

Mikko Patama

Minä en ole muusikko

Muusikkous ja identiteetti

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

21.11.2017

Tekijä(t) Otsikko	Mikko Patama Minä en ole muusikko - Muusikkous ja identiteetti
Sivumäärä Aika	17 sivua 21.11.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Soitonopettaja
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Ari-Pekka Korhonen
<p>Opinnäytetyöni käsittelee ammattimuusikon suhdetta omaan ammatti-identiteettiinsä. Selvitän omakohtaisten kokemusteni perusteella prosessia, joka johtaa musiikin ammat- tiopiskelijan vahvaan muusikkoidentiteettiin samaistumiseen. Vertaan tätä ammatti- identiteettiin samaistumista ammattiurheilija Kiira Korven kokemuksiin ja erittelen identi- fioitumiseen liittyviä ongelmia.</p> <p>Työni toisessa osassa esittelen viime vuosiani tutkimiani ratkaisumalleja, päällimmäisenä meditaatioharjoittelua. Kerron harjoittamistani meditaatiotekniikoista ja niiden vaikutuk- sesta omaan minäkäsitykseeni. Lopuksi käsittelen vielä lyhyesti ihmisyyden korostamisen ja empatian merkitystä opetuksessa.</p>	
Avainsanat	Identiteetti, muusikkous, meditaatio, ammatti-identiteetti, mi- nus, ihmisuus

Author(s) Title	Mikko Patama I Am Not a Musician - Musicianship and Identity
Number of Pages Date	17 pages 21 November 2011
Degree	Bachelor of Music Education
Degree Programme	Music Degree
Specialisation option	Piano teacher
Instructor(s)	Jukka Väisänen, MMus Ari-Pekka Korhonen, MMus
<p>The objective of this study is to investigate professional musicians' relation to their own professional identity. I describe the process which leads to young professional music student's strong identification with the profession of music. I then compare this identification to the experience of professional athlete Kiira Korpi and write about the problems related to identification.</p> <p>In the second part of this study I tell about the different kinds of approaches I've been studying in order to find a solution to this problem. I introduce different meditation techniques and their effects on self-perception. Finally I discuss the importance of emphasizing humanity and empathy in teaching.</p>	
Keywords	identity, musicianship, professional identity, meditation, self, humanity

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muusikko henkeen ja vereen: muusikkoidentiteetin muotoutuminen ja ongelmat	2
2.1	Ammatti-identiteetin merkityksen muutos	2
2.2	Musiikin ammattiopiskelija kasvaa yhteen ammattinsa kanssa	3
2.3	Taitoluistelua ja keikkapaineita	5
2.4	Ammatti-identiteetti todellisen kohtaamisen esteenä	6
3	Ratkaisumalleja	7
3.1	Meditaatio	7
3.1.2	Vipassana	7
3.1.3	Hwadu: "What is this?"	9
3.1.4	Muutos ja pysyvien rakenteiden kyseenalaistaminen	10
3.1.5	Perspektiiviä etäisyydestä: retriitit	11
3.2	Ihmisyiden muistaminen opetustilanteessa	14
4	Loppupohdinta	16
	Lähteet	18

1 Johdanto

Seitsemän ja puoli vuotta kestäneen päätoimisen musiikin opiskelun ja musiikkialan työtehtävissä toimimisen aikana olen ryhtynyt pohtimaan suhdettani omaan ammatti-identiteettiini. Musiikki ja soittaminen ovat näytelleet keskeistä roolia elämässäni varhaislapsuudesta lähtien. Peruskoulun musiikkiluokan ja musiikkilukion kautta ystävä- ja tuttavapiirissäni saman henkisten aktiivisten musiikin harrastajien määrä kasvoi suureksi jo ennen ammattiopintoihin siirtymistä.

Ammattiopintojen ja kokonaisvaltaisemman soittamiselle omistautumisen myötä aloin havaita eriasteista oireilua itsessäni ja lähipiirissäni suorituspainneiden kasautuessa. Musiikin vallatessa ajankäytöstäni suurimman osan huomasin samaistuvani muusikoidentiteettiini niin vahvasti, että välillä koin sen jopa koko minuuteni määrittävimmäksi tekijäksi ja tästä johtuen ryhdyin ottamaan kaiken musiikintekemiseen liittyvän äärimmäisen henkilökohtaisesti. Tästä vahvasta ammatti-identiteettiin samaistumisesta on vuosien saatossa aiheutunut itselleni ja läheisilleni erilaisia henkilökohtaisia ongelmia.

Työn ensimmäisessä osassa pyrin kuvaamaan omiin kokemuksiin ja ympäristön tarkkailuun perustuen prosessia, joka johtaa nuoren muusikon vahvaan muusikoksi identifiointumiseen. Käsittelen tähän identifioitumiseen liittyviä ongelmia vertaamalla kokemuksia tunnetun ammattiurheilijan kokemuksiin. Itsereflektio toimii keskeisenä tutkimusmenetelmänä.

Toisessa osassa pohdin niitä ratkaisumalleja, joita olen pyrkinyt löytämään viime vuosien aikana. Erityisen valaisevaksi metodiksi olen havainnut meditaatioharjoittelun, ja esittelenkin harjoittamiani meditaatiotekniikoita ja niiden vaikutusta kokemukseeni ihmisyydestä ja muusikkoudesta sen osana. Meditaatiosta kertoessani käytän jonkin verran buddhalaisesta traditiosta peräisin olevaa terminologiaa, mutta esiteltävien tek-

niikoiden harjoittaminen ei edellytä buddhalaista elämänkatsomusta tai omista uskomusjärjestelmistä luopumista.

Työn tavoitteena on koota yksiin kansiin ammattimuusikon identiteettikokemukseen liittyviä ajatuksiani, saada lisää näkökulmia aiheeseen sosiaalipsykologian näkökulmasta ja herätellä keskustelua tärkeäksi kokemani aiheen ympärillä.

“Practicing Buddhism has brought several revelations to me. One of them – which has been extremely important to my own personal development and consequently my musical development – is the realization that I am not a musician. That’s not what I am. It’s what I do. What I am is a human being. Being a human being includes me being a musician” (Herbie Hancockin haastattelu, Bruss 2007, www).

