

Samuli Kakko

LAULAMISEN HÄPEÄ

Ilmiöitä laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyvän jännityksen taustalla

LAULAMISEN HÄPEÄ

Ilmiöitä laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyvän jännityksen taustalla

Samuli Kakko
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma, rytmimusiikki

Tekijä: Samuli Kakko

Opinnäytetyön nimi: Laulamisen häpeä – Ilmiötä laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyvän jännityksen taustalla

Työn ohjaaja: Vanessa Rodrigues da Cunha

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 33 + 2 liitettä

Tässä opinnäytetyössä tutkin laulamiseen ja lauluääneen liittyvää häpeää ja sen taustasyitä, tavoitteenani ymmärtää ilmiötä ja löytää ratkaisuja, joilla voidaan vähentää ja välttää häpeää yksilötasolla sekä laajemmin yhteiskunnassa. Opinnäytetyötä varten keräsin kokemuksia omasta lauluäänestä ja laulamisesta amatöörilaulajilta, harrastajilta ja henkilöiltä, jotka eivät laula julkisesti lainkaan. Lisäksi haastattelin alalla jo useita vuosia työskennelleitä laulopedagogeja tarkastellakseni ilmiötä pedagogien näkökulmasta. Molempien ryhmien haastattelut toteutin lomakehaastatteluina, jotka sisälsivät avoimien kysymyksien lisäksi numeraalisia monivalintakysymyksiä. Vertailin haastatteluissa esiin nousevia teemoja jo olemassa oleviin suomen- ja englanninkielisiin lähteisiin.

Asiasanat: Laulu, laulunopetus, häpeä, jännitys, musiikki

ABSTRACT

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

Author: Samuli Kakko

Title of thesis: The Shame of Singing – Phenomena behind shameful feelings related to singing and voice

Supervisor: Vanessa Rodrigues da Cunha

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 33 + 2 appendices

In this thesis, I investigate the appearance of shame related to singing and voice, as well as its underlying causes. The thesis' goal is to understand the phenomena and to find solutions to reduce and avoid the vocal shame on an individual level as well as in society. For this thesis I interviewed amateur singers, hobbyists as well as individuals who don't sing publicly at all, to collect personal experiences and thoughts about their own vocal abilities and about the topic. Additionally, I conducted interviews with singing teachers who have been working in the field for several years and even decades, to examine the topic from the educators' perspective. The interviews were conducted using questionnaires, which included both open-ended and numerical questions. I identified emerging themes from the interviews and compared them with existing written source material both in Finnish and English.

Keywords: singing, shame, vocal shame, nervousness, music

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | HÄPEÄN TUNTEEN TUTKIMUSTA..... | 8 |
| 2.1 | Häpeän määritelmää | 8 |
| 2.2 | Ikä ja sukupuoli | 9 |
| 2.3 | Sytä lauluhäpeän taustalla | 10 |
| 2.4 | Kulttuuritaustan vaikutus lauluhäpeään..... | 14 |
| 3 | HAASTATELUAINEISTON AVAAMINEN | 16 |
| 3.1 | Laulukokemukset harrastajilla ja ei-laulajilla | 16 |
| 3.2 | Laulutunnille osallistuminen | 20 |
| 3.3 | Laulunopettajien kokemuksia häpeästä | 22 |
| 4 | RATKAISUJA HAASTATELTUJEN NÄKÖKULMASTA | 26 |
| 4.1 | Aloittelijoiden toiveet laulunopettajille | 26 |
| 4.2 | Laulutuntien markkinointi ja laulutuntien hyödyt | 27 |
| 5 | POHDINTA | 30 |
| | LÄHTEET | 32 |
| | LIITTEET | 34 |

1 JOHDANTO

Keskustellessani ihmisten kanssa, jotka eivät harrasta musiikkia, kuulen usein henkilöiden sanovan itsestään ”En osaa laulaa”. Tämä väittämä on tullut eteen toistuvasti niin omasta tuttavapiiristä kuin karaoketyössäni asiakkailta. Usein on käynyt kuitenkin niin, että rohkaisun jälkeen tämän väitteen sanoneet henkilöt uskaltavat laulamaan ja osoittautuu, että he vähätelivät omaa laulutaitoaan.

Olen huomannut, kuinka ihmiset, jotka ajattelevat omasta laulamisestaan näin, tuntuvat myös ajattelevan laulamisen ja muun musikaalisen taidon olevan synnynnäistä. Itse laulajana ja muusikkona näen kaiken instrumenttitaidon olevan juuri sitä - taitoa. Laulamiseen liittyvät asenteet on saanut minut pohtimaan syitä, mistä nämä asenteet juontuvat. Laulutaito saatetaan kokea hyvin henkilökohtaisena, haavoittuvana asiana, jossa epätäydellisyyttä ei saa näyttää.

Pohdin, että kun voimme kehittää esimerkiksi liikunnallisia taitojamme, kuten juoksua tai uintia, miksi laulutaidon kehittämiseksi tulisi olla jo ”synnynnäisesti” hyvä laulaja? Tarkastellessa yleisesti pelkän äänen tuottamista, ihminen kuitenkin on synnynnäisesti kykenevä kuulemaan äänimalleja ja opettelemaan äänen kompleksia tuottamista mallien perusteella. Tämän lisäksi uniikki ääntöväylämme rakenne mahdollistaa kompleksin äänen, puheen ja laulunkin tuottamisen, verrattuna muihin eläimiin. (Tyack 2019, 1.)

On totta, että muiden opeteltavien taitojen tavoin, laulutaidon on osoitettu olevan kohtalaisen periytyvää. Laulamisella ja musiikilla lapsuuden kasvuympäristössä on kuitenkin huomattu olevan yhtä suuri merkitys laulutaidon muodostumiselle ja kehitykselle. Voidaan siis ajatella, ettei laulutaito ole ainoastaan synnynnäistä. Lisäksi harjoittelulla on todettu olevan vaikutus laulutaitoon. (Yeom et al., 2022.)

Tässä opinnäytetyössäni esittelen ja tarkastelen aineistoa näistä lauluun liittyvistä asenteista, tunteista ja niiden taustoista sivuten psykologiaa häpeän taustalla. Opinnäytetyöni antaa myös arvokasta tietoa laulualoittelijoiden mielenmaisemasta laulunopettajana työskentelemistä varten.

Opinnäytetyöni keskittyy ei-musiikkia-harrastavien ihmisten kokemusten ja asenteiden kartoittamiseen, sekä laulunopettajien kokemuksiin ja ajatuksiin lauluhäpeään liittyen.

Laulunopettajat, jotka osallistuivat tähän opinnäytetyöhön, valittiin huolellisesti heidän pitkän ammatissansa toimimisen ja laajan kokemuspohjansa perusteella. Haastatteluihin osallistui rytmijä klassisen musiikin laulunopettajia, sekä opettajia, joilla on kokemusta molemmista tyylilajeista, mikä lisäsi syvyyttä ja arvokkaita näkökulmia tähän tutkimukseen. Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin lomakehaastatteluilla ja opinnäytetyössäni vertaan haastatteluvastauksista esiin nousevia ilmiöitä jo saatavilla olevaan aiheeseen liittyvään kirjalliseen materiaaliin.

2 HÄPEÄN TUNTEEN TUTKIMUSTA

Laulamiseen liittyvää häpeää on tutkittu Suomessa ja maailmalla kasvavassa määrin ja aiheesta löytyy tutkielmia, opinnäytetöitä ja väitöskirjoja. Tämä osoittaa sen, että laulamisen häpeä on todellakin olemassa oleva yleinen ilmiö. Lauluhäpeän ymmärtämiseksi on tärkeää hahmottaa psykologiaa häpeän taustalla. Häpeää koetaan eri kulttuureissa eri tavoin ja häpeää esiintyy tietyissä väestöryhmissä useammin kuin toisissa. Tässä kappaleessa avaan tutkimuksia häpeästä psykologisenä ilmiönä ja tutustun olemassa oleviin, aiemmin tehtyihin tutkimuksiin lauluhäpeään liittyen.

2.1 Häpeän määritelmää

Häpeä määritellään negatiivisena tunteena, jolloin ihminen aliarvostaa itseään. Siihen voi liittyä sosiaaliset tilanteet ja pelko muilta tulevasta tuomitsemista tai arvostelusta. Häpeän tunne voi aiheuttaa itsetunnon laskua ja häpeä voi jatkuessaan tai useasti toistuessaan muodostua luonteenpiirteeksi. Niin ikään huono itsetunto on usein häpeän taustalla, sillä matalan itsetunnon omaavien henkilöiden on todettu olevan alttiimpia häpeän kokemuksille. Huono omatunto voi korreloida myös esimerkiksi masennuksen, sosiaalisten tilanteiden pelon ja syömishäiriöiden kanssa, sillä . (Sedighimornani 2018, 75–92.)

Häpeä voidaan ajatella pohjautuvan kolmeen kategoriaan: ujouteen (muun muassa ominaisuuksiin tai taitoihin liittyen), häpeälliseen tai nolostuttavaan käyttäytymiseen ja keholliseen häpeään. Se voi olla myös sekoitus kaikkea kolmea. Häpeän tunteessa henkilö usein mitätöi itseään. (Budiarto & Helmi 2021, 132.) Schei & Schein mukaan (2017, 1) itsensä kritisoiminen muodostuu sosiaalisista kanssakäymisistä, johon kietoutuu kulttuuriset ja sosiaaliset vaatimukset ja rajoitteet, sekä koulutetuista arvoista, ihanteista ja säännöistä.

