



Aapo Palonen

Riippuvuus musiikin harjoittelussa

Haastattelututkimus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

15.5.2024

Tiivistelmä

Tekijä: Aapo Palonen
Otsikko: Riippuvuus musiikin harjoittelussa
Sivumäärä: 44 sivua + 3 liitettä
Aika: 15.5.2024

Tutkinto: Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma: Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto: Soiton- ja Laulunopetus
Ohjaaja: Lehtori Jukka Väisänen
Arvioija: Lehtori Johanna Talasniemi

Opinnäytetyössä tutkitaan soiton- ja laulunharjoitteluun liittyvää riippuvuussuhdetta. Tavoitteena on herättää tietoisuutta ilmiön olemassaolosta ja samalla selvittää kyseisen riippuvuussuhteen syntymiseen liittyviä tekijöitä sekä tutkia sen ilmenemismuotoja, piirteitä ja mahdollisia parantumiskeinoja.

Opinnäytetyön tietopohja koostuu riippuvuuden määritelmästä ja erilaisista tutkimustiedoista riippuvuuksiin ja niiden syntyyn ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on tuoda ilmi riippuvuuksien moniulotteisuutta eritoten toiminnallisten riippuvuuksien osalta.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin kahta henkilöä alustavan profiloivan tiedustelun pohjalta. Tutkimusaineisto saatiin teemahaastattelumenetelmää hyödyntämällä. Haastattelu kysymykset loin itse erilaisten riippuvuustutkimusten perusteella ja omaa kokemushistoriaani hyödyntäen. Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynsin riippuvuustutkimuksista saamiani tietoja sekä omaa kokemushistoriaani. Vertailin haastateltavien vastauksia ja etsin yhteneväisyyksiä, eroja sekä yhteyksiä mahdollisen harjoitteluriippuvuuden tai siihen liittyvien piirteiden välillä.

Tuloksista käy ilmi, että ilmiö on monimutkainen ja vaikea ymmärtää ja havaita. Silti tulkintani perusteella löytyi selkeää näyttöä ilmiön olemassaolosta. Analyysin pohjalta voi todeta, että haastateltavilla harjoitteluriippuvuudelle altistumisen vaara liittyi samanaikaisesti ulkoa sekä sisältä kummunneeseen paineeseen kehittyä, joka johti intensiiviseen ja ankaraan harjoittelujaksoon. Obsessiivinen ja harmoninen intohimo, yksilön sosiaaliset piirit ja yksilön oma henkinen hyvinvointi ovat tärkeimmät harjoitteluriippuvuuden mahdollistavat tekijät. Tulokset viittaavat siihen, että etenkin nuorten kehittyvien muusikoiden hyvinvoinnista ja mielenterveydestä olisi syytä puhua enemmän, jotta kehitys ei tapahdu mielenterveyden hinnalla.

Avainsanat: addiktio, harjoittelu, intohimo, riippuvuus

Abstract

Author: Aapo Palonen
Title: Addiction to music practice
Number of Pages: 44 pages + 2 appendices
Date: 15 May 2024

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Instrument and Vocal Pedagogy
Supervisor: Jukka Väisänen, MMus
Examiner: Johanna Talasniemi

The thesis examines practice addiction in the musical context. The aim is to raise awareness of the phenomenon. To investigate the factors contributing to the formation of the addiction and to explore its manifestations, characteristics, and potential remedies.

The theoretical framework of the thesis consists of definitions of addiction and various research findings on factors influencing the emergence and development of addiction. The objective is to highlight the multidimensionality of addiction, especially concerning behavioral addiction.

For the thesis, two individuals were interviewed based on preliminary profiling inquiries. The research data were obtained using thematic interview methods. The interview questions were created based on various dependency studies and my own experience. In analyzing the research data, I utilized information from dependency studies as well as my own experience. I compared the respondents' answers and sought similarities, differences, and connections related to potential practice addiction or related traits.

