. Paranemisprosessin edetessä on helpompaa ymmärtää ja antaa anteeksi ihmisille, jotka ovat kaltoin kohdelleet. Tämä on luontainen tapa reagoida ja tulee vastaan useimmissa tapauksissa, joten myös anteeksi antaminen on osa paranemisprosessia. (Young & Klosko 2009, 49–52.)

Tunnelukkojen murtamisprosessi on rankka ja vaatii aikaa sekä työtä. Jos ihminen omaa useita vahvoja lukkoja, on syytä pureutua yhteen kerrallaan. Use-

amman lukon työstäminen yhtäaikaaisesti ei ole tehokasta ja tavoite on tällä tavoin vaikeampi saavuttaa. Ensimmäiseksi murrettavaksi on hyvä valita tunnelukko, joka haittaa elämää eniten sillä hetkellä. Ei pidä lannistua, jos lukon avaaminen ei onnistu heti, vaan ihmisen on kohdattava itsensä uudelleen ja uudelleen. Jos vallitsevin lukko ei kuitenkaan tahdo murtua, on syytä laittaa se hetkeksi syrjään ja siirtyä toiseen ehkä helpommin avattavissa olevaan lukkoon. Kun työstettävä lukko alkaa olla hallinnassa, on syytä siirtyä seuraavaan lukkoon. Kun heikommat lukot on käsitelty eivätkä ne haittaa paranemisprosessia, on helpompi palata vahvan avaamattoman lukon pariin. (Young & Klosko 2009, 49–52.)

Lukkoja voi ja kannattaakin yrittää työstää ensin omatoimisesti, mutta vaikka ihminen noudattaisi kaikkia paranemisprosessin vaiheita, lukko ei välttämättä aina avaudu. Tällöin on syytä kääntyä terapian puoleen, sillä ammattiauttajan avulla lukkojen avaamisprosessi helpottuu ja nopeutuu huomattavasti. Lisäksi ulkopuolisen auttajan näkökulma tunnelukkojen taustalla vaikuttaneisiin seikkoihin voi olla hyvin silmiä aukaisevaa. (Young & Klosko 2009, 57.) Toimivia terapiamuotoja lukkojen avaamiseksi on todettu olevan skeematerapia sekä Rosen kehoterapia. Myös Mindfulness MBSR- menetelmä on todettu erittäin tehokkaaksi lukkojen avaamiseen.

Mindfulness: Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa läsnä olemista juuri tässä hetkessä. Siinä on kyse ympäristön ja oman itsensä havainnoinnista, havaintoja arvostelematta. Mindfulnessia lähdetään harjoittamaan aluksi siten, että rauhoitutaan hetkeksi ja jätetään päivän velvollisuudet ja huolet, ja pyritään keskittymään tähän hetkeen ja omaan itseen tässä hetkessä. Tarkoituksena on havainnoida hyväksyvästi ympäristöään ja itseään, tekemiään havaintoja arvostelematta. Eli annetaan havainnon, esimerkiksi ajatuksen, tulla ja mennä. Ajatus huomioidaan, mutta sen ei anneta esimerkiksi ärsyttää, vaan se hyväksytään. (Raevuori 2016, viitattu 28.4.2017)

Tietoinen läsnäolo on kuulunut jo vuosisatojen ajan merkittävällä tavalla useisiin itämaisiiin uskontoihin. Mindfulnessia omana menetelmänään on tietoisesti harjoitettu jo vuosikymmeniä, ja sen hyödyistä löytyy runsaasti näyttöä. Nykypäivän

hektisessä maailmassa, kun kiire ja stressi ovat osa joka päiväistä elämää, ja nykyteknologia (some) kuormittaa mieltä ja aivoja jatkuvasti, korostuu mindfulnessin merkitys entisestään. Nykyteknologian kuormittavuus saa ihmismielen harhailemaan, mikä johtaa stressin sietokyvyn laskemiseen ja heikkoihin läsnäolotaitoihin. Mindfulnessin säännöllinen harjoittaminen parantaa tietoista läsnäoloa, mikä nopeuttaa stressistä palautumista, parantaa unen laatua sekä vähentää migreeniä ja kroonisia kipuja. On selvää, että mindfulness on hyvä hoitomenetelmä stressaavissa ja kiireisissä tilanteissa. (Raevuori 2016, viitattu 28.4.2017)

