

Kohti vapautta – opettajan näkökulma häpeäsensitiiviseen laulunopetukseen

Kirjallinen työ S-KM26

Essi Lind-Vallinoja

2024 Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

Kirkkomusiikin koulutusohjelma

Tiivistelmä	
Tutkielman tai kirjallisen työn nimi	Sivumäärä
Kohti vapautta – opettajan näkökulma häpeäsensitiiviseen laulunopetukseen.	39+2
Tekijän nimi	Lukukausi
Essi Lind-Vallinoja	Syksy 2024
Aineryhmän nimi	
Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä	
<p>Häpeä on itseen kohdistuva, pahimmillaan lamauttava tunne, joka aiheuttaa arvottomuuden ja huonouden kokemusta. Häpeä aiheuttaa kehossa stressireaktion, mikä vaikuttaa fyysisesti monin tavoin haitallisesti. Häpeä ja yritykset hallita sitä aiheuttavat esimerkiksi täydellisydentavoittelua ja korostunutta itsekriittisyyttä. Laulamissa kehoa, itseä ja instrumenttia ei voi erottaa toisistaan, ja tämä aiheuttaa laulunopiskelussa häpeälle altistavia tilanteita.</p> <p>Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa laulopedagoille tietoa häpeäsensitiivisestä opettamisesta. Näkökulma tutkimuksessa oli rajattu klassiseen yksinlauluun. Tutkimustehtävänä oli selvittää kirjallisuuskatsauksen ja kahden teemahaastattelun avulla, miten laulunopettaja voi toimia häpeäsensitiivisesti, ja mitä vaikutuksia häpeällä ja sen käsittelyllä on laulamiseen opettajan näkökulmasta. Päättökysymys oli: Millaisia toimintamalleja opettajalla on laulajan häpeän kohtaamiseen ja käsittelyyn laulutunneilla? Tämän selvittämiseksi tutkittiin myös häpeäsensitiivisen opettamisen määritelmiä. Pedagogisia toimintamalleja tarkemmin avaavia kysymyksiä olivat: Millaisia asenteita ja työkaluja toimintamallit sisältävät? sekä Miten häpeän käsittely vaikuttaa laulajan ilmaisuun ja laulutapahtumaan opettajan näkökulmasta?</p> <p>Tutkimus toteutettiin kahden laulopedagogin teemahaastatteluna. Aineisto perustuu haastateltavien omaan muusikon ja pedagogin kokemukseen ja tietotaitoon. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin häpeää psykofyysisenä ilmiönä ja miten se voi näkyä laulamisen kontekstissa, sekä häpeän haitallisia hallintakeinoja ja häpeän käsittelyä. Kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin myös häpeäsensitiiviseen opettamiseen linkittyvää psykofyysistä opettamista.</p> <p>Haastatteluissa nousi esiin myötätuntoinen ja hyväksyvä asenne oppilasta kohtaan sekä avoin kommunikaatio tärkeinä häpeäsensitiivisinä asenteina. Opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa oppilaan kokeman häpeän käsittelyyn sekä usein myös siihen, kokeeko oppilas häpeää tunneilla. Haastatteluista löytyi erilaisia käytännön harjoitteita häpeän kohtaamiseen laulutunneilla.</p>	
Hakusanat	
häpeä, laulaminen, opettaminen, tunteet, sensitiivisyys, teemahaastattelu	
Tutkielma on tarkastettu plagiaatintarkastusjärjestelmällä	
9.12.2024	Hilkka-Liisa Vuori

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
1.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset	5
1.2 Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimuskirjallisuus	6
2 TUNTEET, HÄPEÄ JA PSYKOFYYSINEN OPETTAMINEN	8
2.1 Tunteiden vaikutus laulamiseen	8
2.2 Häpeä	9
2.2.1 Häpeän vaikutus kehoon ja laulutapahtumaan.....	11
2.2.2 Häpeän hallintakeinot ja niiden vaikutus laulajana toimimiseen.....	13
2.2.3 Häpeän käsittely.....	14
2.3 Psykofyysinen laulunopettaminen	16
2.4 Häpeäsensitiivisyys	17
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
3.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kulku.....	18
4 HAASTATTELUAINEISTO.....	21
4.1 Taustatietoa ja pedagogisia lähtökohtia.....	21
4.2. Häpeä ja häpeäsensitiivisyys	22
4.2.1 Häpeän määrittelyt	22
4.2.2 Mistä häpeän tunnistaa lauluoppilaissa?	22
4.2.3 Mitä on häpeäsensitiivinen opettaminen?	24
4.3. Häpeäsensitiivisiä toimintamalleja ja työtapoja	25
4.3.1 Tiedostaminen	25
4.3.2 Oppilas kelpaa sellaisenaan	26
4.3.3 Kehollisia työvälineitä	26
4.3.4 Laulullisia työvälineitä	27
4.4. Opettajan rooli häpeän käsittelyssä	28
4.5 Häpeän työstämisen vaikutukset oppilaan laulamiseen.....	31
4.6 Muuta esiin noussutta	31
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	32
5.1 Tutkimustulokset	32
5.1.1 Häpeäsensitiivisiä toimintamalleja opettajalle.....	33
5.1.2 Häpeän käsittelyn merkitys laulukontekstissa.....	35
5.2 Häpeäsensitiivisen laulunopetuksen huoneentaulu.....	35
5.3 Häpeäsensitiivinen opetus ei ole terapiaa	36
5.4 Lopuksi	36
LÄHTEET	39
LIITE	40

1 JOHDANTO

Mikä yhdistää huijarisyndroomaa, perfektionismia, esiintymispelkoa ja jatkuvaa vertailua toisiin? Näihin ilmiöihin liittyy toki monenlaisia vaikuttimia, mutta niiden kaikkien taustalla on myös häpeää. Nämä kaikki ilmiöt ovat tulleet tutuiksi minulle lauluopintojeni aikana, toiset omakohtaisesti ja toiset muiden laulajien kanssa käydyissä keskusteluissa. Häpeä on kiinnostava tunne, koska se vaikuttaa niin laajasti ihmiselämässä suoraan tai epäsuorasti, ja laulajan näkökulmasta myös niin moneen asiaan laulamissa ja ammatin harjoittamisessa.

Häpeässä on kiehtovaa myös se, miten siihen suhtaudumme: se on epämukava aihe, eikä siitä mielellään haluta puhua suoraan. Itseasiassa häpeä ja siitä puhuminen usein hävettää meitä. Tajusin, että minun on tartuttava tähän aiheeseen, kun tutkimusaiheen ensi kertaa iskostuttua mieleeni huomasin ajattelevani ”Tämä olisi hirvittävän kiinnostavaa, mutta mitä muut sitten ajattelevat minusta, jos tutkin tällaista?” Huomasin siis häpeäväni sitä, että halusin tutkia häpeää. Ehkä tämä johtui juuri siitä, että häpeä on universaalisti niin kivulias, herkkä ja epämiellyttävä tunne, jonka mieluummin työntäisimme pois tietoisuudestamme.

Laulamisesta puhuttaessa yksi lause toistuu kerta toisensa jälkeen: laulaja on itse instrumenttinsa. Se on kiistattomasti totta: lauluääni on ainoa instrumentti, joka on konkreettisesti elävää orgaanista ainetta. Sitä ei voi vaihtaa tai päivittää parempaan, vaikka oman instrumentin käyttämisen taitoa voikin kehittää. Laulaminen on läpeensä kehollista toimintaa. Kehoa, itseä ja instrumenttia ei voi erottaa toisistaan, ja tämä aiheuttaa laulunopiskelussa häpeälle altistavia tilanteita. Kun vaikkapa hengitystä tai kielen asentoa korjataan laulutunnilla, on korjauksen kohteena keho, eli oma tapa olla maailmassa, mikä voi aktivoida kokemuksen kelpaamattomuudesta. Häpeä on itsen, oman ominaisuuden tai olemuksen kokemista jollain tapaa vääränlaisina, ja se voi kohdistua yksittäiseen hetkeen tai olla koko olemusta värittävä tunne. Lähden tässä tutkimuksessa siitä havainnosta ja olettamuksesta, että häpeä haittaa lauluilmaisua. Se rajoittaa laulajan kokemaa vapautta ja rohkeutta tehdä ilmaisullisia valintoja, ja häiritsee äänen fysiologista toimintaa lukitsemalla kehoa.

Tämän työn toisena lähtöolettamuksena on, että laulamisen päämäärä on kommunikoida

esitettävästä kappaleesta nousevia tunteita ja ajatuksia. Kun puhun lauluilmaisusta, tarkoitan sillä tämän päämäärän toteuttamista: halutun viestin välittämistä lauluäänellä tekstin ja musiikin keinoin. Lauluilmaisu kattaa tässä työssä niin musiikillisen tulkinnan, teksti-ilmaisun, kehollisen ilmaisun ja näyttelemisen kuin äänellisen ilmaisun (eli sen, miltä ääni kuulostaa). Uskon häpeän kohtaamisen ja käsittelyn voivan olla monien laulajien kohdalla tärkeässä roolissa oman lauluilmaisun vapauttamisen kanssa.

Vaikka häpeä on yleisinhimillinen tunne, niin joillain ihmisillä sen vaikutukset ovat haasteellisemmat kuin toisilla, ja ne voivat linkittyä mielenterveyden ongelmiin. En väitä, että tässä työssä esitellyistä näkökulmista tai työkaluista olisi apua kaikille, eikä laulopedagogin tehtävä ole toimia mielenterveyden ammattilaisena. Laulunopettaja ei ole terapeutti, eikä mielenterveyden ongelmia hoideta laulutunneilla. Laulunopetus on kuitenkin aina herkkä vuorovaikutustilanne, jossa liikutaan vahvasti kehollisuuden, tunteiden ja itseilmaisun alueella. Tunteet vaikuttavat laulamiseen ja oppimiseen monin tavoin, eikä niitä voi tai pidä “ulkoistaa” laulutuntitilanteesta, vaan opetamme ja opiskelemme laulua kokonaisina ihmisinä. Siksi uskon, että tietoisuuden lisääminen aiheesta ja tunnesensitiivinen työskentely on olennainen osa laulopedagogin osaamista.

Tunnesensitiivinen laulopedagogiikka on laajemmin tämän työn taustalla oleva teema, mutta tutkimuksen rajaamisen sekä häpeän erityislaatuisuuden vuoksi keskityn häpeän tunteeseen. Tutkin häpeää klassisen laulun ja laulopedagogiikan opiskelijan tietotaidosta ja kokemuksista käsin, ja tarkoitus on tuottaa tietoa nimenomaan laulajille ja laulunopettajille.

1.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimustehtävänä on selvittää kirjallisuuskatsauksen ja kahden teemahaastattelun avulla, miten laulunopettaja voi toimia häpeäsensitiivisesti, ja mitä vaikutuksia häpeällä ja sen käsittelyllä on laulamiseen opettajan näkökulmasta. Koska tutkimus on laadullista ja sen kohteena subjektiiviset prosessit, tuntui luontevalta kerätä aineistoa haastattelujen kautta. Haluan tutkia, millaisia käsityksiä laulamisen parissa työskentelevillä pedagogeilla on aiheesta. Kiinnostavaa on etenkin se, nouseeko aineistosta konkreettista keinovalikoimaa, jota laulopedagogit voisivat työssään hyödyntää.

Päätutkimuskysymykseni on: Millaisia toimintamalleja laulopedagogilla on laulajan häpeän kohtaamiseen ja käsittelyyn tunneilla? Tämän selvittämiseksi minun täytyy myös määritellä, mitä häpeäsensitiivinen laulunopettaminen on. Pedagogisia toimintamalleja tarkemmin avaavia kysymyksiä ovat: Millaisia asenteita ja työkaluja toimintamallit sisältävät? Miten häpeän käsittely vaikuttaa laulajan ilmaisuun ja laulutapahtumaan opettajan näkökulmasta?

Näkökulma tutkimuksessa on rajattu oman instrumenttini kautta klassiseen yksinlauluun. Ajattelen, että tulokset voisivat kuitenkin parhaimmillaan hyödyttää myös muita musiikkipedagogeja.

1.2 Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimuskirjallisuus

Häpeää on psykologian saralla tutkittu laajasti. Oman tutkimukseni kannalta katsoin järkeväksi käyttää yleistajuisia psykologisia lähteitä ymmärtääkseni häpeäilmiön psyykkisiä ja fyysisiä mekanismeja ilman psykologian alan koulutusta, sillä laajuudella kuin se tämän työn viitekehyksessä on oleellista.

Psykologi ja psykoterapeutti Katja Myllyviita on koonnut häpeään liittyvää tietoa kirjaansa *Häpeän hoito* (2020). Kirja käsittelee yleistyneen ja haitallisen häpeän syntymekanismeja, vaikutuksia yksilöön ja hoitoa sekä häpeää psykoterapian kontekstissa. Sain tästä kirjasta tärkeää perustietoa häpeästä tunteena ja sen vaikutusmekanismeista. Toinen tärkeää pohjatietoa tälle tutkimukselle antanut tietokirja on sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti Emilia Kujalan *Tunteella - Häpeä* (2020). Molemmat kirjat perustuvat alan tuoreeseen ja kattavaan tutkimustietoon aiheesta.

Ulkomaisista tutkimuksista työlleni olennaisia olivat häpeän määrittelyssä ja häpeän ja syyllisyyden erojen kartoittamisessa psykologian tutkijoiden June Tangneyn ja Ronda L. Dearingin *Shame and Guilt* (2002), sekä 2000-luvun ehkä kansainvälisesti suurelle yleisölle tunnetuimman häpeätutkijan, professori Brené Brownin *The Gifts of Imperfection* (2010), jonka kautta opin Brownin häpeäresilienssiteoriasta.