The results indicate that the phenomenon is complex and difficult to understand and detect. Nevertheless, based on my interpretation, there was clear evidence of the phenomenon's existence. Based on the analysis, it can be concluded that the risk of exposure to practice addiction for the interviewees was associated with simultaneous external and internal pressure to improve, leading to an intensive and rigorous practice period. Obsessive and harmonious passion, individual's social circles, and the individual's own mental well-being are the main factors enabling practice addiction. The results suggest that there is a need for more discussion, particularly regarding the well-being and mental health of young developing musicians, to ensure that development does not occur at the expense of mental health.

Keywords: addiction, exercise, passion, dependency

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimuskysymys	2
1.2	Tutkimusmenetelmä	2
2	Riippuvuus	3
2.1	Aineellinen riippuvuus	6
2.2	Toiminnallinen riippuvuus	7
2.3	Riippuvuus ja psykologia	8
3	Intohimo	9
3.1	Intohimo ja riippuvuus	12
3.2	Musiikin vaikutuksista	13
4	Haastattelut	15
4.1	Haastattelujen analysointi	16
4.2	Harjoittelutottumukset	16
4.3	Harjoitteluun liittyvät arvot	18
4.3.1	Harjoittelumäärä ja itsetunto	18
4.3.2	Harjoittelu ja identiteetti	19
4.3.3	Tavoitteet	20
4.3.4	Itsetunto ja hyvinvointi	21
4.3.5	Opetuksen ja kasvatuksen vaikutus	22
4.4	Harjoittelutottumuksiin liittyvät haasteet	24
4.4.1	Harjoittelu ja muu elämä	24
4.4.2	Aiemmin koetut haasteet ja harjoittelun pakonomaisuus	25
4.4.3	Harjoittelu ja mieliala	30
4.4.4	Kehittymiseen liittyvät haasteet	33
4.4.5	Haasteiden kohtaaminen	35
5	Johtopäätökset ja pohdintaa	37
5.1	Intohimo	38
5.2	Identiteetti	39
5.3	Luotettavuudesta	41
	Lähteet	42

LIITE I

45

LIITE II

48

1 Johdanto

Ammattimuusikon sekä ammattimuusikoksi pyrkivän arkeen kuuluu paljon musiikin harjoittelua: Uuden opettelua, vanhan muistelemista tai oman soittotuntuman ylläpitämistä. Suuri osa muusikon työstä on harjoittelua. Täten suhde harjoitteluun on yksi tärkeimmistä teemoista muusikon elämässä. Positiivinen ja terve suhde harjoitteluun on ihanteellista ja toivottavaa. Mutta entä jos suhteella onkin negatiivisia piirteitä? Mitä jos harjoittelu aiheuttaa liiallista stressiä, on pakkomielleistä tai siihen liittyy muita itselle haitallisia piirteitä? Entä jos harjoittelu dominoi muuta elämää? Mitä jos harjoitteluun liittyy riippuvuuden kaltaisia piirteitä?

Harjoittelun määrä vaihtelee muusikon uran aikana. Tällöin myös suhde harjoitteluun vaihtelee. Oletettavaa on, että muusikko kohtaa urallaan vaiheita, jolloin täytyy harjoitella paljon, sekä vaiheita, jolloin vähempikin harjoittelu riittää. Aktiivisemmat harjoittelujaksot saattavat tulla esimerkiksi uuden työn myötä tai esimerkiksi oman uuden innostuksen/suuntauksen myötä tai vaikkapa ammatitopintojen aikana, kun omia taitoja olisi tarkoitus jalostaa ja kartuttaa. Tällaisina aikoina suhde harjoitteluun on koetuksella ja harjoittelusta saattaa aiheutua negatiivisia vaikutteita suhteessa muuhun elämään tai omaan psyykeeseen.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään riippuvuuden ilmenemistä musiikin harjoittelussa. Musiikin kontekstissa harjoittelun aiheuttamaa riippuvuutta on tutkittu melko vähän, mutta esimerkiksi urheilun puolella riippuvuutta ja harjoittelun suhdetta on tutkittu enemmän (Huttunen, 2001, UKK-instituutti, 2024, Szabo, 2018). Musiikin ja urheilun harjoitteluun liittyy paljon samankaltaisuutta. Toistoja tehdään, jotta suorituksesta saataisiin puhtaampi, nopeampi, varmempi tai joustavampi. Molemmissa oman taitotason kehittyminen on riippuvainen omasta

