

**ERITYISHERKÄN MUUSIKON KOKEMUKSIA OPINNOISSA JA
TYÖELÄMÄSSÄ**

Seminaarityö

Syksy 2024

Opettajan pedagogiset opinnot

Tampereen yliopisto

Sara Viluksela

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia / Jousten

aineryhmä / Kirjallinen työ

TIIVISTELMÄ

Tutkielman tai kirjallisen työn nimi	Sivumäärä
Erityisherkan muusikon kokemuksia opinnoissa ja työelämässä	48
Tekijän nimi	Lukukausi
Sara Viluksela	Syky 2024
Aineryhmän nimi	
Jousten aineryhmä	
<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten erityisherkyys vaikuttaa muusikoihin ja millä tavoin se voi ilmetä heidän ammattiopinnoissaan ja työssään. Tarkoituksena oli lisätä tietoutta ja ymmärrystä muuten vielä Suomessa melko tuntemattomasta piirteestä. Tutkimuskysymyksenä oli: Miten erityisherkyys ilmenee ja millaisia haasteita erityisherkkä henkilö kohtaa musiikkiopinnoissaan ja toimiessaan ammattimuusikkona orkesterissa?</p> <p>Teoreettisena viitekehystenä tutkimuksessa käytettiin aiempaa kirjallisuutta erityisherkydestä sekä muista sitä sivuavista käsitteistä kuten temperamentista, persoonallisuudesta, introversiosta ja luovuudesta.</p> <p>Tutkimus oli kvalitatiivinen, ja sen empiirinen osuus toteutettiin yhden asiantuntijan puolistrukturoituna teemahaastatteluna.</p> <p>Tutkimuksessa todettiin, että herkkyydestä voi olla muusikolle paljon etua, mutta se voi myös olla ristiriidassa joidenkin musiikkielämän vaatimusten, kuten esiintymisten mukanaan tuoman paineensietokyvyn, kilpailun ja koesoittojen kanssa. Erityisherkkä ihmiset saattaisivat kaivata enemmän autonomiaa ja tukea opinnoissaan, ja heille olisi tärkeää löytää itselleen sopivat toimintamallit ja opettajat. Myös opettajien käyttämät palautteen antamisen tavat todettiin merkityksellisiksi. Liian tiukka tai ennalta määrätty työtahti opinnoissa ja orkesterityössä voi johtaa kuormittumiseen. Oppilaitoksissa ja työpaikoilla ei välttämättä ymmärretä herkkyyttä eikä siitä uskalleta puhua ääneen, joten tietoutta olisi tärkeää lisätä. Opettajankoulutuksessa olisi syytä myös syventyä erilaisuuden ymmärtämiseen ja opiskelijan yksilöllisemmän opintopolun mahdollistamiseen.</p>	
Hakusanat	
Erityisherkyys, herkyys, pedagogiikka, musiikkikorkeakoulut, orkesteri, kuormittavuus	
Tutkielma on tarkistettu plagiointitarkastusjärjestelmällä	
18.11.2024 Assi Karttunen	

SISÄLLYS

1 Johdanto	4
2 Käsitteellinen viitekehys	5
2.1 Erityisherkkyyys	6
2.1.1 Erityisherkkyyys käsitteenä	6
2.1.2 Erityisherkkyyden edut muusikolle	7
2.1.3 Erityisherkkyyden tuomat mahdolliset haasteet	8
2.1.4 Erityisherkkyyys ja sukupuoli	10
2.2 Temperamentin määrittelyä	11
2.3 Persoonallisuuden perusteet	13
2.4 Introversio ja luovuus	15
2.4.1 Introversio ja ekstroversio	15
2.4.2 Luovuus	17
3 Tutkimusasetelma	19
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys	19
3.2 Metodologiset lähtökohdat	20
3.3 Aineistonkeruu	21
3.4 Aineistonanalyysi	21
3.5 Tutkimusetiikka	22
4 Tulokset	23
4.1 Haastateltavan tausta	23
4.2 Ammattiopiskelijan arki	24
4.3 Esiintyminen	27
4.4 Kohti työelämää	29
4.5 Työssä jaksaminen	30
5 Päätelmät ja pohdinta	34
Lähteet	42
Liitteet	46
Liite 1. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

”Tämä ammatti on kylmäpäisille, ehkä olet liian herkkä”

”Sinun tulee vain kasvattaa paksumpi nahka”

”Kyllä ammattilaisen pitää pystyä oppimaan asiat nopeasti, sinullahan on koko yö aikaa”

”En koskaan kirjoita palautteeseeni ylös mitään positiivista, kyllä te tiedätte mitä osaatte”

Työni aihe, erityisherkin muusikon ammattiopinnot, alkoi kehittyä mielessäni jo kaksi vuotta sitten. Olen ollut pedagogisissa opinnoissani ja aloittelevana opettajana erityisen kiinnostunut erilaisista oppilaista ja heidän kohtaamisestaan niin, että jokaisella olisi opinnoissaan turvallinen, hyväksytyt ja kannustettu olo. Joskus on tuntunut, että ammattiopinnoissa tämä puoli helposti unohdetaan ja tärkeänä pidetään ainoastaan soittotaitoa ja nopeaa edistymistä, kuten alussa mainituista opettajien kommentteistakin käy ilmi.

Herkkyys ylipäättään on tuntunut ristiriitaiselta aiheelta, sillä usein painotetaan, kuinka herkkyyttä tarvitaan musiikin ilmaisussa, kuuntelemisessa ja tulkintojen luomisessa, mutta sama herkkyys tuntuu muuttuvan epätoivottavaksi, jos se ilmenee persoonallisuudessa yleisemmin ja näyttäytyy esimerkiksi esiintymisjännityksenä, levon tai loman tarpeena tai tunteellisuutena vuorovaikutuksessa.

En ollut kohdannut juurikaan puhetta erityisherkkyydestä omissa ammattiopinnoissani, mikä tuntuu nyt kummalliselta, sillä monen tutkimuksen mukaan herkkyyttä esiintyy taiteilijoissa ja muusikoissa paljon. Minua kiinnosti lukea aiheesta enemmän ymmärtääkseni herkkyyden vaikutuksia muusikkoihin paremmin.

Tutkimuksessani tärkeiksi teemoiksi nousivat herkkyyden vaikutus opettaja-oppilassuhteisiin ja vuorovaikutustilanteisiin, kuten palautteensaamiseen, omaan harjoitteluun ja työskentelyyn sekä esiintymisen ja kilpailemisen haasteisiin.

Toinen mielenkiintoinen näkökulma työhöni kumpusi haastateltavani Eeva-Kaisa Röngän puheista. Hänen kokemuksensa työelämästä erityisherkkänä orkesterimuusikkona sai minut laajentamaan aiheajastani ammattiopinnoista koskemaan myös orkesterityötä ja koesoittoa. Pakollinen kilpailu muita vastaan, paineet suoriutua jokaisesta konsertista virheettömästi sekä jatkuva esilläolo ja työn tietynlainen julkisuus saivat pohtimaan herkän ihmisen työnhakua ja työssä jaksamista ja kuormittumista ja kuinka sitä voisi ehkäistä tai sen kanssa voisi pärjätä. Tuntui kiinnostavalta myös miettiä, miten oppilaitokset voisivat valmistaa opiskelijoita nykyistä paremmin kohti koesoittoa ja orkesterityötä, ja toisaalta, mistä työssään kuormittunut muusikko voisi saada apua.

Luvussa kaksi käsittelen aiheeni kannalta merkittävimpiä käsitteitä ja luvussa kolme esittelen tutkimustehtävän ja -kysymyksen sekä paneudun tutkimukseni metodologisiin lähtökohtiin, aineistonkeruuseen, analyysiin sekä tutkimusetiikkaan. Luvussa neljä esittelen tutkimukseni tulokset ja luvussa viisi pohdin aiheeni ja teen päätelmiä tulosten sekä lukemani tutkimuskirjallisuuden pohjalta.

2 Käsitteellinen viitekehys

Tarkastelen seminaarityöni tässä luvussa pääkäsitteen, erityisherkkyyden lisäksi myös kahta muuta persoonallisuuspsykologian käsitettä, temperamenttia ja persoonallisuutta, joiden merkitys ja suhde pääkäsitteeseen ja toisiinsa on tärkeää ymmärtää. Lisäksi sivuan erityisherkkyyden kontekstissa usein esiin nousevia käsitteitä introversio ja ekstroversio sekä luovuus.

2.1 Erityisherkkyyys

2.1.1 Erityisherkkyyys käsitteenä

Käsitteen erityisherkkyyys (*highly sensitive person*) kehitti 1990-luvulla amerikkalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine N. Aron. Erityisherkkyyys on synnynnäinen ominaisuus ja temperamenttipiirre, jossa ihmisen hermosto käsittelee aistien välittämää tietoa tavallista laajemmin ja syvällisemmin. Erityisherkkä ihminen havainnoi sekä itseään että ympäristöään tarkasti ja hienovaraisesti ja on taitava vertailemaan havaintojaan aiempaan tietoon ja yhdistelemään niitä suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Erityisherkkä reagoi vahvasti ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin ja kuormittuu ja stressaantuu siksi helposti liiallisesta informaatiosta. Erityisherkkien tunteet ja tuntemukset voivat olla voimakkaita, ja tutkimuksissa on todettu, että erityisherkkien ihmisten aivojen peilisolujärjestelmä toimii tavallista aktiivisemmin, minkä vuoksi he ovat usein myös hyvin empaattisia. Erityisherkkyyteen liitettyjä piirteitä ovat esimerkiksi harkitsevuus, tunnollisuus, intuitiivisuus, luovuus ja introversio. (Aron 2014, 36–37, 16–20.) Aronin (2014, 36) mukaan erityisherkkiä on väestöstä noin 15–20 prosenttia (Aron 2014, 36).

Elaine N. Aron (2014, 16–20) esittelee kirjassaan *Erityisherkkä ihminen* kehittämänsä EVÄS-lyhenteen (engl. *DOES: depth of processing, overarousability, emotional intensity, sensory sensitivity*), joka kuvaa tiivistetysti erityisherkkyyden keskeisimpiä puolia ja auttaa paremmin ymmärtämään piirteen ydintä. E-kirjain kuvastaa emotionaalista reaktiokykyä ja empatiaa eli taipumusta herkästi syntyviin tunteisiin, voimakkaisiin tunnereaktioihin ja toisten ihmisten tunnetilojen ymmärtämiseen ja niihin samaistumiseen. V-kirjain viittaa kykyyn havaita ja vaistota ympäristöstä hienovaraisia vivahteita, jotka saattavat jäädä muilta huomaamatta. Tämä ei tarkoita, että erityisherkillä olisi normaalia terävämmät tai herkemvät aistit, vaan heidän aivonsa käsittelevät aistitietoja tavallista nopeammin ja syvällisemmin. Ä-kirjain tarkoittaa ärsykejä, joiden liiallisuus kuormittaa erityisherkkiä ja johtaa helposti ylivierittyneeseen tilaan. S-kirjain taas viittaa syvälliseen havaintojen ja kokemusten

käsittelyyn ja prosessointiin, joka voi olla tiedostamatonta tai puolittietoista. (Aron 2014, 16–20; Satri 2019, 24.)

Sovellan seuraavaksi erityisherkkyydestä keräämääni tietoa musiikinopiskelijan arkeen ja ammattilaisuuteen ja pohdin piirteen mahdollisia etuja ja haasteita muusikon elämässä.

2.1.2 Erityisherkkyyden edut muusikolle

Luovuus ja taiteellisuus ovat lähes kaikille herkille ihmisille luontaisia taipumuksia. Nämä taipumukset saattavat näkyä monella tavalla: kykynä arvostaa taidetta syvästi, vilkkaana mielikuvituksena ja taitona keksiä luovia ratkaisuja ja uusia ideoita monissa arjen tilanteissa. Monet erityisherkkät kokevat tarvetta ja kutsumusta luoda taidetta itsekin – osa omaksi ilokseen, osa myös elannokseen. (Aron 2014, 140; Heiskanen 2016, 26.) Rikas tunne-elämä ja empatiakyky auttavat herkkiä ihmisiä eläytymään, ilmaisemaan itseään luontevasti taiteen kautta ja nauttimaan taiteesta vahvasti (Heiskanen 2016, 202; Hyttinen & Lepistö 2023, 136, 160).

Suomalainen psykologian tohtori Sylvi-Sanni Manninen (2016, 13) tutki herkkyyttä jo 1950- ja 60-luvuilla ja jaotteli tutkimuksessaan ihmiset ”yliherkkiin väri-ihmisiin” ja vähemmän herkkiin ”muoto-ihmisiin” (Manninen 2016, 13). Hänen mukaansa väri-ihmiset menestyvät erityisen hyvin viihde- ja taidealoilla, koska he ovat usein lahjakkaita ”synnynnäisiä taiteilijoita”. He kykenevät päästämään sisäänsä suuria määriä informaatiota ympäriltään ja sukeltamaan muita syvemmälle taiteeseen, koska huomaavat asioita, joita muut eivät huomaa. (Manninen 2016, 13–15, 21–22, 65–66, 147.)

Lukemani tutkimuskirjallisuuden perusteella vaikuttaa siltä, että monista muistakin erityisherkillä tyypillisistä piirteistä voi taidealoilla toimiessa olla hyötyä. Erityisherkillä on esimerkiksi usein erittäin hyvä keskittymiskyky, etenkin silloin, kun he saavat työskennellä ilman häiriötekijöitä (Aron 2014, 40). Erityisherkkät ovat myös syvällisiä,

ja heillä on tarve pohtia ja analysoida asioita perusteellisesti ja ymmärtää kiinnostuksenkohteitaan syvästi. He huomioivat yksityiskohtia ja muistavat näkemiään ja kokemiaan asioita helposti. Tämä laaja analysointi ja harkinta johtaa punnittuihin tulkintoihin ja päätöksiin, mutta ilmenee toisaalta myös varauksellisuutena ja riskien välttelemisenä. (Heiskanen 2016, 25, 28–29.)