2 Muusikko henkeen ja vereen: muusikkoidentiteetin muotoutuminen ja ongelmat

2.1 Ammatti-identiteetin merkityksen muutos

Yksilön persoonalliseen identiteettiin liitetään yksilön käsitys oman itsen kokonaisuudesta ja minuuden samana pysymisestä, sen ajallisesta jatkuvuudesta. Se koostuu yksilön tärkeiksi kokemista osa-alueista, kuten sukupuoli, ikä, siviilisääty, ammatti sekä kansallisuus (Moilanen & Sulkunen 2006, 7).

Esiteollisella ajalla oli tyypillistä, että ammatti määritti vahvasti yksilön arvomaailmaa, ryhmäidentiteettiä sekä sosiaalista ja yhteiskunnallista asemaa. Ammattien periytyminen ja vaikuttaminen myös jälkipolvien asemaan ja jopa avioliittoihin oli yleistä. Syntymästä asti määritetty paikka ihmisten joukossa teki oman identiteetin pohdinnasta tarpeetonta (Uotila 2006, 117). Teollisen vallankumouksen myötä nykyaikana länsimaisella ihmisellä on suurempi vapaus valita ja määritellä itse oma identiteettinsä, mikä on tehnyt identiteetin tutkimisesta yksilötasolla ja psykologien keskuudessa suosittua (Rautio 2006, 19).

Omien ja kollegoiden kokemusten perusteella vahva identifioituminen omaan ammat-
tiin ja tämän identifioitumisen vaikutukset yksilön sosiaaliseen elämään ja henkiseen
hyvinvointiin ovat tänä päivänäkin voimakkaasti näkyvillä musiikkialalla. Tässä lu-
vussa käsittelen tätä ydinongelmaa.

2.2 Musiikin ammattiopiskelija kasvaa yhteen ammattinsa kanssa

Musiikkialan ammattilaisten keskuudessa on yleistä, että minän ja muusikkoidentitee-
tin rajat alkavat hämärtyä, koska niiden yhteen kasvaminen on alkanut usein jo nuore-
na identiteetin muotoutumisen alkumetreillä (Valtasaari 2017, [www](#)). Usein jo lapsena
aloitettu aktiivinen harrastaminen on saattanut johtaa muita ikätovereita varhaisem-
paan ammatinvalinnan selkiytymiseen ja sitä kautta esimerkiksi ajankäytön erilaiseen
priorisointiin.

Monelle nuorelle soittajalle ja laulajalle vahvempi muusikoksi identifioituminen saa
alkunsa musiikin ammattiopintojen alkaessa. Erityisen vahvana esimerkkinä toimii
toiselta paikkakunnalta tai jopa toisesta maasta opiskelupaikkakunnalleen yksin muut-
tava nuori opiskelija.

Usein uudelle paikkakunnalle siirryttäessä ensimmäiset sosiaaliset suhteet luodaan
uuden opiskelu- ja/tai työyhteisön piirissä. Taidealalla asiaa helpottaa erityisesti kaik-
kia opiskelijoita yhdistävä intohimon kohde, musiikki, joka tarjoaa helpon keskustelu-
aiheen kahvipöytiin jo alkuvaiheessa. Ensikohtaamisen yhteydessä nimen ohella kerro-
taan yleensä pääinstrumentti, ja keskustelun edetessä saatetaan viitata myös itselle
mieluisimpiin musiikin tyylilajeihin. Puhelinnumeroita vaihdettaessa monilla muusi-
koilla on tyypillistä lisätä kännykkänsä yhteystietolistaukseen uuden nimen perään
instrumentista kertova loppuliite (esimerkiksi ”Mikko Patama, piano”). Ensimmäisenä
informaationpalasena kaikista uusista opiskelutovereista painetaankin usein mieleen
juuri pääinstrumentti.

Yksi kulttuurialaa opiskelevia yhdistävä tunnettu erityispiirre on opiskeltavan alan voimakas sekoittuminen vapaa-ajanviettoon. Nuori muusikonalku voi innokkaasti suunnata päivittäisen opiskelu- ja harjoittelurupeamansa jälkeen kaupungille kuuntelemaan live-musiikkia tai jameihin viettämään aikaa uusien muusikkokollegoiden kanssa ja luomaan uusia suhteita. Ei ole kovinkaan harvinaista, ettei musiikin ulkopuolisille harrastuksille nähdä edes tarvetta päivien täyttyessä luonnollisesti musiikkiin liittyvillä aktiviteeteilla.

Muutaman kuukauden päästä uudelle paikkakunnalle muuttanut nuori ihminen onkin helposti tilanteessa, jossa lähestulkoon kaikki opiskelu- ja vapaa-aika vietetään musiikkia päätoimisesti opiskelevien tai vähintäänkin sitä intohimoisesti harrastavien kanssa, usein vieläpä jonkin musiikkiin liittyvän aktiviteetin parissa. Sosiaalisen lähipiirin muodostuessa kokonaisuudessaan ihmisistä, joille musiikki ja soitto-/laulutaito asettuvat elämän arvolistalla huomattavan korkealle, on lopulta hyvin helppo ajautua arvottamaan omaa ja muiden ihmisten sosiaalista asemaa soittotaidon ja musiikillisten mieltymysten pohjalta.

Identiteetistään epävarmalle ihmiselle yksi tapa pyrkiä saavuttamaan turvallisuutta ja pysyvyyttä on esittää jyrkkiä, essentialisoivia määritelmiä identiteetistään (Saastamoinen 2006, 176). Identiteetti edellyttää samastumista johonkin identiteettipositioon, esimerkiksi ammattiin. Oman muusikkoidentiteetin korostaminen ja esilletuominen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa on hyvin tyypillistä nuorten muusikoiden keskuudessa. Olen kuullut taideopiskelijoiden suusta lukuisia kertoja eri tavoin muotoiltuna kahta klassikkolausahdusta: ”En valinnut taidetta, taide valitsi minut” ja ”minä nyt vaan soitan tätä soitinta kun ei minusta oikein muuhunkaan ole”. Romantisoimalla taiteilijan ammattia ja alleviivaamalla omaa totaalista omistautumista musiikille pyritään vahvistamaan omaa yhteenkuuluvuutta muusikkoyhteisöön.