Myös muita määritelmiä ja kategorioita voidaan käyttää. Iris Seesjärvi kategorisoi laulajien kokemuksen häpeän taustat viiteen eri teemaan: lauluäänien liittyvään häpeään, fyysiseen ulkonäköön ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvään häpeään, identiteettiin liittyvään häpeään, muiden

henkilöiden laulajaan kohdistamaan häpäisyyn, ja kulttuurisidonnaiseen häpeään. Häpeän syyt voivat olla myös toisiinsa liittyviä tai toisistaan johtuvia. Seesjärven kategoriat pohjautuvat hänen itse toteuttamiin haastatteluihin ja niistä esiin nouseviin teemoihin. (Seesjärvi 2024, 19.)

On mahdollista kokea myös häpeää häpeästä ja sen vuoksi sitä usein piilotellaan. Häpeä saatetaan kokea heikkoudeksi, vaikka se onkin universaali tunne ja lähestulkoon kaikki ihmiset ovat häpeää kokeneet jossain vaiheessa elämää. Häpeä voi olla sisäistä, jolloin henkilö arvostelee ja näkee itsensä tai tietyt ominaisuutensa negatiivisesti. Ulkoisella häpeällä vuorostaan tarkoitetaan tilannetta, kun henkilö tarkastelee itseään muitten silmin ja kenties odottaa tulevansa torjutuksi tai tuomituksi. (Sedighimornani 2018, 75, 89.)

Pitkään jatkuessaan ja usein toistuessaan häpeä voi kiinnittyä henkilön persoonallisuuteen ja muodostaa suuremman alttiuden häpeän tunteen kokemiselle. Henkilölle kehittynyt häpeän piirre voi olla jopa lamaannuttavaa ja voi vaikuttaa henkilön toimintakykyyn sosiaalisissa tilanteissa elämän aikana. (Budiarto & Helmi 2021, 132.)

Henkilö ei välttämättä tunnista häpeää häpeäksi, joten tunteen huomaaminen ja käsitteleminen esimerkiksi terapian yhteydessä voi olla haastavaa. Miller-Prieve (2016, 5) pitää tärkeänä, ettei terapiassa käymistä paheksuttaisi, sillä se aiheuttaa herkästi häpeää mielenterveyden hoitoon hakeutumisesta. Terapian aikana on myös tärkeää välttää häpeän tunteen muodostumista potilailla tai asiakkailla.

Koen, että laulunopetuksessa häpeän tunnetta on hyvä ymmärtää, jotta opettaja pystyy auttamaan oppilasta käsittelemään asioita. Vaikka laulunopettaja ei olekaan psykologi tai hoitaja, tuki ja ymmärtäminen voi olla ensiarvoisen tärkeää oppilaalle vaikeiden asioiden, tunteiden ja traumojen käsittelemisessä. Kun opettaja tulee oppilaalle tutuksi ja luottamus muodostuu, tulee mahdolliseksi käydä oppilaan lauluhistoriaa, elämää ja taustoja tarkemmin läpi. Näin kuva laulamisen häpeän tai jännittämisen taustoista kirkastuu ja niitä voidaan käsitellä.

2.2 Ikä ja sukupuoli

Lapset alkavat tuntea ensimmäistä kertaa häpeää, kun ovat saavuttaneet kehitysvaiheen, jossa osaavat reflektoida toimintaansa ympäristöön ja ymmärtävät sosiaalisten tilanteiden sekä

käytöksen sääntöjä ja normeja. Taipumus häpeän tunteeseen laskee murrosiästä noin 50 ikävuoteen asti ja usein lisääntyy jälleen ihmisen ikääntyessä. (Budiarto & Helmi 2021, 132.)

Miller-Prieve (2016, 5) nostaa esiin tieteellisessä artikkelissaan, että miehet ja naiset tuntevat häpeää usein eri tulokulmasta. Miesten häpeä voi liittyä syyllisyyteen ja epätäydellisyyden tunteisiin tilanteissa, joissa heiltä kulttuurisesti odotetaan perfektionismia, kun taas naisten kokema häpeä kumpuaa usein negatiivisesta arviosta omasta itsestään. Tämä negatiivinen arvio pohjautuu vuorostaan yhteiskunnan luomiin odotuksiin ja ihanteisiin naisia ja naiseutta kohtaan. Tilastollisesti naiset kokevat häpeää miehiä enemmän.

Riippumatta iästä, naislaulajat kokevat usein paineita ja häpeää ulkonäöstään, painostaan ja ruumiinrakenteestaan. Nämä paineet pohjautuvat länsimaiseen kauneusihanteeseen, joka heijastuu vahvasti myös musiikkialaan ja esiintyjiin. (Seesjärvi 2024, 23.)

Myös miehet kokevat ulkonäöstään paljon paineita. Tunnistan ilmiön ja olen kokenut kauneusihanteesta johtuvaa häpeää ammattilaulajana itekin. Hakiessani laulusolistina töitä ulkomaisilta laivayhtiöiltä, työpaikkailmoituksissa on usein ilmoitettu jo etukäteen pituus- ja ruumiinrakennevaatimukset. Koska en usein ole sopinut annettuihin parametreihin, olen kokenut huonommuutta ja häpeää ruumiinrakenteestani ja ulkonäöstäni. Kun tilanne ettei sovi toivottuun muottiin toistuu usein, häpeä saattaa kasvaa suuremmaksi ja kritiikki omaa ulkonäköä kohtaan voi ulottua myös työnhaun ulkopuolelle ja vahingoittaa minäkuvaa.

2.3 Syitä lauluhäpeän taustalla

Kuten jotkut tätä opinnäytetyötä varten keräämäni haastatteluvastaukset osoittavat, myös laulopedagogi ja diplomilaulaja Iris Seesjärvi toteaa YLE:n artikkelissa lauluhäpeän johtuvan usein koulujen laulukokeista. Opettajan mahdollisesti antama negatiivinen palaute, oma epävarmuus ja

koulukavereiden pilkka vahvistavat häpeän muodostumista. Niin ikään häpeästä väitöskirjan tehnyt Ben Malinen tunnistaa negatiivisten kommenttien tuottaman häpeän. (Mikkonen 2018.)

Kommentit voivat olla todella katastrofaalisia jonkun kohdalla. Niistä voi olla vaikea toipua, eikä välttämättä pysty enää koskaan laulamaan tai esiintymään.

-Ben Malinen (Mikkonen 2018.)

Häpeä voi johtua myös esimerkiksi auktoriteettihenkilön hyvin tiedostetusta alaiseen tai oppilaaseen kohdistuvasta, jopa julkisesta häpäisystä. Häpäisyä on käytetty ja käytetään edelleen rankaisun välineenä ja uhkana, jos kohde ei toimi toivotulla ja vaaditulla tavalla, tai epäonnistuu täyttämään odotukset. Näitä auktoriteetteja voivat olla esimerkiksi opettajat, kuoron- tai orkesterinjohtajat, ohjaajat ja lautakunnan jäsenet esimerkiksi tutkintokonserteissa ja laulukilpailuissa. Häpäisy voi kohdistua henkilön lauluun, mutta myös ulkonäköön ja painoon. Auktoriteettien tekemään häpäisyyn voi olla vaikeaa vastata tai ongelmaan tarttua, sillä työpaikan menettäminen usein pelottaa uhria ja sivustakatsojia. Häpäisy luetaan henkiseksi pahoinpitelyksi ja sillä voi olla kauaskantoisia seuraamuksia, esimerkiksi lauluinnon menettäminen sekä pitkä henkinen ja psykologinen kärsimys. Häpäisyn aikana ja sen vuoksi koettu häpeä ja trauma jättää vahvan muistijäljen tilanteesta ja sen aiheuttamista henkisistä ja fyysisistä tuntemuksista. (Seesjärvi 2024 24–28)

Seesjärvi kertoo äänelliseen häpeään liittyvässä blogissaan, kuinka häpeälliset tyrmäykset ja tokaisut jäävät kehoon ja mieleen pitkäksi aikaa. Henkilöt, jotka ovat kirjoittaneet hänelle aiheeseen liittyen, kertovat kuinka ovat usein kyyenneet muistamaan tarkasti, miten heitä on kritisoitu laulussa ja miltä se on tuntunut heidän kehossaan (Seesjärvi 2017). Hän myös korostaa, että kun ihminen tuntee itsensä epäonnistuneeksi ja arvottomaksi, häpeän tunne voi vaikuttaa koko persoonallisuuteen (sama 2013).

Laulamisen häpeän tunteet nousevat esiin erityisesti tilanteissa, joissa henkilö huomaa olevansa katsojan huomiossa, jolloin henkilö on huolissaan tulewansa arvostelluksi huonosti. Tilanteeseen liittyy pelkoa siitä, ettei olisi tarpeeksi hyvä, että joutuisi naurunalaiseksi tai olisi tilanteessa olevalle toiselle henkilölle pettymys. (Schei & Schei 2017, 1, 5.)

Schei & Schei (sama, 7–8) nostavat esiin, että myös laulun ammattilaiset voivat kokea häpeää laulamisestaan. Tämä usein liittyy laulajan erikostuneeseen tyyliin sääntöihin, tyylinmukaisuuksiin ja perinteisiin. Ammattilaulajat harjoittelevat näitä tyylinmukaisuuksia monien vuosien ajan, joten häpeää saatetaan tuntea, jos näihin odotuksiin ei onnistuta vastaamaan, tai jos laulaja esittää itselleen vähemmän tunnetun tyylin musiikkia. Usein laulajan omat odotukset suoriutumisestaan ovat korkeammalla kuin esimerkiksi yleisön, joten häpeä voi olla lähtöistä henkilöstä itsestään.