Myös tunnollisuus on herkille ominaista. He ovat luotettavia, työskentelevät ahkerasti ja suunnitelmallisesti ja pyrkivät ennakoimaan ja valmistautumaan erilaisiin tilanteisiin hyvin. Tunnolliset ihmiset ovat yleensä myös kurinalaisia, järjestelmällisiä ja päämäärätietoisia. Vaikka tunnollisuus, sinnikkyys ja mahdollisimman hyvän lopputuloksen tavoittelu ovat yleisesti hyödyllisiä piirteitä, ne voivat johtaa myös liialliseen täydellisyydentavoitteluun ja siten ylikuormittumiseen. (Aron 2014, 39; Cooper 2014, 88; Heiskanen 2016, 24.)

2.1.3 Erityisherkkyyden tuomat mahdolliset haasteet

Esiintyminen on usein erityisherkillä haastavaa. Heillä on taipumus suoriutua huonommin silloin, kun heitä seurataan ja arvioidaan, ja he huomaavat tarkkaavaisuutensa vuoksi omat virheensä helposti. (Aron 2014, 39–40.) Elaine N. Aronin (2014, 115, 140) mukaan enemmistö erityisherkkistä, noin 70 prosenttia, on sosiaalisesti sisäänpäin suuntautuneita, ja siksi heille voi olla erityisen vaikeaa esitellä työnsä tuloksia julkisesti (Aron 2014, 115, 140). Jännittävät tilanteet saavat erityisherkkäen hermoston vähemmän herkkiä helpommin hyvin ylivirittyneeseen tilaan, mikä johtaa usein levottomuuteen, kömpelyyteen ja hallinnanmenetyksen tunteeseen sekä fyysisiin oireisiin, kuten käsien vapinaan, sydämen hakkaamiseen, vatsaoireisiin ja hikoiluun. Ylivirittyneessä tilassa oleva ihminen ei useimmiten pysty parhaimpaansa. (Aron 2014, 36–37, 39–40.)

Olen havainnut, että monet esiintymisen haasteet, kuten tarkkailtavana olo ja mahdolliset ulkopuoliset seuraajat, voivat johtaa ylivirittyneisyyden tilaan myös soittotunneilla. Aronin (2014, 146–147) mukaan ylivirittyneisyys voi syntyä siitäkin, jos

erityisherkälle kerrotaan liian paljon uutta tietoa kerralla, eikä hän ehdi sisäistää kaikkea kuulemaansa (Aron 2014, 146–147). Liian tiukka työtahti ei myöskään ole herkille ideaali. He kaipaavat työskennellessään aikaa asioiden kokeiluun ja pohtimiseen, ja hidas tekeminen johtaakin tarkkaan ja viimeistelyyn työhön. Sen sijaan kova kiire, vaatimus olla jatkuvasti tehokas ja useiden asioiden tekeminen yhtä aikaa voivat stressata ja kuormittaa herkkää. (Hyttinen & Lepistö 2023, 134–135.)

Synnynnäinen temperamentti vaikuttaa siihen, miten vakavasti ihminen suhtautuu kritiikkiin ja miten herkkä sille on (Keltikangas-Järvinen 2008, 15). Liisa Keltikangas-Järvinen (2010, 66–69, 71–73) nimeää korkean sensitiivisyyden temperamenttipiirteeksi, jolla on jo yksilön lapsuudessa selvä vaikutus esimerkiksi koulunkäyntiin ja harrastuksiin, sillä sensitiivinen lapsi joutuu helposti ylivirittyneeseen tilaan ja saattaa reagoida hyvin voimakkaasti ja emotionaalisesti epäonnistumisiin ja saamaansa palautteeseen ja kritiikkiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 66–69, 71–73.) Monet herkätkä pelkäävätkin arvostelua, virheitä ja epäonnistumisia. Siksi palautteen vastaanottaminen voi olla heille vaikeaa, sillä vaikka kritiikki ja vaatimukset kohdistuisivat vain heidän tekemäänsä työhön, he ottavat ne helposti hyvinkin henkilökohtaisesti ja voivat reagoida niihin vahvasti. Jotkut herkätkä saattavat myös reagoida etenkin yllättävään negatiiviseen palautteeseen itkuisuudella, mikä voi sekä heistä itsestään että palautteen antajasta tuntua kiusalliselta. Toisaalta erityisherkätkä haluavat kehittyä ja tietävät palautteen auttavan heitä, joten päästyään alkuperäisestä reaktiostaan yli he usein pohtivat ja analysoivat saamaansa palautetta rauhassa ja pystyvät sitten tekemään tarvittavia muutoksia. (Aron 2014, 167–168; Hyttinen & Lepistö 2023, 84–86.)

Herkillä ihmisillä voi olla myös taipumusta heikkoon itsetuntoon, jos he eivät koe vastaavansa ympäröivän yhteiskunnan ihanteita (Aron 2014, 160). Liisa Keltikangas-Järvisen (2010, 205–206) mukaan palautteen antamisen tapa voi vaikuttaa oppilaan itsetuntoon. Jos palautteessa puututaan aina vain oppilaan heikkouksiin, voi oppiminen muuttua pelkäksi virheiden välttelyksi. Sen sijaan oppilaan itsetuntoa vahvistaa, jos hän saa palautetta myös onnistumisistaan ja edistyksistään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 205–206.) Monet herkätkä kohtaavat myös vähättelyä ja ovat saaneet palautetta siitä, etteivät ominaisuuksiensa puolesta sovi tietyille aloille. Tällöin puuttuva ympäristön

tuki ja epävarmuus itsestä ja omista kyvyistä saattavat vaikuttaa urapolun muodostumiseen ratkaisevasti. (Hyttinen & Lepistö 2023, 71–73, 139.)

Kuten aiemmin kirjoitin, sinänsä positiivinen tunnollisuus voi muuttua myös liialliseksi täydellisyydentavoitteluksi. Selviytyäkseen vähemmän herkässä maailmassa erityishervät omaksuvat usein hyvin luontevasti vaativan suorittajan roolin. Jos itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi tunteminen pääsee liiaksi linkittymään vain omiin suorituksiin ja menestykseen, paineet ja jatkuva omien voimavarojen ylitys voivat johtaa ylikuormitukseen ja pitkittyneeseen stressiin. (Heiskanen 2016, 93–94, 96–98, 159–160, 175–176.) Stressitilassa joko sisäiset tai ulkoapäin tulevat vaatimukset ovat niin kovassa epäsuhdassa ihmisen omien resurssien tai kapasiteetin kanssa, että ihminen ei parhaista yrityksistään huolimatta enää selviydy tai tunne selviytyvänsä. Tämä aiheuttaa negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, pelkoa ja voimattomuutta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169–171, 175.) Ylikuormituksen ja vaativan suorittamisen kierteen purkaminen on hidasta ja työlästä, sillä ylikuormitus pääsee helposti juurtumaan vähitellen syvälle kehoon vuosien varrella, ja lepäämisen ja rennommin ottamisen yrittämistä seuraa aluksi usein huono omatunto ja levoton olo (Heiskanen 2016, 159–160).

Herkän ihmisen onkin tärkeää oppia tuntemaan omat voimavaransa ja taipumuksensa, jotta hän osaa varata tarpeeksi aikaa levolle ja mahdollisuuksien mukaan tarvittaessa kohtuullistaa työmääräänsä ja omia suoriutumista vaativuuksiaan. Tasapainon saavuttaneen ja itselleen sopivat toimintatavat löytäneen erityishervän on siis periaatteessa mahdollista tehdä elämässään mitä vain tahtoo. (Heiskanen 2016, 167–168, 135.)

2.1.4 Erityisherkyys ja sukupuoli

Elaine N. Aronin (2014, 96) mukaan erityisherkyssä näyttää olevan miehiä suunnilleen saman verran kuin naisia (Aron 2014, 96). Herkkyystutkimuksissa naiset ovat kuitenkin usein arvioineet itselleen miehiä hieman korkeammat pisteet, vaikka ei ole mitään

tutkimusnäyttöä siitä, että vastasyntyneiden tyttöjen ja poikien herkkyyden asteessa olisi eroja. Aron (2014, 96) arveleekin sukupuolten välisten erojen tutkimuksissa johtuvan länsimaisen kulttuurin mieskuvasta, johon stereotyyppinen käsitys herkkyydestä ei sovi (Aron 2014, 96). Yhteiskunta on perinteisesti suhtautunut negatiivisemmin herkkiin miehiin kuin herkkiin naisiin. Erot suhtautumisessa näkyvät jo lapsuudessa, kun tyttöjen herkkyyttä, tunteellisuutta ja ujoutta pidetään normaalina ja jopa toivottavana, kun taas poikien ujous ja haluttomuus osallistua esimerkiksi rajumpiin leikkeihin nähdään negatiivisena. (Aron 2014, 96, 102, Aron 1997.)

Amerikkalainen filosofian tohtori, kirjailija ja tutkija Tracy M. Cooper tutki vuoden 2014 väitöskirjassaan erityisherkkien temperamenttia ja heille soveltuvia aloja. Cooperin (2014, 77) haastattelututkimuksessa kaikki 11 tutkimukseen osallistunutta miestä kokivat herkkyytensä olevan ristiriidassa perinteisten sukupuolikäsitysten ja kohtaamiensa odotusten kanssa, kun taas saman tutkimuksen naisosallistujista kukaan ei raportoinut kokeneensa vastaavaa (Cooper 2014, 77). Maskuliiniseksi piirteiksi on historiallisesti mielletty esimerkiksi taipumus aggressiivisuuteen, kilpailuhenkisyys, dominoivuus, urheilullisuus ja tunteiden kätkeyminen (Connell 2005, 46, 67; Pleck 1982, 10).

Nimesin luvun alussa erityisherkkyyden temperamenttipiirteeksi ja seuraavaksi syvennyn temperamentin ja persoonallisuuden käsitteisiin, jotta erityisherkkyyden suhde niihin olisi helpompi hahmottaa.

2.2 Temperamentin määrittelyä

Temperamentilla tarkoitetaan joukkoa ihmisen synnynnäisiä, biologiaan pohjaavia, toistuvia ja automatisoituneita taipumuksia, jotka vaikuttavat yksilön tapaan reagoida ja toimia. Näitä taipumuksia kutsutaan temperamenttipiirteiksi. Jokaisella ihmisellä on jokaista temperamenttipiirrettä, mutta piirteet nähdään jatkumoina ja yksilölliset erot näkyvät siis siinä, mihin kohtaan jatkumoina ihminen asettuu, eli miten voimakkaina eri

piirteet hänessä esiintyvät. Kaikkien piirrejatkomoiden kokonaisuutta kutsutaan ihmisen temperamenttiprofiiliksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 31–32.)

Eri teoriat ja koulukunnat ovat määritelleet temperamenttiin kuuluviksi eri piirteitä, mutta monet temperamenttiteoriat ovat olleet yhtä mieltä siitä, että temperamenttipiirteitä ovat ainakin sosiaalisuus, aktiivisuus, emotionaalinen herkkyys, intensiivisyys ja itsesääntely. (Keltikangas-Järvinen 2008, 43.) Myös sensitiivisyys on temperamentin piirre, ja siihen sisältyy herkkyys ulkoisille ärsykkeille, kuten kivulle, metelille ja lämpötiloille sekä sosiaalisten tilanteiden ja toisten ihmisten tunteiden havaitsemisen kyky (Keltikangas-Järvinen 2010, 66–69).

Temperamentti on osin perinnöllinen, näkyy useimmiten jo vauvaiässä ja säilyy melko pysyvänä koko elämän ajan ja se selittää yksilöllisyyttä ja ihmisten keskinäisiä eroavaisuuksia. Perimän lisäksi myös sikiöaika vaikuttaa ihmisen temperamentin kehitykseen. Kasvuympäristö ei juurikaan muuta temperamenttia, vaan ihmiset reagoivat luonnostaan eri tavoin samanlaisiin tapahtumiin ja olotiloihin silloinkin, kun ovat kasvaneet samassa ympäristössä tai perheessä. Erot suhtautumisessa ja toiminnassa voivat koskea ulkoisia tapahtumia, kuten tapaa työskennellä tai reaktioita muiden ihmisten toimintaan, tai sisäisiä olotiloja, kuten väsymystä tai nälkää. (Keltikangas-Järvinen 2008, 11–17, 22.)

Aivojen ja keskushermoston toiminnan yksilölliset erot ovat temperamentin biologinen perusta. Aivojen välittäjäaineiden, kuten dopamiinin ja serotoniinin taso sekä sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuus näkyvät siis ihmisissä temperamenttipiirteinä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 21–22.) Vaikka temperamentti on melko pysyvä, se muovautuu kuitenkin jonkin verran ihmisen kasvuprosessien ja aivojen kehittymisen mukana. Ihminen esimerkiksi oppii kasvaessaan ja kehittyessään uusia vaihtoehtoisia selviytymiskeinoja, joiden avulla hän voi tehdä tietoisia päätöksiä ja reagoida erilaisiin tilanteisiin harkitusti eikä pelkästään temperamenttinsa ohjaamana. Monet piirteet myös näyttäytyvät eri tavoin eri ikäisillä, ja ympäröivä kulttuuri ja kasvatus vaikuttavat osaltaan siihen, millaisia temperamenttipiirteitä on sopivaa tuoda esiin ja mitä taas tulisi pyrkiä muuttamaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 17–19.)

