

"ARKI! ARKI! ARKI! LEIKKI! LEIKKI! LEIKKI!

Tarpeista huolehtiminen osana taiteellista työskentelyä

Paula Raitanen

Projektityö
Taideyliopiston Sibelius-Akatemia
Kansanmusiikin koulutusohjelma
Kevät 2025

Tutkielman nimi	Sivumäärä
"ARKI! ARKI! ARKI! LEIKKI! LEIKKI! LEIKKI!" – tarpeista huolehtiminen osana taiteellista työskentelyä	31
Tekijän nimi	
Lukukausi	kevät 2025
Koulutusohjelman nimi	
Kansanmusiikin koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tämä kirjallinen projektityö on osa maisterin opinnäytettäni, johon kuului projektin lisäksi maisterikonsertti "Luottamuskirjeet" (2024). Projektin liittyi maisterikonsertin valmisteluprosessiin ja sen tavoitteena oli selvittää, miten teen taidetta, millaisia olosuhteita taiteeni tekeminen edellyttää ja miten sopivat olosuhteet voi saada aikaan. Käsittelen työssäni arkea, tarpeita ja hyvinvointia myös laajemmin kuin vain taiteen tekemisen näkökulmasta. Toteutin projektin taiteellisen tutkimuksen keinoin dokumentoimalla taiteellista työskentelyäni ja sitä haaittavia ja tukevia tekijöitä, tarkastelemalla havaintojani ja muokkaamalla toimintaani niiden perusteella. Työni keskeisintä aineistoa ovat olleet konserttia edeltäneen vuoden aikana pitämäni työskentelypäiväkirja sekä konsertin kappaleiden ja tekstien luonnokset. Myös työskentelyprosessi itsessään on toiminut projektissa paitsi menetelmänä, myös aineistona ja lopputuloksena.</p> <p>Projektin myötä aloin hahmottaa arjesta ja perustarpeista huolehtimisen tärkeänä osana taiteellista prosessiani ja kehitin uusia rutiineja sekä työskentelyn ja työhön ryhtymisen tapoja. Omaksuin myös entistä laajemmän käsityksen siitä, millainen toiminta voi olla taiteen tekemistä ja millaista materiaalia voi käsitellä taiteena. Projektin aikana tekemäni havainnot kannustavat myös laajempaan keskusteluun arjen roolista taiteellisessa toiminnassa sekä opiskelu- ja työhyvinvoinnin ylläpitämisestä.</p>	
Hakusanat	
kansanmusiikki, taiteellinen tutkimus, taiteellinen praktiikka, arki, hyvinvointi	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	

Sisällys

1 Johdanto.....	3
2 Pysähdy. Missä olet?.....	4
3 Aineellinen todellisuus.....	5
3.1 Arki.....	5
3.2 Ruoka.....	6
3.3 Lepo ja tauot.....	7
3.4 Fyysiset ympäristöt.....	10
3.5 Yhteys muihin ihmisiin.....	11
3.6 Luovuus arjessa.....	13
4. Tilan tekeminen taiteelle.....	15
4.1 Paperi ei sittenkään ole tyhjä.....	15
4.2 Luottamus.....	16
4.3 Uteliaisuus ja leikki.....	18
4.4 Rutiinit ja vapaus.....	20
4.5 Aika.....	21
4.6 Tehtävät ja muistaminen.....	23
4.7 Aloittaminen.....	24
5. Olet tehnyt jo aika paljon taidetta, huomaatko?.....	27
5.1 Mitä teen, kun teen taidetta?.....	27
5.2 Mitä toivoisin tienneeni maisterikonserttiprosessin alussa.....	28
5.3 Miten tehdään maisterikonsertti (aakkosellisessa järjestyksessä).....	29
6 Lopuksi.....	30
7 Lähteet.....	31

1 Johdanto

"Tuotan enemmän taiteellista raakamateriaalia kuin aikoihin, mutta kansanmusiikki ja musiikki ylipäättään ovat siitä usein kaukana: vihot, puhelimen tallennustila ja asunnon lattia täyttyvät runoista, abstrakteista vesiväritöistä, tekstiili-improvisaatioista. Se tuntuu oikealta mutta saako niin tehdä?"

(Lainaus taiteellista identiteettiä käsittelevästä kurssitehtävästä keväältä 2023)

Aloittaessani maisterin opinnäytteen tekemistä syksyllä 2023 olin kokenut taiteen tekemisen tapani, motiivini ja taiteellisen identiteettini muuttuneen äskettäin radikaalisti. Olin alkanut käsitellä elämääni ja kokemuksiani taiteellisen ilmaisun keinoin vuolaammin ja spontaanimminkin kuin moneen vuoteen. Näihin taiteellisen ilmaisun keinoihin lukeutuvat esimerkiksi säveltäminen ja improvisointi laulaen tai soittaen, lyriikan kuten runojen tai laulutekstien kirjoittaminen, tanssi, erilaiset kuvalliset ilmaisumuodot ja tekstiilitaide. Pidin tekemästäni ja näin siinä paljon potentiaalia. Tuntui kuitenkin vaikealta hahmottaa miten tekstejä, äänitteitä tai kuvia pitäisi työstää, jotta ne voisivat olla olemassa muuallakin kuin puhelimen muistiossa tai päiväkirjan sivuilla. Materiaalin työstäminen maisterikonsertiksi, esitystaiteeksi tai ylipäättään valmiiksi teokseksi alkoi tuntua lupaavalta projektityön aiheelta.

Kansanmusiikin koulutusohjelman vuosien 2021–2024 opetussuunnitelmassa maisterin opinnäyte koostuu kahdesta osasta: maisterikonsertista sekä projektista ja siihen liittyvästä kirjallisesta projektityöstä. Konsertin ja projektityön laajuus on yhteensä 35 opintopistettä, joista konsertin osuus on 20 opintopistettä ja projektin 15 opintopistettä. *Luottamuskirjeet*-konsertti esitettiin Musiikkitalon Black Boxissa 15.11.2024. Projektille asetin tavoitteeksi selvittää, mitä maisterikonsertin taiteellisen sisällön työstäminen tarkoittaa tai vaatii konkreetian tasolla: mitä käytännössä teen, kun teen taidetta? Millaiset asiat ovat taiteen tekemisen ja työskentelyn esteenä?

Tässä projektityössä kuvaamani työskentely ajoittui pääasiallisesti vuoden 2023 syksystä vuoden 2024 loppuun. Tämän vähän yli vuoden mittaisen työskentelyjakson aikana kysyin itseltäni kysymyksiä, kuuntelin vastauksia, kokeilin ja havainnoin. Taiteellisen tutkimuksen yliopistonlehtori Laura Gröndahl (2023) toteaa tekemisen ja kokeilemisen olevan käyttökelpoisia taiteellisen tutkimuksen välineitä. Kokeilun lisäksi tutustuin prosessin aikana esiin nousseita ilmiöitä kuten arkea, leikkiä ja taiteen tekemistä käsittelevään tutkimukseen ja kirjallisuuteen. Taiteellisessa tutkimuksessa prosessi toimii yhtä aikaa sekä aineistona, välineenä että tutkimuksen tuloksena (Gröndahl 2023). Myös oman projektini aikana muun muassa kirjoittamalla, valokuvaamalla, äänittämällä, piirtämällä, maalaamalla sekä sosiaaliseen mediaan enemmän tai vähemmän rajatulle yleisölle jakamalla syntynyt materiaali on sekä ohjannut työskentelytapojeni kehittymistä että ollut itsessään sitä tietoa ja taidetta, jonka tuottamiseen olen pyrkinyt. Toivon myös tämän kirjallisen työn toimivan opinnäytteen lisäksi eräänlaisena työkaluna ja ohjekirjana tulevalle itselleni.

Taiteen tekemiseen liittyvien (ja sitä haittaavien) jokapäiväisten käytännön asioiden pohtiminen ei sinänsä ole minulle uutta. Sain ADHD-diagnoosin juuri ennen yliopisto-opintojeni alkua, ja kurssisisältöjen ohella olen opetellut jatkuvasti myös opiskelemista ja arjenhallintaa. Vaikka en käsittele aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä tässä työssä sen syvällisemmin, on se vaikuttanut voimakkaasti työn sisältöön ja siihen liittyviin oppimisprosesseihin. Ajan myötä olen ymmärtänyt, ettei

mikään taito ole absoluuttisen helppo tai vaikea eikä "perusasioiden" hankaluus tee ihmisestä huonompaa. Olen ymmärtänyt myös, että melkein mikä tahansa toiminta on taito, jota voi opetella - niin arjessa kuin taiteessakin.

2 Pysähdy. Missä olet?

"jotta uskallan aloittaa, mun on oltava tarpeeksi nyt mulla pitää olla lupa tehdä niillä lihaksilla, jotka mulla on nyt mun on saatava aloittaa tästä eikä sieltä, missä tahtoisin olla"
(Päiväkirjamerkintä, 22.5.2024)

Projektityöni ensimmäinen tutkimuskysymys oli selvittää, miten materiaalista tehdään teos - miten jotakin saadaan valmiiksi. Toisinaan mielikuva valmiista teoksesta on selkeä tai ainakin olemassa, jolloin työvaiheita voi luonnostella halutun lopputuloksen mukaan. Tällä kertaa en kuitenkaan tiennyt lainkaan, miltä valmis näyttää tai kuulostaa. Tiesin, etten tahdo yrittää muokata väkisin tekstejä ja äänitteitä olemassa olevien sävelmä- tai runotyyppien mukaisiksi. Muiden taidemuotojen hyödyntäminen maisterikonserttiprosessissa tuntui vielä ääntä ja sanaakin suuremmalta mysteeriltä. Lähtiessäni liikkeelle lopputuloksesta yritin hyödyntää tietoa ja osaamista, jota minulla ei vielä ollut.

Ennen lopputulosta - tai edes sen kuvittelua - piti opetella työstämään materiaalia. Tulin jälleen tietoiseksi siitä, ettei minulla ollut selkeää harjoittelu- tai työskentelyrutiinia. Rutiinin puute on ollut jatkuva häpeän ja syyllisyyden aihe, jota olen ajoittain yrittänyt korjata. Tähän asti olin kuitenkin kokenut, että ennalta suunnitelluissa työskentelyhetkissä tekeminen tuntui jäykältä ja pakotetulta ja lopputulos teennäiseltä. Rutiinin puuttumisesta huolimatta tiesin tehneeni elämäni aikana suhteellisen paljon luovaa työtä. Mitä niissä hetkissä oli tapahtunut? Mitä yleensä teen, kun teen taidetta? Missä ja milloin teen taidetta? Milloin taiteen tekeminen tuntuu hyvältä? Millä tavoin olen käsitellyt materiaalia ja mitä en vielä ole kokeillut?

Ennen materiaalin työstämistä piti opetella aloittamaan. Aloittaminen vaatii konkreettisia tekoja, konkreettisia päätöksiä ja konkreettista aikaa. Ymmärsin käyttäväni paljon enemmän aikaa aloittamisen ajatteluun tai suunnitteluun kuin itse tekemiseen. Tunsin tarvitsevani aloittamiseen täsmälleen oikeanlaiset olosuhteet, joita ei koskaan tullut - eikä tule (Bayles & Orland 1993, 19). Teot, jotka olisivat johtaneet parempiin olosuhteisiin, tuntuivat puolestaan sivuseikoilta ja ajan haaskaamiselta.

Ennen aloittamista piti oppia nimeämään asiat, jotka olivat aloittamisen esteenä. Tällaisia olivat esimerkiksi fyysiset tarpeet kuten nälkä tai väsymys, erilaiset henkiset ja sosiaaliset tarpeet, koettu tai todellinen ajan puute, tilan tai välineiden puute, epämääräiset tai liian vaikeat tavoitteet, odotukset ja pelko. Oli hyväksyttävä, etteivät nämä ongelmat ole tekosyitä eikä niiden ratkaiseminen toissijaista oheistoimintaa vaan tärkeä osa prosessia.

Oli hyväksyttävä myös, että luulin tai teeskentelin osaavani asioita, joita en vielä osannut. Kuvittelin pitkään, että on olemassa jana, jonka toisessa päässä ovat helpot asiat, toisessa päässä vaikeat. Olin tottunut kuulemaan hämmästelyjä siitä, miten nopeasti ja vaivattomasti omaksuin monet vaikeat asiat. Ympäriälläni ei kuitenkaan huomattu, etteivät monet helpot asiat olleetkaan minulle helppoja. Niihin sain tarvitsemani tuen sijaan usein joko liian suurpiirteisiä neuvoja ("kyllähän sä osaat, teet

vaan, ei se ole vaikeaa") tai moitteita laiskuudesta ja yrityksen puutteesta. Aikuiseksi tultuani minulta puuttui taitoja, joita en tiennyt voivani opetella tai jotka "olisi pitänyt" oppia niin kauan sitten, etten enää kehdannut aloittaa. Tunsin häpeää asioista, joiden osaamista koin pidettävän itsestäänselvyytenä: kyllähän aikuinen ihminen osaa ruokkia itsensä ja kyllähän yliopistossa opiskeleva muusikko tietää, miten harjoitellaan. Tunsin häpeää yleisesti ottaen kaikesta, mitä en vielä osannut. Kesti kauan sisäistää, ettei uusien ja haastavien asioiden välttely ole lainkaan tehokas opiskelustrategia.

Taiteen tekemiseen liittyvistä peloista kirjoittaneiden valokuvaajien David Baylesin ja Ted Orlandin mukaan taiteilijan tulee tuntea paitsi käyttämänsä materiaalin - kuten pigmenttien tai saven - potentiaali, myös sen rajat (Bayles & Orland 1993, 17–18). Myös taiteentekijän ominaisuuksia ja osaamista voisi ajatella materiaalina, jolla on sekä vahvuudet että rajat. Ajatus tuntuu armolliselta: savi ei lähtökohtaisesti ole mustetta parempi tai huonompi materiaali. On turha vertailla itseään muihin ihmisiin, sillä heillä on käytössään eri materiaalit ja riesanaan eri vaikeudet. Hedelmällisempää on keskittyä siihen, miten oma materiaali toimii ja minkä taidon opettelu vie eteenpäin. Yhdelle se on äänenkäyttö tai tiedonhakutaidot, toiselle säännöllinen välipalojen syöminen.

3 Aineellinen todellisuus

3.1 Arki

Monet havaitsemani työskentelyn esteet olivat yllättävän konkreettisia ja arkisia. Usein olin liian nälkäinen keskittyäkseni mihinkään eikä eväitä tai puhtaita astioita ollut saatavilla. Toisinaan lupaavan työskentelypäivän katkaisi pakottava tarve lähteä kotiin pesemään pyykit, joiden pyykkäämistä olin vältellyt viimeiseen asti. Lämpimän ruuan ja puhtaiden vaatteiden logistiikkaan keskittyessäni aloin kiinnostua arjesta kokonaisuudessaan aivan uudella tavalla.

Olen pitkään hahmottanut arjen "tärkeistä asioista" erillisenä asiana, joka pyörii muun elämän taustalla ja osuu toisinaan ärsyttävästi "oikean tekemisen" tielle. En ole ajatuksineni yksin: etnologi Orvar Löfgren (2014, 81) on havainnut, että innovaatioista puhuttaessa arki kuvataan taustalla odottavana muutoksen kohteena sen sijaan, että sen käsitettäisiin olevan aktiivisesti kehitykseen vaikuttava tekijä. Arjen luvataan mullistuvan uusien teknologioiden myötä. Vähemmän puhutaan siitä, että keksintö hylätään nopeasti, mikäli sen käyttö hankaloittaa arkea tai ei vastaa tarpeisiin. Kuvataiteilija Ulvi Haagensen (2021) puolestaan kertoo teoksestaan, jossa hän piirsi galleriatilan keskelle ripustetuilla pyykkinaruilla roikkuvia pyykejä hiilellä huoneen seinään. Näyttelyn aikana hän kuuli erään näyttelyvieraan kommentoivan: "Pyykin peseminen ei ole taidetta!" Haagensen pohtii, mitä sanoja tarkoitti lauseellaan. Kenties katsoja ajatteli, ettei pyykkiä ja taidetta tulisi yhdistää tai ettei pyykinpesu ole tarpeeksi arvokas ja erityistaitoja vaativa aihe taideteokselle.

