

Janne Sihvo

VARJOISTA KOHTI VASTOINKÄYMISIÄ JA NIIDEN YLI

Miten selvitä pettymyksistä ja traumaista?

VARJOISTA KOHTI VASTOINKÄYMIÄ JA NIIDEN YLI

Miten selvitä pettymyksistä ja traumaista?

Janne Sihvo
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Musiiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä: Janne Sihvo

Opinnäytetyön nimi: Varjoista kohti vastoinkäymisiä ja niiden yli

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 24

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten muusikko voisi kohdata traumatisoivia vastoinkäymisiä menestyksekkäästi ja kasvattaa resilienssiään. Opinnäytetyön edetessä kuitenkin osoitautui, että trauman syntyyn vaikuttavat hyvinkin yksilölliset tekijät ja muuttujat, kuten trauman kokijan aikaisemmat käsitykset maailmasta. Tämän takia opinnäytetyö pyrkiikin tarjoamaan näkökulmia traumojen kohtaamiseen ja niistä selviämiseen ei pelkästään muusikon vaan välillä hyvinkin yleisinhimillisestä näkökulmasta.

Opinnäytetyö on perusluonteeltaan kirjallisuuskatsaus ja se pyrkii herättämään lukijan pohdintaa omakohtaisella tasolla. Syvintä näkökulmaa resilienssin kehittämiseen ja voimaa vastoinkäymisten kohtaamiseen haettiin Carl Jungin varjo-ideasta. Jungin arkkityypillisestä varjosta löytyvän aggressiivisuuden kanavointi tuottaviin, hyväksytyihin ja prososiaalisiin piirteisiin, kuten päämäärätietoisuuteen ja päättäväisyyteen sekä tiedostaminen itsessä voisi auttaa traumatisoituneen käsitysrakenteiden uudelleenjärjestämisessä trauman jälkeen. Lisäksi oman pahankykyisyyden tiedostaminen itsessä voisi antaa hyvyn osata odottaa sitä muista ihmisistä.

Traumatisoitunut lopulta itse luo oman traumansa, sillä trauman synnyn taustalla on kyvyttömyys yhdistää trauman tuoma informaatio ja ennen traumaa vallinneet käsitykset maailmasta, itsestä ja muista. Opettajan tulisi herättää oppilaassa sopivaan rohkeuden ja epäluuloisuuden tasapainon hakeutuminen. Prososiaalinen toiminta vahvistaa resilienssiä. Vahvistaakseen resilienssiään muusikko voisi ottaa osaa vapaaehtoiseen auttamistyöhön, esimerkiksi hyväntekeväisyyskonserttien muodossa.

Asiasanat: resilienssi, posttraumaattinen kasvu, jungilaisuus, trauma, musiikki

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Music pedagogue

Author: Janne Sihvo

Title of thesis: Aspiring from the shadow to overcome difficulties

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018 Number of pages: 24

This thesis aimed to study how a musician could confront mishappenings and build his resilience overtime. During the process of studying and writing it was shown that aetiologies of traumatic occurrence can be found on a very individual level e.g. former conceptualization of life in general before the traumatic event. For above mentioned reason this thesis purports to offer ideas on how to cope with misfortune in life to better facilitate one's individual and personal meditation on these matters not only from the musician's viewpoint but from more over-all generalizable perspective.

The most profound perspective on how to cope with the malevolence and cruelty of the surrounding world was sought from the idea of Jungian Shadow. Integrating and thus individuating the aggressive tendencies of the Shadow with the Ego and channeling them into productive and prosocial features such as determination and purposefulness could give the needed strength to continue navigating in life after a traumatizing event. Awareness and recognition of one's own capability of malevolent and evil attributes could also give the skills to cope with and prepare for such features in other people when encountered.

According to findings of J.M. Horowitz the trauma is created in the individual itself because of the intrinsic completion tendency between the former and latter conceptualization and meaning structures of one's self, others and the world. For this reason, the teacher must awaken the search for balance in naivety vs. distrustfulness in the pupil's attitude. Prosocial activity can increase resilience. To fortify his resilience a musician could take part in volunteer work e.g. in form of charity concerts.

Keywords: Resilience, post-traumatic growth, Jungian psychology, trauma, music

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | PALAUTUMISKYKY | 8 |
| 2.1 | Resilienssi | 8 |
| 2.2 | Resilienssin synty ja sen vahvistaminen..... | 8 |
| 2.3 | Prososiaalinen toiminta resilienssin vahvistajana | 9 |
| 3 | TRAUMAN ANATOMIA | 10 |
| 3.1 | Post-traumaattisen stressihäiriön synty | 10 |
| 3.2 | J.M. Horowitz: Täydennystaipumusteoria..... | 10 |
| 3.3 | Posttraumaattinen kasvu | 11 |
| 4 | TOIPUMISEN TEORIOITA..... | 13 |
| 4.1 | Jungin "varjo"..... | 13 |
| 4.1.1 | Varjon muodostuminen ja voimistuminen..... | 13 |
| 4.1.2 | Varjojen projisointi..... | 14 |
| 4.1.3 | Varjojen integrointi eli individuaatio | 14 |
| 4.1.4 | Aggressio ja päättäväisyys..... | 15 |
| 4.2 | Jordan B. Peterson & Kärsimyksen kohtaaminen | 16 |
| 4.2.1 | Kärsimyksen hyväksyminen ja oikeuttaminen | 16 |
| 4.2.2 | Usko ylempään päämäärään ja merkityksellisille asioille uhraaminen | 17 |
| 5 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 18 |
| 5.1 | Miten ehkäistä traumatisoitumista? | 18 |
| 5.2 | Miten elää traumatisoivan vastoinkäymisen jälkeen? | 19 |
| 5.3 | Ohjeita opettajalle..... | 21 |
| 6 | POHDINTA..... | 23 |
| | LÄHTEET..... | 25 |

1 JOHDANTO

Musiikki-alalla esimerkiksi opiskeluaikana oppilasta valmennetaan lähtökohtaisesti vain johonkin tiettyyn musiikkiesitykseen tai tutkintoon muun osaamisen kehittämisen rinnalla. Ohjaus ja valmennus valmistaa yksilöä vain musiikkiesityksestä tai tutkinnosta suoriutumiseen, eikä sen jälkeiseen aikaan. Olipa musiikkiesitys onnistunut tai epäonnistunut, toimintamallin löytyminen esityksen jälkeiselle arki- ja musiikkielämälle on lähes täysin opiskelijan aikaisemmasta henkilö- ja esiintymishistoriasta koostuvan minäkuvan ja itsetuntemuksen varassa. Oppilaitoksissa, joissa valmennetaan uusia musiikkialan ammattilaisia, ei tarpeeksi korosteta sinnikkyiden kehittämistä ja kasvatamista suojaksi katkeroitumiselta ja traumatisoitumiselta. Yksi on traumatisoitunut, kun on lapsena pianomachineassa joutunut muistiongelmien takia aloittamaan kappaleen alusta kaksikin kertaa, joka myöhemmin on vaikuttanut hänen työkykyynsä ja itseluottamukseen siten, että työskennellessään laulajana aikuisiällä hänelle aiheutuu suurta stressiä tekstin ulkoa oppimisesta ja osaamisesta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa ja ottaa selvää erilaisista menetelmistä, joilla kuka tahansa tai esimerkiksi muusikko ja musiikinopiskelija voisi kehittää resilienssiään eli kykyä kääntää traumatisoivat vastoinkäymiset kehittäviksi ja rakentaviksi. Miten voisi selvitä myös menneistä traumaista? Kuinka omaa sinnikkyyttään voisi kehittää? Kuinka syvällä yksilön psyykeen pohjarakenteissa on kyky hallita kriisejä ja etenkin oppia niistä? Mikä trauman aiheuttaa ja miten se syntyy?