2.3 Taitoluistelua ja keikkapaineita

Istuin perheeni ja valmentajani kanssa ravintolassa. Vuosi oli 2012, ja olimme juhlimassa voittoani taitoluistelun GP-kisoissa Moskovassa.

Vaikka ravintolassa oli hämärää, kaikkien silmät loistivat. Niin onnellisia he olivat.

Minä en ollut onnellinen. Pystyin ajattelemaan vain yhtä ajatusta. Sitä, kuinka olin saattanut mennä kaatumaan jäällä. Soimasin itseäni ja kyselin pääni sisällä, miten ja miksi niin oli käynyt (Kiira Korven haastattelu, Mattila 2016).

Haastattelussaan *Tunne & Mieli* -lehdelle suomalainen kilpauransa päättänyt taitoluistelija Kiira Korpi kertoo uraansa varjostaneesta voimakkaasta ahdistuksesta. Viisivuotiaana luistelun aloittanut Korpi oli ensimmäisen arvokisamitalinsa voittamisen jälkeen potentiaalillaan valtavia menestyspaineita, jotka olivat pahimmillaan vieneet kaiken ilon luistelusta. Huippu-urheilijan harjoittelun kokonaisvaltaiset vaikutukset elämäntapoihin ja -rytmiin saivat hänet ajattelemaan kaiken luistelun kautta. Identiteetin kietoutuessa kokonaisvaltaisesti ammatin ympärille epäonnistuminen jäällä tuntui merkitsevän epäonnistumista ihmisenä.

Lapsesta asti musiikkia harrastaneena ja runsaasti erilaisia kehityskriisejä läpikäyneenä löydän Korven haastattelusta monta samaistuttavaa kohtaa. Suurimmat onnistumisen tunteet soittamisen saralla ovat toki saattaneet nostaa mielialaa jopa kuukausiksi ja pitäneet uskoa omaan tekemiseen yllä tasaisempina kausina, mutta vähintään yhtä voimakkaita mitättömyyden tunteita on aiheuttanut ajoittainen kyvyttömyys antaa omasta mielestä parastaan. Varsinkin nuorempana itselleni oli hyvin tyypillistä, että kehnommalta tuntuneen esiintymisen jälkeen muiden ihmisten kohtaaminen oli raskasta yleisen häpeäntunteen takia.

Vuonna 2016 Westminsterin yliopiston tekemässä kyselytutkimuksessa (Gross & Musgrave 2016, [www](http://www.)) 71.1% vastanneista musiikkialan toimijoista kertoi kärsineensä paniikkihäiriöistä ja/tai korkeasta ahdistuneisuudesta ja 68.5% kertoi kärsineensä masennuksesta. Yhtenä esiin nousseista syistä oireiluun kerrottiin työstä saatavan tunnustuksen puute ja musiikin vahva sidos identiteettiin, jolloin se päättyy helposti määrittämään ihmisen koko minuutta.

2.4 Ammatti-identiteetti todellisen kohtaamisen esteenä

Kuluneen vuoden aikana olen ryhtynyt pohtimaan omia melko vahvasti musiikkialaan sidoksissa olevia ihmissuhteitani ja niiden syvyysastetta. Pohdinta sai alkunsa, kun keskustelin teatteriyhteyksien kautta tapaamani kaverini kanssa siitä, pidämmekö ihmisiä, joiden kanssa työskentelemme aktiivisesti, ystävinä vai työkavereina. Kuinka monen musiikkialalla toimivan tuttavani kanssa olen esimerkiksi puhunut avoimesti ja luottamuksellisesti sellaisista henkilökohtaisen elämäni puolista, joista en välttämättä ns. ”hyvää päivää”-tutuille ryhtyisi puhumaan? Onko minulla oikeastaan kovinkaan montaa todellisia ystävää kollegapiirissäni? Kuinka monen ihmisen näen mielessäni vain ensisijaisesti muusikkona, koska olemme tekemisissä lähinnä musiikin kautta?

Eräänlaisen ääripään tunsin saavuttaneeni siinä vaiheessa, kun havaitsin täysin musiikki- ja kulttuuritekijöiden ulkopuolisten ihmissuhteiden muodostamisen vaikeutuneen vuosia kestäneen taideharrastajien parissa pyörimisen myötä. Omalla kohdallani tämä kehitys oli ollut käynnissä jo lukioajoilta asti, jolloin musiikkilukion opiskelijana kaveripiirini alkoi painottua yhä enemmän vain aktiivisiin musiikin harrastajiin. Kanssakäyminen ihmisen kanssa, jonka suhde musiikkiin ei ollut yhtä vahva, saattoi tuntua jopa hiukan kummalliselta.

Olen tullut siihen lopputulokseen, että ainakin omalla kohdallani alun perin yhdistävänä liimana koettu vahva intohimo musiikkia kohtaan ja voimakkaasti esillä pidetty muusikkoidentiteetti ovat saattaneet myös estää monien ihmissuhteideni syventymistä. Yhteinen intohimon kohde ja samaan ammattiryhmään kuuluminen toimivat toki luonnollisina uuden ihmissuhteen alullepanijoina, mutta ne saattavat myös pidemmässä juoksussa estää ihmissuhteen kehittymisen syvällisemmälle tasolle, jos molemmat osapuolet pitävät esillä ja näkevät toisensa ensisijaisesti muusikkoidentiteettiensä läpi. Muusikkokuoren taakse kätkeyty kokonaisvaltaisempi ihmisyyys kaikessa kirjavuudessaan on saatava enemmän esille, jotta ihmissuhde voi perustua vahvempaan keskinäiseen välittämiseen ja vastavuoroisuuteen. Muusikkous tulisi nähdä vain identiteetin yhtenä osana, ei kokonaisuutta määrittävänä leimana.