Temperamenttia on tutkittu kahdella eri lähestymistavalla, kliinisesti ja kokeellisesti. Kliinisessä tutkimuksessa on ensin havainnoitu ihmisten välisiä eroja tutkimalla vauvojen käytöstä, ja pyritty sitten selvittämään näiden erojen fysiologista taustaa. Kokeellisessa tutkimuksessa taas on ensin tunnustettu ihmisten fysiologinen erilaisuus, ja sen jälkeen tutkittu sen vaikutusta käyttäytymiseen. Lääkäri Stella Chessin ja Alexander Thomasin yhdeksän piirteen temperamenttiteoria oli kliinisen tradition pioneereja, kun taas kokeellisen tradition isänä pidetään Ivan Pavlovia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 43–49.) Muita merkittäviä temperamentin tutkijoita ovat olleet esimerkiksi Jerome Kagan, Jeffrey Gray, C. Robert Cloninger, Arnold H. Buss ja Robert Plomin (Keltikangas-Järvinen 2008, 61–95, 111–115).

2.3 Persoonallisuuden perusteet

Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen sisäisen maailman, eli ajatusten ja tunteiden, sekä ulkoisen toiminnan eli käyttäytymisen yhdistelmää. Käsitteelle ei kuitenkaan ole psykologiassa yhtä vakiintunutta määritelmää, sillä sitä on historiassa tutkittu hyvin erilaisten tieteenalojen lähtökohdista. Nykykäsityksen mukaan persoonallisuus muodostuu ihmisen biologisesta perustasta eli geeniperimästä sekä sosiaalisesta ympäristöstä, jota kasvatus sekä yksilölliset kokemukset muokkaavat. (Metsäpelto & Feldt 2009, 18, 65.)

Persoonallisuuden käsite on vahvasti sidoksissa temperamenttiin, ja temperamentti mielletäänkin persoonallisuuden biologiseksi ytimeksi. Riippuu kuitenkin tieteellisestä lähestymistavasta, minkälaisena temperamentin rooli persoonallisuuden muodostumisessa nähdään. Persoonallisuuspsykologian näkökulmasta temperamentti on persoonallisuuden lähtökohta, joka kuitenkin aikuisuudessa väistyy kasvuympäristön synnyttämän ja muovaaman persoonallisuuden tieltä. Sosiobiologiassa sen sijaan persoonallisuus muodostuu kahdesta osasta, temperamentista ja ympäristön synnyttämästä luonteesta, ja nämä kaksi persoonallisuuden osaa toimivat itsenäisesti ja rinnakkain myös aikuisuudessa. Vaikka teorioissa temperamentti ja persoonallisuus erotetaan selkeästi toisistaan, käsitteistössä ja tutkimuksissa käytetyissä mittareissa on

kuitenkin paljon samankaltaisuutta ja päällekkäisyyttä, mikä voi joskus hankaloittaa niiden ymmärtämistä. (Metsäpelto & Feldt 2009, 65–66.)

Persoonallisuuden pysyvyys ja säännönmukaisuus perustuu temperamentin lisäksi elinympäristöön, joka useimmiten pysyy yksilön lapsuudessa melko samana tai muuttuu vain hitaasti. Pysyvyys ja ennakoitavuus mahdollistavat jatkuvat ihmissuhteet ja psykologisen hyvinvoinnin. Persoonallisuus kuitenkin myös muuttuu ja kehittyy, lapsuudessa esimerkiksi muiden ihmisten odotusten, vaatimusten ja palautteen myötä ja aikuisuudessa suurten elämäntapahtumien ja -muutosten, kuten työelämään siirtymisen, vanhemmaksi tulemisen tai toisaalta läheisen kuoleman tai muun tragedian vuoksi. (Metsäpelto & Feldt 2009, 18–20.)

Kuten temperamenttiakin, myös persoonallisuutta on tutkittu kliinisesti ja kokeellisesti. Kliinisen tutkimuksen tarkoituksena on ollut päästä mahdollisimman syvälle yksilön persoonaan ja sen eri puoliin sekä hahmottaa ihminen kokonaisuutena, mutta nämä tutkimukset ovat perustuneet yksittäisiin tapauksiin, ja tutkimustulosten yleistäminen on siksi ollut haastavaa. Kliinistä tutkimusta ovat tehneet muun muassa psykoanalyttikko Sigmund Freud, humanistisen psykologian edustaja Carl Rogers sekä kognitiiviset persoonallisuusteoreetikot. (Metsäpelto & Feldt 2009, 13–15.)

Kokeellisessa tutkimuksessa tavoitteena on ollut löytää käyttäytymisen yleisiä lainalaisuuksia ja saavuttaa mahdollisimman yleistettäviä käsityksiä persoonallisuudesta. Nämä tutkimukset on usein toteutettu laboratorio-olosuhteissa, ja uranuurtajia ovat olleet Wilhelm Wundt sekä ehdollistumisen periaatteita tutkineet Ivan Pavlov ja B. F. Skinner. (Metsäpelto & Feldt 2009, 15.)

Ihmisten välisiä psykologisia eroja ja niiden syitä on tutkittu myös differentiaalipsykologiassa. Näistä tutkimuksista syntyi Charles Spearmanin luoma faktorianalyysi, jonka tarkoitus oli tiivistää persoonallisuuden tutkimuksissa kerätty aineisto perusolottuvuuksiksi eli piirteiksi ja taipumuksiksi, jotka esiintyvät kaikissa ihmisissä. Faktorianalyysi johti useiden piirreteorioiden syntyyn, joista tällä hetkellä on valtateorianaan Costan ja McCraen viiden faktorin persoonallisuusteoria (*Five factor theory* tai *Big five*). (Metsäpelto & Feldt 2009, 15–16.)

Kuten temperamenttipiirteet, myös persoonallisuuden piirteet ovat suhteellisen pysyviä, johdonmukaisia ja erilaisissa tilanteissa toistuvia. Ne vaikuttavat ihmisen tapaan käyttäytyä, ajatella ja tuntea. (Metsäpelto & Feldt 2009, 71–73.) Costan ja McCraen (2003, 4) mukaan viisi toisistaan riippumatonta persoonallisuuden peruspiirrettä ovat ekstroversio, neuroottisuus, avoimuus uusille kokemuksille, sovinnollisuus ja tunnollisuus (Costa & McCrae 2003, 4; Metsäpelto & Feldt 2009, 76).

Temperamenttipiirteiden tavoin myös persoonallisuuden piirteet nähdään jatkumoina ja esimerkiksi tunnollisuus-piirteen toisessa ääripäässä ovat huolellisuus, järjestelmällisyys, päämääräsuuntautuneisuus ja kunnianhimo sekä toisessa ääripäässä epäluotettavuus, huolimattomuus, välinpitämättömyys ja laiskuus (Metsäpelto & Feldt 2009, 76–79; Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2009, 46).

2.4 Introversio ja luovuus

Erityisherkkyyttä tutkivassa kirjallisuudessa introversio ja luovuus herkille tyypillisinä taipumuksina ovat tulleet vahvasti esille. Seuraavaksi selvennän, mitä näillä käsitteillä tarkemmin ottaen tarkoitetaan ja mitä tekemistä niillä on herkkyyden ja toistensa kanssa.

2.4.1 Introversio ja ekstroversio

Herkkyyden on historiassa usein nähty olevan introversion osa tai sen synonyymi, mutta Elaine N. Aronin (1997) tutkimuksissa on käynyt ilmi, että herkkyys ja introversio ovat kaksi eri käsitettä. Niiden välillä on kuitenkin selvä korrelaatio, sillä kuten aiemmin mainitsin, Aron (1997) on arvioinut noin 70 prosenttia erityisherkestä olevan introvertejä. (Aron 1997.)

Käsitteet introversio ja ekstroversio ovat persoonallisuuden piirteitä, joita käytetään nykyään ihmisten jakamiseen ja luokitteluun erityisesti sosiaalisissa tilanteissa. Kulttuuristen arvotusten värittämien määritelmien mukaan ekstrovertit ovat esimerkiksi seurallisia ja puheliaita, itsevarmoja ja huolettomia, kun taas introvertit ovat yksin viihtyviä, vetäytyviä ja hiljaisia. Liisa Keltikangas-Järvisen (2019, 185–189) mukaan kyse ei pohjimmiltaan kuitenkaan ole sosiaalisuuden asteesta, vaan ihmisten luonnostaan erilaisista aivojen ja keskushermoston vireystilan tasoista. Ihminen yrittää käytöksellään tasapainottaa sisäisen vireystilansa ja ulkopuolelta tulevan stimulaation määrää, ja tämä toiminta selittää introverttien ja ekstroverttien välisiä eroja. Introverteilla on luonnostaan korkea sisäinen vireystila, ja siksi he pyrkivät vähentämään ulkopuolista stimulaatiota pysyäkseen paremmin tasapainossa. Introverteille matalakin ärsykkeiden määrä voi olla liikaa, ja siksi heidät nähdään usein vetäytyvinä. Ekstroverteilla sen sijaan synnynnäinen vireystila on matalampi, ja he kaipaavat enemmän ulkopuolista stimulaatiota nostaakseen vireystilansa optimaaliselle tasolle. (Keltikangas-Järvinen 2019, 185–189.) Introverttien tarve vähentää ulkoisia ärsykeitä korkean sisäisen vireystilansa vuoksi onkin mielestäni selkeä esimerkki introversion ja erityisherkkyyden välisestä korrelaatiosta.

Hans Eysenckin (1982, 5–10) 1940-luvulta lähtien kehittämä persoonallisuusteoria on pohja ekstro- ja introversion nykykäsitteille (Eysenck & Eysenck 1982, 5–10). Hän jakoi persoonallisuuden kolmeen pääpiirteeseen, ekstroversion, emotionaaliseen tasapainoon tai neuroottisuuteen ja psykoottisuuteen. Tässä teoriassa introversio ei ollut oma piirteensä, vaan ekstroversion jatkumon toinen ääripää. (Eysenck & Eysenck 1982, 5–10; Eysenck 1992; Keltikangas-Järvinen 2019, 192–194, 206.) Myös aiemmin mainitsemani Costan ja McCraen viiden faktorin persoonallisuusteoriassa ekstroversion vastaparina puhutaan introversion sijaan matalasta ekstroversiosta (Costa & McCrae 2003, 4; Keltikangas-Järvinen 2019, 226–230).

Keltikangas-Järvisen (2019, 203–206) mukaan ihmisiä ei oikeastaan voi luokitella vain kahteen ryhmään, sillä ekstroversio on erilaisten piirteiden jatkumo, jonka varrelle eri kohtiin ihmiset asettuvat. Valtaosa ihmisistä ei ole jatkumon kummassakaan ääripäässä, vaan jossakin keskivaiheilla. Ihmisistä, jotka eivät kallistu vahvasti jatkumon kumpaankaan päähän, voidaan myös käyttää nimeä ambivertti. Ekstroversio-introversio-jako sopii siis piirteiden ja erilaisten ilmiöiden tutkimiseen, mutta ei

niinkään ihmisten luokitteluun, kahtiajakoon tai vastakkainasetteluun. (Keltikangas-Järvinen 2019, 203–206.)

Ekstroversion yhteyttä ihmisen kognitiivisiin kykyihin ja älykkyyteen on tutkittu paljon. On todettu, että ihmisen persoonallisuuden ja älykkyyden välillä ei ole korrelaatiota, mutta introvertit suoriutuvat yleisesti ottaen akateemisesti aavistuksen verran ekstroverttejä paremmin. (Keltikangas-Järvinen 2019, 231–232, 235–237.)

Luovuuden yhteyttä ekstroversioniin on tutkittu myös ja taustaoletuksena on ollut, että ekstroverttien ulospäin suuntautuneisuus ja avoimuus lisäävät heidän luovuuttaan. Korrelaatiota onkin löydetty, mutta on riippunut luovuuden määritelmästä, onko etu ollut ekstroverttien vai introverttien puolella. Ekstrovertit esimerkiksi suoriutuvat usein esiintymistilanteissa introverttejä paremmin, mutta tutkimuksissa on selvinnyt, että suuri osa luovista taiteilijoista olisi siltikin introverttejä. Keltikangas-Järvisen (2019, 234) sanoin: ”Taiteilijat ovat siis introverttejä, mutta saadakseen jotain aikaan heidän tulee olla ekstroverttejä.” (Keltikangas-Järvinen 2019, 233–234.) Muusikoita on ollut mukana paljon näissä tutkimuksissa, ja heidän joukossaan intro- ja ekstroverttejä on ollut suunnilleen saman verran. On tärkeää kuitenkin muistaa, että persoonallisuudella ja ekstroversiolla ei varsinaisesti ole merkitystä työssä menestymisen kannalta, ja paljon tärkeämpää on koulutus, kognitiiviset kyvyt ja osaaminen. (Keltikangas-Järvinen 2019, 256, 263–264.)

2.4.2 Luovuus

Elaine N. Aron (2014, 140) ja monet muut ovat havainneet luovuuden olevan aivan herkkyyden ytimessä ja lähes kaikille erityisherkillä yhteinen ja merkittävä taipumus. (Aron 2014, 140; Heiskanen 2016, 26.) Luovuus on käsitteenä monisyinen ja ilmenee ihmisissä monin eri tavoin, mutta yksinkertaisimmillaan se viittaa ihmisen kykyyn tuottaa uutta. Luovuus voi olla esimerkiksi omaperäisten ideoiden keksimistä tai uusien ratkaisujen löytämistä erilaisiin tilanteisiin. Luova prosessi voi olla osittain tiedostamaton, ja prosesseissa syntyvät produktit voivat olla hyvin monenlaisia.

Toimintaa voidaan kutsua luovaksi, jos yksilö löytää ratkaisun, jossa on hänelle uusia elementtejä. (Uusikylä 2012, 19–20, 57–59.) Luovuustutkimuksen varhaisia uranuurtajia ovat olleet muun muassa Platon, Aristoteles, Immanuel Kant, Francis Galton ja Sigmund Freud, ja luovuutta on tutkittu intensiivisesti 1950-luvulta lähtien lahjakkuustutkija J. P. Guilfordin vauhdittamana. (Uusikylä 2012, 17, 23–25.)

