

Miten musiikki merkitsee?
Tunteet, sosiaaliset merkitykset, motivaatio ja fysiologiset
tekijät merkityksen tuojina kantelepraktiikassani

Saimi Laakkonen
Taideyliopiston Sibelius-Akatemia
Kansanmusiikin koulutusohjelma
Syksy 2025

SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto	3
2 Taustaa	3
3 Tunteiden käsittely ja mielialan hallinta	5
3.1 Omat kokemukset tunteiden käsittelystä musiikin avulla	7
3.2 “Kikkarakarvanen koira”	8
4 Motivaatio	12
4.1 Eri motiivit omassa työskentelyssä	12
5 Sosiaaliset merkitykset	14
5.1 Sosiaaliset merkitykset omassa työskentelyssä	15
5.2 Yhtyeet maisterikonsertissani	16
6 Musiikin fysiologiset vaikutukset	17
6.1. Fysiologiset vaikutusten hyödyntäminen omassa työskentelyssä	19
7 Lopuksi	19
Lähteet	20

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön myötä haluan ymmärtää, mitä kaikkea musiikki todella merkitsee minulle. Tutkin, minkälaisia merkityksiä näen musiikilla omassa elämässäni, miten se vaikuttaa minuun ja miten voin käyttää sitä hyväksi oman hyvinvointini edistämiseksi. Maisterintutkinnon opinnäyte koostuu maisterikonsertista sekä tästä kirjallisesta työstä. Kirjallista työtä tehdessä olen samaan aikaan valmistellut maisterikonserttia “Mitä minä huolin”, jossa punaisena lankana on sama teema. Olen pyrkinyt konserttia suunnitellessa luomaan musiikkia, jonka koen merkitykselliseksi. Merkityksiä antavat niin aiheet, kappaleen käyttötavat, sävelmien alkuperä ja yhtyeet, joiden kanssa soitan. Konserttia työstäessä olen pitänyt harjoituspäiväkirjaa, jota käytän aineistona kirjallisessa työssäni.

Tarkastelen musiikin merkityksiä erityisesti tunteiden käsittelyn ja mielialan hallinnan, motivaation, sosiaalisten merkitysten ja fysiologisten vaikutusten näkökulmista. Työn tavoitteena on syventää ymmärrystäni musiikin monipuolisista vaikutuksista ja niiden hyödyntämisestä omassa työskentelyssäni. Työ rakentuu teoriaosuuden ja omaan kokemuksen perustuvan reflektio-osuuden ympärille. Työn liitteenä on video konsertissa soittamastani kappaleesta Kikkarakarvanen koira, josta kerron tarkemmin työssäni.

2 Taustaa

Olen harrastanut kanteleensoittoa kolmevuotiaasta asti, ja se on ollut aina iso osa elämääni. Musiikki on ollut mukana muutenkin koko lapsuuden ja nuoruuden ajan, sillä olin musiikkiluokalla, ja lukion kävin musiikkilinjalla. Ystäväpiirissäni melkein kaikki muutkin olivat musiikkia harrastavia nuoria, joten musiikki oli läsnä myös paljon vapaa-ajalla. Kun aloin lukion jälkeen miettiä, mitä haluaisin työkseni tehdä, en oikein keksinyt mitään muuta kuin musiikin. En ollut aiemmin ajatellut, että haluaisin musiikista ammatin, mutta lopulta se oli ainoa ala, joka veti puoleensa. Päädyin ammattikorkeakouluun, mutta jossain vaiheessa opintojen aikana kävi mielessä, että

mikä tässä musiikissa oikein vetoaa ja miksi ihmeessä tätä teen, vaikka työllistyminenkin vaikuttaa todella epävarmalta. Näitä ajatuksia on noussut säännöllisin ajoin niin opiskelujen kuin työelämän aikana.

Opiskellessani musiikkiterapiaa Jyväskylän avoimessa yliopistossa ennen Sibelius-Akatemian kansanmusiikin opintoja aloin pohtia tarkemmin musiikin merkitystä itselleni. Olin opiskellut musiikkipedagogiksi, ja onnekseni saanut työskennellä jo useamman vuoden täysipäiväisesti kanteleensoiton opettajana. Töitä oli ollut hyvin ja ehkäpä liikaakin. Nautin työstäni, mutta huomasin että kun vielä ensimmäisinä vuosina jaksoin ja halusin kehittää myös itseäni soittajana, pian oma soittaminen oli jäänyt melkein kokonaan. Samalla koin, että myös innostus työtä kohtaan alkoi laskea.

Ensimmäisessä työpaikassani kanteleensoittoa opetettiin kansanmusiikin opetussuunnitelman mukaan. Oppilaissa oli sekä pienkanteleiden soittajia että lyhyeltä sivulta soittavia. Laajan instrumenttivalikoiman ja erilaisten soittotyötylien vuoksi minun oli pakkokin kehittää omia taitojani. Koin tilanteen innostavaksi, sillä olin jo pidemmän aikaa ollut kiinnostunut erilaisista kanteleista ja soittotekniikoista. Opetuksen kautta avautui hieno tilaisuus päästä tutustumaan näihin, joskin ehkä hyppäsin suoraan syvään päätyyn syventyessäni soittimiin ja tekniikoihin nimenomaan opettamisen välityksellä. Tovin päästä huomasin kuitenkin, että musiikin rooli väheni ja väheni vapaa-ajallani. Pitkillä työmatkoilla Kainuussa ja Pohjois-Savossa autoni radiossani kuului vain keskusteluohjelmia. Stressaannuin helposti musiikista esimerkiksi ystävien illanvietoissa ja ostoksilla. Tuntui, että halusin olla tekemisissä musiikin kanssa aina vain vähemmän.