3 Ratkaisumalleja

3.1 Meditaatio

Kiinnostuin säännöllisestä meditaatioharjoittelusta kaksi vuotta sitten tutustuttuani aiheetta käsittelevään Phante Gunaratanan kirjaan *Mindfulness in Plain English* (Wisdom Publications, 1996). Tuolloin aiheen pariin ajoi tarve palautua erittäin kiireisen ja stressintäyteisen vuoden loppupuolella mielialan vaihdellessa erittäin jyrkästi ja hallitsemattomasti. Olin toki nähnyt jo vuosia aiemmin erilaisia tieteellisiä artikkeleita joissa kerrottiin meditaation hyödyistä henkisellet hyvinvoinnille, mutta vasta Gunaratanan selkeä kirjallinen ilmaisu yhdistettynä äärimmäisen uupuneeseen mielentilaani saivat perehtymään aiheeseen aiempaa syvemmin henkilökohtaisen harjoittelun kautta. Harjoittelun jatkuttua joitain kuukausia huomasin harjoituksen tuovan uudenlaista näkökulmaa omaan identiteetin kokemukseeni ja mahdollistavan elämässäni keskeisenä näkemieni asioiden tarkastelemisen objektiivisemmin ja järkevämmässä mittakaavassa.

Lukuisissa eri kulttuureissa on vuosituhansien aikana syntynyt erilaisia harjoitteita ja tekniikoita, joista voi käyttää termiä meditaatio (Gunaratana 2011, 23) ja aiheesta löytyy luettavaksi runsaat määrät kirjallisuutta ja artikkeleita. Tässä opinnäytetyössä keskityn esittelemään kahta tekniikkaa, jotka olen kokenut hyödyllisiksi opinnäytetyöni aiheeseen liittyen kuluneiden kahden vuoden aikana: vipassana ja hwadu.

3.1.2 Vipassana

Palin kielinen sana vipassana koostuu kahdesta osasta. ”Passana” tarkoittaa näkemistä tai havaitsemista. Etuliite ”vi” voi tarkoittaa asioiden näkemistä ”erityisellä tavalla” tai asioiden läpi näkemistä. Kokonaisuudessaan sana vipassana tarkoittaa asioiden näkemistä ja havaitsemista sellaisena kuin ne ovat. Tällaiseen puhtaaseen tilaan, jossa ihminen havainnoi todellisuutta ilman luokittelua, arvostelua ja ajatuksia, viitataan sanalla ”mindfulness”. Vipassana-meditaatioissa tällaista tarkkaavaista läsnäoloa pyritään

vahvistamaan tarkkailemaan aktiivisesti esimerkiksi omaa hengitystä, fyysisiä tunteuksia tai ympäristön ääniä. Syvempänä tavoitteena on oppia näkemään asioiden ja ilmiöiden väliaikaisuus, epätydyttävyys ja epäitsekkyyks. Perimätiedon mukaan viipassana on vanhin yhä harjoitettu buddhalainen meditaatioperinne. (Gunaratana 2011, 26.)

Muodollisen istumameditaatioharjoituksen voi kaikessa yksinkertaisuudessaan ohjeistaa esimerkiksi näin:

1. Istu rennossa, mutta valppaassa asennossa. Voit istua tuolilla, tyynyllä, meditaatiopenkillä tai lattialla. Pyri valitsemaan asento, jossa pystyt olemaan mahdollisimman mukavasti liikkumatta. Voit sulkea silmäsi, mutta tämä ei ole välttämätöntä; silmien auki pitäminen ja katseen suuntaaminen alaviistoon voi auttaa, jos meinaat nukahtaa harjoituksen aikana.
2. Valitse *meditaatio-objekti*, eli kiinnitä huomiosi johonkin juuri tällä hetkellä tapahtuvaan asiaan. Tämä asia toimii harjoituksessa ”mielen ankkurina”. Suosittuja ja tehokkaiksi havaittuja meditaatio-objekteja ovat esimerkiksi hengitys, kehon fyysiset tunteukset ja ympäristön äänet.
3. Havainnoi valitsemaasi meditaatio-objektia arvioimatta sitä sanallisesti ja pyrkimättä vaikuttamaan siihen. Esimerkiksi hengitystä havainnoidessasi voit tarkkailla seuraavia asioita: hengityksen rytmi ja syvyys, ilmavirran tuntu sieraimissa, rintakehän kohoaminen ja laskeminen ja muun kehon liike hengityksen aikana. Huomaa, miten hengitys muuttuu harjoituksen aikana.
4. On tavallista, että mieli alkaa vaellella ja huomiosi herpaantuu. Meditaatio-objektin sijaan pää alkaa täyttyä ajatuksista, muistikuvista, tunteista, ”sisäisestä dialogista” tai muista asioista, jotka saavat unohtamaan meditaatio-objektin ja jopa koko meditaatioharjoituksen. Huomatessasi herpaantuneesi, palauta mielesi lempeästi takaisin valitsemaasi meditaatio-objektiin.

Harjoittelun alkuvaiheessa aloitteleva meditoija saattaa huomata mielensä harhautuvan lähestulkoon jatkuvasti. Mieli on niin tottunut ajattelemaan, muistelemaan, tuntemaan ja arvioimaan, että jatkuva keskittyminen johonkin niinkin yksinkertaiseen asiaan kuin oma hengitys ei välttämättä tapahdu luonnostaan.

Yksittäisen meditaatioistunnon aikana ohjeistuksen neljäs kohta, herpaantuminen ja mielen palautus meditaatio-objektiin, saattaa helposti toistua jopa satoja kertoja. Monet vipassana-opettajat korostavat erityisesti tuon havahtumisen hetken merkitystä harjoituksessa. Sen sijaan, että mielen pysymistä meditaatio-objektissa pidettäisiin onnistumisena ja harhautumista epäonnistumisena, voi olla hyödyllisempää nähdä havahtuminen ja mielen palauttaminen onnistumisena. Joka kerta, kun mieli onnistuneesti palautetaan jostain mieltä askarruttaneesta asiasta takaisin neutraaliin meditaatio-objektiin, luodaan tilaa ja etäisyyttä mielen ja sitä harhauttavien ajatusten välille.

Paljon käytetty zen-buddhalainen analogia vertaa ihmismieltä lampeen. Veden ollessa liikkeessä tuulen ja virtausten voimasta, emme näe sen pinnan läpi pohjaan eikä pinta heijasta selkeää kuvaa. Veden seisahtuessa ja virtausten rauhoittuessa vesi heijastaa taivaan kirkkaasti. Samalla tavoin ihmismielen ollessa nopeassa liikkeessä ajatusten, tunteiden, tulkintojen ja huolien keskellä, se ei pysty selkeästi havainnoimaan todellisuutta. Kokemusta nykyhetkestä vääristävät mielen tottumus pohjaiset mallit ja impulssit. Mielen liikkeiden rauhoittuessa havainnointi selkeytyy ja kirkastuu. Meditaatioharjoitus tukee tätä rauhoittumista (Yates 2015, 39).