Mindfulness- menetelmä on suuressa osassa myös tunnelukkojen avaamisessa. Mindfulnessin harjoittamisen myötä kasvanut tietoinen läsnäolo auttaa tunnistamaan omia reaktio- ja ajattelutapoja elämän eri tilanteissa. Tietoisien läsnäolon paraneminen parantaa samalla myös vastustuskykyä, kivun sietoa ja elämän laatua, joiden myötä ikävien tunteiden sietäminen helpottuu ja henkilö ei enää ajaudu toimimaan tunteidensa ohjaamana. Mindfulnessin myötä parantunut mielentyyneys auttaa löytämään uusia toimintatapoja vanhojen haitallisten tilalle, kun tunnelukko aktivoituu. (Takanen 2011, 185.)

4 HAASTATTELUT JA TULOKSET

Haastattelin kahta muusikkoa ja kahta musiikkipedagogia 7.4.2017 sekä kahta mielenterveysalan asiantuntijaa 29.3.2017. Toteutin haastattelut henkilökohtaisesti ja pyrin niillä hakemaan vastausta ja vahvistusta seuraaviin kysymyksiin: mitkä ovat muusikoille ominaisimpia tunnelukkoja sekä miten tunnelukot vaikuttavat näiden eri ammattikuntien työhön?

4.1 Muusikkokollegat

Ensimmäisenä haastattelin kahta muusikkoa. Ennen varsinaista haastattelua avasin hieman tunnelukko-termiä: mitä ne ovat, miten ne syntyvät ja miten ne vaikuttavat elämään. Seuraavaksi esittelin kaikki 18 eri tunnelukkoa ja sen, millaisia uskomuksia ne saavat ihmisessä aikaan. Esiteltyäni kaikki 18 tunnelukkoa aloitimme varsinaisen haastattelun, jossa pohdimme haastateltavien kanssa, mitä lukkoja heillä voisi olla ja mistä ne voisivat olla peräisin.

Pohdimme, mitkä voisivat olla muusikoille tyypillisimpiä tunnelukkoja ja molemmat haastateltavat nimesivät epäonnistumisen, hyväksynnän haun, vaativuuden, vajavuuden ja pessimistisyyden tunnelukot. Nämä lukot ovat juuri samat, jotka nimesin itse omien kokemuksieni perusteella luvussa 2. Molemmat haastateltavat kokivat omaavansa muusikoille ominaisista lukoista epäonnistumisen, hyväksynnän haun ja vaativuuden tunnelukot. Kumpikaan ei kokenut lukkojensa olevan erityisen vahvoja, mutta kokivat niiden kuitenkin vaikuttavan melko paljon muusikon työhönsä ja esiintymiseensä.

Epäonnistumisen tunnelukko saa aikaan epäonnistumisen pelkoa ja epävarmuutta, jotka taas vaikuttavat suoraan esiintymisjännitykseen ja sen kautta itse esiintymistilanteeseen. Haastateltavien mukaan epäonnistumisen lukko ilmenee heillä juuri tällä tavoin.

Vaativuuden tunnelukko aiheuttaa voimakasta itsekriittisyyttä, joka voi saada soittamisen ja esiintymisen tuntumaan pelkältä pakkosuoritukselta. Tämän myötä musiikin tekemisestä ja soittamisesta voi kadota se ilo ja intohimo, jonka takia alalle alun perin on suuntautunut. Haastattelemiini muusikot kokivat vaativuuden tunnelukon siten. Olimme haastateltavien kanssa samaa mieltä siitä, että vaativuuden tunnelukko on varmastikin yleisin lukko muusikoiden keskuudessa.

Hyväksynnän haun tunnelukko saa ihmisen hakemaan hyväksyntää muilta ihmisiltä mielipiteilleen ja suorituksilleen. Haastateltavien mielestä tämä lukko on yksi osatekijä esiintymisjännityksen kehittymisessä. Pelko siitä, että ihmiset eivät pitäisi esimerkiksi omasta soittoesityksestään, on suoraan yhteydessä epäonnistumisen pelkoon, joka taas on yhteydessä esiintymisjännitykseen. En aluksi osannut itse yhdistää hyväksynnän haun lukkoa esiintymisjännityksen kehittymiseen, mutta kun toinen haastateltavista kertoi kokemuksistaan, yhteys oli päivänselvä.