Kun aloin opiskella musiikkiterapian perusopintoja syksyllä 2021, havahduin tilanteeseeni. Aloin miettimään, miten voisin saada taas musiikin voimavaraksi elämäni. Päätin alkaa taas kuuntelemaan musiikkia, en taustamusiikkina tai vain autolla ajaessa, vaan tietoisesti juuri sopivissa määrin ja tarkkaan harkitusti. Usein käytin musiikkia joko energisoimaan itseäni ja toisinaan taas rauhoittumiseen sohvalla. Sohvilla makoillessa laitoin musiikin kuulumaan vibroakustisesta tyynystä, jossa taajuudet tuntuvat värinä keholla. Jos kaipasin virtaa siivoukseen tai kokkailuun, kuulokkeissa soi pelastavaksi albumiksi kehittynyt Litku Klemetin *Kukkia muovipussissa*

(2021). Olin kuullut yhden kappaleen albumilta matkalla hiihtämään isäni kanssa, ja mieleeni jäi energinen ja ilahduttava tunnelma. Me molemmat tykästyimme heti kappaleeseen. Huomasin hyvin konkreettisesti, miten pystyin vaikuttamaan omaan olotilaan vain musiikkia kuuntelemalla. Vibroakustisen tyynyn avulla pystyin iltaisin rauhoittumaan, ja sain apua jopa minua vaivanneisiin levottomiin jalkoihini. Energisoivan musiikin kuuntelu helpotti kotitöihin ryhtymistä, ja niiden loppuun saattamista. Välillä Litkun kappaleiden väliin hyppäsi yllättäen Enkel-yhtyeen ”Lempi-ihmisille” (2018). Alkuun panin sen aina pois, mutta sitten huomasin, että kansanmusiikkihan toimii aivan hyvin samaan tarkoitukseen.

Muutamaa vuotta myöhemmin keväällä 2023 tulin tilanteeseen, että oli mahdollista hakea opintovapaata ja lähteä opiskelemaan kansanmusiikkia. Pohdin, haluaisinko hakeutua maisteriopintoihin kansanmusiikin vai taidemusiikin pariin. Kansanmusiikki oli kuitenkin jäänyt mieleeni innostavana ajatuksena etenkin ensimmäisten työvuosien jälkeen. Halusin saada uudenlaista näkökulmaa kanteleensoittoon. Ajattelin myös, että kenties kansanmusiikin kautta voin löytää enemmän omaa ääntä ja omaa tapaa tehdä musiikkia. Onneksi uskaltauduin hakemaan itselle vieraamman genren puolelle. Opinnot kansanmusiikin parissa ovat tuoneet mahdollisuuksia ja aikaa nauttia musiikista taas uudelleen itse soittaen ja etenkin nyt myös itse musiikkia tehden ja improvisoiden. Opinnot Helsingissä ja työ Kajaanissa on ollut rankka kokonaisuus toteuttaa, mutta olen saanut näistä vuosista valtavasti, ja kokenut taas uudenlaista merkityksellisyyttä elämässä.

3 Tunteiden käsittely ja mielialan hallinta

Musiikin merkitystä tunteiden säätelyn keinona on käsitelty useissa tutkimuksissa, ja merkityksellisyyttä voidaankin selittää osin juuri tunteiden säätelyn näkökulmasta. Tunteiden säätelyn on todettu olevan yksi keskeisimmistä syistä musiikilliselle toiminnalle. Sen avulla ihminen voi tunnistaa tunteita, käydä läpi kokemuksia ja tehdä psyykkistä työtä. Musiikilla on myös myönteinen vaikutus esimerkiksi stressin

lievittämiseen, mielialan parantamiseen ja selviytymiskäyttäytymiseen. (Saarikallio 2010, 284.)

Musiikille erityinen tunteiden käsittelyyn liittyvä piirre on se, että sen kautta negatiiviset tunteet voidaan kokea positiivisina kokemuksina. Esimerkiksi surullisen musiikin kuuntelu voi tuoda nautintoa. Musiikillisen toiminnan yhteydessä tunteita voidaan käsitellä symbolisen etäisyyden päästä, ja näin turvallisessa kontekstissa. Silloin tunteiden kuten surun sietäminen on helpompaa. Tutkimukset tunteiden säätelystä nuorilla tukevat tätä ajatusta. Musiikki toimii heijastuspintana henkilökohtaisille kokemuksille ja auttaa niiden läpikäymisessä. (Eerola ja Saarikallio 2010, 273.)

Saarikallion (2010) mukaan musiikin avulla tehtävä tunteiden säätely tähtää pohjimmiltaan mielialan hallintaan ja parantamiseen. Tunteiden säätelyn pyrkimyksenä on pienentää nykyisen tunnetilan ja halutun tunnetilan välistä ristiriitaa. Mielialan hallintaan taas liittyy itsesäätely, itsemäärääminen ja henkilökohtainen kontrolli. Näihin liittyviä tavoitteita pyritään toteuttamaan erilaisten säätelystrategioiden avulla. Strategiat ovat psyykkisiä toimintamalleja, joita voidaan toteuttaa musiikkia hyödyntäen. Musiikillisen toiminnan kautta on mahdollista oppia ja kehittää tunteiden säätelyä, tunteiden tunnistamista, tunteiden ilmaisua ja tunteiden syiden ja merkitysten ymmärrystä. Musiikki tarjoaa myös mahdollisuuden kokea ja kohdata hyvin erilaisia tunteita erilaisten voimakkaiden musiikkielämysten kautta. Ne voivat sisältää monenlaisia tunteita, kuten ihmetystä, iloa, ahdistusta ja ristiriitaisia tunteita. (Saarikallio 2010, 285–286.)

Musiikki on rinnastettu myös Winnicottin transitionaaliobjekteja, -ilmiöitä ja -vaihteita koskevaan teoriaan. Teoria koskee niitä hetkiä, joissa lapsi siirtää esineelle äidin symbolisen merkityksen ja objekti varautuu äitiin liittyvillä tunteilla. Tunnettu esimerkki transitionaaliobjektin käytöstä on Charles. M. Schulzin Jaska Jokunen -sarjakuvan Eppu riepuiheen. Musiikissa säveltäjä tai muusikko voi siirtää omia tunteitaan varaten jonkin objektin psyykkisellä energialla. Musiikki on transitionaali-ilmiö, jonka ideatyypinä Winnicot pitää leikkiä. Leikkiessä lapsi tuo sisäisen ulkoiseksi, ja lapset toiveet ja ristiriidat tulevat näkyviin leikissä. Musiikkikin voi olla luovaa leikkiä äänillä, sointikuvilla sekä niihin liittyvillä tunteilla. (Lehtonen 2007, 60–61.) Musiikin avulla ihminen voi luoda

tunteiden ja mielikuvien maailmaa, johon ei muuten olisi mahdollista päästä. Sisäisen maailman ja erilaisten tunteiden ilmaiseminen ja jakaminen voi tapahtua musiikin vuorovaikutuksen aikana. (Ahonen 1993, 61.)