Resilienssi termin on lähtöisin metallialan ammattisanastosta. Resilienssillä on kuvattu metallin palautumiskykyä samaan muotoon esimerkiksi vääntämisen jälkeen. Psykkistä resilienssiä käsittelevät tutkimukset ovat pääsääntöisesti tutkineet sotaa käyneitä ja nähneitä, työpaikkansa menettäneitä, vakavasti sairaita ja lähimmäisensä esimerkiksi liikenneonnettomuudessa menettäneitä. Vaikka trauman syntytapojen ero on edellä mainittujen ja musiikkialan tyypillisiin kriisien aiheisiin – muistikatkos esiintyessä tai ilkeä palaute esimerkiksi opettajalta tai muulta taholta huomattava, voivat ne elämälle ”tarkoituksen” eli jokapäiväisen kärsimyksen oikeuttavan tekijän musiikista löytävälle olla suuria katastrofeja.

Haen näkökulmaa myös konfliktien sietokyvyn ja ennakkoinnin kehittämiseen Carl Gustav Jungin syvyyspsykologiaan kuuluvasta varjo -ideasta. Varjosta yksilö voi löytää oman niin kutsutun petomaisuutensa, josta hän voisi ehkä ammentaa voimaa kohdatessaan vastoinkäymisiä, traumoja ja

pahuutta yleisesti. Toistuvana teemana kanadalaisen psykologin ja Toronton yliopiston psykologian professorin Jordan B. Petersonin luentomateriaaleissa on tämän C.G. Jungin kuvaaman varjon tiedostaminen ja integrointi eli yhdistäminen omaan persoonaan. Tällä varjon integroinnin idealla Peterson pyrkii herättämään ihmisissä itsekunnioitusta, itsehillintää ja kykyä pitää puolensa.

Tämän tekstin ja sen sisällön ymmärtämiseen toivon sinulta, hyvä lukija, rohkean kyseenalaistamisen lisäksi myös malttia ja avoimuutta opinnäytetyössä esitettyjä ideoita kohtaan. Myös allekirjoitaneelle näiden ideoiden käsittely ja työstäminen tulee jatkumaan vielä vuosia.

2 PALAUTUMISKYKY

“Sisu ja sitkeys eli resilienssi on kykyä toipua joko omin avuin tai toisten avulla huolimatta takaiskuista, ongelmista ja puutteista. Sitkeys on ihmisen kykyä selviytyä elämän vaikeuksista ja stresseistä ja päästä niistä läpi aikaisempaa vahvempana ja kokemuksesta jotain oppineena. Sitkeys viittaa myös ihmisen joustavuuteen ja kykyyn palautua aikaisempaan tilanteeseen pitkän puute- tai stressijakson jälkeen.” (Poijula 2003, 48.)

2.1 Resilienssi

Palautumiskyky eli resilienssi on vaikeasti tutkittavissa ja mitattavissa, koska viitteitä yksilön resilienssiin ei ole havaittavissa kuin vasta silloin, kun kohdataan todella vaikeita vastoinkäymisiä. Kaiken lisäksi vaikeita vastoinkäymisiä ja traumatisoivia tilanteita on vaikea ennakoida, mikä vaikeuttaa tuntuvasti tutkimusmateriaalin keräämistä. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2516, viitattu 28.9.2018) Terveystieteiden tutkimuskeskuksella resilienssiksi voidaan lukea terveydenhuollon työntekijän omaa henkilökohtaista hyvää työhyvinvointia raskaasta ja vastuullisesta työstä ja sen kuormituksesta huolimatta (sama, 2518, viitattu 28.9.2018).

Resilienssiä ja sisua eli periksiantamattomuutta ei tulisi sekoittaa keskenään. Sisukkuus on kykyä pitää päämäärä ja tavoite kirkkaana mielessä, kun taas resilienssi on kykyä suhtautua vastoinkäymisiin rakentavalla tavalla. (Lahti 2014, 330–331.)

2.2 Resilienssin synty ja sen vahvistaminen

Resilienssi ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan sen syntymisen ensivaiheilla tarvitaan lämmin ja luottamuksellinen suhde vähintään yhden aikuisen ja lapsen välillä. Turvallinen kasvuympäristö ja vuorovaikutus tukee lapsen sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehitystä, kun taas haitallinen ja turvaton ympäristö voi aiheuttaa niiden heikentymistä. Suurin osa siitä, mitä nykyaikana tiedetään resilienssistä ja sen kehittymisestä, perustuu kehityspsykologiaan. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2516, viitattu 28.9.2018.)

Resilienssin kehittymisen kannalta on tärkeää, että yksilö tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön (Kilpimaa 2017, 90, viitattu 1.10.2018). Yhteisöön kuuluminen lisää turvallisuuden tunnetta ja vah-

vistaa itseluottamusta. Resilienssiä vahventavia tekijöitä on muun muassa yhteenkuuluvuuden kokemus esimerkiksi työyhteisössä. Kokemus työyhteisöön kuulumisesta vahventaa itseluottamusta ja työympäristö voi tarjota yksilölle myös näyttöä omista kyvyistään. Kun yksilö pääsee työympäristön tuomien mahdollisuuksien kautta huomaamaan omat kykynsä ja kokee kollegiaalisuutta, hänen resilienssinsä vahvistuu. (Kilpimaa 2017, 77, viitattu 1.10.2018.)

2.3 Prososiaalinen toiminta resilienssin vahvistajana

Resilienssin syntymiselle välttämätöntä on luottamus, jonka on todettu parhaiten kehittyvän myötätunnon kokemuksen kautta. Luottamuksen merkitys resilienssi-prosessin käynnistäjänä perustuu siihen, että vain luottamalla omaan toimintaansa ja kykyynsä ratkaista omat ongelmansa yksilö kykenee pitämään suhteen omiin ongelmiinsa tiiviinä. Sisäisen luottamuksen syntymisen mahdollistavia kykyjä voi harjoittaa prososiaalisessa eli toisen ihmisen tai kokonaisen yhteisön fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia parantavassa toiminnassa. Vapaaehtoistyötä tehdessään työntekijä voi päästä kokemaan hyödyllisyyden tuntoa, myötätuntoa sekä harjoittamaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä itsetuntemusta. Edellä mainitussa tilanteessa kehittyvät interpersonaaliset eli ihmisten väliseen kanssakäymiseen tarvittavat taidot ovat myös keskeisiä ja merkityksellisiä kun on kyse resilienssin synnystä ja vahvistumisesta. Merkittävää vapaaehtoisessa toisten ihmisten auttamisessa resilienssin vahvistumisen kannalta on myös mahdollisuus järjestää omia ongelmiaan suurempaan mittakaavaan. (Sillanpää 2015, 47, viitattu 2.10.2018.)