Haastattelemiini muusikot eivät koe omaavansa vahvoja, elämää ja työtä hallitsevia lukkoja, joten heidän ei ole ollut tarvetta sen suurempiin toimenpiteisiin lukkojen avaamiseksi. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että on hyödyllistä tiedostaa näiden lukkojen olemassaolo ja niiden aiheuttamat oireet, jotta he osaavat jatkossa toimia niiden kanssa helpommin.

4.2 Musiikkipedagogit

Toisena haastatteluvuorossa oli kaksi musiikkipedagogia. Koska tunnelukko-termi ei ollut heille ennestään tuttu, kävimme aluksi läpi samat asiat kuin muusikkokollegoidenkin kanssa. Tämän jälkeen pohdimme, miten he ovat toimineet tunnelukoista kärsivien oppilaiden kanssa, ja miten he ovat auttaneet oppilaitaan selviämään ja elämään lukkojen kanssa.

Koska tunnelukot, ja niiden vaikutus ihmiseen, eivät olleet ennetään tuttuja haastateltaville, heidän oli aluksi hieman vaikea vastata kysymyksiini. Hetken pohdittuamme heidän opetuskokemuksiaan he löysivät oppilaistaan kuitenkin

piirteitä, jotka sopivat eri tunnelukkojen kuvauksiin. Piirteet listattuamme huomasimme, että tyypillisimmät tunnelukot heidän oppilaidensa keskuudessa ovat vaativuuden, vajavuuden, pessimistisyyden ja hyväksynnän haun tunnelukot.

Haastateltavat kertoivat kokemuksistaan tunnelukoista kärsivän oppilaan kanssa seuraavasti. Yhdellä haastateltavan oppilaista on selkeästi vaativuuden, pessimistisyyden ja hyväksynnän haun tunnelukot. Nämä lukot ilmenevät vahvana itsekriittisyytenä, negatiivisuutena sekä hyväksynnän hakemisella opettajalta. Helpottaakseen oppilaan oppimista ja lievittääkseen tunnelukkojen aiheuttamia oireita haastateltava pyrkii olemaan mahdollisimman rauhallinen, kannustava ja kärsivällinen opetustilanteissa.

Lievittääkseen vaativuuden tunnelukon aiheuttamia oireita haastateltava pyrkii painottamaan, että virheet soittotilanteessa eivät ole vakava asia, vaan ne kuuluvat oppimisprosessiin. Virheitä saa tehdä, eikä kukaan rankaise niistä etenkään soittotunnilla, mutta tahalliset virheet eivät ole kuitenkaan suotavia.

Lievittääkseen pessimistisyyden ja hyväksynnän haun tunnelukkojen aiheuttamia oireita haastateltava pyrkii kannustamaan oppilastaan ja antamaan kehuja, jotta tämä tuntisi itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi. Hän painottaa oppilaalle, että tämän täytyy arvostaa omia mielipiteitään ja suorituksiaan eikä antaa muiden mielipiteiden vaikuttaa liikaa suorituksiinsa. Oppilaan tulisi luottaa enemmän itseensä ja mielipiteisiinsä.

Haastateltavat kertoivat, etteivät ehkä osaa auttaa oppilaitaan avaamaan lukkojaan, mutta pystyvät edellä mainituilla keinoilla helpottamaan lukkojen aiheuttamia oireita ja tämän myötä myös oppimisprosessia. Heidän mukaansa nämä keinot ovat tuottaneet tuloksia ja helpottaneet lukon aiheuttamia oireita. Haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että on hyödyllistä tiedostaa tunnelukkojen olemassaolo ja niiden aiheuttamat oireet. Tämän tiedostettuaan he osaavat jatkossa toimia paremmin lukkoja omaavien oppilaiden kanssa ja tunnistaa tilanteet, jotka voisivat aktivoida tunnelukon.

4.3 Psykologit

Kolmantena haastatteluvuorossa olivat kaksi mielenterveysalan ammattilaista, joista toinen työskentelee opintopsykologina Oulun Konservatoriolla. Tunnelukko oli heille terminä tuttu, mutta he eivät osanneet sanoa, mitä se varsinaisesti pitää sisällään. Kävimme siis aluksi läpi kaikki samat asiat kuin edellisissäkin haastatteluissa. Koska toinen haastateltavista kohtaa työssään paljon muusikoita ja etenkin musiikin opiskelijoita, pohdimme tovin, millaisia paineita ja haasteita kyseinen ala voi aiheuttaa.

