

Silja-Maria Paimen

PERFEKTIONISMIN VAIKUTUS MUSIIKILLISEEN IDENTITEETTIIN

Musiikillisen identiteetin kasvu pedagogisesta näkökulmasta

PERFEKTIONISMIN VAIKUTUS MUSIIKILLISEEN IDENTITEETTIIN

Musiikillisen identiteetin kasvu pedagogisesta näkökulmasta

Silja-Maria Paimen
Opinnäytetyö
Syksy 2021
Musiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä: Silja-Maria Paimen

Opinnäytetyön nimi: Perfektionismin vaikutus musiikilliseen identiteettiin - Musiikillisen identiteetin kasvu pedagogisesta näkökulmasta.

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistusluku ja -vuosi: syksy 2021

Sivumäärä: 37 + 1 liite

Opinnäytetyön aiheena oli perfektionismin vaikutus musiikilliseen identiteettiin. Tavoitteena oli perehtyä perfektionismin vaikutukseen musiikillisesta näkökulmasta. Työn tarkoituksena oli nostaa esille perfektionismiin vaikuttavia tekijöitä sekä peilata näitä musiikillisen identiteetin näkökulmasta.

Työssä käytin lähdeaineistona psykologian ja kehityspsykologian tutkimuksia sekä alan tietokirjallisuutta. Perehdyin myös musiikin alan tutkimuksiin ja näkemyksiin musiikkipsykologian näkökulmasta. Työtä varten haastattelin kolmea esiintyvää taiteilijaa ja pedagogia, jotka ovat työstäneet perfektionistisuutta. Lähdeaineiston ja haastattelujen pohjalta nostin esiin musiikilliseen identiteettiin vaikuttavia seikkoja. Peilasin perfektionismin ilmentymistä myös pedagogisesta näkökulmasta. Nostin esille pedagogian peruselementtejä: yksilön kehitystä sekä palautteen antamista ja ottamista.

Työn tuloksena selvisi, että musiikilliseen identiteettiin vaikuttaa useat tekijät. Se muotoutuu jo lapsuudessa. Perfektionismi ei suoraan määritä musiikillista identiteettiä, mutta se vaikuttaa suuresti toimintatapoihin, siten myös välillisesti musiikkiin. Positiivinen perfektionismi on hyvää energiaa, joka johtaa motivoituneeseen harjoitteluun. Tämä auttaa suuresti yksilöä pääsemään tavoitteisiinsa. Negatiivinen perfektionismi on todella itsekriittinen ajattelutapa. Se sulkee pois onnistumisen kokemukset ja aiheuttaa syvää riittämättömyyden tunnetta.

Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen persoonallisuus. Perfektionismi on osa persoonallisuuden piirrettä. Se ei kuitenkaan määritä yksilöä, vaan on toiminta ja ajattelutapa. Persoonallisuus on kokonaisuus, mihin sisältyy myös musiikillinen identiteetti.

Asiasanat: identiteetti, itsekritiikki, musiikki, musiikillinen identiteetti, perfektionismi, pedagogiikka, persoona, temperamentti

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Musicpedagogue

Author: Silja-Maria Paimen

Title of thesis: Influence of Perfectionism on One's Musical Identity – Growth of Musical Identity from a Pedagogical Perspective

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2021

Number of pages: 37 + 1 appendix

The subject of this thesis was the effect of perfectionism on one's musical identity, with the goal of examining the effect of perfectionism from a musical standpoint. The purpose of the thesis was to bring into attention factors that have an effect on perfectionism and also examine them with the musical point of view.

As source material for this thesis, the author has used published papers from the fields of psychology and developmental psychology, as well as encyclopedic literature from the same fields of study. Musicological studies with attention to the views of musical psychology were also reviewed. Interviewing three performing artists and pedagogues for this thesis was also a critical addition to the source material, all of whom have worked with perfectionism. From the source material and from these interviews combined, the thesis highlighted matters that have an effect on one's musical identity. Lastly, the work looks at the manifestation of perfectionism in a pedagogical context, emphasizing on the basic principles of pedagogy: the development of the individual, as well as giving and receiving feedback.

This thesis indicates that musical identity is under the influence of numerous factors and that it starts to take its shape during childhood. Perfectionism does not dictate one's musical identity directly, but rather has a great impact on the relating procedures and therefore, by proxy, on the actual music also. Positive perfectionism is good energy which results in motivated practise. Negative perfectionism in turn is a highly self-critical way of thinking which prevents sensations of being successful and causes profound feeling of inadequacy.

Everyone has a unique personality. Perfectionism is a part of the characteristics of that personality. It does not define the individual though, but rather provides a way of thinking and of doing. Personality is a construct that also accommodates the musical identity.

Keywords: identity, music, musical identity, pedagogy, perfectionism, personality, self-criticism temper

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	IHMINEN ON KOKONAISUUS	8
2.1	Yksilön persoona	8
2.2	Itsetunto	9
2.3	Itsekritiikki	10
2.4	Temperamentti	11
2.5	Perfektionismi	12
2.6	Ihminen, osatekijöiden summa	13
3	MUSIIKILLINEN IDENTITEETTI JA OPPIMINEN	15
3.1	Minuus ja identiteetti musiikin näkökulmasta	15
3.2	Musiikin tekeminen ja luovuus	16
3.3	Tietoinen ja tavoitteellinen oppiminen	18
3.4	Perfektionistinen minuus ja häpeä	20
4	PERFEKTIONISMI PEDAGOGIN NÄKÖKULMASTA	22
4.1	Haastattelukysymykset	22
4.2	Haastatteluvastausten koonti	23
5	PERFEKTIONISMIN VAIKUTUS MUSIIKILLISEEN IDENTITEETTIIN	29
5.1	Myönteinen ja kielteinen vaikutus	29
5.2	Perfektionismi pedagogisesta näkökulmasta	31
6	POHDINTA	33
	LÄHTEET	36
	LIITE	38

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on perfektionismin vaikutus musiikilliseen identiteettiin. Aiheen näkökulmana on musiikillisen identiteetin kasvu ja kehitys ja se miten, perfektionismi vaikuttaa tähän. Tätä aihetta käsittelen myös pedagogisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on pureutua perfektionismin monimuotoisuuteen. Työssä selvitan, vaikuttaako perfektionismi musiikillisen identiteettiin. Jos sillä on vaikutusta, miten se on muokannut musiikillisen identiteetin kasvua ja kehitystä.

Opinnäytetyön rakenne pyrkii hahmottamaan perfektionismin vaikutusta useasta näkökulmasta. Koska ihminen on kokonaisvaltainen persoona, perehdyn toisessa luvussa eri tekijöihin, jotka vaikuttavat ihmisen toimintaan ja käytökseen. Itsetunto, itsekritiikki sekä temperamentti muovaavat persoonasta yksilöllisen. Kolmannessa luvussa avaan käsitteitä musiikillinen identiteetti ja oppiminen. Avaan minuutta ja identiteettiä musiikin näkökulmasta. Peilaan tietoista ja tavoitteellista oppimista perfekiokeskeiseen toimintaan.

Opinnäytetyössä tartun yksilötasolla musiikillisen identiteetin tarkasteluun. Tämä on tärkeää siksi, että pystyisin selvittämään ja ymmärtämään, mitkä kaikki asiat vaikuttavat musiikilliseen identiteettiin ja tarkastelemaan sitä erityisesti perfektionismin näkökulmasta. Ilman kokemuspohjaista lähtökohtaa olisi vaikea tarttua syy- ja seuraussuhteisiin. Tämän vuoksi haastattelen kolmea esiintyvää taiteilijaa, jotka ovat tehneet pitkän pedagogisen uran. Peilaan heidän kokemuksiaan ja näkökulmia tieteellisiin lähteisiin. Viides luku tarkastelee perfektionismin vaikutusta musiikilliseen identiteettiin.

Työn lähdeaineistona käytän psykologian tutkimuksia ja musiikin alan tietokirjallisuutta. Perfektionismia on tutkittu paljon, ja nostan sieltä esiin asioita, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja toimintamalleihimme. Perehdyn myös musiikin alan tutkimuksiin ja näkemyksiin musiikkipsykologian näkökulmasta.

Työn tarkoitus on rikastuttaa näkemyksiä aiheesta. Vaikka kyse ei ole itsereflektoinnista, ei itsetutkiskelusta, eivätkä omat kokemukset ole lähtökohtana työn näkökulmaan, uskon niiden vaikuttavan silti siihen. Uskon jokaisen ihmisen tunnistavan jotain perfektionismin piirrettä

itsessään. Oma kokemukseni on kuitenkin se, että mitä enemmän omaa perfektionismin piirteitä, sitä enemmän se on osa persoonaa. Sitä ei voi ulkoistaa yhdeksi tekijäksi omaan maailmaan, vaan sen vaikutus näkyy kaikessa ihmisen toiminnassa. Merkittävää on se, miten paljon se vaikuttaa tiedostamattomasti.

Yksilökeskeisyyttä ja vapautta korostavassa nykymaailmassa, työni on hyvin ajankohtainen. Uskon, että jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi omien haasteiden ja piirteidenkin takaa. Kun ymmärrys lisääntyy tietotasolla, pystyy muusikko käsittelemään itseään ja toinen toistaan paremmin. Kun etsii vastauksia kysymyksiin ”Miksi minä olen tällainen?” ja ”Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että toimin näin?” lopputuloksena saattaa olla se, että tulee auttaneeksi muita samassa tilanteessa olevia. Mitä paremmin ymmärtää omaa toimintatapaansa, sitä helpommaksi tulee uusien asioiden omaksuminen ja oppiminen.

2 IHMINEN ON KOKONAISUUS

Tässä luvussa perehdyn persoonallisuuteen. Avaan sitä, mistä persoonallisuus koostuu, ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Jotta yksilön toimintaa voidaan tarkastella, täytyy määritellä itsetunto. Käsittelem itsetuntoa yksilön näkökulmasta. Perehdyn siihen, mitä perfektionismi tieteen näkökulmasta on. Peilaan perfektionismia persoonallisuuteen, itsekritiikkiin ja temperamenttiin, jotta näiden välille löytyy yhteys, ja asioita voidaan verrata keskenään.

2.1 Yksilön persoona

Persoonallisuudesta on jokaisella meistä oma käsityksensä. Sana persoonallisuus kuuluu arkikieleemme. Persoonallisuus on jotakin, mikä kuuluu kaikille meistä ja jota jokainen omistaa. Se on henkilön luonteenomaista toimintaa, mutta sellaista, mikä erottaa yksilön muista ihmisistä. Persoonallisuus on psyykkistä, aineetonta ja yhteydessä biologiseen perustaan: kehoon ja hermoston. Persoona on hyvin moniulotteinen käsite. Se sisältää niin ajatukset, tunteet kuin käyttäytymisenkin. Persoona on pysyvä ominaisuus, mutta se myös muuttuu ja kehittyy iän ja elämän myötä. (Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2007, 12–13.)

Persoonallisuuspsykologia tutkii persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Tällöin asetetaan vastakkain ihmisen perimä, sekä kasvuympäristö. Arvioiden mukaan perintötekijöiden osuus persoonallisuuksissa on 40–50 %. Persoonallisuuspsykologian näkemyksen mukaan sama perimä ei valmista samaan persoonallisuuden lopputulokseen, sillä kehityksessä ympäristö ja perimä ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Elinympäristö sekä kasvuolosuhteet muovaavat siten persoona. Tämän lisäksi yksilö on suoraan kytköksissä elinympäristönsä kulttuuriin. Kun yksilön perimä ja kulttuuri ovat vuorovaikutuksessa keskenään, alkaa yksilölle kehittyä pysyviä persoonallisuuden ominaisuuksia. Persoonallisuuden pysyviä ominaisuuksia ovat: piirteet, motiivit ja tunnetapumukset sekä tiedonkäsittelytavat. (Lähdesmäki ym. 2007, 37–40.)