3.1 Omat kokemukset tunteiden käsittelystä musiikin avulla

Olen käyttänyt musiikkia tunteiden käsittelyssä ja mielialan hallinnassa varmasti melkein aina. Etenkin nuoruudessa soittaminen ja musiikinkuuntelu liittyi vahvasti identiteetin rakentamiseen ja tunnetyöskentelyyn. Jossain vaiheessa ammattiopintojen aikana musiikin käyttö tunnetyökaluna kuitenkin loppui. Soitin enimmäkseen vain klassisia teoksia, ja tavoitteenani oli kehittyä teknisesti soittajana ja esiintyjänä. Jollain tapaa itseilmaisu ja tunteiden käsittely tietenkin on ollut mukana ammattiopintoihin liittyvässä soittamisessa, mutta paljon se tuntui myös vain suorittamiselta. Kun siirryin työelämään, musiikin määrä vapaa-ajallani kääntyi laskuun. Muutaman vuoden jälkeen olin tilanteessa, jossa huomasin, etten enää osaa nauttia musiikista entiseen tapaan. En innostunut edes keikkapyynnöistä, vaan nekin tuntuivat vain ikävältä lisätyöltä. Onneksi en täysin jäänyt noiden ajatusten alle, vaan jostain kumpusi intoa päästä oppimaan lisää. Ensin innostuin avoimen yliopiston musiikkiterapiaopinnoista, ja sen jälkeen tuli toive vielä lähteä jatkamaan opintoja.

Vaikka maisteriopintojen aikana arki on ollut aikaisempaakin kiireisempää ja vaatinut enemmän suorittamista ja suoriutumista, olen kuitenkin kyennyt löytämään aiempaa enemmän merkitystä tekemisilläni. Konserttia varten harjoittelemisen ei ole ollut vain kappaleiden teknistä harjoitusta, vaan olen pystynyt käyttämään myös näitä ”suorituksia” oman hyvinvoinnin tukena tunteiden käsittelyn ja ilmaisun, ja mielialan hallinnan kautta.

Ajatus musiikista transitionaaliobjektina on minusta mielenkiintoinen ja pystyn huomaamaan sen kaltaista käyttöä omassakin elämässäni. Usein se liittyy etenkin musiikin kuunteluun, vaikka varmasti myös soitosta voisin saada samankaltaisen kokemuksen. Monet kerrat esimerkiksi olen juuttunut johonkin tiettyyn kappaleeseen tai

albumiin. Näistä on muodostunut tietynlainen ”riepu”, johon on voinut turvautua. Esimerkiksi opintojen aikana junamatkoilla Kajaanista Helsinkiin soi vain muutama tietty kappale, joita kuuntelinkin sitten useaan otteeseen.

Ajattelen myös kanteleen toimivan tietynlaisena riepuna, sillä usein esiintyminen sen kanssa tuntuu helpommalta kuin ilman. Huomasin tämän myös esimerkiksi maisterikonsertin spiikkejä suunnitellessani. Tuntui helpommalta ajatukselta puhua yleisölle samaan aikaan kun soitti. Näin sitten päätinkin tehdä konsertin alkujuonnon kanssa, ja se tuntui minusta varsin luonnolliselta, vaikka yleensä yleisön edessä puhuminen on kaikkea muuta.

Maisterikonserttia työstäessä tunteiden käsittely oli läsnä varmasti kaikissa kappaleissa. Kappaleet olen valinnut niin, että jokainen olisi itselle merkityksellinen. Merkityksellisyys tuli esiin esimerkiksi kappaleen käyttötarkoituksen, aiheen tai alkuperän kautta. Konserttiin sävelsin esimerkiksi oman häävalssin, ja sovitin yhdessä yhtyeeni kanssa omalta kotiseudulta löytyneitä itselle tärkeään aiheeseen liittyviä kappaleita. Näissä kaikissa tunnetyöskentely oli jollain tapaa mukana, mutta etenkin kappaleessa ”Kikkarakarvanen koira” tunnetyöskentely oli tärkeä osa koko kappaleen syntyä.

3.2 ”Kikkarakarvanen koira”

Maisterikonserttia työstäessä tunteiden käsittely musiikin kautta tuli esille etenkin kappaleessa ”Kikkarakarvanen koira”. Ajatus sävellyksestä syntyi, kun selailin kuvia ja videoita hiljattain menehtyneestä mummostani (ks. Kuva 1). Meillä mummon kanssa on ollut molemmilla tapana lauleskella koiralle improvisoiden. Löysin videon, jossa mummoni laulaa koiraan rapsutellessa ”niin on se kikkarakarvanen koira, sinä oot kikkarakarvanen koira, niin”. (Oma arkisto, 17.6.2022.)

Lähdin kokeilemaan melodiaa 5-kielisellä kanteleella. Pienkanteleimprovisaation perinne, musiikkiin uppoutuminen ja muuntelu tuntuivat hyvältä tavalta käsitellä aihetta.

Pystyin pysähtymään asian ja tunteiden äärelle ja käsitellä niitä tavalla, joka tuntui itselle luontevalta. Aloin soittaa melodiaa niin kuin muistelin mummon laulaneen videolla. Muuntelin ja kuuntelin. Soittaessa mieleeni alkoi tulla selkeitä muistikuvia tietyistä tilanteista, tunnelmista, maisemista, tuoksuista ja mummon loruista. Tunnelma soitossa ja mielessäni vaihteli. Erilaisten tekniikoita hyödyntäen sain tuotua noita mieleen tulleita ajatuksia, tunteita ja muistoja musiikilliseen muotoon. Kappaleessa kuuluu suru ja kaipaus, mutta myös ne hauskat ja lämpimät muistot, yhdessä vietetyt päivät ja ilosta vipattava koiran häntä.