Häpeää nimenomaan klassisen laulun näkökulmasta on Suomessa tutkinut sopraano ja laulopedagogi Iris Seesjärvi. Hänen opinnäytetyönsä *Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä - laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä* (2013) tutkii häpeän merkitystä lauluilmaisun estymisessä opiskelijoiden kokemuksista käsin. Tietääkseni oma tutkimukseni on ensimmäinen Suomessa, joka tutkii häpeää ja laulamista opettajan näkökulmasta.

Merkityksellistä tätä tutkimusta kirjoittaessa on ollut sen teemojen liittäminen osaksi laajempaa psykofyysisen laulunopettamisen kenttää. Psykofyysistä laulunopettamista on tutkinut sopraano ja laulopedagogi Hanna Lammi, jonka artikkeli *Miksi psykofyysisuus laulunopetuksessa* (2021) avasi tätä näkökulmaa. Artikkelin on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun artikkelijulkaisua *Laulajan keho ja mieli - psykofyysisuus, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa* (2021). Näkökulmia kehon, mielen ja laulamisen yhteyteen sekä tunteiden käsittelyn merkitykseen laulunopetuksessa toi myös laulopedagogin ja Alexander-tekniikan opettajan Päivi Sarasteen teos *Suuntana vapaus* (2006), joka käsittelee laulamista ja sen opettamista Alexander-tekniikan ajatusten näkökulmasta.

Äänenkäytön ja laulamisen fysiologiaan sekä muuhun laulamiseen liittyvään käytiin tässä työssä lähteenä oopperalaulaja ja laulopedagogi Janice L. Chapmanin teosta *Singing and teaching singing – a holistic approach to classical voice* (2017) sekä omaa laulajan ja laulopedagogin tietotaitoani.

2 TUNTEET, HÄPEÄ JA PSYKOFYYSINEN OPETTAMINEN

2.1 Tunteiden vaikutus laulamiseen

Häpeä on tunne, ja siksi on olennaista hahmottaa tunteiden moninainen vaikutus laulamiseen. Tunteita voidaan kuvata kokonaisvaltaisina kehollisina tuntemuksina, jotka vaikuttavat jokaiseen ajatukseemme, valintaamme ja toimintaamme. Tunne on joukko kehollisia reaktioita, joilla keho pyrkii vastaamaan muuttuviin tilanteisiin ympäristössämme tai sisäisessä maailmassamme, kuten ajatuksissa tai mielikuvissa. (Chapman 2017.) Chapman kuvaa tunteiden merkitystä laulamislle näin:

“Emotions and feelings are at the very heart of a musical experience and, for singers, they are the resources that can color the voice, much like a painter uses a palette of color. Mastering this craft requires them to master their own interior landscape with awareness and consciousness; --.” (Chapman 2017, 212–213.)

“Tunteet ovat musiikillisen kokemuksen ytimessä, ja laulajalle ne ovat materiaalia, jota voi käyttää äänen värittämiseen, kuten taidemaalari käyttää maaleja. Tämän taidon hallitseminen vaatii laulajaa hallitsemaan omaa sisäistä maisemaansa havaiten ja tiedostaen.” (Käännös: Essi Lind-Vallinoja)

Tunteet ja laulaminen ovat siis molemmat kehollisia tapahtumia. Seuraavaksi kuvailen tarkemmin laulamisen fysiologiaa. Äänentuottoelimistön voi jaotella kolmeen osa-alueeseen: hengityselimistöön, äänilähteeseen ja resonaattoreihin. Hengityselimistö synnyttää kurkunpään alapuolelle ilmanpaineen. Hengityselimistöön kuuluu muun muassa pallea, keuhkot, rintakehä ja keskivartalon lihaksisto. Äänilähde taas käsittää äänihuulet ja niitä ympäröivät rakenteet kurkunpäässä. Äänihuulet värähtelevät ilmanpaineen vaikutuksesta synnyttäen ääniaaltoja. Äänihuulten yläpuolella ovat resonaattorit ja artikulaattorit, joissa ääni voimistuu ja värityy. Näihin kuuluvat muun muassa nielu, kitalaki, nenäontelo, kieli ja huulet. (Chapman 2017, 229–254.) Tämä jaottelu on tarkoituksellisen yksinkertaistettu, ja nämä eri osa-alueet toimivat jatkuvassa yhteistyössä.

Äänentuottoon osallistuu siis koko keho, ja kun tunteet aiheuttavat muutoksia kehoon, vaikuttaa se väistämättä myös äänentuottoon. Tunteet aiheuttavat muutoksia muun muassa sydämensykkeeseen, verenpaineeseen, hikoiluun, hengittämiseen, kasvojen ilmeisiin, kehon

asentoon ja liikeratoihin. Tahdonalainen hermosto ja tahdosta riippumaton tunnehermosto vaikuttavat osittain eri lihaksiin. (Chapman 2017, 153–154.) Tunteet ovat siis läpeensä fyysinen asia, vaikka niitä usein arjessa ajatellaan vain henkisinä prosesseina. Tunnetapahtumat vaikuttavat kehomme kautta siihen, miltä äänemme kuulostaa.

2.2 Häpeä

Häpeä on monitahoinen tunne, joka koetaan usein negatiiviseksi ja syvän yksityiseksi. Siitä ei usein haluta puhua suoraan, vaan sitä kierrellään esimerkiksi kertomalla nolostuksesta, ahdistamisesta tai riittämättömydestä, vaikka kokemusten taustalla olisi häpeä. Häpeän kokemus aktivoituu usein silloin, kun koemme tehneemme jonkinlaisen virheen tai toimineemme väärin. (Kujala 2020, 5–11.)

Häpeä on säilynyt ja vahvistunut ihmislajin historiassa niin hyvin, koska yhteiskunnan toiminnan kannalta on välttämätöntä pohtia, miten toimintamme vaikuttaa muihin ja mitä muut meistä ajattelevat. Häpeä siis kuuluu ihmiselämään, mutta jotkut kokevat sitä ylikorostuneesti, jolloin se alkaa aiheuttaa erilaisia ongelmia. Häpeästä tulee epätervettä ja haitallista, jos sitä kokee liikaa ja se tuottaa kärsimystä ja rajoittaa elämää. (Kujala 2020, 5–11.)

Häpeä vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme itsestämme, mutta sillä on myös vahva sosiaalinen ulottuvuus, onhan yhteys toisiin henkiinjäämisen perusedellytys. Ihmisellä on perustavanlaatuinen tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin oikeasti on. Häpeässä on paljolti kyse jännitteestä nähdyksi tulemisen tarpeen ja riittämättömyyden pelkomme kanssa: pelkäämme ettemme kelpaa muille, jos annamme heidän nähdä meidät sellaisena kuin oikeasti olemme. Nähdyksi tulemisessa on aina hylätyksi tulemisen riski, ja hylätyksi tuleminen taas on useimpien ihmisten syvin pelko. (Kujala 2020, 5–11.) Laulaessa tämä nähdyksi tulemisen problematiikka on vahvasti läsnä. Laulajan tavoitteena on antaa jotain itsestä äänen välityksellä ja asettua esille omana itsenä, mutta samalla hän altistaa itsensä kritiikille. Tämä tekee mielestäni laulamisesta lähtökohtaisesti häpeälle herkkää toimintaa.

Shame and guilt -kirjassaan (2002) psykologit June Tangney ja Ronda L. Dearing viittaavat Helen Block Lewisiin (1971), jonka tutkimuksen mukaan häpeä kohdistuu itseen, syyllisyys taas omaan toimintaan. Häpeä ja syyllisyys ovat siis heidän mukaansa kaksi eri tunnetta, vaikka arkikielessä niistä puhutaan usein toistensa synonyymeinä. Sama tilanne voi herättää toisessa ihmisessä häpeää ja toisessa syyllisyyttä. Molemmista ajatus omasta toiminnasta on negatiivinen, mutta häpeä saa ajattelemaan, että koska toimintani oli väärin, minä itse olen vääränlainen. Toisin kuin häpeä, syyllisyys voi olla rakentavaa: syyllisyyttä toiminnastaan kokeva haluaa korjata tilanteen ja varmistaa ettei se tapahdu tulevaisuudessa. Häpeä sen sijaan halvaannuttaa saamalla sitä kokevan käpertymään itseensä ja omaan huonouden kokemukseensa, eikä häpeän kokemus välttämättä vaikuta mitenkään virheestä oppimiseen. Häpeä kutistaa ja aiheuttaa arvottomuuden ja huonouden kokemusta. Häpeä myös saa meidät haluamaan paeta tilanteesta tai pienentää itseämme, olla huomaamaton. (Tangney ja Dearing 2002, 11–12.) Kun tätä tietoa peilataan siihen, mitä kaikkea optimaalinen äänenkäyttö ja laulajana esiintyminen vaatii, kuten esillä oloa paineistetuissa tilanteissa sekä hienovaraista lihasten koordinaatiota, voidaan nähdä, miten suuria haasteita häpeä luo laulamisen kannalta.

Tässä luvussa esitellyn tutkimustiedon perusteella päättelen, että häpeä vaikuttaa paitsi fyysiseen laulutapahtumaan, myös psyykkisten mekanismien kautta laulajan ammatissa toimimiseen. Häpeän aiheuttama käpertyminen sisäänpäin ja omaan huonouden kokemukseen keskittyminen saattaa estää virheiden korjaamisen ja kehittymisen. Häpeä saa kyseenalaistamaan tehdyn virheen myötä koko olemisen ja tekemisen oikeutuksen. Tämä voi johtaa korostunutta häpeää kokevan laulajan perfektionismiin ja taipumukseen suorittaa ja välttää virheitä hinnalla millä hyvänsä. Lupa kokeilemiseen, oppimiseen ja virheiden tekemiseen taas on nähdäkseni kaiken luovan työn perusedellytys.

Häpeän ja syyllisyyden välisen eron ymmärtäminen tuo näkyväksi myös sen, ettei ulkopuolelta voi koskaan tietää, mitkä sanat tai teot voivat laukaista toisessa ihmisessä jonkin tunteen, esimerkiksi häpeän kokemuksen. Vaikka pedagogina ajattelisi vain esimerkiksi muistuttavansa oppilasta pään asennosta laulaessa, voi se jollekin yksilölle olla häpeätriggeri (häpeän laukaiseva tekijä), toiselle syyllisyyden tunteita aiheuttava “virhe”, kolmas oppilas taas suhtautuu samassa tilanteessa täysin neutraalisti tai positiivisesti. Siksi on olennaista, että pedagogi on tiedostava ja oppilaalleen herkkä antaessaan palautetta ja pohtiessaan, millaista

sanallista tai sanatonta viestintää käyttää, eikä toimi vain omasta kokemuksestaan käsin (esimerkiksi “eihän tässä ole mitään hävettävää”). Samoin opettajan olisi mielestäni hyvä tulla ainakin jossain määrin tietoiseksi omista häpeätriggereistään, jotta ne eivät heijastu oppilaaseen.

Lauluoppilas voi tuntea häpeää sekä paikallisesti että yleistyneesti. Yksinkertaistettuna kuvaisin häpeän olevan paikallista, kun sen käynnistää jokin tunnilla koettu tilanne, kuten esimerkiksi oppilaan mielestä rumasti laulettu ääni tai epäonnistuminen harjoituksessa. Yleistynyttä häpeää taas on, jos oppilaan koko kokemus itsestään on huono ja arvoton, eikä hän hyväksy itseään kaikkine puolineen. Tällöin häpeä voi haitata laulusuoritusta monin tavoin esimerkiksi kroonisten lihasjännitysten tai jatkuvan hermoston ylivireyden kautta, vaikkei mikään tietty asia tuntitilanteessa käynnistäisi sitä. Korostunut häpeä liittyy useisiin hoitoa vaativiin mielenterveysongelmiin kuten masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön (Myllyviita 2020, 21–24), mikä opettajan on hyvä tiedostaa, ja tunnistaa oman ammatillisen roolinsa ja kompetenssinsa rajat. Tässä kirjallisuuskatsauksessa ei siksi paneuduta häpeän moniulotteisiin syihin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö laulutuntitilanteessa laulajaan mahdollisesti vaikuttavaa häpeää kannattaisi huomioida. Opettajan ei tarvitse tietää häpeän syytä voidakseen ottaa sen toiminnassaan huomioon.

2.2.1 Häpeän vaikutus kehoon ja laulutapahtumaan

Ihmiskehon automaattinen tapa reagoida uhkiin on niin sanottu taistele-pakene-jähmety -reaktio, jota kutsutaan myös stressireaktioksi. Keho reagoi samankaltaisesti sekä fyysiseen että mielensisäiseen uhkaan, kuten häpeän tunteeseen. (Myllyviita 2020, 71–74.) Uhkaava ulkoinen tai sisäinen tilanne aiheuttaa elimistössä hormonaalisia muutoksia, kuten adrenaliinin ja kortisolin erittymisen lisääntymistä. Syke ja verenpaine kohoavat, mikä taas voi aiheuttaa esimerkiksi hikoilua, tärinää tai vatsaoireita. Elimistö tekee kaikkensa voidakseen taistella uhkan aiheuttajaa vastaan tai pystyäkseen pakenemaan. Jos sekä taisteleminen että pakeneminen osoittautuvat mahdottomiksi, elimistö reagoi jähmettymällä, ”näyttelemällä kuollutta”. Tällöin toimintakyky lamaantuu. Stressireaktio supistaa kehon liikeratoja ja aiheuttaa fyysistä käpertymistä. Lihakset jännittyvät suojellakseen kudoksia, esimerkiksi niskalihakset jännittyvät suojatakseen niskan elintärkeitä hermokanavia

vaaralliseksi koetussa tilanteessa. (Arjas 2014, 22–24.) Tämä kaikki vaikuttaa suoraan laulutapahtumaan, jossa lihasten välinen tasapaino ja kehon asento ovat optimaalisen äänentuoton kannalta olennaisia.