Kari Uusikylä (2012, 41, 53) jakaa luovuuden kahteen kategoriaan: jokaiselle ihmiselle mahdolliseen itsensä ilmaisemiseen sekä poikkeukselliseen luovaan nerouteen, joka liittyy johonkin erityisalaan ja vaatii systemaattista harjoittelua ja työntekoa (Uusikylä 2012, 41, 53).

Flow-tilan eli virtauskokemuksen käsitteen lanseerannut amerikkalainen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi pureutuu kirjassaan *Creativity. Flow and the psychology of discovery and intention* näistä jälkimmäiseen. Csikszentmihalyin (1997, 47) mukaan syvälliset ja kattavat tiedot alasta sekä ymmärrys sen kriteereistä ja prioriteeteista ovat luovuuden edellytys kaikilla aloilla, myös taiteessa – esimerkiksi kirjailijan tulee lukea paljon kirjallisuutta ja olla lisäksi tietoinen hyvän kirjallisuuden kriteereistä voidakseen itse kirjoittaa luovasti (Csikszentmihalyi 1997, 47). Hänen mukaansa synnynnäisistä taipumuksista, kuten herkistä aisteista tai absoluuttisesta sävelkorvasta, voi olla etua, jos ne auttavat jo lapsuudessa kiinnostuksen syntymisessä tiettyä alaa kohtaan ja siten tukevat luovuuden kehittymistä. Ne eivät kuitenkaan ole luovuudelle välttämättömiä, vaan tärkeintä on uteliaisuus ja kiinnostus alaa kohtaan sekä sopivat olosuhteet: pääsy oikeisiin kouluihin ja lopulta hyvän aseman saavuttaminen omalla alallaan. (Csikszentmihalyi 1997, 51–55.)

Uusikylän (2012, 93–94) mukaan kaikki luovat eivät ole samanlaisia, mutta jotkut piirteet ovat luoville hyvin tyypillisiä. Luovat persoonat ovat usein herkkiä, itsenäisiä, joustavia, enemmän introverteja, vetäytyviä ja harkitsevia kuin kovin puheliaita, mutta kuitenkin uteliaita, rohkeita ja avoimia uudelle. He ovat myös sitkeitä ja sisäisesti motivoituneita. (Uusikylä 2012, 93–94.) Csikszentmihalyi (1997, 55–76) kuvaa luovia kompleksisiksi persooniksi. Heissä ovat läsnä monien piirrejatkomoiden molemmat ääripäät, joiden välillä he kykenevät liikkumaan erilaisten tilanteiden vaatimalla tavalla. Näitä piirrejatkumoa ovat esimerkiksi älykkyys ja lapsellisuus, leikkisyys ja kurinalaisuus, mielikuvitus ja realismi, ekstroversio ja introversio sekä nöyryys ja

ylpeys. Hänen mukaansa luoville tyypillinen herkkyys ja avoimuus johtavat sekä kärsimykseen että nautintoon. (Csikszentmihalyi 1997, 55–76.) Tämä ekstroversion ja introversion välillä liikkumisen taito voisikin olla muusikoille eduksi, sillä kuten Keltikangas-Järvinen (2019, 233–234) toteaa, molempia puolia tarvitaan taiteilijuudessa (Keltikangas-Järvinen 2019, 233–234).

Amerikkalaisen psykologian tohtori ja luovuustutkija Teresa Amabilen (1998) mukaan luovuuden kolme pääkomponenttia ovat asiantuntemus, motivaatio ja luovan ajattelun taito (Amabile 1998). Hän kirjoittaa arvointipaineen, kilpailun ja liiallisen valvomisen ja holhoamisen rajoittavan luovuutta, kun taas vapaus ja itsenäisyys, ajan ja oman tilan saaminen, kunnioitus sekä kannustus uuden kokeilemiseen tukevat sitä (Amabile 1989, 72–78, 103–106).

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja -kysymyksen sekä käsittelen tutkimukseni metodologisia lähtökohtia, aineistonkeruun ja -analyysin menetelmiä ja vaiheita sekä tutkimusetiikkaa.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää asiantuntijahaastattelun avulla erityisherikän muusikon kokemuksia klassisen musiikin ammattiopinnoissa sekä työssä orkesterimuusikkona. Tarkoitukseni on lisätä tietoutta ja ymmärrystä muuten vielä Suomessa melko tuntemattomasta piirteestä ja kartoittaa erilaisia muusikoiden kohtaamia tilanteita ja tapahtumia, joissa erityisherikkyys ilmenee ja jotka mahdollisesti

vaikuttavat erityisherkkään voimakkaammin tai muuten eri tavalla kuin muihin. Toivon tutkimukseni voivan auttaa sekä erityisherkkiä muusikoita että heitä mahdollisesti opettavia tai heidän kanssaan työskenteleviä muita muusikoita.

Tutkimuskysymykseni on: Miten erityisherkyys ilmenee ja millaisia haasteita erityisherkkä henkilö kohtaa musiikkiopinnoissaan ja toimiessaan ammattimuusikkona orkesterissa?

3.2 Metodologiset lähtökohdat

Seminaarityöni on kvalitatiivinen tutkimus, jonka empiirinen osuus toteutetaan yhden asiantuntijan puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Asiantuntija on musiikin maisteri, oboisti, Highly Sensitive Person -kokemusasiantuntija Eeva-Kaisa Rönkä.

Haastattelu aineistonhankintamenetelmänä sopi joustavuutensa vuoksi tutkimukseeni parhaiten (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–35). Asiantuntijahaastattelussa (*elite interviewing*) haastateltava on valittu erityisesti tutkittavan aiheen vuoksi, ja hänen tulee olla hyvin koulutettu ja alallaan tunnustettu ja vaikutusvaltainen (Anttila 2014). Eeva-Kaisa Rönkä valikoitui haastateltavaksi ainutlaatuisen asemansa vuoksi: hän on sekä ammattimuusikko että erityisherkkyyden asiantuntija. Hänen kokemuksensa klassisen musiikin ammattiopinnoista ja työelämästä yhdistettynä myöhemmin kerättyyn erityisherkkyyden asiantuntijuuteen toi tietoa, jota ei muuten ole saatavilla.

Tutkimukseni tarkoitus on perehtyä ja tuoda esiin haastateltavan omia kokemuksia, näkökulmia sekä laajempaa tietoutta erityisherkkyydestä, ja siksi laadullinen tarkastelu sopi parhaiten tutkimusmenetelmäkseeni. Pyrin analysoimaan aineistoa tarkasti ja yksityiskohtaisesti ja saamaan siten aiheestani uutta tietoa. Tutkimuksessa ei yritetä testata olemassa olevaa hypoteesia tai teoriaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160.)

3.3 Aineistonkeruu

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Valitsemani teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto, niin sanottu puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelu sijoittuu lähemmäs strukturoimatonta haastattelua, sillä siinä vain haastattelun aihepiirit, teema-alueet ovat ennalta määrättyjä. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys voivat vaihdella ja tarkentavia kysymyksiä on mahdollista esittää puolin ja toisin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.)

Haastattelu toteutettiin tammikuussa 2024 keskustakirjasto Oodin työskentelytilassa. Haastattelutilanne oli vapaa, ja haastateltava sai vastata kysymyksiin haluamassaan järjestyksessä, esittää tarkentavia kysymyksiä sekä lisätä keskusteluun myös muita tärkeäksi katsomiaan teemoja. Haastattelun lopulla, valmisteltujen kysymysten jälkeen, jäimme vielä keskustelemaan vapaasti muista aiheeseen liittyvistä teemoista. Haastateltava sai kysymykset noin viikkoa ennen haastattelua, ja haastattelu kesti pienen tauon kanssa noin 1 tunti ja 45 minuuttia. Haastattelun runko on tutkimuksen liitteenä.

3.3 Aineistonanalyysi

Haastattelu nauhoitettiin puhelimen sanelin-sovelluksella ja litteroitiin sen jälkeen tarkasti. Haastattelun purku tehtiin jakamalla litteroitu teksti kategorioihin värikoodein sekä luomalla esiin nousseista keskeisistä teemoista ajatuskarttoja. Laadullinen sisällönanalyysi eli erilaiset aineiston laadulliset luokittelut ja teemoittelut ovatkin tyypillisiä laadullisen aineiston analyysissä (Eriksson & Koistinen 2005, 34). Haastattelussa käytyjä kategorioita olivat lapsuus ja varhaiset opinnot, ammattiopinnot yleisesti, harjoittelu, esiintyminen, soittotunnit ja vuorovaikutus, palaute, koesoitot ja työelämä. Lisäksi haastateltava puhui erityisherkkyyden yleisistä piirteistä, kuinka tietoisuutta erityisherkkyydestä voisi lisätä ja siitä, kuinka haastateltava oli itse tullut tietoiseksi omasta herkkyydestään. Näitä kategorioita yhdistelemällä luotiin suurempia

aihekokonaisuuksia, joista syntyi tutkimuksen tulosluku. Tulosluvun kategorioiksi muotoutuivat lopulta 4.1 Haastateltavan tausta 4.2 Ammattiopiskelijan arki, 4.3 Esiintyminen, 4.4 Kohti työelämää ja 4.5 Työssä jaksaminen.

3.4 Tutkimusetiikka

Harvinaisesta ammattiprofiilista ja asiantuntija-asemasta johtuen haastateltavan täydellinen anonymiteetti olisi ollut mahdotonta taata. Haastateltavalta pyydettiin siis lupa nimen käyttämiseen, mutta hän olisi halutessaan saanut esiintyä tutkimuksessa myös anonyymisti. Haastateltava ja haastattelija eivät tunteneet toisiaan etukäteen ja tapasivat ensimmäistä kertaa haastattelutilanteessa. Haastateltava antoi suostumuksensa haastatteluun sekä nimensä käyttämiseen sähköpostitse. Koska hän ei edusta mitään organisaatiota, kuten yritystä tai yhdistystä, tutkimuslupaa ei tässä tapauksessa tarvittu (Kuula-Luumi 2021).

Haastateltava oli tietoinen tutkimuksen sisällöstä ja tavoitteesta ja sai kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tulosten raportointi tehtiin avoimesti ja rehellisesti, ja haastateltava sai loppuraportin luettavakseen mahdollisten väärinkäsitysten tai virheiden korjaamiseksi. (TENK 2023.) Hänellä oli myös mahdollisuus halutessaan vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa (TENK 2019).

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen musiikin maisteri ja erityisherkkyyden kokemusasiantuntija Eeva-Kaisa Röngän kokemuksia ja ajatuksia erityisherkkyydestä hänen ammattiopinnoissaan ja työssään. Luku pureutuu yksinomaan Röngän mielipiteisiin, sillä pohdin haastattelun tuloksia peilaten lukemaani kirjallisuuteen vasta luvussa 5.

4.1 Haastateltavan tausta

Eeva-Kaisa Rönkä kasvoi Kuopiossa musikaalisessa perheessä ja harrasti lapsena useamman soittimen soittamista, kunnes lopulta valitsi oboen pääsoittimekseen. Musiikkiopinnot sujuivat hyvin, Rönkä kehittyi nopeasti ja sai hyvää palautetta opettajiltaan. Rönkä sanoo kokeneensa herkille tyypillisesti musiikin aina hyvin vahvasti ja saaneensa siitä voimakkaita ja positiivisia elämyksiä. Hän uskoo tämän vaikuttaneen päätökseensä ryhtyä ammattimuusikoksi: ”Se on varmasti ollut iso motivoija siinä, että on halunnut muusikoksi ja on jaksanut tehdä sitä työtä, koska se musiikki elähdyttää ja tuo niin vahvoja kokemuksia [...]”

Erityisherkkyydestä Rönkä kuuli ensimmäisen kerran vasta paljon myöhemmin, noin 10 vuotta sitten, pian sen jälkeen, kun Elaine N. Aronin vuonna 1999 kirjoittama kirja *Erityisherkkä ihminen* oli suomennettu. Suomennoksen myötä erityisherkkyydestä oli alettu puhua Suomessakin, ja Rönkä muistaa lehdestä lukemansa artikkelin aiheuttaneen heti voimakkaan ”ahaa-elämyksen”. Hän innostui aiheesta ja alkoi lukea siitä enemmän, ja tieto lisäsi itseymmärrystä ja lopulta myös hyväksyntää. Rönkä kuitenkin sanoo eläneensä tuolloin hyvin kiireistä ja kuormittavaa aikaa töiden ja perheen kanssa, joten kesti melko kauan, ennen kuin ymmärrys erityisherkkyydestä alkoi syvällisemmin vaikuttaa hänen valintoihinsa ja siten jokapäiväiseen elämäänsä.

4.2 Ammattiopiskelijan arki

Eeva-Kaisa Rönkä opiskeli kuusi vuotta Oslossa Norjan musiikkikorkeakoulussa Erik Niord Larsenin johdolla tavattuaan tämän ensin Suomessa musiikkileirillä. Tämän lisäksi hän kävi myös opiskelijavaihdossa ensin Lontoossa ja sitten Helsingissä.

Ammattiopintoajoiltaan Oslost Rongällä on pitkälti positiivisia kokemuksia. Opinnot sujuivat ja teoria-aineita oli lukujärjestyksessä sen verran vähän, että harjoittelu oli mahdollista aikatauluttaa oman toiveensa mukaan. Rönkä kertoo tullessa yleensä koululle jo aikaisin aamulla, harjoitelleensa tehokkaasti ja lähteneensä sitten kotiin, usein jo aikaisin iltapäivällä. Hän ei halunnut viettää koululla enempää aikaa kuin oli tarpeen, vaan palautui päivistä mieluiten omissa oloissaan, koulun ulkopuolella.