Sisäistin eräänä päivänä yhtäkkiä, että ihmisen kaikki toiminta, myös ajattelu, tapahtuu kehossa ja keho puolestaan tarvitsee energiaa toimiakseen. Oivalluksen myötä alkoi tuntua nurinkuriselta, miten monta kertaa olin lykännyt ruokataukoa tai jättänyt sen kokonaan pitämättä saadakseni käsillä olevan kurssitehtävän tehtyä, tai miten monta kertaa olin väentäytynyt aamulla oppitunnille, vaikken ollut edellisenä yönä nukkunut silmäystäkään. Päätin kokeilla, miltä tuntuisi asettaa peruselintarpeet

kaiken muun edelle. Entä jos opintoihin liittyviä tehtäviä ei olisikaan lupa tehdä muuten kuin hyvin ravittuna? Ajatus tuntui kapinalliselta.

Miksi arjen asettaminen etusijalle tuntuu kapinalta? Miksei arki tunnu tärkeältä, vaikka se on jokapäiväisin ja pysyvin osa elämää? Yksi syy lienee juuri arjen jokapäiväisyys. Löfgrenin (2014) mukaan arki käsitetään usein tylsänä, rutiininomaisena, ennalta-arvattavana ja harmaana. Haagensen (2021) kuvailee arjen olevan ei-erityistä – jotakin, mitä tehdään kiinnittämättä asiaan sen enempää huomiota. Arkeen liittyvät toiminnot saattavat tuntua niin itsestään selviltä ja automatisoituneilta, ettei niitä tule ajatelleeksi huolella tai jakaneeksi ajatuksiaan muiden ihmisten kanssa. Toisaalta arjen muodostumiseen vaikuttavat niin monet yksilölliset ja yksityiset seikat, että siitä puhuminen saattaa tuntua hyvinkin paljastavalta.

Toinen kapinallisuuden tunteeseen vaikuttava tekijä on se, miten arkea on painettu julkisessa keskustelussa taka-alalle tai pyritty piilottamaan kokonaan. Saarilampi (2007, 108, 145) kuvaa, miten taiteilijoiden haastatteluissa ilmenee käsitys taiteesta jonakin arkea tärkeämpänä ja korkeampana. Monissa taiteilijoista kerrotuissa tarinoissa arki ei ole taiteilijalle ainoastaan toissijaista vaan sekä ulkopuolinen kertoja että taiteilija itse saattavat pyrkiä esittämään hänet täysin arkisesta maailmasta irrallisena hahmona. Ilmiö on ainakin osittain sukupuolittunut: Saarilampi tuo esiin, kuinka miestaiteilijat kuvataan arjesta erillisinä, kun taas naistaiteilijoiden julkisuuskuvassa arki on useammin läsnä (Saarilampi 2007, 103). Joka tapauksessa arjen asettaminen taiteellisten prosessien keskiöön tuntuu tällaisten kertomusten valossa ajan käyttämiseltä toissijaiseen puuhasteluun ja jonkin ylevän suttaamiselta tavallisuudella ja rahvaanomaisuudella.

Haagensenin (2021) mukaan huomiotta jäänyt asia muuttuu näkyväksi ja erityiseksi, kun sitä tutkii lähemmin. Juuri näin koen käyneen arjelleni. Tylsän ja ikävän sijaan siitä on tullut kiehtovaa, kaunista ja rauhoittavaa. Arkeen keskittyminen on auttanut huomaamaan, mikä jokapäiväisessä elämässäni on hyvin ja mistä haluan huolehtia ja pitää kiinni. Kun voin luottaa arkeeni, tuntuu muissa asioissa hurjastelu vähemmän hurjalta.

3.2 Ruoka

Kun aloin kuunnella, millaiset asiat estävät työskentelyn aloittamisen, oli vastaus ensimmäisinä viikkoina useimmiten nälkä. Minulla ei ollut tapana syödä välipaloja ja lykkäsin usein myös päivälliselle lähtemistä. Uskoin, että evästauko tai kauppareissu rikkoo työskentelyyn orientoituneen mielentilan ja hidastaa tehtävän aloittamista tai valmistumista merkittävästi. En ollut kokenut olevani erityisen nälkäinen ja olin aiemminkin pärjännyt ilman evästaukoja, joten sellaisten järjestäminen ei ollut tuntunut tärkeältä.

Ajan myötä tunnistin, että jo ennen fyysistä näläntunnetta nälkä aiheuttaa minussa tietynsävyistä ahdistuneisuutta, joka ilmenee myös pessimistisenä ja epätoivoisena suhtautumisena työskentelyyn. Kun aloin syödä säännöllisemmin, alkoivat asiat edistyä nopeammin ruokahuoltoon kuluvasta ajasta ja sen jälkeisestä uudelleenorientoitumisesta huolimatta. Aloin ylipäätään voida paremmin ja työskentely tuntui kevyemmältä kuin ennen. Jälkikäteen ajateltuna lopputulos tuntuu niin itsestään selvältä, että yllättävintä oli siitä yllättyminen.

Asetin ruokailun prioriteetiksi ja aloin rakentaa ruokailurutiineja. Aloin toimintaa suunnitellessani kysyä itseltäni ensiksi, olenko syönyt hiljattain ja tiedänkö, mitä ja milloin syön seuraavaksi. Koska nälän ennakointi ja siten myös ruuanlaiton aloittaminen sopivasti ennen ruoka-aikaa on minulle vaikeaa, opettelini huolehtimaan seuraavan aterian valmiiksi jo aiemmin samana tai edellisenä päivänä. Pyrin nostamaan ruokataukojen ajat ja kestot puheeksi myös pitkien harjoitus- tai työpäivien alussa, mikäli niitä ei ollut erikseen mainittu.

Sitouduin käymään päivittäin opiskelijalounaalla, vaikka päivän aikana ei olisi muuta syytä lähteä yliopistolle. Ruokalista suunnitellessani minulla on taipumus unohtaa, mitä ruokia ylipäättään on olemassa. Siksi tein itselleni luettelon nopeasti valmistuvista ruokalajeista, joiden valmistaminen ei vaadi paljon aikaa tai astioita. Lisäsin luetteloon myös ruokalajikohtaiset ainesosalistat, jotka on helppo kopioida suoraan kauppalistaan. Päästin irti uskomuksesta, jonka mukaan ruuanlaittotoimintana velvollisuuteni on kokata ruokani itse mahdollisimman alusta asti. Aloin ostaa sipulin valmiiksi pilkottuna pakasteena, kun huomasin ruuanlaiton välttämisen johtuvan usein haluttomuudestani pilkkoa sipulia. Otin tavaksi ostaa varastoon hyvin säilyviä aineksia kuten herne- ja pinaattikeittoa tai kuppinuudeleita sellaisia päiviä varten, kun jaksamista ei kerta kaikkiaan ole juuri mihinkään. Aloin ylipäättään pitää mielessä, että arkiruoka-aineokset ovat aivan käyttökelpoisia tuotteita.

Itsensä säännöllisestä ruokinnasta saa helposti tehtyä monimutkaista. Ruokailun suunnitteluun ja ruuan valmistamiseen liittyy valtavasti muuttujia kuten ruuan ravintoarvot, hinta ja pakkauskoost, allergiat tai yliherkkyydet, omat mieltymykset, aika ja jaksaminen sekä erilaiset arvot ja maailmankuvaan perustuvat valinnat. Vaikka ruuan laatua on järkeväkin ajatella, huomasin liiallisen pohtimisen vaikeuttavan arkiruokailuani. Päätin keskittyä toistaiseksi siihen, että ruokaa on säännöllisesti tarjolla ja että sen suunnittelu vaatii mahdollisimman vähän ajattelua. Ajan saatossa tai toisenlaisessa elämäntilanteessa minusta saattaa tulla ihminen, joka jaksaa suunnitella joka päivälle eri ruokalajin ja kokata ateriansa alusta saakka. Toistaiseksi en kuitenkaan kykene olemaan sellainen ihminen eikä minun tarvitse olla.

3.3 Lepo ja taudit

Vaikka levosta puhuttaessa tarkoitetaan usein unta, en käsittele nukkumista tässä luvussa kovin syvällisesti. Saatavilla olevasta tiedosta huolimatta en ole löytänyt pysyviä ratkaisuja nukahtamisen ja unirytmien ylläpitämisen vaikeuksiin. Sen sijaan olen yrittänyt sopeutua tilanteeseen, välttää aikaisten aamumenojen sopimista ja kommunikoida asiasta avoimesti. Unettomana yönä saatan tilanteen salliessa esimerkiksi ilmoittaa muille nukkuvani pitempään ja saapuvani paikalle vasta myöhemmin. Hyvin levänneenä saan todennäköisesti lyhyemmässäkin ajassa aikaan enemmän kuin saapumalla paikalle lopen uupuneena alkuperäisen aikataulun mukaan. Riittävää unensaantia on helpottanut myös itselleni sopivan vuorokausirytmien löytäminen. Kerron siitä tarkemmin luvussa 4.4.

Lepo merkitsee unen lisäksi myös muuta työn tai rasituksen keskeytymistä (Kielitoimiston sanakirja 2024) kuten taukoja. Ajattelin pitkään, että tauko tarkoittaa ei-minkään tekemistä ja odottelua - samalla tavalla kuin nuottikuvaan merkityn tauon aikana ei soiteta, vaan lasketaan iskuja ja odotetaan seuraavaa säveltä. Sellaisten taukojen aikana joko pysyin levottomassa valmiustilassa tai harhauduin tai lamaanuun niin, etten tauon jälkeen osannut enää jatkaa. Projektin aikana oivalsin, että tauko voi ei-minkään tekemisen sijaan olla myös jonkin muun tekemistä: pyykkien viikkaaminen on tauko

kirjoittamisesta, kävely on tauko sisällä istumisesta, oppitunti tai työpäivä on tauko itseohjautuvuudesta, hidas käsityö tai ruuanlaitto on tauko säntäilystä. Levon tarpeita on erilaisia ja jotkut niistä on jopa helpompi täyttää lopettamatta kaikkea toimintaa kokonaan. Taukojen pitäminen alkoi tuntua hyödyllisemmältä ja mielekkäämmältä, kun opettelin kysymään itseltäni, mistä oikeastaan tarvitsen taukoa.

Tauon pitäminen tuntuu edelleen vaikealta tilanteessa, jossa olen yrittänyt jo kauan ryhtyä johonkin siinä onnistumatta. Alan uskotella itselleni, että tauko pitää ansaita saamalla jotakin aikaan tai ettei tauolle voi olla tarvetta, koska en ole tehnyt "mitään". Edistymisen puute ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita yrityksen puutetta. Jumiutuminenkin voi olla kuormittavaa. Harhailevien ajatusten paimentaminen ja häiriötekijöiden huomiotta jättäminen vaatii aktiivista työpanosta ja aloittekyvyttömyyteen liittyvä itsensä moittiminen käy pitemmän päälle raskaaksi. Olen saattanut olla alun perinkin liian väsynyt tekemään sitä, mitä yritän tehdä. Edistymisestä riippumatta on usein hyödyllistä poistua hetkeksi asian ääreltä ja palata myöhemmin takaisin.

"Puhuin tunnilla Maijalle siitä, ettei mulle ole mielekästä jakaa tehtäviäni 'työ vs. vapaa-aika'-jaottelulla. Ehkä ennemminkin 'kivat jutut vs. ikävät jutut'. 'Itse päätetyt jutut vs. muiden määräämät jutut.' 'Kuormittavat jutut vs. palauttavat jutut.'"

(Päiväkirjamerkintä, 30.10.2023)

Tapasin pitkään lykätä mukavien asioiden tekemistä siihen hetkeen, kun kaikki pakollinen on valmista. Sellaista hetkeä ei joko tullut tai jos tuli, olin jo liian väsynyt tekemään mitään mielekästä. Energiaa kuluu myös sellaisten asioiden aloittamiseen, jotka pitemmällä aikavälillä auttavat jaksamaan. Koska kaikki pakollinen tulee tehdyksi harvoin tai ei koskaan, on odottelun sijaan parempi levätä, kun levolle on tarve. Sen oppiakseni minun piti opetella myös asettamaan rajoja.

Rajat itselle

Opettelin asettamaan työskentelylleni ylärajoja alarajojen sijaan. Olen taipuvainen vaatimaan itseltäni mahdottomia, minkä ymmärsin vaikeuttavan asioiden aloittamista: pelkään, etten aloitettuani osaa antaa itselleni lupaa lopettaa.

Ylärajojen opettelussa auttoi harjoitus, jonka sain Soila Sariolalta laulutunnilla keväällä 2023. Se on kaikessa yksinkertaisuudessaan seuraavanlainen: kävele viisi minuuttia, laula viisi minuuttia samaa säveltä (hengitä tarvittaessa), kirjoita miltä tuntui. Harjoitus jatkui kahden viikon ajan. Ensimmäisen viikon aikana harjoituksen kesto piteni päivä ja minuutti kerrallaan viidestä minuutista kymmeneen minuuttiin, mitä seurasi yksi lepopäivä. Lepopäivän jälkeen kesto lisääntyi samaan tapaan 15 minuutista 20 minuuttiin.

Kahden viikon kävelyharjoituksen aikana huomasin monena päivänä tuntevani tyytyväisyyttä ja rauhaa. Ei ollut olemassa tiettyä lopputulosta, joka kävelyn tai laulun aikana olisi pitänyt saavuttaa. Kävelemään lähteminen tuntui verrattain helpolta, sillä tiesin saavuttavani tavoitteen joka kerta. Kun olin kävellyt ja laulanut sovitun ajan, tiesin tehneeni riittävästi. Kokemus oli mullistava, sillä tavallisesti kärsin kroonisesta riittämättömyyden tunteesta. Rohkaistuin kokeilemaan samanlaisia aikaan perustuvia tavoitteita muissakin tehtävissä.

Rajat muille

*"olin itelleni silleen et nyt mä en liiku tästä mihinkään enkä rupee häääämään mitään
ennen ku tää lautanen on tyhjä*

*ja mä sanoin ainaki parille muulle ihmiselle siinä myös
et mä en sit oo saatavilla ennen ku tää lautanen on tyhjä*

--

aina kun --

[teltan ulkopuolelta] kuulu jotain ääniä

askelia tai ovi kävi tai muuta

semmosia juttuja jotka ois saattanu jotenki muuten ärsyttää

tai mistä ois voinu häiriintyä

ni sit mä osasin nekin jotenkin kuitata sillä lailla että

mun ei tarvi reagoida tohon

noi tuolla ulkona ei tarvii mua mihinkään

ja mä tarviin mua nyt"

(Päiväkirjamerkintä Taideyliopiston valtaukselta syksyllä 2023, äänite, litteroitu)

Toisten antamista tehtävistä tai pyynnöistä kieltäytymiseen liittyy usein pelko siitä, että tulee antaneeksi itsestään laiskan tai vaikean vaikutelman. Itse olen lakannut uskomasta laiskuuteen etenkin yhteyksissä, joissa se kuvataan paheena tai ihmisen luonteenpiirteenä. Laiskuus on mielestäni melko epämääräinen ja *laiska* selitys toimittomuudelle: laiskan leiman lyöminen on helppo tapa ohittaa tarpeet ja syyt toimittomuuden taustalla. Sellaisia voivat olla esimerkiksi väsymys, motivaation puute, erilaiset prioriteetit, toiminnanohjauksen ongelmat tai lamaantuminen. Viivyttelyssä eli prokrastinaatiossa voi pohjimmiltaan olla kyse esimerkiksi tarpeellisesta uudelleenorientoitumisesta tai lepäämisestä (Rosenberg 2022, 42). Ilman perusteellista keskustelua toisen ihmisen arkea ja työmäärää on vaikea hahmottaa ulkopuolelta. Pieneltäkin tuntuva tehtävä voi olla liikaa, jos pieniä tai suuria tehtäviä on jo reippaasti yli kapasiteetin.