Vaikka haastateltavat eivät tieneet, mitä tunnelukko-termi pitää sisällään, huomasimme kuitenkin puhuamme paljon samoista asioista, mutta eri käsittein. Esimerkiksi tunnelukkojen aiheuttamat uskomukset voidaan rinnastaa heidän mukaansa suoraan käsitteeseen itseään toteuttavat ennusteet. Haastateltavan mukaan hän näkee opintopsykologin työssään paljon asiakkaita, jotka kärsivät esiintymisjännityksestä, joka kumpuaa suoraan epäonnistumisen pelosta ja kovasta itsekriittisyydestä. Toisin sanoen nämä asiakkaat kärsivät varmasti ainakin epäonnistumisen ja vaatavuuden tunnelukoista.

Mitä pidemmälle kuvailin tunnelukkoja ja niiden aiheuttamia oireita, sitä enemmän psykologit huomasivat yhtäläisyyksiä hoitamiinsa asiakkaihinsa. He ovat tietämättään hoitaneet paljon potilaita, jotka ovat kärsineet juurikin tunnelukoista johtuvista oireista. Tyypillisimpiä potilastapauksia heidän mukaansa ovat alistamisen, epäonnistumisen, hylkäämisen, kaltoin kohtelun, suojattomuuden, tunnevajeen, vaatavuuden sekä vajavuuden tunnelukoista kärsiviä ihmisiä. He olivat yhtä mieltä siitä, että tunnelukkojen aiheuttamat oireet ovat peräisin lapsuuden tapahtumista ja suurin vaikuttaja niiden kehittymiselle on lapsen kasvuympäristö. Toisin sanoin tunnelukko on peräisin lapsuudesta ja kehitty kasvuympäristön vaikutuksesta.

Haastateltavat kertoivat lähestyvän hoidettavia ongelmia integratiivisen psykoterapian avulla. Integratiivisessa psykoterapiassa tähdätään asiakkaan psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen ja toimintakyvyn parantumiseen. Hei-

dän hoitomenetelmänsä sisältävät skeematerapian elementtejä, mutta painottuvat enemmän hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Näillä menetelmillä pyritään siihen, että potilas pystyisi kohtaamaan ja hyväksymään epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia ja vaikeita ajatuksia eivätkä välttelisi niitä. Näitä menetelmiä voidaan soveltaa suoraan myös tunnelukkojen avaamiseen.

4.4 Omia kokemuksia

Minulla on ollut omakohtaisia kokemuksia tunnelukoista jo pitkän aikaa, ennenkuin edes tiesin, mitä tunnelukot ovat. Olen kärsinyt esiintymisjännityksestä hyvin pitkään ja sosiaaliset tilanteet ylipäättään ovat aina olleet minulle hieman kiusallisia. Olen jo pitkän aikaa pohtinut, mikä tähän on syynä, kunnes kohtasin termin tunnelukko. Kiinnostuin aiheesta sen verran, että päätin tehdä siitä opinnäytetyöni.

Tutkiessani tunnelukko-termiä ja sen vaikutuksia ihmiseen löysin pian paljon yhtäläisyyksiä omaan elämäni. Lukiessani eri tunnelukkojen kuvauksia ja miten ne vaikuttavat ihmiseen ymmärsin saman tien, mistä tietyt ongelmani elämässäni johtuvat. Kun tunnistin omat vallitsevat tunnelukkoni ja ymmärsin kuinka yleisiä nämä vaivat ovat, jo pelkästään se helpotti minua omassa tilanteessani. Olen täysin sitä mieltä, että ensimmäinen askel lukkojen avaamiseen on niiden tunnistaminen. Tunnistin omiksi vallitseviksi tunnelukoikseni epäonnistumisen, vaatavuuden, vajavuuden, rankaisevuuden, pessimistisyyden sekä hyväksynnänhaun tunnelukot, joista vahvimpina ilmenevät epäonnistumisen ja vaatavuuden tunnelukot.