Häpeä vaikuttaa myös vireystilaan. Jokaisella ihmisellä on optimaalinen vireystaso, jossa hän pystyy olemaan vuorovaikutuksessa ja käsittelemään tietoa. Liiallinen kuormitus saa meidät yli- tai alivirittyneiksi, pois tästä optimaalisesta vireystasosta eli niin kutsutusta sietoikkunasta. Sietoikkunan ulkopuolella kykymme ajatella, olla kontaktissa ja hallita käyttäytymistämme heikkenevät, ja itsereflektio sekä abstrakti ajattelu vaikeutuvat. (Myllyviita 2020, 45–46.) Tämä on laulunopetustilannetta ajatellen merkittävää, sillä laulaminen ja siinä kehittyminen tarvitsee vaativaa ajattelua, itsereflektiota sekä kykyä olla kontaktissa opettajan tai kanssamuusikon kanssa. Myllyviidan (2020) mukaan traumatisoituneilla ihmisillä vireystason sietoikkuna on keskivertoa kapeampi, koska trauman vaikutuksesta hermosto on jatkuvasti ylivirittynyt, jolloin näennäisesti pienet tapahtumat (esimerkiksi pettymykset, ulkoiset paineet) voivat saada aikaan voimakkaita emotionaalisia tiloja, jotka jatkuvat pidempään kuin traumatisoitumattomilla. Laulunopettajan on tämän tiedon valossa hyvä olla yleisellä tasolla tietoinen vireystilan mahdollisista vaikutuksesta oppilaan käyttäytymiseen, jotta hän voi ymmärtää tätä paremmin ja osaa sopeuttaa omaa toimintaansa ja tunnin vaatimuksia oppilaalle sopiviksi.

Laulunopiskelijoiden häpeäkokemuksia tutkinut Iris Seesjärvi (2013, 37) kuvaa häpeän vaikutuksia lauluun näin: “Kyselyni perusteella voidaan vetää johtopäätös, että myös laulussa häpeä voi toimia kahlitsevana tekijänä. Häpeän fysiologiset vaikutukset aiheuttavat niin paljon muutoksia kehossa, että ne estävät laulun soimisen vapaana ja häiritsevät laulamisen teknillistä puolta. Tämä tekninen osaamattomuus – joka voi johtua mentaalisista asioista – aiheuttaa puolestaan lisää häpeää ja silloin kierre on valmis.”

Häpeä haittaa paitsi fysiologista laulutapahtumaa, myös vapaata laulullista tunnelmaisua. Jos ihminen pyrkii pidättelemään tunteidensa ilmaisua (esimerkiksi itkua) häpeän vuoksi, hän tekee sen pidättelemällä hengitystään (Saraste 2006, 141.) Tunteiden ilmaisu on laulussa keskeistä, laulamisen voisi jopa määritellä äänen ja musiikin kautta tapahtuvaksi tunteiden kommunikoinniksi. Tunteiden ilmaisu laulun kautta voi joillain yksilöillä tuottaa häpeäreaktion. Tähän voivat vaikuttaa lapsuuden kokemukset siitä, ettei saa ilmaista kaikkia

tunteita, tai vain se, että asettaa itsensä alttiiksi muiden kritiikille ilmaistessaan itseään. (Seesjärvi 2013, 17.) Tunteiden ilmaisu laulaessa voi tuottaa häpeää paitsi esiintyessä, myös laulutunnilla. Ilmaisun opettelua onkin syytä lähestyä pakottamatta, oppilaan tahdissa, jotta tunteiden ilmaisusta tulee positiivinen osa laulamista eikä pelottava ja ahdistusta aiheuttava asia.

Oma keskeinen hypoteesini ja lähtökohta tähän tutkimukseen on kirjallisuuskatsauksen perusteella se, että häpeää käsittelemällä laulaja voi päästä kohti vapaampaa laulutapahtumaa ja -ilmaisua.

2.2.2 Häpeän hallintakeinot ja niiden vaikutus laulajana toimimiseen

Häpeää on usein vaikeampi tunnistaa kehossa kuin monia muita tunteita, sillä se on fyysisenä kokemuksena epämääräisempi. Monesti häpeän tunnistaa vasta kun tunnistaa käyttäytyvänsä sen ohjaamalla tavalla. (Kujala 2020, 62.) Keinot, joilla pyrimme hallitsemaan häpeää ja estämään sen kokemista lisäävät lopulta häpeää, vaikka ne toimisivatkin lyhyellä aikavälillä. Tällaisia häpeän välttelyn keinoja ovat muun muassa suorittaminen, perfektionismi, kehoviha ja sosiaalisten tilanteiden vältteleminen. (Kujala 2020, 5.) Kujala (2020) viittaa kirjassaan D. L. Nathansonin ”Häpeän kompassi” -malliin (1992), jossa Nathanson jakaa ihmisen käyttämät häpeän hallintakeinot neljään kategoriaan: toisilta piiloutuminen, itseltä piiloutuminen, toisia kohtaan hyökkääminen sekä itseä kohtaan hyökkääminen.

Toisilta piiloutuminen aiheuttaa esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttelyä, ammattiroolin taakse piiloutumista, miellyttämisenhalua ja mielen tapahtumiin keskittymistä kehossa ja tilanteessa läsnäolon sijaan. Itseltä piiloutuminen taas voi ajaa ylisuorittamiseen ja jopa uupumukseen sekä epäterveellisiin elämäntapoihin ja addiktioihin. Toisilla ihmisillä taas korostuvat hyökkäävät hallintakeinot. Itseä kohtaan hyökkääminen voi aiheuttaa korostunutta itsekriittisyyttä, vaikeutta ottaa vastaan palautetta muilta ja oman kehon kurittamista (esimerkiksi syömisen rajoittamista tai pakonomaista liikuntaa). Toisia kohtaan hyökkääminen näkyy toisten korostuneena arvosteluna ja ikävänä kommentointina, aggressiivisuutena, epäasiallisena käytöksenä ja manipulointina. (Kujala 2020, 24–58.) Tällaiset toimintamallit ovat siis usein ihmisen tiedostamatonta yritystä hallita kokemaansa

sietämätöntä häpeää. Hankalan noidankehän luo se, kun häpeää välttelevä ihminen häpeää tätä käytöstään, mikä luo lisää häpeää ja itselle tai toisille tuhoisia yrityksiä hallita sitä.

Mielestäni on selvää, että edellä luetellut käyttäytymismallit ovat paitsi haitallisia ihmisen omalle hyvinvoinnille, myös hänen lauluinstrumentilleen ja toiminnalleen laulajana. Lauluun liittyy ammattina ja harrastuksena yhteistyö toisten kanssa, kehollisen läsnäolon tarve, tasapainoiset elämäntavat osana instrumentin ylläpitoa ja jatkuva palautteen vastaanottaminen. Haitallista häpeää olisi siis olennaista päästä käsittelemään muilla tavoin kuin yrityksillä hallita tai estää sitä.

2.2.3 Häpeän käsittely

Kujala (2020) toteaa kirjassaan, ettei häpeästä voi varsinaisesti vapautua, sillä se on tärkeä tunne, joka on osa ihmisluontoamme ja tarpeellinen. Sitä vastaan taistelu vain vahingoittaa pidemmän päälle. Mikä päämäärä voisi sitten olla? Kujala ehdottaa, että itsensä kanssa taistelemisesta pystyy luopumaan, kun oppii tunnistamaan ja hyväksymään häpeän ja käsittelemään sitä tavoilla, jotka eivät voimista sitä pidemmän päälle kuten aiemmin esitellyt Nathansonin mallin mukaiset häpeänhallintakeinot tekevät.

Kehollinen kokeminen eli kokemuksellinen oppiminen on välttämättömyys, kun haluamme korjata yhteyttä itseemme, koska tuo yhteys on olemukseltaan kehollinen. Kehon reaktioihin vaikuttaminen on tehokkaimpia tapoja vaikuttaa tunteisiin, ja häpeän ja sen vastalääkkeen myötätunnon äärelle tuleekin pysähtyä nimenomaan kehollisen kokemisen tasolla. Tässä tietoisuustaidot voivat olla hyvänä apuna. (Kujala 2020, 14–15, 66.)

Hyväksynnän ohella myötätunto on tärkeä tekijä häpeän käsittelyssä. Myllyviidan kirjassa esitellään itsemyötätuntoa tutkineen Kristin Neffin (2003) malli, jonka mukaan itsemyötätunto rakentuu ystävällisyydestä (ei tuomita tai solvata itseä tai muita), inhimillisyydestä (tunnistetaan oma ja muiden ihmisyyys) sekä tietoisesta läsnäolosta (tehdään ero itsen ja omien ajatusten ja tunteiden välille) (Myllyviita 2020, 146–147). Varhaiset kokemukset hoivasta ja yhteenkuuluvuudesta luovat pohjan myötätunnon kehittymiselle. Sen sijaan turvaton kasvuympäristö, jossa joutuu jollain tapaa hylätyksi, johtaa usein

korostuneeseen itsekriittisyyteen ja -syytöksiin keinona välttää rangaistukset ja laiminlyönnit. Aivot eivät tunnista, onko uhka mielen sisäinen vai ympäristön tuottama, ja siksi kriittiset ajatukset ja mielikuvat saavat kehon uhka- ja stressijärjestelmän aktivoitumaan aivan kuin todellisen, henkeämme vaarantavan uhan edessä. Jos kritiikki itseä kohtaan on säännöllistä, se muodostaa tuomitsevan, käskevän ja mitätöivän sisäisen äänen, jota kutsutaan sisäiseksi kriitikoksi. Sisäistä puhetta voidaan muuttaa nimenomaan myötätunnon harjoittamisen avulla. (Myllyviita 2020, 135–139, 150–155.)

Häpeän käsittelyä voidaan tarkastella myös häpeäresilienssiteorian näkökulmasta. Häpeätutkija Brené Brown (2010) määrittelee tutkimustyönsä pohjalta kehittämänsä häpeäresilienssin käsitteen seuraavasti:

“Shame resilience is the ability to recognize shame, to move through it constructively while maintaining worthiness and authenticity, and to ultimately develop more courage, compassion, and connection as a result of our experience. (Brown 2010, 40.)”

“Häpeäresilienssi on kyky tunnistaa häpeä ja käsitellä sitä rakentavasti niin, että ylläpitää oman arvontuntoa ja aitoutta, ja lopulta kehittää tämän kokemuksen seurauksena lisää rohkeutta, myötätuntoa ja yhteyttä.” (Käännös: Essi Lind-Vallinoja)

Resilienssillä tarkoitetaan “kykyä pysyä toimintakykyisenä vaikeissa muutostilanteissa ja palautua niistä” (kielitoimiston sanakirja). Joskus suomeksi puhutaan myös kriisinkestävyydestä (Makkonen-Craig 2021, kielikello.fi.) Brownin mukaan häpeää pahentavat häpeästä puhumattomuus, tuomitseminen ja salailu. Häpeä on ilmiönä ihmistenvälinen, ja siksi myös sen käsittely tapahtuu ihmissuhteissa. Korkean häpeäresilienssin omaavia ihmisiä yhdistää Brownin mukaan seuraavat neljä asiaa: häpeän ja omien häpeätriggereiden ymmärtäminen, täydellisuuden vaatimuksien haastaminen, kokemusten jakaminen luotettujen ihmisen kanssa sekä häpeästä puhuminen suoraan omat tarpeet ilmaisten. (Brown 2010, 40.) Häpeäresilienssi on siis ominaisuus, jota voi harjoitella, ja häpeästä vapautumisen sijaan häpeän haitallisista vaikutuksista kärsivän päämääränä voisikin olla häpeäresilienssin kehittäminen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että häpeän käsittelyssä olennaista on sen hyväksyminen ja tunnistaminen, sekä itsen suhtautuminen myötätuntoisesti ja myötätunnon osoittaminen itselle myös kehollisella tasolla. Häpeästä ei kannata pyrkiä eroon, vaan sen sijaan voi tähdätä häpeäresilienssin kehittämiseen.

2.3 Psykofyysinen laulunopettaminen

Häpeäsensitiivinen laulunopettaminen liittyy tutkimuksessani laajemmin psykofyysisen (tai kehotietoisien) laulunopettamisen kenttään. Psykofyysinen laulunopettaminen tuo kehon ja mielen yhteyden osaksi laulunopetuksen työvälineistöä. Psykofyysistä laulunopettamista tutkinut sopraano Hanna Lammi erittelee psykofyysiseen lähestymistapaan kuuluvan kuusi elementtiä: kehon kuuntelu ja kehotietoisuus, kehon tunneyhteys, kokonaisvaltaisuus, vapautuminen suorituskeskeisyydestä, kehon itseohjaus sekä kehon tottumusten kanssa työskentely. (Lammi 2021, 24, 29–42.) Näistä erityisesti kehotietoisuus, kehon tunneyhteys ja vapautuminen suorituskeskeisyydestä ovat mielestäni muuhun tutkimustietoon peilaten olennaisia näkökulmia laulutunnilla esiin nousevan häpeän käsittelyn kannalta.