3.1.3 Hwadu: "What is this?"

Hwadu on erityisesti Koreassa ja Kiinassa aktiivisesti harjoitettu zen-buddhalainen meditaatioharjoitusmuoto, jossa mieli pyritään hiljentämään käyttämällä meditaatio-objektina lyhyttä fraasia tai kysymystä (Lachs 2012, www). Korealaiset opettajat suosivat erityisesti hwadua "What is this?" ("Mikä/mitä tämä on?").

”What is this?” -meditaatiossa meditoija yksinkertaisesti kysyy mielessään hiljaa kysymyksen pyrkimättä älyllisellä tasolla löytämään vastausta. Pyrkimyksenä on avoin ja ihmettelevä mielentila, jossa päästetään irti tarpeesta tietää ja luokitella asioita. Nykyhetki otetaan vastaan uteliaisuudella ja ajatusten sijaan itse kokemukseen keskittymällä ja tunnustamalla oma tietämättömyys. Kysyminen voidaan esimerkiksi liittää osaksi aiemmin esiteltyä istumameditaatiota: sisään hengitettäessä havainnoidaan hengitystä, uloshengityksen aikana kysytään kysymys (Batchelor, www). Toisaalta muodollisen meditaatioharjoittelun lisäksi hwadu on helppo liittää kaikkeen arkiseen toimintaan. Itse olen esimerkiksi huomannut kysymyksen esittämisen rauhoittavan huomattavasti esiintymisjännitystä ja lisäävän läsnäoloa suorittaessani keskittymistä vaativia tehtäviä.

3.2 Muutos ja pysyvien rakenteiden kyseenalaistaminen

Länsimaaisessa filosofiassa minuuden ja identiteetin pysyvyys kyseenalaistettiin vahvasti 1700-luvulla empiirisesti orientoituneen skottivalistuksen piirissä. David Hume (1711 – 1776) ryhtyi kritisoimaan Senecan (n. 4 eaa – 65 jaa.) ajoilta asti suosittua käsitystä kiinteästä minästä (”ego”), joka säilyisi muuttumattomana ihmisen koko elämän aikaisten rakenteellisten muutoksien taustalla. Humen mukaan ihminen ei voi tietoisesti itseensä keskittymällä tavoittaa minkäänlaista pysyvämpää minää, vaan joukon havaintoja: aistien ja pohdintojen vaikutelmia ja ideoita, tunteita ja ajatuksia. Mieli koostuu toisiaan seuraavista vaihtuvista havainnoista eikä vaadi oletettavaksi yksinkertaista ja pysyvää identiteettiä tai muotoa (Rautio 2006, 14).

Ajatus kaikkien asioiden jatkuvasta muutoksesta ja katoavaisuudesta on keskeinen osa buddhalaista elämänfilosofiaa. Suurimpana kärsimyksen aiheuttajana nähdään ihmisen luontainen taipumus tarrautua muuttuviin ja katoavaisiin asioihin ja ajatusrakennelmiin ja luulla niitä pysyviksi. Ihminen yhdistää joukon virtaavia ajatuksia, tunteita ja aistimuksia ja vakiinnuttaa ne mentaaliseksi konstruktioksi, jota kutsuu ”minäksi”. Ihminen ajattelee tuon konstruktion kokonaisuudesta erillisenä sen sijaan, että näkisi

sen osana suurempaa kokonaisuutta: jatkuvasti muotoaan muuttavaa universumia. Henkisten harjoitusten, niistä tärkeimpänä meditaation, tarkoituksena on objektiivisen havainnoinnin myötä päästää irti tuosta tarrautumisen taipumuksesta, oivaltaa asioiden yhteneväisyys ja hyväksyä välttämätön muutos ja katoavaisuus (Gunaratana 2011, 29-31).

3.2.1 Perspektiiviä etäisyydestä: retriitit

What with the meditation we are trying to do is have a balance between I would say two parts of our identity: the identity of doing something, of being active, and in a way the activity of not doing. And this is why sometimes meditating is challenging: just sitting still is challenging. Because if lot of your identity is in doing something, in being active and using a lot of your energy and then you sit and you don't feel anything it's kind of like: "Where is the identity? Where has it gone? I don't feel it!". And you see in a way this is a little bit of the challenge of the meditation, to see that: "Oh, even if I don't do anything, actually there is value within it: there is a way to be grounded, there is a way to be stable. But it's another way of experiencing myself. (Martine Batchelorin opetuspuhe, [www.](#))

Harjoiteltuani meditaatiota itsenäisesti kotona hiukan yli vuoden ajan aloin kiinnostua harrastuksen viemisestä syvemmälle. Koin vahvasti, että istuma- ja kävelymeditaatiojaksojen upottaminen keskelle tavallista arkielämää ei antanut tarpeeksi tilaa maltilliselle ja rauhalliselle mielenliikkeiden havainnoinnille ja siitä mahdollisesti seuraaville syvemmille meditatiivisille tiloille. Tavallisen arkielämän rutiinit, velvoitteet ja odotukset yhdistettynä jatkuvaan tapahtumien, kokemusten ja informaation tulvaan tekivät meditaatioistunnoista helposti "vain yhden pakollisen tehtävän muiden joukossa".

Arvelin, että intensiivijakso, jolla voisin muutaman päivän ajan omistautua pelkästään rauhoittumiselle ja meditaatioharjoitukselle, voisi mahdollistaa harjoituksen syventämisen kaikista parhaiten. Otettuani aiheesta selvää löysin ensimmäisenä tietoa suomalaisen Nirodha ry:n järjestämistä hiljaisista meditaatioretriiteistä.