Ammattilaulajana koen itse, että edellä mainitun lisäksi ammattilaisen lauluhäpeä syntyy ja erityisesti korostuu myös tilanteissa, kun oma lauluääni ei toimi totutulla tavalla, tai kun laulaessa yleisölle tapahtuu virheitä. Lähestulkoon aina yleisö tai omat musiikkikollegatkaan eivät ole edes huomanneet niitä pieniä virheitä tai puutteita, jotka itselleni ovat joissain tilanteissa häpeää tuottaneet, mikä osoittaa sen, että häpeän lähde on ollut minä itse – ei katsojien tai opettajien kommentit. Myös Seesjärvi (2024, 20) luettelee, kuinka haastatellut ammattilaulajat kokivat häpeää epäonnistumisista, ammattimaisuudesta, takaiskuista uralla, työttömyydestä, perfektionismin tuomista paineista ja huijarisyndroomasta.

Jotta voimme keskittyä laululliseen häpeään ja keskittyä sen ilmiön tutkimiseen, on hyvä erottaa lauluhäpeä esimerkiksi lavapelosta ja esiintymisjännityksestä. Schei & Schei (2017, 5) huomauttavat, että esiintyessä ihminen ei pelkää lavaa, vaan pelon taustalla huoli epäonnistumisesta ja sen tuomasta häpeästä. Omakohtaisesti koen, että esiintymispelkoa ja lauluhäpeää voimme molempia vähentää esimerkiksi mentaaliharjoittelulla: yleisö on minun puolellani ja haluaa minun onnistuvan.

Teettämissäni haastatteluissa nousi esiin, kuinka esimerkiksi television laulukilpailuissa nähtävä huonojen laulajien pilkkaaminen luo häpeän tunnetta ja lopulta laulamisen, ja eritoten siinä epäonnistumisen, pelkoa myös katsojalle.

[Laulamisen vakavuutta luo] myös tv formaatit jossa kilpaillaan laulamisesta ja tehdään viihdettä ja pilkataan huonoja laulajia. Enemmän on tullut vastaan sellaista "tanssi vaikka et osaa" positiivisuutta, mutta aika harvoin kuulee kannustettavan laulamaan vaikka ei osaa tai että laulaa voisi vaan sen takia että se on mukavaa.

-Vastaaja 4, 25 vuotta

Laulukilpailut voivat synnyttää jännitystä, pelkoa ja häpeää, vaikka kilpailusuorituksissa onnistuisikin, eikä laulukilpailuissa enää nykyään pilkatakaan ihmisiä. Keväällä 2024 kilpailin itse *The Voice Of Finland* kilpailussa ja koen jonkin verran pelänneeni julkista vastaanottoa. Pelkäsin, että joutuisin häpeämään siltä miltä kuulostan, miltä näytän ja miten minut esitetään televisiossa. Erityisesti tämä korostui kilpailun vaiheessa, jossa putosin kisasta pois. Pelkäsin, että esitykseni epäonnistui ja minua tulitaisiin kritisoida rajusti, tai että vähintäänkin tuottaisin pettymyksen minua tukeneille katsojille. Positiivisen palautteen ja kannustuksen ansiosta pystyin kuitenkin seisomaan selkä suorana kilpailuesitysteni takana. Suurempi häpeän tunne pysyi poissa, vaikka yleisön yksikin rumasti muotoiltu tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin kohdistuva kritiikki sattui ja aiheutti häpeänkaltaisia tuntemuksia. Häpeän tunteet ja pelko liittyivät kohdallani myös erityisesti siihen ajatukseen, että julkisesta televisioidusta kilpailusta jää lähes ikuisiksi ajoiksi video- ja kuvamateriaalia Internetiin. Jos jotain tapahtuisi kilpailussa enkä olisi itse tyytyväinen suoritukseeni, en pääsisi sitä koskaan pakoon, vaikka todellisuudessa yleisökin unohtaa ennen pitkää, mitä ohjelmassa on esitetty.

Itselläni laulukilpailuun liittyvät pelot ja häpeän tunteet lieventyivät sillä, että sain purettua ajatuksiani turvallisesti lähipiirilleni ja kanssakilpailijoille. Koen, että tunteen ja ajatusten kanssa yksin jääminen olisi vahvistanut negatiivista kuvaa itsestäni ja suorituksestani. Sama pätee myös

saamaani palautteeseen ja negatiivisiin kommentteihin. Tukihenkilöiden avulla pystyin käsittelemään annettua kritiikkiä ja ymmärtämään kritiikkien taustoja.

Laulunopettaja ja musiikinmaisteri Jenni Ruuth toteaa häpeän olevan ihmisen luonnollinen, alkukantainen itsesuojelureaktio, joka on kuitenkin pidemmällä aikavälillä haitallista, mikäli häpeän aiheuttamaa tilannetta ja häpeän tunnetta ei pysty tai osaa tietoisesti käsitellä. Hän muistuttaa, että kestävä ja luonnollinen äänenkäyttö on kuitenkin opittava taito, siinä missä muukin taito. Jokainen voi oppia siinä paremmaksi. (Ruuth 2020.)

2.4 Kulttuuritaustan vaikutus lauluhäpeään

Lauluun ja omaan ääneen liittyvä häpeä on vahvasti kulttuurisidonnainen ilmiö. Laulunopettaja Jenny Räisänen on koonnut laulamiseen liittyviä häpeän kokemuksia kansainväliseltä ystäväverkostoltaan. Hän huomauttaa, että Sveitsissä, Yhdysvalloissa ja Itävallassa häpeän tunne oli voimakkaampi kuin Irakissa, Georgiassa, Italiassa ja Vietnamin. Afrikkalaisessa musiikkiperinteessä äänen kauneudella ei ole merkitystä. Erilaiset, länsimaittain jopa rumaksi koetut äänet ovat osa afrikkalaisessa musiikkiperinteessä suuressa arvossa olevaa tarinankerrontaa. Tällöin laulun tekniikka ei ole suuressa arvossa ja laulamisen häpeä vähenee. (Räisänen 2019.)

Sveitsissä ja Itävallassa ihmiset laulavat yksin ollessaan, mutta muiden kuunnella epäröidään. --- Molemmissa maissa oli samanlaisia ajatuksia kuin Suomessa. Itävallassa ajatellaan laulamisen olevan lahjakkuus, jota ei niinkään voi harjoittaa...

-Jenny Räisänen, 2019

Räisäsen mukaan Suomessa on harjoitettu laulunopetusta jo vuosisatoja. Vaikka laulunopetus on nykypäivänä monipuolistunut ja vapautunut aiemmasta, 1900-luvun sivistyksellisistä piirteistä ja tavoitteista, ovat klassisen musiikin perinteet ja ihanteet edelleen vahvat. Esimerkiksi peruskouluissa laulukokeiden ihanteena ja tavoitteena on ollut lapsen kiinteä ja tasainen lauluääni.

Tällainen arvostelukriteerien jäykkyys on ollut omiaan aiheuttamaan traumoja lapsille, joiden lauluääni ei ole aikoinaan sopinut ihanteisiin johtaen huonoon laulunumeroon. (Räisänen 2019.)

Häpeä tunteena, liittymättä lauluun tai äänenkäyttöön, on kuitenkin ihmisille universaali tunne, jota esiintyy kulttuurista tai taustasta riippumatta. Tunteet yleisesti välittyvät muun muassa ilmeiden ja kehonkielen avulla, jotka ovat pääsääntöisesti samankaltaisia kaikissa kulttuureissa. Ei ole kuitenkaan olemassa tarpeeksi tieteellistä näyttöä, että häpeän kokeminen ja näyttäminen olisi samanlaista kaikissa kulttuureissa. Häpeälle ei ole määritelty yleisesti määriteltyjä ilmeitä, kuten esimerkiksi surulle ja ilolle. (Sedighimornani 2018, 77.)

3 HAASTATTELUAINEISTON AVAAMINEN

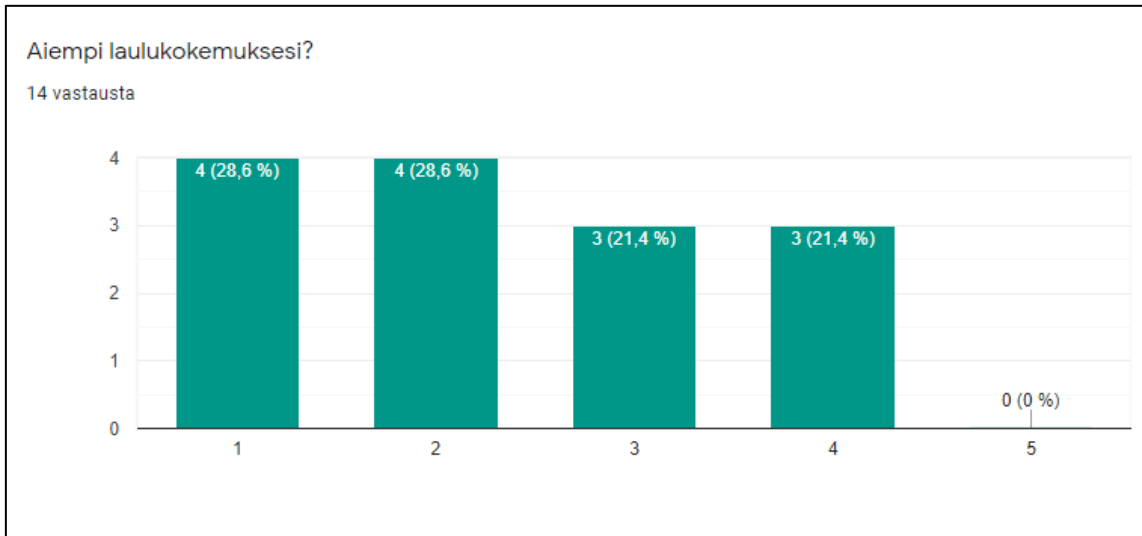
Osana opinnäytetyötäni suoritin kaksi lomakehaastattelua, joista toisen tavoitteena oli kerätä tietoa ja tilastotietoa harrastajien ja ei-laulavien henkilöiden kokemuksista, asenteista ja tunteista laulamista kohtaan. Lomakehaastatteluun vastasi 14 henkilöä, iältään 20–30-vuotiaita miehiä ja naisia, joiden musiikillinen taitotaso ja aiempi kokemus vaihtelee. Vastanneet ovat enimmäkseen rytmii- ja populaarimusiikin kuluttajia.