Psykofyysisessä opetustavassa vahvistetaan kehoyhteyttä harjoittelemalla kehon aistimista ja kuuntelemista. Kehon tuntemuksiin keskittyminen voi joskus nostaa pintaan odottamattomia tunnereaktioita, ja saatammekin kehon kautta tulla tietoiseksi sellaisesta, mikä ei ole muuten päässyt tietoisuuden piiriin (Lammi 2021, 33). Opettajan on hyvä olla tästä tietoinen.

Psykofyysinen opettaminen ei ole Lammin mukaan mikään uusi opetusmetodi, vaan se on täydentävä näkökulma ja työtapa laulunopettamisen tueksi (Lammi 2021, 24.) Psykofyysistä työtapaa käyttävä opettaja ottaa huomioon oppilaan hermoston ja vireystilan, ja tiedostaa miten herkkä asia laulunopiskelussa välttämätön kehon toiminnan tarkkailu ja korjaaminen on. Kun puututaan oppilaan tapaan olla kehossa (esimerkiksi lauluasentoa tai hengitystä korjattaessa) astutaan hermoston ja tunnesäätelyn alueelle, jonka suhteen on tärkeää olla hienovarainen. (Lammi 2021, 42.) Myös Päivi Saraste (2006) on sitä mieltä, että opettajan tulisi tiedostaa, että laulamissa on kyse hyvin henkilökohtaisesta asiasta, ja empaattinen suhtautuminen oppilaaseen tämän kehitysvaihteesta riippumatta on tärkeää. Saraste kuvailee asiaa näin:

”Ei ole helppoa opetella tuntemaan itseään ja hyväksymään itsensä. Ja siitä laulunopiskelussa loppujen lopuksi on kyse. Vain sitä kautta opiskelija voi antaa itsensä, äänensä ja tunteittensa olla sellaisia kuin ne ovat ja jopa näyttää ne toisten edessä.” (Saraste 2006, 183.)

2.4 Häpeäsensitiivisyys

Häpeäsensitiivinen opettaminen on yksi tämän tutkimuksen keskeisistä käsitteistä. Sillä tarkoitetaan tässä työssä pedagogista työskentelyotetta, jossa opettaja ottaa häpeän toimintatavoissaan huomioon yhtenä oppilaaseen fyysisesti ja psyykkisesti vaikuttavana tekijänä. ”Sensitiivisyys määritellään vuorovaikutustavaksi, joka keskittyy aitoon kohtaamiseen, läsnäoloon ja pyrkimykseen ymmärtää toisen ihmisen tunneilmaisuja ja vuorovaikutusaloitteita” (Lindstedt ja Pakarinen 2022, 13.) En ole kohdannut termiä häpeäsensitiivinen opettaminen kirjallisuudessa aiemmin, joten yksi tämän tutkimuksen tehtävistä on määritellä sitä. Myöhemmissä luvuissa kuvailen haastatteluista nousseita määritelmiä häpeäsensitiivisyydelle ja häpeäsensitiiviselle laulunopettamiselle. Häpeäsensitiivisyys on osa tunnesensitiivisyyttä.

Tämä tutkimus käsittelee häpeää, mutta samalla lailla myös muu tunteiden kirjo fyysisine vaikutuksineen on mukana laulutunnilla sekä oppilaassa että opettajassa. Joskus laulutunnilla jokin oppilaan tunne nousee niin vahvasti, että seurauksena on voimakas tunteenpurkaus. Esimerkiksi voimakas häpeäkokemus voi purkautua yhtäkkisenä itkuna. Tällöin opettajan on tärkeää viestiä, ettei oppilaan tarvitse ”koota itseään” eli tukahduttaa tunteitaan, vaan hän voi hyväksyä tunteen ja jatkaa tunnilla työskentelyä ja laulamista siitä hetkestä ja olostä käsin. Opettaja voi näin parhaimmillaan opettaa tunteiden tunnistamista ja säätelyä oppilaalle sen sijaan, että kokemuksesta jäisi negatiivinen, mahdollisesti hävettävä muisto. (Lammi 2021, 43–44.)

Saraste (2006) tuo esiin, että laulunopettajan omat käsittelemättömät tunteet voivat estää myös oppilaan tunteiden ja sitä kautta äänen vapautumista. ”Jos ei ole valmis kohtaamaan tiettyjä tunteita itsessään, ei halua olla mukana tilanteessa, jossa joku toinen kohtaa niitä, koska silloin joutuisi väkisinkin näkemään oman tilanteensa ainakin vilaukselta.” Opettaja, joka ei suhtaudu omiin tunteisiinsa vapautuneesti, antaa usein aivan tiedostamattaan oppilaalle viestiä siitä, että tämän ei kannata näyttää tunteitaan, mikä johtaa usein äänen pidättelyyn. (Saraste 2006, 182–183.) Opettajan oman tunneyön voi siis sanoa olevan tunnesensitiivisen ja edelleen häpeäsensitiivisen opettamisen edellytys.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna. Haastatteluissa käytetään samaa teemarunkoa molemmille haastateltaville (ks. liite). Haastateltavana on kaksi pedagogia, joilla on kokemusta häpeän kohtaamisesta ja käsittelystä opetustyössään kaiken tasoisten laulunopiskelijoiden kanssa. Aineisto perustuu haastateltavien omaan muusikon ja pedagogin kokemukseen ja tietotaitoon.

Tämän tutkimuksen tulokset on suunnattu hyödyttämään laulajia ja laulupedagogeja, joten tuntuu luontevalta käyttää tiedonkeruutapana nimenomaan laulupedagogiikan asiantuntijoiden haastatteluja, eikä esimerkiksi psykologian, vaikka psykologiset prosessit ovatkin tutkimuksen aiheessa vahvasti läsnä. Tavoitteena on kerätä kokemuksellista tietoa ja käytännön työkaluja, joita laulajat, joiden koulutukseen tällaiset aihealueet eivät perinteisesti juuri ole kuuluneet, voivat käyttää.

Pyrin valitsemaan haastateltavat niin, että heidän pedagogisessa taustassaan olisi eroavaisuuksia (oman taiteellisen työskentelyn painopiste, oppilaitos jossa on eniten työskennelty, muu osaaminen kuin laulukoulutus). Haastattelut toteutetaan nimettöminä, jotta informantit voivat puhua vapaasti eivätkä heidän oppilaansa ole tunnistettavissa, jos he mahdollisesti käyttävät oppilaitaan esimerkkeinä. Käytän anonymiteetin vuoksi haastateltavista tässä työssä koodinimiä A ja B.

3.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kulku

Haastattelun luonne tutkimusmenetelmänä on keskustelunomainen (Eskola ja Vastamäki 2010, 26), mikä sopii työhöni, koska haluan selvittää mitä asiantuntijat aiheestani itse ajattelevat, ja myös mikä heidän mielestään asiassa on olennaista ja esille tuomisen arvoista. Siksi tarkka kysymyspatteristo ei antaisi yhtä hyvää lopputulosta kuin löyhästi strukturoitu, rento ja vapautunut tilanne. Olennaista tutkimuksen eettisyyden kannalta on pitää huolta rajasta rennon ja keskustelevan otteen ja haastateltavan yksityisyydensuojan välillä (Eskola ja Vastamäki 2010, 26–27).

Teemahaastattelussa haastattelun teema-alueet eli aihepiirit ovat etukäteen määriteltyjä, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä, ja niiden laajuus voi vaihdella haastateltavasta toiseen (Eskola ja Vastamäki 2010, 26–28). Valitsemani teemat kumpuavat tutkimuskysymyksistä, ja pyrin muotoilemaan ne niin, että niissä ei tulisi esiin mitään omia ennakkokäsityksiäni aiheista. Kunkin teeman alla minulla on tarkentavia alakysymyksiä ja taustoittavia kysymyksiä.

Pyrin saamaan haastattelutilanteesta luontevan vuoropuhelun teemahaastattelumenetelmän mukaisesti. Koska kysymysten muoto ja niiden käsittelyn laajuus ei ole etukäteen tarkasti määritelty, annan keskustelun mennä siihen suuntaan, mihin haastateltava sitä vie. On kuitenkin tärkeää varmistaa, että kaikki teemat tulevat käsitellyiksi. Haastattelemisen tueksi voi tehdä teemarungon, joka voi olla vaikkapa luettelo tai ajatuskartta. Runko sisältää laajat teemat, eli aiheet, joista on tarkoitus keskustella, apukysymyksiä, ja hätävaraksi yksityiskohtaiset kysymykset, joita käytetään, jos laajemmasta aiheesta ei ole lähtenyt syntymään kerrottavaa. (Eskola ja Vastamäki 2010, 35–37.) Tämän tutkimuksen teemarunko löytyy liitteenä.

Teemahaastatteluissa on otettava huomioon haastattelijan ja haastateltavien roolit ja statukset (Eskola ja Vastamäki 2010, 32). Tässä tutkimuksessa haastateltavat ovat pedagogeja, jotka tunnen entuudestaan, ja joiden kanssa olen tehnyt opintojeni eri vaiheissa jonkinlaista yhteistyötä. Mahdollinen haaste tässä tutkimuksessa on tuttuuden ja opettaja-oppilasroolien vaikutus haastattelutilanteeseen ja siihen, mitä haastateltava kertoo. Toisaalta se voi olla myös hyvä asia, ja saada haastateltavan rentoutumaan ja kertomaan aiheesta avoimesti. Kiinnostuksen kohteena ovat kuitenkin haastateltavien ammatillinen tietotaito ja kokemukset, eivät heidän yksityiset ajatuksensa ja kokemuksensa, joten ajattelen ettei tuttuus ole ongelma, kunhan sen tiedostaa.

Haastattelut toteutettiin keväällä 2022. Haastattelut sujuivat odotusten mukaisesti ja mutkattomasti. Toinen haastattelu toteutettiin kasvokkain samassa tilassa ja toinen etävideoyhteydellä sairastumisen vuoksi. Molemmissa haastatteluissa toteutui keskustelevuus, ja haastateltavat kertoivat ajatuksiaan teemoista hyvin omaehtoisesti. Kaikki teemat tulivat käsiteltyä perusteellisesti. Kiinnostavaa olivat haastateltavien toisistaan eroavat painotukset ja

erityiset kiinnostuksen tai keskittymisen kohteet häpeäteemaan liittyen, ja toisaalta myös yhdistävät tekijät. Koin saavani todella paljon materiaalia haastatteluista, jopa paljon sellaista mikä ei suoraan liittynyt aiheeseen eikä sen vuoksi päätynyt tähän tutkimukseen, mutta joka oli muuten minulle arvokasta ja antoi ajattelemisen aihetta taiteilijana ja pedagogina.

Haastattelujen jälkeen litteroin äänitteen pohjalta kysymykset ja vastaukset auki. Koska kyseessä on teemahaastattelu ja fokuksessa olivat informanttien ajatukset asioista eikä tutkittu esimerkiksi vuorovaikutusta, litterointi ei ollut sanasta sanaan vaan merkityksen välittävää. Erityisen tärkeissä puheenvuoroissa käytin sanasta sanaan litterointia, kun halusin välittää haastateltavan ajatuksen täysin hänen omien sanojensa mukaisesti.

Aineiston analyysimenetelmänä käytin teemoittelua, eli aineiston jäsentelyä ja pelkistämistä teemojen mukaisesti. Teemoittelussa litteroinnin jälkeen haastatteluvastaukset järjestellään uudestaan niin, että jokaisen teeman alla on molempien haastateltavien vastaukset kuhunkin aihealueeseen (Eskola ja Vastamäki 2010, 42–43).

4 HAASTATTELUAINNEISTO

Tässä luvussa esittelen haastatteluilla keräämäni aineiston teemojen mukaan ryhmiteltyä.

4.1 Taustatietoa ja pedagogisia lähtökohtia

Molemmat haastateltavat ovat opiskelleet laulua Helsingissä ja valmistuneet laulunopettajiksi. Molemmat heistä ovat opiskelleet laulun ja laulupedagogiikan lisäksi uransa aikana myös muita aiheita ja työskentelevät myös muiden, kuitenkin musiikkiin ja taiteeseen liittyvien asioiden parissa. He ovat opettaneet ja opettavat kaikentasoisia lauluoppilaita. He ovat opettaneet sekä yksilöitä että ryhmiä. Tällä hetkellä he molemmat opettavat korkeakoulutasolla Suomessa. A nostaa esiin myös erilaiset psykofyysiset ja henkiseen kasvuun tähtäävät menetelmät, joita hän on harjoittanut ja opiskellut.

Haastateltavista A kertoo, että hänen opettajanopinnoissaan sivuttiin sensitiivisyyttä ja painotettiin, ettei opettaessa voi koskaan tietää, mitä toisen ihmisen sisälle kätkeytyy. B taas kertoo, ettei hänen omissa opinnoissaan opetettu tunnetaitoja, ja kokee itse tullessaan opetetuksi pitkälti häpäisemisen ja syyllistämisen kautta sensitiivisen otteen sijaan.

Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan omaa pedagogista lähestymistapaa. B:n vastauksessa painottuvat hyväksyvä asenne ja määrittelemättömyys. Nämä tarkoittavat sitä, että opettaja luo sellaisen ilmapiirin ja työskentelysuhteen oppilaisiin, että he kokevat olevansa koko ajan hyväksytyjä sellaisina kuin ovat. Tämä luo turvan kokemuksen, mikä mahdollistaa turvallisen työskentelyn. Määrittelemättömyys tarkoittaa B:lle sitä, ettei pedagogin tule puuttua oppilaan persoonaan tai kertoa tälle millainen hän on. Opettaja työskentelee taipumuksien, toimintatapojen ja mekanismien tasolla.