Rönkä kertoo, että on jälkikäteen oivaltanut, miten valtava merkitys sopivien ja oikeiden opettajien löytämisellä on ollut hänen opinnoissaan ja motivaatiossaan. Hän oli jo nuorena aktiivisessa roolissa valitessaan opettajiaan ja on aina nojannut vahvasti intuitioonsa päätöksiä tehdessään. Erik Niord Larsenin tapaamisen jälkeen hänelle oli heti selvää, että tämä oli hänelle oikea ja hyvä opettaja, ja tunne säilyi koko ammattiopintojen ajan. Rongän mukaan Larsen oli erittäin pidetty ja kunnioitettu opettaja ja muusikko, hänellä oli todella hyvä psykologinen silmä erilaisille oppijoille ja hän onnistui saamaan kaikista opiskelijoista heidän parhaat puolensa esiin.

Rongällä on myös kokemuksia opettajista, jotka eivät tuntuneet yhtä oikeilta, ja heidän kanssaan yhteistyö ei sujunut niin hyvin. Joistakin hän tiesi heti, että ei haluaisi heidän oppilaakseen. Hän kertoo, että esimerkiksi ankara opettaja ei luultavasti olisi sopinut hänelle, mutta oikean opettajan osumisessa kohdalle on mukana myös paljon hyvää onnea. Hänen mukaansa vääränlaisen opettajan kanssa työskentely voi olla herkille haastavaa.

Rönkä kertoo soittotuntien olleen hänelle viikon kohokohta, ja hän näki ne usein pieninä esiintymisinä. Hän ei kokenut painetta onnistua täydellisesti, vaan tärkeintä oli olla hetkessä läsnä. Hän ei myöskään kokenut opettajien vaatimuksia liian kuormittavina, vaan päinvastoin hänen oli helppoa imeä itseensä vaikutteita opettajiltaan ja ymmärtää

ja toteuttaa, mitä häneltä pyydettiin. Hän arvelee sen olevan herkille yleisesti tyypillistä, sillä heille on usein luontevaa tunnistaa toisten tarpeita ja sopeutua niihin. Röngän kokemuksen mukaan soittotunteihin ja erityisesti luokkatunteihin, joissa oli muita opiskelijoita paikalla, liittyi kyllä positiivista jännitystä, mutta ei negatiivisia tunteita.

Koulu Oslossa sopi Röngälle erittäin hyvin, sillä opiskelijoilla oli paljon aikaa ja vapautta, ja esimerkiksi omaa ohjelmistoaan sai suunnitella paljon itse. Keskeistä ohjelmistoa soitettiin myös, mutta maisteriopinnoissa, jotka Rönkä suoritti solistidiplomilinjalla, hänellä oli mahdollisuus valita teoksia, jotka hän erityisesti halusi soittaa ja esittää. Rönkä muistaa tutkineensa ja valinneensa ohjelmistoa intuitiivisesti ja suunnitelleensa konsertteihinsa persoonallisia ohjelmia, esimerkiksi tuntemattomampia teoksia ja kamarimusiikkia. Hänelle oli tärkeää saada olla luova ja tehdä asioita omalla tyylillään. Siirtyminen työelämään ja orkesterimuusikon arkeen opintojen jälkeen olikin Röngälle hyvin haastavaa, kun yhtäkkiä samanlaista vapautta ei enää ollut:

Se oli ihan valtava harppaus sitten työelämään kun meni, kun siinä ei ollutkaan enää sitä, että mä saan itse määrätä mitä soitan ja milloin soitan, niin sittenhän ne vaikeudet mulla alkoi oikeastaan [...] Se opiskelu oli mulle jotenkin helpompaa paljon, koska siinä itse sai vaikuttaa.

Harjoittelijana Rönkä oli tunnollinen, analyyttinen, järjestelmällinen ja tehokas. Hän tunnisti jo nuorena omat rajansa ja tiesi, ettei pystyisi soittamaan tuntikausia joka päivä, osittain myös oboen fyysisen haastavuuden takia. Hän piti harjoittelupäiväkirjaa ja soitti keskittyen ja tehokkaasti aina juuri sitä mitä eniten piti harjoitella, eikä viettänyt harjoitusluokissa enempää aikaa kuin tarvitsi: ”Mä en ole ikinä ollut sellainen harjoittelemiseen heittäytyvä, jolla aika vierähtäisi ja ei muistaisi syödä, en ollenkaan, että kyllä se harjoittelu pääasiassa oli sellaista työntekoa.” Vaikka harjoittelu tuntui välillä puurtamiselta, Rönkä kuitenkin kykeni keskittymään hyvin ja harjoittelu tuotti hyvää tulosta. Koulun ja opettajan puolelta häneltä ei vaadittu erityisen paljon, mutta hän loi omat suunnitelmansa ja harjoitteli esimerkiksi yhdessä vaiheessa opintojaan jokaiselle soittotunnille puolikkaan etydin eräästä erityisen vaikeasta etydivihosta:

[...] tiedän, että suurin osa oboisteista ei soittanut sitä vihkoa eikä opettaja sitä vaatinut, mutta mä itse ajattelin, että tässä mä koko ajan kehityn, kun

mä vaan harjoittelen. Mutta aika hitaasti, yleensä puolikkaita etydeitä kerrallaan, ja saatoin seuraavalla viikolla soittaa uudestaan sen puolikkaan, jos se ei mennyt hyvin. Mutta mä muistan, että opettaja arvosti sitä kauheasti, että itse otin siitä semmoisen vastuun.

Myöhemmin Lontoossa vaatimustaso oli Röngän mukaan erilainen, ja hänen täytyi valmistaa jokaiselle soittotunnille jotakin uutta. Hän selvisi haasteista kohtalaisen hyvin, mutta tuntui vaikealta toimia vastoin omalta tuntuvaan harjoittelurytmiä: ”[...] mutta aina sellainen oma tapa tehdä on ollut kauhean tärkeä, että saisi tehdä omassa rytmissä ja omalla tavalla. Jos joku sanoo, että tee noin, ja jos se ei tunnu oikealta, niin se ei ole helppoa.”

Rönkä oivalsi myös levon ja palautumisen merkityksen jaksamiselleen jo opiskeluaikoina ja piti harjoitteluvapaita viikkoja sekä kuukauden mittaisen soittoloman kesäisin. Hän osasi kuulostella jaksamistaan ja myös tauottaa harjoitteluaan ja annostella sen sopivan kokoisiin jaksoihin, mikä oli tärkeää etenkin vähän vanhempana, kun soittaminen alkoi tuntua fyysisesti kuormittavalta ja hartiat kipeytyivät herkästi. Hän ajatteli aina, että on parempi harjoitella vähän ja keskittyen, kuin yrittää puskea liikaa ja mahdollisesti satuttaa itseään.

Itsensä kuunteleminen oli Röngälle aina hyvä ja tärkeä ohjenuora, ja hän toteaa sen olevan analyttisille ja paljon sisäisiä tuntemuksiaan ja kokemuksiaan miettiville erityisherkillle luonnollista. Hän muistaa esimerkiksi soittoloman pitämisen tehneen hänelle aina todella hyvää, vaikka lomailu oli hänen opiskeluympäristössään melko epätavallista, sillä usein ajateltiin, että on sitä parempi, mitä enemmän saa harjoiteltua. Monet opiskelukaverit viettivät aikaa koululla aamusta iltaan, mutta Rönkä arvelee, etteivät he välttämättä harjoitelleet keskittyneesti lopulta juuri enempää kuin hän.

4.3 Esiintyminen

Rönkä muistaa kuulleen äidiltään, että hän oli jo pienenä lapsena esiintymisen tai kurssitutkinnon lähestyessä äärimmäisen keskittynyt ja vetäytyi usein jo edellisenä päivänä omiin maailmoihinsa. Huolellinen henkinen valmistautuminen jatkui myös ammattiopinnoissa, ja Rönkä kertoo jättäneensä aina viimeisinä päivinä ennen tärkeitä esiintymisiä kaiken ylimääräisen ja turhan pois. Hän on myös monien erityisherkkien tapaan ollut aina herkkäuninen, mutta juuri esiintymisiä edeltävinä öinä hän saattoi joskus nukkua yhtäkkiä erittäin hyvin ja sikeästi.

Rönkä kertoo aloittaneensa muutenkin konsertteihin valmistautumisen aina todella hyvissä ajoin – hän valitsi ohjelman, loi mielessään suunnitelman ajankäytölleen ja alkoi harjoitella järjestelmällisesti ja keskittyneesti ja vältti näin stressiä. Hänelle oli tärkeää voida tuntea hallitsevansa prosessia. Vastaava on hänen mukaansa herkille tyyppillistä, sillä järjestelmällisyys ja tilanteen hallinta antavat heille tietynlaiset raamit ja vahvistaa siten turvallisuuden tunnetta.

Oboen erityispiirre, röörit, toivat Röngän mukaan monille opiskelijoille paljon huolta konserttipäivinä, kun sopivaa ei tuntunut löytyvän. Hänellä itsellään oli kuitenkin röörrienkin kanssa hyvin toimiva systeemi ja hän päätti aina hyvissä ajoin ennen jokaista konserttia, millä röörillä aikoi konsertin soittaa.

Esiintyminen oli Röngälle erittäin mieluisaa, ja hän kertoo pitäneensä siitä aina ja antaneensa jo lapsena konserteissa kaikkensa. Hän sanoo jännittäneensä esiintymisiä positiivisella tavalla, mutta lavalla jännitys usein laukesi, ja hän sai aidosti nauttia soittamisesta. Esiintyminen toi hänelle iloa, eikä hän yleensä tuntenut painetta suoriutua parhaalla mahdollisella tavalla, vaan koki konsertit enemmän tärkeinä ja merkityksellisinä tilaisuuksina, joissa hän sai musiikin kautta ilmaista itseään ja tuoda elämyksiä muille: ”Kyllä mä lähtökohtaisesti esiintyessä koin, että tää musiikin esittäminen on jotakin sellaista arvokasta ja merkityksellistä ja jotain vähän pyhää tavallaan, että siinä on semmoinen korkeampi aspekti [...]”

Rönkä kuitenkin muistaa, että esiintymiskokemuksiinkin vaikutti, olivatko soitettavat teokset hänen valitsemiaan ja hänelle mieluisia. Erääseen solistidiplomilinjan konserttiin hän esimerkiksi valitsi konserton, joka ei ollut hänelle niin läheinen, mutta kuuluu oboistien keskeiseen ohjelmistoon. Tämä konsertti on jäänyt hänelle mieleen hieman väkinäisenä ja vähemmän onnistuneena prosessina.

Sen sijaan erityisen positiiviseksi muistoksi Rönkä mainitsee valmistumiskeväänä Norjan Radion sinfoniaorkesterin solistina soitettua konserttia, johon hän valitsi todella haastavan, mutta hänelle erittäin läheisen ja tärkeän teoksen. Hän aloitti järjestelmällisen päivittämisen valmistautumisen konserttiin jo vuotta aikaisemmin ja joutui opettelemaan teosta varten paljon uusia tekniikoita ja sormituksia. Hän kertoo työmäärän olleen valtava, mutta konsertti onnistui loistavasti ja Rönkälle jäi olo, että se oli prosessi, jonka hän osasi tehdä oikein.

Rönkä toteaa, että musiikinopiskelu on lähtökohtaisesti kritiikin vastaanottamista, ja että kaikkien muiden tavoin hänkin varmasti sai opiskeluaikoinaan paljon kritiikkiä. Kuitenkin hän muistaa nyt, vuosikymmeniä myöhemmin, lähinnä positiivisia kommentteja, ja hän kertoo muutenkin saaneensa aina paljon hyvää palautetta soitostaan. Hänelle on usein sanottu, että hän on lavalla esiintyessään oma itsensä, hyvin luonnollinen ja mukava ja helppo katsoa. Erityisesti mieleen on jäänyt myös erään tanskalaisen opettajan kommentti: ”Sä olet täysin yhtä tuon soittimen kanssa”, joka tuntui oboen kaltaisen vaikean ja raskaan soittimen soittajasta hyvin merkitykselliseltä.

Rönkä ei ole koskaan ollut kilpailuhenkinen, ja hän kävi kilpailuissa vain lapsena. Hän muistaa kilpailuissa tulleen paineentunteen vaikuttaneen suoriutumiseensa, mikä oli hänelle esiintyessä muuten harvinaista. Vastaavaa painetta Rönkä koki myöhemmin myös orkestereiden koesoitoissa, joiden hän kertoo olleen hänelle erittäin vaikeita.

Viimeinen kevät maisteriopinnoissa oli Rönkälle raskas, sillä solistidiplomilinjalla täytyi valmistaa ja esittää useita konserttiohjelmia lyhyellä aikavälillä. Tällöin hänelle ilmestyi ensimmäistä kertaa fyysisiä vaivoja, kun olkapää alkoi naksua ja selkään iski noidannuoli, joka aloitti myöhemmin toistuneet selkävaivat. Rönkä muistaa selvinneensä haasteista hyvin, mutta kokeneensa ensimmäistä kertaa, että ei pystynyt itse vaikuttamaan työmäärään, joka tuntui liialliselta.

4.4 Kohti työelämää

Koesoitot ovat olleet Röngälle vaikeita kokemuksia juuri paineiden ja esiintymistilanteen epäluonnollisuuden takia. Koesoitoissa ei voi itse vaikuttaa esimerkiksi ohjelmistoon tai soittojärjestykseen, ja Rönkä kuvaa kokemuksiaan näin:

[Koesoitot] on ollut mulle sitten taas vaikeita, ne on ollut niitä ainoita, jossa mä en ole oikein ollut omalla maaperällä. Se on aika hurja ja mielenkiintoinen aihe pohtia, että miten moni erityisherkkä muusikko jää ilman orkesteripaikkaa koska kokee koesoittotilanteet niin vaikeina [...] ja herkkä kokee sen niin vahvasti, sen epäluonnollisuuden ja kilpailun, ja että tästä on mun koko loppuelämä kiinni. Ja koesoittaminen on ihan toisenlaista kuin se musiikintekeminen itsessään on.