harjoittelusta; laadullisesta ja määrällisestä. Taitojen vuosikausia kestävä hiominen on aloille ominaista. Musiikin puolella harjoitteluriippuvuutta on tutkittu melko suppeasti, mutta näyttöä kuitenkin löytyy ilmiön tukemiseksi (Ahrends, 2017). Lisäksi intohimolla on tutkittu olevan vahvoja linkkejä erilaisten riippuvuuksien syntyyn (Szabo ym., 2022).

Esitän tässä opinnäytetyössä myös jonkin verran olettamuksia ja hypoteeseja liittäen urheilun puolella tutkittua riippuvuussuhdetietoa musiikin harjoitteluun sekä hyödynnän omaa kokemushistoriaani aiheeseen liittyen.

1.1 Tutkimuskysymys

Tämä opinnäyte työ tutkii musiikin harjoitteluun liittyvää riippuvuussuhdetta. Työ lähtee liikkeelle siitä olettamuksesta, että harjoitteluriippuvuus ilmiönä on olemassa myös musiikin kontekstissa, ja keskittyy selvittämään ja kuvailemaan ilmiön piirteitä ja ilmenemismuotoja.

Pyrin löytämään vastauksia kysymyksiin, kuten minkälaiset tekijät ajavat yksilöä harjoitteluriippuvuuteen? Miten harjoitteluriippuvuus ilmenee? Minkälaisia oireita harjoitteluriippuvuudella on? Miten harjoitteluriippuvuus vaikuttaa arkeen ja muuhun elämään? Miten harjoitteluriippuvuutta olisi mahdollista kontrolloida?

Koska opinnäytetyö ylipäättään ja sitä varten keräämäni materiaali ovat laajuudeltaan melko suppeita, ei tämän työn perusteella voi tehdä sen suurempia johtopäätöksiä tai ratkaisuja aiheesta. Ennemminkin työ voi näyttää, josko kyseinen ilmiö kaipaisi mahdollisesti syvempää ja tarkempaa tutkimusta.

1.2 Tutkimusmenetelmä

Kerään tutkimusainestoa tekemällä kaksi haastattelua. Haastattelukysymykset muodostan hyödyntäen opinnäytetyön tietopohjaa varten tutkimaani aineistoa riippuvuuksista, intohimosta ja niiden ominaisuuksista sekä omaa kokemushistoriaani. Haastatteluilla pyrin syventämään tietämystäni harjoitteluun liittyvän

riippuvuussuhteen luonteesta, ilmenemismuodoista ja oireista. Lisäksi pyrin haastatteluilla selvittämään mahdollisia parantumiskeinoja.

Kirjoitan myös jonkun verran omakohtaisista kokemuksistani, ja niiden kautta tekemistäni päätelmistä, sillä koen itse olleeni harjoitteluriippuvainen. Pyrin kuitenkin merkitsemään tällaiset huomiot selvästi, etteivät ne sekoitu tutkittuun tietoon.

Tietoperustan aineistona käytän aiheesta löytämiäni artikkeleita ja tutkimuksia. Koen, että ensiksi on olennaista määritellä mahdollisimman tarkkaan, mitä riippuvuus on ja miten se syntyy. Tämän jälkeen esittelen riippuvuuksien ilmenemismuotoja ja jatkan intohimoon ja musiikin vaikutuksiin aivoissa. Lähteinä hyödynnän mm. lääke- ja neurotieteisiin perustuvaa dataa riippuvuuksista ja ihmisen aivotoiminnasta sekä tutkimuksia erilaisista toiminnallisista riippuvuuksista ja niiden oireista.