A puolestaan kuvaa laulupedagogiseksi lähtökohdaksi hengityksen ja hengitysyhteyden. Hengityksessä on hänestä olennaista sen hallitseminen ja toisaalta vapauttaminen, ja tietoisuus siitä, miten herkästi hengitys reagoi eri tunteisiin. A:lle keskeistä laulun opettamisessa on kaikenlaisten esteiden poistaminen ja sitä kautta kehollisen laajenemisen ja hengityksen mahdollistaminen. A sanoittaa, että hänelle kaiken ytimessä on kehon ja mielen

yhteys, ja hengityksen kautta siihen pääsee heti käsiksi. Pedagogisesti A:lle tärkeää on myös tilan ja ajan antaminen oppilaalle, jotta tämä saa edetä omassa tahdissaan. Laulunopettajan tulee hänen mukaansa ruokkia oppilaan itseluottamusta, jotta hän uskaltaa olla esillä ja antaa äänensä kuulua.

4.2. Häpeä ja häpeäsensitiivisyys

4.2.1 Häpeän määrittelyt

Molempien informanttien häpeämääritelmässä korostuu yhteisöllisyys. B määrittelee häpeän sisäsyntyisenä, neurologisena prosessina, joka liittyy laumaan kuulumiseen. A:n mukaan häpeä liittyy yksilön suhteeseen yhteisön ja toisten ihmisten kanssa. Häpeä toimii peilinä, ja on siksi tarpeellista: lapsena meidän on opittava mikä on omassa yhteisössä sallittua, mitä voi tehdä ja mitä ei. Samoin B:n kuvaa häpeää yhteenkuuluvuusmekanismiksi: sitä koetaan, kun toimitaan vastoin yhteisön sääntöjä.

Molemmat haastateltavat näkevät, että on olemassa ainakin kahdenlaista häpeää. Toisaalta on edellä kuvatun kaltaista tarpeellista sosiaalista häpeää, joka saa meidät toimimaan osana yhteisöä. Häpeää voi olla myös haitallista. A:n mukaan häpeä on haitallista, jos sitä käytetään syyllistäen, niin että ihminen alkaa hävetä koko olemustaan ja yrittää pienentää itseään. Myös B kuvaa kahdenlaista häpeää: toinen on sisäsyntyistä, empaattista häpeää joka syntyy, kun esimerkiksi vahingoittaa toista tai toimii arvojensa vastaisesti. Tällaista häpeää B luonnehtii pahoittelevaksi, syyllisyydeksi tai huonoksi omaksitunnoksi. Toinen häpeä on ulkoapäin tulevaa, häpeää, jonka viestinä on yksilön vääränlaisuus. B:n mukaan häpeä on fyysistä, ja se vaikuttaa toimintaan ja kehoon, vaikka sen voisi luulla olevan vain ajatuksissa. B tuo esiin lapsuuden vaikutuksen ja korostaa, että häpeän kokemiseen vaikuttaa todella paljon se, mitä meille lapsina opetetaan, ja ennen kaikkea se, mitä lapsina opimme itsestämme.

4.2.2 Mistä häpeän tunnistaa lauluoppilaisissa?

Häpeä näkyy lauluoppilaisissa molempien haastateltavien mielestä niin kehollisesti kuin sanallisesti. Kehollisina vaikutuksina molemmat mainitsevat pienenemisen. A:n mukaan

häpeä pienentää ihmistä fyysisesti. Oppilas ei ole rennon avoin eikä pysty hengittämään vapaasti. Fyysinen toiminta on pientä ja keho pyrkii kasaan. Häpeä vaikuttaa A:n mukaan laulamiseen fyysisesti hyvin kokonaisvaltaisesti: se vaikuttaa niin hengitykseen, kurkunpäähän, leukaan kuin kehon asentoon. Se voi näkyä rintakehän suojaamisena ja hartioiden eteenpäin pyrkimisenä. Ylipäänsä kaikenlainen auki oleminen on A:n mukaan vaikeaa, jos kantaa sisällään paljon häpeää siitä, kuka on ja saako ylipäänsä olla olemassa.

B kuvaa häpeän vaikutusta oppilaaseen esimerkiksi haluna olla näkymätön, jolloin oppilas yrittää piilottaa itseään eri tavoin. B kuvailee häpeän olevan toimintana pidättämistä ja piilottamista, ja lauluoppilaan häpeä voikin näkyä myös äänen pidättämisenä. Molemmat haastateltavat kuvaavat häpeän vaikuttavan lauluilmaisuuun sekä tekemisen suurentamisena että pienentämisenä. Häpeä voi näkyä A:n mukaan pienentämisenä esimerkiksi niin, että laulajan liikkeet eivät ole laajoja tai spontaaneja, ja oppilas on hyvin tietoinen itsestään. Suurentaminen taas näkyy A:n mukaan siinä, että tekee ”yli”, jopa aggressiivisesti. Ylitekeminen voi olla A:n mukaan laulamiselle yhtä haitallista kuin pienentäminen, sillä myös se jäykistää lauluinstrumenttia. B kuvaa samaa ilmiötä: häpeä voi näkyä pienenemisen ja supistumisen lisäksi tai sijaan myös päinvastaisena käytöksenä, jolloin oppilas tekee kaiken todella isosti, pyrkien tekemään itsestään mahdollisimman näkyvän.

A:n mukaan häpeä näkyy laulajan ilmaisussa ja esiintymisessä monilla tavoin, mutta hienovaraisesti. Muina häpeän näkymisen tapoina A mainitsee, että häpeän vaikutuksesta muisti saattaa pettää tai hengitys mennä lukkoon ja keho jännittyä. Se voi näkyä oppilaan toiminnassa muun muassa siten, että oppilas ei siedä oman äänensä kuulumista ja saattaa puhua laulamisestaan rumasti. Oppilaalle voi olla myös vaikeaa olla läsnä esiintyessä tai tuntitilanteessa. Häpeä saattaa näkyä myös niin, että oppilas jännittää jotain tiettyä kohtaa kappaleessa, esimerkiksi korkeaa ääntä, eikä siksi uskalla edes kokeilla sitä. A tuo esiin, että pelko ja häpeä kietoutuvat toisiinsa tiiviisti.

Häpeän näkyminen ei aina ole suoraviivaista. B kertoo huomaavansa oppilaan häpeän usein siitä, miten se peilaantuu hänen omassa olossaan: jos huomaa alkavansa häpeämään, voi hyvin olla, että oppilas häpeää paljonkin. Häpeä tai huonommuuden tunne voi B:n mukaan näkyä oppilaan käytöksessä usein sulkeutuneisuutena, ylimielisyytenä, kriittisyytenä tai mielenkiinnostomuutena. A:n mukaan taas häpeä näkyy usein selkeimmin oppilaan

käytöksessä suorituskeskeisyytenä: oppilas pyrkii tekemään aina kaiken mahdollisimman hyvin ja oikein, ja kun se ei onnistu hän kokee sen valtavana katastrofina.

Keskustellessamme tavoista, millä häpeä oppilaiden käytöksessä näkyy, B painottaa, että pyrkii tietoisesti olemaan tulkitsematta oppilaiden toiminnan syitä, koska tiedostaa että oma perspektiivi väistämättä vaikuttaa siihen tulkintaan, jonka oppilaan toiminnasta tekee. B korostaa, että vaikka hän havaitsisi häpeää, hän ei ota itse asiaa esille, ellei oppilas ota sitä esille. Näin on hänen mukaansa minkä vain mahdollisen trauman kohdalla: oppilaalle täytyy antaa täydellinen työskentelyn ja olemisen rauha, eikä pedagogin kuulu hänen mukaansa ottaa asioita esille, ellei oppilas itse niin tee.

4.2.3 Mitä on häpeäsensitiivinen opettaminen?

B lähtee määrittelemään häpeäsensitiivistä opettamista ensin sensitiivisyyden määrittelystä. Hänen mukaansa sensitiivisyys on sitä, ettei määrittele toista, eikä usko, että omat tulkinnat toisesta ovat lähtökohtaisesti totta. Sensitiivisessä opettamisessa opettajan tehtävänä on estää itseään tulkitsemasta ja pyrkiä ottamaan oppilas vastaan sellaisena kuin hän on. Sensitiivisyyteen B liittyy myös sen, että kommunikaatiossa opettajan ja oppilaan välillä asiat sanoitetaan mahdollisimman paljon auki. Häpeäsensitiivisyyttä B kuvaa näin: ”Koko ajan on ovi auki sille, että toisen käytöksessä mikä tahansa saattaa johtua häpeästä.” Tässäkin B palaa siis siihen, ettemme voi ulkoapäin määritellä oppilasta. B sanoo häpeäsensitiivisyyden olevan sensitiivisyyttä sille, että häpeä on yleistä ja usein lamauttavaa, määrittelevää, vahvaa ja traumaattista. B pitää tärkeimpänä häpeäsensitiivisen opettamisen työkaluna hyväksymistä.

A taas määrittelee häpeäsensitiivisen opettamisen olevan pedagogisen rakkauden ilmentymä: hänelle se on sitä, että pystyy todella hyväksymään toisen ihmisen keskeneräisyyden, eikä turhaudu, kun opetettavat asiat eivät onnistu. Turhautumattomuus on hänen mukaansa tärkeää siksi, että häpeää kantava ihminen aistii hyvin herkästi sen, jos se mitä hän teki ei riittä tai kelpaa opettajalle. Häpeäsensitiivistä opettamista on pyrkiä välittämään vuorovaikutuksessa oppilaalle, että se mitä hän tekee, on hyvää jo näin. A huomauttaa, että kaiken opettamisen tulisi olla jollain tapaa häpeäsensitiivistä, sillä yksikään ihminen ei ole hänen mukaansa häpeästä vapaa. Häpeäsensitiivinen opettaminen on A:n mukaan myötätuntoista suhtautumista oppilaaseen. Se on myös sitä, että korostaa oppilaalle, ettei arvioinnin kohteena ole koskaan

tämän ihmisarvo. Häpeäsensitiivinen opettaminen on myös niiden hetkien huomaamista ja vastaanottamista, joissa oppilas antaa häpeän näkyä. Häpeäsensitiivisen opettamisen vastakohtana tällaisessa tilanteessa A pitää tunteen sivuuttamista: “En tahdo nähdä häpeäsi, älä paljasta kellekään, että sinua pelottaa tai hävettää”. A:n mukaan tällainen toiminta opettajalta vain kannustaa oppilasta pitämään panssaria yllään, siinä missä häpeäsensitiivinen lähestymistapa pitää haavoittuvuutta arvokkaana.

4.3. Häpeäsensitiivisiä toimintamalleja ja työtapoja

4.3.1 Tiedostaminen

B painottaa sitä, että oppilas ei ole rikki: mitään ei tarvitse korjata. Häpeää tai oppilaan persoonaa ei tarvitse ratkaista, mutta yhdessä voidaan tutkia olisiko mahdollista toimia toisella tavalla. Oppilas voi oppia tiedostamaan omia toimintatapojaan. Tiedostaminen on muutenkin tärkeä työkalu laulaessa: ”kun teen asian X, tapahtuu asia Y”, B kuvailee. Tiedostamiseen keskittyminen mahdollistaa ratkaisujen löytämisen, toisin kuin toiminnan arvottaminen hyvä-huono –akselilla tai virheiden ja ongelmien jatkuva etsiminen ja korjaaminen. Spesifejä ongelmakohtia, kuten kohtia musiikissa tai tiettyjä fyysisiä toimintoja voidaan B:n mukaan ratkaista.

B kertoo kysyvänsä laulajalta tämän tuntemuksia äänellisissä ongelmatilanteissa, esimerkkeinä ”Miltä sinusta tuntuu fyysisesti kun laulat?” tai ”Minusta tuntuu, että tässä kohtaa pidättelet ääntäsi. Mitä itse koet silloin?”. Toinen työkalu, jota hän käyttää häpeätilanteissa on painottaa oppilaalle sitä, että oppilaalla itsellään on avaimet muutokseen tapahtuman tiedostamisessa. Tapahtumaketjuja voidaan tutkia yhdessä. Tutkimisen keskiössä on kysymys: ”Millä toimintatavoilla estän itseäni?”, joka on hyvin eri asia kuin kysyä ”Mikä minussa on vikana?”, B huomauttaa.

4.3.2 Oppilas kelpaa sellaisenaan

A:n esille tuoma häpeäsensitiivinen toimintatapa opettajana on se, että muistuttaa oppilasta jatkuvasti sanallisesti ja omalla toiminnallaan siitä, että oppilas on hyvä ja kelpaava sellaisenaan. Opettaja voi tuoda etäisyyttä opittavan suorituksen ja itsen välille esimerkiksi puhumalla oppilaalle tämän kehosta tämän itsen sijaan, esimerkkinä A antaa lauseen “Sun kroppa ei ole vielä tajunnut tätä.” Silloin oppilas voi saada kiinni siitä, ettei hänen tarvitse muuttaa itseään, vaan kehollista toimintaa.

A kertoo myös jakavansa oppilailleen konkreettisia esimerkkejä siitä, että myös kokeneille taiteilijoille tapahtuu “virheitä”, esimerkiksi unohduksia esiintymistilanteissa. Jakaminen voi auttaa oppilasta tajuamaan, ettei ole yksin häpeän tai pelkojen kanssa. Myös B nostaa esiin avoimuuden tärkeyden: häpeä on salainen toiminta, ja se pienenee, kun se tuodaan päivänvaloon.