2.2 Itsetunto

Keltikangas-Järvinen määrittelee itsetunnon totuudenmukaiseksi minäkuvaksi. Itsetunto määritellään hyväksi silloin kun ihmisen oma minäkäsitys on enemmän positiivinen kuin negatiivinen. Tällöin ihminen pystyy tunnistamaan omat puutteensa ja heikkoutensa. Hyvän itsetunto on ihmisen rehellisyyttä omia huonojakin puolia kohtaan. Samalla se on halua ja pyrkimystä päästä niistä eroon. Se ei ole kuitenkaan huonojen tapojen hyväksymistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Itsetunto määritellään myös itsearvostuksena ja itseluottamuksena. Itsearvostusta on se, että pystyy uskomaan omiin, oikeiksi katsomiin päämääriinsä ja oikeuksiinsa. Tällainen ihminen on tyytyväinen omiin suorituksiinsa, ja hän uskoo siihen, että omilla ratkaisuilla on vaikutusta hänen elämäänsä. Tällöin ihminen uskaltaa asettaa realistisia, mutta korkeitakin tavoitteita itselleen. Hän pystyy näkemään oman elämänsä ainutkertaisena ja arvokkaana, tarvitsematta sitä kuitenkaan suhteuttaa suoriin tai onnistumisiin. Se ei myöskään ole kytköksissä ulkopuolisen näkökulmaan tai mitattavissa esimerkiksi yhteiskunnallisella menestymisellä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.)

Muiden ihmisten arvostus ja arvostaminen on yksi osatekijä ihmisen hyvää itsetuntoa. Tällöin ihminen pystyy asettamaan itselleen erilaisia auktoriteetteja ja ihailemaan ja arvostamaan toisia ihmisiä. Muiden tekemät työt ja onnistumiset tuntuvat silloin hyvältä myös itsessä. Hyvä itsetunto on kuitenkin yksilön itsenäisyyttä suhteessa muihin. Jos itsenäisyys puuttuu, henkilö on omilla ratkaisuissaan riippuvainen toisten päätöksistä. Kyse on itsevarmuudesta ja rohkeudesta. Silloin ihminen kestää painetta, pettymyksiä ja epävarmuutta. Epäonnistumisen myöntäminen ei ole koskaan pois itsearvosta, vaan se on lisäämässä tietoisuutta itsestään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 19-23.)

Hyvä itsetunto ei ole kuitenkaan itsevarmaa käytöstä, yleistä esiintymistä tai ulkoisesti menestymistä. Sillä ei tarkoiteta sitä, että asiat pitäisi nähdä vain positiivisesti. Jatkuva ihaileminen tai myöntely ei ole edes realistinen toimintatapa. Hyvä itsetunto ei myöskään ensisijaisesti tarkoita hyviä sosiaalisia taitoja. Se ei ole kuitenkaan itsekeskeisyyttä. Itsensä toteuttaminen ei silloin tapahdu toisten kustannuksella. Liiallinen oman elämän kieltäminen, ja muiden hyväksi eläminen, ei ole kuitenkaan tarkoituksen mukaista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 75-81.)

2.3 Itsekritiikki

Jotta yksilö voisi tarkastella itseään ja toimintaansa kriittisesti, hän tarvitsee hyvät itsekriittisyyden taidot. Itsekritiikki on yksilön tiedostettua ajattelua siitä, mitkä ovat mielipiteitä ja mitkä faktoja. Itsekriittinen ihminen pystyy erottamaan toiveet ja pelot todellisista perusteista. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 166.)

Ekman rinnastaa itsekritiikin ja käyttää tässä yhteydessä käsitettä vaativa persoonallisuus. Nämä käsitteet ovat lähellä toisiaan ja kuvaavat ihmisen ajattelutapaa. Itsekriittinen ajattelutapa vastaa vaativaa ajattelutapaa. Kun yksilö kokeilee vapaehtoisesti omia rajojaan, kyseessä on positiivista toimintaa. Itsekriittisyys on hyödyllinen, ja kehittymisen kannalta jopa pakollinen ajattelutapa. Kun tekoja tarkastellaan realistisesti ja ymmärtäen, pystyy ihminen muuttaa toimintaansa. (Ekman 2017, 69–70.)

Itsekriittisyys voi myös näyttäytyä yksilön tavasta puhua itselleen. Tällöin se voi olla opittu tapa kommunikoida itsensä kanssa. Päänsisäinen negatiivissävytteinen puhe itselle ajaa tarkastelemaan omaa toimintaansa hyvin kriittisesti. Mikään ei tunnu tyydyttävän omaa mieltä, eikä tavoitteiden saavuttaminen tuo ansaittua hyvää oloa. Sisäinen puhe voi olla todella ahdistavaa: kiusaamista, nimittelyä, moittimista ja pilkkaamista. Tämä on opittua puhetta. Lapsi on omaksunut sen vanhemmilta, nuori taas opettajilta ja kaveripiiristään, aikuinen esimieheltä ja puolisolta. Juuri niiltä ihmisiltä, joiden tehtävänä on pikemminkin tukeminen, auttaminen ja ulkopuolisilta suojaaminen. (Ekman 2017, 71.)

Sisäinen vaativuus voi nousta yksilön lapsuudesta. Vaikka se ei olisi ollut vanhempien tietoinen kasvatusmetodi, sanomatta jätetyt vaatimukset ja kasvatusilmapiiri vaikuttavat ihmisen kokemukseen itsestä. Lapsen kehityksen kannalta on ehdottoman tärkeää tulla hyväksytyksi juuri sellaisenaan. Ympäristössä, jossa tunteet ovat sallittuja ja aitoja, lapsi pystyy tunnistamaan ja oppimaan eri tunteita ja tunnetiloja. Vanhemmilla on odotuksia myös lapsia kohtaan. Ne voivat olla hyvin arkisia ja normaaleja asioita: läheisyyttä, toisen kohtaamista ja huomaamista, selkeyttä ja järjestystä. Nämä odotukset ovat erilaisia tarpeita, jotka käydään vuorovaikutuksen kautta. Kunnioittavassa vuorovaikutuksessa yksilö oppii huomioimaan ja kunnioittamaan toisen ja siten myös itsensä tarpeita. (Ekman 2017, 71–72.)

2.4 Temperamentti

Temperamentti on ihmisen synnynnäinen taipumus tai tyyli, joka selittää hänen erilaisuuttaan. Se ei ole kytköksissä ammattitaitoon tai osaamiseen, vaan tyyliin, jolla ihminen toimii. Temperamentilla tarkoitetaan yksilön biologiaan pohjaavia valmiuksia tai taipumuksia reagoida tietyllä tavalla ympäristöön tai itseensä, esimerkiksi omiin tunnetiloihin. Taipumukset ovat yksilöllisiä ja synnynnäisiä ja osittain perinnöllisiä. Nämä ovat seurausta biologisista keskushermoston aktiivisuuden eroista. Kasvaessa ja kehittyessä ihminen päättää itse oman käytöksensä, mutta tietoisten ratkaisujen ja toiminnan taustalla on synnynnäisiä taipumuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 11–12.)

Temperamentista puhuttaessa mainitaan toimintatyyli eli tapa reagoida. Se ei siis ole tietoa siitä, miksi ihminen toimii tai käyttäytyy tietyllä tavalla, eikä anna tavoitteita ihmisen toiminnalle. Ennemmin se on tieto siitä, miten ihminen toimii missäkin tilanteessa. Sama tilanne saa ihmiset toimimaan ja reagoimaan eri lailla. Temperamentti selittää ihmisten välisiä käyttäytymiseroja. Temperamentti ei määritä ihmistä oikean- tai vääränlaiseksi. Kaikki osa-alueet ovat hyvin yksilöllisiä ja pysyviä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 14–18.)

Temperamenttiin vaikuttavia tekijöitä ovat kasvatus ja kulttuuri. Kasvaessa ihmisen aivoissa tapahtuu kypsymistä ja muuttumista. Myös oppiminen vaikuttaa temperamentin muutokseen. Ihmisen sama ominaisuus voi näyttäytyä eri tavoin eri ikävaiheissa. Temperamentin muutokseen vaikuttaa se, kuinka hyvin yksilön piirteet sopivat tai eivät sovi ympäristön odotuksiin. Ristiriitaiset piirteet yksilön ja ympäristön odotusten suhteen saattavat aiheuttaa painetta muuttumiselle. Temperamentti kuitenkin määrittää ihmisen pysyväksi ominaisuudeksi, eli tiettyyn taipumukseen toimia tietyllä tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2008, 18–20.)

Temperamentti ja persoonallisuus eivät ole sama asia. Persoonallisuus käsittää minuuden, itsetunnon, eettisyyden ja arvomaailman. Temperamentti on persoonallisuuden biologinen lähtökohta, piirre. Jokaisella ihmisellä on jonkin verran kaikkia temperamenttipiirteitä. Yksittäinen piirre ei ole kuitenkaan ratkaiseva, vaan kokonaisuus. Samantyyppiset piirteet ovat siten yhteydessä toisiinsa ja muodostavat yhdessä kokonaisuuden. Yleisellä tasolla ihmisen voi siten määrittää emotionaalisen kontrollin, itsesäätelyn, aktiivisuuden ja uusien asioiden lähestymistavan perusteella. (Keltikangas-Järvinen 2008, 29–32.)

2.5 Perfektionismi

Perfektionismi määritellään psykologisesti tarpeena tai haluna tehdä asiat mahdollisimman hyvin. Täydellisyyteen ajaa pakkomielle siitä, ettei vähempää ole merkityksellistä tavoitella. Täydellisyyttä vähempi on heti rinnastettavissa huonoon. Perfektionismista kertovat artikkelit määrittelevät perfektionistisuuden yksilön toiminnan ja ajatusmaailman mukaan. Tällainen ihminen kokee pakkomielteeksi tehdä asiat todella tarkasti ja pyrkien samalla mahdollisimman hyvään lopputulokseen omasta mielestään. (Mielenihmeet 2016; Froloff 2015, Yle.)

Perfektionismia on haastavaa määritellä aukottomasti. Useissa viimevuosina tehdyissä tutkimuksissa se on yhdistetty erilaisiin psykologisiin sairauksiin, esimerkiksi persoonallisuushäiriöihin pakko-oireiseen häiriöön, mieliala-, syömis- ja erilaisiin ruumiinkuvahäiriöihin. Perfektionismin ongelma ei ole siten yksiselitteinen. (Hakala 2018, 93–94.)

Asiantuntijoiden mukaan perfektionismi saattaa johtua geneettisistä tekijöistä sekä ympäristön vaikutuksesta. Perfektionistisen ihmisen itseluottamus on kytköksissä toisten kehuihin. He ovat riippuvaisia siitä tunteesta, mitä he merkitsevät ympärillään oleville ihmisille. He haluavat kokea tulevansa sosiaalisesti hyväksytyiksi. Perfektionisti saattaa kokea lähipiirissä painetta menestykseen ja suorittamisen tarve voi kummuta vertailusta esimerkiksi vanhempiin. Usein perfektionisti kokee ahdistusta epäonnistumisesta ja pelkää virheiden mahdollisuutta. Heille yhteiskunta ja ympäröivä maailma näyttävät eräänlaiselta kilpailulta. (Mielenihmeet 2016.)

Nyky-yhteiskunnassa arvostetaan pakonomaista halua suoriutua hyvin. Arvostusta saa, kun suoriutuu muita paremmin. Juha T. Hakala kirjoittaa perfektionismista työelämän näkökulmasta. Se ei ole marginaalinen ilmiö. Työterveyslaitoksen tutkimuksessa selvisi, että miehistä lähes puolet ja naisista kolmannes myönsi asettavansa itselleen liiallisia vaatimuksia. He kokivat perfektionistisuutta omassa toiminnassaan. Perfektionistisuus ei kuitenkaan liity pelkästään työhön tai opiskeluun, vaan voi vaikuttaa myös yksilön arkielämän rutiineihin, fyysiseen toimintaan. (Hakala 2018, 88–92.)