Toisella lomakehaastattelulla haastattelin alalla jo pitkään toimineita laulunopettajia siitä, kuinka yleistä lauluhäpeää oppilailla on ja miten se ilmenee. Lisäksi kartoitin haastattelussa ajatuksia, miten opettajan toimilla lauluhäpeää voisi välttää ja miten häpeää kokevaa oppilasta voisi auttaa.

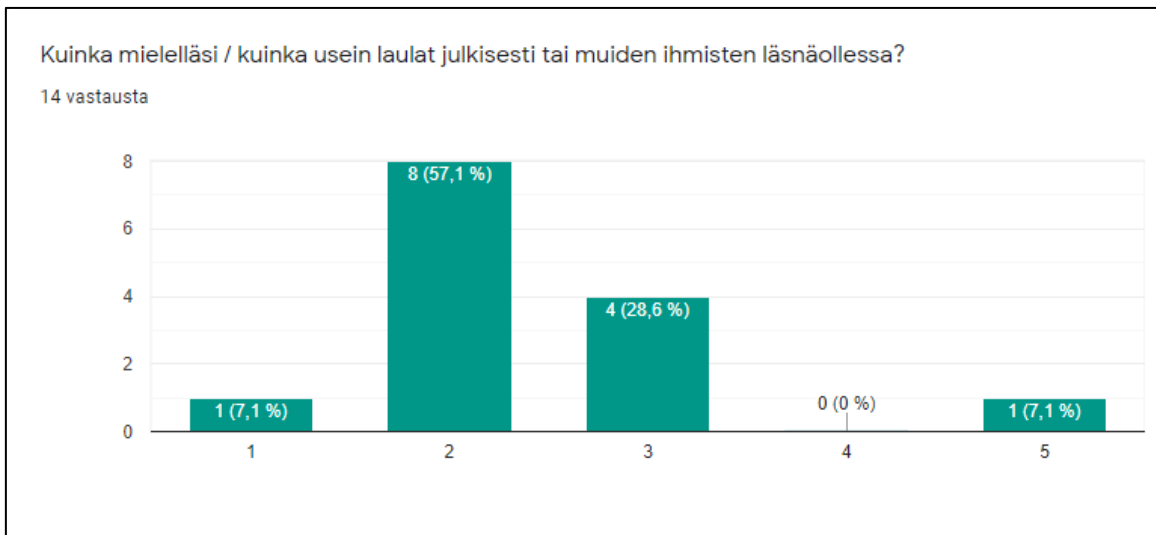
Seuraavissa kappaleissa avaan näiden molempien haastattelujen tuloksia sekä nostan esiin mahdollisia ilmiöitä eri ikä- ja väestöryhmissä sekä laulun taitotasoissa.

3.1 Laulukokemukset harrastajilla ja ei-laulajilla

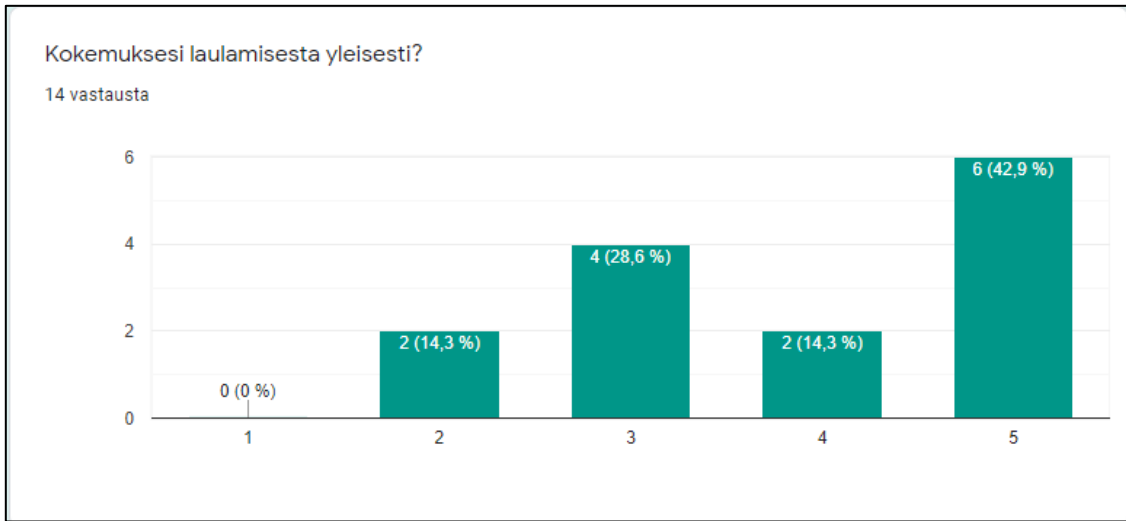
Kyselyssä nousi selkeästi esiin, kuinka laulutaito tai sen puute korreloi lauluinnon kanssa. Asteikolla 1–5, yhden tarkoittaessa ”ei lainkaan” ja viiden tarkoittaessa ”aktiivisesti harjoitellen”, valtaosa vastaajista arvioi oman aiemman laulukokemuksensa olevan korkeintaan ”jonkin verran” (kuva 1). Tämä heijastuu selvästi siihen, kuinka usein tai mielellään ihmiset laulavat (kuva 2), sekä siihen, kuinka ihmiset määrittelevät oman laulutaitonsa (kuva 4). Merkittävää on kuitenkin se, että vähäisestä laulukokemuksesta ja laulamisen ujoudesta huolimatta lähestulkoon kaikki vastaajat nauttivat laulamista (kuva 3).



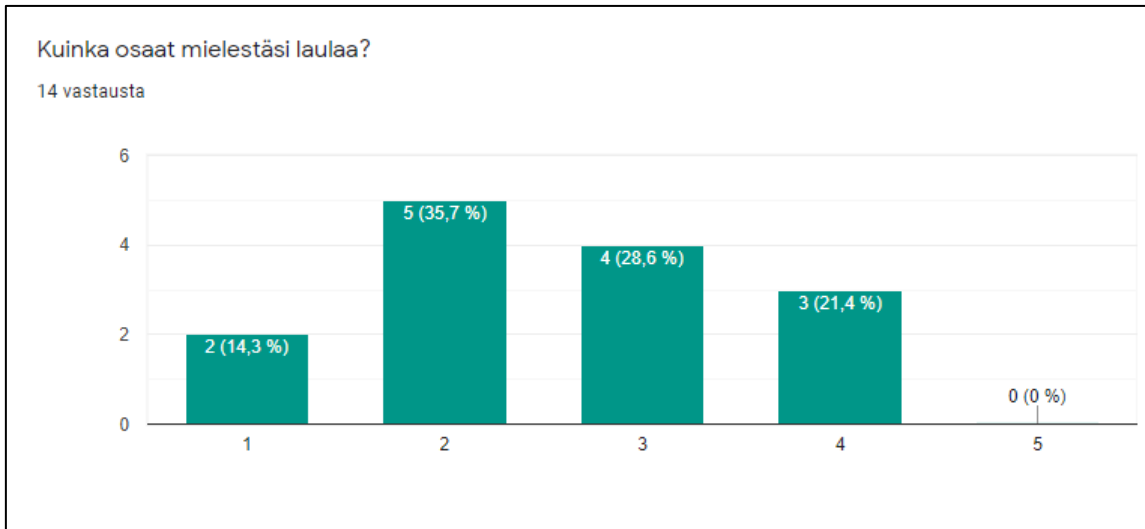
KUVA 1. "Aiempi laulukokemuksesi" tulokset (1 Vähäinen – 5 Aktiivista harjoittelua)



KUVA 2. "Laulaminen julkisesti" tulokset (1 En lainkaan – 5 Mielelläni / Usein)



KUVA 3. "Kokemus laulamisesta" tulokset (1 Hyvin negatiivinen – 5 Hyvin positiivinen)



KUVA 4. "Oman laulutaidon määrittely" tulokset (1 En lainkaan – 5 Erittäin hyvin)

Kysyttäessä laulukokemusten ja lauluun liittyvien tunteiden taustoja, avoimissa vastauksissa nousi esiin, kuinka laulukokemukset ja lauluun liittyvät ajatukset liittyvät usein peruskouluun ja musiikkituntien laulukokeisiin. Laulutuntien negatiivinen palaute ja huono arvosana voivat jättää elinikäisen arven, joka vaikuttaa vielä aikuisiälläkin ihmisen motivaatioon ja rohkeuteen laulaa.

Varmaan koska jo ala-asteella laulamisesta tehtiin numerolla arvioitava suoritus, joka jännitti ja ahdisti ja jotenkin hävetti (vaikka hyviä arvosanoja sainkin). Ehkä tämä antoi sellasen mielikuvan laulamisesta "vakavana" asiana.

- Vastaaja 4, 25 vuotta

Vastauksista ilmeni myös, ettei laulua todennäköisesti aleta harrastamaan tai laulutaitoa kehittämään myöhemmälläkään iällä, mikäli laulamisesta on saanut lapsena ja nuorena negatiivista palautetta. Niin ikään jo varhain positiivisia kokemuksia laulamisesta saaneet vastaajat kertoivat harrastaneensa laulamista ja kehittäneensä laulutaitoaan myöhemmin lisää.

Lauluun liittyvät asenteet saattavat myös periytyä vanhemmilta. Eräs vastaaja kertoo laulavansa lapsilleen, sillä tykkäsi itsekin lapsena, kun hänen äitinsä lauloi. Perheeseen liittyvät positiiviset laulukokemukset rohkaisevat laulamaan enemmän ja tämäkin vastaaja kertoi pohtineensa ottavansa joskus laulutunteja. Samoin myös negatiiviset asenteet laulamista kohtaan saattavat siirtyä lapsille, mikäli vanhemmat ovat esimerkiksi häpeilleet omaa laulamistaan.