2 Riippuvuus

Riippuvuus voi muodostua mihin tahansa mielihyvää tuottavaan toimintaan tai aineeseen. Se on kuitenkin aina tavalla tai toisella ihmisen tunne-elämään liittyvä ongelma. Normaalit mielihyvää ja tyydytystä tuottavat asiat, kuten esimerkiksi syöminen, juominen, treenaaminen, työskentely ja seksi voivat kaikki aiheuttaa riippuvuutta, jos niihin ladattu aika ja panos alkavat ylittää sen, mitä alun perin kyseiseen toimintaan oli tarkoitus ja ne näin ollen alkavat ajautua pois alkuperäisestä tarkoituksestaan ja vaikuttaa haitallisesti yksilön muuhun elämään tai hänen läheistensä elämään. Tällöin kyseessä voi olla riippuvuus (Kuusisto, 2020).

Neurobiologisella tasolla riippuvuutta selittää aivojen pyrkimys pitää dopamiinin tuotantoa tasapainossa. Dopamiinilla on monia rooleja liittyen mm. aivoihin, keskushermostoon, munuaisiin sekä verenkiertoon (The Human Metabolome Database, 2023). Yksi sen olennaisista rooleista liittyy aivojen palkitsemisjärjestelmään, jossa se toimii välittäjäaineena. Dopamiini ei itsessään saa aikaan hy-

vän olon tunteita tai mielihyvää, mutta se on olennaisessa roolissa niiden välityksessä. Koska riippuvuutta aiheuttavalla toiminnalla tai aineella on kyky lisätä dopamiini tasoja, johtaa tämä siihen, että aivojen neuronit alkavat tuottaa vähemmän dopamiinia tai dopamiinireseptorit vähenevät tasapainon säilyttämiseksi. Tämä taas ajaa yksilön riippuvuutta aiheuttavan toiminnan tai aineen äärelle. Eli dopamiinia on saatava jostain tai jotenkin, jotta tasapaino pysyy (Takala, 2023).

Joitain riippuvuuksia on erittäin vaikea tunnistaa. Esimerkiksi työhön ja työskentelyyn liittyvä riippuvuus voi olla hankala identifioida, sillä kova työnteko on sosiaalisesti ellei arvostettua, niin ainakin hyväksyttyä ja sitä on helppo puolustaa.

Christine Ahrends (Ahrends, 2017) tiivistää Robert Brownin määrittelemät riippuvuuden kuusi tunnuspiirrettä: 1. Keskeisyys, eli riippuvuuden kohteesta tulee riippuvaiselle tärkeä ja olennainen osa elämää. 2. Konflikti, eli erimielisyyksiä ja ongelmia syntyy riippuvaisen lähipiirissä. 3. Kontrollin menetys eli riippuvaisen on vaikea kontrolloida riippuvuutta aiheuttavaan toimintaan käyttämänsä aikaa tai riippuvuutta aiheuttavan aineen määrää. 4. Uusiutumisen, eli toiminnan lopettamisyritykset epäonnistuvat. 5. Toleranssi eli riippuvainen tarvitsee ainetta tai toimintaa enenevässä määrin lisää. 6. Vieroitusoireet eli riippuvuutta aiheuttavan toiminnan tai aineen loppuminen tai väheneminen aiheuttaa riippuvaiselle erilaisia vieroitusoireita.

Tacke, Kuoppasalmi ja Airaksinen toteavat kuitenkin, ettei toleranssin kasvu ole välttämättä olennainen edellytys riippuvuudelle, mutta se liittyy usein riippuvuuteen. He toteavat myös, että aineeseen tai toimintaan kohdistuva riippuvuus ei edellytä fyysistä riippuvuutta vaan "pelkkä" psyykinen riippuvuus on yhtä haitallista (Tacke ym., 1998).