4.3.3 Kehollisia työvälineitä

Yhtenä häpeäsensitiivisenä työvälineenä B tuo esiin kysymisen. Opettaja voi kysyä, mitä oppilas huomaa kehossaan, ja reagoida vastaukseen hyväksynnällä, ei problematisoimalla. Esimerkkeiksi B antaa: ”Mitä haluaisit nyt, haluaisitko istua?”, ”Miltä sinusta tuntuu nyt kehossa?”. B kertoo, että tilanteessa, jossa oppilas kertoo kokevansa voimakasta häpeää, hän keskittyisi tuomaan oppilaan tähän hetkeen. Hän saattaisi esimerkiksi kysyä ”Miten koet, että se tunne ilmenee nyt?” tai ”Mitä koet, että se tunne aiheuttaa sinulle fyysisesti (tai esimerkiksi mitä se aiheuttaa musiikissa, tai yhteistyössämme)?” Oppilaalta voi myös kysyä: ”Mitä toivot minulta?” Joskus voi myös peilata: ”Tunnistan tuon.”

Jos oppilas on tunnistanut jonkin toiveen tai kehon toiminnan, voidaan niiden kanssa työskennellä esimerkiksi isontamalla. Silloin kehoitetaan oppilasta viemään huomattu toiminta mahdollisimman pitkälle. Esimerkiksi jos oppilas huomaa, että leuka kiristyy, opettaja voi kehottaa kiristämään sitä niin paljon kuin vain jaksaa. ”Ei-haluttua toimintoa” siis tehdään äärimmäisesti yli, sen sijaan että pyrittäisiin rentoutumaan ja olemaan tekemättä mitään (”Älä kiristä leukaa”), minkä B huomauttaa olevan erittäin vaikeaa. Toinen B:n mainitsema keino

kehollisten jännitysten kanssa työskentelyyn, riippumatta mistä ne johtuvat, on antaa jännittyneelle kehonosalle liikettä.

A:n esiin nostamat työvälineet läsnäolon ja levollisuuden luomiseen laulutunnilla ovat kehonskannausharjoitus (esimerkiksi kuvitellaan valo, joka kulkee kehon luisen rakenteen läpi) ja vuorosierainhengitys. Harjoitteiden tavoitteena A pitää keholliseen läsnäoloon laskeutumista.

A tuo yhtenä työvälineenä esiin sen, että painottaa oppilaalle kehon tuntemusten aistimiseen keskittymistä äänensä kuuntelun sijaan. Hän saattaa esimerkiksi ehdottaa oppilaalle, että tämä laittaa kädet korvien eteen, jolloin omaa ääntään ei pysty kuulemaan normaalina, ja keskittyy ainoastaan sisäiseen, fyysiseen tuntemukseen.

A:lle yksi tärkeä häpeäsensitiivisen opettamisen työkalu on koskettaminen. Tärkein koskettamisen työkalu hänelle on se, että laittaa oman käden oppilaan lapaluiden väliin, ilman että tekee muuta tai antaa muita verbaalisia ohjeita. A kuvaa usein tunteneensa, miten oppilas rentoutuu pelkämästä kosketuksesta: kosketus auttaa oppilasta tulemaan tietoiseksi omasta kehosta ja sen hengittävydestä ja toimivuudesta myös alueilla, joita ei tiedosta (kuten lapaluiden väli). A kertoo kannustavansa pedagogeja pitämään kosketusta työkalupakissaan: sitä ei kannata vältellä laulunopetuksessa, koska kosketus voi olla täysin neutraali ja turvallinen asia, kun koskettaminen on aina kunnioittavaa, tilanteen mukaista ja luvallista.

4.3.4 Laulullisia työvälineitä

Häpeän käsittelemiseksi A saattaa teettää ääniharjoituksia, joiden tekstissä on jokin kielellinen sisältö. Tästä esimerkiksi hän antaa ”Minä voin, minä soin, minä saan”. Tällaiset harjoitukset saavat hänen mukaansa oppilaat usein hymyilemään ja jollain tapaa tavoittavat alitajunnan. Usein hän teettää tällaisia harjoituksia hyvin laajoina, ikään kuin antamaan lupaa ottaa tilaa. Toinen A:n laulamiseen liittyvä harjoite on lähestyä laulua voimakkaan tunnetilan, esimerkiksi naurun tai surun kautta, ja siirtyä saumattomasti lauluun tunneilmaisusta. Tällainen toisen rooliin eläytyminen voi olla vapauttavaa, kun ”noloja” asioita ei tee itse vaan rooli, jota esittää. A:n mukaan ihminen kuvittelee usein itse omat rajansa ahtaammiksi kuin ne

ovat, ja rooliin heittäytymällä voi houkutella ja ”huijata” oppilasta laajentamaan tapojaan olla ja löytämään omaa potentiaaliaan.

A tuo esiin myös keholliset, liikettä hyödyntävät harjoitukset laulamisen yhteydessä. Ne voivat vapauttaa, jos oppilaan pelkkään ääneen keskittyminen aiheuttaa kahlitsevaa häpeää. Kun oppilaan saa keskittymään liikkeeseen laulutapahtuman aikana, hän ankkuroituu hetkeen ja saattaa unohtaa olevansa laulamassa. Tätä kautta voi syntyä onnistumisen kokemuksia, joita opettaja voi sitten tuoda esiin ja rakentaa oppilaan itseluottamusta.

4.4. Opettajan rooli häpeän käsittelyssä

B korostaa laulunopettajan valtaa: laulunopettaja-oppilas -valtasuhde on usein häpeää herättävä, eikä se välttämättä riipu opettajan toiminnasta. ”Jos oppilaalla on häpeää, niin laulunopettaja tulee herättämään sen,” B kuvailee. Pelkästään tunteiden tilanne voi olla häpeää ja itsekritiikkiä oppilaassa laukaiseva. Opettajalla on B:n mukaan iso rooli oppilaan häpeän kohtaamisessa ja käsittelyssä, halusi opettaja sitä tai ei. Siksi opettajan tulisi olla tarkkana, miten käyttäytyy asian suhteen. Se, että jakaa omasta häpeäkokemuksestaan oppilaalle lyhyesti, voi olla oppilaalle vapauttavaa: hänelle voi olla tärkeää kuulla, että kokenut ammattilainenkin kokee häpeää.

Omaa työskentelyään sanallistamalla voi vaikuttaa siihen, ettei pahenna oppilaan mahdollisesti kokemaan häpeää. B kuvaa tätä pedagogiseksi kartaksi: jotta olisi mahdollista olla oppilaan kanssa samalla kartalla, voi kertoa hänelle miten itse toimii. Tämä korostaa myös yhteistyötä oppilaan kanssa.

B sanallistaa omaa työtapaansa näin: ”Voi joko etsiä sitä, mikä ei toimi tai sitä, mikä toimii. Molemmat voivat johtaa teknisellä tasolla edistymiseen ja oppimiseen.” Hän kertoo edustavansa työtapa, jossa haetaan oppilaan kanssa sitä, mikä hänen tekemisessään jo toimii, ja koetetaan laajentaa sitä. Tällaisen työskentelyfilosofian esille ottaminen ja sanallistaminen oppilaille voi olla tärkeää, ja se voi toimia myös peilinä siihen, miten he itse toimivat opiskelijoina. B kertoo painottavansa oppilailleen sitä, että opettaja on oppilasta varten eikä toisinpäin. Avoimeen, sanallistavaan kommunikaatioon liittyy myös hänellä ajatus siitä, että

pedagogiikassa ei ole manipulatiivisuutta, jota B kuvailee ilmauksilla salajuoni tai peitetyt ajatukset.

A:n mukaan opettaja voi aiheuttaa oppilaassa häpeää, jos oppilas aistii tyytymättömyyttä opettajan sanoista tai kehonkielestä. A:n mukaan on tärkeää, ettei nosta epäonnistumisia etualalle (esimerkkinä A käyttää lausahdusta ”Ehkä se ensi kerralla menee”). Sen sijaan myös A:n mielestä tulisi keskittyä siihen, mikä tekemisessä on hyvää ja mikä onnistui. A muistuttaa, että ihminen kyllä itse huomaa, jos ei onnistu, ja siksi on tarpeetonta korostaa sitä tapahtumahetkellä. Myöhemmin asiaan voi mahdollisesti palata ja etsiä toisenlaisen toiminnan mahdollisuuksia.

A tuo esiin näkökulman, että laulamisaalla voi myös hoitaa häpeää, sillä häpeälle vastakkaiset tavat toimia kuten auki oleminen ja vapaus ovat niitä asioita, mitä laulutunneilla muutenkin etsitään. A uskoo, että häpeään voi laulutunnilla vaikuttaa kumpaakin kautta, sekä fyysisestä että mentaalista suunnasta käsin. Kun tekee fyysisesti päinvastoin kuin mihin häpeä ohjaa ja uskaltaa esimerkiksi avata kädet ja hartiat, vaikutus ylittää mieleen asti. Toisaalta taas mielen tasolla häpeään liittyvien ajatusten läpikäyminen ja itselle kannustavasti puhuminen (A antaa esimerkeiksi lauseet ”Riitän sellaisena kuin olen”, ”Minulla on lupa olla minä”) taas vaikuttaa kehoon vapauttavasti.

A nostaa esiin, että silmien auki pitäminen tai katsekontakti opettajan kanssa saattaa olla tunnilla haastavaa sellaiselle oppilaalle, joka kokee, ettei halua olla näkyvillä. A saattaa kysyä: ”Saanko katsoa sinua?” Turvallisuudentunnetta työstetään tekemällä, ja oppilaan usko tilanteen turvallisuuteen kasvaa vähitellen. A painottaa oppilailleen sitä, ettei heidän tarvitse kuulostaa hyvältä tai olla ”valmiita”, ja ettei opettajan takia tarvitse suorittaa vaan päinvastoin hän on kiitollinen, että oppilas suostuu kokeilemaan hänen ehdotuksiaan. Esiintymistä on A:n mukaan myös tärkeää harjoitella, sillä kahdenkeskinen laulutuntitilanne ei välttämättä valmista yleisön edessä olemisen aiheuttamaan häpeään. Esiintymistä harjoittelemalla saa kokemuksia siitä, että yleisö hyväksyy, mikä taas vahvistaa oppilaan esiintyjyyttä.

A:n mielestä ei ole opettajan toiminnan kannalta eroa, epäileekö hän itse oppilaan kokevan häpeää, vai kertooko oppilas häpeästä ääneen. A:n mukaan opettajan ei pidä tehdä tulkintoja oppilaan tunteista, eikä ainakaan sanoa niitä ääneen, esimerkiksi ”Sinua varmaan hävettää”. Jos oppilas ei itse tuo asiaa esille, ei opettajankaan tule tehdä niin. Sen sijaan esimerkiksi

oppilaan voimakkaan itsekriittiseen puheeseen (esimerkiksi ”Tämä kuulostaa niin kamalalta”) voi tarttua. Samankaltaisesti B kertoo, ettei juurikaan kysy oppilailta miksi he toimivat tietyllä lailla: vaikka oppilaalle voi olla vapauttavaa ja kiinnostavaa pohtia toiminnan syitä, sen kysyminen ei ole B:n mielestä opettajan asia. Jos oppilas itse ottaa tunteiden taustalla olevia asioita esiin, hän kuuntelee arvioimatta ja kertoo oppilaalle kuulevansa mitä hän sanoo, esimerkiksi toteamalla ”Tuo kuulostaa tosi rankalta”. Oppilas on B:n mukaan tunnilla tutkimassa asioita, ei korjaamassa itseään, ja siksi on tärkeää, ettei opettaja problematisoi.

B kokee, että pedagogina hänen tehtävänsä on toimia niin, että oppilaat voivat työstää erilaisia tunteita kuten häpeää, ja halutessaan jakaa niitä hänen kanssaan. Opettajan tehtävä on hänen mielestään työskennellä tavalla, joka luo oppilaalle tilaa käsitellä. Sen sijaan opettajan tehtävä ei ole kuvitella häpeää oppilaan toiminnan taustalle ja ruveta kyselemään siitä, oli oma aavistus oikeassa tai ei. B:n mielestä on tärkeää painottaa oppilaille, että kaikesta häpeästä ei tarvitse päästä eroon: olennaista on tiedostaa omat toimintatavat ilman syyllistämistä, ja saada työkaluja siihen, etteivät häpeätoiminnot pilaa esiintymistä.

Opettajan häpeäsensitiivisyys on B:n mielestä pitkälti kiinni siitä, miten tämä on itse työstänyt omaa häpeäänsä. Kun on käsitellyt näitä asioita itse ja on sensitiivinen omalle häpeälleen ja sille mitä se aiheuttaa, voi olla parempana työparina sille, joka kohtaa saman tunteen eri kohdassa matkaansa.

A kuvaa, että hänen häpeänsietokykynsä on kasvanut keho-mieli -menetelmien opiskelun ja muun ihmisenä kasvun myötä. Enää hän ei koe, että häpeä siirtyisi oppilaasta itsen (esimerkiksi, että häntä alkaisi nolottaa oppilaan puolesta kun tätä itkettää), vaan hän voi vain olla. A sanoittaa oppilaalle, että on ok ilmaista häpeää tunnilla ja että hän on otettu siitä, että oppilas kokee hänet turvallisena. A painottaa sen tärkeyttä, ettei yritä ”korjata tilannetta” ja pyri ohjaamaan oppilasta nopeasti pois epämiellyttävän tunteen kokemisesta (”Noniin, mennään päs nyt eteenpäin”), koska itsellä on epämukava olo toisen tunteesta.