Äärimmäisyyteen vietyinä perfektionisti kärsii usein riippuvuuksista. Hän kokee onnellisuuden olevan suoraan kytköksissä suorittamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kuitenkaan onnistumisen ilo ei ole mitenkään saavutettavissa, koska aina voi yltää yhä parempaan suoritukseen. Kun epäonnistumista ei pysty hyväksymään ja se tuntuu lähinnä menetykseltä ja

häpeälliseltä, suurten riskien otto tuntuu perfektionistista mahdottomalta ajatukselta. (Hakala 2018, 92–94.)

2.6 Ihminen, osatekijöiden summa

Inhimillisesti ajateltuna kaiken ihmisen toiminnan voi perustella persoonan ja luonteen kautta. On kuitenkin merkittävää tiedostaa, mitkä ovat sellaisia asioita mihin itse voin oikeasti vaikuttaa ja mitkä sellaisia asioita mitkä vaikuttavat minuun. Mikä on minun todellinen luonteenpiirteeni?

Persoonallisuuden peruspiirteisiin kuuluu viisi suurta peruspiirrettä. Ensimmäinen peruspiirre on ekstroversio eli sosiaalisen vaikutuksen määrä ja voimakkuus. Tämä näkyy siinä, onko ihminen sosiaalinen vai varautunut, aktiivinen vai passiivinen tai ihmiskeskeinen vai syrjäänvetäytyvä. Toinen peruspiirre on miellyttävyys, eli sosiaalisen vuorovaikutuksen laatu. Esimerkiksi onko ihminen lämminsydäminen, kohtelias ja ystävällinen vai kyyninen ja yhteistyökyvytön. Kolmas piirre on vastuuntunto, eli toiminnan järjestelmällisyys ja päämääräsuuntautuneisuus. Tämä näkyy erityisesti työssä. Neljäs peruspiirre on neuroottisuus, eli tunne-elämän tasapainoisuus. Viides peruspiirre on avoimuus, eli suhtautuminen uusiin kokemuksiin ja yllättäviin elämäntilanteisiin. Esimerkiksi onko ihminen luova ja utelias vai tavanomainen ns. mielikuvitukseton. (Lähdesmäki ym. 2007, 46.)

Ei siis ole merkityksetöntä, miten ihminen määrittelee oman toimintansa. Jos temperamentti on kytköksissä persoonallisuuteen, joka muovautuu itsetunnosta ja itsekritiikistä, onko perfektionismi osa tätä kaikkea? Onko perfektionismi vain tapa määritellä yhdenlainen persoonallisuus? Uskon että asioita ei voi katsoa mustavalkoisesti. Ne eivät ole vastakkain joko- tai -asettelussa vaan enemmänkin syy-seuraussuhde-asettelussa.

Itsekriittinen ja vaativa persoona saatetaan leimata perfektionistiksi. Hän määrätty sen mukaan, miten toimii suhteessa ympäristöön. Kaiken kaikkiaan perfektionistisia piirteitä esiintyy hyvin usein. Ne saattavat aktivoida yksilöä suoriutumaan paremmin tehtävistään. Perfektionisti saattaa hyvin tulla toimeen itsensä kanssa, tiedostaen oman erityisyyden, ja siten ymmärtää itseään paremmin. Jatkuva onnistumisen tarve voi kummuta ulkoisista tekijöistä, jotka eivät edes ole yksilön omia tavoitteita. Merkittävää on kuitenkin se, pystyykö ihminen näkemään ja määrittelemään

ulkopuolisesti oman toimintansa. Antaako hän ulkopuolisten määrittellä itsensä, vai löytyykö esimerkiksi käyttäytymiselle syy lapsuuden kokemuksissa. Ihminen on kaikkea tätä: kokonaisvaltainen, yksilöllinen persoona.

3 MUSIIKILLINEN IDENTITEETTI JA OPPIMINEN

Musiikillinen identiteetti muodostuu monesta osa-alueesta. Tämän vuoksi on syytä perehtyä ensin identiteettiin ja sen muodostumiseen. Minuus ja identiteetti ovat kytköksissä oppimiseen ja luovuuteen. Käsittelen tässä luvussa näiden välisiä yhteyksiä. Perfektionistinen minuus rakentuu vaatimusten varaan. Käyn läpi myös tästä näkökulmasta identiteettiä ja oppimista.

3.1 Minuus ja identiteetti musiikin näkökulmasta

Minuuden ja identiteetin käsitteet ovat suosittuja eri tieteenaloilla. Aiheeseen liittyvää tutkimusta on tehty paljon. Käsite identiteetti on hyvin moniulotteinen, koska identiteetin olemuksesta on useita eri näkemyksiä. Identiteetti ei kuulu vain sosiologien, sosiaalipsykologien tai psykologien kieleen. Sitä käytetään myös politiikan tutkimuksessa ja kulttuuritieteessä. Länsimaisessa kulttuurissa korostetaan yksilön omaa näkökulmaa. Oma olemuksemme pohjautuu kuitenkin historiaan, sillä haluamme tietää mistä tulemme. Perinteisessä yhteiskuntamallissa ihmisillä oli hyvin vähän valintamahdollisuuksia. Se mihin yhteiskuntaluokkaan syntyi, määrätti jo hyvin paljon identiteettiä. Nykyaikana ihminen pystyy valitsemaan mihin kuulua tai mitä haluaa tehdä elämässään. Mainonta ja markkinointi tarjoaa ihmisille erilaisiin tarpeisiin liittyviä identiteettejä. Identiteetin työstämisestä ja analysoimisesta on jopa tehty muoti-ilmio ja se on kaupallistettu. (Rautio 2006, 9–20.)

Identiteettimme rakentuu ja muovautuu sen mukaan, miten toimimme missäkin tilanteessa: työssä vapaa-ajalla ja harrastuksissa. Moni-identtisyys modernissa yhteiskunnassa on hyvin tavallista. Eri ryhmät eivät sulje pois toisiaan. Kun ihmiset kuuluvat samanaikaisesti moneen kulttuuriseen ryhmään, heidän identiteettinsä jakaantuu. Brittiläisen kulttuuritutkimuksen tekijän Stuart Hallin mukaan identiteetti ilmaisee ihmisen pyrkimyksiä eikä niinkään ihmisen syntymässä saatuja ominaisuuksia. Identiteetti määräytyy suhteessa muihin. Se perustuu eroihin eri kulttuurien välillä. Identiteetti on moniosaista, ja se on yhteydessä kontekstiin. Identiteetit eivät ole pysyviä ja valmiita vaan historian, vallan ja kulttuurin tuottamia tuloksia, jotka rakentuvat muistoille ja mielikuville. (Moisala 2013, 258.)

Musiikilla on erinomainen kyky välittää identiteettejä. Musiikin teho on välitöntä, se vaikuttaa hetkessä. Musiikin aiheuttamaa tunnetta ei tarvitse selittää. Kun musiikin sisäistää, sen merkitys korostuu. Näin ollen musiikilla on keskeinen osa identiteetin muodostumisessa. Lapsuudessa samaistumme tunnetasolla siihen todellisuuteen missä elämme, mutta myöhemmin käsitykset muokkautuvat tiedon ja kokemusten perusteella. Emootiot ovat keskeisessä osassa identiteettikokemusten muodostamisessa. Siksi musiikilla on suuri vaikutus kokemusten syvenemiselle. Kytkenät musiikin ja ympäröivän kulttuurin välillä ovat merkittävät, mutta tilannekohtaiset. Musiikki ei siis itsessään suoraan merkitse identiteettiä, vaan musiikki herättää miellelyhtymiä erilaisia assosiaatioita. Esimerkiksi tiettyä musiikkia kuunteleva palauttaa mieleensä muistoja, käsityksiä ja tunteita, joiden perusteella hän arvioi kuulemaansa. Nämä sitten johtavat erilaisiin valintoihin henkilön omassa elämässä. (Moisala 2013, 263–264.)

Musiikkiin liittyy suoranaisesti tietoinen, kognitiivinen toiminta. Musiikin hallinta, oppiminen, osaaminen ja taito nousevat tällöin keskeiseen asemaan. Musiikki antaa siten minuutta, identiteettiä ja itsetuntoa muokkaavia kokemuksia. Nämä kokemukset voivat tukea minuutta, mutta ne voivat vaikuttaa myös negatiivisesti kilpailun ja vaatimusten vuoksi. (Lehtonen 2010, 250.)

Musiikki liittyy superegoon eli yliminä (freudilainen teoria). Musiikki antaa esittäjälle tai kuuntelijalle voimakkaita moraalisuuden elämyksiä. Elämykset liittyvät musiikkikritiikkiin ja musiikkikasvatukseen. Erilaiset musiikkivirtaukset, tyylikausien suuntaukset ja esityskäytännöt voivat aiheuttaa voimakasta ristiriitaisuutta. Ihmisellä on tarve tehdä oikeutta musiikille. Siksi epätavalliset tulkinnat ja näkemyserot aiheuttavat erimielisyyksiä. (Lehtonen 2010, 250.)

Yliminä on kytköksissä kulttuuriarvoihin, normeihin ja vaatimuksiin. Nämä vaatimukset ovat muokkautuneet jo lapsuudessa. Se voi aiheuttaa ahdistusta ja syyllisyyttä ja vaikuttaa identiteetin ja minän kehittymiseen. Se vaikuttaa syvästi alitajuntaan. Yliminän arvomaailma koostuu yksilön ja yhteisön arvomaailmasta. Arvot periytyvät menneisyydestä ja voivat olla hyvinkin ristiriidassa nykyisyyden kanssa. (Lehtonen 2010, 250.)

3.2 Musiikin tekeminen ja luovuus

Musiikki voi olla välinearvo, ja sitä voidaan käyttää tavoitteiden saavuttamiseen. Sitä voidaan soveltaa eri käyttötarkoituksiin. Musiikilla on myös myyntiarvoa. Siitä syystä musiikin erilaisilla

areenoilla on omat musiikin alan ammattilaisensa. Ammattimuusikolle musiikki ei ole leikkiä tai pelaamista, harrastusta tai huvikseen soittelu. Ammattimuusikon musiikillinen maailmankuva on todellisuutta, siitä saadaan elanto. (Kurkela 1997, 53.)

Karkeasti jaoteltuna muusikoista voidaan erotella kahta eri tyyppiä. Sellaiset ihmiset, joille musiikki on pelkästään rahan tuoja, näkevät sen mahdollisuutena rikastua. Vastapäätä ovat ne, joille musiikki ei ole mitattavissa rahassa. He työskentelevät musiikin parissa sisäisestä halusta, eikä motiivina ole raha. Nämä ovat ääripäitä ja tilannesidonnaisia. Kuitenkin kyseessä on kaksi eri ajatusmallia. Toiselle musiikki on henkilökohtaista, eikä siten muiden mielipide niinkään vaikuta sen esittämiseen. Tosien ääripään muusikko taas haluaa maksimoida musiikista tulleen hyödyn. (Kurkela 1997, 54.)

Todellinen muusikko ei yleensä edusta kumpaakaan ääripäätä. Ammattimuusikko yhdistää erilaiset tarpeet ja vaatimukset. Tärkeimpänä vetovoimana musiikkiin on rakkaus. Se kuinka paljon ammattimuusikko voi vaalia rakkautta ja syventää siten aitoa halua tehdä musiikkia, vaikuttaa suuresti motivaatioon. Se, kuinka paljon tai millä intresseillä musiikin tekemiseen on laitettu aikaa, ei arvota sinänsä lopputulosta. Kuitenkin korkea taiteellinen ammattitaso voidaan säilyttää kummassakin suhteessa. (Kurkela 1997, 54–55.)

Musiikki, oli sitten kyse harrastuksesta tai ammatista, mahdollistaa tavan olla olemassa. Se voi olla elämänilmaus tai päämäärä. Jos musiikkiin suhtaudutaan vapaaehtoisesti, omasta tahdosta, se tuo onnea ja iloa. Vapaaehtoisuus ei ole kuitenkaan yksinomaan onnellisuutta lisäävä tekijä. Musiikin kohtaamiseen voi sisältyä ahdistusta, toistamispakkoa, riittämättömyyden tunnetta ja pelkoa. Musiikki suo helposti kanavan tiedostamattomiin periaatteisiin, impulsseihin, jotka altistavat neuroottisille ja narsistisille strategioille. (Kurkela 1997, 57.)