Vanhempien ajatukset, esim. että eivät he viitsi laulaa, koska eivät osaa laulaa, siirtyneet osin minullekin. Vaikuttaa myös omaan arviooni laulamisestani.

-Vastaaja 9, 28 vuotta

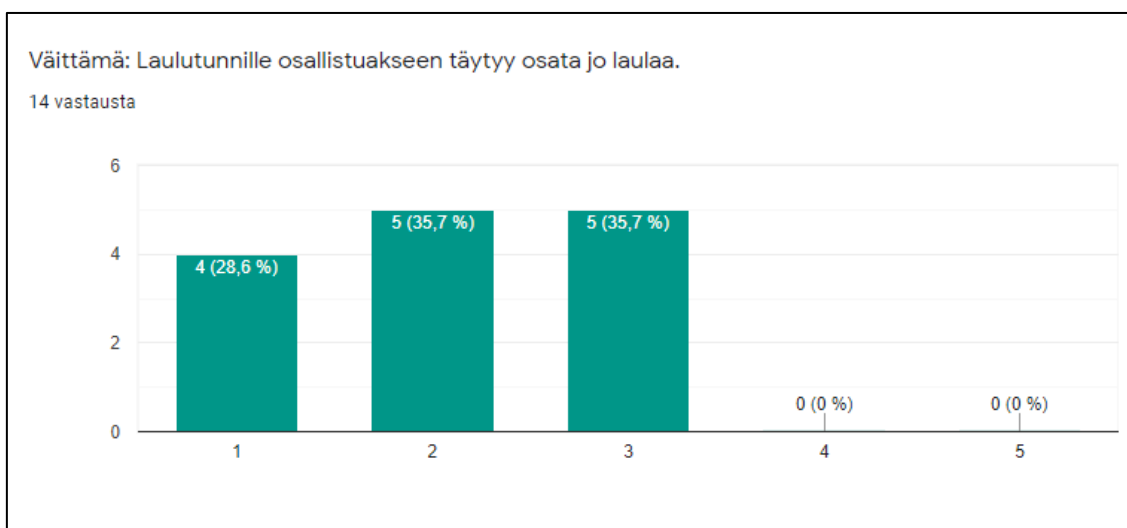
Lauluun voi liittyä paljonkin arkuutta ja ujoutta siitä huolimatta, että perheessä ja suvussa olisi perinteisesti laulettu paljon ja suhtauduttu laulamiseen positiivisesti. Vastaajat eivät osanneet itse arvioida, mistä tämä johtuu.

Vastauksissa nousi esiin, kuinka lauluun usein liittyy arkuutta, vaikka kokisikin olevan kohtuullinen laulaja. Suurin osa vastaajista arkailee laulamista julkisesti soolona, kun taas ryhmälaulutilanteissa laulaminen tuntuu turvallisemmalta. Tätä näin tuntevat vastaajat perustelivat sillä, ettei kukaan kuule heidän ääniään ryhmälaulutilanteessa.

Eräs vastaaja kertoi myös äänenmurroksen vaikuttaneen lauluuntoon, muistellen pitäneensä laulamista pienenä. Äänenmurroksen jälkeen laulaminen ei ole kuitenkaan enää tuntunut luontevalta.

3.2 Laulutunnille osallistuminen

Kysyttäessä, ovatko vastaajat harkinneet laulutunnin ostamista, joukko jakaantui melko tasaisesti, kuitenkin niin, että suurimmalle osalle vastaajista ajatus on käynyt mielessä edes joskus. Laulutunteja ovat enemmän harkinneet vastaajat, jotka pitävät laulamista jo valmiiksi, joilla on positiivisia kokemuksia laulamista ja jotka jo laulua jossain määrin harrastavat. Pääasiassa kaikki vastaajat kokevat kuitenkin, ettei laulutunnille osallistuakseen tarvitse juurikaan osata laulaa valmiiksi, tai jonkin verran laulukokemusta tarvitaan tunneille (kuva 5).



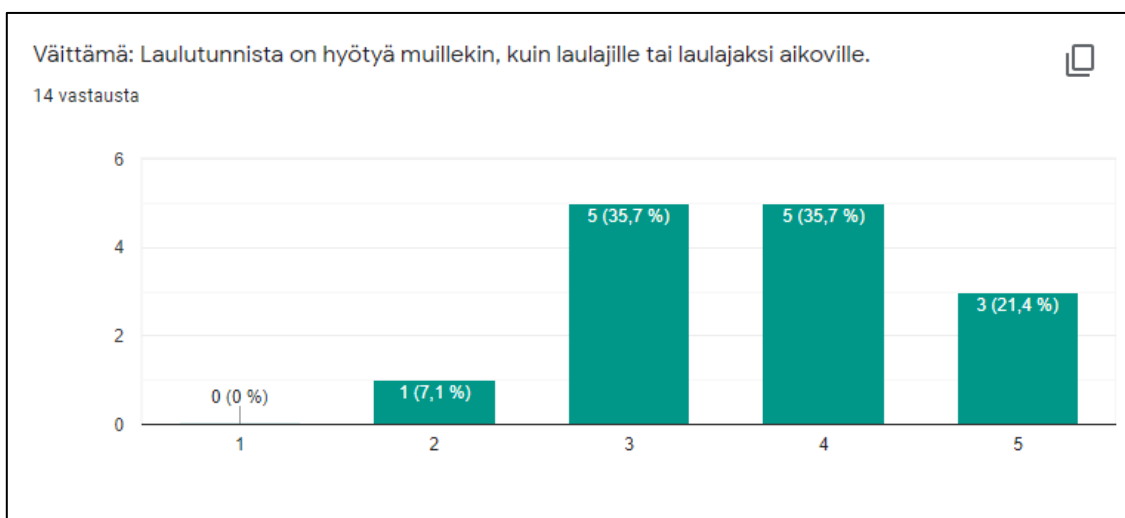
KUVA 5. Väittämä laulutunneista (1 Täysin eri mieltä – 5 Täysin samaa mieltä)

Henkilön oma negatiivinen kokemus omasta laulamisesta vaikuttaa selvästi siihen, ettei laulutunnille uskalleta osallistua tai sen mahdollisia hyötyjä ei nähdä.

Monet tuntuvat olevan luonnonlahjakkuuksia laulamissa. Jos itse joutuu harjoittelemaan laulamista, se tuntuu vähän sääliittävältä. Laulutunnitkin tuntuvat siltä, että niille kannattaa osallistua vain jos jo osaa laulaa.

-Vastaaja 1, 28 vuotta

Muuten vastaajat kuitenkin näkevät laulutunneista olevan mahdollisesti hyötyä muillekin kuin laulajille tai laulajaksi aikoville. Esimerkiksi, erään vastaajan mukaan, laulutunneista voi olla hyötyä kelle tahansa, jonka työhön tai vapaa-aikaan liittyy minkäänlainen esiintyminen tai äänenkäyttö, kuten vastaajalle itselleen puhetyöläisenä. Monet näkevätkin laulutunnin mahdollisuudet kokonaisvaltaisena terveellisen äänenkäytön harjoitteluna.



KUVA 6. Väittämä laulutuntien hyödystä (1 Täysin eri mieltä – 5 Täysin samaa mieltä)

Yleisen äänenkäytön harjoittelu laulutuntien pohjana näkyy myös kysyttäessä mielikuvia siitä, mitä laulutunneilla tapahtuu. Mielikuvat ovat pääsääntöisesti hyvin realistisia, joskin jäykkiä. Noin puolet

vastaajista nostaa esiin mielikuvat erityisesti hengitysharjoituksista sekä äänenkäytön harjoituksia yleisesti. Myös äänenavausharjoitukset sekä keuhonhallinta saavat mainintoja.

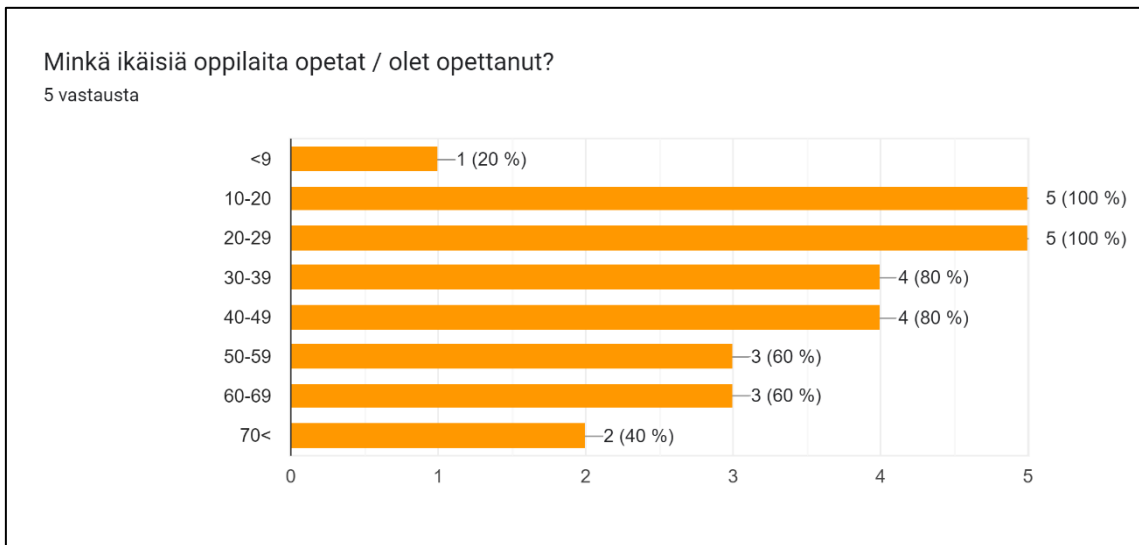
Henkilökohtainen mielikuvani laulutunnista on lähinnä ryhmän yhteistä harrastustoimintaa, jossa ollaan mukana omaksi iloksi. Harjoitellaan uusia lauluja ja tekniikoita yhdessä.