Merkityksellisuuden kokemuksen lisäksi prososiaalista toimintaa harjoittava saa kehittää omien tunteidensa sääntelyä ja hallintaa. Harjoittaessaan toisten ihmisten auttamista yksilö joutuu vaikeita tilanteita kohdatessaan sopeutumaan nopeasti vaihtuviin ja stressaaviin tilanteisiin. Kohtaamalla edellä mainittuja nopeasti muuttuvia tilanteita hän oppii säätämään omia tunteitaan menestyksekkäämmin, millä on todettu olevan merkittävä osa resilienssin vahvistumisen prosessissa. (Sillanpää 2015, 47-50, viitattu 2.10.2018.)

3 TRAUMAN ANATOMIA

Psykologiselle traumalle tyypillinen ominaisuus on se, ettei sille löydy järkevää selitystä. Traumatisoituneelle jää vain monta kivuliasta tapahtumaa, joiden välillä ei ole loogista yhteyttä. Koska traumatisoivat kokemukset ovat kivuliaita, niiden käsittely sysätään syrjään siinä toivossa, että ne unohtuisivat – näin ei kuitenkaan käy. Koska traumasta jäänyt muistijälki on pirstaleinen ja epäselvä, epäselvät muistikuvat alkavat helposti muistuttaa joka päivä vastaan tulevia tilanteita ja näin traumatisoinut tilanne tulee toistuvasti mieleen. (Markman 2009, viitattu 2.10.2018.)

3.1 Post-traumaattisen stressihäiriön synty

Siinä missä toiset potevat post-traumaattiselle stressihäiriölle tyypillisiä oireita jopa vuosia ja kokevat suuria muutoksia persoonallisuudessaan ajan saatossa, jotkut voivat selvitä mitä hirveimmistä vastoinkäymisistä lähes haavoittumattomina. Jotta ymmärrettäisi trauman ja trauman synnyttämän laajan kokemusten kirjon yhteyttä, on tutkittu mm. seuraavia itse traumatisoivan tilanteen ympärillä olevia muuttujia, kuten oma hengenvaara, läheisen kuolema, aikaisempi traumakokemus ja trauma edeltäneet psykologiset ongelmat. Myös oleellisena pidettyjä ja tutkittuja vaikuttimia trauman ja traumasta syntyneiden oireiden taustalla ovat trauman jälkeiset seikat kuten sosiaalinen tuki ja yksilön kyky ilmaista tunteuksiaan tapahtuneeseen liittyen. (Dalglish 1999, 193.)

3.2 J.M. Horowitz: Täydennystaipumusteoria

Yleisesti hyväksytyimpänä ja tarkimpana pidettyä kuvausta trauman ja posttraumaattisen stressihäiriön synnystä on J.M. Horowitzin ns. täydennystaipumus (eng. Completion tendency) -teoria (Dalglish 1999, 195). Traumatisoivan vastoinkäymisen kohdatessaan yksilön ensimmäistä tunteiden purkausta tai jopa pökertymistä seuraa informaation ylikuormituksen vaihe, jossa hän koittaa sovittaa yhteen sen hetkisiin käsitysrakenteisiin sopimattomia muistoja ja ajatuksia traumasta. Trauman tuomat muistikuvat, ajatukset ja muistot pysyvät Horowitzin kuvaamassa aktiivisessa muistissa, josta ne saattavat välähdellä (engl. flashback) takaisin mieleen sivuuttaen tietoisuuden omat puolustusmekanismit. "Mieleen välähdyksien" lisäksi trauman ainekset voivat ilmestyä uudelleen painajaisissa ja ajatuksissa. Kun aktiivisesta muistista kumpuavat traumaan liittyvät muistot esiintyvät satunnaisesti, trauman kokenut vuorottelee traumamuistojen turruttavan kieltämisen

(engl. denial numbing) ja intruusion (engl. intrusion) eli tunkeutumisen välillä. Edellä mainitussa tilanteessa intruusion aiheuttaa tarve traumaattisen aineksen täydennykselle ja turruttavan kieltämisen aiheuttavat psyykeen omat puolustusmekanismit. Kun intruusion ja kieltämisen vaihe on edennyt tarpeeksi kauan, ne vaihe vaiheelta muodostavat uuden kuvan maailmasta. Jos edellä mainitut prosessit eivät pääse toimimaan kunnolla, traumaperäisen tiedon yhdistäminen viivästyy ja traumatisoituneelle voi kehittyä krooninen posttraumaattinen stressihäiriö. (Sama, 196–197.)

Traumaattinen kokemus tuo siis yksilölle merkityksellistä, mutta sen hetkisten käsitysrakenteiden vastaista tietoa itsestä, muista ja maailmasta yleisesti. Tämä merkityksellinen, mutta vaikeasti muokattavissa oleva traumaattisesta kokemuksesta saatu tieto ei unohdu, mutta täytyy tavalla tai toisella integroida omiin merkitysrakenteisiin, jotta välttyttäisi psykologiselta kaaokselta. (Dalgleish 1999, 195.)

3.3 Posttraumaattinen kasvu

Posttraumaattinen eli trauman jälkeinen kasvu on yksilön asenteissa, arvostuksissa ja toiminnassa ilmi tulevaa psykologista kasvua. Trauman jälkeinen kasvu näkyy lisäksi myös usein hengellisyyden lisääntymisenä trauman kokeneen hakiessa merkitystä tapahtuneelle. Trauman jälkeinen stressi ja trauman jälkeinen kasvu voivat esiintyä yhtäaikaaisesti. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515, viitattu 28.9.2018)

R. Tedeschin ja L.G. Calhoun vuonna 2004 suorittettujen tutkimusten mukaan trauman jälkeinen kasvu voi myös syntyä siten, että trauman kohdatessaan yksilö joutuu pohtimaan asioita, jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja tärkeitä. Syöpään sairastuneen elämän arvostus ja laatu voivat parantua diagnoosin jälkeen huomattavasti, kun hän oppii jäsentämään asioita hierarkkisesti elämän ja kuoleman välillä. Syöpään sairastunut voi kokea kiitollisuutta ja arvostusta arjen pieniä asioita kohtaan, joita ennen sairastumistaan piti itsestään selvyutenä. (Auvinen 2005, 66–67, viitattu 13.11.2018.)

Trauman jälkeiseen kasvun mukana tulee yleensä myös kehittynyt empatian kyky, kun yksilö trauman kohtaamisen kautta huomaa myös oman haavoittuvuutensa (Auvinen 2005, 73–74, viitattu 13.11.2018). Trauman jälkeinen henkinen kasvu tarkoittaa pyrkimystä kohti korkeampaa päämää-

rää - kohti parempaa kuin mitä ennen traumaa on ollut (sama, 39, viitattu 13.11.2018). Posttraumaattinen kasvu voi tapahtua trauman kokeneen huomaamatta ja jopa tulla ilmi myöhemmin vasta vain perusteellisen itsetarkastelun myötä (sama, 42–43, viitattu 13.11.2018).