Uskon täysin, että kovan esiintymisjännitykseni taustalla ovat omaamani vahvat epäonnistumisen ja vaatavuuden tunnelukot. Vielä pari vuotta sitten epäonnistumisen lukon aiheuttama epäonnistumisen pelko sai usein minut alisuoriutumaan stressaavissa tilanteissa, esimerkiksi tärkeissä esiintymisissä, joissa vaaditaan hyvää suoriutumista. Kun koin epäonnistuvani suorituksessani, tällöin vaatavuuden ja vajavuuden tunnelukot astuivat esiin. Vaatavuuden lukon aiheuttama itsekritiikki teki tehtävänsä ja sai esiin vajavuuden lukon aiheuttaman to-

taalisen huonommuuden tunteen. Ainainen epäonnistumisen pelko ja kohtuuton itsekriittisyys alkoi hiljalleen johtaa siihen, että esiintymisestä tuli sietämätöntä ja soittamisesta alkoi tulla epämukavaa ”pakkopullaa”. Musiikista yli päätään alkoi kadota ilo.

Lukot ovat aiheuttaneet minulle myös fyysisiä ongelmia. Nämä ongelmat ovat traumaperäisiä ja ilmenivät lihasjäykkyytenä ja -supistuksina. Ongelmat aktivoituivat aloittaessani uudessa yhtyeessä, jonka materiaali vaatii minulta teknisesti vaativia suorituksia. Lukot olivat tuolloin vahvimmillaan, joten ne aiheuttivat traumaperäistä lihasjäykkyyttä ja -supistuksia. Nämä fyysiset ongelmat yhdistettynä kovaan tekniseen suorittamiseen aiheuttivat lopulta etummaisten säärilihasteni tulehtumisen ja pitkän tauon soittamisesta. Tuolloin päätin tehdä asialle jotain.

Aluksi aloin tehdä erilaisia mentaaliharjoituksia ja kiperissä tilanteissa kävin keskustelua itseni kanssa rauhoitellakseni itseäni itse suoritustilanteessa. Näistä menetelmistä oli hyötyä, mutta ne eivät kuitenkaan riittäneet poistamaan lukkojen aiheuttamia uskomuksia. Suuri muutos parempaan päin tapahtui, kun aloin tutkia tunnelukkoja tarkemmin. Lukkojen tunnistaminen sai minut ymmärtämään, mitkä tilanteet aktivoivat lukkoja sekä mitä mielessäni ja kehossani tapahtuu niiden aktivoituttua. Mitä enemmän tutkin aihetta, sitä paremmin ymmärsin omia toimintatapoja ja osasin välttää haitallisia lukkoja vahvistavia toimintatapoja. Minulla on edelleen avaamattomia lukkoja, mutta aiheeseen perehtyminen ja tämä työprosessi on helpottanut suuresti niiden kanssa elämistä ja antanut hyviä työkaluja niiden avaamiseen.

4.5 Yhteenveto

Haastatellessani kollegoitani ja psykologeja minulle tuli yllätyksenä, ettei tunnelukko ollut heille ennestään tuttu termi. Etenkin psykologien epätietoisuus aiheesta ihmetytti minua suuresti. Tämä epätietoisuus aiheesta teki haastatteluita hieman hankalampia toteuttaa kuin olin odottanut, mutta sovelsin haastattelut

parhaani mukaan ja onnistuin saamaan ne vastaukset, joita lähdin hakemaan-kin.

Haastatteluiden tarkoituksena oli ensisijaisesti selvittää, mitkä ovat muusikoille tyypillisimpiä tunnelukkoja sekä miten tunnelukot vaikuttavat haastateltavien työhön. Samalla halusin kuitenkin kartoittaa myös heidän yleistä tietämystään tunnelukoista ja niiden vaikutuksista ihmisiin. Koska heidän tietämyksensä aiheesta oli niin vähäistä, jouduin aluksi kertomaan, mikä tunnelukko on, mitä se saa aikaan ihmisessä ja millaisia erilaisia lukkoja on olemassa. Kun haastateltavien tietämys aiheesta kasvoi, he alkoivat tunnistaa eri tunnelukkojen piirteitä itsessään ja oppilaissaan. Tämän myötä he tunnistivat omat ja oppilaidensa mahdolliset vallitsevat tunnelukot.