"Ole mulle vaikea niin opin

ettei siitä mene rikki

eikä mun tarvitse enää yrittää

olla helppo kaikille"

(Päiväkirjamerkintä 17.7.2022)

Ystävyysuhteissani ilmenevä kitka on lieventänyt vaikean ihmisen leiman pelkoani. Olen havainnut, että ajoittaisesta ärtymyksestä huolimatta pystyn sopeutumaan ystäväni tarpeisiin ja pidän heistä edelleen. Sen myötä olen oppinut luottamaan, että myös minuun suhtaudutaan samoin. Samalla tiedostan, että tällaisen luottamuksen ylläpitäminen vaatii vastavuoroisuutta ja avointa kommunikaatiota, johon ei välttämättä ole mahdollisuutta kaikissa tilanteissa ja ihmissuhteissa. Toisaalta voi miettiä, tahtooko toimia sellaisten ihmisten kanssa, joille ei voi sanoa ei, tai haalia tehtävälisälleen lisää tehtäviä, joiden tekemisestä ei erityisemmin pidä. Bayles ja Orland (1993) kertovat esimerkin Jack Welpottista, joka johti valokuvauksen koulutusohjelmaa sanfransicolaisessa yliopistossa. Kun häneltä kysyttiin, miten hän johtotehtävistään huolimatta ehti edelleen sekä opettamaan että tekemään taidetta, hän vastasi antaneensa itsestään alusta asti niin huithapelin

vaikutelman, ettei kukaan enää edes odottanut hänen osallistuvan kokouksiin tai kommentoivan muistioita. (Bayles & Orland 1993, 85) Kun kieltäytyy kyllin monesta tehtävästä, on helpompi hoitaa luotettavasti ne, joihin on suostunut.

Kaikkien ei ole mahdollista toimia kuten Welpott, sillä valta-asema vaikuttaa ihmisen kykyyn rajoittaa omaa saatavuuttaan. Odotuttaminen ja vaatimuksista kieltäytyminen on myös vallan ilmaisemisen keino. (Ehn & Löfgren 2010) Ei ole ihme, että opettelen rajojen asettamista yliopistossa reippaasti yli parikymppisenä. Olen viettänyt valtaosan elämästäni järjestelmässä, jossa etenemismahdollisuudet riippuvat koulutodistusten keskiarvoista - siis käytännössä siitä, miten suoriudun muiden antamista tehtävistä. Opiskelijan tai alaisen asemassa työskentelevän henkilön mahdollisuudet asettaa rajoja ja priorisoida toimintaansa ovat rajalliset. Useimmiten lienee silti mahdollista ainakin jossain määrin harkita, mikä on välttämätöntä ja millaisiin ehtoihin on valmis suostumaan.

3.4 Fyysiset ympäristöt

Vaikka en aina hahmota esimerkiksi odottamista tai matkan taittamista jossakin paikassa olemisena, on tilasta kuin tilasta mahdollista löytää jaksamiseen ja mielialaan vaikuttavia tekijöitä: meteli julkisissa kulkuvälineissä, puistojen kukkaistutukset, ikkunasta avautuva kaunis näköala, asemilla vellova ihmiseritteiden haju, betoniseiniin taidokkaasti maalatut muraalit, vähän liian kylmä tai lämmin huoneilma. Toisinaan tila taas vaikuttaa oleellisesti tekemiini valintoihin. Vältän eräässä opiskelijaravintolassa käymistä, koska matalakattoisen tilan hälyssä ja kosteassa höyrynhajussa nopeakin ruokailu vie enemmän voimia kuin edullinen ateria antaa.

Kenties tärkein elämäni fyysisistä ympäristöistä on koti, jossa lepään, syön, työskentelen ja ihannetilanteessa myös rentoudun. Käytännössä kotona rentoutuminen on kuitenkin ollut usein vaikeaa. Kodissani vallitsee suurimman osan ajasta jonkinasteinen kaaos, jolla on ikävä tapa muistuttaa tekemättömistä asioista sekä kodin sisällä että sen ulkopuolella. Löfgren (2014) toteaa, että kotiin – erityisesti sotkuiseen kotiin – liittyy usein häpeän tunne. Häpeän lisäksi minulle ovat kovin tuttuja Löfgrenin kuvailemat kuvitteelliset vieraat, jotka tarkastelevat kotiani jatkuvasti arvioiden ja arvostellen (Löfgren 2014, 90). Edes yksin asuessa koti ei tunnu täysin yksityiseltä tilalta. Olen alkanut hätistellä mielikuvitusvieraita ja keskittyä siihen, miltä kodissa tuntuu asua. Olen opetellut ajattelemaan, etten tee kotitöitä pitääkseni "kunnon ihmisen" kulissia vaan huolehtiakseni siitä, että minulla on kodissani hyvä olla. Ei ole oleellista, pitääkö kuvitteellinen vieras nurkissa olevaa pölyä epäesteettisenä merkinä epäonnistumisestani ihmisenä. Oleellista sen sijaan on, että pöly alkaa ennen pitkää haitata hengittämistä ja laulamista. Aloin pedata sänkyni säännöllisemmin tajuttuani, että illalla pedattuun sänkyyn meneminen tekee minut iloiseksi. Myös ennen oikeiden vieraiden saapumista siivotessani teen sen oikeastaan itseni vuoksi: ystäväni luultavasti kiinnittäisivät sotkuun vähemmän huomiota kuin itse kiinnitän.

Olen hyväksynyt, että kotini saa olla liikkuva ja muuttuva tila. Ei haittaa, vaikka asiat olisivat levällään, eikä siivoamisen tai järjestelyn tarkoituksena ole päästä eroon kaaoksesta vaan tehdä tilaa uusille kaaoksille. Olen hyväksynyt myös sen, etteivät levälleen jääneet asiat ole aina pelkästään sotkua. Joskus ne symboloivat minulle tapahtumaa tai prosessia, josta en ole vielä valmis päästämään irti. Välillä odottaminen ja etäisyyden ottaminen on tärkeä asioiden ja esineiden järjestelyn vaihe.

Aiemmin pyrin välttämään opiskeluun ja työhön liittyvien tehtävien tekemistä kotona. Päätöksen tarkoitus oli helpottaa henkistä siirtymistä työskentelystä vapaa-ajanviettoon, mitä arvelin fyysisen siirtymän tukevan. Opittuani muita keinoja työ- ja taukohetkien erottamiseen olen huomannut, että koti onkin minulle mieluinen ja viihtyisä työskentelytila. Yksinasujana koti on aina omassa käytössäni, eikä sinne yleensä tarvitse päivän alussa siirtyä erikseen. Suurin osa omaisuudestani ja työvälineistäni sijaitsee kotona, joten tavaroita ei tarvitse kanniskella paikasta toiseen. Kotona voin myös tauottaa työskentelyäni tekemällä muita arkielämäni tai harrastuksiini liittyviä asioita. Kun kotitöitä voi tehdä päivän aikana työskentelyn lomassa, ei niihin tarvitse käyttää aikaa enää illalla. Koti ei hyvistä puolistaan huolimatta ole täydellinen työympäristö. Musiikkia tehdessäni ja harjoitellessani olen aina hieman huolissani siitä, häiritsekö naapureita. Kovaäänisimpiä huutoharjoituksia en tee kotona lainkaan. Työnteosta lepoon siirtyminen on myös yhä toisinaan vaikeaa, vaikka olenkin oppinut siinä paremmaksi.

Toinen keskeinen työskentely-ympäristöni kodin ohella on Sibelius-Akatemian torni Helsingin Musiikkitalossa. Koska tilat on tarkoitettu musiikin opiskelua ja harjoittelua varten, ei kanssaihminen häiritsemisestä tarvitse olla huolissaan. Luokahuoneissa on myös esimerkiksi soittimia ja äänentoistotekniikkaa, joita kodissani ei ole. Toisaalta etenkin uusien tai vaikeiden asioiden harjoittelu heikosti äänieristetyissä luokissa on epämiellyttävää, jos tiedän ihmisten istuvan käytävällä kuuloetäisyydellä. Kaltaiselleni spontaanista ja joustavasta työskentelyaikataulusta pitävälle ihmiselle on myös epäkäytännöllistä, että varsinkin päiväsaikaan luokkatilan saa käyttöönsä vain varaamalla sen hyvissä ajoin etukäteen. Siinä missä yksin kotona työskennellessä sosiaaliseen kanssakäymiseen pitää nähdä erikseen vaivaa, tapaa yliopiston käytävillä ystäviä tai opiskelukavereita spontaanisti ja ohimennen. Tuttuihin törmäämisen myötä saattaa tosin harhautua tekemään jotain muuta kuin oli tarkoitus. Musiikkitalon keskeisen sijainnin vuoksi siellä työskentely sujuvoittaa päivää, jos kodin ulkopuolella on muitakin menoja tai tapaamisia. Toisaalta kotiinlähtöni viivästyy usein siksi, että olen ehtinyt väsyä ja joudun keräämään voimia kotimatkaa varten. Ylipäätään koen rakennuksen harmaine seinineen ja voimakkaana ilmastointineen sekä henkisesti että fyysisesti melko epäviihtyisänä paikkana.

Musiikkitalon ja kodin lisäksi teen taidetta myös julkisilla paikoilla. Laulan paljon kävellessäni paikasta toiseen ja joskus saatan asettua varta vasten laulamaan ulkona. Eräs maisterikonserttini kappaleista sai alkunsa entisen kotini takana sijaitsevassa metsikössä, toinen taas Lapinlahden entisen sairaalan viereisellä rannalla, jonne päätin mennä laulamaan saavuttuani paikalle tuntia ennen sovittua tapaamista. Puhelimen nauhuriin tallentuneen improvisaation taustalla kuuluvat veden äänet jäivät mielekseni niin pysyväksi osaksi kappaletta, että myöhemmin äänitin erikseen aaltoja taustanauhaksi konserttiin. Toisinaan matkustan julkisessa liikenteessä sattumanvaraisesti ja ilman varsinaista päämäärää, jotta voin käyttää ajan lukemiseen tai kirjoittamiseen. Busseissa ja raitiovaunuissa harhautumiseen houkuttelevia virikkeitä on vähän ja ajatuksiin uppoutuminen katkeaa viimeistään päätepuskillä.

3.5 Yhteys muihin ihmisiin

"Tein tänään improa, vaikka oli vaikeaa. Syntyi juttuja. En vielä tiedä, voinko soittaa sitä nauhaa sulle sellaisenaan vai siistinkö sitä tai kehittelenkö. Yritän pitää sen keskeneräisenä, niinhän me sovittiin."

Kuuntelin sitä sun kanssa, minä-sinun, lainasin sun korvia ja kunnioitusta."
(Päiväkirjamerkintä, 20.11.2023)

Merkittävä osa opiskelujeni aikaisista ihmiskohtaamisistani on tapahtunut opettajien, kanssaopiskelijoiden ja kollegoiden kanssa. Merkittävä osa näistä kohtaamisista on puolestaan käsitellyt taiteen tekemistä. Prosesseista keskusteleminen on paitsi tärkeää vertaistukea, myös usein hyödyksi itse prosessille. Maisterivaiheen laulutunneilla huomasin, miten opettajan innostuminen tunnille tuomastani ideasta auttoi innostumaan siitä itsekin. Toisen ihmisen voi myös olla helpompi tarkastella teosta tai materiaalia sellaisena kuin se on, ei sellaisena kuin se voisi tai kuin sen pitäisi olla. Hyvä esimerkki ilmiöstä on toipilaana kirjoittamani teksti, jonka itse käsitin olevan erittäin riisuttu "oikean tekstin" luonnos ja jonka projektityöni ohjaaja kuvailikin yllättäen olevan "hienoa vapaamittaista runoutta":

"Flaherty (2004) asserted that there are several reasons for why dissecting writer's block has been extremely difficult. First, it could be hard to know whether one was actually 'blocked' or merely without talent, hating the project (even if self-assigned), depressed, or simply underslept"¹
(Gallay 2013, 102)

"or simply underslept"

havaitsin oman työni kaatuvan usein siihen, etten ole muistanut syödä siksi aloin määrätietoisesti opetella itseni ruokkimista

unohdan, mitä ruokia on olemassa

keräsin yhteen tiedostoon listan ja valmistusaineet (helpottaa kauppalistan tekemistä)

muutama 15-30 minuutissa valmistuva ruokalaji, joiden ainekset säilyvät ja niitä aineksia sitten varastoon

pilkkomisen minimointi, pakastesipulit ja sellaiset

valmistus vaatii korkeintaan yhden kattilan ja/tai paistinpannun

aamupalaleipää pakkaseen useampi pussi kerrallaan

väsyneinä aikoina varaan myös valmisaterioita, jotka eivät vaadi mikrottamista enempää valmistelua

(valmistus)astioiden saatavuus

kattilat ja pannut ovat vain valmistamista varten, säilytys muovirasioissa

(jos ruoka pääsee pilaantumaan pahasti niin rasian voi heittää pois)

tiskihuolto osana päivänaloitusrutiinia

ajatus/asenne: ruuanlaitto (huoltotoimenpide) on eri asia kuin ruuanlaitto (harrastus)

on ihanaa tehdä huolella ja syödä huolella tehtyä ruokaa mut tärkeintä on saada polttoainetta
(muistiinpano 18.3.2024)

¹ Flaherty (2004) väitti, että tyhjän paperin kammon analysoimisen vaikeuteen on monta syytä. Ensinnäkin on vaikea tietää, onko synnä todella tyhjän paperin kammo vai taidon puute, inho (itse annettuakin) projektia kohtaan, masennus tai onko kirjoittaja yksinkertaisesti nukkunut liian vähän.

Bayles & Orland (1993, 12) kannustavat etsimään ystäviä, joille voi kertoa taiteellisista prosesseista, ja tekemään taidetta suurten saavutusten sijaan näitä jakamisen hetkiä varten. Tässä suhteessa esimerkiksi Helsingin sosiaalisen kansantanssin ja -musiikin harrastajayhteisö on minulle merkityksellinen ja rakas. Koen sen myös vaikuttaneen paljon identiteettiini kansanmuusikkona ja taiteilijana. Yhteisön tanssi- ja jamitapahtumissa fokus ei ole esiintymisessä tai vaikutuksen tekemisessä ulkopuolisiin vaan yhdessä tekemisessä, kokemisessa ja vuorovaikutuksessa. Oppimiselle ja kehittymiselle on tilaa mutta sitä ei vaadita. Harrastajayhteisössä tiedän olevani arvokas muutenkin kuin ammattilaisena. Toisaalta oman osaamiseni jakaminen auttaa minua myös hahmottamaan ammattitaitoani paremmin.

Tärkeitä ovat myös ihmiset, jotka eivät liity työhöni tai opintoihini mitenkään. Sellaiset, jotka tahtovat viettää kanssani aikaa muiden yhteisten kiinnostuksenkohteiden parissa tai yksinkertaisesti siksi, että minä olen minä. Kaiken kaikkiaan itsensä on usein helpompi nähdä hieman selkeämmin ja kauniimmin, kun saa lainata jonkun toisen katsetta.