-Vastaja 6, 30 vuotta

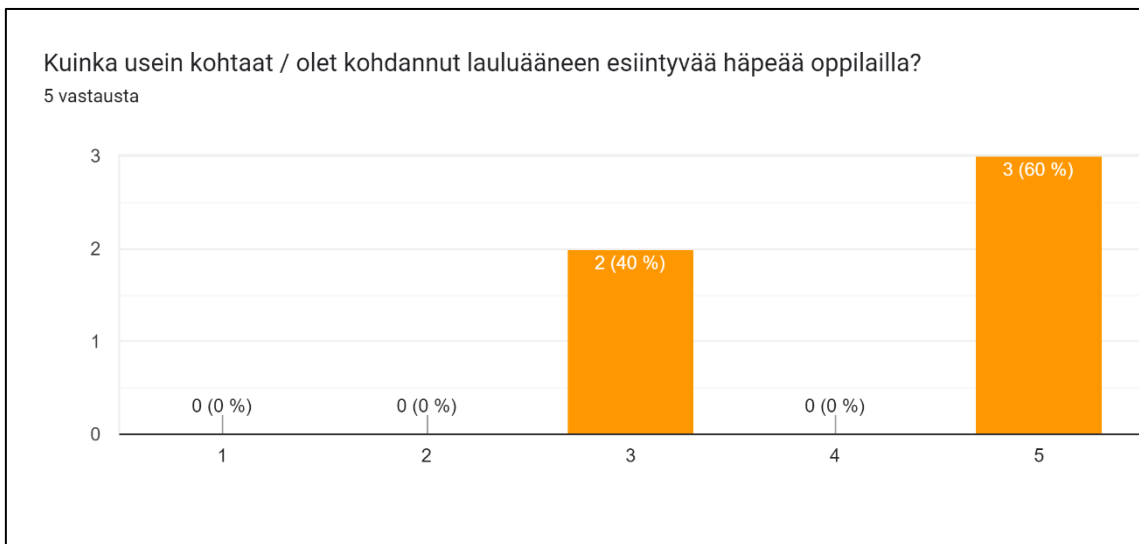
Laulutunti saatetaan nähdä pianosäestyksen johdolla suoritettavana harjoitetuntina, mikä osaltaan ilmentää juurtuneita käsityksiä tekniikkaan painottuvasta opetuksesta. Todellisuudessa laulutuntia voi muokata helposti oppilaan toiveiden mukaan, mikäli oppilaalle on luontevampaa työstää tarvittavia asioita kappaleiden kautta harjoitusten sijaan. Etenkin laulua jo jonkin verran harrastaneet ovat myös tämän toimintatavan kokeneet.

3.3 Laulunopettajien kokemuksia häpeästä

Haastatteluun osallistui viisi laulunopettajaa, jotka opettavat tai ovat opettaneet laulua eri koulutustasoilla: oman yrityksen kautta, musiikkiopiston perustasolla, vapaan sivistystyön opistossa, toisella asteella sekä korkeakoulussa sekä ammattikentällä esimerkiksi teattereissa. Haastatteluun vastanneet laulunopettajat opettavat kaikkia ikäluokkia lapsista eläkeikäisiin, painottuen teini-ikäisiin ja nuoriin aikuisiin (kuva 7). Vastaajissa oli sekä klassisen että rytmimusiikin laulunopettajia, jotka ovat toimineet myös solisteina. Riippumatta ympäristöstä ja tasosta, jolla opettaja opettaa, suurin osa vastaajista kertoi kohtaavansa oppilaiden lauluhäpeää lähes päivittäin (kuva 8).



KUVA 7. Haastatteluun osallistuneiden opettajien lauluoppilaiden ikäjakauma



KUVA 8. Häpeän esiintyvyys lauluoppilailla (1 En koskaan – 5 Lähes päivittäin)

Opettajat havainnoivat häpeän ilmenevän lukuisilla eri tavoilla. Yleisiä ilmenemistapoja ovat esimerkiksi fyysiset reaktiot, kuten punastuminen, fyysinen pahoinvointi, hikoileminen, paleleminen, vaatteiden tai hiusten näpertely, kehon jännitteisyys ja hengityksen häiriöt. Kehonkieli voi olla kontaktia välttelevää ja sulkeutuvaa. Lisäksi häpeää voi viestittyä myös surullisuutena, apeutena tai ujoutena ja häpeän tunne on usein kytköksissä myös käytävän asiaan haastavuuteen:

haastavaa asiaa läpikäydessä oppilas voi kokea enemmän epätäydellisyyttä ja epäonnistumista sekä pelkoa siitä, mikä voi lisätä häpeän kokemusta.

Häpeä rajoittaa laulajan uskallusta heittäytyä ja ilmaista itseään. Voimakkaampaa lauluääntä ikään kuin pelätään ja itsensä ilmaisua ja omaa taitoa saatetaan vähätellä tai mitätöidä, eikä tilaa uskalleta ottaa musiikissa eikä konkreettisesti huoneessa. Oppilas ei välttämättä pidä itsensä katsomisesta peilistä harjoittelun aikana tai harjoittelunsa taltioimisesta kameralla. Laulutilannetta ja haastetta saatetaan myös vältellä, mikä tuntitilanteessa ilmenee niin, että oppilas haluaa vain keskustella pitkään. Lauluoppilas saattaa verbaalisesti selitellä asioita, syitä ja virheitä etsitään lauluun liittymättömistä asioista, ja siten viivytellään asian käsittelemistä.

Joskus häpeä on niin syväälle juurtunutta pohjautuen esimerkiksi lapsuudessa koettuihin traumoihin, että oppilas ei välttämättä osaa erotella tai huomata häpeän tunnetta tai sen aiheuttamia reaktioita. Laulun harjoittelu on intiimiä ja siihen liittyy paljon fyysistä ja psyykkistä tekemistä, toisinaan intensiivisestikin. Tämä saattaa nostaa vanhoja kokemuksia ja traumoja esiin juuri laulutuntitilanteessa, vaikka trauma ei laulamiseen liittyisikään. Omasta mielestäni tämä liittyy myös siihen, että ihmisillä musiikkiin liittyy vahvasti muistoja. Lauluissa kerrotaan myös tarinoita ja käsitellään asioita, mikä on omiaan nostamaan esiin kokemuksia ja traumojakin tuntitilanteessa.

Jos häpeä on rakentunut osaksi identiteettiä, henkilö ei tunnista kehoaan eikä tunteitaan eikä siten pysty käyttämään niitä ilmaisuvälineenään. Henkilö on ikään kuin "eloton" eikä ohjeet "pääse perille asti". Yhteys ja tuki laulamiseen ja ilmaisuun puuttuu ja näiden harjoittamisessa on esteellisyyttä. Henkilö on ikään kuin irrallaan itsestään. Tämän huomaa käytännössä mm. siinä, ettei laulaja pysty millään haastamaan itseään saatikka katsomaan harjoittelustaan peilistä tai kuvaamaan harjoitteluaan.

- Laulunopettaja

Kaikki kyselyyn vastanneet laulunopettajat kokevat tai ovat kokeneet lauluhäpeää itsekkin, mikä jälleen osoittaa sen, että lauluhäpeä ei ole vain esimerkiksi vasta-alkajilla esiintyvä ilmiö ja tunne. Häpeä on ilmennyt muun muassa fyysisenä pahanolon tunteena, ahdistuksena ja itseinhona, sekä suoranaisena esiintymispelkona. Häpeän syynä ovat olleet esimerkiksi opettajien harkitsemattomat kommentit muiden oppilaiden läsnäollessa, tai häpeä on muuten peräisin kaukanakin menneisyydessä tapahtuneista asioista.

Useat laulunopettajat kertoivat, että heitä tunteen käsittelemisessä on auttanut keskustelutuki: asian jakaminen kollegoille ja toisille, turvallisille opettajille. Häpeän tunne myös vähenee ajan myötä. Tunnetyöskentely nousee avainasemaan ja on toisaalta hyödyllistä ymmärtää, että häpeän tunteminen on osa ihmisen luonnollista tunnekirjoa. Yksi vastanneista laulunopettajasta kertoi, että hyväksyy häpeän osana inhimillistä kokemusmaailmaa, eikä pyri siitä varsinaisesti eroon.

4 RATKAISUJA HAASTATELTUJEN NÄKÖKULMASTA

Haastattelussa aloittelijoiden kohderyhmältä kysyttiin, mitä asioita he toivoisivat tunnin opettajalta, jotta uskaltaisivat tai innostuisivat aloittamaan lauluharrastuksen. Ryhmää pyydettiin myös pohtimaan, minkälainen vaikutus laulutuntien markkinoinnilla on heidän päätökseensä laulutuntien aloittamisesta. Myös laulunopettajilta kerättiin näkemyksiä, mitä laulutuntien markkinoinnissa ja esittelyissä tulisi ottaa huomioon, jotta useampi henkilö uskaltautuisi lauluharrastuksen pariin. Seuraavissa kappaleissa avaan kyselyiden vastauksia ja tarkastelen esiin nousevia teemoja.