Muusikkokollegoiden mukaan heidän vahvimpia vallitsevia tunnelukkojaan ovat epäonnistumisen, hyväksynnän haun, pessimistisyyden, vaativuuden ja vajaavuuden lukot. Minulle omakohtaisia selviytymiskeinoja näihin lukkoihin ovat erilaiset mentaali- ja rentoutumisharjoitukset. Musiikkipedagogit kertovat, että heidän oppilaillaan vallitsevat samat lukot, eli juuri ne lukot, jotka nimesin itse omien kokemuksieni perusteella muusikoille ominaisimmiksi tunnelukoiksi. Musiikkipedagogit auttavat oppilaitaan selviämään lukkojen kanssa kannustamalla ja rohkaisemalla heitä. Lisäksi pedagogit painottavat, että virheiden tekeminen soittotilanteessa on normaalia, eikä niiden tekemisestä rankaista.

Näiden haastattelujen perusteella sain eri näkökulmia siihen, miten tunnelukot vaikuttavat muusikoiden ja musiikkipedagogien työhön. Esimerkiksi siihen, miten he ovat toimineet omien sekä oppilaidensa lukkojen kanssa. Sain myös vahvistuksen epäilyilleni siitä, että edellä mainitsemani tunnelukot ovat muusikoille tyypillisimpiä lukkoja.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe on Muusikon tunnelukot. Ennen tämän työn aloittamista pohdin pitkään työni aihetta, mutta mikään ei tuntunut tarpeeksi kiinnostavalta näin laajaan työhön. Aihetta valitessa pääprioriteettinani oli, että työn täytyy olla hyödyksi tai edes jollain tavalla koskettaa minua. Olen itse kärsinyt tietämättäni useista eri tunnelukoista jo pitkän aikaa, mutta vasta viime vuosina osa lukoista ovat todella alkaneet vaikeuttaa elämääni. Oireiden pahetessa aloin tutkia niitä ja jossain kohtaa törmäsin termiin tunnelukko. Otin selvää tunnelukko-termistä ja sitä tutkiessani huomasin paljon yhtäläisyyksiä omiin oireisiini.

Työlleni asettamani tavoitteet olivat tutkia, mikä on tunnelukko, miten se syntyy, sekä miten se vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään. Halusin kertoa oma-kohtaisista ja muusikoiden kokemuksista aiheesta sekä jakaa työkaluja tunnelukkojen itsenäiseen avaamiseen. Henkilökohtainen pyrkimykseni tässä prosessissa oli tunnistaa juuri omat vallitsevat tunnelukkoni, ottaa niistä selvää sekä kerätä keinoja niiden avaamiseen.

Mielestäni tämä työ täyttää asettamani tavoitteet. Työstä käy selväksi, mikä on tunnelukko, miten se syntyy sekä miten se vaikuttaa ihmisen elämään. Työ sisältää työkaluja tunnelukkojen avaamiseen, mutta ne painottuvat enemmän lukkojen avaamisen alkuprosessiin. Ensiaskeleet ovat tärkein osa lukkojen avausprosessissa, ja mielestäni sain kerättyä yhteen tärkeimmät seikat, jotka auttavat prosessin ensiaskeleiden ottamisessa.

Haastatteleamalla muita muusikoita, musiikkipedagogeja sekä mielenterveysalan ammattilaisia sain kuulla erilaisia kokemuksia tunnelukoista sekä erilaisia keinoja niiden käsittelemiseen. Yllätyin kuitenkin siitä, että tunnelukko-termi oli heille niin vieras. Tämä teki haastatteluista hieman haasteellisia, mutta pienimuotoisen tunnelukkoja käsittelevän luennon jälkeen saimme aikaan hyviä keskusteluja aiheesta ja tavoitteeni haastattelujen osalta täyttyi.

Työprosessin myötä opin tunnistamaan omat vallitsevat tunnelukkonni, millaisia oireita ne saavat minussa aikaan sekä millaiset tilanteet saavat ne aktivoitumaan. Tämän myötä olen oppinut varautumaan tilanteisiin, jotka voivat aktivoida lukkoja sekä välttämään haitallisia toimintamalleja, jotka vahvistavat tunnelukkojani. En voi sanoa, että olen onnistunut murtamaan tunnelukkonni tämän työprosessin aikana, mutta siitä ollut todella iso apu ja sen myötä olen ottanut ison harppauksen eteenpäin lukkojeni murtamisessa.