Kuva 1. Kikkarakarvanen koira ja mummo lempimaisemiaan ihailemassa. Kuvaaja: Tiina Kokkonen.

Työskennellessä huomasin, että mitä selkeämpi ajatus tai mielikuva taustalla on, sitä helpompi minun oli luoda musiikkia, etenkin kuvioita ja musiikillisia ajatuksia, joita voisin toistaa. Kokeilin säveltää kappaleeseen melodioita vain melodia edellä, mutta ne eivät

tuntuneet tarttuvan mieleen, eivätkä jaksaneet kiinnostaa tai innostaa eteenpäin. Kun sain selkeän ajatuksen, joka saattoi olla esimerkiksi jokin lause tai hetki, oli paljon helpompaa luoda materiaalia, jonka pystyin toistamaan uudelleen, ja jonka parissa jaksoin improvisoida. Tekniikoita ja erilaisia ääniä aloin etsiä myös mielikuvilla koiran puuhista. Melodiaa soittaessa sain sormella naputettua puuta, mikä oli ikään kuin koiran vipattava häntä. Koiran rapsutuksia kuvaavaa äänimaisemaa etsin kynnellä kielen päästä rämpäyttelemällä, ja nopeita koiran pyrähdyksiä löytyi lisäämällä melodioihin nopeita ja korumaisia kulkuja. Tekninen harjoittelu oli myös hirmu hauskaa, kun uusia ideoita alkoi syntyä. Välillä sain tahkota rytmejä useita päiviä, mutta kun olin varma ideastani, niiden harjoittelu tuntui palkitsevalta. Koin, että näin työskennellessä sain luotua itselle kiinnostavaa ja merkityksellistä musiikkia ja samalla ikävän ja surun tunteet saivat tilaa kiireisen arjen keskellä.

Kappaleesta muodostui improvisaatiosävellys, jossa minulla oli ideoita, teemoja ja tekniikoita valmiiksi mielessä, mutta kokonaisuus vaihtelee joka kerta. Aina soittaessa kappaleeseen on tullut myös jotain uutta. Kappaleen esittäminen tuntui hieman jännittävältä, osin sen takia, etten tarkkaan tiennyt mitä tulen soittamaan, ja osin kappaleen henkilökohtaisuuden vuoksi. Tiesin myös, että kappaleen hienous piilee tunteen ilmaisussa, ja jos en siihen pääse kiinni, on kappaleen läpivienti vaikeaa. Konsertissa kappaleen soittaminen tuntuikin todella hienolta. Selkeät mielikuvat, tunteet ja ajatukset helpottivat läsnäoloa ja ilmaisua konsertin aikana ja kappaleesta tulikin itselle varmasti konsertin kokokohta. Päiväkirjamerkinnöistäni huomaa, ettei sävellysoikeusprojekti kuitenkaan todellakaan ollut ihan helppo ja yksioikoinen.

”Kikkarakarvainen koira, ihastuin tähän ideaan, mutta onkohan tämä ihan hupsu ajatus. En kerro ainakaan vielä kenellekään taustaa melodian takana.” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 3.2.2025.)

”Sain kommentin, että tunnelma ja kappaleen nimi eivät kohtaa. Olen toista mieltä, ei nimi voisi olla mikään muu. Mutta onko tunnelmasta tulossa liian surumielinen. Ajatuksena olisi kuitenkin pitää myös hauskuus ja leikki esillä.” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 13.2.2025.)

”En ole taaskaan tehnyt sitä, mitä olisin halunnut. Oli tarkoitus kokeilla erilaisia rytmejä kikkarakarvaisen koiran kanssa ja säveltää uusi rytmikuvio. Olin kyllä soittanut kappaletta, mutta homma ollut hataraa. Olen yrittänyt improvisoida ja saada aikaan valmista hyvän kuuloista materiaalia, tekemättä tarpeeksi taustatyötä työkalujeni kanssa. En siis osaa toteuttaa ideoitani, vaikka niitä tulisikin ” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 25.2.2025.)

”Tänään etenkin kikkarakarvainen koira ja 5-kielishommat vaikeita. Ystävä huomautti, että impro on keskittymistä ja rauhoittumista, kuin meditaatiota. Ei siis helpoin nakki minulle! Paikalleen asettuminen tuntuu vaikealta. Toisaalta ne hetken, kun on tuntunut pääsevän” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, päiväkirjamerkintä jäänyt kesken, 14.3.2025.)

”Päätän tänään ryhtyä heti aamusta tekemään hommia. Aloitin soittamalla Kikkarakarvaista koira eri tyylein, näppäillen, sulkutyylillä ja sekatyylillä. Tämä lähtikin kivasti rullaamaan. Sain tehtyä myös nopeasti äänitykset kaikilla tyyleillä. En jäänyt liiksi arvioimaan soittoani, vaan päätin heti äänittää, kun vauhtiin pääsin” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 18.3.2025.)

”Kikkarakarvainen koira. Olen soittanut nyt kappaletta jo kauan ja välillä on vaikeaa löytää enää sitä samaa tunnelmaa kuin aiemmin. En meinaa jaksaa ylläpitää itsekään kiinnostusta. ” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 13.9.2025.)

”Kikkarakarvainen koira. Tänään sain hieman uusia ideoita, ja löysin uutta tarttumapintaa kappaleeseen. Tuntui, että tänään pystyin olemaan paremmin läsnä ja sain tuotua mielestäni hyvin omia mielikuvia, ajatuksia ja tunnelmia kappaleeseen. Kappaleen soittaminen tuntui pitkästä ajasta taas mielekkäältä ja palkitsevalta.” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 3.10.2025.)

4 Motivaatio

Kun ajattelen musiikin tekemisen ja opiskelun merkittävyyttä itselle, olen pohtinut myös niitä motiiveja, jotka kovan palon ja innon taustalla ovat. En ole lähtenyt maisteriopintoihin vain etsimään sisintäni ja tutkailemaan musiikkiani, vaan taustalla on myös halu edistää itseä, oppia lisää, saada tutkinto ja edetä uralla. Opiskelun taustalla vaikuttavatkin hyvin monenlaiset motiivit.