3.6 Luovuus arjessa

Haagensen (2021) haastaa näkemyksiä arjen ja taiteen yhteensopimattomuudesta toteamalla, että taiteilijalle taide ja taiteen tekeminen on itsessään osa arkea. Samankaltaiseen lopputulokseen päädyttyäni totesin, että jos tahdon tehdä luovaa työtä, on arjessani oltava tilaa taiteelle ja luovuudelle. Taiteen tekemisen ajattelu arkisena askareena tuntuu armolliselta. Pestyjä juomalaseja ei tarvitse joka kerta kiillottaa viimeisen päälle eikä taidetta tehdessä tarvitse joka kerta syntyä mestariteosta tai teosta ylipäätään. Armollisena pidän myös Baylesin ja Orlandin (1993) esittämää ajatusta, jonka mukaan useimpien teosten tärkein tehtävä on opettaa tekijälleen, miten uran aikana syntyvät muutamat poikkeuksellisen merkittävät teokset luodaan. Tehty työ vie eteenpäin, piti lopputulosta onnistuneena tai ei. (Bayles & Orland 1993, 6)

Ammattiin tähtävien musiikkiopintojeni aikana olen ajoittain uskonut, että luova toimintani on mainitsemisen arvoista vain silloin, kun se liittyy jollakin tapaa työhöni tai opintoihini. Ammatti ei kuitenkaan ole ollut minulle alkuperäinen syy olla luova vaan päin vastoin: olen valinnut taidealan ammatin, koska minulla on tarve tehdä taidetta. Ammattilaisuus on minulle lähinnä käytännön järjestelykysymys, ikään kuin pakollinen paha. Koen luovuuden olevan keskeinen osa minuuttani ja siksi tahdon, että sen rooli elämässäni saa olla muutakin kuin tavoitteellista harjoittelua ja suorittamista.

Mitä muuta taide on minulle kuin työtä? Millaista arkitaiteeni on?

Laulaminen on koko elämäni ajan ollut minulle tärkeä, usein puhumistakin luontevampi ilmaisun sekä tunteiden ja ajatusten käsittelyn keino. Samastun vahvasti siihen, miten säveltäjä Osmo Tapio Räihälä kuvailee musiikin roolia elämässään: "Eikä musiikki pysynyt sisälläni, ei sitten millään: jo pienestä lapsesta asti olen sisäisestä pakosta laulellut ja hyräillyt koko ajan. Tästä ominaisuudesta tehtiin lähipiirissäni myös hyväntahtoista pilaa." (Räihälä 2021) Laulullani ei aina ole tietoista tarkoitusta ja toisinaan alan laulaa huomaamatta sitä itse. Laulu yhdistyy usein myös muuhun toimintaan: laulan paljon esimerkiksi kävellessäni tai kotitöitä tehdessäni.

Musiikinopiskelijana olen kiinnittänyt musiikin tekemiseen ja esittämiseen enemmän huomiota kuin muihin käyttämiini ilmaisumuotoihin. Maisteriopintojeni aikana olen alkanut jälleen huomioida ja arvostaa myös muunlaisia taiteen ja luovuuden ilmentymiä elämässäni. Iloitsen tästä suuresti, sillä musiikki ei aina ole paras formaatti asioille, jotka tahdon saada sanotuksi.

Kirjoitan arjessani paljon sekä tietokoneella että käsin. Luennoilla ja seminaareissa pyrin kirjoittamaan mahdollisimman huolelliset muistiinpanot, jotta tieto löytyy myöhemmin yhdestä paikasta eikä minun tarvitse muistaa ja omaksua kaikkea heti. Kirjoitan paljon myös selvitteläkseeni ajatuksia ja purkaakseni tunteita. Vaikka kirjoittamisen tarkoituksena ei useimmiten ole taiteen tekeminen, on lopputuloksella toisinaan myös taiteellista arvoa. Merkittävä hetki taiteellisen työskentelyni muotoutumisessa nykyiseen suuntaan oli se, kun tunteidenpurkutekstini alkoivat muuttua selittävästä ja pohdiskelevista lyhytsanaisemmiksi ja asettua vapaamittaiseen runomuotoon. Aloin äkkiä liikuttua itse muutaman kuukauden takaisista päiväkirjamerkinnoistani ja mietin, miten niistä saisi tehtyä lauluja ilman, että jokin oleellinen katoaa tai muuttuu liikaa. Sittemmin olen hyväksynyt, että saan ajatella itseäni myös kirjoittajana eikä kaikkea tarvitse muuttaa lauluiksi.

Ilmaisen itseäni myös visuaalisesti. Otan paljon valokuvia hetkistä, jotka tahdon muistaa ja jakaa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. En aina huomaa ajatella somejulkaisujen tekemistä luovana toimintana, vaikka kuvia ottaessani ja rajatessani mietin paljon sommittelua ja muita esteettisiä valintoja. Kuten kirjoittaessani, myös kuvia ottaessani alan nähdä aikaansaannokseni taiteena vasta jälkikäteen. Valokuvien lisäksi tapaan toisinaan piirtää tai maalata. Tekeminen voi olla luonteeltaan esimerkiksi visuaalisten mielikuvien luonnostelua, ajan kuluksi raapustelua, improvisaatiota tai värien maalaamista paperille siksi, että koen tarvetta nähdä värejä.

Joskus taiteen ja luovuuden kaltaiset kokemukset ovat elämässäni paljon hienovaraisempia. Kuulokkeista soiva musiikki muuttaa kävelyni tanssiksi. Lähijunassa ja bussissa seisoessani alan kuunnella kulkuvälineen huojuntaa samaan tapaan kuin tanssiparin vientiä. Liikesarja, jolla tönäisen aterinlaatikon kiinni, avaan jääkaapin oven ja poimin käsiini juusto- ja margariinipaketin, tuntuu pieneltä koreografialta. Kun huomasin sekä Musiikkitalon että Sanomatalon öljyämättömien saranoiden narisevan samalla nuotilla, ajattelin ilahtuneena, että Helsingin keskustan ovilla on yhteinen lauluperinne. Kuullessani metron jarrutusäänen toisen ihmisen seurassa kerron sen olevan yksi lempikappaleistani. Kukaan ulkopuolinen tuskin rekisteröi näitä tanssin ja musiikin kokemuksia, ellen itse kerro niistä ääneen.

Löfgren (2014, 91) kuvailee, kuinka kotiin ja arkeen kuuluu myös jatkuvaa improvisaatiota ja kokeilua: käsivoidetuubi saattaa toimittaa ovistopparin virkaa ja silityslauta muuttua liikuteltavaksi työpisteeksi. Haagensen (2021) puolestaan kuvailee työskentelevänsä kuin *bricoleuse* – ihminen, joka tekee työtään soveltaen ja improvisoiden niillä välineillä ja materiaaleilla, joita sattuu olemaan saatavilla. Tällainen improvisointi on myös itselleni ominaista. Esimerkiksi kehruutaidostani on usein hyötyä tilanteissa, joissa kaivataan narua tai nyöriä. Hätätilanteessa esimerkiksi käsipaperin tai roskapussin suikaleet toimivat kuidun lailla: niitä voi yhdistää, säikeille voi antaa kierrettä ja kerrata samaan tapaan kuin villaa tai pellavaakin. Näen, että luova ajattelu ja ongelmanratkaisu on läsnä kaikessa mitä teen ja uskon, että ammatista riippumatta työskentelyssäni olisi mukana jonkinlainen taiteilijan katse.

Maisteriopintojeni aikana olen kasvanut ajattelemaan, että kaikki edellä kuvaamani luovuuden muodot ovat tärkeä osa minua ja taiteilijuuttani. Opinnäyteprojektin aikana olen pyrkinyt

suhtautumaan niihin yhtä tärkeänä tai jopa tärkeämpänä kuin taiteeseen, jota teen muiden nähden ja kuullen. Keväällä 2023 päätin asennoitua maisterikonserttiini samalla lailla kuin kävelymatkoilla laulamiseen: en tee sitä muita varten mutta ei haittaa, vaikka muut kuulisivat ja kokisivat toimintani merkitykselliseksi. Jälkikäteen olen todennut päätöksen oikeaksi. Konserttia edeltäneellä viikolla oloni oli huoleton ja itsevarma, sillä tiesin saavuttaneeni asettamani tavoitteet riippumatta siitä, mitä konsertissa tapahtuisi. Konserttipäivänä lava tuntui omalta ja turvalliselta tilalta. Sain yleisöltä sieluun saakka osuvaa kiittävää palautetta, ja tallennetta katsoessani olin lopputulokseen tyytyväisempi kuin kenties mihinkään, mitä olin tehnyt aiemmin.

4. Tilan tekeminen taiteelle

4.1 Paperi ei sittenkään ole tyhjä

"Mä oon niin kauhean huolissani, kun en keksi, kuka oon muusikkona. Ei mun tarvitse sitä keksiä. Riittää, kun kuuntelen. Itseäni. Tai ainakin se on alku."
(Päiväkirjamerkintä, 19.9.2023)

Allekirjoitan Baylesin ja Orlandin (1993, 1) toteamuksen, jonka mukaan tekemättömät asiat tuntuvat usein tehtyjä todellisemmilta. Tunnen itsekin usein painetta luoda jatkuvasti uutta ja unohdan, että monet jo tekemäni asiat ovat edelleen olemassa. Samaan tapaan tunnen painetta kehittyä ja oppia uutta enkä muista, miten paljon jo osaan. Toisaalta hetkittäin liialliselta tuntuva epämurkavuusalueelle patistaminen on aiheuttanut minussa myös uhmakasta halua tutkimusmatkailla omalla murkavuusalueellani. Sielläkin on yllättävän paljon nähtävää ja koettavaa.

Bayles ja Orland huomauttavat, että taiteilijan tekemä taide on kaikkien niiden asioiden summa, jotka hän on tehnyt (Bayles & Orland 1993, 56). Sain tästä hyvän muistutuksen maisteriopintojeni alussa. Muutama viikko ennen ensimmäisen maisterisynyn alkua jouduin yllättäen etsimään itselleni nopealla aikataululla uuden opettajan. Opettajaksi valikoitui kantelisti ja laulaja Maija Kauhanen, jonka kanssa en muutamaa aiempaa kohtaamista lukuun ottamatta ollut juurikaan ollut tekemisissä. Keräsin hänelle esittelymielessä kansiollisen valmiita ja keskeneräisiä kappaleita ja kirjoituksia. Ymmärsin samalla itsekin aiempaa paremmin, miten paljon olin saanut aikaan ja miten paljon pidin monesta kappaleesta ja aiheista.

Tein maisterikonserttiini ensimmäisen luonnoksen kysymällä itseltäni: "Jos tekisin nyt tunnin kokonaisuuden, millainen siitä tulisi?" Olemassa olevan materiaalin tarkasteluun rohkaisevat myös Bayles ja Orland, joiden mukaan omaa taiteellista työtään voi oppia ymmärtämään vain tarkastelemalla taidetta, jota on jo tehnyt, ja aiemmin tehty työ kertoo, mihin suuntaan edetä seuraavaksi (Bayles & Orland 1993, 35–36). Konserttipäivään oli kysymyshetkellä vielä melkein kaksi vuotta ja oli selvää, että suunnitelmat muuttuisivat matkan varrella. Tilannekatsaus auttoi silti muistamaan, ettei kaikkea tarvitse keksiä alusta asti. Muutoksista huolimatta konserttiin päätyi paljon ensimmäiseen luonnokseen kirjaamiani ideoita, joista monet olivat jo ennen luonnosta kyteneet mielessäni useita vuosia.

4.2 Luottamus

"Miten se oikeastaan olenkin minä, jota mä eniten pelkään. Se kuulostaa muilta ihmisiltä, mutta se on oikeasti minä, jota mä eniten pelkään. Se on minä, johon mä en vielä osaa luottaa. Se on minä, joka on niin kauan puhunut mulle niin rumasti ja ikävästi ja tylysti ja julmasti."

(Päiväkirjamerkintä, 17.4.2023)

Huhtikuussa 2023 ihmettelin, miksi laulutunnilla hyvältä tuntuneeseen improvisaatioharjoitukseen oli harjoitusluokassa vaikea päästä kiinni. Kankeus johtui osittain siitä, että pelkäsin jonkun tulevan luokkaan kesken kaiken. Niin oli kuitenkin käynyt myös tunnilla eikä tilanne ollut silloin tuntunut yhtä ahdistavalta. Miksi yksin ollessani pelkäsin muiden ajatuksia mutta tunnilla en?

Baylesin ja Orlandin mukaan taiteen tekeminen voi tuntua vaaralliselta ja paljastavalta, koska se on juuri sitä (Bayles & Orland 1993, 13). Taidetta tehdessään ei ole vaarassa paljastua vain muille vaan myös itselleen. Juuri itseäni ja itselleni paljastumista olen pelännyt eniten: vieraalta tuntuvia ääniä, vaikeita ajatuksia ja epämiellyttäviä oivalluksia itsestäni, omia reaktioitani, ajatuksiani ja suhtautumistani epäonnistumiseen. Bayles ja Orland huomauttavat, että epäonnistumisen pelko on luonnollinen osa prosessia. Heidän mukaansa pelon olemassaolo pitää hyväksyä mutta pelkoa ei pidä uskoa. Jos taiteilija on varma epäonnistumisestaan, hän lopettaa taiteen tekemisen. (Bayles & Orland 1993, 10) Itse olen havainnut, ettei epävarmankaan epäonnistumisen toteutumista yleensä tekisi mieli varmistaa kokeilemalla.

Laulutunnin ja harjoitusluokan tunnelmien välinen kontrasti auttoi minua ymmärtämään, ettei kyse ollut siitä, kuuleeko joku. Kyse oli siitä, luotanko kuulijaan. Luotin opettajaan, jonka läsnäolo tunnilla oli kannustavaa ja uteliaisuuteen rohkaisevaa. Itseeni en osannut luottaa, eikä ihme: oma sisäinen puheeni oli arvioivaa, kriittistä ja jopa tuomitsevaa. Harjoitusluokassa pelkäsin muiden katseita, koska en itsekään ollut itseni puolella.

Matkalla ollaan kai aamua kohti, kenties se koittaa aikaisin

Entä jos aavistus harhaan johti, entä jos eksyy kuitenkin?

Löytyykö lämpöä vieraalta tieltä, jos sateessa ei saa syyttymään tulta?

Oottaako kulkijan raskasta mieltä olkapää tuttu vai routainen multa?

(Oikeeta Otavaa, 2019–2024)

Taidetta tehdessään ihminen on usein tuntemattoman äärellä (Bayles & Orland 1993, 2). Tuntematonta kohti meneminen on pelottavaa, ja erityisen pelottavaa se on silloin, jos pelkää jäävänsä yksin. Pelokkaana on vaikeaa olla luova, kuten myös silloin, jos arvioi jatkuvasti jokaisen tekonsa seurauksia (Bayles & Orland 1993, 25). Pelkoa voi lievittää paitsi matkaseura, myös luottamus siihen, ettei itse jätä itseään yksin. Valtaosaa kriittisistä ajatuksistani en ollut keksinyt itse vaan joku muu oli sanonut ne minulle ensin. Ympärilläni ei kuitenkaan ole enää pitkään aikaan ollut ihmisiä, jotka puhuisivat minulle yhtä ikävästi. Olin itse vastuussa ajatusten toistelusta ja uskomusten vahvistamisesta ja siten oli minun vastuuni myös opetella olemaan itselleni turvallinen ihminen, jonka seurassa uskallan kokeilla uutta ja olla auki.

Miten olla turvassa

"Se, että mä uskallan kuunnella omia treeninauhojani ja antaa itselleni palautetta on vaatinut sitä, että oon opetellut olemaan itselleni ystävä ja pystyn luottamaan omaan hyvään tahtooni."

(Päiväkirjamerkintä, 15.11.2023)

On helppoa kehottaa ihmistä hyväksymään itsensä. Paljon vaikeampaa on selittää, miten se tapahtuu. Aion kuitenkin yrittää sanoittaa joitakin keinoja, joita olen etsimällä ja kokeilemalla löytänyt.

