

TUNTEIDEN KEHOLLISUUS: AHDISTUKSEN VAIKUTUS
KEHOON JA INSTRUMENTIN SOITTAMISEEN

Haastattelututkimus ahdistuksen vaikutuksesta kehoon ja instrumentin
soittamiseen

Seminaarityö

Kevät 2024

Opettajan pedagogiset opinnot
Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

Essi Höglund
Taideyliopiston Sibelius-Akatemia/
Jousten ja kamarimusiikin aineryhmä/
Kirjallinen työ

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	3
2 AHDISTUKSESTA.....	5
2.1. PERUSTIETOA.....	5
2.2. AHDISTUKSEN KEHOLLISET REAKTIOT JA OIREET.....	7
2.3. AHDISTUSTA VAI JÄNNITYSTÄ.....	8
3 METODOLOGIA.....	9
3.1. TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	9
3.2. AINEISTONKERUUMENETELMÄ.....	11
3.3. AINEISTON ANALYYSI.....	12
3.4. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN JA EETTISET NÄKÖKOHDAT.....	13
3.5. KRIITTISIÄ HUOMIOITA.....	13
4 TIETOA JA UUSIA OIVALLUKSIA.....	14
4.1. AHDISTUKSEN TUNTEEN YMMÄRTÄMINEN.....	14
4.2. AHDISTUKSEN TUNTEEN ILMENEMINEN.....	16
4.2.1. TURVALLINEN ILMAPIIRI	18
4.3. AHDISTUKSEN TUNTEEN KEHOLLISUUS.....	21
4.4. AHDISTUKSEN TUNTEESTA JA SOITTAMISESTA.....	23

4.5. AHDISTUKSEN TUNTEEN HALLINNASTA.....	25
4.6. AHDISTUKSEN TUNTEEN POSITIIVISISTA VAIKUTUKSISTA.....	27
5 TOTEAMUKSIA JA POHDINTAA.....	28
LÄHTEET.....	29
LIITTEET.....	31

JOHDANTO

Seminaarityöni päätarkoitus on kartoittaa, millä tavoin ahdistuksen tunne ilmenee kehossa ja miten tämä taas vaikuttaa instrumentin soittamiseen. Perehdyn ahdistuksen kehollisiin reaktioihin eli siihen, miten ahdistuksen tunne ilmenee kehoissamme. Tämän myötä keskityn tutkimaan sitä, mikä on tämän kehollisen tunteen sekä instrumentin hallinnan välinen suhde. Tärkeäksi näkökulmaksi työssäni muodostuu myös ahdistuksen tunteen ja erilaisten tilanteiden välisen yhteyden tutkiminen; millä tavoin ympäristö voi vaikuttaa ahdistuksen tunteen syntyyn ja toisaalta voimmeko hallita tilanteita ja niistä aiheutuneita kehollisia reaktioita.

Paneudun työssäni ahdistuksen tunteen juurisyihin ja sen ilmenemisen erilaisiin muotoihin. Seminaarityöni pedagoginen tavoite on lisätä ymmärrystä ahdistuksen tunteen kehollisuudesta ja tuottaa tietoa, joka voi

auttaa niin instrumentin opettajia, oppijoita ja esiintyviä taiteilijoita ymmärtämään ahdistuksen tunteen erilaisia instrumentaalisia vaikutuksia. Kyseisen asian ymmärryksen lisääntyminen voi edistää musiikkialan toimijoiden hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä ja uskon tämän myös sitä myötä vaikuttavan taiteelliseen tasoon.

Kimmokkeena seminaarityölleni toimi omien kokemusteni analysoimisen lisäksi kiinnostavat ja kyseenalaistavat keskustelut kollegoideni kanssa. Työhöni haastattelin neljää sellaista musiikkialan toimijaa, joista aisti sen, että heillä on ymmärrystä kyseiseen aiheeseen. Gabor Matén kirja *When the Body Says No* (2003) vahvisti entisestään ajatustani siitä, että tunteiden ja kokemusten kehollisuutta ei voi aliarvioida. Kyseisessä kirjassa kerrotaan sellisti Jacqueline du Prén tarina siitä, miten soittaminen oli hänelle ainoa keino ilmaista itseään ja vain soittamisen avulla hän oli kykenevä ilmentämään itseään yksilönä – toisin sanoen, soittaminen oli hänen sanaton keinonsa ilmentää kehon sisältä kumpuavia tunteita. Janne Maarala kirjoittaa lopputyössään *Kuinka muusikko voi hyötyä kehopsykoterapiasta* yksinäisistä erakkotaiteilijoista, joita saatetaan pitää mystisinä, etäisinä ja luokseenpääsemättöminä ja jotka ”ilmaisevat kaiken musiikkinsa kautta”. Taustalla voi kuitenkin olla surullinen tarina muun muassa lapsena opitusta välttelevästä kiintymyssuhteesta ja kyvyttömyydestä tunnistaa ja kohdata omia tunteita. Ei olisi ihme, etteikö tällaiset muusikot kokisi yksinäisyyttä ja tyhjyyden tunnetta. Du Prén tarina voi hyvinkin olla jokseenkin tämänkaltaisen.

Juuri tämä tai nämä kyseiset asetelmat tunteiden ja kehon yhteydestä ei ole työni aihe, mutta ne olivat silti kimmoke työni aiheen löytymiselle. Tiesin tätä myötä haluavani keskittyä tunteiden kehollisuuteen. Ensimmäinen ajatukseni oli kirjoittaa yleisesti tunteiden vaikutuksesta

kehoon ja instrumentin soittamiseen, mutta ymmärsin pian, että tällöin työni laajuus kasvaisi kohtuuttoman suureksi. Saadakseni työni kompaktimmaksi, päätin valikoida käsiteltäväksi yhden tunteen ja tunteeksi valikoitui ahdistus. Valikoin tämän tunteen, sillä tiedän sen olevan monelle muusikolle varsin tuttu tunne. Ahdistus tunteena voi olla monimutkainen, hämärä ja vaikeasti selitettävä ja siksi tiesin asettavani itselleni haasteen. Työhöni valikoitunut tunne olisi toki voinut olla myös jokin muu – jotain oli kuitenkin valittava. Koska sisimmäinen ajatukseni alkujaan oli tutkia yleisellä tasolla erilaisten tunteiden kehollista vaikutusta, viittaan työssäni erilaisiin teksteihin, joiden aiheet käsittelevät myös muita tunteita kuin ahdistusta.

Olettamukseni on, että mikäli instrumentalisti kokee ahdistusta, hän ei voi täysin sivuuttaa ahdistuksen tunnetta soittamisesta; ahdistuksen tunne ilmenee lähes poikkeuksetta jollain tavalla kehossa ja minkä tahansa instrumentin soittaminen on kehollista. Eroja on kuitenkin siinä, onko ahdistusta tuottava asia itse soittaminen vai jokin muu. Toisaalta soittaminen voi käänteisesti olla tilanteesta riippuen myös keino hallita ahdistusta tai sietää ahdistuksen tunnetta paremmin. Joka kerta, kun tutkimuksessani kirjoitan soittamisesta tai instrumentalistista, voi asian toki yhdistää myös laulamiseen.

2 AHDISTUKSESTA

2.1. PERUSTIETOA

Ahdistuksen tunne voidaan ymmärtää monin eri tavoin ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Tein seminaarityötäni koskien neljä haastattelua, joissa pyysin haastateltavia kuvailemaan heidän kokemaansa

ahdistustaan ja sitä, mitä se heille tarkoittaa ja miten se heissä ilmenee.