Musiikin tekijä on luova persoona. Tällainen yksilö on herkkä, ja hyvin tietoinen sisäisestä sekä ulkoisesta maailmasta. Pelkkien asioiden kokeminen ei itsessään riitä, vaan yksilöllä on sisäinen tarve eritellä kokemuksia. Luovilla yksilöillä on tarve vetäytyä omaan maailmaansa, ja heillä on kyky vaikuttaa muihin ihmisiin. Uteliaisuus ja epävarmuuden sietäminen kuuluu luoviin persooniin. Luova yksilö pyrkii mahdollisuuksien maksimointiin. Hän pystyy ennakkoluulottomasti suhtautumaan asioihin ja päätöksentekoon. Luovat ovat joustavia ja etsivät vapautta. Heillä on tarve asioiden toteuttamiseen ja ottavat vastuuta ympäristöstä ja itsestään. Luovuus vaatii

kehittyäkseen riskinottoa, ja siksi luova persoona on herkkä ulkoiselle maailmalle. Luova persoona pyrkii syventymään asioihin, joka näkyy kurinalaisuutena työssä. (Uusikylä 2012, 93–100.)

Luovalla persoonalla on voimakas tunne-elämä, mikä voi aiheuttaa konflikteja itseluottamuksen ja itsekritiikin välillä. Taiteellisesti lahjakkaat ihmiset kärsivät usein jossain vaiheessa elämäänsä mielenterveyden ongelmista. Luova mieli on altis haavoittuvuudelle. Luovuuden prosessi vaatii uskallusta ja jopa maanista paneutumista. Tällöin ihmisen elämä saattaa tuntua kuilun partaalla olemiselta. Mitä voimakkaampi yksilön sisäinen voima tekemiseen on, sitä paremmin hän kestää ulkoiset paineet ja odotukset. (Uusikylä 2012, 113–114.)

Luova prosessi voi saada aikaan yksilössä flow-tilan. Tämä on kokemus tilasta, jossa voi antautua luovan prosessin vietäväksi. Siihen liittyy syvää mielihyvän ja psyykkisen eheyden tunnetta. Kun asia on sopusoinnussa tavoitteiden kanssa, virtaa energia työhön kuin itsestään. Silloin tietoisuus itsestä katoaa, ja yksilö kokee kontrolloivansa tilannetta täysin. Itsetietoisuus tuntuu entistä selkeämmältä tällaisen prosessin jälkeen. Toiminta vaatii täydellistä keskittymistä, ja sen, että siitä saa palautetta. Flow-kokemuksen pohja on siinä, että ihminen pystyy kontrolloimaan omaa elämäänsä, ja sijoittaa siten psyykkistä energiaa itselleen arvokkaaseen toimintaan. Kun yksilö työskentelee kapasiteettinsa ylärajoilla, huomiokyky on kiinnitettävä toimintaan, eikä psyykkistä energiaa jää muuhun. Tämä auttaa unohtamaan elämän epämiellyttävät puolet, kun toissijaiselle informaatiolle ei ole tilaa. (Uusikylä 2012, 127–129.)

3.3 Tietoinen ja tavoitteellinen oppiminen

Matka huipulle aloitetaan varhain. Suomalaisessa yhteiskunnassa on valtion ja kuntien tukemia musiikkioppilaitoksia, jotka takaavat tavoitteellisen musiikin opiskelun jo lapsuudessa. Pitkäjänteinen työ, ja varhain aloitettu tavoitteellinen musiikkikoulutus, tuottaa korkeatasoista hedelmää. Huippusuoritukset ovat olleet tietoa siitä, että opetus on ollut laadukasta. Esitykset ja tutkinnot ovat olleet se mittari, jolla on totuttu arvioimaan opetustulosta. On ollut selvää, että tasokkuus on ollut kiinni oppilaasta, opettajasta sekä oppilaitoksen mahdollisuuksista vastata kehityksen tarpeisiin. (Tuovila 2003, 15–17.)

Musiikkiopistot pitävät opetushallituksen taiteen perusopetukseen määräämää linjaa. Tämä mahdollistaa edellytyksen ja valmiuden musiikkialan ammattiopintoihin. (Tuovila 2003, 15-17.) Varhain aloitettu tavoitteellinen opiskelu, ei kuitenkaan ole aina ollut pelkästään positiivinen asia. Psykologiset tekijät, jotka liittyvät aikaisin aloitettuun harjoitteluun, liittyvät huippuosajiin, mutta myös heihin, jotka ovat palaneet loppuun. (Uusikylä 2012, 90.)

Uusikylä. avaa teoksessaan ”*Luovuus kuuluu kaikille*” kanadalaisen Gagnén lahjakkuusmallia. Tässä mallissa yksilön sisäiset tekijät tähtäävät opiskeluun ja harjoitteluun. Motivaatioon vaikuttavat sisäiset- ja ympäristötekijät, esimerkiksi koti, koulu ja yhteiskunta. Kyvyillä on kuitenkin geneettinen alkuperä: ne kehittyvät yksilöllisesti. Synnyttäviä kykyalueita ovat älykkyys, luovuus, sosiaaliset kyvyt sekä sensomotorinen alue. Opiskeluun ja harjoitteluun vaikuttavat yksilön persoonallisuus ja temperamentti, jotka näkyvät eritoten henkilön itsenäisyydessä ja itseluottamuksessa. Opiskelu ja harjoittelu tuottavat erityislahjakkuuksia. Erityislahjakkuuden alueita ovat eri tieteenalat, kommunikointikyky, kädentaidot, kasvatus ja koulutus jne. (Uusikylä 2012, 83-84.)

Lahjakkuudella on tutkitusti geneettinen tausta. Se ei kuitenkaan määräydy yksinomaan perimästä. Yksilön sisäinen motivaatio on kehittymisen perusedellytys. (Uusikylä 2012, 85.) Suoriutumismotivaatio ilmenee haluna kohdata yhä vaativampia haasteita, sekä asettaa tavoitteita yhä korkeammalle. Tällöin ihminen jaksaa syventyä johonkin asiaan itsensä vuoksi, ilman että saa siitä ulkoista palkintoa. Toiminta ja kehittyminen itsessään koetaan palkitsevaksi. Suoriutumiseen vaikuttavat tilanetekijät, eli selviytymisodotukset. Jos yksilöllä on jo tieto siitä, ettei mahdollisuuksia tavoitteiden saavuttamiseen ole, pyrkimys lopputulokseen heikentyy. Motivaatioon liittyy tarve välttää epäonnistumista. Jos ihminen pelkää epäonnistumista ja minäkäsitykseen tulevia kolhuja, hän asettaa itselleen helppoja tavoitteita, johon tietää todennäköisesti pääsevänsä. Riskin välttäminen voi kuitenkin johtaa siihen, ettei yksilö saa onnistumisen kokemuksia tavoitteiden saavuttamisesta. (Anttila, Halonen, Kalakoski, Kreivi, Laarni & Paavilainen. 2008, 40-42.)

3.4 Perfektionistinen minuus ja häpeä

Perfektionistisuus tuo mukanaan valtavan itsekriittisyyden. Tutkimuksissa on arvioitu länsimaisen kulttuurin vaikutusta itsekriittisyyteen. Länsimainen kulttuuri lisää taipumusta itsekritiikkiin. Suomessa on kautta aikojen korostettu nöyryyttä ja pidetty itsekriittisyyttä hyveenä ja sitä vastoin itsensä arvostamista paheena. Tämä näkyy jopa suomalaisissa sananlaskuissa: ”ylpeys käy lankeemuksen edellä” tai ”nöyryys ei niskoja taita”. (Grandell 2018, 34–35.)

Aivotutkimuksessa on selvinnyt, että ihmisaivojen rakenne mahdollistaa itsekritiikin syntymisen. Etuotsalohkossa on alue, joka on vastuussa kielestä, toiminnasta ja käyttäytymisestä. Ihminen pystyy tarkastelemaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa. Kun ihminen huomaa itsessään jotain sellaista mistä ei pidä, aivojen tunteet yhdistyvät ajattelukykyyn, tuloksena on itsekritiikki. Kun suojaavalmius, eli automaattiset refleksit ja niiden tunteet vaikuttavat ajattelukykyyn, mieleen ilmestyy kritiikkiä itseään kohtaan. Kun tunteet pelko, ahdistus, viha ja surullisuus ovat yhteydessä itsekriittisiin ajatuksiin, voimistavat ne kierteen tavoin toisiaan. (Grandell 2018, 26–28.)

Grandell on tutkinut itsekritiikin taustoja ja syitä. Yhdeksi syyksi hän nostaa mallioppimisen. Mallioppiminen on ihmisen sisäsyntyinen oppimisperiaate. Mallioppiminen pätee tapoihin, jota ovat hyödyllisiä, ja on opittu menneisyydessä. Jokainen ihminen on oppinut suhtautumaan itseensä seuraamalla vanhempiensa, ja muiden aikuisten suhtautumista itseensä. Lapsi on seurannut vanhemman reaktiota suhtautumisesta itseensä, ja sen perusteella hän on oletanut, että kriittinen suhtautuminen itseensä on todellisuutta. Lapsi ei osaa arvioida itsekriittisyyden positiivisia tai negatiivisia puolia. Samalla tavalla ympäristön tuoma palaute itsestä saattaa olla vahvistamassa itsekriittisyyttä. Itsekriittisyys voi olla oppimisperiaate, jolla välttyy ikäviltä asioilta. Se voi olla seurausta jostakin voimakkaasta tunteista herättäneestä tilanteesta. Itsekritiikki voi kieltää ja kritisoida asioita, jotka ovat aiheuttaneet aiemmin negatiivisia tunteita. (Grandell 2018, 30–32.)

Myös palkitsemisperiaate voi Grandellin mukaan lisätä taipumusta itsekriittisyyteen. Palkitseminen liittyy hyvän työn tai toimintamallin lopputulokseen. Jo lapsuudessa koettu tarve tulla hyväksytyksi, vaikuttaa myöhemmällä iällä. Jos lasta palkitaan kerta toisensa jälkeen onnistumisesta, hän saa huomiota vain hyvin tehdystä työstä. Aivot alkavat yhdistää onnistumisen tunteen itsensä hyväksymiseen. Tämä voi johtaa aivoissa siihen, että epäonnistuminen tai keskivertosuoritus onkin sama asia kuin huomiotta jääminen tai kritiikki muilta. Se ei tarkoita sitä, että palkitseminen suoraa

aiheuttaisi ongelmaa, vaan se muodostuu negatiiviseksi silloin, kun hyväksymisen ja vaatimisen suhde on epätasapainossa. (Grandell 2018, 33–34.)

Brené Brown on tutkinut häpeää osana perfektionistisuutta. Kun sosiaaliset odotukset kasvavat, häpeä vastoinkäymisestä kasvaa. Tällöin täydellisyyden pyrkiminen on ponnistelua häpeää vastaan. Epätäydellisyys aiheuttaa häpeää, mutta myös täydellisyyden eteen liika ponnistelu aiheuttaa samaa. Todellinen ponnistelu ja tavoittelemisen koetaan merkitykselliseksi. Saavutukset vaativat luonnostaan lahjakkailtakin ihmisiltä kovaa työtä ja sitoutuneisuutta. Jos kuvitellaan, että menestys pitäisi olla vaivatonta, väheksytään niiden ihmisten ponnisteluja, jotka todella työskentelevät perfektionismiin liittyvien ongelmien kanssa. (Brown 2015, 260–261.)

Brownin mukaan epäonnistuminen on vain yksi osa perfektionismin ongelmista. Yhtä merkittävä on häpeä, joka juontaa juurensa siitä, mitä kaikkea yksilö on valmis tekemään kätkeäkseen epätäydellisyyden. Kun täydellisyys on odotusarvo tai päämäärä, yksilö valmis laittaman kaikkensa peliin suojellakseen omaa minää ja mielikuvaa itsestään. (Brown 2015, 262.)