Rönkä sanoo, että koesoitoissa tulee helposti tunne, että lautakunta kuuntelee vain soittajien virheitä, vaikka tosiasiaassa he tietenkin toivovat hakijoiden onnistuvan mahdollisimman hyvin. Hän muistaa tunteneensa paljon ahdistusta koesoitoista ja nukkuneensa huonosti edeltäviä öitä ja hänestä on joskus tuntunut, että vain toisenlaiset ihmiset kuin hän itse pärjäävät koesoitoissa. Rönkä muistaa myös lamaannuksen tunteen, joka tuli, jos koesoitossa oli paikalla hakijoita, joita hän piti itseään parempina soittajina.

Rönkä kävi koesoittoja varten muusikoille suunnatussa NLP-hyponoositerapiassa (*Neuro-linguistic programming*), jossa kokeiltiin erilaisia mielikuvaharjoituksia. Hän esimerkiksi opetteli kuvittelemaan lautakunnan tilalle sermin taakse merkittäviä, positiivisesti vaikuttaneita ihmisiä musiikkihistoriastaan ja muisteli, millaisia tunnelmia heidän läsnäolonsa oli tuonut sekä kuvitteli itsensä ympärille suojaavan ringin, joka toi hänelle turvaa. Rönkä ei muista, kuinka paljon hän itse koesoittotilanteessa ajatteli oppimiaan mielikuvia, mutta avun hakemisesta ja harjoituksista jäi kuitenkin tunne, että koesoittotilanne ei ole täysin hallitsematon ja musertava, vaan hän voi löytää ja oppia omia tapoja vaikuttaa siihen ja selvittää siitä sekä nousta sen yläpuolelle.

Positiivisimmassa ja lopulta voittoisassa koesoittokokemuksessa orkesteri oli jo

Röngälle entuudestaan tuttu ja mieluisa, ja hänelle tuli tunne, että lautakunta oli hänen puolellaan ja hänestä pidettiin.

Rönkä kertoo pitäneensä opiskeluaikoina orkesterissa soittamisesta, sillä se oli uutta ja tuntui hienolta ja jännittävältä. Kuitenkin myöhemmin työelämässä hän alkoi kokea orkesterisoittajan arjen kuormittavaksi, sillä orkesteriharjoituksissa ympärillä oli jatkuvasti paljon ihmisiä, hälinää ja meteliä, jota herkän on vaikeaa sulkea pois. Hän kertoo puhuneensa muidenkin erityisherkkien muusikoiden kanssa juuri siitä, kuinka orkesteri voi helposti tuntua väsyttävältä ympäristöltä:

Orkesterissa on niin hirveästi sitä informaatiota, ihan jo sen vuoksi että porukkaa on niin paljon. Fiilikset soittajien ja kapellimestarin välillä tarttuu hyvässä ja pahassa. Lisäksi volyyymi voi olla välillä todella kova, mikä kuormitti itseäni paljon.

Kamarimusiikin soittamisesta Rönkä on pitänyt aina paljon, se on tuntunut hänestä mielekkäältä ja omalta, ja toisaalta myös enemmän hallittavalta kuin orkesterissa soittaminen.

4.5 Työssä jaksaminen

Rönkä teki ammattiuransa alussa sijaisuuksia eri orkestereissa ja työskenteli paljon myös äänenjohtajana, vaikka hänen oma myöhempi kiinnityksensä olikin 2. oboen soittajaksi. Varsinkin alkuvaiheessa työ oli rankkaa, kun kaikki teokset olivat uusia ja työnkuva hyvin solistinen, ja Rönkä alkoi kohdata uusia haasteita. Hän kertoo alkaneensa saada rytmihäiriöitä ja jännittäneensä öisin, miten tuleva konsertti menisi ja miten hän selviäisi. Äänenjohtajana soittaminen tuntui turhan jännittävältä ja raskaalta, vaikka konserteissa hän antoi kaikkensa ja onnistui aina hyvin. Pikkuhiljaa työ alkoi olla selviytymistä, ja voimavarat hupenivat, Rönkä pelkäsi epäonnistuvansa ja tunsu olevansa vastuussa koko orkesterista.

Näiden kokemusten myötä Rönkä oivalsi viihtyvänsä paremmin 2. oboen soittajana, ja pohtiikin nyt, miten tärkeää muusikoiden olisi tunnistaa itsessään, minkälaista työtä oikeasti haluaa ja jaksaa tehdä ja mihin soveltuu parhaiten. Hänen mukaansa usein muusikoiden tavoite on tähdätä korkeammalle ja solistisempiin tehtäviin, vaikka se ei välttämättä sovi kaikille. Hänelle oli lopulta helppoa tunnistaa oma paikkansa ja kunnianhimosensa.

Vakituisessa työssään orkesterin 2. oboistina Rönkä selvisi hyvin, soittaminen oli hallinnassa ja röörin toimivat. Hän nautti esiintymisistä paljon orkesterissakin ja muistaa konserteissa olleen tunnelman ja vahvan latauksen, mutta lopulta myös tämä työ alkoi tuntua kuormittavalta. Jatkuvista konserteista palautuminen oli hidasta ja vaikeaa, kierrokset eivät tahtoneet millään laskea eikä Rönkä nukkunut kunnolla konserttien jälkeen. Töitä oli paljon, ja matkustaminen ja kiertueet olivat erityisen väsyttäviä. Hän kuvaa kokemuksiaan näin:

[...] mä muistan kun mä menin aina jännittyneenä lokerolle, että uusi työlista on tullut, ja sit mä katsoin sitä, että miten paljon töitä. Mä en katsonut yhtään kuten ehkä muut että ”Aa, me soitetaan toi sinfonia!”, vaan mä olin että ”Voi ei, kiertue, heti perään töihin, mä en selviä tästä“
[...]

Kiertueilla Rönkä muistaa aluksi lähteneensä muiden mukana iltaisin syömään, minkä vuoksi yöunet jäivät jatkuvasti aivan liian lyhyiksi. Hän ihmetteli olotilaansa ja unettomuuttaan, kunnes ymmärsi myöhemmin olleensa hyvin ylivirittyneessä tilassa. Kun hän oppi enemmän herkkyydestään, hän oivalsi, miksi kiertueet olivat hänelle niin väsyttäviä, ja alkoi toimia toisin selvittääkseen paremmin. Hän alkoi ravintoloissa syömisensä sijaan ostaa konsertin jälkeen eväitä hotellihuoneeseensa ja pyrki näin rauhoittumaan ja laskemaan esiintymisen jälkeisiä kierroksia. Rönkän mukaan sosiaalisen aspektin jääminen kiertueista pois tuntui hieman ikävältä, mutta oli hänelle erityisherkkänä tärkeää ja auttoi jaksamaan.

Yllättävät ja äkilliset esiintymiset ja orkesterisijaisuudet olivat Rönkälle myös aina vaikeita, sillä niissä hän ei tuntenut olevansa tilanteen tasalla: ”Ne oli mulle jotenkin ihan kamalia, ja jos mä näin että kollega soittaa [puhelimella] ja itsellä on

vapaavuoroviikko, niin mulla meinasi ihan sydän pysähtyä, että nyt joudun töihin yhtäkkiä – tämä ei ole mun hallinnassa.”

Rönkä sanoo kuormittumisherkkyuden olevan yksi erityisherkkyyden tyypillisistä piirteistä. Hän kertoo olleensa usein elämässään hyvin kuormittunut ymmärtämättä mistä se johtuu, ja yrittäneensä väkisin toimia kuten muut. Työelämässä kuormittuminen johti epäonnistumisen tunteisiin, itsensä syyttelyyn ja omien rajojen yli puskemiseen, kun hänestä tuntui, että hän ei jaksakaan työssään kuten pitäisi.

Hän kuitenkin kertoo, ettei työpaikallaan kehdannut juuri puhua jaksamisestaan, sillä hän oli tehnyt paljon töitä orkesterityöpaikan saamiseksi ja tiedosti sen olevan hienoa, ja tuntui nololta sanoa ääneen, ettei työstä selvinnytkään. Jaksamisesta ei hänen ympärillään puhuttu, ja Rönkä oli käsityksessä, etteivät muut kollegat kärsineet vastaavasta.

Rönkä joutui valitettavasti lopettamaan orkesterityönsä lopulta kokonaan, kun hänen selkensä ei enää kestänyt soittamista. Hän kertoo, että puhui jaksamisensa haasteista kunnolla ääneen vasta orkesterissa lopettamisen jälkeen, ja myöhemmin on paljastunut, että moni muukin herkkä muusikko on kärsinyt uupumisesta. Hän uskoo, että moni herkkä ihminen päätyy taiteilijaksi, ja siksi tietoisuutta herkkyyden haastavammista piirteistä olisi hyvä lisätä muusikoidenkin keskuudessa:

Mä olen paljon miettinyt että minkä verran muusikoissa mahtaa olla erityisherkkiä, siitä puhutaan tosi vähän. Koska muusikolta vaaditaan niin paljon paineensietokykyä ja kilpailua, ja se tietyllä lailla ei sovi siihen herkän maailmaan [...]

Rönkä ei tiedä, olisiko tietoisuus erityisherkkyydestä vaikuttanut hänen opiskeluaikaansa juurikaan, sillä hän oli löytänyt itselleen hyvin sopivan koulun ja opettajan, joka tuki hänen yksilöllisyyttään. Hän osasi myös toimia opinnoissaan intuitiivisesti herkkyyttään kuunnellen. Yllätyksenä kuitenkin tuli, miten erilaista työ oli opiskeluun verrattuna, ja Rönkä pohtii, voisiko musiikkikoulutuksessa opiskelijoita valmistaa paremmin työelämän realiteetteihin. Erityisesti koesoittoihin suhtautumisessa

erityisherkkyyden tiedostaminen ja itsensä ymmärtäminen paremmin olisi voinut auttaa häntä.

Tietoisuuden lisääminen erityisherkkyydestä olisi Röngän mielestä erittäin tärkeää, jotta mahdollisimman moni herkkä voisi kuulla aiheesta ja oppia toimimaan elämässään itselleen paremmin sopivalla tavalla:

[...] ajattelen, että mitä enemmän siitä puhutaan ja tiedetään niin sen parempi, että herkkät ihmiset tunnistaisi piirteensä mahdollisimman aikaisin ja pystyisi hyväksymään sen, ja se voisi helpottaa sitä omannäköisen elämän löytämistä.

Röngän mukaan herkkänä voi muutenkin olla vaikeaa luoda itselleen sopivaa elämää, kun yhteiskunta vaatii jatkuvaa suorittamista ja kilpailua, ja informaatiota ja ärsykeitä on ympärillä niin suuri määrä.

Nykyään Rönkä luennoi erityisherkkyydestä ja on pitänyt aiheesta myös kursseja. Hän mietti, voisiko esimerkiksi jonkun yleisen aineen yhteydessä myös musiikinopiskelijoille opettaa perustietoja herkkyydestä, sillä on harmi, että tietoisuutta aiheesta on niin vähän, ja että haasteista ääneen puhuminen on muutenkin niin vaikeaa:

Sitä on kyllä mielenkiintoista pohtia, että miksi kuormittumisherkkyydestä ja jaksamisesta puhuminen muusikkona on niin vaikeaa. Ehkä oletetaan, että kunnianhimo menee kaiken edelle, että muusikon ei kuulu väsyä. Olisi hirveän tärkeää nostaa kuormittumisherkyys esille, että sitä erilaisuutta ymmärrettäisiin. Ja muusikot on niin kovaa työtä tekeviä, oletetaan että ollaan vähän ikään kuin koneita. Erikoinen yhdistelmä herkkää taiteilijuutta ja kunnianhimoista työntekemistä.

Vaikka orkesterityön ja soittamisen jättäminen kokonaan oli Röngälle hyvin rankkaa ja surullista, hän sanoo sen johtaneen itsensä ja oman herkkyytensä lopulliseen hyväksymiseen. Elämän rauhoittuminen ja levollisemmasta arjesta nauttiminen toivat myös helpotusta luopumiseen. Hän pohtii, miten rakentaisi työnsä muusikkona nyt, kun tietää niin paljon enemmän erityisherkkyydestään, ja ajattelee jonkinlaisen opettamisen

ja vapaamman freelancerin työn yhdistämisen saattaneen mahdollisesti sopia hänelle säännöllistä orkesterityötä paremmin.

5 Päätelemät ja pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli kerätä tietoa erityisherkkyydestä ja sen vaikutuksista muusikoihin heidän ammattiopinnoissaan ja työssään orkesterimuusikkona ja siten lisätä tietoutta erityisherkkyydestä piirteenä myös klassisen musiikin maailmassa.

Musiikin maisteri, oboisti, Highly Sensitive Person -kokemusasiantuntija Eeva-Kaisa Rõngän haastattelussa nousi esiin useita toistuvia teemoja, joista monet sopivat hyvin käsitykseen erityisherkkyydestä, jonka olin lukemani tutkimuskirjallisuuden pohjalta luonut. Tässä luvussa käsittelen tärkeiksi kokemiani teemoja peilaten niitä kirjallisuuteen sekä omiin havaintoihini ja huomioihini.

Eeva-Kaisa Rõngän kokemukset ammattiopinnoista olivat yleisesti ottaen hyvin positiivisia, ja se tuntui jopa hieman yllättävältä. Arvelen, että itsetuntemus, joka hänellä jo nuorena oli, on melko poikkeuksellista samanikäisten keskuudessa. Rõnkä palaa puheissaan usein itsensä kuuntelemiseen ja intuitioon, ja kuinka ne ohjailivat hänen käyttäytymistään ja päätöksiään. Vahva intuitio on erityisherkillä tyypillistä, ja Elaine N. Aron (2014, 37) kirjoittaa sen toiminnasta näin:

Vivahteiden parempi tiedostaminen tekee erityisherkästä tavallisesti intuitiivisemman, mikä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että hän poimii tietoja ja käsittelee niitä osittain tai kokonaan tiedostamattomasti.