4 TOIPUMISEN TEORIOITA

Tähän lukuun on koottu erilaisia ajatuksia ja lähestymistapoja sisäisten voimavarojen ja elämän merkityksellisyyden löytämiseen ennen ja jälkeen traumatisoivia vastoinkäymisiä. Tämä luku sisältääkin hyvin henkilökohtaisella tasolla tapahtuvien prosessien kuvailua. Ohjeita ja käytännön ulottuvuuksia näille ideoille esitän seuraavassa luvussa 5.

4.1 Jungin ”varjo”

”No tree, it is said, can grow to heaven unless its roots reach down to hell.” - C.G. Jung (Goodreads 2018, viitattu 7.10.2018.)

”Hengentoiminnot” ovat ohjanneet ihmistä aikojen alusta asti. Ymmärtääkseen hengentoimintojaan ihmiset ovat aina valistusajalle tultaessa kuvanneet näitä selittämättömiä vahvoja viettejä tarinoina hengistä, noidista, paholaisista ja jumalista (Jung 1966, 120).

Carl Gustav Jung käytti ihmisen mielen tiedostamattomasta osasta, piilotajunnasta nimeä ”varjo”, joka koostuu kollektiivisesta ja yksilöllisestä piilotajunnan osa-alueesta. Samoin kuin Siegmund Freudin ”Se” (saks. Id) Jungin kuvaama varjo pitää sisällään seksuaalisten viettien lisäksi mm. viettejä tuhoamiseen, aggressioon ja itsekkyyteen. Henkilön persoonallinen yksilötason varjo koostuu kaikesta, mitä hän torjuu, tukahduttaa, mitä vastaan hän kehittää puolustusmekanismeja – siis mitä hän ei halua olla ja pelkää olevansa. Kollektiivinen piilotajunta eli arkkityypillinen varjo pitää sisällään syvään juurtuneita väkivaltaisia ja itsekkyyteen ajavia viettejä. Kollektiivisen eli arkkityypillisen varjon väkivaltaiset, itsekkäät ja pahantahtoiset taipumukset ovat kuin ihmiskunnan yhteisiä muistumia historian ajalta. Varjo kuvataan mytologisissa teksteissä paholaisena. (Henriques 2017, viitattu 6.10.2018.)

4.1.1 Varjon muodostuminen ja voimistuminen

Nykyaikaisen maailman järkikeskeisyys on vahvistanut piilotajunnassa olevien viettien ja kokemusten voimaa, koska tietoyhteiskunnassamme kaiken irrationaalisen ja selittämättömän oleellisuutta ja painoarvoa laiminlyödään. Jos yksilö hylkää ja tukahduttaa irrationaaliset ja epämiellyttävät sei-

kat ja kokemukset itsessään, ne saavat uuden sijansa hänen piilotajunnastaan. Nämä suuren energialatauksen ts. libidon omaavat ristiriitaiset tunteet ja ajatukset piilotajuntaan siirtyessään vahvistavat tätä, jolloin varjo vain kehittyy ja vahvistuu. Edellä mainittu menettely on yksilölle paljon epämiellyttävämpi ja terapian onnistumisen näkökulmasta täysin päinvastainen kuin toivottava. Terapian onnistumisen kannalta henkilön tulisi pitää uusi ristiriita ja sen kohtaaminen koko ajan tietoisessa mielessään. (Jung 1966, 119.)

4.1.2 Varjojen projisiointi

Kun epämiellyttävät muistot sekä omat ominaisuudet on tukahdutettu ja pyritty unohtamaan, alkavat ne piilotajunnasta projisioitua muihin ihmisiin mm. ristiriitoina tai yli- ja aliarvioiteina sekä riidanhakuisuutena. Ennen valistusaikaa ihmiset eivät osanneet erottaa epäpersoonallista kollektiivista psyykettä yksilöllisestä tietoisuudestaan vaan kuvasivat psyykeen osia jumalina ja paholaisina ”itsestään selvinä ulkomaailmaa edustavina realiteetteina”. Kun henkilö kutsuu esimerkiksi lähimmäistään epäinhimillisiä ja vahvasti mytologisia hahmoja kuvaavilla nimityksillä, kuten ”noita” tai ”paholainen”, on kyseessä epäpersoonallisen eli kollektiivisen piilotajunnan arkkityyppi, jonka kautta ihminen koittaa ilmaista epäinhimillisiä ja itselle tuntemattomia tunteitaan. Samalla tavalla käänteisesti joku voi ilmaista jumaloivansa jotakuta. (Jung 1966, 119–122.)

4.1.3 Varjojen integrointi eli individuaatio

Varjon integrointi eli individuaatio tarkoittaa varjo-aineksen yhdistämistä egoon. Lapsuudessa ihminen on kykenemätön hallitsemaan varjoaan. Individuaation tavoitteena on yhdistää varjosta löytyvät egon vastakkaiset ominaisuudet yhteen hyväksymällä ne, jonka avulla voidaan saavuttaa täysi luopuminen persoonasta. *Persona* tarkoittaa antiikin kreikan näyttelijöiden näytöksissä kasvoille puettua maskia. Persoonaa on egon muovaama psyyken julkisivu, jota ihminen käyttää kommunikoidessaan muiden kanssa. (Ketola 2007, 200–201, viitattu 13.11.2018.)

Jungilaisessa filosofiassa egon kehittyntä versiota sanotaan Itseksi, jonka voi saavuttaa vain tulella tietoiseksi aiemmin tiedostamattomasta varjostaan ja sen arkkityypeistä. Edellä mainittuja varjosta löytyviä arkkityyppejä ovat esimerkiksi miehillä Anima ja naisilla Animus, jotka edustavat egon vastakkaisen sukupuolen piirteitä, jotka jungilaisen käsityksen mukaan pelkästään voivat

avata tien kehittyneen egon pariin. Animaa ja Animaation löytäminen avaa linkin kollektiivisen tiedostamattoman ja egon tietoisuuden kanssa. Mitä suurempi ristiriita on varjon eli tiedostamattoman ja egon välillä, sitä suurempi rooli persoonalla on ihmisen sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Ketola 2007, 202, viitattu 13.11.2018)

J.L. Henderson on vuonna 1991 havainnut individuaation prosessia voitavan hahmottaa tapahtuvan neljällä eri asteella. Ensimmäisellä asteella varjon integraatiossa yksilön ego on täysin varjon vallassa, mikä näkyy vaistonvaraisena ja muut huomiotta jättävänä itsekkäänä ja lapsellisen ilkeänä käytöksenä. Toista astetta edustaa jollain tasolla sosialisoinut yksilö, joka jossain määrin kykenee ottamaan huomioon toisten ihmisten tarpeet. Kolmatta tasoa edustaa taas nk. ihmisjumala tai sankari, joka taistelee omaa varjoansa vastaan tavoitteenaan integroida se egonsa kanssa. Neljännellä ja viimeisellä tasolla individuaatiossa on kyseessä itse, jossa ego tiedostaa oman varjonsa sekä siihen kuuluvat arkkityypit Animaan tai Animaation. (Ketola 2007, 202–203, viitattu 13.11.2018)