Tästä enemmän kohdassa 3. Amerikkalainen psykologi David H. Barlow (2000) määrittelee ahdistuksen epämääräiseksi ja epämiellyttäväksi tunteeksi, joka liittyy odotettavissa olevaan tulevaan uhkaan.

Terveyskirjasto Duodecimin artikkelia (Ahdistus ja ahdistuneisuus, 2023) hyödyntäen kirjoitan yleistietoa ahdistuksesta:

Ahdistuksen tunteeseen nivoutuu lähes poikkeuksetta pelon tunne. Kyky tuntea ahdistuneisuutta ja pelkoa on terve ominaisuus, koska se varoittaa ihmistä uhkaavista tilanteista. Ahdistuneisuuden luonne ja voimakkuus vaihtelevat lievistä päivittäisiin stressitilanteisiin liittyvästä jännittyneisyydestä paniikinomaisiin tai järjenvastaisiin pelkotiloihin. Ahdistuksen yhteydessä sympaattinen hermosto aktivoituu ja siihen tyypillisesti liittyy monenlaisia fyysisiä oireita. Heikentäessään ihmisen toiminta- tai vuorovaikutuskykyä ahdistuneisuus voi olla psykiatrisen sairauden oire. Ahdistuksen hoitoon ja itsehoitoon on olemassa monenlaisia työkaluja. Ahdistus voi tuntua muun muassa levottomuutena, rauhattomuutena, lamaannuksena, pelokkuutena tai hallitsemattomana paniikkina. Ahdistuksen tunne on usein hyvin epämääräinen ja sen taustalla olevia tunteita ja ajatuksia on usein vaikea hahmottaa. Ahdistus voi johtua yhdestä asiasta tai monen tekijän yhteisvaikutuksesta (muun muassa elämäntilanne, ulkoiset tekijät tai sisäiset ristiriidat). Ahdistuksen tunteen erilaisia fyysisiä oireita voivat olla muun muassa sydämen tykytys, verenpaineen kohoaminen, vapina, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, ruokahaluttomuus ja palan tunne kurkussa. Voimakas ja jatkuva ahdistus heikentää merkittävästi toimintakykyä ja kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ahdistus voi johtaa välttelykäyttäytymiseen, joka yleensä vielä lisää ahdistuneisuutta. Ahdistus esiintyy oireena lähes kaikissa mielenterveyden häiriöissä.

Ahdistuksen hoitoon kuuluu sen asteittaista kohtaamista, hyväksymistä ja ymmärtämistä. Runsasta kofeiinin, alkoholin ja päihteiden käyttöä tulisi välttää, koska se lisää ahdistusta.

2.2. AHDISTUKSEN KEHOLLISET REAKTIOT JA OIREET

Edellistä kappaletta toistaen: ahdistuksen tunteen kehollisia reaktioita ovat muun muassa sydämen tykytys, verenpaineen kohoaminen, vapina, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, ruokahaluttomuus ja palan tunne kurkussa.

Taylor & Francis Onlinen julkaisemassa artikkelissa (The Body Action Coding System I, 2014) tutkitaan, miten erilaiset tunteet aktivoivat ihmiskehon eri lihaksia; miten jokin tietty tunne on yhteydessä tietyn lihaksen tiedostamattomaan aktivaatioon. Kiinnitän huomion nyt sanaan *tiedostamaton*. Minkä tahansa instrumentin hallinta vaatii instrumentalistilta laajaa, kokonaisvaltaista ja pitkäjänteistä työtä oman kehon toimintojen (liikeradat, asennot, vireystila yms.) tiedostamisessa ja ymmärtämisessä. Klassisen musiikin traditioon kuuluu järkiperäinen ja rationaalinen instrumentin absoluuttisen hallinnan tavoittelu – tarkoittaen siis myös kehon liikkeiden kontrollointia. Jos halutaan päästä parhaaseen lopputulokseen, tunteiden vaikutusta ei voi aliarvioida – tutkimus osoittaa, että tunteet vaikuttavat kehoihimme *tiedostamattomasti*, halusimme sitä tai emme. Toisin sanoen, tunteiden kehollisen ymmärryksen lisääntyminen voi parantaa tätä tavoiteltavaa absoluuttista instrumentin hallintaa (mitä ikinä se sitten kullekin instrumentalistille on). Jos tietoisuutta asioista ei ole, ei ole myöskään keinoa oppia uusia tapoja ja menetelmiä. Kehon *tiedostamattomia* reaktioita ei ehkä voi täysin

hallita, mutta niiden tiedostaminen voi lisätä ymmärrystä ja täten myös hallintaa, osaamista ja hyvinvointia.

Janne Maarala kirjoittaa lopputyössään (2003-2007) ihmisen keho-mieli ja *luonne-lihas* yhteyksistä. Tämä itsellenikin uusi tuttavuus, *luonne-lihas* yhteys, tarkoittaa sitä, että esimerkiksi neuroottinen ihminen suojautuu jatkuvaa ahdistusta vastaan myös lihasten tasolla. Luonne on juurtunut kehoon ja toimii tiedostamattomalla tavalla, automaattisesti. Ihmisestä voi tulla ahdistuksen myötä ns. ”panssaroitunut”. Hän ei ole itse tietoinen panssaristaan, vaikka onkin jollain tavalla tietoinen tätä seuraavasta fyysisestä- ja psyykkisestä rajoittumisestaan. Pidentyessään tämä panssari voi fyysisten oireiden lisäksi johtaa vakaviin sairauksiin. Tästä voi sitten päätellä ja tehdä olettamuksia siitä, millainen vaikutus tällaisella *luonne-lihaspanssarilla* voi olla ja on instrumentin soittamiseen. Ahdistuksen tunteesta ja soittamisesta enemmän kohdassa 4.4.

2.3. AHDISTUSTA VAI JÄNNITYSTÄ

Ahdistus instrumentin soittamisen kontekstissa voidaan helposti ymmärtää pelkästään (esiintymis) jännityksenä. Haluan korostaa, että työssäni – ja yleisesti muutenkin – ahdistus tunteena on jotain laajempaa, monimutkaisempaa ja vaikeammin tunnistettavissa olevaa. Karkeasti voisi todeta, että jännityksellä on ahdistusta useammin jokin selkeä kohde tai syy. Keholliset tuntemukset ja keholliset reaktiot voivat kummassakin tunteessa olla samankaltaisia; jännityksen tunne kuitenkin usein purkautuu itsestään muun muassa jännitystä vaativan tilanteen jälkeen siinä missä ahdistuksen tunteen syitä voi olla vaikea tiedostaa ja järkeistää ja täten tunne voi vaikuttaa ahdistusta kokevan henkilön elämänlaatuun negatiivisesti pitkiäkin aikoja.

3 METODOLOGIA

3.1. TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuskysymykset on valittu siten, että niiden avulla saataisiin mahdollisimman spesifiä informaatioita siitä, mitä ahdistuksen tunne on ja miten ahdistus vaikuttaa kehoon (mm. kehon eri osat, erilaiset fyysiset reaktiot, muiden tunteiden yhdistyminen ahdistukseen) ja sitä kautta soittimen soittamiseen ja toisaalta miten ne voivat vaikuttaa toinen toisiinsa. Kysymyksillä pyritään laajentamaan ahdistuksen tunteen kehollisuuden ymmärtämistä. Kysymysten tarkoituksena on myös kartoittaa mahdollisia ahdistuksen tunteen laukaisevia tekijöitä sekä mahdollisia keinoja ahdistuksen tunteen vähentämiseen ja hallintaan. Näistä ajatuksista muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset:

- 1) Mitä on ahdistus ja mistä erilaisista tuntemuksista ahdistus koostuu?
Miten ahdistuksen tunne ilmenee kehossa?
- 2) Liittyykö ahdistuksen tunteen puhkeamiseen jokin tietty ”laukaiseva tekijä”; esimerkiksi jokin spesifi lokaatio, ihminen, tuoksu tms.?
Voiko ahdistuksen tunne puhjeta ilman mitään erityistä laukaisevaa tekijää?
- 3) Ahdistuksen tunteen läsnäolo vs. olotila ilman ahdistusta; mitä eroa näillä on ja miten instrumentin soittaminen eroaa toisistaan näiden eri olotilojen aikana?