Lopputuloksena on, että erityisherkkä usein ”vain tietää” ymmärtämättä itsekään miten. [...] Puhutaan kuudennesta aistista. Kuudes aisti voi erehtyä aivan yhtä lailla kuin silmät ja korvat, mutta se osuu oikeaan niin

usein, että erityisherkillä on taipumusta olla visionäärejä, intuitiivisia taiteilijoita tai keksijöitä, kuten myös tavanomaista tunnollisempia, varovaisempia ja viisaampia ihmisiä. (Aron 2014, 37.)

Rönkä viittaa toimineensa opiskelijana eri tavalla kuin suurin osa muista ympärillään, mutta oli ilmeisesti asian kanssa sinut jo silloin. Monelle opiskeluaika on itseensä tutustumista ja itselleen sopivien toimintatapojen etsimistä, ja usein prosessi voi olla pitkä ja mutkikas.

Rönkä nimesi edukseen harjoittelussaan hänen tunnollisuutensa ja itseohjautuvuutensa, keskittymiskykynsä ja järjestelmällisyytensä. Harjoittelu tuotti hyviä tuloksia ja Rönkä eteni opinnoissaan. Myös Aronin (2014, 39–40, 143) mukaan juuri nämä piirteet ovat erityisherkillä tavallisia, ja niiden lisäksi tarkkuus ja toive välttyä virheiltä sekä monissa tapauksissa lahjakkuus, voivat olla herkille eduksi monenlaisissa tilanteissa ja tehdä heistä toivottuja kollegoita. (Aron 2014, 39–40, 143.)

Valmistautuminen esiintymisiin ja soittotunteihin tunnollisesti hyvissä ajoin ja laadukkaasti oli Rönkän opinnoissa myös tärkeää. Vaikka Rönkällä itsellään ei opintoaikoina ollut vaikeuksia esiintymisten kanssa, hän kuitenkin kertoo huolellisen valmistautumisen vähentäneen stressiä ja lisänneen luottamusta prosessiin. Aronin (2014, 37) mukaan erityisherkkien taipumus jännittää johtuu heidän hermostonsa reaktiivisuudesta. Kaikenlainen stimulaatio vaikuttaa erityisherkkiin muita intensiivisemmin, ja esimerkiksi tilanne, joka on muille kohtalaisen jännittävä, on erityisherkillä helposti hyvin jännittävä (Aron 2014, 37). Hän kuvaa ilmiötä näin:

Tietyt tehtävät voivat olla erityisherkillä erittäin vaikeita, ja ne voivat olla yhteiskunnan standardien mukaan olennaisia ylipäättään missään ammatissa menestymisen kannalta – kenties kyse on puhumisesta tai esiintymisestä julkisesti [...] Kun vaikeuksien syy selviää, niiden aiheuttamaa ylivirittyneisyyttä voi oppia kiertämään. On olemassa hyvin vähän sellaista, mihin ei pystyisi, kunhan vain löytää keinon tehdä se omalla tavallaan. (Aron 2014, 137.)

Aronin mukaan (2014, 127) erityisen hyvä valmistautuminen esiintymisiin onkin järkevää, sillä se johtaa yleensä parhaisiin tuloksiin. Hänen mielestään esiintymisjännityksen hallinnan salaisuus on valmistautua harjoittelemalla mahdollisimman paljon oikeaa esiintymistilannetta vastaavissa olosuhteissa, jotta itse tilanteessa olisi mahdollisimman vähän uusia ja yllättäviä elementtejä. (Aron 2014, 127.)

Kuten aiemmin tutkielmassa on todettu, tutkijoiden mukaan itsensä ilmaiseminen taiteen kautta ja taiteen kokeminen vahvasti on erityisherkillä luontaista. Rönkä koki esiintymisen olevan jollain lailla pyhää ja tärkeää toimintaa, jolla hän saattoi jakaa musiikkia kuulijoiden iloksi. Vaikka moni erityisherkkä kamppailee esiintymisjännityksen ja tarkkailtavana olemisen pelon kanssa, heitä taiteiden ja musiikin ammattiopintoihin saattaa ajaa tarve jatkaa voimakkaiden taide-elämysten saamista ja tuottamista myös muiden koettavaksi. Taide tuo heille hyvää oloa ja vahvoja kokemuksia ja voi siksi tuntua luontevalta uravalinnalta. Erityisherkillä on myös yleisesti ottaen tärkeää saada tehdä merkityksellistä ja henkisesti stimuloivaa työtä, joka vastaa heidän arvojaan (Cooper 2014, 87–91, 124). Vaikka jotkin muut herkkien piirteet saattavatkin vaikeuttaa musiikinopiskelua ja musiikin parissa työskentelyä, musiikin voima voi motivoida heitä jatkamaan ja selvittämään haasteensa. Myös Aronin (2014, 140–141) mukaan herkkyyys tuntuu olevan taiteilijuuden keskiössä, ja hän pohtii juuri matalasti stimuloivan yksinäisen työskentelyn ja erittäin korkeasti stimuloivan yleisölle esiintymisen välisen ristiriidan aiheuttavan monille taiteilijoille hankaluuksia. (Aron 2014, 140–141.)

Joissakin esiintymistilanteissa, joissa hyvin valmistautuminen ei ollut mahdollista, Rönkä koki menettävänsä tilanteen hallinnan ja saattoi pelätä, ettei selviä. Havaintojeni mukaan jotkut opettajat tuntuvat olevan sitä mieltä, että ammattilaisena ”pitää pystyä” toimimaan myös nopeasti ja selvitä yllättävistä tilanteista, ja siksi näitä taitoja ja vastoin omaa luontaista työskentelytapaansa tekemistä harjoitellaan ammattiopinnoissa. Ymmärrän molemmat näkökulmat. Toisaalta liian kova tahti tai itselle sopimaton tekemisen tapa voi lisätä kuormitusta ja aiheuttaa opiskelijalle voimakasta ahdistusta ja uupumusta, mutta toisaalta pelkästään omalla mukavuusalueellaan pysyttely saattaa rajoittaa kasvua ja vahvistaa opiskelijalla olevia käsityksiä itsestään, jotka joskus saattavat osoittautua puutteellisiksi tai rajoittaviksi. Mielestäni opiskeluaikana olisi hyvä

kokeilla erilaisia lähestymistapoja, mutta jaksamiselle ei ehkä ole hyväksi toimia jatkuvasti vastoin omaa rytmiään.

Kuormittuminen olikin yksi Röngän puheissa useimmin toistuvista teemoista, ja hän kokee sen olevan hyvin vahvasti erityisherkkyyden keskiössä. Vaikka se ei varsinaisesti näkynyt hänen opiskeluajoissaan ymmärtävän opettajan, joustavan korkeakoulun ja hänen oman itsetuntemuksensa ansiosta, hän kertoi kuitenkin olleensa sekä työssään että muussa elämässään usein hyvin kuormittunut ymmärtämättä välttämättä miksi. Jaksamisesta ei puhuta ääneen opinnoissa eikä työelämässä, eikä lepoon ja taukoihin välttämättä kannusteta. Tästä johtuen monet herkät saattavat esimerkiksi yrittää väkisin suoriutua kaikesta kuten muut, ja siten ehkä puskea omien rajojensa yli. Röngän kokemuksen mukaan uupumus muusikoiden keskuudessa voi olla yleistä, ja sitä tukee myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n vuonna 2016 tuottama korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.

Tutkimuksessa selvisi, että verrattuna edelliseen, vuoden 2012 vastaavaan tutkimukseen, kohonneessa uupumusriskissä olevien opiskelijoiden määrä oli noussut 9,5 prosentista 11,5 prosenttiin. Koulutusalojen välillä oli myös huomattavia eroja, ja kaikkein yleisintä opiskelu-uupumus oli juuri taidekorkeakouluissa, joissa uupumusprosentti oli 19. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL tuotti vastaavanlaisen tutkimuksen vuonna 2021, mutta tällöin korkeisiin uupumuslukuihin vaikutti luultavasti ennen kaikkea koronapandemia ja sen mukanaan tuomat opiskelun haasteet. Tässä tutkimuksessa ei myöskään avattu koulutusalojen välisiä eroja. (Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a; Parikka, S. yms. 2021b.)

Röngälle suurta kuormitusta toi erityisesti herkkyyden ja kilpailun välinen ristiriita, joka näkyi hänen elämässään etenkin koesoittotilanteissa. Hän koki taiteen tekemisen ja pakollisen muita vastaan kilpailemisen olevan niin kaukana toisistaan, että ristiriitaa oli vaikea sietää. Nykyäänkin klassisen musiikin kentällä kilpailukulttuuria herkästi korostetaan ja usein oletetaan, että kaikkien tulisi esimerkiksi pyrkiä suuriin kansainvälisiin kilpailuihin, joista solistisempi ammattiura voisi saada alkusysäyksensä. Toive toimia toisella tavalla voidaan nähdä kunnianhimottomuutena tai laiskuutena. Kilpailullisuus näkyy myös laajemmin yhteiskunnassa, kuten Aron (2014, 76) kirjoittaa:

Yhteiskunnassa kilpaillaan erinomaisuuden tavoittelussa, ja se voi saada kenet tahansa kärkikahinoiden ulkopuolelle jäävän tuntemaan olonsa arvottomaksi ja tuottamattomaksi sivustaseuraajaksi. [...] keho kapinoi paineen alla ja viestittää hätäänsä. Ihminen vastaa keksimällä tapoja kovettaa sitä tai lääkitsemällä sen hiljaiseksi. (Aron 2014, 76.)

Rönkä oli myös huolissaan siitä, jääkö todellisuudessa moni erityisherkkä muusikko vaille orkesterityöpaikkaa, jos hän ei selviä toivotulla tavalla paineisesta koesoittoilanteesta. Onkin usein viime vuosina kysytty, onko käytössä oleva koesoittojärjestelmä oikeasti paras tapa mitata soittajien soveltuvuutta orkesterityöhön, ja toisaalta pohdittu, miltä vaihtoehto voisi näyttää. Toistaiseksi tämä järjestelmä on kuitenkin vahvasti käytössä orkestereissa.

Liiallisen kuormituksen välttämiseksi riittävä lepo oli Röngän mukaan erittäin tärkeä elementti hänen omissa opinnoissaan sekä myös myöhemmässä elämässään. Myös Aron (2014, 78–80) kirjoittaa lepäämisen merkityksestä erityisherkkille. Monet herkäät tarvitsevat keskimääräistä enemmän unta, mutta lepoon sisältyy myös rauhassa palautuminen ja rentoutuminen, kuluneen päivän ajatteleva tai esimerkiksi meditointi. Lepo-käsitteeseen liittyy myös erityisherkkille tyypillisen tunnollisuuden ja täydellisyydentavoittelun hetkellinen hiljentäminen esimerkiksi harrastusten tai hauskojen aktiviteettien parissa. (Aron 2014, 78–80.)

Jotta opiskelijat voisivat paremmin tutkia ja mitoitaa jaksamistaan, olisi hyvä, jos oppilaitokset voisivat tarjota opiskelijoille nykyistä enemmän autonomiaa. Oslon musiikkikorkeakoulussa tämä tuntui olevan mahdollista, mutta Rönkä ei ollut kohdannut vastaavaa suhtautumista muissa oppilaitoksissa. Autonomia ja vapaus suunnitella omaa ajankäyttöään ja esimerkiksi ohjelmistoaan tukee mielestäni opiskelijan tutustumista itseensä ja omiin vahvuuksiinsa. Jos opetussuunnitelma on hyvin tarkasti saneltu, voi opiskelija tuntea suoriutumispainetta ja alkaa ehkä vertailla itseään herkemmin myös muihin opiskelijoihin. Liian tiukkaa kaavaa noudattavien opintojen myötä aikaa ja tilaa yksilölliselle kasvulle ei ehkä ole, ja muusikon identiteetin luominen voi olla vaikeaa.

Mahdollisuus tehdä asiat omalla tavallaan, omassa tahdissaan ja olla itse vahvasti vaikuttavassa roolissa omilla opinnoissaan oli leimallista Röntgenin kokemuksissa, ja hänelle myös erittäin tärkeää. Hän kertoo kamppailuista tilanteista, joissa asiat piti tehdä jonkun toisen toiveiden mukaisesti eivätkä ne täsmänneet hänen oman visionsa kanssa. Toki opiskelussa on paljon kyse neuvojen ja ohjeiden vastaanottamisesta, mutta yksilöllisyys saisi mielestäni näkyä soittajissa jo opiskeluaikana, ja sen etsimistä voitaisiin ehkä nykyistä paremmin tukea. Tracy Cooperin (2014, 123–124) tutkimuksessa valtaosa haastatelluista erityisherkeistä toivoi autonomiaa työssään. He eivät pitäneet siitä, jos heitä tarkkailtiin, ja kertoivat tarvitsevänsä aikaa ja tilaa ajatuksilleen ja mahdollisuuden toimia itselleen luontevassa rytmissä. (Cooper 2014, 123–124.)

Oppilaitoksen tarjoaman autonomian lisäksi oma opettaja on erittäin suuressa roolissa opintojen muotoutumisessa, ja tästä Röntgen puhui myös paljon. Hän koki opettajansa tehneen hänestä muusikon, ja muisteli, miten tällä oli loistava psykologinen silmä ja taito houkutella jokaisesta oppilaasta esiin heidän parhaat puolensa. Jonkinlainen taito ja halu kohdata ja ymmärtää erilaisia persoonia ja etsiä juuri heille sopivimpia opetustapoja tulisi mielestäni olla opettajana toimimisen edellytys, ja siksi opettajien pedagoginen kouluttaminen onkin tärkeää. Klassisen musiikin opinnoissa oman opettajan asema on lisäksi niin korostunut, että sopivan opettajan löytämiseen olisi mielestäni hyvä olla jonkinlainen mahdollisuus itse vaikuttaa, esimerkiksi koetuntien kautta.