Brown jakaa häpeän neljään erilaiseen emotionaaliseen reaktioon: nolostumiseen, syyllisyyteen, nöyryytykseen ja häpeään. Nolostuminen on vähiten voimakkainta ja pohjimmiltaan jotakin ohimenevää. Syyllisyys pohjautuu tietoisuuteen siitä, miten käyttäydyimme. Syyllisyys on toimimista ja käyttäytymistä etiikkaa, arvoja ja vakaumusta vastaan. Yksilö kokee syyllisyyttä siitä, jos hänen käytöksensä on ristiriidassa sen kanssa, mitä hän haluaisi olla. Silloin häpeä voi kohdistua yksilöön itseensä, ei hänen tekemiseensä. Kun yksilö kokee häpeää, hän kokee erillisyyttä muista. Tällöin hän haluaisi kuulua joukkoon ja saada tunnustusta muilta. Häpeä on itsensä vihaamista, ja käsitystä siitä, miksi myös toiset ihmiset vihaavat. Se voi myös tuntua ansaitulta. Nöyryytys puolestaan ei tunnu ansaitulta. Se on suoraan toisen tekemää negatiivista toimintaa toista kohtaan. (Brown 2015, 53–54.)

Häpeä pohjautuu yksilön odotuksiin. Usein häpeä koetaan kerroksina, sosiaalisen yhteisön ristiriitaisuutena tai kilpailevien odotusten vaatimuksena. Erilaiset odotukset siitä, keitä meidän pitäisi olla tai miten toimia, saattavat johtaa pelkoon tai syytöksiin ja tunteeseen siitä, että on erilainen. Siksi on hyvin ymmärrettävää, miksi häpeä on niin voimakas tunne. Sitä ruokkivat negatiiviset odotusten kokemukset. (Brown 2015, 55–57.)

4 PERFEKTIONISMI PEDAGOGIN NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyötä varten haastattelin kolmea pitkän linjan pedagogia, jotka ovat toimineet musiikin saralla instrumentin opettajina sekä esiintyvinä taitelijoina. Heillä on myös kokemusta perfektionistisuudesta. Haastattelujen tarkoituksena oli saada syvempää tietoa aiheesta. Käytän haastateltavista nimikkeitä A, B ja C. Haastattelu tapahtui avointen kysymysten kautta sähköpostitse. En nosta tässä esille haastateltavan omaa pääinstrumenttia. Sillä ei ollut työn kannalta merkitystä, joten haastateltavat eivät olleet saman instrumenttialan ammattilaisia.

4.1 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset painottuivat perfektionistisuuden ilmentymiseen musiikin alalla. Ensimmäinen ja toinen kysymys koskivat musiikillista identiteettiä. Haastateltavilla oli mahdollisuus avata musiikillisen identiteettiin vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena oli tuoda esiin sitä, millä tavalla musiikillinen identiteetti on muodostunut, ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen. Koska musiikillinen identiteetti muodostuu useista seikoista, se myös muuttuu oppimisen ja iän myötä.

Kolmas kysymys tähtäsi perfektionismiin. Sen tarkoituksena oli antaa henkilökohtaisempaa näkökulmaa perfektionistisuudesta. Neljännen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa haastateltavien kokemuksia perfektionistisuuden vaikutuksesta heidän oppimiseensa musiikillisesta näkökulmasta. Kysymys herätti pohtimaan sitä, millä tavalla se on vaikuttanut haastateltavaan oppijana ja onko siitä ollut hyötyä tai haittaa.

Viides ja kuudes kysymys avasivat perfektionistisuutta opettajan näkökulmasta. Ajatuksena oli selvittää perfektionismin vaikutusta opetustyöhön. Tarkoitus oli saada tietoa siitä, miten se on vaikuttanut pedagogiseen toimintaan. Haastateltavilta kysyttiin myös sitä, ovatko he kohdanneet työssään oppilaita, joilla on perfektionistisia piirteitä, ja miten se oli vaikuttanut opetustilanteeseen.

Seitsemäs ja kahdeksas kysymys pureutuivat siihen, miten haastateltavat kokivat perfektionistisuuden. Oliko sillä heidän mielestään ollut vaikutusta musiikillisen identiteettiin ja sen kehittymiseen. Kyselyn lopussa pohdittiin sitä, millä tavalla oma käsitys perfektionistisuudesta on muuttunut vuosien myötä.

4.2 Haastatteluvastausten koonti

Ensimmäinen kysymys: "Miten kuvailisit sanaa musiikillinen identiteetti?" antoi monipuolisen ja myös henkilökohtaisen näkemyksen musiikillisesta identiteetistä.

A: "--- Minulle musiikillinen identiteetti on oman itsensä löytämistä musiikista ja sen tulkinnasta. Se tarkoittaa, että tietää, mitä haluaa musiikilta, mitä se antaa itselle ja mitä sen kautta voi antaa toisille."

B: "Musiikillinen identiteetti voi olla iso osa ihmistä. Ammattimuusikolla erottamaton osa itseä. Se muovautuu elämän myötä, siinä kuuluu ja näkyy ihmisen elämäntarina. Erityisesti elämän käännekohtissa myös kipukohtissa musiikilla on ihmiselle suuri merkitys. Tilanteissa soinut musiikki on piirtänyt siihen kohtaan tarinaamme unohtumattoman tunnejäljen ja on muovannut osaltaan musiikillista identiteettiämme."

C: "Termi on avara ja vaikea hahmottaa. Aarre Merikannosta sanottiin, että hän kuuli musiikkinsa päässään. Liisa-äiti kirjoitti arvostelijalle, että huomioisi tekstissään sen ettei poika tehnyt musiikkiaan pilanpäiten tai tarkoituksella sellaiseksi kuin teki, vaan musiikki kumpusi hänen sisästänsä. Säveltäjät pyrkivät omaan ääneen aina siihen pääsemättä. Onko siis musiikillinen identiteetti synnynäistä vai opittua? Ja onko muusikolla sellaista. Minusta termiä on erittäin vaikea sovittaa musiikkiin, ikään kuin kaikki olisi synnynäistä identiteetin suhteen."

Kysymyksestä nousi musiikillisen identiteetin löytyminen myös suhteessa muihin. Jos musiikin tekemisen kokee palvelutehtävänä, se määrittää itseään ja myös omaa tekemistä. Musiikista saadut kokemukset liittyvät tilanteisiin ja tunteisiin, jotka pysyvät muistissa ja muistijälkinä pitkään. Musiikillista identiteettiä pohdittiin myös ominaisuutena. On eri asia nähdä se opittuna määreenä tai synnynäisenä identiteettinä.

Toinen kysymys kartoitti musiikillisen identiteetin rakennetta: "Mistä se mielestäsi koostuu? Mitkä tekijät vaikuttavat sen kehittymiseen, niin myönteisesti kuin kielteisestikin?"

A: "Musiikillinen identiteetti on lähtökohtaisesti aina myönteinen asia. Oman itsensä tunteminen ja hyväksyminen ovat kaikkein tärkeimpiä tekijöitä sen kehittymiselle. Musiikin suhteen ei voi vetää mitään roolia eikä yrittää olla enempiä tai vähempää kuin mitä oikeasti on ihmisenä. Musiikki tunnistaa kaiken epäaidon. Musiikillinen identiteetti on vapautta olla oma itsensä musiikin kanssa, jolloin lähestymistapa musiikkiin ja sen tulkintaan muuttuu luontevaksi. Musiikki heijastaa aina soittajan sielua ja mitä paremmin itsensä tuntee, ja uskaltaa olla oma itsensä, sitä vahvemmin ymmärtää musiikin ydintä ja sen sanomaa ja tuo sitä esiin omiin keinovaroihinsa luottaen."

B: "Musiikki liittää meidät yhteisöihin, sosiaalisiin tilanteisiin, sen kautta iloitaan, siihen hukutetaan suru, siitä haetaan tarvittaessa kilpi, sen kautta puretaan aggressioita, sitä tarvitaan kun ei ole enää

sanoja. Se on niin vahva tunnekieli, että se voi saada aikaan niin positiivisia kuin negatiivisiakin asioita.”

C: ”Puhuisin musiikillisesta persoonallisuudesta. Siinä on suurin osa opittua; lapsena passiivisena kuultua ja myöhemmin suuremmissa määrin tietoisesti opittua. Mutta, jokainen on persoona ja jokaisella on identiteetti syntytään. Se, miten tekee asioita ja miten suhtautuu ympäröivään maailmaan, on osin synnynnäistä ja osin opittua. Se, miten tekee koululäksyt, siivoaa huoneen tai harjoittelee soittamista, on varmasti riippuvainen persoonasta. Se, onko kyse identiteetistä, en ole varma.”

Tämä kysymys avasi henkilökohtaisia kokemuksia siitä, miten musiikillinen identiteetti on aina yksilöllinen kokemus. Samalla se kuitenkin on sidoksissa yhteisöön. Musiikki paljastaa tekijänsä identiteetin ja siten myös kuvastaa musiikillista identiteettiä. Musiikin välittäjä on aina mukana itse, yksilönä, omana persoonana.

Kolmas kysymys ”Mitä ajatuksia perfektonismi sinussa herättää?” avasi perfektonistisuuden ristiriitaisuutta. Taiteen tekemisessä on kyse jokaisen omakohtaisesta näkemyksestä ja tulkinnasta. Tällöin täydellisyyteen pyrkiminen on miltei mahdottomuus.

A: ”Perfektonismi on halua olla täydellinen. Se on liikkeellepaneva voima, jota kautta ihminen voi saavuttaa parhaimpansa ja jopa ylittää sen. On kuitenkin tärkeää muista, että perfektonismi on vain työkalu. Se panee meidät tekemään töitä ja saamaan hienoja tuloksia, mutta varsinkin taiteessa täydellisyyttä ei voi koskaan oikeasti saavuttaa.”

B: ”Tietyissä asioissa täydellisyyteen pyrkiminen on hyvä asia, ja motivaattori. Musiikin alalla siihen törmää usein. Myös klassisen musiikin alalla ammattitaitoinen muusikko joutuu pyrkimään perfektonismia kohden ollakseen kilpailemassa kentällä työpaikoista. Kun se ei ota elämässä yliotetta, mene neuroottisuudeksi, on siinä hyviäkin puolia. Usein sillä suojellaan myös omaa haurautta.”

C: Pakonomainen täydellisyyteen pyrkiminen.

Neljäs kysymys: ”Onko perfektonismi vaikuttanut sinuun oppijana musiikin näkökulmasta? Miten? Onko siitä ollut hyötyä/haittaa?”

A: ” ---Se on tärkein työkaluni harjoittelussa, rekisteröinnissä, tulkinnan hiomisessa. Jos en olisi ollut perfektonisti, en olisi koskaan löytänyt niitä tulkintakeinoja uruilla, jotka ovat olleet taiteellisen polkuni suurimpia saavutuksia. Kun kuulet tulkinnan sisäisellä korvallasi ja et anna periksi, ennen kuin olet saanut sen soivaan muotoon; se on minulle perfektonismia. Totta kai siitä on ollut myös haittaa. --- Uskon kuitenkin, että perfektonismista on taiteessa enemmän hyötyä kuin haittaa. Jokaisen täytyy löytää oma tapansa rajoittaa sitä järkeviin mittoihin.”

B: ” Se on varmasti auttanut minua urallani osaltaan eteenpäin, koska minulla on ollut kovat laatuvaatimukset itselleni ammattilaisena. Opinnoissa se oli myös kahle. En halunnut harjoitella

koululla, koska kaverit kuulivat, kun en osannut laulaa opintojen alussa tarpeeksi kauniisti. Koska korvani kertoi missä kohtaa opettajani minua laulatti, kieltäydyin laulamasta tunneilla kriittisiä ääniä. Improvisaatiossa tämä piirre oli kahle, kun en tiennyt etukäteen, oliko tunnilla tulossa laatua, koska lopputuloksesta ei voinut olla varma.”