4.1.4 Aggressio ja päättäväisyys

Ihmiselle aggressio on synnynnäistä. 2-vuotiaat lapset voivatkin olla tyypillisesti hyvin aggressiivisia ja saattavat hakata muita lapsia nyrkein ja varastaa toisten leluja tai toimia muuten itsekkäästi. On jo tässä vaiheessa kriittisen tärkeää opettaa lasta hallitsemaan ja kanavoimaan aggressiotaan tulevaisuuden ja elämän kannalta hyödyllisiin asioihin, kuten kilpailuhenkisyteen ja päämäärätietoisuuteen. Aggressio vietinä pitää sisällään halun olla voittamaton, pysäyttämätön ja kilpailuhenkinen. Päättäväisyys on aggression prososiaalinen ja yleishyödyllinen julkisivu. (Peterson 2018, 318)

*I got the eye of the tiger, a fighter
Dancing through the fire
'Cause I am a champion, and you're gonna hear me roar
Louder, louder than a lion
'Cause I am a champion, and you're gonna hear me roar! – K. Perry (Perry 2013, viitattu 14.11.2018.)*

4.2 Jordan B. Peterson & Kärsimyksen kohtaaminen

Vuonna 2016 julkisuuteen noussut kanadalainen psykologi ja Toronton yliopiston psykologian professori Jordan Bernt Peterson on jakanut ilmaiseksi Youtube-palvelun kautta luentomateriaalejaan, joilla on tällä hetkellä 72 miljoonaa katselukertaa ja 1,5 miljoonaa tilaajaa. (Socialblade 2018, viitattu 9.10.2018) Hän on tutkinut opetustyön ohessa 1900-luvulla vaikuttaneiden radikaalien, niin kommunististen kuin natsististen ääriliikkeiden syntyperiä ja tuhansien vuosien saatossa muodostuneita mytologisia tekstejä (Spectator 2018, viitattu 29.11.2018). Hän nousi vuonna 2016 kansainväliseen julkisuuteen, kun kertoi kieltäytyvänsä noudattamasta translakia uudistavaa ja hänen mukaansa yksilön sananvapautta rajoittavaa lakialoitetta Bill C-16, jos se tulisi voimaan Kanadassa (Chronicle 2018, viitattu 29.11.2018). Hänen kirjansa 12 Rules for Life: An antidote to Chaos on vuonna 2018 maailman 7. myydyin kirja (The NPD Group /NPD BookScan and PubTrack Digital 2018, viitattu 9.10.2018).

Jordan B. Peterson antaa elämälleen merkitystä hakevalle henkilölle ensisijaiseiksi ohjeeksi siistiä ja järjestää oman kotinsa tai huoneensa, ennen kuin asettuu arvostelemaan kohtaloaan tai maailmaa. Huoneen tai muun oman tilan tulee olla yksilön näkökulmasta esteettisesti miellyttävä, mutta samalla sen tulisi myös mahdollistaa jonkin tehtävän tai toiminnon toteuttaminen. Tätä kautta merkitystä hakeva huonetta järjestäessään voi saada selville, mitä hänen arkensa ihanteellisessa tilanteessa voisi pitää sisällään. Huoneen siistimisen ja järjestämisen kielikuvalla tarkoitetaan myös henkilökohtaisen kunnostautumisen lisäksi sitä, että ihmisen tulisi pohtia, onko hän todella tullut hyödyntäneeksi kaikki hänen eteensä tulleet mahdollisuudet parempaan elämään. Yksilöllä on vastuu järjestää ensin oma elämänsä ennen asettumista asemaan, jossa voisi arvostella omaa kohtaloaan. (Peterson 2018, 157–159.)

"He who has a why to live can bear almost any how" – F. Nietzsche (Brainyquote 2018, viitattu 8.10.2018.)

4.2.1 Kärsimyksen hyväksyminen ja oikeuttaminen

Elämä on kärsimystä. Jos yksilö huolehtisi itsestään ja haluaisi samalla tavalla hyvää itselleen kuin haluaisi toiselle, josta todella välittää, hän parantaisi elämäntilannettaan asettamalla esimerkiksi oman elämänsä ja asiansa järjestykseen. (Peterson 2018, 161,62.)

Elämänsä järjestävä voisi ensisijaisesti yrittää laittaa järjestykseen vaikkapa kaaoksen, minkä on itse esimerkiksi omilla laiminlyönneillään aiheuttanut. Tällaiset laiminlyönnit ovat saattaneet kohdistua vaikkapa ihmissuhteisiin, omaan terveyden tai raha-asoiden hoitoon. Kantamalla huolta itsestään kuin ihmisestä, josta todella välittää, hän välttyy katkeroitumiselta ja turhalta, ehkäistävältä kärsimykseltä. Sen sijaan, että hän nostaisi itsensä asemaan, jossa voisi tuomita ”olemisen” (engl. ”Being”), hän kysyy itseltään, onko hän tehnyt kaikkensa parantaakseen omatoimisesti elämäänsä. (Peterson 2018, 157–161.)

4.2.2 Usko ylempään päämäärään ja merkityksellisille asioille uhraaminen

Usko (engl. faith) ei ole vain lapsellista uskoa taikuuteen. Usko on kykyä asettaa elämän traagisille selittämättömyyksille yhtä irrationaalinen vastapaino palveluun ja vaalia olemisen arvoa ja sen perimmäistä hyvyttä. (Peterson 2018, 107)

Ihminen kokee elämän merkityksellisyyttä, kun löytää päämäärän, jonka vuoksi kokee olevan arvokasta uhrata ja välittömän mielihyvän sijaan valita vaihtoehto, joka palvelee hänen tavoitteitaan tulevaisuudessa (engl. delay of gratification) (Peterson 2018, 166).

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tähän lukuun on koottu yhteyksiä tietoperustassa esiteltyjen asioiden välillä sekä lisätty vapaata pohdintaa asian eri näkökulmista, etenkin kun käsitellään elämän merkityksellisyyden uudelleen löytämistä traumatisoivan vastoinikäymisen jälkeen. Pyrkimyksenä on johtopäätösten mukana tarjota selkeitä ja käytännöllisiä neuvoja ja auttavia näkökulmia erilaisiin mahdollisesti traumatisoiviin tilanteisiin, joita muusikkona toimiminen tai elämä yleensä voisi tuoda tullessaan.

5.1 Miten ehkäistä traumatisoitumista?

Musiikkialalla yksi yleisimpiä traumatisoitumisen aiheita on yllättäen tuleva kielteinen ja yleensä kohtuuttoman ikävässä muodossa esitetty palaute. Esimerkiksi hyvin yleinen laulukollegiossa jaettu tarina on tutkinto- tai koelaulutilanteessa laulajalle annettu hyvin henkilökohtaiselle tasolle menevä kohtuuttomaan sävyyn esitetty kriittinen palaute. Tällainen palaute saattaa liittyä esimerkiksi laulajan kehon mittasuhteisiin tai äänimateriaaliin. Kun on kyse edellä mainitun luonteisesta palautteesta, on sen saatuaan tietysti täysin hyväksyttävää olla ymmällään sekä kärsiä alakuloisuudesta. Jos laulaja olisi kuitenkin tullut jo tutuksi oman kollektiivisen ja yksilöllisen varjonsa ja oman pahan-kykyisyytensä kanssa, ei muidenkaan satunnainen tai toistuva pahansuopaisuus tulisi hänelle ylätähtäksenä vaan hän voisi välttää tai ainakin lievittää ristiriitaa trauman tuoman informaation ja omien käsityksien välillä.