Pyrin noudattamaan periaatepäätöstä, jonka mukaan ansaitseen hyvää. Ansaitseen hyvää silloinkin, kun en usko ansaitsevani. Vaikka en jonakin hetkenä uskoisi ansaitsevani hyvää, minun pitää käyttäytyä kuin uskoisin. Vuosia sitten näin internetissä päivityksen, jonka tekijä kertoi korvanneensa itseään vähättelevät vitsit ironisella itsensä kehumisella. Opettelin tekemään samoin ja kehumisesta on vähitellen tullut epäironista. Itsensä kohtelemiseen kauniisti voi suhtautua eräänlaisena leikkinä, jos sen tekeminen tosissaan tuntuu mahdottomalta. Palaan leikin merkitykseen syvällisemmin luvussa 4.3.

Projektityöprosessin alussa tekemäni päätös asettaa perustarpeet muiden asioiden edelle on lisännyt turvallisuudentunnettani sekä suhteessa itseeni että ylipäätään. Ennen pelkäsin tarpeideni kuuntelemisen ja niiden asettamisen etusijalle tekevän minusta sietämättömän itsekeskeisen vastuunvälittelijän. Seurauksena on sen sijaan ollut entistä vastuullisempi suhtautuminen sekä omaan hyvinvointiini että muihin velvollisuuksiin, sillä valta tehdä arkea ja tärkeysjärjestyksiä koskevia päätöksiä tarkoittaa myös vastuuta päätösten seurauksista. Toisaalta voin paremmin tietäessäni, ettei minun tarvitse ansaita ravintoa, lepoa tai muita tarvitsemiani asioita esimerkiksi tekemällä paljon työtä tai olemalla muuten "riittävän hyvä" ihminen. Hyvinvoivana minun on helpompaa kantaa vastuuta myös niistä asioista, jotka vaikuttavat muihin kuin itseeni. Muihin vaikuttavien asioiden hoitaminen on puolestaan osaltaan sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja siten myös omasta hyvinvoinnista huolehtimista.

Turvallisuudentunnettani lisää myös lupa opetella ja epäonnistua. Luvan antaminen on taito, jonka opetteluun olen käyttänyt paljon aikaa. Joskus epäonnistumisen pelkoa voi lievittää suhtautumalla heikkoon työjälkeen tai epäonnistumiseen haluttuna lopputuloksena (Gallay 2013, 142). Itse olen harjoitellut epäonnistumista esimerkiksi asettamalla tavoitteeksi hylkäävän päätöksen saamisen apurahaa hakiessani. Silloin päätös on palkinto siitä, että olen kirjoittanut ja lähettänyt hakemuksen pelosta huolimatta. Epäonnistuminen on sallittua, kunhan on edes yrittänyt.

Aloin ottaa pienet ongelmani vakavasti, vaikka elämässä on tai voisi olla suurempiakin ongelmia. Pienet ongelmat on usein suuria helpompi hoitaa pois päiväjärjestyksestä, jolloin suurten sietämiseen tai ratkaisemiseen jää enemmän kapasiteettia. Joukossa pieniä ongelmia on myös yhtä monta pientä tilaisuutta osoittaa, että huolet tulevat kuulluiksi. Kun sen onnistuu kertomaan itselleen riittävän monta kertaa, suuremmatkin ongelmat alkavat tuntua vähän vähemmän raskailta. Pienen ongelman ratkaiseminen on usein myös toimiva lääke pienuuden ja voimattomuuden kokemukseen: pieneen asiaan vaikuttaminen muistuttaa, että asioihin voi ylipäätään vaikuttaa.

Oman ajattelun lisäksi myös ulkopuolinen maailma vaikuttaa kokemukseen turvallisuudesta. Toisinaan lomaannun pelätessäni "maailman kokoisia katastrofeja" kuten sotia, levottomuuksia ja

ilmastokriisiä, tai ”ihmisen kokoisia katastrofeja” kuten sairastumisia, onnettomuuksia, ihmissuhdekonflikteja tai epäonnistumisia. Olen opetellut pelon hyökätessä pysähtymään ja muistuttamaan itseäni siitä, missä olen, mitä ympärilläni on ja mitä elämässäni tapahtuu muutaman päivän tai tunnin sisällä. Suuri hätä ei yleensä ole niin akuutti kuin miltä se saattaa tuntua.

”Luotan siihen että kun tulee nälkä niin voin ottaa jääkaapista sinne laittamani pannukiusauksen, lämmittää ja syödä.

Luotan siihen, ettei kukaan tänä iltana tule kutsumatta mun asuntoon

Luotan siihen, että saan maksettua kaikki laskut, joiden eräpäivä on tässä kuussa

Luotan veturinkuljettajiin ja bussikuskeihin

Luotan siihen, että junat kulkevat huomennakin

Musiikkitalon ruokalassa on lounasta tarjolla

Herään ajoissa hyvin nukutun yön jälkeen

tai jos en niin ei maailma kaadu siihenkään”

(Luottamuskirje, 2024, katkelma)

Katastrofien pelkooni auttaa usein myös niiden toteutumisen ja jälkipyykin kuvittelemisen: kun pahin toteutuu, miltä elämä näyttää? Mitä teen ensimmäisenä? Keneltä pyydän apua ja voisinko pyytää samoilta ihmisiltä tukea jo nyt? Kun luulin menettäneeni huolimattomuusvirheen vuoksi merkittävän summan rahaa enkä voinut heti tarkistaa asiaa, aloitin siirtelemällä numeroita budjetissa ja tarkastelemalla, mitä rahasumman menettäminen tarkoittaisi käytännössä. Rauhoituin nopeasti huomattessani, ettei virhe olisi kaatanut talouttani välittömästi. Viimeisinä viikkoina ennen maisterikonserttia olin hetken niin uupunut, etten tiennyt, saanko kappaleet viimeistelyä kuten olin aikonut. Kun kuvittelin konsertin toteutuvan sen hetkessä muodossaan, oivalsin, että instrumenttisoitusta pitkään odottanut kappale voisi toimia jopa paremmin yksin laulettuna. Kuvittelun lopputuloksena tehtävälliställani oli yksi asia vähemmän ja tiesin konsertin olevan konserttipäivänä esityskelpoinen.

4.3 Uteliaisuus ja leikki

”Olen löytänyt leikin. Leikki on tärkeää. Leikin aikuista. Leikin suuttumusta, rohkeutta ja ulospäinsuuntautuneisuutta. Leikin, että joku on nähnyt Navetan saunassa haita. Leikin, että keskellä yötä kännissä syntynyt kanteleimprovisaatio on maailman tärkein teos. Leikin konserttivahtimestaria ja hihitän sisäänpäin, kun yleisö esittelee kuuliaisesti pääsylippunsa ja palkka kilahtaa tilille. Leikkiessä ei ole niin justiinsa, vaikka joku luulisi eri ihmiseksi. Leiki ’til you make it.’”

(Taiteellinen identiteetti -tehtävä, 2023)

Tietokoneeni ja useampien kalentereideni kansia on jo useita vuosia koristanut yhdysvaltalaisen kuvataiteilija Britchidan tarra, jossa on teksti: ”Play is the opposite of survival mode” (suom. ”leikki on selviytymistilan vastakohta”). Vaikka en ensi kertaa teoksen nähdessäni tiennyt, mistä ajatus on peräisin tai mihin se perustuu, halusin uskoa siihen. Päätin kokeilla, miten asioita voi lähestyä leikin kautta ja mistä kaikesta saa tehtyä leikin.

Johan Huizingan (1938) mukaan leikki on ”tavallisesta elämästä” erillistä toimintaa, jolla on tietyt ajan ja paikan rajat. Leikkiminen on vapaaehtoista ja sen voi aina keskeyttää. Itse hahmotan leikin ikään

kuin karanteenialueena tai virtuaalikoneena, jossa koen voivani kokeilla ilman, että todellisuus muuttuu. Koin pitkään esimerkiksi laulutekniikkaharjoitukset epämiellyttävinä, sillä harjoittelun jälkeen tuntui vaikealta laulaa vapaa-ajalla rennosti ja analysoimatta. Oloani helpotti, kun aloin ajatella toimintaani harjoittelun sijaan leikinä. Harjoittelun tavoitteena on saada aikaan pysyviä tuloksia, leikistä saa sen sijaan päästää irti leikkihetken päätyttyä.

Leikin kautta minun on helpompi lähestyä asioita, joita en vielä tohdi tehdä aivan tosissani, sillä leikkiessä lopputulosta ei tarvitse tietää ennalta eikä leikissä tarvitse onnistua. Joskus ajattelen leikkiväni myös tilanteissa, joissa minulta odotetaan itselleni vierasta tai epäluontevaa roolia. Silloin leikki tuntuu eräänlaiselta identiteetin suojakuorelta. Minun ei tarvitse muuttua ihmisenä vaan voin hetken leikkiä olevani joku toinen. Sandgrenin (2016, 40) mukaan työn ja arjen totisuus väsyttää ja saattaa saada ne tuntumaan leikin vastakohtalta. Itse olen havainnut saman toimivan myös toiseen suuntaan: kun työtä ja arkea ajattelee leikinä, ne alkavat tuntua kevyemmiltä ja vähemmän vakavilta. Elämä tuntuu hiukan helpommalta, kun en treenaa, improvisoi tai sävellä vaan leikin, tai kun kotitöiden tekemisen sijaan leikin kotia. Rajanveto on jokseenkin keinotekoinen: esimerkiksi Rosenberg (2022) sanoo, että improvisaatio on nimenomaan leikkimistä. Kirjailija ja esitystaiteilija Meiju Niskalalle leikkiä on puolestaan kaikki, mihin liittyy tutkimista ja kokeilua (Sandgren 2016, 17). Omassa leikissäni onkin usein kyse asenteesta eikä toiminnan muuttumisesta konkreettisesti.

Käsityksiini ja kokemuksiini leikistä liittyy oleellisesti uteliaisuus. Kansanmusiikin pakollisiin opintoihin kuuluvilla "Improvisaatio, ilmaisu ja esiintyisyys" -kurseilla olen oppinut suhtautumaan mitättömän pieniltä tuntuviin asioihin uteliaasti ja kiinnostuneesti. Harjoitussession aikana tehtävänä voi olla esimerkiksi valita yksi piste huoneen vastakkaisella puolella ja liikkua sitä kohti kuin se olisi kiinnostavin asia, jonka on koskaan nähnyt. Vaikka harjoitusten aikana tapahtuva toiminta on erilaisiin impulsseihin reagoimista, sille alkaa usein mielessään muodostaa narratiiveja. Erään improvisaation aikana istuin yksin saunassa ja kävin kylmän kiukaan kanssa pitkän sihisevän keskustelun. Leikin näkökulmasta ajateltuna hetkeä voi pitää ajanviettona mielikuvitusystävän kanssa. Koska improvisaatiot syntyvät kurssilla hetkessä eikä niitä dokumentoida reaaliajassa, niitä on jälkikäteen mahdollista tarkastella vain muistinvaraisesti. Pysyvän ja konkreettisen lopputuloksen puuttuminen auttaa suhtautumaan toimintaan enemmän prosessi- kuin lopputuloskeskeisesti.

Myös kahden viikon kävelyharjoitus opetti minulle uteliaisuutta. Lähtiessäni en koskaan tiennyt määränpäättä, vaikka olisin kävellyt tuttuun suuntaan: kellon soidessa saattaisin olla missä kohdassa tahansa ja laulupaikka olisi löydettävä sen läheltä. Koska suunnalla tai määränpäällä ei ollut väliä, aloin kääntyä risteyksistä suuntiin, joihin en tavallisella kävelyllä olisi kääntynyt. Aikaraja antoi kääntymiseen turvaa: oli yhdentekevää, löytyisikö matkan varrelta mitään kiinnostavaa. Vaikka edessä olisi suora ja tyhjä tie, ajastin päättäisi puolestani oikean hetken pysähtyä, laulaa ja kääntyä takaisin. Käytetty aika ja vaiva ei menisi hukkaan enkä unohtuisi kävelemään loputtomiin. Pysähtyminen ja paikallaan oleminen auttoi kiinnittämään huomiota ympäristöön, minkä seurauksena satunnaisesti valittu laulupaikka alkoi tuntua kiinnostavalta ja merkitykselliseltä.

4.4 Rutiinit ja vapaus

"muuta ei sun täydy / kunhan synnyt sekä kuolet / onneks elon pakoista / on täytetty jo puolet"
(Haranto 2012)

Olen oppinut, että koen tehtävän tekemisen sitä epämiellyttävämmäksi, mitä pakollisemmalta se tuntuu. Tekemisen laatu tai sisältö ei juuri vaikuta asiaan: vastustan myös mukavien asioiden tekemistä, jos ne tuntuvat pakolta. Olen luonnehtinut motivaationi olevan kuin *oobleckia*, ei-newtonilaista fluidia, joka muuttuu sitä kiinteämmäksi, mitä enemmän siihen kohdistuu voimaa (Science Learning Hub – Pokapū Akoranga Pūtaiao 2010). Paradoksaalisesti pakko oli minulle pitkään paras ja usein myös ainoa kannustin. Olen päättänyt jokaisen koulutusasteen ja monet kurssit uskomattomalla viime hetken loppuspurtilla. Se on kuitenkin ollut äärimmäisen kuormittavaa enkä tahdo elämäni loputtomasti äärimmäistä kuormitusta.

Elämässäni tuntuu olevan valtavasti asioita, joita "pitäisi" tehdä. Koska olen todennut itseni pakottamisen tehottomaksi, olen alkanut korvata "pitäisi"-sanalla "haluan". Joskus se riittää. "Haluan mennä kävelyille" motivoi paljon enemmän kuin "pitäisi mennä kävelyille". Joskus syntynyt lause taas ei ole totta. Lavuaarin hajulukko pitää silloin tällöin puhdistaa, mutta en koe suurta halua puhdistaa hajulukkoja. Silloin kysyn itseltäni, mistä tehtävä on peräisin ja mihin sen tekeminen johtaa. "Haluan, että viemäri vetää kunnolla" on lause, jonka voin allekirjoittaa. Toisinaan huomaan, ettei tehtävä olekaan tarpeellinen tai että siihen kannattaa käyttää vähemmän vaivaa kuin olen ajatellut.

Opin kävelyharjoituksen aikana paljon suhteestani pakkoon ja muiden antamiin tehtäviin. Ensimmäinen sessio tehtiin yhdessä kevään viimeisellä tunnilla, loput harjoituksesta tein yksin. Alussa tuntui ärsyttävältä suorittaa pakollista tehtävää. Seuraavaan tuntiin oli kuitenkin useita kuukausia, joten halutessani olisin voinut lykätä harjoitusta myöhemmälle kesään, tai jättää sen tekemättä ja kohdata seuraukset vasta syksyllä. Ymmärsin kuvitelleeni pakon. Todellisuudessa tein päätöksen jatkamisesta joka päivä itse. Kun huomasin nauttivani harjoituksen tekemisestä, sen koettu pakollisuus alkoi tuntua turvalliselta. Pystyin perustelemaan mukavan mutta hieman kummallisen toiminnan sekä itselleni että muille sanomalla, että se on osa opintojani. Toisaalta kiukutti, että alkuun turhauttavalla tuntunut harjoitus osoittautuikin hyväksi ja hyödylliseksi. Suhtauduin ristiriitaan suurella huvittuneisuudella.