Osallistuin ensimmäiselle viiden päivän mittaiselle retriitilleni helmikuussa 2017. Retriittipaikka oli Kruusilassa sijaitseva Ystävyyden majatalo ja opettajana toimi Etelä-Korealaisessa zen-luostarissa oppinsa saanut nykyinen maallikko-opettaja Martine

Batchelor. Kuten useimmilla Nirodhan järjestämällä ryhmäretiriiteillä, tällä retiriitillä päiväohjelma oli koostettu pääosin englantilaisen Gaia House –retiriittikeskuksen aikataulumallin mukaisesti:

6:15 Herätys
 6:45 Istumameditaatio
 7:30 Aamiainen
 8:30 Työjakso
 9:30 Ohjattu istumameditaatio
 10:15 Kävelymeditaatio
 11:00 Istumameditaatio
 11:45 Kävelymeditaatio
 12:30 Lounas
 14:30 Ohjattu istumameditaatio
 15:15 Kävelymeditaatio
 16:00 Istumameditaatio
 16:45 Kävelymeditaatio
 17:30 Illallinen
 18:30 Istumameditaatio
 19:15 Tauko
 19:30 Illan opetuspuhe
 20:30 Kävelymeditaatio
 21:00 Istumameditaatio
 21:30 Vapaata harjoitusta tai nukkumaan

Lukuun ottamatta mahdollisia yksityisiä tai ryhmässä toteutettuja haastatteluja opettajan kanssa retiriitin osallistujat viettävät koko retiriitin hiljaisuudessa; keskusteleminen, kirjoittaminen, lukeminen ja kännykän tai tietokoneiden käyttäminen on kielletty ensimmäisestä illasta viimeisen retiriittipäivän aamiaishetkeen asti. Hiljaisuudella pyritään luomaan ympäristö, joka mahdollistaa kokonaisvaltaisen syventymisen harjoitukseen.

Jokaiseen retriittipäivään kuuluu muodollisen istuma- ja kävelymeditaatioharjoittelun lisäksi työjakso. Kyseisen jakson aikana retriitin osallistujat hoitavat yhdessä retriittipaikan ylläpitoon liittyviä tehtäviä: astioiden tiskaamista, vihannesten pilkkomista ja kuorimista ja yhteisten tilojen siivousta. Käytännön tarpeellisuutensa lisäksi työjaksot tarjoavat mahdollisuuden harjoitella meditaatiossa tavoitellun läsnäolon sisällyttämistä tavallisiin arkisiin toimintoihin.

Yksi itselleni merkittävimmistä kokemuksista meditaatioretriiteillä on liittynyt totaaliseen irrottautumiseen omista arkielämän rooleistani ja velvoitteistani. Retriitin aikana en ole käytännössä lainkaan tekemisissä musiikin kanssa. Ensimmäisellä retriitilläni huomasin täydellisen tyytyväisyyden totaalissa hiljaisuudessa murtavan pala palalta lapsesta asti kehittäessäni valheellisen ajattelumallin, jonka mukaan en voisi elää kokonaisvaltaisesti ilman musiikkia. Pystyin istuessani aistimaan itseni ja 39 muun ympärillä olevan ihmisen tuntemaan rauhallisen tyytyväisyydentunteen, joka oli täysin riippumaton ammatista, harrastuksista ja monista muista tavallisesti elämässä keskeisiltä tuntuvista asioista.

Jotta tässä maalaamani mielikuva retriiteistä ei jäisi kohtuuttoman ruusuiseksi on toki mainittava myös retriittiin liittyvät raskaammat puolet. Täydellinen hiljaisuus ja kykenemättömyys paeta päänsisäistä dialogiaan kirjallisuuden, television tai internetin tarjoamaan eskapistiseen turvasatamaan antaa usein etenkin retriitin alkuvaiheessa epätavallisen paljon aikaa ja tilaa käsitellä sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyviä stressinaiheita ja kipupisteitä. Ajoittainen päänsisäinen levottomuus yhdistettynä liki jatkuvasta paikallaistumisesta aiheutuvaan fyysiseen epämukavuuteen voi pahimmillaan tuntua täydelliseltä vastakohdalta sille henkiselle seesteisyydelle mitä monet lähtevät retriitiltä hakemaan. Suurta vertaistukea ahdinkoon tuo kuitenkin ympäristön havainnointi: näennäisesti hiljaiseksi harjoituspaikaksi pyhitetyssä meditaatiosalissa voi helposti kuulla, kuinka muut ympärillä olevat meditoijat painiskelevat saman kaltaisten epämukavuuksien kanssa vaihtamalla ajoittain asentoa, venyttelemällä ja huokailemalla syvästi. Retriiteillä toteutettavien ryhmähaastattelujen aikana on myös mahdollista

kuulla muiden osallistujien meditaatioharjoitteluun liittyneistä haasteista ja kysyä harjoitukseen liittyviä kysymyksiä retriitin opettajilta.

3.3 Ihmisyyden muistaminen opetustilanteessa

Opiskellessani ensimmäistä vuotta Pop & Jazz konservatorion ammatillisessa koulutuksessa keskustelimme lukuvuoden viimeisellä pianotunnilla silloisen opettajani Rob Dominiksen kanssa tulevan kesän suunnitelmista. Vaahdottuani aikani kesän treenisuunnitelmista, keikoista, bändileirille osallistumisesta ja lomakauden aikana otettavista yksityisistä pianotunneista Rob totesi, että voisin kesän aikana hyvin olla myös jonkin aikaa soittamatta: matkustella ulkomailla, käydä luonnossa kalastamassa, tavata uusia ihmisiä ja nautiskella elämästä. Tuo keskustelu jäi itselleni erityisesti mieleen, koska se oli yksi niistä melko harvoista opetustilanteista ammatillisten opintojeni aikana, joissa opettaja korosti musiikin ulkopuolisen elämän merkitystä omalle hyvinvointilleni ihmisenä ja soittajana.

Metropoliassa käydessäni Mikael Jakobssonin tunneilla mieleeni jäi tapa, jolla Jakobsson saattoi joskus käsitellä opiskelijaa, joka selkeästi alisuoriutui soittotilanteessa esimerkiksi voimakkaan jännittyneisyyden takia: soiton tauottua saatettiin hetkellisesti erkaantua tietoisesti oppitunnin varsinaisesta aiheesta ja siirtyä rennompaan small talkiin, jonka jälkeen soitettiin sama asia uudestaan, yllättäen huomattavan vapautuneemmin. Hetkellinenkin keskittyminen johonkin täysin musiikin ulkopuoliseen asiaan palvelikin soittoa huomattavan paljon enemmän, kuin täysin suora siirtyminen osoittamaan soitossa ilmenneitä puutteita.