Tunteiden on tärkeää antaa olla sallittuja laulutunnilla. A kertoo reagoivansa oppilaan tunnekuohuihin kuten itkemiseen tilanteen ja oppilassuhteen mukaan. Joskus halaaminen ja fyysisen turvan luominen voi olla hyvä asia. Joskus voidaan myös lopettaa laulutuntitilanne sen sijaan, että pusketaan eteenpäin, voi esimerkiksi ehdottaa, että istutaan alas ja jutellaan. A kiteyttää, että opettajan tavoite tällaisissa tilanteissa on, ettei oppilas lähde tunnilta

tunnekuohon vallassa. Jos pystyy olemaan läsnä oppilaan kanssa, tunne usein laukeaa ja voi olla, että laulamisen pariin pystytään samalla tunnilla vielä palaamaan.

4.5 Häpeän työstämisen vaikutukset oppilaan laulamiseen

B kuvailee häpeän työstämisen vaikutuksen laulamiseen olevan keventävä. Häpeä ohjaa toimintaa työstämisen seurauksena vähemmän, ja häpeän tunne ja tunteen vaikutukset kevenevät.

A:n mukaan häpeän työstäminen näkyy oppilaassa kehollisena muutoksena: oppilas uskaltaa kannatella kehoaan, tulla enemmän esiin ja jopa ikään kuin pitenee. Häpeän käsittely vaikuttaa A:n mukaan niin, että kaikki kehossa toimii orgaanisemmin. Tämän seurauksena hengitys syvenee ja äänen sointi pyöristyy ja sen ulottuvuudet kasvavat. A kuvailee voivansa nähdä ja tuntea, että oppilas todella nauttii laulamista. Tuntitilanteessa häpeän käsittely näkyy A:n mukaan oppimisen nopeutumisenä. Oppilas on usein innostunut ja haluaa selvittää asioita ja tutkia laulamistaan itse.

Häpeästä vapautumisen voi nähdä myös suorittamispakon vähenemisenä, ja tilalle tulee sisäistä motivaatiota ja tutkivaa otetta työskentelyyn laulamisen parissa. Tällainen oppilas uskaltaa myös usein olla esiintyessään enemmän kontaktissa yleisöön eikä pelkää olla katseiden alla. Oppilaan esiintyjäpersoonaa kasvaa ja kehittyy positiivisessa kierteessä, kun uskallus ottaa kontaktia yleisöön antaa takaisin innostusta ja vastaanottavaa palautetta, mikä taas rauhoittaa esiintyjää ja lisää uskallusta.

4.6 Muuta esiin noussutta

B nostaa aiheen tärkeyden esiin myös laulajien koulutuksen kannalta laajemmin. Hänen mukaansa moni pedagogi oikeuttaa oppilaiden huonoa kohtelua sillä, että on itsekin tullut nuorena huonosti kohdelluksi mutta on menestynyt. Hänen mukaansa oppilaita häpäistään jo opinnoissa sillä perusteella, että “näin ammattikentälläkin teille puhutaan”. B huomauttaa ammattikentän olevan myös jokainen opettaja. Jos oppilas saa opinnoissaan tukea häpäisyn sijaan, pysyy hän toimintakykyisenä kohdatessaan mahdollisesti työelämässä epäasiallista käytöstä, sen sijaan että ottaisi sen henkilökohtaisesti.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Tutkimustulokset

Haastattelujen pohjalta voi vetää johtopäätöksen, että laulunopettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa sekä oppilaan kokeman häpeän käsittelyyn että osittain myös häpeän syntymiseen laulutunneilla. Haastatteluissa nousi esiin, että laulutuntitilanne ja opettaja-oppilas -valtasuhde on mahdollisesti häpeää herättävä joka tapauksessa, eli aina opettaja ei voi estää häpeän syntyä, vaikka toimisi kuinka sensitiivisesti. On kuitenkin monenlaisia keinoja, joilla opettaja voi pyrkiä olemaan voimistamatta oppilaan mahdollisesti kokemaa häpeää.

Toinen haastateltavista toi esiin, että laulutunneilla voidaan vaikuttaa häpeän tunteeseen sekä kehollisesta että mentaaliseen suunnasta käsin. Häpeän kutistavaa ja piilottavaa tunnetta ”vastoin toimiminen” fyysisesti voi vaikuttaa henkisesti, ja toisaalta esimerkiksi kannustava puhe voi vaikuttaa kehoon vapauttavasti. Tämä on linjassa Kujalan (2020) näkemyksen kanssa siitä, että tunteisiin voi vaikuttaa juuri kehoon vaikuttamisen kautta. Häpeän käsittely ei ole vain ajatustyötä, vaan sitä tulisi tehdä kokemuksellisella, kehollisella tasolla (Kujala 2020, 14–15, 66.)

Opettajan omaan toimintaan liittyen haastatteluissa nousi esiin myös opettajan omien tunteiden merkitys häpeäsensitiivisyydelle. Jos on itse käsitellyt omaa häpeän tunnettaan, voi paremmin olla oppilaan tukena ja antaa tämän tunteille turvallisen tilan tulla esille. Samaa mieltä on kirjallisuuskatsauksessa myös Saraste (2006, 182–183): laulunopettajan omat käsittelemättömät tunteet saattavat tulla oppilaan tunteiden kohtaamisen tielle, ja se voi johtaa tunteiden ja myös äänen pidättelyyn oppilaassa.

Haastattelujen pohjalta määrittelen häpeäsensitiivisen laulunopettamisen olevan pedagoginen asenne ja joukko toimintatapoja, joissa tiedostetaan häpeän haitalliset vaikutukset ja pyritään omalla toiminnalla olemaan aiheuttamatta häpeää sekä mahdollistamaan häpeän käsittely.

Häpeäsensitiivisessä opettamisessa keskeistä on oppilaan hyväksyminen sellaisena kuin hän on ja pidättäytyminen oppilaan määrittelemisestä. Hyväksyntä tuodaan esiin omassa

kommunikaatiossa, joka on avointa ja myötätuntoista. Hyväksyvyyden korostaminen on linjassa sen kanssa, mitä tutkimustieto kertoo häpeän sosiaalisuudesta: häpeän taustalla on pelko hylätyksi tulemisesta ja riittämättömyydestä. Hyväksytyksi tuleminen, joukkoon kuuluminen on ihmisen perustarve. (Kujala 2020, 5–11.) Tämän pohjalta ajattelen, että kun oppilas kokee voivansa olla laulutunneilla hyväksytty omana itsenään ja kaikkine tunteineen, synnyttää se turvan kokemuksen, mikä taas edesauttaa oppimista ja taiteilijuuden kehittymistä.

5.1.1 Häpeäsensitiivisiä toimintamalleja opettajalle

Jaottelin haastatteluista nousseet toimintamallit asenteisiin, työtapoihin ja opetustyökaluihin.

Haastatteluissa nousi esiin erilaisia asenteita, jotka vaikuttavat häpeäsensitiivisen toiminnan taustalla. Molemmat haastateltavat toivat esiin samankaltaiset asenteet. Opettajan ei tule tehdä tulkintoja oppilaan tunteista tai kysellä oppilaan tunteiden tai toiminnan syitä. Haastattelujen perusteella ajattelen, että opettaja voi olla samaan aikaan herkkä häpeän mahdollisuudelle, ja pyrkiä silti olemaan tulkitsematta oppilaan toimintaa. Sensitiivisyys ei siis ole sitä, että ”tuntosarvet pystyssä” aistii (kuvittelemiaan) toisen tunnetiloja, vaan päinvastoin tiedostaa ja pyrkii tekemään omat tulkinnat itselleen näkyviksi, mikä mahdollistaa toisen aidon kohtaamisen.

Keskeinen esiinnoussut asenne on myös se, että oppilasta ei tarvitse korjata, eikä häpeää tai oppilaan persoonaa ratkaista. Ratkaisemisen sijaan voidaan pyrkiä oppilaan tiedostamisen lisääntymiseen sekä työstää laulamisen ongelmakohtia etsimällä toisenlaisia toimimisen tapoja. Tämä ajattelu heijastuu myös keskeisiin haastatteluista nousseisiin työtapoihin, jotka liittyvät enimmäkseen kommunikaatioon. Häpeäsensitiivinen kommunikaatio on avointa ja omaa työskentelytapaa sanoittavaa. Opettaja ei nosta puheessaan epäonnistumisia etualalle, vaan keskittyy siihen, mikä on hyvää. Fokus on uusien toimintatapojen etsimisessä ja toiminnan tiedostamisessa korjaamisen sijaan. Virheisiin keskittymisen sijaan opettajan tulisi keskittyä siihen, mikä on jo oppilaan tekemisessä toimivaa ja pyrkiä laajentamaan sitä. Kommunikaatiossa tärkeää on myös muistuttaa sekä omalla toiminnalla että verbaalisesti oppilaille sitä, että hän kelpaa sellaisenaan eikä tunneilla tarvitse suorittaa opettajaa varten.

Häpeän käsittelyssä tärkeimmät keinot ovat hyväksyntä ja myötätunto (ks. luku 2.2.3). Tähän liittyviä työtapoja tuli haastatteluissa esille seuraavia:

- myötätuntoinen puhe
- oppilaan itsekriittiseen puhetapaan tarttuminen
- oppilaan suorituksen ja hänen itsensä välisen eron esiintuominen puheessa
- esiintymistä harjoittelemalla hyväksynnän kokemusten vahvistaminen
- tunteiden ja niiden näyttämisen (esimerkiksi itkun) salliminen ja turvan luominen tilanteeseen sopivin keinoin
- tilan luominen sille, jos oppilas haluaa käsitellä tunteitaan laulutunnilla

Spesifejä häpeäsensitiivisen opettamisen työkaluja tuli esiin useita. Kirjallisuuden perusteella (ks. kappale 2.2.1) tiedämme, että häpeä aiheuttaa kehossa stressireaktion, joka häiritsee laulamista ja oppimista. Monet haastattelujen työkaluista olivatkin kehon toimintaan vaikuttavia. Tällaisia oli muun muassa:

- läsnäoloharjoitteiden teettäminen
 - kehoskannausharjoite
 - vuorosierainhengitys
- laulajan huomion ohjaaminen kehollisiin tuntemuksiin (kuuntelun sijaan) laulaessa
- huomattun kehollisen toiminnon suurentaminen äärimmilleen
- jännittyneen kehonosan liikuttaminen laulaessa, ylipäänsä liikkuminen laulaessa
- koskettaminen
 - esimerkiksi opettajan käsi oppilaan lapaluiden väliin

Laulullisia työkaluja olivat:

- ääniharjoitukset, joissa on positiivinen kielellinen sisältö
- heittäytymisen harjoittelemine erilaisten tunnetilojen avulla ääniharjoituksissa

5.1.2 Häpeän käsittelyn merkitys laulukontekstissa

Molemmat haastateltavat pitivät häpeän käsittelyn vaikutusta laulamislle huomattavina. Käsittelyn seurauksena häpeä ohjaa laulajan toimintaa vähemmän ja tunteen intensiteetti kevenee. A kuvasi konkreettisia muutoksia oppilaan kehossa ja äänessä, esimerkiksi kehollinen laajeneminen, hengityksen syveneminen ja soinnin pyöristyminen. Häpeän käsittelyllä on vaikutuksia myös toimintaan laulajana: oppiminen nopeutuu ja laulamisesta nauttiminen lisääntyy, suorittaminen vähenee ja sisäinen motivaatio lisääntyy. Tämä on minusta linjassa Nathansonin häpeän kompassi -mallin kanssa (Kujala 2020, 24–58), sekä sen kanssa mitä tiedämme häpeän aiheuttaman stressireaktion vaikutuksesta hermostoon (Myllyviita 2020, 45–46).

5.2 Häpeäsensitiivisen laulunopetuksen huoneentaulu

Olen koonnut tähän “huoneentauluun” näiden haastatteluiden ja kirjallisuuskatsauksen perusteella mielestäni tärkeimmät asiat, joita häpeäsensitiivisessä laulunopetuksessa tulisi ottaa huomioon.

1. Osoita sanoissasi ja teoissasi, että oppilas kelpaa sinulle kokonaisuutena omana itsenään. Hyväksyntää ei tarvitse ansaita osaamisella tai millään muullakaan.
2. Luo turvallista ilmapiiriä avoimella kommunikaatiolla ja myötätuntoisella puheella.
3. Salli kaikkien tunteiden olla läsnä tunnilla. Tunteita ei tarvitse korjata, mutta niiden vaikutusta laulamiseen voidaan työstää.
4. Älä määrittele oppilasta äläkä koskaan puutu oppilaan persoonaan.
5. Tiedosta taipumus tehdä tulkintoja toisesta ihmisestä. Pyri olemaan tekemättä tulkintoja oppilaan tunteista tai toiminnan taustalla vaikuttavista syistä.
6. Ohjeita antaessa keskity spesifeihin toimintoihin.
7. Kun opetat uusia taitoja, keskity siihen, mikä oppilaalta jo onnistuu ja pyri laajentamaan sitä.
8. Pyri pois hyvä-huono (...ruma-kaunis jne.) -jaottelusta puheessasi ja keskity enemmän tarkoituksenmukaisiin toimintoihin.