- 4) Millaisia mahdollisia keinoja voi hyödyntää ahdistuksen tunteen hallintaan ja sen mahdolliseen vähentämiseen?
- 5) Onko ahdistuksen tunteella pelkästään negatiivisia vaikutuksia (kehoon ja yleisesti muutenkin) vai löytyykö siitä myös jotain positiivista?

Ensimmäinen tutkimuskysymys koskee ahdistuksen tunteen tunnistamista ja määrittelyä. Ahdistuksen määrittelemisen tunteena ei ole yksinkertaista ja sitä määriteltäessä on kyettävä ottamaan huomioon monia asioita monesta eri näkökulmasta. Kysymyksen jatkokysymys vie huomion tutkimukseni keholliseen näkökulmaan. Tämä ensimmäinen tutkimuskysymys luo pohjan muille tutkimuskysymyksille.

Toisessa kysymyksessä kartoitetaan ahdistuksen tunteen mahdollisia laukaisevia tekijöitä. Mikäli ahdistuksen tunne ei syntyisi jostakin, sitä ei olisi olemassa. Kysymyksen tarkoitus on avata ymmärrystä tunteiden synnystä.

Kolmas kysymys vertaa ns. neutraalia olotilaa (tässä kontekstissa tarkoittaen olotilaa ilman ahdistuksen tunnetta) ahdistuneeseen olotilaan. Se vertaa, kuinka erilaiselta soittaminen voi tuntua näissä kahdessa (tai useammassa) eri olotilassa. Tämän myötä se myös kartoittaa ahdistuksen tunteen kokonaisvaltaisuuden ymmärtämistä.

Neljännessä kysymyksessä kartoitetaan erilaisia ahdistuksenhallintakeinoja. Tavoitteena on löytää vastauksia ja ehdotuksia kohti parempaa asian laajuuden ymmärtämistä ja sitä myötä kohti parempaa yleistä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Viides ja viimeinen tutkimuskysymys kartoittaa ahdistuksen tunteen mahdollisia positiivisia vaikutuksia yleisesti nostaan kuitenkin sen keholliset vaikutukset tarkastelun keskiöön.

Seminaarityössä etsitään vastauksia edellä oleviin tutkimuskysymyksiin hyödyntäen haastatteluja. Haastattelukysymykset pohjautuvat tutkimuskysymyksiin ja niiden runko koostuu edellä avatuista tutkimuskysymyksistä. Haastattelu on pääsääntöisesti puolistrukturoitu. Haastatteluissa pyritään etenemään siinä järjestyksessä, missä tutkimuskysymykset ovat esitetty kuitenkin niin, että haastattelun edetessä kysymykset voivat tarvittaessa vaihtaa paikkaa.

Koska ahdistus ja tunneasiat ovat yleisesti hyvin henkilökohtaisia ja hauraitakin, en tämän vuoksi poissulje sitä, etteikö jokin kysymyksistä voisi johtaa tarkentavaan kysymykseen. Pyrin haastatteluissani ottamaan huomioon sen, että soittamiseen- sekä muuhun elämään liittyvää ahdistusta voi harvoin täysin erottaa toinen toisistaan. Pyrin olemaan haastatteluissani sen haavoittuvaisen aiheen vuoksi mahdollisimman empaattinen ja voin empatiaa lisätäkseni tai haastattelua muuten edesauttaakseni tuoda esille omakohtaisia kokemuksia.

3.2. AINEISTONKERUUMENETELMÄ

Tässä alaluvussa käyn lyhyesti läpi tieteellistä ajatustapaani seminaarityössäni. Lisäksi avaan enemmän valittua aineistonkeruumenetelmää ja sen valitsemisen kriteerejä.

Yleisesti totean, että maailmankatsomukseni on holistinen. Pidän tätä holistista ihmiskatsomusta (L. Rauhala 2005, 31-32) eli olemassaolon fyysistä, psyykkistä ja situationaalista aspektia tärkeässä asemassa seminaarityötä tehdessäni. Ontologinen ajatteluni pohjautuu siihen käsitykseen, että olemassa oleva todellisuus muovautuu aina ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tämän myötä totean, että todellisuuskäsitykseni on sosiokonstruktivistinen (KvaliMOTV, 2009-2012, 45-46).

Seminaarityöni aineistonkeruumenetelmä on puolistrukturoitu haastattelu. Alaluvussa 3.1.; Tutkimuskysymykset, mainitsin aiheeni henkilökohtaisesta ja haavoittuvasta luonteesta. Haastattelijana osallistun keskusteluun ja olen itse aktiivisena mukana tuottamassa uutta tietoa. Tämä intersubjektivisuuden näkökulma on läsnä läpi seminaarityön. Intersubjektiviiset käsitteet ja kokemukset rakentavat maailmankuvaamme siten kuin ymmärrämme niiden merkityssisällöt kokemuksessamme (Rauhala, 1981, 4-5). Työhöni valikoitunut laadullinen tutkimusote on toimiva tutkimusote jo siksi, että työni aihe on intiimi ja haavoittuvainen ja kyseinen tutkimusote tunnustaa yksilön ainutkertaisuuden (Rauhala 2005, 41-47).

3.3. AINEISTON ANALYYSI

Tässä seminaarityössä aineistoa analysoidaan pääsääntöisesti teemoittelemalla. Teemoittelu on laajasti käytetty laadullisen aineiston aineistonkeruumenetelmä. Se soveltuu erityisesti haastattelujen ja muiden puheaineistojen analysointiin. Aineisto järjestellään haastattelujen purkamisen jälkeen teemoittain. Teemojen nimeämisen voi tehdä kukin omalla tyylillään, kuitenkin yhtenevästi (KvaliMOTV, 2009, 7.3.4.).

Seminaarityössäni teemojen synnyttyä paneudun niiden aiheisiin tuoden kuuluviin oman ääneni. Ennen oman ääneni tuomista tekstiin teemoitellen aiheet ja vastaukset mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi yhteneväisiin teemoihin. Haastattelujen tulosten ja oman ääneni yhdistyessä teen aiheista olettamuksia, ehdotuksia ja yhteenvetoa. Paneudun teemoittelusta syntyneisiin aiheisiin avaten niiden taustaa alaluvuin ja kuvin.

3.4. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN JA EETTISET NÄKÖKOHDAT

Tutkimukseni noudattaa ohjeiden mukaisesti Suomen lakeja. Tutkimus on toteutettu noudattaen tenk.fi-sivustolla julkaistun *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje* -listausta (Tenk). Haastatteluihin osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja kaikki haastateltavat ovat täysi-ikäisiä. Kaikki haastattelut ovat anonymoituja. Tutkimukseen ei ole käytetty ulkopuolista rahoitusta. Tutkimus toteutettiin neljänä henkilökohtaisena haastatteluna helmi-, maaliskuussa ja huhtikuussa 2024. Haastattelujen pituus vaihteli puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut tehtiin suomeksi. Haastatteluja ei äänitetty. Jokaisen kysymyksen jälkeen tein vastauksista kompaktin ja asianmukaisen kirjallisen yhteenvedon, jotka hävitän seminaarityön valmistuttua.