C: ” On vaikuttanut. Se rajaa tekemistä ja oppimista. Kun kiinnittää huomiota virheisiin onnistumisten sijaan, jää huomaamatta paljon olennaisia ja hienoja asioita omassa tekemisessä. Täydellistä ei ole olemassakaan. Usein se, minkä kokee täydelliseksi, on riippuvainen näkökulmasta ja katsoja/kuulijan omasta taustasta ja persoonasta. Perfektionismista on enemmän haittaa kuin hyötyä. Nuorena iloitsi siitä, että täydellisyyden tavoittelu kantoi tulosta. Myöhemmin on huomannut, että kaikki on suhteellista. Ts. yhä harvemmin saa kokea täydellisyyden tunnetta ja sitä useammin pettymyksen.”

Haastateltavat kokivat perfektionistisuuden olleen erittäin merkittävä eteenpäin viejä opinnoissa Koska he vaativat itseään tekemään kaikkensa musiikin eteen, aiheutti se myös negatiivisiakin puolia. Se voi kahlita itsensä tiettyyn rooliin tai malliin, josta pois pääsee vain hyväksymällä epävarmuuden.

Viides kysymys: ”Onko perfektionismilla ollut vaikutusta opetustyöhösi? Miten?”

A: ”Kyllä! Pidän oppilaistani äärimmäisen hyvää huolta. Haluan olla varma, että heidän ohjelmistonsa kattaa monipuolisesti eri tyylejä ja että valitut kappaleet vievät heidän musiikillista osaamistaan eteenpäin sekä teknisessä että tulkinnallisessa mielessä. En halua, että yksikään tunti menee hukkaan, vaan olen erittäin keskittynyt, jotta oppilaat saisivat joka tunti juuri sitä, mitä he sillä hetkellä eniten tarvitsevat. --- Olen opettajana kokenut jatkuvaa aika- ja resurssipulaa ja tehnyt palkatonta ylityötä, koska perfektionistina minulle on tärkeintä, että oppilaat oppivat ja ovat tyytyväisiä kuin että noudatan työaikaohjeita.”

B: ”Tunnistan opiskelijoissani herkästi tuon piirteen, ja osaan samaistua sen tuomiin haasteisiin. Usein taustalta löytyy hauras ja haavoittuva itsetunto, riittämättömyys ja usein lapsuudessa kannustus ja vahvuuksien reilu tunnustus on jäänyt saamatta. Turvallinen tuntien työskentelyilmapiiri, keskustelu luottamuksella asiasta, sen myöntäminen ja rehellinen palaute keskittyen positiivisten onnistumisten äärelle ovat avainasemassa. ---”

C: ” Oma perfektionismi on opettanut antaa opiskelijoille enemmän tilaa, vapautta ja epäonnistumista. Itse olen samalla oppinut asioiden suhteellisuudesta. Toisesta täydellinen on jotakin muuta ja toinen taas pitää jonkun soittoa täydellisenä, vaikka se soittajasta on aivan keskeneräistä. Jos juuttuu täydellisyyden tavoitteluun, ei pysty koskaan saamaan mitään valmiiksi. Itse olen työllistännyt itseäni niin paljon, että mahdollisuutta juuttua jokaisen projektin kohdalla loputtomaan fiilaamiseen ei ole mahdollista. Sen sitten säästää erityisiin juttuihin ja nauttii siitä.”

Kaikki vastaajat olivat olleet tekemisissä perfektionistisuuden kanssa opetustyössä. Se oli myös vaikuttanut heidän tapaansa suhtautua oppilaaseen. Opettaja saattaa kokea riittämättömyyden tunnetta siitä, etteivät ulkoiset resurssit vastaa hänen tarpeitaan. Tällöin nousee merkitykselliseksi

se seikka, mitä asioita painottaa työssään. Oma käsitys perfektionismista on vaikuttanut myös opettamiseen. Perfektionismi on kytköksissä tilanteeseen ja suhteessa toisen ihmisen arvioon.

Kuudes kysymys: ”Oletko kohdannut opetustyössäsi perfektionistisia piirteitä omaavia oppilaita? Millä tavalla olet ottanut tämän asian huomioon opetustyössä?”

A: Kyllä! Perfektionismia ei saa koskaan pilkata tai vähätellä! Se on itse asiassa hyvin arvokas ominaisuus. Tärkeintä on auttaa oppilasta hyväksymään itsensä ja tiedostamaan, että perfektionismi on keino tehdä työtä taiteen hyväksi. Se ei saa muodostua pääasiaksi. Virhelyönnit kuuluvat elävään soittoon ja tulkintatahto on tärkeintä musiikissa. Taiteessa ei voi kuitenkaan koskaan saavuttaa täydellisyyttä. Se on suurempaa kuin meidän maallinen ymmärryksemme täydellisyydestä.”

B: ”---Tällaiselle oppijalle on tärkeä teroittaa, että virheet kuuluvat opiskeluprosessiin, niistä ei menetä kasvojaan. Virhekeskeisestä opiskelusta pitää yrittää päästä eroon, myöskin teknisen opiskelun oheen on tärkeää yhdistää mahdollisimman aktiivisesti ilmaisu ja tunteet. Tällainen oppija on usein melko suorituskeskeinen. Ja ilo, ilon kautta tekeminen, positiivisuus, olennaista!”

C: ”Olen. Pysin silloin tukemaan epäonnistumisissa. Perfektionismi sulkee näkymät moneen suuntaan. Perfektionisti näkee vain yhden oikeana pitämänsä tien ja mahdollisuuden.”

Haastateltavat kokivat erittäin tärkeäksi keskittyä opetustilanteissa kohtaamaan yksilön kokonaisuutena. Heidän mielestään on merkityksellistä saada oppilas ymmärtämään oman tärkeytensä musiikin alalla, ja siten keskittyä vahvuuksiin ja oman itsensä löytämiseen. Opettaja voi olla tukija ja todellinen avain ongelmiin oppilaan näkökulmasta. Kun oppilasta epäonnistumisen hetkellä, antaa silloin tälle mahdollisuuden käsitellä asiaa.

Seitsemäs kysymys: ”7. Onko mielestäsi perfektionismilla ollut vaikutusta musiikilliseen identiteettiisi? Miten?”. Tämä kysymys nosti pohtimaan sitä, mitkä asiat tai kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millaiseksi yksilö kokee itsensä juuri tällä hetkellä.

A: ” Perfektionismi on tehnyt minusta sen taiteilijan, joka olen tänään. Perfektionismiin ehkä liitetään liikaa ajatusta virheettömästä soitosta. Toki perfektionismi panee hiomaan tekniikkaa, koska jos soitossa tulee liikaa virheitä, myös tulkinta kärsii. Tärkeämpää on kuitenkin taiteellinen perfektionismi: pyrit ymmärtämään teoksen sanoman ja tuomaan sen tulkinnassasi esiin niin hyvin kuin vain pystyt. Tämä on ollut aina oman perfektionismini ja musiikillisen identiteettini ydin. Teen asiat niin hyvin kuin vain osaan ja ymmärrän. Ja siihen liittyy se rajaus, joka pitää perfektionismin kurissa. En voi olla enempiä kuin mitä olen. Perfektionismi on tässä suhteessa antanut minulle myös vapautta. Kun olen tehnyt kaiken voitavani esityksen eteen, että se olisi niin täydellinen kuin mitä minä vain pystyn antamaan, voin rentoutua eikä minun tarvitse harmitella mitään, mitä esityksessä mahdollisesti sattuu. Taiteen suuruuteen liittyy arvaamattomuus. Esityksestä ei voi koskaan etukäteen tietää, miten se

menee. Ainoa, mihin voi vaikuttaa, on harjoitteluprosessi. Tätä toivoisin, että pystyisin enemmän välittämään myös opetustyössä. Esittämisen suhteen taitelijan on oltava itselleen armollinen.”

B: ”Nuorempana se teki varsinkin ammattiopinnoissa ahdistusta. --- Iävästi saadut tutkintopalautteet vaikuttavat vielä nykyäänkin. Haluaisin olla ilmaisuvoimainen taitelija. Olen yhä enemmän löytänyt siitä avaimen perfektionismin käsittelyyn. Jos tuijotan virheitä, luovuus on kahlittu. Tuotoksistani tulee kylmiä, eivätkä ne kosketa. Taiteen tehtävä on koskettaa. Jotta sydän pääsee musiikin kautta puhumaan, ja ihmisten välille muodostuu tunnesiltoja, täytyy perfektionismin negatiivisesti puolesta, suorituskeskeisyydestä, pahimmillaan ilottomuudesta, epäonnistumisen pelosta yrittää keskittyä musiikin ympärilleen levittämään rakkauteen. Ehkä pyrkii harjoittamaan ja esittämään viimeistään työelämässä musiikkia, mitä rakastaa palavasti, mikä herättää itsessä suuria tunteita. Myös etsiä ympärilleen ihmisiä, jotka hyväksyvät sinut juuri sellaisena kuin olet. Ihmisiä, jotka rehellisesti kiittävät ja kannustavat kun on sen aika. Elämä tuo mukanaan suhteellisuutta myös vaatimuksiin itseä kohtaan. Se tuo mukanaan armollisuutta. Opiskeluajat ovat usein herkkiä ja kipeitäkin identiteetin muovautuessa. Perfektionismi parhaimmillaan on motivaattori opiskella huolellisesti opinnoissa perustekniset asiat, jotka ovat juuri oikeanlainen, vahva perusta päästä musisoimaan sydämen palolla, vapaasti, aidosti, juuri omana itsenäsi, tunteella, rakkaudesta musiikkiin, joka parhaimmillaan antaa itselle energiaa, itsetuntoa ja elämänvoimaa aivan mielettömästi.”

C: Ei. Minusta sillä ei ole mitään tekemistä musiikillisen identiteetin kanssa. Perfektionismi on käytös- tai toimintahäiriö eikä se vaikuta siihen, mitä on muusikkona.

Usein asiat, jotka ovat tapahtumahetkellä tuntuneet vaikeilta ja suurilta, myöhemmin katsottuna näyttävätkin mitättömämmiltä. Itsetunto vahvistuu kokemusten myötä. Se millaisia kokemuksia elämä on tuonut mukanaan, vaikuttaa siihen millaiseksi ihmiseksi on kasvanut. Negatiiviset opettajakokemukset ovat saattaneet juurtua syvästikin minäkuvaan. Kaikesta huolimatta perfektionisti nähtiin liikkeelle panevana voimana, joka on hallittuna kuin positiivinen energia. Perfektionistisuuden voi myös nähdä erillisenä toimintatapana, joka ei ole kytköksissä musiikilliseen identiteettiin.

Viimeisessä kysymyksessä: ”Onko näkemyksesi perfektionismista muuttunut vuosien mittaan?” haastateltavat pohtivat omaa suhtautumista perfektionismiin vuosien kuluessa.

A: ”Ei oikeastaan. Musiikillinen identiteettini kehittyi jo varhain ja perfektionismi on kietoutunut siihen alusta lähtien. Iän myötä täytyy ottaa enemmän huomioon oma terveys. Perfektionismi vaatii paljon keskittymistä ja olen esim. kokenut harjoittelun tauottamisen aina erittäin häiritsevänä. Mutta enää ei keho kestä monen tunnin putkeen istumista urkupenkillä, joten varmaan minun täytyy etsiä uusia keinoja, miten suojaan terveyttäni menettämättä kaikkea sitä hyvää, mitä perfektionismi on tuonut taiteen tekemiseeni.”

B: ”Ei siitä kannata tehdä elämää suurempaa kysymystä. Myönnän, että musiikin ala ruokkii sitä, eikä juuri tällä alalla se ole helppo asia saada balanssiin. --- Asialla on syvät, jopa geneettiset juuret. Siitä kannattaa jutella vanhempien kanssa, kun aika on sille kypsä. Lapsuudestakin voi löytyä siihen

mielenkiintoisia näkökulmia. Jos se on kovin neuroottista, siihenkin on varmasti apua tarjolla. Siihen voi yrittää suhtautua myös jopa vähän humoristisesti niin kuin elämään yleensä!”