Riippuvuuden voi jaotella karkeasti kahteen luokkaan: Aineelliseen ja toiminnalliseen riippuvuuteen. Toiminta tai aine saattaa aiheuttaa riippuvuutta, jos siitä aiheutuva psyykinen ja/tai fyysinen tila tuottaa jonkinlaista tyydytystä. Mitä nopeammin psyykinen ja/tai fyysinen tyydytys muodostuu, sitä nopeammin toiminta tai aine aiheuttaa riippuvuutta (Korkeila, 2021).

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten perimä, sosiaaliset olosuhteet, traumat, opitut käytännöt ja tavat sekä erilaiset mielenterveyden häiriöt. Yksilöllisiä eroja on tietenkin liittyen esim. perinnöllisiin tekijöihin tai lapsena/nuorena opittuihin sosiaalisen oppimisen kokemuksiin. Eroja on myös siinä, kuinka herkästi yksilöt reagoivat aivojen neurobiologisiin muutoksiin. Herkemmät yksilöt ovat alttiimpia ja haavoittuvaisempia riippuvuuksien synnylle. Neurobiologisia muutoksia voivat olla esimerkiksi stressi, ahdistus tai masennus. Riippuvuus voi puhjeta myös vanhemmalla iällä esimerkiksi yksilön reaktiona johonkin suureen muutokseen, kuten eroon tai elämänkriisiin (Kuusisto, 2020).

Riippuvuus saattaa tuoda mukanaan yksilölle myös muita haasteita. Muut mielenterveysongelmat sekä sosiaaliset hankaluudet saattavat lisääntyä riippuvuuden myötä. Riippuvuuksille onkin yleistä erilaisten, usein psyykkisten, sairauksien samanaikainen ilmeneminen eli komorbiditeetti. Masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ovat yleisiä riippuvuuden mukana ilmeneviä sairauksia. Syyseuraussuhteet eivät ole kuitenkaan täysin yksiselitteisiä. Eli aiheuttaako esimerkiksi riippuvuus masennusta vaiko toisinpäin (Laaksonen, 2019, s. 4–6).

Olettaisin, että juuri komorbiditeetti eli sairausten samanaikainen ilmeneminen voi olla olennaisessa roolissa muodostamassa harjoitteluriippuvuutta. Päivittäisestä rutiinista tuleekin ahdistuneisuuden ja/tai masennuksen myötä pakonomaista ja haitallisesti koukuttavaa toimintaa, tai rutiinista voi kehittyä pako keino ei toivottuihin tunteisiin tai velvoitteisiin, ja se voi alkaa dominoida muuta elämää.

On mahdollista, että toisesta riippuvuudesta eroon päästessä tai sen hiipuesssa sen tilalle kehittyy jokin uusi vahva intohimon kohde. Tämä kertoo aiemmin mainitusta dopamiinitasojen tasapainosta ja aivojen pyrkimyksestä siihen. Esimerkiksi tupakointi riippuvuuden tilalle saattaa kehittyä jokin syömiseen liittyvä intohimo tai uhkapeliriippuvuuden tilalle kehittyä shoppailuhimo. Tällöin yksilön on hyvä muistaa ja käsitellä tilannetta sen kautta, että tämä on aivojen pyrkimys pitää tasapaino dopamiinin tuotannossa. (Mikkonen, 2023)

2.1 Aineellinen riippuvuus

Aineellinen riippuvuus kohdistuu lähtökohtaisesti johonkin mielihyvää ja/tai tyydytystä tuottavaan nautittavaan kemialliseen aineeseen. Mitä tehokkaammin ja nopeammin aine tuottaa mielihyvää tai tyydytystä, sitä herkemmin se altistaa riippuvuudelle. Pidempään jatkuessaan tällainen riippuvuus aiheuttaa *fyysistä riippuvuutta*. Tällöin elimistö on niin tottunut riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen, että sen käytön lopettamisesta tulee vaikeaa erilaisten vieroitusoireiden vuoksi.