3.5. KRIITTISIÄ HUOMIOITA

Minulla oli kaikkiin haastateltaviin olemassa jonkinlainen kontakti jo ennen haastatteluiden tekemistä. Valitsin haastateltavat oman intuitioni

mukaan; halusin haastatella ihmisiä, joilla koin tai tiesin olevan kokemusta ja/tai ymmärrystä ahdistuksen tunteesta. Haastateltavien vastaukset ja tutkimuksen tulokset voisivat olla hyvin erilaisia, mikäli haastateltavat olisi valittu toisin.

4 TIETOA JA UUSIA OIVALLUKSIA

Tässä luvussa paneudun haastatteluista saatuihin tietoihin ja analysoin niitä teemoitellen ne tutkimuskysymysten kaltaisesti mahdollisimman selkokielellisiin ja yleispäteviin alalukuihin. Tuloksia analysoidessani ja niistä jonkinlaisia lopputuloksia ja päätelmiä tehdessäni pyrin itsekin laajentamaan jatkuvasti ymmärrystäni ja näkökenttääni. Pidän kaikkia haastatteluista yhtä arvokkaana ja yritän paneutua haastatteluiden vastauksiin ne kaikki tasapuolisesti huomioiden.

Jokainen haastateltava on saanut seminaarityön luettavaksi ennen seminaarityön palauttamista, ja heillä on ollut oikeus kommentoida sitä tarvittaessa.

Tunteita, tässä työssä ahdistusta, ei voi koskaan käsitellä täysin analyttisesti. Ne ovat aina subjektiivisia kokemuksia, ja minä haastattelijana tuon vielä mukaani henkilökohtaisen näkökulmani, vaikka paikoin yrittäisinkin olla mahdollisimman neutraali. Tämä tulee ottaa huomioon tulosten analysointia lukiessa.

4.1. AHDISTUKSEN TUNTEEN YMMÄRTÄMINEN

Kolme neljästä haastateltavasta koki ahdistuksen tunteen epämääräisenä, lamauttavana tunteena ja he eivät rinnastaneet sitä jännityksen tunteeseen – toki he kertoivat niissä olevan joitain samankaltaisuuksia. Yksi haastateltavista koki ahdistuksen ja jännityksen olevan ns. sama asia (lue kohta 2.3). Tämä haastateltava koki ahdistuksen saavan hänet valppampaan ja reaktiivisempaan tilaan – päinvastoin kuin muut kolme haastateltavaa. Jokainen haastateltavista tiesi heti, mitä kehollista tunnetta tarkoitetaan, kun puhutaan ahdistuksesta. Sen sanoittaminen vaati kuitenkin kaikilta ajattelua. Ahdistuksen tunne yhdistettiin pelkoon ja riittämättömyyteen. Yleisesti ahdistus koettiin epätoivoisena ja harmaana tunteena. Yltiöpäisen ahdistuksen kerrottiin olevan koko kehon lamauttava tila.

Kehon lamautumisesta puhuttaessa esille nousi termi *dissosiointi*, jolla tarkoitettiin sitä, että kehon ja mielen yhteys oli ”täydellisesti katki”. Tällä taas tarkoitettiin muun muassa kokemusta siitä, että vaikka keho oli tilanteessa läsnä, mieli oli toisaalla ja tätä myötä tilanne saattoi tuntua epätodelliselta. Koetusta tilanteesta ja omasta minuudesta tuli etäinen ja epätodellinen. Instrumentin soittaminen saatettiin kokea mahdottomaksi, mikäli kehon ja mielen yhteys on katki. Yhdessä haastattelusta esille nousi se, että koska ammattilaisuuteen saakka saatettu instrumentalismi on viety äärimmäisen pitkälle, keho kykenee *dissosiaation* aktivoituessa soittamaan instrumenttia, vaikka mieli-keho-yhteys olisikin katki. Instrumentin soittaminen on vuosien saatossa jäänyt kehon pitkäkestoiseen muistiin. Tällaisessa tilassa esimerkiksi harjoittelemineen koettiin kuitenkin turhaksi ja laaduttomaksi. Instrumentalistien harjoittelumääristä puhuttaessa onneksi nykyään jo useasta suunnasta kuulee oivalluksia siitä, että tärkeintä ei ole harjoittelun määrä. Tärkeintä on harjoittelun laatu. Ahdistuksen näkökulmasta harjoittelun laatuun

vaikuttaa suuresti tämä lamaanutumisen, dissosiaation ja läsnäolon mahdollisuuden kokemus.

4.2. AHDISTUKSEN TUNTEEN ILMAANTUMINEN

Mielenkiintoista oli, että kysyessäni kysymyksen yleisesti ahdistuksen ilmaantumisesta, se jollain tavalla yhdistettiin melkein heti soittotilanteisiin. Vaikutusta lienee sillä, että sekä haastattelija (minä) että haastateltava ovat muusikoita ja haastateltavat tässä vaiheessa tiesivät, mitä haastattelun on tarkoitus tutkia. Kaikki haastateltavat kertoivat, että lähes aina ahdistuksen puhkeamiseen liittyi jokin enemmän tai vähemmän tiedostettu laukaiseva tekijä. Tiedostettuja laukaisevia tekijöitä olivat muun muassa jokin tietty ihminen tai epämiellyttävä tilanne. Esiin nousi toistuvasti kokemus jatkuvan arvioinnin alaisena olemisesta ja inhimillisestä tarpeesta olla hyvä ja tulla hyväksytyksi. Lieneekö tämä sidonnainen siihen tosiasiaan, että kasvamme instrumenttitemme kanssa yhteen ja siitä tulee suuri osa identiteettiämme – kasvamme myös jollain tapaa ulkoa tulevien kommenttien kannattelemana.

Arvioinnin alaisena olemisesta esiin nousivat aiemmin elämässä koetut traumaattiset tilanteet erilaisissa soittotilanteissa. Vasta aikuistuttua tietyt muistot ja epämääräisen ahdistuneet tunnetilat osattiin yhdistää aiempaan traumaattiseen kokemukseen. Esiin nousi ahdistuksen tunteen peittäminen kovuudella, vähättelyllä ja ankaruudella. Ihmisille tyypillinen vaikeiden tilanteiden selviytymiskeino on vaikean tunteen tai tilanteen vähättely ja sen olemassaolon kieltäminen. Lieneekö tämä ihmistyyppikysymys; kuitenkin, poistyyönnetyt tunteet tulevat ennemmin tai myöhemmin käsiteltäviksi. Haastateltavat kertoivat paniikin tunteesta sekä jatkuvasta ahdistuksesta – ahdistushäiriöstä. Nämä lienevät seurauksia omien

tunteiden pitkittyneestä ohittamisesta ja/tai laiminlyönnistä – keho ei enää jaksa ylläpitää tätä puolustusmekanismia.

Muita ahdistuksen laukaisevia tekijöitä olivat erilaiset hallitsemattomat tilanteet esimerkiksi harjoituksessa. Esille nousi ihmisten väliset energiat eli se, miten muusikot ympärillä aistivat toinen toisiaan. Esille nousi myös ahdistuksen tunteen tai energian tarttuminen ihmisestä toiseen. Yleisesti tilanteet, jotka koettiin turvallisena, eivät aiheuttaneet niin paljon ahdistusta. Turvallisesta ilmapiiristä enemmän kohdassa 4.2.1.