C: On. Kielteisemmäksi. Perfektionistin kannattaa pyrkiä vapauttamaan stressaantunutta mieltään. Tekeminen pitää aina olla mielekästä ja hauskaa. Jos työ muuttuu aina paineiseksi, ei siinä ole mitään mieltä. Toki välillä saa olla myös stressaantunut. Mutta elämä menee hukkaan, jos ei tee muuta kuin valvoo omia virheitään.”

Haastateltavat kokivat perfektionistisuuden olevan osa itseään. He eivät nostaneet sitä siinä valossa esille, että se olisi ollut ratkaisematon ongelma. Enemmänkin tämä asia nähtiin itsensä ymmärtämisenä. Kun ymmärrys omaa toimintaa kohtaan kasvaa, realismi avartuu. Perfektionistisuus on mahdollistanut osaltaan myös itsensä toteuttamisen. Vastauksista kuitenkin nousi esille perfektionistisuuden voima. Jos perfektionistinen tapa elää nousee hallitsevaksi asiaksi, se saattaa kahlita myös ajatusmaailman, jolloin stressitekijät kasvavat suureksi. Omien virheiden valvominen ei ole välttämättä elämisen tarkoitus, enemmänkin niiden ymmärtäminen auttaa kehittämään itseään eteenpäin.

5 PERFEKTIONISMIN VAIKUTUS MUSIIKILLISEEN IDENTITEETTIIN

Tutkimusaineiston ja haastattelujen perusteella reflektoin perfektionistisuuden vaikutusta musiikilliseen identiteettiin. Peilaan sen tuomaa myönteistä ja kielteistä vaikutusta ihmisen toimintaan ja sitä kautta stressiin. Pureudun myös opetukselliseen näkökulmaan.

5.1 Myönteinen ja kielteinen vaikutus

Usein ajatellaan, että perfektionistisuus on jotain sellaista, mistä tulisi päästä irti. Perfektionistista elämäntyyliä saatetaan kommentoida hyvin negatiivisestikin. Vihjaillaan riman laskusta. Tämä aiheuttaa sen, että perfektionistisuus nähdään ongelmana. Ongelma on kuitenkin se, että vaikka perfektionisti kokisi tekevänsä asiat täydellisesti, hän kritisoi siitä voimakkaasti itseään. Kritiikki koskee myös sitä, että usein perfektionisti tiedostaa se, ettei täydellisyyteen pyrkiminen ole ehkä helpoin tapa elää. (Grandell 2018, 157.)

Koska perfektionismi on hyvin monimuotoinen ilmiö, sen tuomat tilanteet voidaan nähdä joko myönteisenä tai kielteisenä. Perfektionistisuuteen liittyvät korkeat suoriutumistavoitteet, virheiden jatkuva tarkastelu sekä tarkoitus tähdätä parempiin suorituksiin. Parhaimmillaan nämä kaikki saavat ihmisen tuntemaan itsensä hyvin tehdystä työstä. Se johtaa nautintoon ja tyydytykseen siitä, että on laittanut kaikkensa, vienyt itsensä äärimmilleen tärkeän asian puolesta. Silloin se johtaa laadukkaaseen työpäivään. Myönteinen perfektionismi saa tyydytystä myös siitä, ettei asiat mene niin kuin olisi toivonut. Tällainen ymmärtää virheen ja epäonnistumisen mahdollisuuden. Se ei tarkoita sitä, että epäonnistuminen tuntuisi mukavalta, vaan että yksilö ymmärtää tehneensä asian siitä huolimatta mahdollisimman hyvin, ja siten tuntee tyydytystä tehdystä työstä. (Grandell 2018, 157–158.)

Kielteinen perfektionismi on kytköksissä suureen itsekritiikkiin, riittämättömyyden tunteeseen, alakuloisuuteen ja masennukseen. Kielteinen perfektionismi on käyttäytymiskaava, joka ilmenee tietynlaisina tapoina toimia ja siten suhtautua itseensä. Kielteisestä perfektionismista pystyy hahmottamaan kuusi ilmenemismuotoa. Ensimmäinen on korkeat standardit, jotka ovat pakko saavuttaa. Toisena on voimakas itsekritiikki, jos yksilö ei pääsekään saavutuksiin. Kolmantena on huomion suuntaaminen pelkästään virheisiin ja epäonnistumisiin, jolloin kehitys jää huomiotta.

Neljäntenä on negatiiviset tunteet: turhautuminen, ahdistus, tyytymättömyys, riittämättömyys sekä häpeä. Viidentenä on alituisen jatkuva ponnistelu tai vastaavasti asioiden välttely, koska pelko ja ahdistus tavoitteista kasvaa liian suureksi. Kuudentena on tavoitteen jatkuva nostaminen. Jos määritellyn standardin pystyy saavuttamaan, rima nostetaan. Korkeat standardit tulevat ongelmaksi silloin kun niihin liittyy pakonomaisia ajatuksia. Tunne siitä, että on pakko saavuttaa määritellyt kriteerit johtavat jatkuvaan tyytymättömyyden tunteeseen. Tällöin voimakas itsekritiikki alkaa hallita mieltä, kun tavoite on jäänyt saavuttamatta. Epäonnistuminen tuntuu uhkaavalta, kun siihen liittyy pakonomainen tarve selvitä. (Grandell 2018, 159.)

On tyypillistä, että muusikko kokee ja näkee itsessään perfektionistisia piirteitä. Usein piirteet ovat helposti havaittavissa aloilla, jotka tähtäävät jatkuvaan itsensä kehittämiseen. Ajatus siitä, että kovan työn tuloksena olisi parempi ammattitaito, ehkä unelmien ammatti, auttaa ponnistelemaan saavutuksia kohti. Perfektionismi saattaa auttaa muusikkoa yltämään parempiin suorituksiin, koska tarve harjoitteluun on suuri. Muusikko, joka kokee myönteistä perfektionistisuutta, on valmis tekemään musiikin vuoksi kaikkensa. Hän haluaa olla välittäjänä ja kokee suurta tarvetta palvella säveltäjää teoksen kautta omilla lahjoillaan. Hän on valmis uhraamaan itsensä sen vuoksi. Tällöin kuitenkin tavoitteet ovat realistisesti sopuosinnussa muusikon itsensä kanssa.

Kielteinen perfektionismi saattaa passivoida muusikon. Vaikka hän olisi menestynyt ja monien mittapuiden mukaan arvostettava, tuntee hän sisimmässään tyytymättömyyttä. Tällainen ihminen kärsii voimakkaasti henkisellä tasolla, koska nautinto menestyksestä jää saamatta. Se ei kuitenkaan pois sulje rakkautta musiikkia kohtaan. Yksilö voi tuntea arvottomuutta musiikkia kohtaan: hänen taitonsa ei ole riittävällä tasolla esittämään juuri tätä musiikkia. Tällainen henkilö ei pysty näkemään itsessään sitä potentiaalia, mikä mahdollistaisi ainutlaatuisen tekemisen.

On selvää, että nämä kokemukset vaikuttavat musiikilliseen identiteettiin. Identiteetti muodostuu kuitenkin jo lapsuudessa ja muokkautuu läpi elämän. Niin myös musiikillinen identiteetti. Siksi perfektionismi ei suoranaisesti vaikuta musiikilliseen identiteetin kehittymiseen. Se antaa sille kuitenkin suuntaviivan. Se miten ihminen näkee ja kokee itsensä musiikin kautta, on olennainen osa musiikillista identiteettiä.

5.2 Perfektionismi pedagogisesta näkökulmasta

Opettajalla on suuri rooli lapsen musiikillisen identiteetin muodostumisessa. Ympäröivä maailma ja erilaiset kontaktit vaikuttavat siihen, mihin suuntaan lapsi lähtee kehittämään itseään. Myönteisten kokemusten kautta lapsi oppii tunnistamaan itsessään myös heikot piirteensä. Turvallinen ilmapiiri antaa tilaa ja uskallusta mennä mukavuusalueen ulkopuolelle. Löytämisen ilo tuo rohkeuden uuden etsimiselle.

Ihmisellä on tarve kokea itsensä merkitykselliseksi. Niin myös opetustyössä. Kun työ nähdään merkitykselliseksi, tarve tehdä se hyvin kasvaa. Silloin yleisen hyvän jakaminen on hyvinvoinnin edistämistä joka suhteessa. Opettajuudessa mahdollisuus tehdä hyvää on hyvin ilmeistä. Yksilön oppimispotentiaalit ovat kuin uusia kasveja, joista työn kautta puhkeaa uusia, uljaita, ainutkertaisia puita. Opettajan tehtävänä on osoittaa oppilaalle oppimisen mahdollisuus. Ilman rohkaisua ja oppilaan uskomista omaan potentiaaliin jää työn tulos saavuttamatta. (Raehalme 2004, 80–81)

Positiivinen perfektionistisuus näkee opettajan työn ainutlaatuisena mahdollisuutena. Käsitys siitä, että oppimis- ja lahjakkuuspotentiaalin täysimääräinen käyttö on hyvän elämän edellytyksiä, tuo lopulta äärimmilleen asialle vihkiytyneitä ammattilaisia. Ihmisellä on synnynnäinen halu kehittyä ja kasvaa yksilönä ainutkertaiseksi persoonaksi. Opettajuus on kauneutta, joka kulminoituu hiljaisen tiedon jakamiseen. Eettisyys opetustilanteissa on kokonaisuuden tasapainoilua. Ei ole olennaista se, että opetus tapahtuisi pelkästään jatkuvassa yksimielisyydessä. Ajatusten vaihto, oman näkemyksen esille tuominen sekä keskustelu rikastuttavat oppimistilannetta. (Raehalme 2004, 82–83)

Muusikko on jatkuvan arvostelun kohteena. Tämä on tärkeää, jotta hän pystyisi arvioimaan omaa kehitystään. Moni muusikko haluaa hakea soitollaan hyväksyntää ja arvostusta kollegoiltaan. Taiteilijan voi olla vaikeaa erottaa omaa persoonaansa luomasta taideteoksesta. Kun luomisprosessissa hän on laittanut itsestään kaikkensa ja antanut lopputuloksen ilmentää itseään ja omaa sisintään, voi olla vaikeaa erottaa omaa henkilökohtaista identiteettiä ja musiikillista identiteettiä toisistaan. Taideteos heijastaa tekijänsä persoona, mutta se on kuitenkin erillinen teos, ei kytköksissä minuuteen. Esityksen tuoma kritiikki voi kuitenkin kohdistua itseensä, jolloin taiteilija kokee arvottomuutta. Palaute ei ikinä saisi mennä henkilökohtaiselle tasolle, kovakaan kritiikki ei ole alentamassa ihmisarvoa. (Arjas 2014, 65–66)

Täydellisyyttä tavoitteleva luonteenpiirre on tarpeellinen. Jos ei ole tahtoa tavoitella korkeaa osaamista, motivaatio ei riitä harjoitteluun. Kova itsekuri voi olla rajoite suhteessa mahdollisuuksiin. Tällöin opettajan rooli musiikillisen identiteetin muodostumisessa oikeanlaiseen suuntaan on ratkaisevaa. Kasvatus ja kehittyminen tapahtuu palautteen kautta. Palautteeseen reagoiminen on hyvin yksilöllistä ja tilannesidonnaista. (Arjas 2014, 69.)

Asiat, jotka ovat todellisuutta ja jotka ovat koettuja, voivat olla ratkaisevia musiikillisen minäkuvan muodostumisessa. Häpeän sietokyky on avainasemassa tässä suhteessa. Häpeä tapahtuu ihmisten välillä, ja se paranee, kun asioista puhutaan ääneen. Siksi jaetut asiat, tapahtumat ja muistot poistavat niihin kertyneitä häpeän tunteita. Silloin yksilö pystyy tulkitsemaan toisella tavalla sellaisia odotuksia ja tavoitteita, jotka aiheuttavat riittämättömyyden tunnetta. Opettaja on merkityksellisessä asemassa tässä suhteessa. Hänellä on valta katkaista häpeän kierre tai vastaavasti saada aikaan oppilaassa lisää itsekritiikkiä. (Brown 2010, 90.)