9. Keholliset ja ilmaisulliset harjoitteet voivat vapauttaa häpeän aiheuttamia jännityksiä ja lukkoja laulajassa.

10. Harjoittele omien tunteidesi tunnistamista ja käsittelyä.

5.3 Häpeäsensitiivinen opetus ei ole terapiaa

Laulunopettaja ei ole (ellei hänellä ole siihen toista koulutusta) mielenterveyden ammattilainen. Opettajan onkin tärkeää pitää omista ja oppilaan rajoista kiinni, ja tunnistaa mitkä asiat kuuluvat oman ammattitaidon ja laulunopetustilanteen piiriin. Oman äänen, tunteiden, kehollisuuden ja ilmaisun alueella liikuttaessa ollaan kuitenkin aina tekemisissä herkkien psykofyysisten mekanismien kanssa, ja oppilaat tuovat myös laulutunneille mukanaan koko henkilöhistoriansa, mielenterveytensä ja yksilölliset ominaisuutensa.

Oppilaan psykofyysisen ulottuvuuden ja tunne-elämän huomiointi opetuksessa on eri asia kuin terapeutin työskentely. Mielestäni näiden näkökulmien huomioon ottaminen kuuluu opettajan ammattitaitoon ja on osa turvallisen oppimisympäristön luomista. Raja terapeutin työstä voi joskus olla häilyvä, mutta määrittelen sen niin, että terapeutin työskentely pyrkii hoitamaan ja usein myös selvittämään oireiden juurisyytä. Sen sijaan tunteiden ja psykofyysisyyden huomioiminen, tilan antaminen ja laulamisen kontekstissa oppilaan toimintaa tukevien työkalujen käyttö on mielestäni sensitiivistä opettamista, ei hoitamista. Oppilaan tunteiden ja kokemusten huomioimisen voi tehdä lauluun ja oppimisprosessiin fokuoituen, oppilaan itsetuntemuksen matkassa rinnalla kulkien ja tukien (Lammi 2021, 27).

5.4 Lopuksi

Tutkimukseni suppean aineiston vuoksi tulokset ovat vain yksi välähdys aiheesta, eivät suinkaan koko kuva. Uskon silti tulosten voivan olla merkityksellisiä laulopedagogeille ja pedagogiikan opiskelijoille, joille toivon tämän tutkimuksen tuovan uusia näkökulmia ja työkaluja. Toivon tutkimukseni vahvistavan ajatusta siitä, että sensitiivinen opetustapa on pedagoginen arvovalinta ja opittavissa oleva työtapa, eikä jokin ominaisuus, joka joillain opettajilla “vain on” ja toisilla ei. Vaikka tässä työssä tutkin sensitiivistä otetta opettamiseen

juuri häpeän tunteen kautta, liittyvät monet tutkimuksessa esiin tulleet asiat mielestäni yleisesti tunnesensitiiviseen opettamiseen. Kirjallisuuskatsauksen valossa uskon, että tunnesensitiivinen pedagogiikka parantaa sekä amatööri- että ammattilaulunopiskelijoiden oppimistuloksia ja hyvinvointia.

Psykofyysinen aihe kuten häpeä on haastava aihe laulopedagogiselle tutkimukselle. Tunnistan, että elämme eräänlaisessa ”self help”- ja terapiakulttuurissa, jossa psykologiset ilmiöt kuten tunteet ja traumat ovat paljon esillä ja niistä puhutaan mediassa välillä myös harhaanjohtavasti ja yleistäen. Tässä tutkimuksessa haastatelluilla opettajilla ei ole mielenterveyden alan koulutusta niin kuin ei minullakaan työn kirjoittajana, vaan olemme muusikkoja ja pedagogeja. Nimenomaan opettajien haastatteleminen ja tämän haastatteluaineiston peilaus yleistajuiseen tutkimustietoon aiheesta oli kuitenkin mielestäni tarpeellista tuottaakseni juuri laulopedagogista tietoa. Tämä kompetenssiasia on kuitenkin lukijan hyvä ottaa huomioon tutkimustuloksia pohtiessaan, ja juuri oman kompetenssin rajojen hahmottuminen on minusta yksi tärkeä näkökulma häpeäsensitiivisessä opettamisessa.

Aihetta tutkiessani minulle tuli koko ajan selvemmäksi se, miksi häpeää ja muita vaikeita tunteita kohti on hyvä katsoa niin taiteilijana kuin pedagogina, vaikka katse tekisi usein mieli kääntää miellyttävämpiin, positiivisempiin asioihin. Mietin monta kertaa kirjoittaessani, että eikö olisi mukavampaa käyttää energiaa pohtimalla esimerkiksi, miten esiintymiseen ja laulamiseen saisi enemmän iloa, virtausta, mielihyvää tai avoimuutta. Kuitenkin päästäkseen tällaisiin positiivisiin kokemuksiin on tärkeää ymmärtää, mikä niiden syntymistä voi haitata. Lukemani tutkimustieto vaikutti yksimieliseltä siitä, ettemme voi sulkea puolta emotionaalista ulottuvuudestamme pois, ja hyväksyä ja käsitellä vain positiiviseksi luokittelemiamme tunteita. Tällöin koko emotionaalisen kokemuksen skaalamme on uhattuna, myös ne ”halutut”, positiivisina nähdyt tunteet. Ylipäänsä tämän tutkimuksen myötä olen alkanut kyseenalaistaa, kuinka mielekästä tunteiden jako hyviin ja huonoihin, positiivisiin ja negatiivisiin on. Taiteen maailmassa, jos missä, toivoisi olevan tilaa koko inhimilliselle tunne- ja kokemukirjolle.

Tutkimuksen aihe avaa monenlaisia mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Sitä mukaa kun olen tutustunut häpeään ja sen kokonaisvaltaisiin vaikutuksiin, on minussa herännyt uusia

kysymyksiä laulajien kokemaan häpeään liittyen. Millaisia vaikutuksia häpeällä on paitsi lauluilmaisuun, myös laulajan ammatilliseen minäkuvaan, ammatilliseen yhteistyöhön ja verkostoitumiseen? Tämä ja aiemmat aiheesta tehdyt tutkimukset ovat olleet varsin yksilökeskeisiä, ja olisi tärkeää suunnata katse myös laajempiin rakenteisiin. Mikä klassisen laulun kulttuurissa ja rakenteissa on sellaista, mikä luo tai ruokkii häpeää?

Toivon, että tämä työ toimii häpeäsensitiivisen opetustavan sanoittajana ja tuo sen tietoisemmaksi osaksi opettamista sekä niille, joille tämän työn ajatukset tuntuvat itsestään selviltä, että niille, jotka eivät aiemmin ole pohtineet sensitiivisyyttä osana opetustaan. Nämä ajatukset eivät ole ehkä uusia, mutta toivon tässä kirjallisessa työssä kootun teoreettisen taustan sekä haastattelututkimuksessa esiin tulleiden ajatusten ja työkalujen auttavan opettajantyössä sekä tekemään sensitiivistä työskentelyprosessia näkyvämmäksi. Tarkoituksena ei ole tehdä laulun opettamisesta varovaista, sellaista, jossa joutuu jatkuvasti pelkäämään sanovansa jotain väärin. Päinvastoin tarkoitus on kasvattaa opettajan itseluottamusta sensitiivisyyteen pyrkivissä toimintatavoissaan tuomalla asiaa näkyvämmäksi ja antamalla myös joitain konkreettisia työkaluja. Opettaja on pedagogisesta vastuustaan huolimatta ihminen niin kuin muutkin, ja tekee tässäkin asiassa aika ajoin virheitä. On tärkeää näissä hetkissä ulottaa myötätunto myös itsen, ja korjata tilanne parhaansa mukaan. Jokaisessa vuorovaikutustilanteessa on uusi mahdollisuus toimia toisin.

Uskon itse vakaasti siihen, että jos luomme kollektiivisesti sensitiivisempää laulunopetuskulttuuria, voi paitsi yksittäisten laulajien laulaminen muuttua vapaammaksi, myös yleisesti ihmisten suhtautuminen laulamiseen ja itseilmaisuun vapautua. Laulaminen kuuluu kaikille, ei vain niille, joilla on jokin tietty kokemus- tai taitotaso. Miten paljon enemmän tässä maassa laulettaisiin, jos omaan ääneen ja laulamiseen ei liittyisi häpeää? Tätä kohti toivoisin voivamme laulopedagogeina työskennellä tehden parhaamme mukaan ainakin laulunopetustilanteista sellaiset, jossa oppilas saa olla äänensä, kehonsa ja persoonansa kanssa täysin oma itsensä, turvallisessa ja hyväksyvässä vuorovaikutuksessa.

LÄHTEET

Arjas, Päivi 2014. *Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus*. Atena Kustannus. Balto Print.

Brown, Brené 2010. *The Gifts of Imperfection: let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Minnesota: Hazelden Publishing.

Chapman, Janice 2017. *Singing and teaching singing – a holistic approach to classical voice*. 3.painos. San Diego: Plural publishing.

Eskola, Jari ja Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Toim. Valli, Raine. 3.painos. Juva: PS-kustannus.

Kujala, Emilia 2020. *Tunteella – häpeä*. Otava.

Lammi, Hanna 2021. Miksi psykofyysisyys laulunopetuksessa? Artikkelikokoelmassa *Laulajan keho ja mieli - psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. Toim. Kivinen, Lammi, Unkari-Virtanen), Metropolia ammattikorkeakoulu.

Lindstedt, Hilda ja Pakarinen, Veera 2022. *Sensitiivisyys ja tunnetaidot varhaiskasvatuksessa*. Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu.

Myllyviita Katja 2020. *Häpeän hoito*. Duodecim.

Saraste, Päivi. 2006. *Suuntana vapaus – Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*. Jyväskylä: Gummerus.

Seesjärvi Iris 2013. *Häpeä laullisen ilmaisun esteenä - laulunopiskelijoiden kokemuksia laullisesta häpeästä*. Opinnäytetyö, Centria Ammattikorkeakoulu.

Tangney, June Price, ja Dearing, Ronda L. 2002. *Shame and Guilt*. Toinen painos. New York: Guilford Press.

Internet-lähteet:

<<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/resilienssi>>. Haettu 24.4.2022

Makkonen-Craig, Henna 2021. <<https://www.kielikello.fi/-/resilienssi-eli-kriisinkestävyys>>. Haettu 24.4.2022

LIITE

Haastatteluisissa keväällä 2022 käytetty teemarunko:

TEEMA 1: TAUSTA

- Kerro lyhyesti taustasi laulupedagogina.
 - *Kauanko olet opettanut?*
 - *Millainen on (lyhyesti) laulupedagoginen historiasi*
 - *itselle tärkeät tapahtumat*
 - *pedagogit (myös muut kuin laulu)*
 - *Pedagoginen lähestymistapa: Mitä olet poiminut itsellesi, mikä on sinulle tärkeää*

TEEMA 2: HÄPEÄ JA HÄPEÄSENSITIIVISYYS

- Miten ymmärrät käsitteen häpeä?
 - *Mitä se mielestäsi tarkoittaa?*
 - *Minkälaista häpeä on kokemuksesi mukaan lauluoppilaissa? Mistä huomaat, että oppilas kokee häpeää?*
 - *ajatteletko että se on häpeää, vai käytätkö jotain muuta termiä*
 - *Miten häpeän tunteet näyttäytyvät opetustilanteissa kokemuksesi mukaan?*
 - *Miten häpeä kokemuksesi mukaan vaikuttaa oppilaan lauluilmaisuuun ja -tapahtumaan?*
 - *Opettajana?*
 - *itse laulajana? Onko sinulla omia kokemuksia häpeästä opinto- tai urapolkusi aikana? (Ei tarvi vastata, jos tuntuu liian henkilökohtaiselta)*
- Miten ymmärrät käsitteen häpeäsensitiivinen opettaminen?

TEEMA 3: HÄPEÄSENSITIIVISEN OPETTAMISEN TOIMINTAMALLIT JA TYÖKALUT

- Miten voit toimia opettajana niin, ettet pahenna opiskelijan häpeää tai aiheuta sitä hänessä?

- Mikä on opettajan rooli oppilaan häpeän käsittelyssä?
 - *Miten opettajan tulisi reagoida tunnilla esiin nousevaan oppilaan häpeään?*
 - *Miten opettaja voi auttaa häpeän kohtaamisessa ja käsittelyssä?*
- Millaisia konkreettisia työtapoja olet käyttänyt tai harjoituksia olet teettänyt tai haluaisit tehdä oppilaan kanssa laulutunnilla tilanteessa, jossa
 1. tulkitset hänessä häpeän vaikutuksia mutta häpeää ei ole ilmaistu sanallisesti
 2. oppilas ilmaisee sanallisesti kokevansa häpeää
 - *Ovatko nämä harjoitukset itsekehittämiäsi vai onko jokin lähde?*
 - *Verbaalisia, mielikuvia, fyysisiä, matkimiseen perustuvia, muuta?*

TEEMA 4: HÄPEÄN KOHTAAMISEN JA KÄSITTELYN VAIKUTUKSET

- Miten häpeän kohtaaminen ja käsittely vaikuttavat kokemuksesi mukaan oppilaan
 - kehoon
 - laulutapahtumaan?
- Miten häpeän kohtaaminen ja käsittely vaikuttavat kokemuksesi mukaan oppilaan ilmaisuun?
- Mihin muuhun oppilaassa olet havainnut häpeän työstämisen vaikuttavan?

TEEMA 5: MITÄ MUUTA

- Mitä muuta haluaisit jutella tämän asian tiimoilta?