Ulkopuolelta tulevasta paineesta voi siis olla myös apua. Tilivelvollisuus ja määräpäivät ovat työkaluja, joita käytän harkiten. Mikäli niihin liittyy koettu tai todellinen rangaistuksen uhka, alan pelätä epäonnistumista. Epäonnistumisen pelkoon taas reagoin usein lamaantumalla. Minulle tilivelvollisuus toimii parhaiten, kun voin luottaa siihen, että aikaansaamiseni palkitaan ja epäonnistumisiin suhtaudutaan ymmärtävästi ja ratkaisukeskeisesti. On myös tärkeää, että saan ilmaista tarpeitani ja neuvotella tilivelvollisuuden ehdoista. Kerran kerroin projektityöni ohjaajalle mieleni vastustavan pakkoa erityisen hanakasti ja kysyin, mitä tapahtuu, jos en saakaan lähetettyä seuraavaa tekstiä sovittuun määräpäivään mennessä. Sovimme, että tapaamme aiemman suunnitelman mukaisesti tekstin edistymisestä riippumatta. Lopulta lähetin tekstin ajoissa, vaikka väliin osuneen flunssan vuoksi lykkääminen olisi ollut perusteltua. Hyvässä hengessä käydyn neuvottelun jälkeen toimintaani ei enää ohjannut pakko vaan halu onnistua ja tehdä yhteistyötä.

Suhtauduin pitkään myös rutiineihin pakkoina. Ehnin ja Löfgrenin (2010, 80–81) mukaan rutiini on joillekin hyödyllinen työkalu, jolla voi järjestellä ja rytmittää ajankäyttöä ja vähentää päivän aikana tehtävien päätösten määrää. Toiset taas kokevat sen esteenä oma-aloitteisuudelle ja joustolle. Kuuluin itse selvästi jälkimmäiseen ryhmään. Käsitin rutiinin tarkoittavan saman asian tekemistä aina samalla tavalla ja samaan aikaan ilman poikkeuksia. Uskoin myös, että minun kuuluu pyrkiä tällaisen kurinalaisen päiväjärjestyksen noudattamiseen osoittaakseni olevani kelvollinen ihminen. Mielessäni rutiini oli ulkoapäin annettu, itseisarvoinen aikataulu.

Käsitykseni rutiineista muutti ”How to ADHD”-nimistä Youtube-kanavaa pitävän näyttelijä-kirjailija Jessica McCaben havainnollistus, jossa rutiini kuvataan sarjana riviin asetettuja dominopalikoita: kun yhden kaataa, seuraava kaatuu automaattisesti. Ymmärsin, ettei rutiinin tarvitse tarkoittaa tehtävien sitomista tiettyyn kellonaikaan. Kyse voi olla myös tehtävien liittämisestä toisiinsa niin, ettei jokaisen vaiheen aloittamista tarvitse pohtia erikseen. Päivä, viikko tai elämä ei koostu yhdestä rutiinista vaan eri tehtäville tai hetkille voi olla omat rutiinit, joita voi laittaa jonoon tarpeen mukaan ja joista voi myös poiketa. Olen siirtynyt Ehnin ja Löfgrenin jaottelun jälkimmäisestä ryhmästä ensimmäiseen.

4.5 Aika

Toimintaan ryhtymistäni vaikeuttaa usein kiireen tunne. Jokaisen tehtävän kohdalla tuntuu, että pitäisi sittenkin olla tekemässä jotakin muuta - tai mielellään kaikkea yhtä aikaa. Joskus tunne johtuu siitä, että tekemistä todella on liikaa. Siihen ei auta muu kuin tehtävien karsiminen. Toisinaan kyse on kuitenkin enemmänkin siitä, miten aikaa käyttää ja miten siihen suhtautuu.

Olen päättänyt olla juoksematta julkisiin kulkuvälineisiin, joiden vuoroväli on kymmenen minuuttia tai vähemmän ja opetellut suhtautumaan seuraavan vuoron odottamiseen mahdollisuutena pysähtyä ja levätä. Aiemmin tapasin kiirehtiä kotimatalla bussiin tai lähijunaan, vaikka kotiin pääsyllä ei oikeastaan olisi ollut kiire. Pääsin kotiin joitakin minuutteja aikaisemmin, mutta juokseminen jätti mielikuvan kiireestä ja stressistä.

Juoksemisen lopettaminen opetti minut lähtemään ajoissa liikkeelle, vaikka olen aiemmin ollut krooninen myöhästelijä. Viime tingan lähtöihin liittyy toiveajattelua: ehkä ehdin vielä juoksemalla, ehkä bussi on tänään sopivasti myöhässä. Kun myöhäistä lähtöä ei voi kompensoida lisäämällä vauhtia, tällaisen arpajaisvoiton mahdollisuus poistuu ja myöhästyminen on varmaa alusta asti. Varmuus on yllättäen saanut minut toimimaan rauhallisemmin myös myöhästyessäni. Pystyn ilmoittamaan tilanteesta hyvissä ajoin ja koska lopputuloksen kannalta ei yleensä ole merkittävää, myöhästynkö viisi vai seitsemän minuuttia, taitan loppumatkan rauhasa. Perille päästessäni olen rauhallinen ja toimintavalmis enkä läkähtynyt ja kireä.

Aikaan liittyvään ahdistukseeni vaikuttaa myös epävarmuus siitä, kauanko jonkin asian tekeminen kestää. Toiminnan koettu tai odotettu kesto saattaa erota sen todellisesta kestoista paljonkin. Kahden viikon kävelyharjoitus opetti minulle paljon myös ajan käyttämisestä ja hahmottamisesta. Varsinkin ensimmäisinä päivinä kävely tuntui lyhyiltä, kun taas laulaessa aika tuntui pitemmältä. Minuuttimäärästä riippumatta tunsin joka päivä laulaessani aluksi levottomuutta ja kärsimättömyyttä. Ennen pitkää laskeuduin jonkinlaiseen ajattomalta tuntuvaan tilaan, jossa millään muulla ei ollut väliä kuin seuraavalla sisäänhengityksellä ja äänellä, jonka lauloin sen jälkeen. Opin, että viidessäkin minuutissa ehtii syventyä ja saada aikaan. Tajusin myös, että tehtävään menee täsmälleen viisi

minuuttia, jos siihen päättää käyttää viisi minuuttia. Vaikka ei tulisi valmista, ei edistys ole yhdentekevää. Viiden minuutin jälkeen on jo hieman helpompi arvioida, miten kauan tehtävän valmistuminen vie aikaa. Kerron viisiminuuttisten hyödyntämisestä lisää luvussa 4.6.

Joskus aika tuntuu vain katoavan jonnekin. Mihin aika menee silloin, kun ei saa "mitään" aikaan? Ehn ja Löfgren (2010) nostavat esiin kolme esimerkkiä ei-minkään tekemisestä: odottamisen, rutiinit ja haaveilun. Oman toiminnan dokumentointi esimerkiksi päiväkirjaa pitämällä voi auttaa hahmottamaan, mihin aika kuluu. Merkintöjä tarkastellessaan saattaa huomata tehneensä paljonkin työtä esimerkiksi hitaiden tai abstraktien prosessien parissa. Voi myös olla, että aikaa kuluu asioiden aikomiseen tai pakenemiseen.

Ajankäyttöäni on selkeyttänyt itselleni sopivan päivärytmin löytäminen. Ajattelin pitkään, että on olemassa vain yksi "oikeanlainen" päivärytmi: herää aikaisin aamulla, syö aamupala (jos ehdit), lähde kouluun tai töihin, ole koulussa tai töissä, palaa kotiin, tee läksyt, kaikki kotityöt ja ehkä jotakin mukavaa, jos vielä jaksat. Tällaiseen päivärytmiin en yrityksestä huolimatta ole koskaan sopeutunut. Luontaisin nukahtamisaikani tuntuu olevan vasta aamuyöllä, joten aikainen herätys tarkoittaa lyhyitä unia ja herätyksestä murehtimista jo nukkumaan mennessä. Myös nopeat siirtymät unesta valveille, yövaatteista päivävaatteisiin ja kotoa kodin ulkopuolelle vievät paljon voimia heti päivän alussa. Päivän mittaan energiaa kuluu esimerkiksi liikkumiseen, sosiaalisiin tilanteisiin ja kuormittavissa ympäristöissä oleskeluun. Väsyneenä kotiin palatessani minun on vaikea orientoitua ohjaamaan itse omaa toimintaani.

Projektivuoden aikana päivärytmini muotoutui seuraavanlaiseksi: herään noin kymmenen aikaan ja syön aamupalan. Käytän muutaman tunnin kotiaskareisiin, opiskeluun, luovuuteen ja leikkiin. Lähdän lounaalle ja sieltä oppitunnille tai sovittuun tapaamiseen. Tämän jälkeen lähdän joko kotiin, työvuoroon tai illanviettoon. Kotiin palatessani olen useimmiten vapaa lepäämään ja tekemään mitä tahdon. Totesin tällaisen rytmin toimivan itselleni hyvin. Päivän alussa kykyäni työskennellä itsenäisesti on suurimmillaan sekä vireystilan että ADHD-lääkitykseni vaikutusajan vuoksi. Muiden antamia tehtävänantoja kykenen noudattamaan vielä myöhemmin päivällä, kun oma aloitekykyäni on jo alkanut hiipua. Itseohjautuvuutta tukeva aika menee siis tavallaan hukkaan, jos omaehtoiseen toimintaan on aikaa vasta illalla. Oma aika päivän alussa tarkoittaa myös sitä, etten joudu aloittamaan aamua kiireessä vaan tiedän aikataulun joustavan. Elämäni tuntuu kokonaisuudessaan vähän enemmän omalta, kun saan tehdä ensimmäiset toimintaani koskevat päätökset itse. Ruuanlaiton ja kodinhoidon sijoittuminen päivän alkuun korostaa niiden paikkaa tärkeysjärjestyksessä: huolehdin ensin itsestäni ja vasta sitten muiden määräämistä asioista.

Tällaisen päivärytmin kokeminen ei olisi ollut mahdollista koskaan aiemmin elämäni aikana. Peruskoulusta kandidivaiheen loppuun asti yhteiset tunnit ovat alkaneet aamulla ja lukujärjestys on lyöty ennalta lukkoon. Maisteriopintojeni aikana ryhmätunteja on sen sijaan ollut vähän ja ne on pidetty pääsääntöisesti iltapäivisin. Toinen tärkeä osa opintoja ovat yksilötunnit ja -tapaamiset, joiden ajankohdista on ollut mahdollista neuvotella. Itsenäistä työtä taas on mahdollista tehdä juuri silloin, kun se itselle sopii.

4.6 Tehtävät ja muistaminen

"Mun ei tarvitse muistaa ulkoa, mitä pitää tehdä. Mulla on aikaa hoitaa aamujutut, istua alas ja miettiä sitten. Mulla on tää bujo, jolta voin kysyä."

(Päiväkirjamerkintä, 2.10.2024)

Asioiden kirjoittaminen ylös on minulle välttämätöntä, jos tahdon elämäni sujuvan. Erilaisten tehtävien pitäminen mielessä vie paljon aivokapasiteettia, samoin pelko niiden unohtamisesta. Koska ADHD vaikuttaa työmuistiini, on "muistan kyllä vaikken kirjoittaisi ylös"-ajatus minulle keskimääräistäkin katalampi ansa. Olen opetellut luottamaan pelkkään muistiin niin vähän kuin mahdollista.

Olen käyttänyt lähes kymmenen vuotta Ryder Carrolin kehittämää Bullet Journal -muistiinpanomenetelmää. Bujolyhenteelläkin tunnetun menetelmän ydinajatuksena on kirjata asioita ylös mahdollisimman nopeasti niin, että tieto on helppo löytää myöhemmin. Muistiinpanoissa käytetään merkintätapaa, jonka avulla esimerkiksi tekemättömät tehtävät erottuvat joukosta nopealla vilkaisulla. Menetelmään kuuluu myös kuukausittainen migraatio eli tehtävien uudelleentarkastelu ja -järjestely. (Bullet Journal 2025)

Oman bujoni rakenne on vaihdellut vuosien varrella mutta on nykyään melko lähellä alkuperäistä. Alussa kokeilin esimerkiksi joidenkin muistiinpanojen värikoodaamista. Myöhemmin päätin, että minkä tahansa kynän pitää olla riittävä väline bujon käyttöön. Hahmotan bullet journalin ikään kuin ulkoisena kovalevynä aivoilleni. Se on paitsi elämänhallintatyökalu, myös turvallinen tila ajatella ja ilmaista. Tehtävien lisäksi kirjoitan vihkoon muun muassa päiväkirjaa ja luentomuistiinpanoja. Saatan myös piirtää, maalata tai esimerkiksi kirjoa vihon sivuille.

Suhtautumistani tehtävälisoihin on muuttanut Jessica McCaben vertaus, jonka mukaan tehtävälisoi ei ole toimitusjohtaja vaan sihteeri. Listan tehtävä ei ole tehdä päätöksiä puolestani vaan pitää kirjata asioista, jotka haluan saada aikaan. (McCabe 2016.) Tehtävälisoija tehdessäni en oleta, että kaikki listan kohdat pitäisi tehdä saman päivän aikana. Lista on ennemminkin dokumentti siitä, minkä tehtävien olemassaolon olen kirjoitushetkellä muistanut. Tässä lähestymistavassa on riskinsä, sillä määräpäivättömät tehtävät jäävät helposti kiireellisempien asioiden jalkoihin. Toisinaan niiden tekemiseen onkin hyvä varata erikseen aikaa. Myös säännöllinen aiempien listojen pariin palaaminen auttaa: huomaan usein bujon kuukausimigraatiota tehdessäni, että aiemmin muistiin kirjoittamani tehtävä tuntuukin ajankohtaiselta tai innostavalta. Joskus listaan merkitty tehtävä on lähinnä arvaus seuraavasta askeleesta kohti tavoitetta, minkä vuoksi yritän myös olla ajattelematta tehtäviä liian kirjaimellisesti.

"Harhauin ajastinkävelyllä varmaan ekaa kertaa tänään, kun löysin kantarelleja. Niiden poimiminen tuki tavoitetta eli kouluhommista irtautumista."

(Päiväkirjamerkintä, 20.9.2023)

Tekemistä vaativien asioiden lisäksi pyrin kirjaamaan ylös myös tehdyt asiat ja tapahtumat. Olen todennut, etten voi niidenkään kohdalla luottaa vain omaan muistiini. Jos en pidä tekemisistäni kirjaa, alan uskoa, etten ole ikinä saanut mitään aikaan eikä elämässäni ole koskaan tapahtunut mitään mukavaa. Myös pikkuasioista uupuminen ja muut kummalliset ja vaikeat olotilat saavat usein

selityksen muistikirjaa selaamalla. Koska hahmotan elämäni muistinvaraisesti vain muutaman päivän eteen- tai taaksepäin, jää pitkäaikaisempi kuormitus ilman dokumentointia helposti huomaamatta.

4.7 Aloittaminen

"Alkujen opettelu. Sitä tämä on ollut, päivä toisensa perään. Enemmän lähtemistä kuin tekemistä, tai tekemistä tietysti koko ajan enemmän. Mutta ei käveleminen ole ollut vaikeaa, tai laulaminen. Aloittaminen on."

(Päiväkirjamerkintä, 4.6.2023)

Vaikka valmistelua ja esteiden raivaamista on mahdollista jatkaa lähes loputtomiin, alkuun pääsee lopulta vain aloittamalla. Myös aloittaminen on taito, jota opettelini erikseen. Kävelyharjoituksesta tuli ensimmäinen aloitusharjoitus, vaikka käsitinkin sen sellaiseksi vasta harjoituksen päätyttyä. Miettiessäni kokemusta viimeisen kävelyn jälkeen, tajusin, että vaikeinta oli ollut ryhtyminen. Vaikka olin joinakin päivinä antanut etukäteen itselleni luvan jättää kävelyn tai laulun kesken, en ollut tehnyt niin kertaakaan. Kun olin kerran päässyt liikkeelle, jatkaminen ei ollut vaikeaa. Kun olin aloittanut riittävän monta kertaa peräkkäin, myös aloittamisesta tuli helpompaa.