Tämä työprosessi on auttanut minua suuresti myös opettajan työssäni. Tunnelukkojen ja niiden aiheuttamien uskomuksien tunnistaminen auttaa minua suhtautumaan paremmin niihin oppilaisiini, jotka kärsivät tunnelukoista, ja auttaamaan heitä parhaani mukaan elämään lukkojen kanssa. Tämä työ on hyödyllinen kaikille musiikkipedagogeille, sillä opettajan on hyvä tietää, millaisia uskomuksia oppilaalla itsestään voi olla. Tiedostamalla ja tunnistamalla oppilaidensa tunnelukot, opettaja pystyy työskentelemään heidän kanssaan helpommin.

Työprosessi kokonaisuudessaan ei ollut mutkaton. Valitessani tämän aiheen, en ollut täysin tietoinen kuinka laaja käsite se on ja kuinka moneen asiaan se on sidoksissa. Työprosessin puolivaiheilla mieleeni alkoi hiipiä pelko, olisiko tämä sittenkin liian laaja ja massiivinen aihe minulle. Tämä oli minulle ensimmäinen laajempi tutkimus ja kirjoittaminen on ollut minulle aina hieman haastavaa, joten pelkästään kirjoitusprosessi tuntui välillä ylivoimaiselta. Myös lähteiden niukkuus hidasti prosessin kulkua.

Suurin haaste tässä työprosessissa oli saada tiivistettyä kaikki tarpeellinen informaatio aiheesta kompaktiin pakettiin. Tiivistämisessä oli ongelmia, mutta mielestäni sain tiivistettyä työhöni kaiken tarpeellisen informaation. Jouduin kuitenkin jättämään pois tarpeellista informaatiota enemmän, kuin olisin halunnut, muun muassa informaatiota tunnelukkojen murtamisesta, sekä lukkojen vaikutuksista ihmisiin. Työssä olisi vielä voinut syventyä tarkemmin etenkin musiikoille tyypillisiin tunnelukkoihin ja niiden murtamiseen. Haluaisin haastatella ja saada enemmän erilaisia näkökulmia muusikoilta esimerkiksi siihen, millaiset tilanteet saavat heidän lukkonsa aktivoitumaan ja millaisista tapahtumista tai

tilanteista ne ovat lähteneet kehittymään. Lähtisin jatkamaan työtäni keskittymällä näihin edellä mainitsemiini seikkoihin.

Tämä työ on mielestäni kuitenkin kompakti ja hyödyllinen opas, etenkin muusikoille ja musiikkipedagogeille, jotka eivät tiedä mikä tunnelukko on. Se auttaa tunnistamaan tunnelukot ja pääsemään alkuun niiden avaamisprosessissa. Tämän työn ohella kannattaa kuitenkin tutustua Kimmo Takasen teokseen ”Tunne lukkosi”, jossa lukot ja niiden vaikutukset kuvataan yksityiskohtaisemmin. Heille, jotka ovat pidemmällä lukkojen avaamisprosessissa, suosittelen tutustumaan Takasen uusimpaan teokseen ”Murra tunnelukkosii”, jossa pureudutaan tunnelukkojen murtamiseen.

LÄHTEET

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Heikura M. 2013. Liiallinen itsekriittisyys tuhoaa ihmisen sisältäpäin. Yle. Viitattu 17.4.2017, <http://yle.fi/uutiset/3-6543792>.

Lehtinen M. & Leinonen O. 2017. Traumojen vaikutus kehoon ja kehon hoito osana terapiaa. Introspekt Oy. Viitattu 13.4.2017 <http://introspekt.fi/2009/09/20/traumojen-vaikutus-kehoon-ja-kehon-hoito-osana-terapiaa-1/>

Mentores, Oulu 2017. Viitattu 20.3.2017 <http://www.mentores.fi/yhteystiedot.htm>

Raevuori, A. 2016 Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim 2016 (132), 1890–7. Viitattu 28.4.2017 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>

Saarniaho R. 2005. Informaation vastaanotto ja sisäiset mallit. Otavan Opisto. Viitattu 21.2.2017 http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps3/1_tiedonkasittelyn_ja_elimiston_toiminnan_perusteet/04_skeemat?C:D=hNqw.gZ3J&m:selres=hNqw.gZ3J

Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkos. Helsinki: WSOY.

Takanen, K. 2011. Tunne lukkos, vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: WSOY.

Young, J.E. & Klosko, J.S. 2009. Avaa tunnelukkos. Suom. Jyrki Tuulari. Saarijärvi: Kansanvalistusseura.