Ahdistuksen puhkeamiseen vaikutti oman pään sisäiset ajatukset siitä, että muilla ihmisillä olisi jotain odotuksia omasta suoriutumisesta, vaikka todellisuudessa kaikki ihmiset olisivatkin huolestuneita vain omasta suoriutumisestaan. Töiden kasautuminen ja liiallinen työmäärä aiheuttivat haastateltaville ahdistusta. Esille nousi kokemus siitä, että jos ei pysty kaikkeen mihin muut pystyvät, on riittämätön ja epäonnistunut muusikko. Eräs haastateltavista kertoi ahdistuksen olevan joskus suurempaa ennen kuin aloittaa itse työ- tai harjoitteluprosessin. Kun harjoitteluprosessi oli alkanut, ahdistus häveni. Tällaisessa tilanteessa mieli loi tulevasta työstä sellaisen kuvitelman, joka ei ollut totta. Kun työtehtävä on ihmiselle abstrakti ja tuntematon, hän kokee olevansa kykenemätön kyseiseen tehtävään. Kun työ konkretisoituu, ihminen kokeekin pystyvänsä työhön ja näin ahdistuksen tunne hävinee. *Pystyvyyden tunteella ja minäpystyvyydellä* tarkoitetaan yksilön uskomusta ja luottamusta omiin kykyihinsä saavuttaa toivottu lopputulos (Albert Bandura). Se vaikuttaa paljon siihen, mitä ihminen päättää tehdä ja miten motivoitunut hän on. Voin itse samaistua haastateltavani kokemukseen. Tämä *pystyvyyden tunne* -käsite tuli itselleni tutuksi tehdessäni Ratkaisukeskeistä lyhytterapeuttikoulutusta pari vuotta sitten.

4.2.1. TURVALLINEN ILMAPIIRI

Haastateltavien vastauksista nousi esille turvallisen ilmapiirin käsite – turvallinen ilmapiiri mainittiin silloin, kun ahdistus ei ottanut tilanteesta valtaa. Avaan tässä alaluvussa tämän käsitteen taustaa.

Psykologisesti turvallisessa ilmapiirissä toisia ihmisiä kohdellaan kunnioittavasti ja ymmärretään ihmisten erilaisuutta. Turvallinen ilmapiiri antaa tilaa niin myönteisille kuin kielteisille tunteille ja tällaisessa ilmapiirissä jokainen voi kokea olevansa oma itsensä. Turvallisessa ilmapiirissä kyetään käymään vaikeitakin keskusteluja rakentavasti toisia ihmisiä kunnioittaen. Turvallisessa ympäristössä sallitaan eriäviä mielipiteitä ja ollaan avoimia uudenlaisten toimintatapojen kokeilulle. (Työterveyslaitos. *Oppimateriaalit; turvallinen vuorovaikutus*).

Haastatteluista kävi ilmi, että turvallinen ilmapiiri koettiin kaiken hyvinvoinnin jalustaksi. Ahdistuksen tunnetta koettiin voimakkaimmin ilmapiirissä, joka oli epäterveellä tavalla autoritäärinen ja alistava. Tervettä autoritäärisyyttä ei koettu ahdistavana. Jos autoritäärisyyteen kuului arvostuksen ja luottamuksen puute sekä pelko häpäistyksi tulemisesta, turvattomuus ja ahdistuksen tunne lisääntyivät. Esille nousi myös se, että tällaisessa turvattomassa pelkoa ja ahdistusta aiheuttavassa ilmapiirissä esimerkiksi jonkin tietyn tai tiettyjen konserttien lopputulos saattoi pelon ja ahdistuksen vuoksi toimia positiivisesti, koska se saattoi siinä kyseisessä tilanteessa saada muusikot reaktiivisempaan tilaan. Kuitenkin – jos puhutaan hyvinvoinnista – tällaisen ilmapiirin ylläpitäminen ei ole kestäväää ja kokonaisuuden kannalta järkevää johtuen

siitä, että jatkuva tällaisessa pelon ja ahdistuksen ilmapiirissä oleminen voi lopulta sairastuttaa muusikon.

Jos tämän kyseisen kestäväen hyvinvoinnin näkökulman liittää esimerkiksi orkesterimuusikon työhön painottaen orkesterimuusikon hyvinvointia, voisi tehdä esimerkiksi seuraavanlaisen olettamuksen:

Orkesterimuusikko tekee töitä hyvin auktoriteettikeskeisessä ja hierarkkisessa työympäristössä. Orkesterimuusikko istuu pultissaan lähes joka viikko siinä missä kapellimestarit vaihtuvat säännöllisesti. Jos ajatellaan tätä yhtälöä ja orkesterimuusikoiden hyvinvointia, on kapellimestarilta ajattelematonta ja todella itsekästä hallita orkesterimuusikoita esimerkiksi häpäistyksi tulemisen pelolla – varsinkin, kun samaan ja parempaan lopputulokseen voi päästä todistetusti kaikille osapuolille terveemmillä tavoilla kuitenkin ylläpitäen auktoriteettiasetelman ja taiteellisen tason.

Jos taas tämän kestäväen hyvinvoinnin asetelman liittää esimerkiksi soitonopettajan työhön painottaen oppilaan hyvinvointia, voisi tehdä esimerkiksi seuraavanlaisen olettamuksen:

Opettaja opettaa oppilasta pelon ja häpeän ja tätä myötä ahdistuksen ilmapiiriä ylläpitäen läpi oppilaan lapsuus- ja teinivuosien. Oppilaasta kasvaa nuori aikuinen ihminen, jolla voi olla korkealla tasolla olevat motoriset instrumentin käsittelyn ja hallitsemisen taidot. Kuitenkin, hänelle puhkeaa lapsuus- ja nuoruusvuosien pelossa ja ahdistuksessa elämisen vuoksi masennus ja paniikkihäiriö. Verraten edellä kirjoittamaani orkesterimuusikon ja kapellimestarin asetelmaan: on opettajalta ajattelematonta ja todella itsekästä hallita oppilasta pelolla,

häpeällä ja ahdistuksella varsinkin kun samaan tulokseen voi todistetusti päästä kaikille osapuolille terveemmällä tavoilla ylläpitäen taiteellisen tason ja edelleen halutessaan ylläpitäen opettaja-oppilas auktoriteettiasetelman.

Avattuani tietoani ja ajatuksiani näihin kahteen esimerkkiolettamukseen, huomaan, kuinka omat ajatukseni ja kehoni reaktiot kääntyvät näiden olettamuksien vähättelyn ja vastustuksen ajatteluun. En analysoi tai kommentoi tätä sen enempää. Totean vain, että yleisesti se, miten ihminen reagoi ympärillä olevaan maailmaan (esim. muihin ihmisiin, tietoon, tunteisiin), kertoo aina enemmän kyseisestä ihmisestä itsestään kuin itse ympäröivästä maailmasta.

Ihmisten turvallisuuden kokemuksessa voi olla paljonkin eroja – toiset kokevat turvallisuutta helpommin kuin toiset. Tähän vaikuttavat jo vauvasta saakka koetut kokemukset turvallisuuden tunteesta.

Turvallisuuden tunteen kokeminen vaikuttaa hermoston toimintaan ja tätä myötä kehon fyysisiin reaktioihin – siis, tätä myötä myös soittamiseen.