Erja Kosonen (2010) jakaa soittamisen kolmeen motivaatiotyyppiin; 1) musiikilliset motiivit, 2) suoritus- ja saavutusmotiivit sekä 3) vuorovaikutusmotiivit. Soittamisen motivaatio sisältää yleensä kaikkia kolmea motiivityyppiä. Tärkeimpiä motiiveja ovat hänen mielestään musiikillisiin motiiveihin kuuluvat musiikin tuottamat elämykset, soittamisen ilo ja henkilökohtainen kiinnostus. Vuorovaikutusmotiiveista Kosonen mainitsee esimerkiksi kontaktin opettajaan, häneltä saatuun tukeen ja kannustukseen, sekä yhtyemusisointiin. Suoritus- ja saavutusmotiiveihin kuuluu erityisesti kokemukset omasta pystyvyydestä ja hallinnan tunteesta. Näihin kuuluu myös velvollisuudentunne itseä ja omia tavoitteita kohtaan. Hallintaan on tekninen instrumentin hallinta kuin emotionaalinen hallinta, joka liittyy itseilmaisuun ja taitoon tulkita musiikkia. (Kosonen 2010, 303–305.)

4.1 Eri motiivit omassa työskentelyssäni

Musiikilliset motiivit näen myös omassa työskentelyssäni tärkeimpinä eteenpäin vievinä asioina. Oma kiinnostus musiikkiin ja suuri palo päästä tekemään ja oppimaan lisää on tärkein syy, miksi olen lähtenyt taas uudelleen opiskelemaan. Taustalla on ollut halu päästä taas vahvemmin itse kokemaan musiikin tuottamia kokemuksia ja elämyksiä ja löytää uudelleen iloa musiikkiin ja soittamiseen. Maisterikonserttia työstäessä olen huomannut myös musiikin tärkeänä keskusteluväylänä. Nyt kun olen päässyt kiinni säveltämiseen ja musiikin tekemiseen, olen huomannut, miten hyvä väylä se on tuoda omia arvoja, ajatuksia esille ja miten voin hyödyttää sitä myös oman mielialan ja elämän tapahtumien käsittelyyn. Merkitykselliset kokemukset musiikin parissa ovat valtavasti lisääntyneet nyt maisteriopintojen aikana. Varmasti osin siksi, että olen tarkastellut

asiaa tietoisesti nyt enemmän kuin koskaan. Tärkeimpänä pidän kuitenkin sitä, että kun aikaisemmin soittaminen on ollut muiden sävellysten opettelua ja mahdollisimman tarkasti ja teknisesti hyvin soittamista, nyt tuntuu kuitenkin merkityksellisemmältä, kun musiikkia tekee itse omista lähtökohdistaan. Tietenkin myös klassisessa musiikissa pääsin ilmaisemaan myös itseäni ja omia tunteitani, varsin eri tavalla vain. Laitisen mukaan kansanmusiikissa onkin klassiselle musiikille jopa vastakohtaisia muusikkoihanteita, jotka näkyvät kansanmusiikkipedagogiikassa. Kansanmusiikin ihanteena on luova ja persoonallinen muusikko, joka vastaa omasta musiikistaan. Tärkeä keino tämän kehittymiseen on improvisaatio, joka vapauttaa jokaisen ”salaisia” voimavaroja. (Laitinen 2003 [1997], 345). Tällainen pedagogiikka on toiminut esimerkillisesti ainakin omalla kohdallani, ja koen että salaisia voimavaroja on löytynyt.

Kun kyseessä on maisteriopintojen tekeminen, niin itsestään selvää on, että myös saavutus- ja suorituspäätökset ovat hyvin vahvassa osassa. Musiikin ilon ja oman muusikkouden tutkimisen lisäksi tärkeitä tavoitteitani on ollut esimerkiksi suorittaa tutkinto. Opintojen aikana olen myös kerännyt erilaisia saavutuksia ja suorituksia. Isona motiivina opintojen suorittamisen taustalla on määrätietoinen itsensä kehittäminen ja pystyvyyden ja hallinnan kokemukset. Pystyvyyden ja hallinnan kokemuksiin liittyvät niin pienet kuin suuretkin saavutetut tavoitteet. Pieniä pystyvyyden ja saavutuksen iloja on tullut opintojen aikana paljon. Useita uusia soittimia haltuun ottaessa olen ehtinyt saada paljon uusia oppimiskokemuksia ja oivalluksia. Uusien tekniikoiden parissa harjoittelu on ollut erittäin mielekästä. Kun tekniikoita ja soittimia paljon, niin pieniä tavoitteiden täyttymisiä ja onnistumisia on mahtunut paljon. Iloa on tuottanut uusien tekniikoiden haltuun saaminen sekä kappaleiden valmistuminen. Onnistumisen ilon on voinut tuottaa myös esimerkiksi jo se, että on saanut uutta inspiraatiota ja ideoita kappaleeseen.

Vaikka taustalla näkyvät suuremmat tavoitteet omasta pystyvyyden ja hallinnan kokemuksesta, maisteriopintojen suorituksesta ja muusikkona kehittymisestä, ovat pienet tavoitteet matkan varrella olleet erittäin tärkeä osa. Ne ovat saaneet jaksamaan, ja yrittämään aina uudelleen, vaikka monesti matkan varrella onkin toivo ollut kadota. Tämä näkyy esimerkiksi päiväkirjamerkinnöissäni:

”Aamulla aikaisin musatalolle. Paniikki bändistä. En ole tehnyt tarpeeksi. Turhautuvatko ja ärsyyntyvätkö kanssasojittajat minuun. Täytyy toimia!” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 11.3.2025)

Koen, että eräs iso motivaation lähde on myös ympärillä ollut yhteisö. On tuntunut hienolta päästä osaksi näin hienoa porukkaa. Opettajat ympärilläni ovat antaneet minulle valtavasti. Heidän tuellaan ja kannustuksellaan olen saanut kasvatettua myös varmuutta omaan tekemiseen. Eteenpäin ovat vieneet myös opiskelijatoverit ja paikoin pieni ryhmäpaine.