Voi kaiken lisäksi olla, että lautakunnassa istuvat alan ammattilaiset laulajakokelasta moittiessaan projisioivat vain omia negatiivisia ominaisuuksiaan eli varjojaan laulajaan, koska eivät hyväksy tai hyväksyisi itsessään esimerkiksi yli- tai alipainoa tai äänen liian etistä tai takaista sointia. Lisäksi, miksi tulisi ottaa lähes tuntemattoman ihmisen antama henkilökohtaiselle tasolle menevä kritiikki täysipainoisena ja totuudenmukaisena kuvauksena omasta itsestään? Tunteeko kokelas lopulta edes itse itseään niin hyvin, että voisi käyttää vastaavaa kieltä itsestään? Voisiko tämänkaltainen suhtautuminen ja varjon tiedostaminen auttaa kohdatessa yllättäviä ja kohtuuttoman ikävään sävyyn esitettyjä kommentteja muusikon uralla?

Traumaattinen kokemus siis tuo yksilölle uutta vaikeasti sovitettavaa mutta myös vaikeasti laiminlyötävää ja sivuutettavaa tietoa maailmasta, omasta itsestä ja toisista. Jos johdannossa esittelemässäni tapauksessa opettaja olisi ennen pianomatiniaa kertonut oppilaalleen, että tämä saattaisi esiintyessään kärsiä lyhyehkön tai pitkäkestoisemman muistikatkoksen kesken esityksen, olisi oppilas voinut ehkä välttyä vielä 26-vuotiaana vaivaavalta eräänlaiselta pitkittyneen posttraumaattisen stressihäiriön muodolta. Tieto mahdollisesta kesken esityksen tapahtuvasta muistikatkoksesta olisi voinut ainakin lieventää vastoinkäymisen purevuutta.

Eräällä tavalla siis trauman kokija luo itse oman traumansa, eikä suinkaan trauman aiheuttanut tilanne. Tulisiko siis alituisesti pyrkiä olemaan tietoinen kaikista mahdollisista vastoinkäymisistä? Tietoperustassa esitellyn J.M. Horowitzin täydennystaipumusteorian valossa mitä enemmän yksilö osaisi tietoisella tasolla varautua traumatisoivaan tilanteeseen, sitä vähemmän hän lopulta traumatisoituisi. Resilienssin kehittymistä varten tarvittavan luottamuksellisen suhteen syntymistä itsen ja vähintään yhteen aikuiseen tuskin kuitenkaan auttavat vahvat negatiiviset ennako-odotukset kaikesta siitä, mitä ympärillä voi tapahtua. Lisäksi kaikkien mahdollisesti traumatisoivien tilanteiden ennakointi on mahdotonta. Tulisiko sen sijaan muusikkona tuntea ylpeyttä siitä, että on selkä suorana ja avoimena valmis ottamaan vastaan kaiken tragedian, mitä maailma ja eteneminen musiikialalla voi tuoda tullessaan?

5.2 Miten elää traumatisoivan vastoinkäymisen jälkeen?

Joutsenniemen ja Lipposen artikkelissa kuvattiin trauman jälkeisen kasvun tyypillisiä piirteitä, joihin liittyi hengellisyyden lisääntyminen ihmisessä. Hakeeko trauman kokenut selitystä traumalle yli-luonnollisesta, että trauman oli tarkoitus tapahtua? Uskonnollisuus tai usko tarkoittaa kykyä asettaa maailman irrationaalisesti tapahtuvalle pahuudelle vastapainoksi yhtä irrationaalinen sitoutuminen hyvyyteen. Voisiko siis edellä mainitun hengellisyyden lisääntymisen ymmärtää myös oman transsendentaalisen arvoon tai muuhun itsemääritellyyn ideaaliin tähtäämisen kautta? Luvussa 4.2.2. Petersonin mukaan ihminen kokee elämän merkityksellisyyttä, kun löytää asian, jonka vuoksi kokee olevan arvokasta uhrata ja välittömän mielihyvän tarjoavan vaihtoehdon sijaan valita tie, joka palvelee hänen tavoitteitaan tulevaisuudessa. Traumatisoivan vastoinkäymisen kohdattuaan muusikon tulisi siis oppia uudelleen uhraamaan tulevaisuutta palvelevien merkityksellisten asioiden puolesta.

Kun esimerkiksi talousvaikeuksissa sinnittelevä lapsensa musiikkiharrastuksen rahoittava pariskunta pyrkivät kohti uuden viulun hankintaa lapselleen, he voivat kokea merkityksellisyyttä ja onnellisuutta. Voiko onnellisuuden tavoittelu elämässä kuitenkin olla tietyllä tapaa petollista, mikäli siihen liittyy ajatus ”sitten kun”? Eikö nykytilanne ole eräällä tapaa ikuisesti puutteellinen? Talousasiat, oma ja läheisten terveys tai ihmissuhteet eivät voi eivätkä todennäköisesti ikinä tulla olemaan täydellisesti. ”Olen pisteessä A ja tulen onnelliseksi, kunhan saavutan pisteen B.” Saavutettuaan pisteen B ja sen realisoiduttuna esimerkiksi uuden paremman viulun hankintana on pariskunta tavallaan uudelleen pisteessä A. Viulun ostoa järjestävät vanhemmat ovat hyvinkin saattaneet kokea onnellisuutta ja tekojensa merkityksellisyyttä säästäessään rahaa ja kokiessaan viulun hankinnan lähestyvän.

Jos yksilö siis tähtäisikin luvun 4.2.2. mukaisesti johonkin korkeampaan hänen itsensä määrittelemään arvoon ja päämäärään, mitä ei voi edes elinaikanaan täysin saavuttaa, voisiko hän kokea elämässään merkityksellisyyttä joka päivä? Edellä kuvatussa tilanteessa elämän merkityksellisyys voisi jatkua myös viulun hankinnan jälkeen, mikäli tavoite ei ollut pelkässä viulun hankinnassa vaan vaikeammin rajattavassa ja prososiaalisessa tavoitteessa. Tällainen prososiaalinen tavoite voisi olla esimerkiksi heidän rakkaan lapsensa elämän kohottaminen harrastuksen mahdollistamisen kautta.

Prososiaalisen eli toisen ihmisen tai yhteisön hyvinvointia parantavan toiminnan onkin todettu parantavan resilienssiä eli kykyä nähdä vastoinkäymiset rakentavana. Tämä voisi muusikolle tarkoittaa esimerkiksi erilaisten hyväntekeväisyyskonserttien järjestämistä ja niihin osallistumista tai muuta muusikkouden ulkopuolella tapahtuvaa vapaaehtoista hyväntekeväisyyttä. Yleisin ja helpoimmin toteutettava hyväntekeväisyys voisi olla musiikkiesitysten toteuttaminen esimerkiksi vanhainkodeissa tai muualla julkisilla paikoilla.