4.1 Aloittelijoiden toiveet laulunopettajille

Aloittelijoille ja harrastelijoille suunnatun kyselyn vastauksissa ilmenneet negatiiviset laulukokemukset ja traumat näkyvät myös siinä, mitä opettajalta toivotaan. Eräs vastaaja toivoo opettajan ymmärtävän, kuinka laulaminen voi oikeasti tuntua hävettävältä. Opettajalta toivotaan myötätuntoa, positiivista ja lämmintä otetta opettamiseen, ja opettajan toivotaan olevan helposti lähestyttävä. Toimivan henkilökemian tärkeys nousee esiin ja monet vastaajat toteavat toivovansa oppilaan ja opettajan välisen yhteyden luomista ennen puhtaasti teknisiä harjoituksia. On toivottavaa, että opettaja etsii yhdessä oppilaan kanssa, mitkä asiat juuri tälle oppilaalle toimivat.

”Ainakin henkilökemioiden pitäisi kohdata tosi hyvin, ja opettajan tulisi olla aidosti rohkaiseva ja kiinnostunut opettamaan juuri minua laulamaan.”

-Vastaaja 11, 24 vuotta

Vastausten perusteella, opetuksen oppilaskeskeisyys on aloittelijoille muutenkin erityisen tärkeää. Useat vastaajista kertovat toivovansa oppilaan yksilöllisen taitotason huomioimista ja selkeää kehityssuunnitelmaa. Oppilaan kehityksen ja pientenkin onnistumisten näkyväksi tekeminen innostaa oppilasta.

Edellä olevia asioita toivottiin myös korostettavan laulutuntien markkinoinnissa, ja laulutuntien ostamisen harkitseminen olisi todennäköisempää, mikäli kuluttajalle tulisi kuva, ettei laulutunnille osallistuakseen tarvitse osata vielä laulaa erityisen hyvin. Osa vastaajista arvioi myös, että markkinoinnin olisi hyvä keskittyä laulutunnin kokonaisvaltaisiin hyötyihin yleisen äänenkäytön ja -huollon kannalta.

4.2 Laulutuntien markkinointi ja laulutuntien hyödyt

Aloittelijoille suunnatussa haastattelussa laulutuntien hinnat saivat maininnan, ja laulutunteja tarjoavan yrittäjän olisi tämä hyvä myös tiedostaa. Eräs vastaaja kertoi, ettei ole koskaan kiinnostuksesta huolimatta osallistunut laulutunnille, sillä niihin ei ole ollut varaa. Erilaiset tarjoukset, pakettihinnat, osamaksut ja alennukset mahdollistaisivatkin laulutunneille osallistumisen useammille kuluttajille ja kannustaisivat kokeilemaan lauluharrastuksen aloittamista.

Myös erilaisen tarjonnan ilmentäminen koetaan tärkeäksi markkinoinnissa, sillä jotkut oppilaista saattavat haluta ja uskaltaa osallistua vain ryhmäopetukseen yksilöopetuksen sijaan.

”Luluharrastuksen aloittamista pohtiessa on olennaista, etsiikö yksin- vai ryhmälaulumahdollisuutta. Onko pohtijalla mielessä rentoutuminen vai tavoitteellisuus? Näiden seikkojen on hyvä ilmetä markkinoinnissa.”

-Vastaaja 6, 30 vuotta

Eräs vastaaja huomioi merkityksen sille, missä ympäristössä markkinointi tapahtuu. Hän pohtii, kuinka tehokas markkinointi tapahtuu ympäristössä, jossa kuluttaja jo valmiiksi liikkuu, sillä sellaisissa ympäristöissä markkinointi saa kuluttajan innostumaan helpommin ja siten miettimään laulutunnin ostoa ja lauluharrastuksen aloittamista. Esimerkkiympäristöiksi Vastaaja 9 nosti muun muassa somen ja kulttuuritapahtumat.

Haastattellessa laulunopettajia oppilaan yksilöllisyyden korostaminen nousi merkittäväksi asiaksi laulutuntien markkinoinnissa. On tärkeää kertoa ja muistuttaa lauluharrastuksen aloittamista

pohtiville, että laulutunnille voi jokainen tulla sellaisena kuin on, kaikkine epätäydellisyyksineen ja rosoineen. Opettajat huomauttavat, että jokaisella on arvokas ja yksilöllinen ääni, eikä tarvitse osata etukäteen mitään osallistuakseen tunneille. Laulaminen on pitkälti lihastyötä, jota jokainen voi kehittää, lähtökohdista riippumatta.

Mielestäni lauluopetus tekee hyvää jokaiselle ihmiselle ammattiin katsomatta, mutta erityisesti heille, jotka puhuvat työkseen paljon. Etenkin alkeistason laulunopetuksessa keskitytään paljon terveellisen äänenkäytön etsimiseen ja opetteluun, vartalon tukeen sekä hengitystekniikkaan. Laulaminen on ilmaisua ja siten lauluharrastus voi vahvistaa ilmaisua myös elämässä, kanssakäymisissä ja esiintymisissä yleisesti. Haastatteluista nousee esiin, että myös jokainen vastannut laulunopettaja allekirjoittaa sen, että laulutunneista on hyötyä myös muille kuin laulajille tai laulajaksi aikoville.

Laulut kertovat tarinoita ja välittävät tunteita. Niiden analysoiminen ja käsitteleminen voi auttaa laulajaa käsittelemään myös omaa elämäänsä ja historiaansa. Näin ollen laulaminen voi lisätä myös psyykkistä hyvinvointia ja itsensä ymmärtämistä. Erään haastatteluun vastanneen laulunopettajan mukaan laulajien vahvuuksien esilletuonti ja niiden tukeminen leviää myös elämän muihin osa-alueisiin.

Laulutunneista ja -harrastuksesta on hyötyä myös sosiaalisesta näkökulmasta. Senioreille markkinoinnissa voisi nostaa esiin esimerkiksi laulamisen, yhdessäolon ja musiikin vaikutuksia aivoterveeseen ja hyvinvointiin. Nuoret hyötyvät harrastuksesta itsetunnon vahvistumisen sekä kavereiden löytämisen myötä. Laulaminen ja laulutunneilla käyminen voi olla myös tapa rentoutua ja olla irtiotta arjesta. Omasta mielestäni tämän korostaminen on myös erityisen tärkeää.

Lauluharrastuksen ei tarvitse ihan aina olla erityisemmin tavoitteellista, sillä on oppilaita, jotka haluavat vaan tulla laulamaan ja pitämään hauskaa, harrastamaan ilman syvällisempää tarkoitusta. Toisinaan on hyvä ja tarpeellista antaa oppilaan vain olla ja laulaa. Kaikkea ei tarvitse analysoida.

Laulaminen on hyvinvointiteko. Se tuo terveydellisiä hyötyjä (fyysinen ja henkinen). Se tuo itsetuntemusta. Se tuo meidät itsemme äärelle, sydämemme äärelle.

- Laulunopettaja

5 POHDINTA

Opinnäytetyötä varten keräämäni aineisto on nostanut esiin huolestuttavia ja koskettavia asioita siitä, kuinka pitkälle laulamiseen liittyvät asenteet ja traumat menevät. Itse haastattelujen kautta keräämäni aineisto korreloi täysin jo aiempiin tehtyihin tutkimuksiin ja samat teemat toistuvat. Lauluhäpeä on olemassa oleva ongelma, jota kohtaavat sekä amatöörilaulajat, harrastelijat että kokeneet ammattilaiset. Riippumatta laulukokemuksesta, laulun koulutustasosta tai taustasta, lauluhäpeä muovaa, vaikuttaa negatiivisesti laulajan kehitykseen ja uraan sekä pahimmillaan rajoittaa etenemismahdollisuuksia ja halua kehittää taitoa lisää. Lauluhäpeä tai laulamisen pelko on usein este harrastamisen aloittamiselle.

Peruskoulun musiikkiopetuksella ja muilla varhaisiän musiikkikokemuksilla on valtava merkitys ja voi pahimmillaan jättää elinikäisen trauman musiikin harrastamista kohtaan. Tähän olisi syytä kiinnittää huomiota varhaisiän musiikinopetuksen suunnittelussa ja opetusratkaisuissa, jotta musiikin ja laulun harrastamista ja opettelemista tuettaisiin positiivisesti.

Myös laulutuntien tulee olla turvallinen, häpeästä vapaa tila, jossa kaikenlaisia lauluääniä ja ilmiöitä voidaan kohdata lämmöllä, arvostuksella ja mielenkiinnolla. Laulutunnille voi ja pitää voida tulla keskeneräisenä ja epätäydellisenä, juuri sellaisena kuin kukin on. Pahimmillaan laulunopettaja voi olla elinikäisen lauluhäpeän lähde, mutta parhaimmillaan laulunopettaja onnistuu purkamaan oppilaan häpeäkokemuksia yhteistoiminnassa oppilaan kanssa. Positiivisella palautteella ja rohkaisulla on todettu olevan suuri merkitys minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa.

Haastatteluissa esiintyneet vastaukset korostavat lauluharrastukseen liittyviä juurtuneita asenteita siitä, kuinka ”huonosti” laulaminen on hävettävä ja nolo asia, mikä on omiaan lisäämään laulamisen stigmaa. Oma laulutaitoaan häpeävän henkilön on hankalaa nähdä edes mitään kehittymismahdollisuuksia omissa taidoissaan. Oli kuitenkin positiivista huomata, kuinka laulutuntien potentiaali yleisen äänenkäytön ja hyvinvoinnin kannalta nähdään. Mielenkiintoista oli myös saada aloittelijoiden ja opettajien näkemyksiä siitä, mitä laulutuntien markkinoinnissa tulisi ottaa huomioon, jotta laulutunnit ja niiden tuomat hyödyt näyttäytyisivät lähestyttävämmältä laulutaidon lähtötasosta riippumatta.