Janne Maarala kirjoittaa lopputyössään *Kuinka muusikko voi hyötyä kehopsykoterapiasta (2003-2007)* lapsen kiintymyssuhteesta

vanhempaansa. Hän kirjoittaa siitä, miten turvallisessa

kiintymyssuhteessa kasvaneet lapset oppivat luottamaan itseensä ja

arvostamaan itseään, mistä taas on suunnattomasti apua taiteilijalle ja

muusikolle, joka ammatissa toimiessaan on usein esillä ja joutuu

jatkuvasti laittamaan itsensä alttiiksi yleisön ja kriitikoiden edessä. Lapsi

oppii sisäistämään itseensä sen turvan tunteen, mitä hän saa äidiltään

(ja/tai isältään tai muulta ensihoitajalta). Lapsuudessa koettu turvan tunne

läsnä/poissaolo kehittää hermostomme toimintaa johonkin suuntaan ja

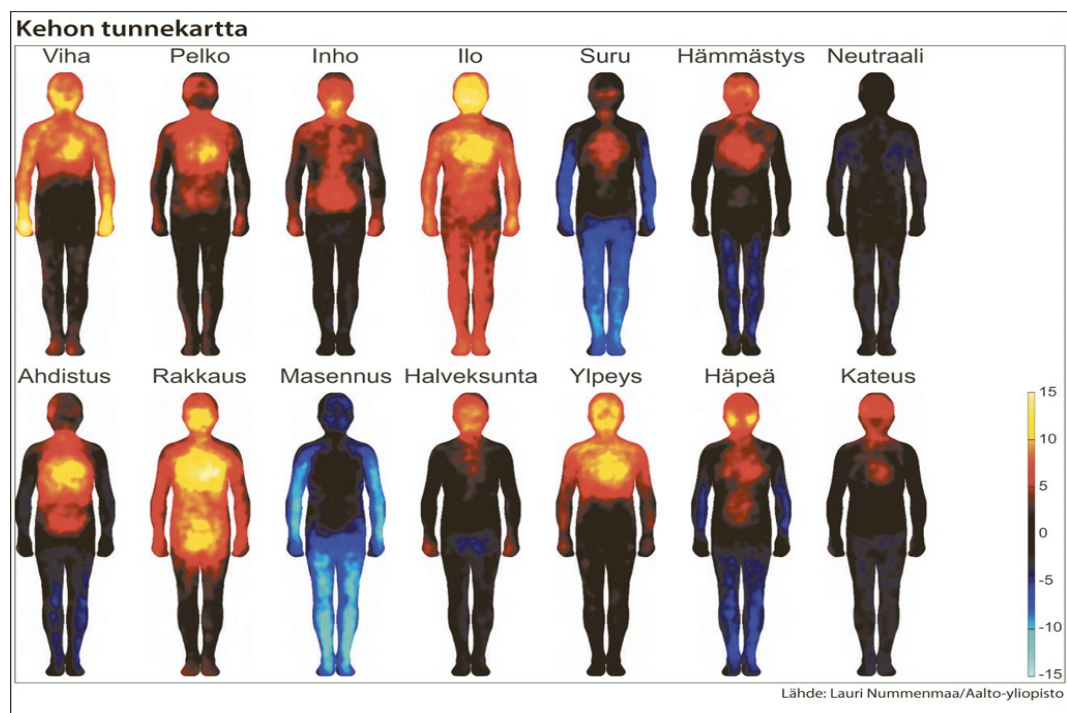
näin ollen se vaikuttaa koko elämäämme. Hermostoa voi myöhemmällä

iällä oppia säätämään, mutta se voi olla erittäin haasteellista. Jos kehoomme tulee haava, haavan parantuessa paikalle tulee arpi. Se kuitenkin jättää kehoon pysyvän jäljen.

4.3. AHDISTUKSEN TUNTEEN KEHOLLISUUS

Ihmisen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja näinollen mieli ja keho ovat aina enemmän tai vähemmän sidoksissa toisiinsa.

Alla Lauri Nummenmaan (Aalto-yliopisto) Kehon tunnekartta -kuva. Kuva kertoo yleisesti eri tunteiden kehollisuudesta – missä kehon osassa ja kuinka voimakkaasti kyseiset tunteet ilmenevät. Ahdistuksen tunne alarivissä vasemmalla.



Kuva 1. *Kehon tunnekartta*. Lauri Nummenmaa/Aalto-yliopisto.

Kuva ilmentää erilaisen tunteiden voimakkuutta ja paikkaa ihmiskehossa. Kuvan oikeassa laidassa on mittari, joka kuvaa värein ja numeroin tunteen aktivoivaa ja/tai passivoivaa vaikutusta ihmiskehossa. Aktivoivin vaikutus kuvataan keltaisella värillä ja numerolla 15. Passivoivin vaikutus kuvataan

vaaleansinisellä värillä ja numerolla -15. Tunteen vahvuuden vaikutuksen muutosta kuvataan edellä mainituiden ääripäiden välissä. Tunteen neutraalia vaikutusta kuvataan mittarin keskellä numerolla 0 ja värillä musta/tummansininen.

Kuvasta ja kuvatekstistä:

Kuva on selkeä visualisointi kuvassa tutkittavien tunteiden ilmenemisestä ja voimakkuudesta ihmiskehossa. Ylärivin tunteet lienevät selkeämpiä ja yksinkertaisempia kuin alarivin tunteet.

Tunteet nähdään yhteiskunnassamme usein joko positiivisina- tai negatiivisina tunteina. Myös kuvasta voisi pikaisesti katsottuna ymmärtää, että keltainen väri tarkoittaa tunteen positiivisuuden astetta ja vaaleansininen väri tunteen negatiivisuuden astetta. Kuvatekstissä mainitsin tunteen aktivoivasta- ja passivoivasta vaikutuksesta. Oikeastaan, aktivoivalla/passivoivalla tunteella on hyvin vähän tekemistä tunteen positiivisuuden/negatiivisuuden kanssa. Toki esimerkiksi masennus tunteena on negatiivinen siinä mielessä, että se tuntuu ihmisestä varsin negatiiviselta verrattuna vaikkapa sen jonkinlaiseen ääripäähän iloon. Näitä tunteita objektiivisesti katsoessa kumpikaan ei kuitenkaan ole toistaan negatiivisempi tai positiivisempi. Kummatkin ovat tunteita, jotka vaikuttavat kehoamme joko passivoivasti tai aktivoivasti. Vertauskuvana tähän voisin käyttää yleistä ajatusta esimerkiksi sääilmiöistä. Puhuttaessa sateesta puhumme usein huonosta säästä siinä missä hyvä sää tarkoittaa esimerkiksi auringonpaistetta. Objektiivisesti katsottuna kumpikaan sää ei ole hyvä tai huono. Kummatkin ovat säitä, jotka usein vaikuttavat mielialaamme joko aktivoiden tai lamauttaen.

Haastateltavat kokivat ahdistuksen voimakkaana kehollisena tunteena, joka ”jyräsi” alleen muut tunteet. Ahdistuksen tunne koettiin kehossa

täytenä lukkiutumisenä. Kontakti omaan kehoon koettiin vähäisenä tai sitä ei ollut ollenkaan – mieli ja keho olivat siis täysin erillään. Kirjoitin tästä *dissosioinnista* kohdassa 4.1.

Ahdistuksen tunnetta koettiin täydellisen lamaan lomaantumisen lisäksi hengityksen tiheytenä ja pinnallisuutena, sydämen sykkeen nopeutena, käsien ja koko kehon värinänä ja aivojen totaalisenä lukkiutumisenä. Tämä täydellisen lomaantumisen ja toisaalta hermoston yliaktivoitumisen tila yhdistyy ihmiselle luontaiseen ja eläimelliseen taistele- tai pakene - reaktioon. Tilannetta johtaa autonominen hermosto ja ihmisen keinot säädellä tätä tilannetta ovat rajalliset. Sciencen julkaisemassa artikkelissa *Central Command Neurons of the Sympathetic Nervous system: Basic of the Fight-or-Flight Response* (1995) paneudutaan ihmisen taistele- tai pakene reaktion aikana tapahtuvaan elimistön ja hermoston toimintaan. Hermoston toiminnan ymmärryksen lisääminen avaa ymmärrystä mahdolliselle tunteen hallinnan harjoittelulle, josta lisää kohdassa 4.5.