5 Sosiaaliset merkitykset

Musiikin tiedetään olleen osa kaikkia kulttuureja esihistoriallisista ajoista asti. Charles Darwin tunnisti musiikin universaaliuden ja sen siteen tunteisiin. Lajinkehityksessä hän yhdisti musiikilliset taipumukset hyötyyn pariutumisessa. Tanssin ja laulutaidon hän ajatteli edustavan voimaa, kuntoa, koordinaatiokykyä ja terveyttä. Musiikin on esitetty olleen osana lajinkehitystä parinvalinnan lisäksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, ryhmäponnistusten ja motoristen taitojen kehityksessä. Musisointi ja tanssi ovat voineet olla hyödyksi myös metsästyksessä koordinaatiota ja ketteryyttä lisäämässä. Numminen ym. toteaa artikkelissaan, että Steven Mithen on esittänyt monenlaisia näkökulmia musiikista lajinkehityksessä. Yksi mielenkiintoinen ajatus on, että yhdessä musisoiminen ja tanssiminen voivat aiheuttaa eräänlaisen minuuden laajentumisen, jossa minän rajat liudentuvat muihin. Tällaiset kokemukset voivat aiheuttaa tunnetiloja, jotka puolestaan edistävät yhteistyöhalukkuutta myös jatkossa. Musiikin kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä on voitu rakentaa pitkin päivää esimerkiksi laulaen kommunikoimalla. Näillä kokemuksilla yksittäisten ihmisten valmius yhteisiin tavoitteisiin mukautuminen vahvistuu. Ja onhan musiikki ollut hyvä tapa viettää aikaa muinaisista ajoista lähtien, esimerkiksi kivien heittelyn sijaan. Nykyisin musiikkia harrastavat nuoret viettävät kenties vähemmän aikaa norkoillen ja netissä, kun parempaakin tekemistä löytyy. (Numminen ym. 2009, 10–15.)

Saarikallion (2010) mukaan musiikilla on sosiaalis-kulttuurisesta näkökulmasta tarkasteltuna seuraavan kaltaisiin asioihin liittyviä merkityksiä: kommunikaatio, ryhmäidentiteetti, työmusiikki, nautinto, kehtolaulut, juhlat, uskonto, taistelu, urheilu ja kansallistunne. Musiikin on todistettu edistävän erittäin monipuolisesti ja tehokkaasti yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumista. Musiikilla voi luoda rentouttavaa tunnelmaa sosiaalisiin tilanteisiin ja se tarjoaa mahdollisuuksia yhteiseen toimintaa, harrastamisiin ja yhteisiin elämyksiin. Musiikki voi myös tukea minäkuvan ja identiteetin työstämistä ja lisätä itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemusta. (Saarikallio 2010, 279–283.)

5.1 Sosiaaliset merkitykset omassa työskentelyssä

Opintojen aikana sosiaalinen merkitys on ollut merkittävää. Musiikki on pysynyt elämässä lapsuudesta asti varmasti lähinnä siitä saatavien yhteisien elämysten ja kokemusten takia. Kun lähdin opiskelemaan kansanmusiikkia, yhtyesoitto oli minulle yksi tärkeimmistä toiveista opinnoilta. Se oli asia mitä kaipasinkin, kun muutin töiden perässä uudelle paikkakunnalle, jossa soittokavereita tai omia yhtyeitä ei ollut. Toiveissa oli löytää uusia soittokavereita ja päästä oppimaan lisää yhteytyöskentelystä. Aiemmat yhtyekokemukseni olivat suurilta osin klassisen musiikin parissa, ja lähdin innostuneena oppimaan uusia tapoja toimia yhtyeessä.

Koska olin tottunut siihen, että yleensä joku on tehnyt sovituksen kappaleesta jo valmiiksi ja kirjoittanut sen nuotille ennen kuin sitä yhdessä harjoitellaan, oli aluksi tottumista siinä tavassa, miten yhtyeet kansanmusiikin alalla toimivat. Näissä yhtyeissä sovittaminen ja säveltäminen tapahtui yhdessä soittaessa ja ideoidessa. Pikkuhiljaa onneksi koin, että alan rohkaistumaan, ideoimaan ja osallistumaan enemmän. Aloin vähitellen luottaa omaan ajatuksiin ja näin koin, että ideoita alkoi myös syntyä enemmän. Yhtyetunneilla olen päässyt kehittämään niin soitto- kuin laulutaitoani, luomaan yhteyttä muihin ja jakamaan musiikkia ja sen parissa tapahtuvia kokemuksia muiden kanssa.

Päiväkirjamerkinnöissäni oma kehittyminen yhtyetyöskentelyssä näkyy useassa kohdassa. Merkintöjä lukiessa huomaan, kuinka oma itsevarmuuteni on kasvanut. Yhtyeessä olen saanut kokea turvallisen ilmapiirin tuoda esiin omia ideoita, ajatuksia ja soittoa. Muistan osan näistä alla kuvatuissa soittohetkistä, joissa koen löytäneeni yhteyttä muihin soittajiin. Parhaimmillaan yhteiset hetket etenkin improvisaation parissa ovat olleet yhteenkuuluvuuden tunteita, joita Steven Mithen kuvaa minuuden rajojen liudentumisina. (Numminen ym. 2009, 10–15.)

”Soitimme kappaletta, jota en ole soittanut ennen. Yritin sujahtaa siihen mukaan, mutta sen tuntui vaikealta. Miten löydänkään tästä oman paikkani ja oman roolini. Keksinkin kyllä jotain uusia ideoita, mutta lähinnä yksittäisiä ääniä, muuten myötäilenkin lähinnä jo olemassa olevaa melodiaa. Muilla tuntuu olevan ideoita ja jonkinlainen yhteys, olo on ulkopuolinen ja tuntuu että olen lähinnä haitalla. Pääsen kuitenkin ainakin hetkittäin tunnelmaan ja soittaminen tuntuu osin myös hyvältä.”
(Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 25.2.2025.)

”Yhtyetyöskentely tuntuu hitaalta, mutta minulla on kuitenkin luottavainen olo muiden yhtyeen jäsenten kanssa. Tänään työstimme kappaletta, jonka olin tuonut yhtyeelle ja säveltänyt siihen säestyskuviota. Mietin, meneekö kappale aivan liian kauas toivomastamme estetiikasta, mutta olen itse tykästynyt tähän ideaan. Onneksi muut eivät ainakaan heti teillanne ajatusta.” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 18.3.2025.)