Mikä teki aloittamisesta mahdollista alussa, kun en vielä ollut ehtinyt harjoitella? Ensinnäkin tehtävänanto oli niin yksinkertainen, että tiesin epäonnistuvani siinä oikeastaan vain, jos en edes aloittaisi. Tiesin osaavani kävellä ja laulaa eikä kävelyn tai laulun laadulla ollut väliä. Toisekseen harjoituksen kesto oli ensimmäisinä päivinä niin lyhyt, että se tuntui melkein huvittavalta. Kun olin kävellyt ja laulanut viisi minuuttia, ei keston lisääntyminen viidestä kuuteen tai kuudesta seitsemään minuuttiin tuntunut merkittävän suurelta. Jos harjoitukseen olisi sen sijaan pitänyt heti ensimmäisenä päivänä käyttää 40 minuuttia - 20 kävelyn ja 20 lauluun - olisi aloittamiskynnys ollut paljon korkeampi.

Viisiminuuttisista on sittemmin tullut minulle tärkeä aloitustyökalu. "Viisiminuuttinen" voi tarkoittaa viittä minuuttia, mutta sen ei ole pakko. Tärkeintä on valita niin lyhyt aika, että tehtävää jaksaa tehdä, vaikka se osoittautuisi epämiellyttäväksi tai raskaaksi. Tärkeää on myös hyväksyä viisiminuuttinen suoritukseksi, kun valittu aika on täysi. Ajastimen soidessa kysyn itseltäni, etenenkö yhä ja vieläkö tahdon jatkaa. Vaikka työskentelyn sujussa vastaan usein myöntävästi, on minulla oltava lupa vastata myös kieltävästi ilman lisävaatimuksia tai itsesyytöstä. Viisiminuuttinen ei saa olla ansa. Toisinaan tahdon jatkaa, mutten ole varma, jaksanko vielä yhtä kauan. Silloin valitsen lyhyemmän ajan ja kokeilen, miltä se tuntuu. Kun kymmenen minuuttia alkoi projektityötä kirjoittaessani tuntua hieman liian pitkältä ajalta, asetin ajastimen kuudeksi minuutiksi ja kirjoitin vielä tunnin.

Puuhapuolituntiset

Aloittaminen ei ole ainoa haasteeni työskentelyssä. Vaikeaa on myös lopettaminen, tehtävästä toiseen siirtyminen ja asioiden jättäminen kesken ennen kuin on aivan pakko. Kävelyistä ja viisiminuuttisista rohkaistuneena kokeilin, voisiko näitä kaikkia harjoitella tekemällä monta erilaista viisiminuuttista peräkkäin.

"Olen keksinyt konseptin, jota kutsun nimellä 'huonosti optimoitu puuhapuolituntinen'. Se toimii näin: asetetaan ajastin puoleksi tunniksi. Valitaan tehtävä, asetetaan toinen ajastin viideksi minuutiksi ja

tehdään tehtävää viisi minuuttia. Kun hälytys soi, valitaan uusi tehtävä ja asetetaan uusi viiden minuutin ajastin. Jatketaan tätä, kunnes puoli tuntia on kulunut.”

(Päiväkirjamerkintä 26.10.2023)

Leikkisä "huonosti optimoitu"-etuliite viittaa oletukseeni, jonka mukaan jatkuva tehtävästä toiseen siirtyminen tekisi tehtävien tekemisestä kuormittavaa silppua. Alun perin harjoituksen tarkoitus ei ollut saada asioita aikaan vaan siedättää itseäni siirtymille ja keskeneräisyydelle. Huomasin kuitenkin, että puuhapuolituntisen aikana työskentely ei katkennut vaan limittyi: kun keskityin viisi minuuttia mieltä painavaan laulutekstiin ja viikkasin sen jälkeen lakanapyykkiä, tekstin työstäminen jatkui ajatuksissani. Pinoihin päätyivät niin keittiöpöyhkeet kuin oivalluksetkin. Myös puolituntisen hahmottuminen yhtenä kokonaisuutena vähensi silppuisuuden kokemusta. Moniin valitsemini tehtäviin meni suunnilleen viisi minuuttia tai vähemmän. Yksittäin tehtyinä jokainen niistä olisi vaatinut erikseen ryhtymistä, puolituntiseen yhdistettynä ne hoituivat samalla vaivalla.

Totesin puolituntisen varsin toimivaksi päivänaloitusrutiiniksi. Se tuntuu eräänlaiselta päiväaantutustumisleikiltä: millainen päivä tänään on? Millaisten asioiden tekeminen onnistuu ja mikä tuntuu vaikealta? Mihin tänään on hyödyllisintä käyttää aikaa? Puolituntinen auttaa muistamaan elämän eri osa-alueet kuten erilaiset kurssit, kotityöt tai kehosta huolehtimisen ja niihin liittyvät tehtävät. Vaikka jonakin päivänä olisin käyttänyt johonkin näistä vain viisi minuuttia, on se seuraavina päivinä tuoreessa muistissa ja siten helpompi ottaa työn alle. Huomasin, että lyhytkin työstäminen rauhoittaa päässäni jylläävää tehtävien mellakkaa ja "pitäisi tehdä kaikkea yhtä aikaa"-ajatuksia. Kun päivän alussa käyttää useampaan tehtävään muutaman minuutin, on loppupäivän aikana helpompi syventyä yhteen tai kahteen asiaan kauemmin.

”Puolituntisista tulee turvallinen autonomian ja kontrollin tunne. Se on puoli tuntia mun omaa aikaa. Mä saan (ja mun pitää!) sinä aikana tehdä kuusi valintaa. Vaikka tekisin pakollisia asioita, mä saan valita, missä järjestyksessä niitä teen.”

(Päiväkirjamerkintä 12.11.2023)

Sekä viisiminuuttisten että puuhapuolituntisen voi ajatella olevan sukua Francesco Cirillon kehittämälle Pomodoro-metodille, jossa 25 minuutin työskentelysessioiden välissä pidetään muutaman minuutin tauko (ks. Rosenberg 2022, 207). Olen käyttänyt toisinaan myös tätä metodia. Ennalta määrätyn pituiset tauot ennalta määrätyissä kohdissa sopivat työskentelyyni kuitenkin huonommin kuin tarpeellisen pituisten taukojen pitäminen silloin, kun niitä tarvitsen. Minulle ajastimen soiminen ei siis automaattisesti tarkoita taukoa vaan herättelee kuuntelemaan omaa vointia ja estää uppoutumasta liian syvälle työhön.

Kun aloittaminen on yhä vain vaikeaa

Harjoittelusta ja työkaluista huolimatta jään joskus edelleen jumiin. Toisinaan tilanteeseen ei auta muu kuin aika. Joillekin jumitustilanteille olen kuitenkin onnistunut tunnistamaan sekä syyn että ainakin osan ajasta toimivan ratkaisun.

Toisinaan aloittamisen tiellä on epävarmuus siitä, parantaako toiminta nykytilannetta eli onko aloittaminen vaivan arvoista. Saatan lykätä esimerkiksi ulos kävelyllä lähtemistä, jos en ole varma, tunnenko sen jälkeen oloni virkistyneeksi. Tällaisissa tilanteissa yritän muistuttaa itselleni, ettei

aloittaminen yleensä ainakaan pahenna tilannetta. On mahdollista, että kävelyn jälkeenkin oloni on tympeä mutta jos jään loppupäiväksi istumaan sisälle, se on sitä varmasti.

Joskus taas jumiin jäämisen syynä on tehtävästä toiseen siirtymisen vaikeus. Kun taukoamattomista "pitäisi aloittaa"-ajatuksista ei ole apua, pyrin ensin kiinnittämään huomioni siihen, mitä teen parhaillani ja keskittyä sitten uuden tehtävän aloittamisen sijaan nykyisen lopettamiseen. Siirryn siis Internet-videoiden tuijottamisesta ensin seinän tuijottamiseen ja vasta seinän tuijottamisesta keittiön siivoamiseen.

Kun aikasensitiivisiä tehtäviä on paljon yhtä aikaa, aloittamistani saattaa hidastaa pelko siitä, ettei työ etene ja yrittämiseen käytetty aika menee hukkaan. Sellaisissakin hetkissä viisiminuuttisista on apua. Annan itselleni viisi minuuttia aikaa ja jos en pääse edes alkuun, vaihdan toiseen tehtävään. Kun aika on kortilla, minkä tahansa tehtävän edistyminen helpottaa tilannetta - ei vain kiireellisimmän.

"Analyysityön kirjoittamisesta ei ehkä tänään tuu mitään mutta jostain varmasti tulee ja se on tärkeintä."

(Päiväkirjamerkintä, 26.2.2024)

Joskus tehtävästä on muistikuvissa tai kuvitelmissa ehtinyt kasvaa niin suuri mörkö, että pelkästä aloittamisen ajattelemisesta tulee vaikea olo. Silloin saattaa helpottaa, jos antaa itselleen luvan vain tarkastella tehtävää. Mitään ei tarvitse tehdä eikä etenkään saada valmiiksi. Usein tehtävä ei läheltä tarkasteltuna olekaan yhtä vaikea kuin miltä se omassa päässä tuntuu. Toisinaan taas on. Silloin tehtävän kohtaaminen antaa tilaa käsitellä vaikeuden tunnetta. Lykkäsin eräiden äänenkäyttöharjoitusten tekemistä monta kuukautta. Paine onnistua tai edes kokeilla tuntui sietämättömältä, kun pelkäsin jo tunnilla äänitettyjen harjoitusnauhojen kuunteleminen tuntuvan ahdistavalta. Lopulta päätin antaa ihmisen kokoiselle katastrofille mahdollisuuden toteutua ja asetuin asian äärelle:

"Nyt aion kuunnella ne demonauhat keväältä. Siis laulutunti-. Kauhistuttaa enkä ymmärrä miksi. Mut hain tän päiväkirjan tähän turvaksi. Annan itselleni tehtäväksi kuunnella noita äänitteitä. Ei tarvitse vielä tehdä muuta. Siedättyminen ja kinesteettinen empatia."

← 99 Daisy 15.8.
 ei tällä oo mitään vierasta paitsi mun oma epäjumaluuden tunne
 en osaa nimetä sitä tunnetta enkä oikein kuvaillakaan välttämättä – se on sellainen massaltaan valtava mutta syvä ammottava aukko tuolla mun vatsassa alimpien kylkiluiden keskellä mut todellinen, intensiivinen tunne
 ja just nyt jään mielelläni sen kanssa olemaan vaikka se vähän jo häivenee, haalistuu, kadotan siitä otteen tai ehkä tämä on jo sitä siedättymistä, jota päätin tavoitella tai ehkä en nyt keskity, jos hetken taas keskittyisin
 siinä on vähän myötäelämistä mukana, mun keho (ja mielikin varmaan) jäljittelee hiljaa itseksensä joku osuu minuun, tulee mun tilaan, vaikuttaa ja yhtäkkiä on paljas ja haavoittuvainen olo, melkein nolottaa niin kuin sellaisissa unissa, joissa huomaa yläruumiin suojana olevan vain suuren huivin nyt se on mun rintalastan päällä paksu kimmoisa kalvo
 jännitän ja ujustelen itseäni vielä niin paljon, ettei tämä tällä vielä raukea eikä tule helppoa työskentelystä edelleenkään. Ei tarvi tulla. Kunhan oppii sietämään sitä, että on vaikeaa. Opettelee. Sulla on lupa opetella, aina on, edelleen on.
 kun se menee niin voimakkaasti kehoon, se toisen ääni, jollaista ei itse osaa, uskalla, saa päästää ja sitten on tunne päällä ja se tunne tahtoo tulla sieltä alta pois ja tunteet ovat kauhean vaarallisia, niin sitä usko, koska niin sitä on joskus väärinoppinut – niin – sitten – onkin – kohta – aivan – jumissa – ja – sykkyrässä – ja piikit tanassa
 nyt mä oon nälkäinen ja vähän malttamaton ja innoissani jos ei tarvitsisi ruokkia itseä pian niin menisin ehkä suoraan treenaamaan ja leikkimään.”

(Päiväkirjamerkintä, 15.8.2023)

5. Olet tehnyt jo aika paljon taidetta, huomaatko?

5.1 Mitä teen, kun teen taidetta?

”Joskus istun alas ja opettelen laulukirjasta uuden laulun. Joskus kävelen ja uusi laulu ilmestyy päähän. Joskus mulla on suuri tunne ja kirjoitan sen auki ja tajuan jälkikäteen, että olen sanoittanut kauniisti. Joskus tahdon nähdä värejä ja maalaan vesiväreillä päiväkirjani sivulle. Joskus saan tehtäväksi kirjoittaa balladin ja sitten kirjoitan balladin. Joskus päätän tarttua soittimeen ja leikkiä, tutkimusmatkailla. Joskus laitan ruokaa ja alkaa laulattaa. Joskus valitsen sanat ja etsin niille säveliä (aika usein sävelet tuntuvat teennäisiltä ja vääriltä). Joskus en jaksakaan kaivaa arkistomateriaaleista melodiaa ja keksin sellaisen itse. Joskus luen Maijalle päiväkirjaani ääneen ja laulan perään. Joskus kuuntelen aiemmin leikittyä improvisaatiota ja muistan jotakin myöhemmin. Joskus keksin kauniin lauseen ja kirjoitan sen ympärille laulun. Joskus pidän sylissä itkevää itseäni ja hyräilen lohduksi. Joskus käyn keskellä yötä humalassa Musiikkitalon vessassa ja päätän sen jälkeen soittaa kanteletta. Joskus harjoittelen tanssitunnilla tekniikkaa ja yhdistän mielessäni liikkeen johonkin muuhun tässä elämässä.”

(Päiväkirjamerkintä, 25.11.2024)

Ennen projektityöhön ryhtymistä koin, etten tee tarpeeksi taidetta. Sittemmin olen havainnut, että luomisen paineeseen liittyy usein kiireen tuntu: koen, etten ole tehnyt lähiaikoina "mitään" ja että jotakin pitäisi saada valmiiksi **nyt**. Siihen on auttanut sekä oman tekemisen tarkastelu pitemmällä aikavälillä että nykyhetkeen keskittyminen. Mitä olen tehnyt viimeisen kahden viikon, kuukauden, puolen vuoden tai vuoden aikana? Miksi yhtäkkiä on kiire saada jotakin valmiiksi? Onko kyseessä oikea määräaika vai olenko esimerkiksi rohkaisun ja ystävällisten sanojen tarpeessa?

Rosenbergin (2022, 129) mukaan harjoittelu voi tapahtua muun tekemisen ohessa ilman, että välttämättä edes huomaa harjoittelevansa. Tunnistan ilmiön omasta elämästäni: kandiopintojeni ensimmäisenä vuonna tunsin helpotusta tajutessani, että balladin opettelu matkalla juna-asemalta kotiin on harjoittelua, vaikka se ei tapahdu harjoitusluokassa erikseen ryhtymällä. Performanssitaiteilija Annette Arlander (2018) puolestaan kertoo pyrkineensä muodostamaan elämisensä tavat ja rutiinit niin, että taidetta syntyy muun elämän sivutuotteena. Myös tällaisen lähestymistavan koen samaistuttavana ja toivottavana.

Projektin aikana olen huomannut tekeväni taidetta enemmän kuin aina itse tajuan. Käsitukseen vaikuttaa sekä se, paljonko muistan tehneeni, että se, millaiset asiat käsittän taiteeksi. Jälkikäteen tarkasteltuna esimerkiksi ruuanlaitosta kertovat muistiinpanot tai ääneen puhuttu yliopistovaltaustunnelmointi saattavat näyttäytyä taiteena tai taiteen kaltaisena. Päiväkirjaa kirjoittaessani ja pohdintoja äänittäessäni tulen samalla sekä tehneeksi taidetta että dokumentoineeksi muun elämän lomassa tapahtuvaa taiteen tekemistä.