4.4. AHDISTUKSEN TUNTEESTA JA SOITTAMISESTA

Haastatteluista kävi ilmi, että ahdistuksen tunteen suurin vaikutus oli se, että tunne hallitsi tilannetta kuin tilannetta kokonaisvaltaisesti. Se katkaisi keho-mieli-yhteyden ja tämän myötä yhteyden soittimen hallitsemiseen, ympärillä oleviin ihmisiin sekä mahdollisuuden vapautuneeseen musiikin virtaukseen. Ahdistus koettiin kaiken lukkiuttavana tunteena. Tunteen kontrolloiminen tai pikemminkin yritys kontrolloida sitä vahvisti tunnetta entisestään.

Ahdistus koettiin vaikeana ja todella turhauttavana tunteena päällimmäisenä siksi, että se kavensi jatkuvasti työhyvinvointia ja työn

tuloksia. Se laski esiintymissuoritusten tasoa eli toisin sanoen se tuhosi lukemattomien työtuntien tuloksia. Tällä tarkoitettiin sitä, että jonkin teoksen tai taidon opetteluun oli käytetty paljon aikaa ja ns. normaalissa olotilassa toteutettu esiintymissuoritus olisi ollut paljon korkeammalla tasolla. Ahdistuksen tunne siis esti omien todellisten taitojen optimaalisen toteutumisen esiintymistilanteissa. Haastateltavat eivät tarkoittaneet, että kaikki esiintymiset olisivat optimaalisia ilman ahdistusta – olemmehan erehtyväisiä ja inhimillisiä ihmisiä. He kuitenkin kokivat ahdistuksen kaventavan mahdollisuutta optimaaliseen ja itselle parhaaseen esiintymissuoritukseen huomattavasti. Ahdistus vei muiden tunteiden tuntemisen ja esiintymistilanteen hallinnan mahdollisuuden olemattomiin sen hallitsevan luonteensa vuoksi. Kohdassa 4.3. mainitut fyysiset reaktiot saattoivat tehdä instrumentin hallinnasta mahdotonta.

Eräät haastateltavista puhuivat paljon ympärillämme olevista energioista ja energiakentistä. Koetut energiat saattoivat vaikuttaa ahdistukseemme sekä positiivisesti että negatiivisesti. Energioiden positiivinen vaikutus koettiin mahdollisemmaksi silloin, kun ympärillä olevat soittajat olivat tuttuja ihmisiä jo ennestään. Tämä lisäsi turvallisuuden tunnetta, josta kirjoitin kohdassa 4.2.1. Energioiden koettiin vaikuttavan useammin negatiivisesti silloin, kun ympärillämme oli suuri määrä sellaisia ihmisiä, joita emme tunteneet ennestään. Tämä tuntemattomuus saatettiin kokea jopa ahdistavampana kuin se, että ympärillä olisi ollut ennestään tuttuja ihmisiä, kuitenkin sellaisia, jotka eivät olleet itselle mieluisia. Lieneekö tähän syynä se, että uuteen ja ennakoimattomaan hyppääminen vaatii sen, että ihmisen on poistuttava omalta mukavuusalueeltaan. Tätä voisi verrata esimerkiksi sellaiseen ihmiselämän tilanteeseen, jossa ihminen elää huonossa parisuhteessa tai työskentelee huonossa työpaikassa, mutta kokee sen silti paremmaksi vaihtoehdoksi kuin parisuhteen lopettaminen

tai työpaikan vaihtaminen. Uusi ja tuntematon aiheuttaa ihmisessä aina epäilyä ja vastustusta ja tätä myötä myös ahdistusta.

Puhuttaessa negatiivisten energioiden läsnäolosta päästiin jälleen hallinnan tunteen ja keho-mieliyhteyden menettämisen äärelle. Ahdistuksen tunne tällaisissa tilanteissa saattoi muiden fyysisten oireiden lisäksi aiheuttaa äkkinäisiä, hallitsemattomia ja liian suuria kehollisia liikkeitä, mikä taas ei vaikuttanut soittimen motoriseen hallintaan positiivisesti. Toisaalta nämä negatiiviset energiat saattoivat lamauttaa hermostoa, mikä taas esti sen, että senhetkisen musiikin soittaminen tai ilmaiseminen olisi vaatinut enemmän nopeaa ja aktiivista kehollista liikettä.

Ahdistuksen ja hermoston vaikutuksesta toisiinsa voisi kirjoittaa vaikka kuinka paljon, se ei kuitenkaan aiheen laajuuden vuoksi ole mahdollista tässä työssä. Avasin kuitenkin aihetta vähän kirjoittaessani turvallisesta ilmapiiristä kohdassa 4.2.1.

4.5. AHDISTUKSEN TUNTEEN HALLINNASTA

Yleisesti haastateltavat kokivat, että ahdistus on vaikeasti hallittavissa oleva tunne. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin olemassa keinoja, joilla he harjoittelun myötä olivat onnistuneet vähentämään ahdistusta.

Keinoja olivat muun muassa opitut hengitysharjoitukset, joiden tarkoituksena oli saada hengitys tasaisemmaksi ja sydämen lyöntitiheys pienemmäksi. Päivi Arjas käsittelee teoksessaan *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus* (Atena 2001) hyvän hengitystavan

merkityksestä muusikon työssä. Hänen mukaansa jännityksestä ja ahdistuksesta kärsivien keskuudessa yleisimmät vaikeudet hengityksessä ovat hengityksen pidättäminen, tehoton pinnallinen hengitys sekä hyperventilaatio eli ylihengitys. Hengityksen yhteydessä haastatteluissa puhuttiin myös beetasalpaajista, joita tarpeen tullen hyödynnettiin sydämen lyöntitiheyden laskemiseen. Haastatteluista kävi ilmi myös beetasalpaajien niin sanottu lume -vaikutus. Tällä tarkoitettiin sitä, että vaikka lääkettä ei ottaisi ollenkaan tai vain pienimmän mahdollisen määrän, tieto sen olemassaolosta ja saatavuudesta tarvittaessa auttoi hallitsemaan ahdistusta ja jännitystä.

Ahdistuksen tunteeseen sisältyy lähes aina pelko jostakin. Ahdistuksen tunteen puhkeamisen tiimoilta pelkoa käsiteltiin eri perspektiivistä; jos ahdistuksen tunteen puhkeamista alkoi pelkäämään, ahdistuksen tunne kasvoi. Näin ollen – yksi haastateltavien ahdistuksenhallintakeinoista oli olla pelkäämättä ahdistuksen tunnetta ja pelkoa sen puhkeamisesta. Haastateltavia auttoi myös itsensä muistuttelu siitä, että vaikeista ja ahdistavista tilanteista on selvinnyt ennenkin.

Eräs haasteltavista käytti sanontaa *ahdistuksen rakkaudellinen hallinta*. Tällä hän tarkoitti sitä, että kun vaikeaa tunnetta tietoisesti lähestyy rakkauden kautta, tämä valinta tunteen kuin tunteen rakastamisesta ohjaa tunnetta lähemmäs rakkautta eli näin ollen tunteen negatiivinen vaikutus pienenee. Kehon tunnekartta kohdassa 4.3. näyttää, miten voimakas ja kokonaisvaltainen tunne rakkaus on. Ihmisen keho vaikuttaa mieleen ja mieli kehoon joten näin ollen erilaisin itselleen sopivin ajatusmallein voi olla kykenevä vaikuttamaan oman kehon erilaisiin reaktioihin.