”Yhtyeessä on todella mukavaa. Soittaessa tuntui, että löysin ihanasti yhteyttä muihin soittajiin, ja muutkin sanoivat kokeneensa samoin. Myös keskustelu on rohkeampaa ja välittömämpää kuin kenties aiemmin. Huomaan myös, että osaankin sanoa mielipiteitäni, ja että minullahan onkin välillä mielipiteitä!”
(Merkintä harjoituspäiväkirjassa, 1.4.2025.)

”Kevään aikana on ollut mukava huomata, miten yhtyetyöskentely on kehittynyt ja yhtyeeseen on muodostunut turvallinen ja mukava ilmapiiri, jossa on pystynyt kehittämään itseään, tuomaan omia ajatuksia ja ideoita esiin ja toisaalta olemaan myös pihalla ja keskeneräinen piilottelematta. Olisin toivonut, että minulla olisi

ollut vielä enemmän aikaa yhtyeen kappaleiden parissa myös harjoitusten ulkopuolella, jotta pihalla ja keskeneräisenä olo olisi ollut vähäisempää, mutta olen kuitenkin tyytyväinen siihen panostukseen minkä olen kyennyt yhtyeelle antamaan.” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa 23.5.2025.)

5.2 Yhtyeet maisterikonsertissani

Opintojen aikana tärkeiksi on muodostunut kaksi yhtyettä, Kudelma ja Heilakko. Halusin nämä molemmat yhtyeet myös konserttiini. Maisteriopintojen loppusuoralla olen miettinyt myös hieman tulevaisuuttani, ja sitä, miten toivoisin tulevaisuudessa työskenteleväni muusikkona. Nämä yhtyeet ovat ehdottomasti sellaisia, joiden kanssa toivon jatkavani työskentelyä pitkään.

Kudelma

Kudelmaa perustaessa alkuvuodesta 2025 ajatuksemme oli, että haluaisimme tutkia vanhan perinteen estetiikkaa muun muassa improvisoiden ja itse säveltäen.

Yhtyeemme jäsenet ovat kotoisin Suomen itä- ja kaakkoisosista, ja päätimme etsiä ohjelmistoa kotiseuduiltamme. Kappaleemme syntyvät niin, että jokainen tuo jotain ajatuksia, tai lähdemateriaaleja yhtyeelle ja yleensä lähdemme pian improvisoimaan yhdessä niiden pohjalta. Improvisoidessa etsimme ajatuksia, heittelemme ideoita ja kokeilemme erilaisia tapoja. Kudelman kanssa olen päässyt kehittämään itseäni yhtyetyöskentelijänä paljon. Yhtyeessä on turvallinen ja vaivaton tunnelma, jossa uskaltaa tuoda omat ajatukset esiin. Merkitystä Kudelman kanssa toimiessa on tuonut myös se, että kappaleisiin on syntynyt yhteiskunnallisesti tärkeitä aiheita. On hienoa, että voi musiikin kautta ottaa osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun ja tuoda esiin tärkeitä teemoja, kuten ympäristö, tasa-arvo ja ihmisoikeudet.

Maisterikonserttiin valitsemani kappaleet ovat kotiseuduiltani kerättyjä sävelmiä, jotka olen tuonut yhtyeelle yhdessä sovitettaviksi. Ensimmäinen Kudelman kappale ”Maailma huutaa” syntyi jo keväällä ennen konserttia, kun törmäsin sävelmään Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistossa, ja se puhutteli sanoituksineen.

Kyseessä oli nuotti Puolangalta kerätystä laulusta¹. Olin jo melko pian sitä mieltä, että siitä varmastikin saadaan aikaiseksi kappale, joka sopii konserttiini. Toisen kappaleen työstämisen aloitin syksyn alkaessa. Ensimmäisessä kappaleessa oli tullut esille turhautuminen luonnon tuhoamiseen, ja minulla oli selvä ajatus, että toisen kappaleen haluaisin myös olevan luontoaiheinen, mutta tunnelmaltaan toiveikas. Oli upeaa huomata, miten pienestä ajatuksesta saimme yhdessä luotua mielestäni todella hienon kappaleen, jossa alkuperäinen ajatukseni pääsi esille.

Heilakko

Heilakon työskentely alkoi samoihin aikoihin, kun aloitin kansanmusiikin opinnot. Heilakko on duo, jossa soitan yhdessä vaimoni kanssa. Vaikka yhteinen työskentely ei ole ollut sidoksissa opintoihin, koen, että opinnoista saamani opit yhteytyöskentelyssä ovat olleet tärkeitä myös meidän yhteisessä työskentelyssämme. Kun aloitimme yhdessä soittamisen, minulla ei ollut vielä kokemusta yhtyeelle säveltämisestä ja aluksi kappaleet olivatkin lähinnä toisen säveltämiä. Heilakon kanssa olen päässyt oppimaan paljon turvallisessa ympäristössä. Heilakon kanssa olen uskaltanut ottaa esimerkiksi 2,5-rivisen haitarin mukaan keikoille, heti kun sitä vähän olen oppinut käyttämään.

6 Fysiologiset vaikutukset

Musiikin vaikutusta ihmisen fysiologiaan on tutkittu 1800-luvulta lähtien. Jo tuolloin havaittiin, että musiikilla on yhteys ihmisen aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen: stimuloiva musiikki kiihdytti aineenvaihduntaa ja melankolinen musiikki taas hidasti sitä. Nykyään tiede on syventänyt ymmärrystä musiikin vaikutuksista. Tutkimukset osoittavat, että musiikki vaikuttaa laajasti keskushermoston prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. (Ahola 1993, 49–50.) Nämä vaikutukset selittävät sitä, miksi musiikki voi sekä virkistää että rauhoittaa meitä.

¹ SKS. E. Levon. 192. Puolanka 1902.