Vaikka lähtökohtaisesti olen yleensä kannattanut soitonopetuksessa vahvaa asiapitoisuutta ja aiheessa pysymistä, olen etenkin ammatillisten opintojeni aikana alkanut havainnoimaan, kuinka merkittävä vaikutus opettajan tavassa kohdata opiskelijat ihmisyyksilöinä on yleiseen ilmapiiriin ja opiskelumotivaatioon. Tiukan asiapitoinen ja järkkymätön pysyminen pelkästään opetettavassa asiassa koko oppitunnin ajan voi toki

tuntua aikataulutuksen ja oppimistulosten kannalta tehokkaimmalta ratkaisulta, mutta samalla pidetään usein helposti kiinni tietynlaisesta arvoasteikosta ja roolijaosta: opettaja ja oppilas, kokeneempi muusikko ja opastettava muusikko. Olen kuullut kanssaopiskelijoiltani usein tilanteista, joissa tiettyjen opettajien kanssa on huomattavasti helpompaa tuntea itsensä loukatuksi henkilökohtaisella tasolla, vaikka esitetty kritiikki kohdistuisikin periaatteessa vain musiikilliseen suoriutumiseen eikä yksilöön sen takana. Omien kokemuksieni perusteella tällaiset jännitteet esiintyvät useimmiten tilanteissa, joissa minun ja kanssaopiskelijoiden on ollut haastava kanssakäymisen perusteella nähdä opettajaa minään muuna kuin opettajana vastavuoroisesti opettajan kohdatessa paikalla olevat opiskelijat pelkästään opiskelijoina. Tällöin voi tuntua, että opetustilanteen aikana eri osapuolille merkitsee ainoastaan suoriutuminen ja tulokset.

Tilannetta tasapainottavia esimerkkejä muistan erityisesti lukioajoiltani. Suuresti arvostamani pedagoginen esikuvani, Sibelius-lukion uskonnon ja filosofian lehtori Seppo Nyysönen aloittaa oppituntiansa läksynkuulusteluosuuden joka kerta kysymällä saman kysymyksen: kuinka moni opiskelijoista kävi viikonlopun aikana elokuvissa? Kysymystä seuraa yleensä sarja muita satunnaisempia vapaa-ajanviettoon ja ihmiselämään liittyviä kysymyksiä, jonka jälkeen Nyysönen yllättää opiskelijat kysymällä jonkun tiukasti oppiaineeseen liittyvän läksykysymyksen. Tästä seuranneen jännittyneen hiljaisuuden hän rikkoo yleensä nauramalla vapautuneesti.

Koetilanteissa ennen esseekysymysten paljastamista Nyysönen lausuu kokeen tekijöille aina saman muistutuksen: ”Muistakaa, että tämän kokeen tulos ei vaikuta millään tavalla arvoonne ihmisinä. Onnea kokeeseen.”

Kaikki nimeltä mainitsemani pedagogit ovat omalla kentällään hyvin arvostettuja ja pidettyjä: esimerkiksi vuoden uskonnonopettajaksi kertaalleen valittu Seppo Nyysösen on inspiroinut lukuisia opiskelijoitaan hakeutumaan myöhemmin yliopistoon opiskelemaan teologiaa tai filosofiaa (Heikkinen 2013, [www](#)) ja toiminut innoittajana myös muille opettajille. Eri ääripäiden esimerkkien perusteella olen nykyisin täysin vakuuttunut siitä, että pitkällä tähtäimellä minkä tahansa asian oppimisen ja itse oppijan hyvinvoinnin kannalta (nämä kaksi asiaa kulkevat usein käsi kädessä) on hyvin

tärkeää, että laajan tietotaidon ja pedagogisen osaamisen ohella opettajan toiminnasta heijastuvat tavalla tai toisella ihmisyy, inhimillisyys ja empatia.

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n julkaisussa Opettajan ammattietiikka ja eettiset periaatteet asiasta kirjoitetaan:

Eettisten periaatteiden lähtökohtana on ihmisen kohtelevinen itseisarvona. Siihen kuuluu, että oppija nähdään ajattelevana ja oppivana persoonana. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa riippumatta ihmisen sukupuolesta, sukupuolisesta suuntautuneisuudesta, ulkonäöstä, iästä, uskonnosta, yhteiskunnallisesta asemasta, alkuperästä, mielipiteistä, kyvyistä ja saavutuksista (OAJ 2014, [www](http://www.oaj.fi)).

4 Loppupohdinta

Omassa arjessani muusikkoidentiteetin ja sen henkilökohtaisen merkityksen pohtiminen on ollut keskeisesti esillä jo useamman vuoden ajan. Aiheen merkityksellisyys itselleni ja siitä käydyt keskustelut kollegoiden kanssa johtivat päätökseen käsitellä aihetta myös opinnäytetyössäni.

Työtä aloittaessa minulle kävi nopeasti selväksi aiheen laajuus ja haastava käsiteltävyys. Aihetta on mahdollista lähestyä monipuolisesti ainakin sosiaalipsykologian, sosiologian, filosofian, fenomenologian ja henkilökohtaisen kokemusperäisen tiedon näkökulmista. Pystyin arvioimaan alusta alkaen, että pitääkseni projektini mittakaavan itselleni toteuttamiskelpoisena käytettävissä olevilla aikataulu- ja tietoresursseilla siitä tulisi lopulta pintaraapaisu aiheeseen. Näenkin tämän opinnäytetyön ennen kaikkea keskustelunavauksena ja jonkinasteisena henkilökohtaisena välitilinpäätöksenä.