Opettajien pedagogiseen kouluttamiseen liittyen myös palautteenanto ja kritiikin vastaanottaminen on erityisherkkyyden ja itsetunnon tutkimuksissa usein nostettu esiin herkille haastavana asiana. Röntgenillä ei ollut negatiivisen palautteen saamiseen liittyviä muistoja tai ikäviä kokemuksia, vaan hän muistaa päin vastoin saaneensa opiskeluaikoinaan pitkälti positiivista palautetta soitostaan. Jokainen kokemus on tietysti yksilöllinen ja tässäkin tilanteessa riippuvainen palautetta antaneiden tahojen pedagogisista taidoista, mutta jäin kuitenkin miettimään yleisemmin, mitä muistamme ammattiopinnoistamme vuosikymmeniä myöhemmin. Jäävätkö tärkeiltä ja hyviltä tuntuneet kommentit lopulta muistiin kritiikkiä paremmin, vaikka itse tilanteessa ja vielä sen jälkeenkin opiskelijat helposti miettivät vain puutteista kertovia kommentteja? On kuitenkin selvää, että arviointitilanteissa yksittäiset kommentit saattavat jäädä

opiskelijan mieleen jopa eliniäksi, ja siksi palautteenantoon tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Positiivissävytteinen ja vahvuuksiin nojaava palaute tukee opiskelijan itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa, ja heikkoudetkin tulisi aina esittää rakentavalla tavalla, kohdistuen vain toimintaan, ei opiskelijan persoonaan (Juntunen & Westerlund 2013). Pelkkiin virheisiin keskittyminen sekä liian korkeasta vaatimustasosta seuraavat pettymykset taas voivat vaurioittaa opiskelijan itseluottamusta niin, ettei hän ehkä enää uskalla edes yrittää (Keltikangas-Järvinen 1994, 205–206, 218–219).

Cooperin (2014, 122–123) tutkimuksessa positiivisen palautteen saaminen ja ylipäättään positiivinen ympäristö nousi erityisherkkien haastateltujen keskuudessa jatkuvasti esiin. Tutkimuksen osallistujat kertoivat, että positiivinen palaute sai heidät työskentelemään ja jaksamaan paremmin, mutta moni jäi työssään sitä vaille. Negatiivinen ilmapiiri ja konfliktit sen sijaan väsyttivät heitä ja saattoivat johtaa jopa loppuunpalamiseen. (Cooper 2014, 122–123.)

Positiivisen ja kannustavan opiskelukokemuksen takaamiseksi erilaisten persoonien ja oppijoiden ymmärtäminen olisi tärkeää niin yksittäisten opettajien kuin oppilaitostenkin mittakaavassa. Moni saattaisi esimerkiksi tarvita opintoihinsa suositeltua enemmän aikaa, ja valmistuminen musiikin maisteriksi 5,5 vuodessa voi tuntua mahdottomalta ajatukselta. Kuitenkin painetta valmistua nopeasti lisätään jatkuvasti, ja opintoihin voi olla vaikeaa saada joustoa. Erilaisuuden ymmärtäminen ja mahdollisuudet yksilöllisempään opintojen suunnitteluun ja joustoon oppilaitoksen puolelta voisivat auttaa opiskelijoita pääsemään tavoitteeseensa. Mietinkin, millainen vastuu korkeakouluilla on oppilaiden tukijoina ja kasvun mahdollistajina? Ja toisaalta, miten paljon yksittäisiltä opettajilta voi vaatia? Onko ammattiopinnoissa aikaa etsiä itseään, kokeilla erilaisia toimintatapoja ja muovata identiteettiään samalla kun opiskelee soitintaan ja valmistautuu työelämään?

Valmistaminen työelämään tuokin lisää haastetta ammattiopintojen ajankäytön suunnitteluun. Röngälle hyppy opinnoista työarkeen oli vaikea ja hän pohti, voitaisiinko oppilaitoksissa valmistaa opiskelijoita tuleviin ammatillisiin työkuviin paremmin ja kattavammin. Koesoittokoulutusten ja yksittäisten orkesteriviikkojen lisäksi oppilaitosten voi olla vaikeaa luoda todellisuutta vastaavia ammatillisia puitteita opiskelijoille. Orkesterissa työn viikoittainen jatkuvuus vaativine teoksineen vaikutti

olevan Röngälle suurin haaste, eikä sen tyyppistä kokemusta ehkä ole mahdollista simuloida opinnoissa. Suurin osa muusikoista luultavasti työskentelee ennen vakituista työpaikkaa sijaisena, ja se onkin ehkä paras tapa selvittää, miltä työ oikeasti tuntuu. Sijaisuudet verottavat kuitenkin opiskelijan voimavaroja ja pitkittävät opintoja. Ja toisaalta, mikäli työelämä esimerkiksi orkesterissa ei syystä tai toisesta miellytäkään, onko siinä vaiheessa jo liian myöhäistä peruuttaa taaksepäin ja kokeilla opinnoissa toisenlaista painotusta?

Ideaaliratkaisua kaikille sopiviin ammattiopintoihin ja työelämään ei ehkä ole, mutta olen Röngän kanssa samaa mieltä siitä, että mitä enemmän tietoisuutta erityisherkkyydestä, kuten kaikesta muustakin erilaisuudesta olisi, sen helpompi ihmisten voisi olla tunnistaa itsensä ja oppia siten tekemään omaa hyvinvointiaan tukevia päätöksiä ja rakentamaan itselleen sopivaa elämää. Tietoisuutta olisi hyvä lisätä myös heidän keskuudessaan, jotka ratkovat oppilaitoksissa ja työpaikoilla erilaisia haastavia tilanteita opiskelijoiden ja työntekijöiden kanssa. Rönkä onkin pitänyt kerran koulutuksen erityisherkkyydestä Taideyliopistossa, jossa paikalla oli hänen mukaansa opettajia eri aloilta, myös joitakin muusikkoja. Erilaisuudesta ja sen mukanaan tuomista piirteistä ja mahdollisista haasteista pitäisi pystyä puhumaan avoimemmin ilman pelkoa leimautumisesta tai toisaalta väärinymmärretyksi tulemisesta.

Toivoisinkin, että tulevaisuudessa opettajankoulutuksen ja erilaisten kurssien ja koulutuspäivien myötä johdantoon kirjoittamani opettajien lausahdukset voisivat vähitellen jäädä historiaan. Tilalle voisimme saada ymmärtävämpää, avoimempaa ja kannustavampaa vuorovaikutusta, jossa erilaisuutta ei nähdä haittana. Uskon, että alallamme on tilaa kaikenlaisille ihmisille, myös herkille, ja positiivisen opiskelu- ja työkokemuksen salliminen heillekin on kaikkien etu.

Lähteet

Amabile, T. M. 1989. Growing up creative. Nurturing a lifetime of creativity. New York: Crown publishers, Inc.

Amabile, T. M. 1998. How to kill creativity. Harvard business review. 76(5), 77-87.

Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta.

<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.4.6%20Asiantuntijahaastattelu> (haettu 7.6.2024).

Aron, E. N. 2014. Erityisherkkä ihminen. (Suom. Sini Linteri). Helsinki: Nemo.

Aron, E. N. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of personality and social psychology. 73(2), 345-368.

Connell, R. W. Masculinities. 2005. Berkeley and Los Angeles, California: University of California press.

Cooper, T. M. 2014. The integral being: a qualitative investigation of highly sensitive persons and temperament-appropriate careers. Väitöskirja. California institute of integral studies.

https://www.academia.edu/6810668/The_Integral_Being_A_Qualitative_Investigation_of_Highly_Sensitive_Persons_and_Temperament_Appropriate_Careers (haettu 18.11.2023).

Costa, P. T. & McCrae, R. R. 2003. Personality in adulthood. A five-factor theory perspective. New York, New York: The Guilford press.

Csikszentmihályi, M. 1997. Creativity. Flow and the psychology of discovery and intention. New York, New York: HarperCollins Publishers, Inc.

- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 4: 2005.
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153032> (haettu 7.6.2024).
- Eysenck, H. J. 1992. The definition and measurement of psychoticism. *Personality and individual differences*. 13(7), 757-785.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. 1982. *Manual of the Eysenck personality inventory*. Kent: Hodder and Stoughton.
- Heiskanen, H. 2016. *Herkkyiden voima. Opas omannäköiseen elämään*. Keuruu: Origenova.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hyttinen, L.-M. & Lepistö, A. 2023. *Herkkää arkea. Erityisherkkänä työssä ja vapaalla*. Helsinki: Kirjapaja
- Juntunen, M.-L. & Westerlund, H. 2013. Laadukas arviointi osana oppimista ja opetusta. Teoksessa M.-L. Juntunen, H. M. Nikkanen & H. Westerlund (toim.): *Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä*. Jyväskylä: PS-kustannus. 71–92.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Temperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2019. *Ujot ja introvertit*. Helsinki: WSOY.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.

https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf (haettu 8.4.2024).

Kuula-Luumi, A. 2021. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuojat. Teoksessa J. Vuori (toim.): Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/> (haettu 7.6.2024).

Manninen, S.-S. 2016. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Vantaa: Päivilän Sanktuari.

Metsäpelto, R.-L. & Feldt, T. (toim.) 2009. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, M., Anttila, R., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Paavilainen, P. 2009. Persoona 5. Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a. Koronapandemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021.

https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-

[1ae551304ab9/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf?t=1623831946015](https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf?t=1623831946015) (haettu 8.4.2024).

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021.

<https://www.terveytemme.fi/kott/index.html> (haettu 8.4.2024).

Pleck, J. H. 1982. The myth of masculinity. Cambridge, Massachusetts: MIT press.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf> (haettu 10.11.2023).

Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

TENK 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019: Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi.

TENK 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2023: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 1: Haastattelukysymykset**Opettajan pedagogiset opinnot 60 op****Seminaarityö: ”Erityisherkan muusikon kokemuksia opinnoissa ja työelämässä”**

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

Sara Viluksela/HSP-kokemusasiantuntija, MuM Eeva-Kaisa Rönkä

Paikka: Keskustakirjasto Oodin työskentelytila, Helsinki

20.1.2024

I Taustatiedot ja lyhyesti oma opintopolku musiikin maisteriksi

1. Minkä ikäisenä aloitit musiikkiopinnot? Soitin/ soittimet?
2. Haluatko kuvata lyhyesti opintojesi kulkua ennen ammattiopintoja?
3. Kuinka kauan ammattiopintosi kestivät? Opiskelitko myös ulkomailla?
4. Milloin kuulisit erityisherkkyyden käsitteestä?
5. Milloin ja minkälaisissa tilanteissa havaitsit itsessäsi erityisherkan piirteitä?

II Erityisherkan henkilön vahvuudet

6. Mitkä piirteet ovat mielestäsi erityisherkan henkilön vahvuuksia nimenomaan musiikin opiskelijana?
7. Millaiset erityisherkälle tyypilliset työskentelytavat sopivat mielestäsi hyvin instrumentin oppimiseen ja opiskeluun?
8. Mitä etua olet kokenut erityisherkkyydestä erityisesti opintojesi aikana?

III Harjoittelu, valmistautuminen tunneille

9. Miten harjoittelit? (Miten jaksotit päiväsi ja viikkosi kappaleita harjoitellessasi?)
10. Kuinka hyvin pystyit keskittymään harjoitellessasi?
11. Valmistitko ohjelmistoa muita hitaammin/ nopeammin? Syntyikö aiheesta keskustelua opettajiesi kanssa?
12. Millä keinoin palautuit päivän/ viikon kuormituksesta?
13. Vaikuttivatko jotkut erityisherkkyyden piirteet harjoitteluusi tai opiskelumotivaatioosi?

IV Soittotunti- ja ryhmätyöskentely

14. Koitko pystyäsi omaksumaan kaiken soittotunneilla tulleen tiedon vai tuntuiko se liialliselta, kuormittavalta?
15. Millaisina koit yhteisölliset luokkatuntitilanteet ja mestarikurssit, joissa oli kuulijoita läsnä?
 - Millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli haastaviin tilanteisiin, jos ne olivat tarpeen?
16. Havaitsitko eroja soittamisessasi, oppimisessasi tai reaktioissasi soittaessasi kamarimusiikkia soolo-ohjelman sijaan?
17. Vaikuttivatko orkesteritoiminta, -matkat ja leirit ja niiden mukanaan tuoma sosiaalinen elämä sinuun millään tavalla?

V Opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteet ja -tilanteet

18. Millainen suhde sinulla oli soitonopettajiisi?
19. Vaihtuivatko opettajat useasti? Miten uuden opettaja–oppilassuhteen luominen sujui?
20. Ymmärsivätkö opettajat juuri sinun tapaasi oppia ja opiskella? Miten se ilmeni?
21. Jäitkö joskus miettimään opettajien käytöstä, kommentteja, ilmeitä tai eleitä tuntien jälkeen?
22. Jännititkö soittotunnille menoa missään vaiheessa opintojasi?
23. Muodostuiko suhde jonkun opettajan kanssa hankalaksi?

VI Palautteen saaminen ja sen käsittely

24. Millaista palautetta sait yleisesti esiintymisistäsi? Toistui jokin teema?
25. Millaiselta opettajien palaute tuntui erilaisissa tilanteissa?
26. Muovasiko palaute sinua jollain tapaa? Oliko sillä mahdollisesti pitkäkestoisia vaikutuksia sinuun?

VII Valmistautuminen esiintymis-, kilpailu- ja koesoittotilanteisiin

27. Oletko kokenut esiintymisjännitystä? Onko se koskaan haitannut merkittävästi esiintymisiäsi?
28. Miten selviydyit mahdollisista jännittävistä tilanteista? Oliko tarjolla esimerkiksi esiintymisvalmennusta?

29. Vaikuttivatko mahdollinen jännitys ja stressi voimavaroihisi? Miten?

30. Mistä sait tukea mahdollisiin haastaviin vaiheisiin opiskeluaikanasi?

Lopuksi

31. Miten erityisherkyys voitaisiin mielestäsi huomioida tulevien soitonopettajien koulutuksessa?

32. Mitä haluaisit vielä lisätä keskusteluun?

Kiitos!