Uskontoon sitoutumattoman hengellisyyden tai ainakin henkisyyden lisääntymisen trauman jälkeen voi ymmärtää myös irrationaalisten hengentoimintojen ja varjokuvien hyväksymisenä ja integroimisenä omaan tietoisuuteen ja persoonaan. Esimerkiksi lähimmäiselle aiheutuneesta traumasta saattaa syntyä vaikka suuri kostonhimo, jota toteuttaessaan yksilö saattaisi kokea saavansa suurta mielihyvää. Tämä ikävän oivalluksen pois työntäminen ja hyväksymättä jättäminen voi kuitenkin vain lisätä varjon tiheyttä ja tehdä yksilöstä tälle alisteisemman. Parempi olisi ottaa tämä oma varjokuva voimavarana käyttöön ja siirtää se palvelemaan omaa itseä esimerkiksi silloin, kun joku pakottaa tekemään jotain, mikä on itselle tai muille haitallista.

Tieto siitä, millainen hirviö itse on ja minkälaisiin tekoihin kykenisi, voisi herättää ihmisessä resilienssiprosessin lisäksi myös työelämässä tarvittavaa peräänantamattomuutta, itsekunnioitusta ja itsehillintää. Lisäksi kollektiivisesta piilotajunnasta löytyvän aggressiivisuuden kanavointi päättävyyteen ja periksiantamattomuuteen voisi ohjata trauman kokenutta elämässä eteenpäin.

Luvussa 3.3 esiteltyä ideaa kiitollisuudesta itsestänselvyyksinä pidettyjä asioita kohtaan on pidettävä resilienssin kannalta myös olennaisena. Vaikka mitä olisi sattunut, on suuri ilon aihe, että on ongelmineen todistamassa vaurainta aikakautta, mitä ihmiskunta on koskaan ollut todistamassa. Lisäksi sen tosiasian tiedostaminen, että asiat voisivat olla aina huonommin, voisi tuoda syytä kiitollisuuteen itsestään selvinä pidettyjä asioita kohtaan ja näin tuoda esiin hyvinkin resilienttejä ominaisuuksia yksilössä.

5.3 Ohjeita opettajalle

Traumatisoiva vastoinikäminen tulee odottamatta. Tulisiko sen takia tiedostaa mahdollisimman moni erilainen, myös negatiivinen lopputulema kaikelle sille, mitä on tekemässä, jotta välttyttäisi tilanteelta, jossa trauman tuoma informaatio on vaikeasti sovitettavissa omien käsitysmallien kanssa? Eikö kuitenkin se, että lopulta jättää epäonnen pelossa yrittämättä, olisi jo itsessään epäonnistumista? Tulisiko siis aina vain ylpeänä ottaa vastaan riskit ja tiedostus mahdollisesta epäonnistumisesta? Voisiko yksilö kantamalla vastuuta ja pyrkimällä elämässään eteenpäin kokea edes jonkin asteista oman arvon tuntoa muuten synkässä ja merkityksettömässä elämässään traumatisoivan kokemuksen jälkeen? Jokaisen onnistumisen jälkeen tulisi olla kiitollinen, ettei käynyt pahasti, ja jokaisen epäonnistumisen jälkeen, ettei käynyt pahemmin. Opettajan tehtävä on opetella kiitollisuutta pienistä asioista ja opettaa sitä myös oppilailleen.

Posttraumaattinen stressi ja kasvu voivat tapahtua yhtäaikaaisesti, on siis täysin hyväksyttävää kärsiä ja surra trauman jälkeen. Tulee kuitenkin muistaa, että jos trauma jää kokonaisuudessaan käsittelemättä, muiden posttraumaattisen stressihäiriön oireiden lisäksi traumaattisen kokemuksen muistot saattavat välähdellä mieleen jopa koko loppuelämän ajan, jolloin on kyseessä krooninen posttraumaattinen stressihäiriö. Opettajan vastuulla on herättää oppilaassa naiiviuden ja epäluuloisuuden terveeseen tasapainoon hakeutuminen.

Muusikolla on velvollisuus laittaa oma elämänsä järjestykseen välttyäkseen turhalta katkeroitumiselta ja ympäröidä itsensä ihmisillä, jotka todella haluavat hänelle hyvää. Luotettavat ihmiset voivat kantaa vastoinkäymisiä kohdatessa ja vastoinkäymisen ajankohta onkin hyvä mahdollisuus ottaa selville, ketkä ympärillä ovat tukijoita ja ketkä eivät. Jos merkityksen löytäminen trauman jälkeiselle elämälle on vaikeaa, voi sen löytää oman ja muiden kohtalon vertaamisen sijaan siitä, että pyrkii tekemään tänään elämästä parempaa kuin mitä se oli eilen. Vertailu itsen ja muiden välillä on turhaa, sillä mitä vanhemmaksi elämme, sitä yksilöllisemmäksi elämämme muuttujien ja tapahtumien historia käyvät. Opettajan velvollisuus on neuvoa oppilasta kehittämään itseään päivittäin ja pitämään huolta itsestään.

Jotta välttyisi mahdollisimman paljon traumatisoitumiselta sosiaalisissa konflikteissa, kannattaisi muusikon ja opettajan tutustua omaan varjoonsa. Tutustuttuaan omaan varjoonsa ja tiedostaessaan sen olemassaolon sisältöineen hän voi tunnistaa pahuuden itsessään mutta myös muissa ihmisissä, minkä myötä hänestä tulee vastuullisempi ihminen teoissaan ja kanssakäymisissään, kun hän tiedostaa myös itse omistavansa kyvyn aiheuttaa kaaosta muille. Työyhteisöön kuulumisen kokemus on resilienssin kehityksen kannalta tärkeää. Tämän takia olisi yksilölle edullista olla pidetty, luotettu ja kunnioitettu jäsen työyhteisössään. Esimerkiksi musiikkioppilaitoksessa opettajana toimiessa omien epäkohtien ja henkilökohtaisten neuroosien tiedostaminen voisi tätä kautta lisätä kaikkien menestystä työyhteisössä. Työntekijä voisi omat neuroosit tiedostamalla aiheuttaa ympärillään vähemmän ristiriitoja, mutta myös oppia ymmärtämään ja näin käsittelemään työpaikalla tapahtuvia konflikteja paremmin.

Varjon tiedostamattomuus taas voi tehdä yksilöstä sille alisteisen. Mitä enemmän yksilö neurotisoi-tuu yhden tai useamman ominaisuutensa ympärille, sitä vahvemaksi hänen varjonsa voi käydä vastareaktioineen; projisioituminen muihin ihmisiin ja tilanteisiin voi olla paljon todennäköisempää. Liika naiivius ja ajatus omasta ja muiden hyvydestä voi siis aiheutua lopulta kaikille osapuolille vahingolliseksi J.M. Horowitzin trauman syntyyn liittyvän teorian näkökulmasta. Varjosta löytyvän aggression löytäminen ja kanavointi voi auttaa myös itseluottamuksen rakentamisessa silloin, kun esimerkiksi muusikko pyrkii kohti hänelle merkityksellisiä asioita tai on työyhteisössä tai muualla tilanteessa, jossa hänen tulee puolustaa omia näkemyksiään. Opettajan vastuulla on siis herättää tervettä itsetutkiskelua ja hyväksyvää tiedostamista ei pelkästään itsessään vaan myös oppilais-saan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tarkoituksena oli tutkia vain traumatisoivista pettymyksistä selviämistä, mutta opinnäytetyö painottuikin lopulta tutkimaan myös, miten välttyä traumatisoitumiselta tai ainakin vähentää traumojen vahingollisuutta, joka olisi nähtävä vähintäänkin yhtä oleellisena kysymyksenä kuin se, kuinka elää vastoinkäymisistä ja muista syistä syntyneiden kriisien kanssa ja niiden käsittely. Opinnäytetyötä tehdessä ja traumatisoitumista tutkiessani vahvistin käsityksiäni trauman syntymiselle välttämättömästä seikasta eli siitä, että yksilö ei osaa kuvitella, että jotain traumatisoivaa voisi tapahtua. Mainittakoon, että oma elämänlaatuni on parantunut ja koen resilienssini eli kykyäni kohdata vastoinkäymisiä ja oppia niistä kasvaneen opinnäytetyötä tehdessäni.