Aivotutkimukset ovat paljastaneet, että musiikin aiheuttamat mielihyvän tunteet perustuvat aivojen kemialliseen ärsytykseen. Erityisesti musiikkielämykset liittyvät tiettyjen kemiallisten yhdisteiden, kuten endorfiinien, erityykseen. Endorfiinien tiedetään parantavan hyvänolon tunnetta ja lievittävän kipua. Musiikin kuunteluun, esittäminen ja luominen aktivoivat näitä fysiologisia reaktioita, jotka selittävät musiikista nauttimiseen liittyvät voimakkaat tunnekokemukset. Voimakas henkinen suoritus voi herättää paitsi henkistä tyydytystä, myös fyysistä aktivoitumista. (Lehtonen 2007, 17.)

6.1 Fysiologisten vaikutusten hyödyntäminen omassa työskentelyssä

Musiikin fysiologisia vaikutuksia on vaikeaa erottaa musiikin mielialaan ja tunteita koskettavasta vaikutuksesta. Yksi syy siihen, miksi musiikin luominen tuntuu niin palkitsevalta, liittyy dopamiineihin. Hyvän olon tunteita tulee, kun saa luotua itse mielekkäitä melodioita tai sointukuvioita, kun saa harjoiteltua, vaikka tietyn kohdan tai tietyn tekniikan tai kun pääsee oikein vapautumaan improvisaatioon.

Välillä olen käyttänyt esimerkiksi myös pienkanteleimprovisaatiota, kun olen tuntenut oloni levottomaksi tai ahdistuneeksi. Toisaalta käytän musiikkia myös paljon aktivoimaan itseäni, aika usein kuuntelemalla musiikkia mutta välillä myös soittaen. Olen ajatellut tämän olevan myös tietoista vaikuttamista omaan mielialaan, mutta yhteys fysiologiaan on selvä. Usein soittamisen jälkeen olo onkin helpottanut niin fyysisesti kuin henkisesti, kuten tässä päiväkirjamerkinnässä näen tapahtuneen:

”Kotona treenin alla valssi 15-kieliselle. Kauhea sotku ja ahdistus mutta pakko aloittaa. Kaivelen 15-kielisen esiin ja muistelen sointukiertoa hyvän tovin. Pääsen tunnelmaan mukavasti. Pian en enää muista onneksi koko sotkua ja ahdistusta. Tämä taitaa olla se flow-tila. Olo on soiton jälkeen paljon kevyempi, mieli on parempi ja fyysinen olotilakin helpompi. Seuraavaksi lounas ja tiskit” (Merkintä harjoituspäiväkirjassa 12.5.2025.)

Lopuksi

Tätä työtä tehdessä olen tarkastellut omaa musiikkisuhdetta, musiikin merkitystä ja sen käyttöä elämässäni tietoisemmin kuin koskaan aiemmin. Päiväkirjan säännöllinen pitäminen on helpottanut paljon asioiden ymmärtämistä ja hahmottamista. Maisterikonserтин idean yhdistäminen samaan merkityksellisyyden teemaan on ollut hyvä valinta. Se on tuonut paljon ajatuksia kirjalliseen työhön, ja samalla nitonut hienosti teeman konserttiin, jossa halusin tehdä kaikkea itselle tärkeää ja mielekästä.

Työn myötä olen huomioinut tietoisemmin ja tarkemmin musiikin käyttöäni ja sen vaikutuksia. Olen myös tietoisesti etsinyt soittamiseen tapoja, jotka voivat olla minulle hyödyksi. Etenkin tunnetyöskentely musiikin kautta avautui minulle uudella tavalla. Löysin tapoja purkaa ja käsitellä omia tunteita ja säädellä omaa mielialaa. Samalla sain luotua musiikkia, jonka soittaminen ja tekeminen on tuonut valtavasti iloa ja merkityksellisyyttä. Olen löytänyt uusia keinoja säveltämiseen ja sovittamiseen. Yhtyetyöskentelyssä koen kehittyneeni myös paljon. Etenkin olen rohkaistunut luottamaan omaan visioon ja ideoihini. **Lähteet**

Aineistot

Harjoituspäiväkirja. 25.2.2025–2.10.2025 Saimi Laakkosen hallussa.

Oma arkisto. Saimi Laakkosen hallussa.

Kirjallisuus

Ahonen, Heidi. 1997. *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet*. 2. korj. p. Helsinki: Finn Lectura.

Eerola, Tuomas ja Suvi Saarikallio. 2010. "Musiikki ja tunteet". Teoksessa *Musiikkipsykologia*, toimittaneet Jukka Louhivuori ja Suvi Saarikallio, 259–278. Jyväskylä: Atena.

Kosonen, Erja. 2010. "Musiikkiharrastusten motivaatio". Teoksessa *Musiikkipsykologia*, toimittaneet Jukka Louhivuori ja Suvi Saarikallio, 299–309. Jyväskylä: Atena.

Laitinen, Heikki. 2003 [1997]. "Kansanmusiikkia ensi vuosituhannella?! Muutamia mahdollisia näkökulmia." Teoksessa *Iski sieluihin salama. Kirjoituksia musiikista*, toimittaneet Riitta-Liisa Joutsenlahti ja Hannu Tolvanen, 341–349. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Lehtonen, Kimmo. 2007 "Musiikkinautinto harrastuksen virittäjänä". Teoksessa *Musiikin symboliset ulottuvuudet*, toimittanut Kimmo Lehtonen, 15–20. Hyvinkää: Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Numminen, Ava, Jaakko Erkkilä, Minna Huotilainen ja Kirsti Lonka. 2009. "Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: aivot, mieli ja yhteisö". *Tieteessä tapahtuu* 27 (6): 10–15.
<https://journal.fi/tt/article/view/2420>

Saarikallio Suvi. 2010. "Musiikin tunnemerkit arkielämässä". Teoksessa *Musiikkipsykologia*, toimittaneet Jukka Louhivuori ja Suvi Saarikallio, 279–293. Jyväskylä: Atena.

Äänitteet

Enkel. 2018. *We are Enkel*. Nordic Notes.

Klemetti, Litku. 2021. *Kukkia Muovipussissa*. Luova Records.

Nuotit

SKS. Levon, e. 192. Puolanka. 1902. Laul. Nuoret tytöt.