5.2 Mitä toivoisin tienneeni maisterikonserttiprosessin alussa

Omista tarpeista ja hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeä osa taiteellista prosessia. Sitä saattaa joskus erehtyä luulemaan taiteen tekemisestä erilliseksi kokonaisuudeksi, koska se ei liity vain taiteeseen. Huolenpito on tärkeä osa kaikkia prosesseja. Itsestään huolehtiminen on hyvä alku mille tahansa toiminnalle.

Joskus prosessiin kuuluu kummallisia, ärsyttäviä, epäoleelliselta tuntuvia ja yllättäviä asioita. Joskus yksinkertaiselta vaikuttavan mutta mahdottomalta tuntuvan tekniikkaharjoituksen salainen ensimmäinen vaihe on pelkojen itkeminen ulos toisen nähden. Ihmisyys on vaikeaa. Taiteen tekeminen on vaikeaa (Bayles & Orland 1993, 1). Osaat ja saat tehdä vaikeita asioita. Joka kerta ei ole pakko onnistua.

Harhailu on osa prosessia. Sivutuotteiden ja kokonaisuuteen sopimattomien ideoiden syntyminen kuuluu asiaan. Älä lyö lopputulosta koskevia päätöksiä lukkoon liian aikaisin vaan jätä tilaa kokeiluille, yllätyksille ja oivalluksille (Bayles & Orland 1993, 20).

"Arkiston (henkilökohtaisen tai yhteisen) hyödyntäminen tuntuu uuden luomista helpommalta silloin, kun pitää saada jokin lopputulos aikaan. Materiaali on silloin jo olemassa, sitä ei tarvitse keksiä."
(Päiväkirjamerkintä 15.8.2024)

Monet ideat paranevat ja kirkastuvat, kun niiden antaa olla jonkin aikaa. Itse tekemistään asioista on joskus helpompi pitää, kun on ehtinyt unohtaa, miltä niiden tekeminen tuntui - kun ne alkavat tuntua

melkein kuin jonkun toisen tekemiltä. Tee asioita kokeilumielessä, ilman tarkkaa ajatusta lopputuloksesta, kypsymään hiljalleen.

Uskalla jakaa keskeneräistä. Esittele ideoita luotettaville ihmisille ja keskustele niistä. Sovituksen ei tarvitse olla valmis ensimmäisissä harjoituksissa eikä kaikkea tarvitse keksiä yksin. Summittainen luonnos etenee konkreettisiksi säveliksi, kun sitä kokeilee ja harjoittelee yhdessä. On mahdollista sekä kuunnella toisten näkemyksiä että tehdä lopulliset päätökset itse.

Lopullisten päätösten ei tarvitse olla lopullisia eikä taide tule valmiiksi. Kuten haitaristi ja säveltäjä Antti Paalanen (2015) on kirjoittanut: "[E]i ole olemassa valmista lopputulosta, miten soittimen pitäisi soida, eikä musiikilla ole olemassa valmista muotoa, mihin se tulisi säveltää." Ideoita, aihioita ja teoksia voi myöhemmin muokata ja käyttää uudelleen. (Paalanen 2015, 86) Teos on aina mahdollista kuvitella toteutunutta lopputulosta paremmaksi tai valmiimmaksi ja niin kuuluukin olla (Bayles & Orland 1993, 15). Siksi tein päätöksen: maisterikonserttini on valmis 15.11.2024 kello 20. Maisterikonserttini on valmis sellaisena kuin se toteutuu.

Maisterikonsertti on opinnäyte. Monille taideopiskelijoille lopputyö hämöttää vuosien ajan tulevaisuudessa maaliviivana, jonka jälkeen he kadottavat taiteen tekemisen tarkoituksen (Bayles & Orland 1993, 11). Maisterikonsertti, kuten mikään muukaan projekti, ei kuitenkaan ole ensimmäinen, viimeinen eikä ainoa projekti, jonka toteutat. Se ei määritä taiteilijuuttasi lopullisesti eikä ole taiteesi ainoa päämäärä. Opiskelubyrokratian kannalta tärkeintä on saada konsertista suoritusmerkintä. Taiteilijuuden kannalta tärkeintä on tehdä taidetta, jonka tekeminen tuntuu tärkeältä ja oleelliselta. Leiki, haaveile ja nauti mahdollisuudesta kokeilla uusia asioita ammattilaistason tilojen, esitystekniikan ja henkilökunnan kanssa.

5.3 Miten tehdään maisterikonsertti (aakkosellisessa järjestyksessä)

Ahdistu epävarmasta toimeentulosta. Aistilykuormitu. Anna anteeksi. Antaudu. Elä lockdownin läpi. Esiinny Kaustisella. Googlaa synonyymejä. Hahmottele loppusointuja. Harjoittele soololevyn äänityksiä varten. Hauduttele neljä vuotta. Ikävöi itseäsi. Ikävöi halaamista. Improvisoi riffi (vahingossa). Improvisoi raivokasta triolipolskaa. Itke laulutunnilla. Jaksa vielä vähän. Kanna vastuuta. Katso dokumentti Istanbulin katukissoista. Katso peilikuvaa silmiin. Katso ystävää silmiin. Katsele Istanbulia Google Street View'n kautta. Katsele tähtitaivasta. Keksi rytmien idea kurssille Kansanmusiikkiyhdyt: Tulevaisuuden kansanmusiikki. Kellu järvessä pimeänä iltana. Kiinny ihmisiin. Kirjoita latteja säkeistö. Kirjoita säkeistö. Kirjoita rakenne ylös. Kirjoita, miltä halaaminen tuntuu. Kirjoita monta sivua muistiinpanoja ymmärtääksesi, mitä haluat sanoa. Kirjoita päiväkirjaa. Koe yksinäisyyttä. Kuuntele äänite vaikka nolottaa. Kuuntele ystävien sydänääniä. Kuuntele ENKEL: Merimiehen muija. Kuuntele Antti Paalasta. Kyseenalaista itsesi. Käy improkurssi neljä kertaa. Käy sävellyskurssi. Käy kävelyllä. Laula Bottan aulassa. Laula laiturilla Tuusulanjärven rannalla. Laula meren rannalla. Lue laulutunnilla päiväkirjaa ääneen ja improvisoi laulua. Lue uutisia. Lue vanhoja päiväkirjamerkintöjä. Lähde kaverin kanssa uimaan. Mene katsomaan opiskelukavereiden tutkintoja. Mene takapihan metsikköön laulamaan. Mene kaverin synttäreille. Mieti mitä muut ajattelevat. Muistele ja kertaa. Muuta asuntoon, jossa on huono äänieristys. Muuta Kokkolaan. Muuta melodia 5/8-tahtilajista 3/4-tahtilajiin. Muuta Helsinkiin. Nauti rajusta harjoitteesta tanssitunnilla. Näe auringonnousu toukokuussa. Ole tunti etuajassa (vahingossa). Ole utelias. Opettele soittamaan viulua. Opettele tanssimaan triolipolskaa. Opettele soittamaan auttavasti harmoonia. Opettele huutamaan. Opettele soittamaan ukulelea. Opettele laulamaan. Opettele kirjoittamaan. Opettele itseäsi. Opettele suuttumaan. Opettele halaamaan. Opi uusia sanoja. Ota sähköharmooni pitkäaikaislainaan. Pajjaa kissoja. Palaa aiempaan teemaan. Pelästy. Pidä 4,5 vuoden tauko. Pöde ilmastoahdistusta ja tulevaisuudenpelkoa. Postaa Instagramiin. Pura tunteita päiväkirjaan. Rakasta. Rauhoitu syliin. Sensuroi vähän. Säilytä ystävyys yhdeksän vuoden ajan. Tallenna kohokohtiin. Tapaa Paleface baarissa. Tapaa sointuja ja melodioita. Tee rauha itsesi kanssa. Tee paljon vaikeaa tunnetyötä. Tee sointulappu. Toista. Tulkitse tehtävänanto kirjaimellisesti. Tunne pelkoa. Tunne ahdistusta. Tunne kiittolisuutta. Tunne helpotusta. Tunne toivoa ja kauhua yhtä aikaa. Tunne olevasi yksyksissä.

Tunne häpeää. Tunnista Otava. Tunnustele miltä ahdistus tuntuu kehossa. Tutustu ystävään, joka houkuttelee aloittamaan kansantanssin. Tutustu sellistiin. Tutustu haitaristiin. Tutustu kantelisteihin. Tutustu lempiyhtyeesi jäseniin. Uskalla pyytää. Uskalla luottaa. Uskaltaudu improvisoimaan sanoilla. Uuvu. Valitse taidealan ammatti. Valvo koko yö. Ymmärrä, miten paljon pelkää itseäsi. Yritä pärjätä yksin. Ystävyysty. Ystävyysty toisen kerran. Älä unohda. Äänitä laulua puhelimella. Äänitä merta. Äänitä demo niin myöhään illalla ettet uskalla soittaa kovaa.

6 Lopuksi

Tässä projektityössä olen käsitellyt taiteellista työskentelyäni suhteessa arkeen ja/tai arkea suhteessa taiteelliseen työskentelyyni. Käsitelyjärjestystä on vaikea määritellä lopullisesti, sillä projektin aikana kaikki on tuntunut liittyvän kaikkeen ja osa-alueet ovat ruokkineet toisiaan. Keskityin arkeen saadakseni paremmat olosuhteet taiteen tekemiselle ja samaan aikaan mahdollisuus ajatella arkea taiteen ja leikin kautta muodosti tilan, jossa arkeen keskittyminen oli ylipäättään mahdollista, luvallista ja turvallista.

Osalle taiteilijoista taiteilijuus on niin erottamaton osa minuutta, että he pelkäävät lakkaavansa olemasta, jos lakkaavat tekemästä taidetta (Bayles & Orland 1993, 31). Olen elämäni aikana määritellyt itsekkin itseäni laulun ja taiteilijuuden kautta samaan tapaan. Projektin myötä olen oppinut hahmottamaan, että olen ensin ihminen ja vasta sitten taiteilija tai jonkin alan ammattilainen. Toisaalta olen huomannut taiteen olevan osa olemisen tapaan, vaikka en erikseen yrittäisi tehdä taidetta. Koen rauhoittavaksi ajatuksen, jonka mukaan taiteeseen ei tarvitse pyrkiä vaan sen pitää vain antaa tapahtua. Projektin – tai oikeastaan koko maisteriopintojen – aikana suhtautumiseni taiteen tekemiseen on muuttunut enemmän prosessi- kuin lopputuloskeskeiseksi. Työskentelystä on tullut helpompaa ja vapaampaa, kun sivupoluille harhautuminen ei olekaan uhka vaan mahdollisuus.

Projektin tekeminen on herättänyt paljon ajatuksia myös opiskelijoiden hyvinvoinnista yleisemmin. Koen sekä henkisen että fyysisen hyvinvointini parantuneen projektin myötä. Olen kokenut voivani oikeuttaa projektityöllä sellaista huolenpitoa ja itseni kuuntelemista, jota en muuten olisi uskaltanut asettaa etusijalle. Mielestäni tämän ei tulisi olla etuoikeus vaan kenen tahansa pitäisi voida priorisoida omaa hyvinvointiaan ilman erillistä projektia. Toivoisin näkeväni sekä oman koulutusohjelmani sisällä että laajemmin yhteiskunnassa enemmän keskustelua siitä, miten omasta jaksamisesta voi ja saa huolehtia nykyisten rakenteiden puitteissa ja miten rakenteita voisi muuttaa, jotta hyvinvoinnista huolehtiminen olisi entistä helpompaa.

Olen kiitollinen siitä, että projektini aihe muotoutui juuri tällaiseksi. Oman taiteellisen praktiikan tuntemus ja kyky ohjata omaa tekemistäni ovat asioita, joita ilman tuskin tulisin toimeen valmistumisen jälkeisessä freelancer-todellisuudessa. Kun olen saanut syventyä arkeen, tarpeisiin ja taiteen tekemiseen huolella maisterivaiheen lopussa, suhtaudun elämään valmistujaisten tuolla puolen paljon luottavaisemmin mielin.

7 Lähteet

Aineistot

Luottamuskirjeet. Paula Raitasen maisterikonsertti 15.11.2024 Musiikkitalossa. Äänite tekijän hallussa.

Päiväkirja. Paula Raitasen päiväkirja. Aineisto tekijän hallussa.

Kirjallisuus

Arlander, Annette 2018. Practicing art - as a habit? / Att utöva konst - som en vana? *RUUKKU - Studies in Artistic Research* 7 <https://doi.org/10.22501/ruu.292065> (luettu 4.5.2025)

Bayles, David & Orland, Ted 1993. *Art and Fear: Observations on the Perils (and Rewards) of Artmaking*. Santa Cruz & Eugene: Image Continuum Press.

Bullet Journal 2025. "New to Bullet Journal? Start Here!" <https://bulletjournal.com/blogs/faq> (luettu 4.5.2025)

Ehn, Billy & Löfgren, Orvar 2010. *The Secret World of Doing Nothing*. Berkeley & Los Angeles & London: University of California Press.

Gallay, Lillian Hemingway 2013. *Understanding and Treating Creative Block in Professional Artists*. Los Angeles: Alliant International University, California School of Professional Psychology.

Gröndahl, Laura (toim.) 2023. *Taiteellinen tutkimus*, Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Haagensen, Ulvi 2021. Cleaning in progress: the line between art and life. *Journal for Artistic Research* 25 <https://www.researchcatalogue.net/view/887950/887951/0/0> (luettu 4.5.2025)

Haranto, N-A 2012. Joulukalenteri 14. *Kynttilänpäivä*

<https://kynttilanpaiva.sarjakuvablogit.com/2012/12/15/joulukalenteri-14/> (luettu 4.2.2025)

Huizinga, Johan 1984 [1938]. *Leikkivä ihminen: Yritys kulttuurin leikkiaineeksi määrittelyä*. Suom. Sirkka Salomaa. Juva: WSOY.

Kielitoimiston sanakirja. 2024. "Lepo" Helsinki: Kotimaisten kielten keskuksen verkkojulkaisu 35.

URN:NBN:fi:kotus-201433. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/lepo>. Päivitettävä julkaisu. Päivitetty 19.3.2024 (luettu 4.5.2025)

Löfgren, Orvar 2014. The Black Box of Everyday Life. *Cultural Analysis* 13, 77–98.

McCabe, Jessica 2016. How to Adult When You Have ADHD. *How to ADHD*

<https://www.youtube.com/watch?v=CCWPC4wF16Y> (luettu 5.2.2025)

McCabe, Jessica 2018. Why Routines Are More Helpful Than New Year's Resolutions. *How to ADHD*

<https://www.youtube.com/watch?v=HJlBq1ldcCc> (luettu 4.5.2025)

Paalanen, Antti 2015. *Palkeen kieli: Vaihtoäänisen haitarin paljerytmiikka sävellystyössä*. Helsinki: Sibelius-Akatemia, kansanmusiikin aineryhmä.

Räihälä, Osmo Tapio 2021. *Miksi nykymusiikki on niin vaikeaa*. Jyväskylä: Atena. E-kirja.

Rosenberg, Susanne 2022. *Konstnärlig process: En inspirationshanbok ur musikerperspektiv*. Stockholm: Udda Toner.

Saarilampi, Marja-Liisa 2007. *Meediatäiteilijasta mediataitajaksi: taiteilijan kulttuuriset tarinamallit musiikkialan erikoislehdessä*. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Sandgren, Venla 2016. *Leikisti vai oikeesti? - Leikki aikuisen elämässä*. Opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu.

Science Learning Hub – Pokapū Akoranga Pūtaiao 2010. "Non-Newtonian Fluids"

<https://www.sciencelearn.org.nz/resources/1502-non-newtonian-fluids> (luettu 4.5.2025)

Suomen ADHD-aikuiset ry. "Mikä on ADHD?" <https://www.adhd-aikuiset.fi/mika-on-adhd/> (luettu 4.5.2025)