Jatkuva työskentely oman osaamisen ylärajoilla aiheuttaa tutkitusti stressiä. Musiikki on palkitseva ja ammattina motivoiva, mutta se on fyysisesti ja henkisesti rasittava ura. Muusikoiden voimakas stressi on suoraan yhteydessä laadun heikkenemiseen. Stressikokemukset ovat yksilöllisiä, ja siihen on vaikuttanut stressin alkulähteet. Epäsuotuisat stressikokemukset voivat liittyä työtoimintaan tai työolosuhteisiin. Ammattimuusikoiden stressi imenee suurimmaksi osaksi psyykkisinä oireina. (Harra 2004, 6–7.)

Perfektionistisella minuudella on yhteyksiä lisääntyneeseen stressiin. Myötätunto itseään kohtaan voi olla hyvin vieras ja haastava käsite. Itsestä huolehtiminen ja lepo saattaa tuntua hukkaan heitetyltä ajalta, vaikka se todellisuudessa olisikin juuri tärkein palautumiskeino. Silloin asioiden lykkääminen saattaa tuntua siirtämiseltä ja vitkastelemiselta. Alan tuomat ulkoiset paineet ja kilpailuhenkisyys ovat ratkaisevasti määrittelemässä omaa jaksamista ja oman paikan löytämistä.

6 POHDINTA

Matka perfektionismin ytimeen on ollut mielenkiintoinen ja antoisa. Se on laittanut pohtimaan useita kysymyksiä musiikillisen identiteetin näkökulmasta. Jokaisella on oikeus määritellä henkilökohtaisesti oma musiikillinen identiteetti niistä lähtökohdista käsin, jotka ovat hänelle todellisuutta. Ympäröivä yhteiskunta ja maailmankuva vaikuttavat lopulta siihen millaiseksi musiikillinen identiteetti muodostuu.

Perfektionismi ei suoraan vaikuta musiikilliseen identiteettiin, mutta välillisesti se on kytköksissä siihen. Koska perfektionismi on toimintatapa, ajattelumalli, sen tuoma itsekriittisyys antaa suuntaviivoja toiminnalle. Musiikin alalla arviointimittareina pidetyt tutkinnot ja esitykset voivat johtaa hyvinkin negatiivisiin seurauksiin. Kuitenkin ilman musiikin välittämistä ei olisi soivaa, elävää musiikin maailmaa. Niin kauan, kun on ollut taidetta, on ollut myös eriäviä mielipiteitä siitä, ja siten myös arviointia ja arvostelua.

Ihmisellä on tarve määritellä itseään, lokeroida kriteerein ja arvioida saavutuksiaan. Ilman tätä määritelmää ei tulisi pohtineeksi kysymyksiä ”Mistä minä tulen?” tai ”Mitkä tekijät vaikuttavat siihen millainen olen?”. Jokainen on oma yksilöllinen persoona. Siihen on vaikuttanut niin ulkoiset kasvuolosuhteet kuin geneettinenkin perimäkin. Persoonalle on muotoutunut oma identiteetti, joka heijastaa hänen olemustaan. Perfektionistisuus on osa identiteettiä. Se on tapa ajatella ja toimia. Se on käyttäytymistä arjen tilanteissa ja omanlaista toimintaa erilaisissa tehtävissä. Se on kuin ajatusmalli, jota ihminen käyttää työstäessään asioita.

Musiikillinen identiteetti muodostuu jo varhain. Se on näkemystä siitä, miten musiikki vaikuttaa itseensä. Musiikki viestittää persoona. Musiikki antaa myös mieltymyksen kohteita. Koska musiikin alan ammattilaiset ovat tekemisissä asioiden kanssa, jotka liittyvät hyvin usein mielipiteisiin ja erilaisiin tulkintoihin, ristiriidat voivat olla hyvinkin suuret eri tapojen välillä. Luovuus ja herkkyys ylläpitää hyvin suurta osaa muusikon elämästä.

Kun musiikki saa olla puhtaasti oman minuuden ja minän palveluksessa, se on positiivinen voima ja energia. Tällöin muusikko kokee arvostusta työstään ja arvostaa siten myös omaa kehitystä. Perfektionistisuus voi olla haasteena alalla, joka tähtää suorituksiin. Sen tuomat negatiiviset seuraukset voivat olla hyvin haavoittavia ja ratkaisevia.

Perfektionistisuuden ei tarvitse olla kuitenkaan kahlitseva tekijä. Vaikka usein siihen liitetään paljon itsekriittisyyttä ja negatiivista voimaa, sen ei tarvitse yksilötasolla määriytyä siten. Totta on myös se, että hyvin monet kamppailevat riittämättömyyden kanssa, eikä perfektionistin elämä ole helppoa siinä suhteessa. Se on kuitenkin vain osa ihmistä, ja yksilö määrittää itse oman minuutensa.

Jokaisen musiikkia opiskelevan polku on erilainen. Siihen ovat vaikuttaneet niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät. Lähtökohdat joista tulemme, taustat, ympäröivä yhteiskunta ja jopa geenit ovat muokanneet jokaisen polun omanlaiseksi. Yhteistä musiikin opiskelussa on kuitenkin se, että kaikilla on sama tavoite: kehittää itsessä omaa soittotaitoa ja ymmärtää musiikkia yhä enemmän. Se on yksinkertaisimmillaan taitojen kehittämistä, hiomista huippuunsa. Vaikka kaikilla olisi samat lähtökohdat, edellytykset ja mahdollisuudet opiskeluun, merkittävää on se, ettei kaikista tulisi kuitenkaan samanlaisia muusikoita. Kaikki eivät haluaisi viedä musiikkia yhtä pitkälle, he eivät soittaisi samalla lailla eivätkä lopulta olisi samaa mieltä musiikillisista ratkaisuista. Kuitenkin heillä olisi yhteinen päämäärä: tehdä oikeutta sävellyksille ja antaa kuulijalle siitä osansa.

Kyse on ihmisen erilaisuuksista: erilaisista tavoista, eri näkemyksistä, persoonallisuuksien piirteistä, oppimiskyvystä ja erilaisista näkökulmista ajatella musiikillisia asioita, tuottaa musiikkia. Tässä yhteydessä korostan sitä, että jokaisella on yhtäläinen oikeus omaan, rehelliseen musiikilliseen näkemykseen ja kuvaan. Se ei ole kytköksissä taitotasoon ja vähiten ihmisarvoon. Uskon siihen, että jokaisella on oma paikkansa musiikin kentällä ja jokaisella on yhtä arvokas kuulijakuntansa, oli sitten kyse lauluhetkestä vanhainkodissa tai sinfoniaorkesterin konsertista.

Toivon että työlläni olisi merkitystä perfektionistista ajatusmallia läpi käyville ja musiikillista identiteettiään pohtiville. Tutkimusten ja lähdeaineistojen valossa ajatusmalleja ja työskentelytapoja on hyvin helppo verrata musiikin maailmaan. Tavoitteellinen soittoharrastus ei eroa kovinkaan paljon esimerkiksi kilpaurheilusta. Samat psykologiset tekijät, henkiset voimavarat ja toimintamallit ympäröivät alaa kuin alaa.

Siksi toivon, että työstäni on hyötyä yksilötasolla, mutta myös pedagogisesta näkökulmasta. Opettajan työssä kohtaa monenlaisia oppilaita. Opettajan velvollisuuteen kuuluu selvittää, miten oppilas oppii parhaiten ja miten hän omaksuu ja näkee musiikillisen asiat. Uskon vakaasti siihen, että mitä enemmän opettajalla on oppilaan kyvyistä selvillä, sen paremmin hän pystyy ohjaamaan

oppilasta. Näin ollen perfektionististen piirteiden ymmärtäminen ja huomaaminen ja tieto siitä, miten se vaikuttaa yksilön musiikillisen identiteetin kehittymiseen, on ensisijaisen merkittävää myös opettaja näkökulmasta.

Kaiken kaikkiaan, merkitystä on vain sillä, mitä juuri minä haluan, ja millaista elämää juuri minä haluan elää. Se ei ole kytköksissä siihen, mitä muut määrittelevät hyväksi elämäksi tai onnelliseksi elämäksi. Se on oman itsensä hyväksymistä, häpeän ja epäonnistumisen tunnistamista tunnustamista itselleen sekä uusien ratkaisujen löytämistä. Se on arvokasta sinällään.

LÄHTEET

Anttila, R., Halonen, S., Kalakoski, V., Kreivi, M., Laarni, J., Paavilainen, P. 2008. Persoona 4. Motivaatio tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Ekman, T. 2017. Huijarisyndrooma. Miksi en usko itseeni (vaikka olen oikeasti hyvä). Helsinki: Minerva.

Brown, B. 2010. Epätäydellisyyden lahjat. Unohda ulkoiset paineet ja ole oma itsesi. Helsinki: Basam Books Oy.

Brown, B. 2015. En olekaan yksin. Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Froloff, L. Yle 2015. Perfektionisti uupuu täydellistä tavoitellessaan. Yle Akuutti. Viitattu 16.6.2021 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/05/perfektionisti-uupuu-taydellista-tavoitellessaan>.

Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä, Löydä terve suhde itseesi. Helsinki: Tammi.

Hakala, J. T. 2016. Kohtuuden kirja, Näkökulmia yhteiskuntaan. Helsinki: Talentum Pro.

Harra, K. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Helsinki: Tampereen yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WS Bookwell Oy.

Kurkela, K. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovat asenteen psykodynaamiikka. 3. painos. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Laine, V. & Viikko-Riihelä, A. 2006. Mielen maailma 4, tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lehtonen, J. 2010. Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa: Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Lähdesmäki, M., Oksala, E., Ojanen, M., Paavilainen, P. 2007. Persoona 5. Persoonallisuuspsykologia Helsinki: Edita Prima Oy.

Mielenihmeet 2016. Perfektionismi johtaa onnettomaan oloon. Viitattu 16.6.2021 <https://mielenihmeet.fi/perfektionismi-johtaa-onnettomaan-oloon/>.

Moisala, P. 2013. Musiikki Kulttuurina. Helsinki: Suomen etnomusikologinen seura.

Raehalme, O. 2004. Hyvää, kaunista ja totta. Teoksessa: Vuorikoski, M., Törmä, T. Opettaja peilissä, katse ammatilliseen kasvuun. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Rautio, P. Historiallista johdattelua minä- ja identiteettitutkimukseen. Teoksessa: Rautio, P. Saastamoinen, M. Minuus ja identiteetti. 2006. Tampere: Tampere University Press.

Tuovila, A. 2003. Mä soitan ihan omasta ilosta. Pitkittäinen tutkimus 7–13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Studica Musika 18. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Juva: Bookwell Oy.

Viikko-Riihelä, A. & Laine, V. 2006. Mielen maailma. 4, Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Oppimateriaalit 2006. Helsinki: WSOY.

1. Miten kuvailisit sanaa musiikillinen identiteetti?
2. Mistä se mielestäsi koostuu? Mitkä tekijät vaikuttavat sen kehittymiseen, niin myönteisesti kuin kielteisestikin?
3. Mitä ajatuksia perfektionismi sinussa herättää?
4. Onko perfektionismi vaikuttanut sinuun oppijana musiikin näkökulmasta? Miten? Onko siitä ollut hyötyä?
5. Onko perfektionismilla ollut vaikutusta opetustyöhösi? Miten?
6. Oletko kohdannut opetustyössäsi perfektionistisia piirteitä omaavia oppilaita? Millä tavalla olet ottanut tämän asian huomioon opetustyössä?
7. Onko mielestäsi perfektionismilla ollut vaikutusta musiikilliseen identiteettiisi? Miten?