Haasteita opinnäytetyötä tehdessä oli kattavien lähteiden löytäminen tietoperustaan, sillä resilienssin tutkimus on psykologiassa suhteellisen tuore ilmiö. Viimeisen vuoden ajan seuraamani psykologi J. Petersonin luentotallenteilta kuulemani ideat esimerkiksi yksilön voimaantumisen elämän merkityksellisyyden löytymisen ja varjon integraation kautta kuitenkin tarjosivat joitain näkökulmia, joiden kautta voisi myös pohtia johdannossa esitettyjä tutkimuskysymyksiä – kuinka selvittää traumatisoivista vastoinkäymisistä ja kuinka välttyä niiltä. Haasteeksi muodostui myös käytännön esimerkkien ja ohjeiden muodostaminen esimerkiksi sille, kuinka juuri muusikko voisi vahvistaa itseään kohtaamaan traumoja varjon integraatio -idean kautta. Käytännön esimerkkien esittäminen painottui erilaisten ajatus- ja suhtautumismallien muutoksiin.

Käytännön esimerkit prosesseille, joilla vahvuuden löytäminen itsestään edellä mainitulla tavalla tapahtuisi, ovat vaikea löytää, koska ne tapahtuvat todennäköisesti jopa muusikkoutta paljon syvemmällä tasolla. Toisaalta olisi nähtävä edulliseksi, että opinnäytetyössä esitetyt ajatukset saataisivat palvella hyvin muitakin elämän osa-alueita muusikkouden lisäksi.

Resilienssin syntymiseen tarvittavan tekijä on luottamuksellinen suhde vähintään yhden aikuisen ihmisen kanssa. On siis pohdittava opettajan tuen merkitystä traumatisoivan vastoinkäymisen sattuessa. Opettaja on työssään vaihtoehtoisesti ja tästä näkökulmasta luottamuksellinen ihminen oppilaan elämässä. Monesti onkin niin, ettei soitonopettajan tehtäviin kuulu pelkkä instrumentin hallinnan opettaminen, vaan hänen meriittikseen lasketaan myös kyky toimia oppilaan henkisenä mentorina. Tästä syystä kehitysehdotuksena voisi esittää resilienssitaitojen opettamisen sisällyttämistä musiikkipedagogien opetussuunnitelmiin.

On sangen merkillistä ja mielenkiintoista, miksi me itseämme järjellisinä olentoina pitämämme ihmiset löydämme voimaa kohdata elämän tuoman tragedian ”tiikerin silmien”, toisin sanoen oman petomaisuutemme kautta. Muun muassa populaarikulttuurissa ihmiset pystyvät mitään kyseenalaistamatta suoraan samaistumaan lyriikoiden tarjoamaan analogiaan, jossa sinnikkyys ja päämäärätietoisuus liitetään petomaisuuteen ja aggressiivisuuteen. Voisiko siis oman pimeän puolellemme tiedostaminen ja viisas käyttöönotto auttaa meitä kaikkia musiikkialalla työskenteleviä ponnistamaan varjoista kohti vastoinkäymisiä ja niiden yli?

LÄHTEET

Auvinen, M. 2005. Posttraumaattinen kasvu ja muutokset syövän sairastaneiden nuorten kokemuksissa. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.11.2018, https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8866/1/URN_NBN_fi_jyu-200610.pdf.

Brainyquote 2018. Friedrich Nietzsche Quotes. Viitattu 8.10.2018, https://www.brainyquote.com/quotes/friedrich_nietzsche_103819.

Chronicle 2018. The Chronicle of Higher Education. Viitattu 29.11.2018, <https://www.chronicle.com/article/What-s-So-Dangerous-About/242256>.

Dalgleish, T. 1999. Cognitive Theories of Post-Traumatic Stress Disorder. Teoksessa Post-traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy (toim. William Yule), 193–220. Chichester: Wiley.

Goodreads 2018. C.G. Jung>Quotes>Quotable Quote. Viitattu 7.10.2018, <https://www.goodreads.com/quotes/548087-no-tree-it-is-said-can-grow-to-heaven-unless>.

Henriques C. 2017. Can you see your Shadow? Psychology today. Viitattu 6.10.2018, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-knowledge/201702/can-you-see-your-shadow>.

Jung, C.G. 1966. Piilotajunnan psykologiaa. 7. painos. Suom. Erkki Rutanen. Helsinki: Tammi Alkuperäisjulkaisu 1943.

Ketola, T. 2007. Taming the shadow: Corporate Responsibility in a Jungian Context. Viitattu 13.11.2018, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/csr.142>.

Kilpimaa, M. 2017. ”Paljon olen mailimata kulkenut, paljon olen kokenut ja nähnyt”: Andreas Alarieston laulettu elämänpolut ja resilienssi. Lapin Yliopisto. Taiteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 1.10.2018, https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62761/Kilpimaa_Marita_ActaE_213_pdfA.pdf?sequence=2.

Lahti, E. 2014. Sisu – toiminnan tahtotila. Teoksessa Positiivisen psykologian voima (toim. L. Uusitalo-Malmivaara), 318–339. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lipponen K. & Joutsenniemi, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen Lääkäri-lehti 70 (39), 2515–2519. Viitattu 28.9.2018, https://www.lti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Resilienssi_ja_posttraumaattinen_kasvu.pdf.

Markman, A. 2009. Trauma and the benefits writing about it. Psychology Today. Viitattu 2.10.2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ulterior-motives/200910/trauma-and-the-benefits-writing-about-it>.

Perry, K. 2013. Roar (lyrics). Genius. Viitattu 14.11.2018, <https://genius.com/Katy-perry-roar-lyrics>.

Peterson, J.B. 2018. 12 Rules for Life: An Antidote to Chaos. Iso-Britannia: Penguin Allen Lane.

Pojjula, S. 2009. Miten selviytyä työpaikan menetyksestä. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Sillanpää, J. 2015. Myötätunnon vaikutukset psyykkiseen resilienssiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 2.10.2018, <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97948/gradu07260.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Socialblade 2018. Youtube stats. Viitattu 9.10.2018, <https://socialblade.com/youtube/user/jordanpetersonvideos>.

Spectator 2018. Jordan Peterson and the transgender wars. Viitattu 29.11.2018, <https://life.spectator.co.uk/2017/09/jordan-peterson-and-the-transgender-wars/>.

The NPD Group /NPD BookScan and PubTrack Digital, January – June, 2018. Viitattu 9.10.2018, <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2018/print-book-sales-rose-2-percent-in-the-first-half-of-2018-the-npd-group-says/>.