Jo syntyneen lauluhäpeästä ja traumasta palautumisen ensimmäinen tärkeä askel on tiedostaa ja tunnistaa häpeän tunteet ja oppia ymmärtämään niiden taustat. Laulajien on hyvä opetella itsensä arvostusta, anteeksiantoa ja armollisuutta itseään ja omaa instrumenttiaan kohtaan. Jos häpeän lähde ja traumat ovat syviä ja pitkälle historiaan ulottuvia, ammattiapu voi olla paikallaan ongelman helpottamiseksi. Lähes kaikki laulajat kokevat häpeää jossain vaiheessa elämää ja uraa. Vertaistuki auttaa häpeäkokemusten käsittelemisessä ja toisilta ihmisiltä voi saada ajatuksia siitä, miten omaa tilannetta voisi helpottaa

Henkilön häpeälliset kokemukset eivät usein johdu hänestä itsestään, vaan ympärillä vallitsevista odotuksista ja normeista sekä siitä miten ympärillä olevat ihmiset reagoivat esimerkiksi epäonnistumisen kohdatessa. Tämä korostuu erityisesti auktoriteettiasemassa olevissa henkilöissä ja heidän vastuussaan siinä, miten palautetta ja ohjeita laulajalle ja laajemmin alaisille annetaan. Julkinen häpäisy ei koskaan saa olla uhka, voimakeino tai rangaistus.

Häpeä ja sen kokemukset ovat luonnollinen osa ihmisen laajaa tunnekirjoa ja sen vuoksi aiheesta keskusteleminen ja häpeäkokemusten jakaminen tulisi olla normaalia ja turvallista. Lauluhäpeän tutkimus ja sen myötä keskustelut ovat tärkeitä myös siksi, että musiikin- ja laulunopetuksen turvallisuus varmistettaisiin.

Lauluhäpeä on ollut itselleni tärkeä aihe laulopedagogiopintojeni alusta asti ja aiheeseen perehtyminen tulee olemaan lähellä sydäntäni jatkossakin. Lauluhäpeää esiintyy jokaisella sektorilla, jolla musiikin parissa työskentelen: laulunopettajana, laulajana, teattereissa ja karaokessa. Koen edelleen ajoittain itsekin häpeää äänestäni ja ulkonäöstäni, mutta olen konkreettisesti saanut näiden opintojeni aikana huomata, kuinka hyvä tukiverkosto ja kannustavat opettajat tukevat itsetuntoa ja minäkuvaa ja sitä myöten vähentävät alttiutta häpeän tunteille. Uskon, että hyvä kiertää ja siksi minulla on pedagogina suuri palo laittaa eteenpäin sitä hyvää, mitä olen elämäni varrella saanut.

Laulu kuuluu kaikille.

LÄHTEET

Budiarto, Yohannes & Helmi, Avin Fadilla 2021. Shame and Self-Esteem: A Meta-Analysis. Europe's Journal of Psychology, 2021, 17 (2), 131–145. Hakupäivä 14.11.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8768475/pdf/ejop-17-131.pdf>.

Mikkonen, Nadja 2018. "Sulla on kauhee ääni, älä vaan laula" – jos laulaminen nolostuttaa, et ole yksin: häpeä ja ilkeät somekommentit voivat tukahduttaa lauluharrastuksen. Yle Uutiset.

Hakupäivä 28.2.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10483708>.

Miller-Prieve, Vienna 2016. Women, Shame, and Mental Health: A Systematic Review of Approaches in Psychotherapy. St. Catherine University, 1–41. Hakupäivä 21.11.2023.

https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1635&context=msw_papers.

Ruuth, Jenni 2020. Myytti nimeltä häpeä - laulu, ääni ja kehollisuus. Blogi. Hakupäivä 28.2.2021.

<https://www.jenniruuth.com/post/laulu-aani-ja-kehollisuus>.

Räisänen, Jenny 2019. En minä, laulakaa te muut. JAMK verkkolehti. Hakupäivä 28.2.2021.

<https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2019/08/en-mina-laulakaa-te-muut/>.

Schei, Tiri Bergesen; Schei Edvin 2017. Voice shame: Self-censorship in vocal performance.

University of Bergen, 1–10. Hakupäivä 21.11.2023.

<https://journals.library.mun.ca/index.php/singingnetwork/article/view/1813/1378>.

Sedighimornani, Neda 2018. Shame and its Features: Understanding of Shame. European Journal of Social Sciences Studies 3 (3), 75–107.

https://www.researchgate.net/publication/336776533_Shame_and_its_Features_Understanding_of_Shame.

Seesjärvi, Iris 2013. Hävettääkö laulaa? Laulunopettajien kokemuksia oppilaan laullisesta häpeästä. JAMK verkkolehti. Hakupäivä 28.2.2021.

<https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2013/06/havettaako-laulaa-lulunopettajien-kokemuksia-oppilaan-laulullisesta-hapeasta/>.

Seesjärvi, Iris 2017. Laulukoetraumoja ja häpeää. Häpeästä hiljaiset -blogi. Hakupäivä 28.2.2021.
<https://vocalshame.com/2017/10/laulukoetraumoja-ja-hapeaa/>.

Seesjärvi, Iris 2024. Unfolding singer's shame: Experiences of Shame and Shaming Among Finnish Classical Singers. *Musiikki*, 54 (1), 9–37.
<https://musiikki.journal.fi/article/view/144758/91829>.

Tyack, Peter L. 2019. A taxonomy for vocal learning. *Phil. Trans. R. Soc. B* 375: 20180406, 1–10. Hakupäivä 14.11.2023. <https://royalsocietypublishing.org/doi/epdf/10.1098/rstb.2018.0406>.

Yeom, Daniel, Tan, Yi Ting, Halsam, Nick, Mosing, Miriam A., Yap, Valerie, Fraser, Trisnasari, Hildebrand, Michael S., Berkovic, Sam F., McPherson, Gary E., Pretz, Isabelle & Wilson, Sarah J. 2022. Genetic factors and shared environment contribute equally to objective singing ability. *iScience* volume 25, issue 6, 1–14. Hakupäivä 21.11.2023.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589004222006319>.

TUTKIMUSAINEISTO

Lomakehaastattelu, aloittelijat. 2021. 14 vastaajaa, 10.2.2021.

Lomakehaastattelu, laulunopettajat. 2024. 5 vastaajaa, 27.2.2024.

LIITE 1 – HAASTATTELUKYSYMYKSET, ALOITTELIJAT

- Etu- ja sukunimesi (vapaaehtoinen)
- Ikäsi
- Aiempi laulukokemuksesi?
 - Asteikolla 1 (Vähäinen) – 5 (Aktiivista harjoittelua)
- Kuinka mielelläsi / kuinka usein laulat julkisesti tai muiden ihmisten läsnä ollessa?
 - Asteikolla 1 (En lainkaan) – 5 (Mielelläni / Usein)
- Kokemuksesi laulamista yleisesti?
 - Asteikolla 1 (Hyvin negatiivinen) – 5 (Hyvin positiivinen)
- Kuinka osaat mielestäsi laulaa?
 - Asteikolla 1 (En lainkaan) – 5 (Erittäin hyvin)
- Oletko harkinnut laulutunnin ostamista?
 - Asteikolla 1 (En lainkaan) – 5 (Usein / Olen ostanut)
- Avaa yllä olevia vastauksiasi; mistä asioista lauluun liittyvät kokemuksesi saattavat olla peräisin?
- Väittämä: Laulutunnista on hyötyä muillekin, kuin laulajille tai laulajaksi aikoville.
 - Asteikolla 1 (Täysin eri mieltä) – 5 (Täysin samaa mieltä)
- Minkälaisia mielikuvia sinulla on laulutunnista? Mitä laulutunnilla tapahtuu?
- Mikäli et ole ollut ennen laulutunnilla, mitä toivoisit tunnin opettajalta, jotta innostuisit/uskaltaisit aloittamaan lauluharrastuksen?
- Minkälaista musiikkia pääsääntöisesti kulutat?
 - Asteikolla 1 (Klassinen ja taidemusiikki) – 5 (Rytmi- ja populaarimusiikki)

LIITE 2 – HAASTATTELUKYSYMYKSET, LAULUNOPETTAJAT

- Etu- ja sukunimesi
- Sähköposti ja puhelinnumero (mahdollisia jatkokysymyksiä varten)
- Missä toimit / olet toiminut laulunopettajana? Millaisia ja minkä taseisia oppilaita opetat / olet opettanut?
- Minkä ikäisiä oppilaita opetat / olet opettanut?
- Kuinka usein kohtaat / olet kohdannut lauluääneen esiintyvää häpeää oppilailla?
 - o Asteikolla 1 (En koskaan) – 5 (Lähes päivittäin)
- Jos olet kohdannut tai huomannut oppilaiden kokemaa häpeää, millä tavoin oppilaissa ja tunteilanteissa se ilmenee?
- Miten oppilaan häpeän tunnetta voisi lieventää? Mitkä asiat aiheeseen liittyen ovat tärkeitä laulunopetuksessa?
- Väittämä: Ihmisen täytyy osata jo laulaa voidakseen aloittaa lauluharrastuksen.
 - o Asteikolla 1 (Täysin eri mieltä) – 5 (Täysin samaa mieltä)
- Väittämä: Laulutunneista on hyötyä muillekin kuin laulajille tai laulajaksi aikoville.
 - o Asteikolla 1 (Täysin eri mieltä) – 5 (Täysin samaa mieltä)
- Mitä asioita on tärkeää nostaa esiin laulutuntien markkinoinnissa ja esittelyissä, jotta lauluharrastuksen pariin uskaltaisi hakeutua yhä useampi henkilö?
- Oletko itse ammattilaisena kokenut häpeän tunnetta omaan laulamiseen liittyen?
 - o Kyllä – Ei
- Jos olet ammattilaisena tai ennen ammattiuraasi kokenut tai koet häpeää, miten se on ilmennyt ja miten käsittelet tunnetta?
- Onko sinulla muita aiheeseen liittyviä ajatuksia tai kokemuksia, joista ei kysytty?
- Saako nimesi mainita mahdollisten sitaattien yhteydessä?
 - o Kyllä – Ei