Ottaessani selvää identiteettikäsitteestä sosiaalipsykologiassa ja erityisesti tavasta, jolla buddhalainen filosofia meditaatio-oppeineen käsittelee minuutta, opin erityisesti kuinka monitasoisesta ja haastavasti selitettävästä asiasta on todella kyse. Tieteellisestä näkökulmasta katsottaessa koko identiteetin käsite on suhteellisen nuori (yleistyi 1980-luvulla), mistä johtuen eri tieteenalojen määritelmät ja painopistealueet eivät ole yhte-

neväisiä (Moilanen & Sulkunen 2006, 7). Tutustuessaan buddhalaiseen minäkäsitykseen tavallisen länsimaisen filosofian perusoppeihin tottunut eksyy nopeasti. Perimätiedon mukaan Buddhana pidetty Siddharta Gautama sivuutti koko kysymyksen minuudesta ja sen olemassaolosta, koska näki koko kysymyksen harhaanjohtavana (Bhikkhu 2011, [www](#)).

Meditaatioharjoittelu itsessään on muodollisesta yksinkertaisuudestaan huolimatta haastavasti selitettävissä. Tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt retriittikokemuksistani kertoessa hiukan avaamaan omaa henkilökohtaista kokemustani aiheesta. Koska pääsisäisen kokemuksen sanallistaminen ja välittäminen lukijalle tai kuulijalle on huomattavan haastavaa, meditaatio-opetuksessa korostetaan usein, että toisen ihmisen kertomisiin silmittömän uskomisen sijaan on tärkeää, että kokemus hankitaan itse (Gunaratana 2011, 10).

Toivon opinnäytetyöni herättävän ajatuksia ja keskustelua aiheen ympärille. Kattavampaa tutkimusta muusikoiden suhteesta omaan ammatti-identiteettiin ei ole omien etsintöjeni perusteella tehty, ja lisääntynyt keskustelu ja laadukkaiden tutkimusten tuottaminen olisi mielestäni erittäin tervetullutta.

Koen itse päässeeni kuluneiden vuosien aikana vasta alkuun prosessissa, jonka tavoitteena on terveellä tavalla oppia pitämään erillä oma minäkuva ja muusikkous näkemällä musiikki vain yhtenä identiteetin osana. Uskon joutuvani työstämään asiaa todennäköisesti koko ammattilaisurani ajan.

”Kun ohjelma oli ohi, ohi oli myös tavoite, jonka eteen olin tehnyt koko urani ajan töitä. Sain niin huonot pisteet, että karsiuduin jatkosta saman tien. Mutta vaikka olin epäonnistunut jäällä, olin kävellyt omin jaloin jäältä pisteaitioon.

Siitä tajusin, että olen yhä olemassa, myös totaalisen epäonnistumiseni jälkeen. En voi olla yhtä kuin suoritukseni, vaikka niin olin koko urani ajan ajatellut.” (Kiira Korven haastattelu, Mattila 2016.)

5 Lähteet

Batchelor, M. What is this?. Artikkelin internet-sivustolla. Viitattu 19.11.2017.
<https://www.stephenbatchelor.org/index.php/en/what-is-this>

Batchelor, M. 2016. 2nd evening dharmatalk - identity, emotional life & grasping. Äänite. Nirodha ry. Viitattu 19.11.2017. <http://nirodha.fi/wp-content/uploads/2016/05/5.-2nd-evening-dharmatalk-identity-emotional-life-grasping.mp3>

Bhikkhu, T. 2011. Selves & Not-self - The Buddhist Teaching on Anatta. Viitattu 21.11.2017. <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/selvesnotself.html>

Bruss, A. 2007. Herbie Hancock: Outside The Comfort Zone. Jambase.com 14.8.2007. Viitattu 16.10.2017. <https://www.jambase.com/article/herbie-hancock-outside-the-comfort-zone>

Gross, S. & Musgrave, G. 2016. Can Music Make You Sick? Part 1: Pilot Survey and Report. Viitattu 16.10.2017. <http://www.musicant.co.uk/product/can-music-make-you-sick-part-1-pilot-survey-and-report/>

Gunaratana, B. 2011. Mindfulness in Plain English. Somerville: Wisdom Publications.

Heikkinen, A. 2013. Innostumisen pedagogiikkaa: Vuoden uskonnonopettaja Seppo Nyysönen on nähnyt uskonnonopetuksen muutoksen. Kirkko ja kaupunki 10.04.2013. Viitattu 11.11.2017. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/innostumisen-pedagogiikkaa>

Lachs, S. 2012. *Hua-t'ou: A Method of Zen Meditation*. Viitattu 19.11.2017. http://zennist.typepad.com/files/lachszen_2012_02_11.docx.pdf

Mattila, R. 2016. Kiira Korpi: Ahdistus vei ilon urheilusta ja elämästä. Tunne & Mieli 6/2016. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Meditaatiotekniikat. Nirodha ry:n sivustolla. Viitattu 19.11.2017. <http://nirodha.fi/meditaatiotekniikat/>

Moilanen, L. & Sulkunen, S. 2006. Johdanto: Aika ja identiteetti. Julkaisussa Aika ja identiteetti - Katsauksia yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen keskiajalta 2000-luvulle. Toim. Moilanen, L. & Sulkunen, S. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ, 2014. Opettajan ammattietiikka ja eettiset periaatteet. Viitattu 20.11.2017. <http://www.oaj.fi/cs/Satellite?c=Page&pagename=OAJWrapper&childpagename=OAJ/>

[Page/sisalto&cid=1398855048744&showOne=true&contentID=1408904211157](#)

Rautio, P. 2006. Historiallista johdattelua minä- ja identiteettitutkimukseen. Julkaisussa Minuus ja identiteetti – Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. Toim. Rautio, P. & Saastamoinen, M. Tampere: Tampere University Press.

Uotila, M. 2006. Ammatti käsityöläisten identiteetin rakentajana 1800-luvun alun maa-seudulla. Julkaisussa Aika ja identiteetti – Katsauksia yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen keskiajalta 2000-luvulle. Toim. Moilanen, L. & Sulkunen, S. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Valtasaari, P. 2017. Kun muusikko vammautuu, identiteetti ei löydä resonanssia tutun todellisuuden kanssa. Taiteilijoiden psyykkinen valmennus –blogi 13.4.2017. Viitattu 16.10.2017. <https://taiteilijoidenpsyykkinenvalmennus.com/2017/04/13/kun-muusikko-vammautuu-identiteetti-ei-loyda-resonanssia-tutun-todellisuuden-kanssa/>

Yates, J. 2015. The Mind Illuminated. A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom And Brain Science. USA: Dharma Treasure