4.6. AHDISTUKSEN TUNTEEN POSITIIVISISTA VAIKUTUKSISTA

Jotkin haastattelut johtivat sen puolistrukturoidun asetelman vuoksi jonkinlaiseen pohdintaan siitä, onko ahdistuksen tunne pelkästään negatiivinen. Haastateltavat olivat varsin tietoisia siitä, että ahdistuksen tunne on ihmiselle tarpeellinen tunne, jonka perimmäinen tarkoitus on viestiä mahdollisesta vaarasta ja pitää meidät toimintavalmiudessa.

Ilmeni, että jotkin haastateltavat olivat yltiöpäisen ahdistuksen vuoksi joutuneet aloittamaan itsensä kehittämisen ja omien tunteidensa tunnistamisen prosessin. Tämä prosessi oli ollut vaikea ja ahdistava ja kävi myös ilmi, että se on elinikäinen tie kuljettavaksi. Kuitenkin – myönteisiä vaikutuksia syntyi tämän prosessin edettyä; haastateltavat tunsivat itsensä, omat tarpeensa ja tunteensa paremmin ja tulivat näin tietoisemmiksi itsestään ihmisinä, mikä taas vei heidän elämiään erilaisiin suuntiin. Johtopäätöksenä siis, että vaikka ahdistus itsessään koettiin varsin negatiiviseksi tunteeksi, se saattoi mutkien kautta pakottaa ihmisen oman hyvinvointinsa vuoksi vaikeaan prosessiin, josta saattoi myöhemmin elämässä hyötyä. Suhde omaan instrumenttiin saattoi muuttua paljonkin.

Tärkein hyöty lienee *tietoisuuden* käsitteessä. Tietoisuus ja ymmärrys lisää mielenrauhaa ja turvan tunnetta. Tietoiset ihmiset ovat niitä, jotka ovat kykeneviä katkaisemaan esimerkiksi sukupolvittuneita traumoja ja luomaan uusia ja terveempiä tapoja olla ja toimia alallamme ja yhteiskunnassamme. Ihmisen *tiedostamaton* mieli on hyvin vahva suhteessa *tietoisen* mielen voimaan. Nykyisessä sivistyksessä eläessämme voimme omalla olemisellamme ja päätöksillämme ohjata omaa *tiedostamatonta* toimintaamme *tiedostetumpaan* toimintaan.

5 TOTEAMUKSIA JA POHDINTAA

Uskoakseni ahdistuksen rooli muusikon työssä on aika ajoin pakollista ja välttämätöntä. Tämän tiedostaminen voi auttaa ottamaan tunteen tunteena ja näin suhtautua siihen osana omaa ammattiaan. Hyväksymisen ja avoimuuden kautta sen kanssa voi mahdollisuuksien mukaan elää sopuisasti antaen samalla hyvää ja tervettä esimerkkiä ympärillä oleville ei vielä niin asiasta tietoisille ihmisille; niin kollegoille kuin muille kanssaeläjillekin.

Kirjoittaessani edellä tunteiden hyväksymisestä en suinkaan halua aliarvioida ahdistuksen tunteen lamauttavaa ja paikoitellen raastavan raskasta ja elämänlaatua suuresti heikentävää vaikutusta. Kunnioitan valtavasti ihmisiä, jotka elämän haasteista huolimatta kohtaavat muut ihmiset ja muun maailman lämmöllä ja rakkaudella. Tällaisten ihmisten kanssa koettu yhteyden kokemus on ainutlaatuista. Jokainen meistä tarvitsee välitöntä, ymmärtävää ja rakastavaa kontaktia muihin ihmisiin. Jotkut ihmiset pääsevät elämässä helpommalla kuin toiset, mutta kukaan ei säästy naarmuitta. Naarmut yhdistävät.

Kuten mainitsin jo työni alussa, työni tarkoitus ja tavoite on lisätä ymmärrystä ahdistuksen tunteen kehollisuudesta ja tuottaa tietoa, joka voi auttaa niin instrumentin opettajia, oppijoita ja esiintyviä taiteilijoita ymmärtämään ahdistuksen tunteen erilaisia instrumentaalisia vaikutuksia. Tämän uskon ja toivon lisäävän musiikkialan toimijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä taiteellisen tason laadukkuudesta tinkimättä.

Ahdistuksen tunne on yleisesti ihmiselämässä normaalia ja välttämätöntä. Maailmantilanteen kaoottisuuden ja digitalisoitumisen myötä ahdistuneisuus lienee lisääntynyt – ainakin siitä puhutaan ja kirjoitetaan paljon. Ystävältäni saaduista Soul Whispers -pelikorteista (Soul Whispers card deck + guide book, dreamy moons) lainattu säe kertoo läsnäolon ja nykyhetken voimasta, jonka voi joko ymmärtää osaksi ahdistusta tai olla ymmärtämättä.

”Dear human,

The most real thing you will ever experience is the present. Past memories and visions of the future live in your head. You are here, now, and everything else is uncertain. What is most certain is the present, and what you choose to do with that.”

LÄHTEET

A-M. Teperi, R. Ruotsala, M. Halinen, H. Kannisto, R. Juvonen, P. Oinas, G. Sarwar. Työterveyslaitos. *Oppimateriaalit: Turvallinen vuorovaikutus.*
<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/eettinen-kuormitus-ja-sen-hallinta/miten-voitte-hallita-eettista-kuormitusta/4-turvallinen-vuorovaikutus>

Annie Tarasova. *Soul Whispers card deck + guidebook.* Dreamy moons.
<https://dreamymoons.com.au/>

Arjas, Päivi 2001. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Atena.

Arthur S.J. Jansen, Xay Van Nguyen, Vladimist Karpitskiy, Thomas C. Mettenleiter, Arthur D. Loewy, 1995. *Central Command Neurons of the Sympathetic Nervous system: Basic of the Fight-or-Flight Response*. Science.

<https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.270.5236.644>

Duodecim, Terveyskirjasto 31.1.2023. *Ahdistus ja ahdistuneisuus*.
Psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti Aki Rovasalo ja
terveydenhuollon erikoislääkäri, psykoterapeutti Hannaleena Eerola.

Elisabeth M.J. Huis in 't Veld, Geert J.M. Van Boxtel & Beatrice de Gelder 2014. *The Body Action Coding System I: Muscle activations during the perception and expression of emotion*. Taylor & Francis Online.

Maarala, Janne 2003-2007. *Kuinka muusikko voi hyötyä kehopsykoterapiasta*. Kehopsykoterapiakoulutus, kirjallinen lopputyö.

Maté, Gabor 2003. *When the Body says No*. Vermillion London.

Rauhala, Lauri 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. E-kirja: Gaudeamus.

Rauhala, Lauri 1981. *Merkityksen ongelma psykologiassa ja psykiatriassa*. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen soveltavan psykologian tutkimuksista 8.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2012. Saatavilla WWW -muodossa: <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi> (viimeksi päivitetty 10.10.2023)

Saaranen-Kauppinen Anita & Puusniekka Anna 2009. *Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja*. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Toinen vedos.

KvaliMOTV – kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien avoin oppimisympäristö.

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

LIITTEET

Kuva 1.

Nummenmaa, Lauri. Aalto-yliopisto, 2021. *Kehon tunnekartta*. Hyvä kysymys, kun elämä askarruttaa.

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/vanhemmuus-taynna-tunteita/keho-mieli-yhteys/>