Aineellisiin riippuvuuksiin liittyy myös *psykkistä riippuvuutta*. Eli riippuvuutta aiheuttavaa ainetta nautitaan esimerkiksi tarpeesta turruttaa tunteita tai sen avulla paetaan ahdistuneisuutta tai sitä nautitaan silkasta himosta. Tällöin yksilö tottuu käyttämään kyseistä ainetta vastatakseen tiettyyn tarpeeseensa. Kun tästä tulee tapa tai pääasiallinen keino kontrolloida tai vastata johonkin tunteeseen on mahdollista, että psyykkinen riippuvuussuhde muodostuu.

Päihdyttävän aineen ympärille saattaa muodostua myös *sosiaalista riippuvuutta*. Tällöin riippuvuutta aiheuttavan aineen ympärille on muodostunut sosiaalista toimintaa, joka itsessään luo ja tehostaa riippuvuutta. (Niskanen, 2009)

Esimerkkinä aineellisesta riippuvuudesta voisi käyttää vaikkapa alkoholiriippuvuutta. Alkoholiksi itsessään monenlaisine vaikutuksineen saa aikaan mm. mielihyvää ja turrutusta. Jos alkoholia nautitaan tavanomaisesti esimerkiksi ei-toivottujen tunteiden turruttamiseen saattaa alkoholiin muodostua psyykkinen riippuvuussuhde. Tällöin kyseiset tunteet tai ahdistuneisuus ja alakulo saattavat herättää alkoholinkäytön himon tai tarpeen tunteen siitä, että kyseisiä tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia pääsee karkuun alkoholin avulla. Tämä selittää alkoholiin liittyvät retkahdukset, vaikka taukoa olisi ollut pitkäänkin.

Alkoholin käyttöön liittyy monella myös sosiaalista toimintaa. Alkoholiksi nautitaan porukassa ja sen käyttö ns. "kuuluu" tietynlaiseen sosiaaliseen olemiseen. Tällöin sen käytön lopettaminen vaikeutuu, sillä se on vahvasti kytköksissä sosiaaliseen kontekstiin. Muunlaista sosiaalista haittaa voi olla esimerkiksi alkoholin

käytöstä johtuva töiden laiminlyöminen tai sen käytön aiheuttama rasite omalle lähipiirille.

Fyysinen riippuvuus alkoholin suhteen perustuu siihen, että yksilön täytyy päihdyäkseen nauttia alkoholia enemmän ja enemmän päästäkseen haluttuun tilaan yksilön elimistön mukauduttua alkoholin läsnäoloon. Toleranssin kasvun myötä myös vieroitusoireet kasvavat. Tällöin vieroitusoireiden välttämiseksi saatetaan nauttia alkoholia ja riippuvuuskierte syvenee. Vieroitusoireet ovat hankalia myös siksi, että ne itsessään aiheuttavat pelkoa, mikä saattaa jo johtaa alkoholin nauttimiseen. (Häkkinen, 2023)

2.2 Toiminnallinen riippuvuus

Riippuvuus voi kehittyä myös erilaisiin välitöntä tyydytystä tuottaviin toimintoihin, joihin ei liity minkään kemialliseen aineen nauttimista. Toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyy voimakasta tarvetta tai pakkoa kyseessä olevaa toimintaa kohtaan. Yksilön kyky hallita ja lopettaa kyseinen toiminta heikkenee ja vaikeutuu. On tyypillistä, että toimintaa jatketaan, vaikka siitä koituisi suuriakin haittoja. Vaikka toiminnallisissa riippuvuuksissa ei nautita päihdyttäviä aineita, aivojen välittäjäaineiden tasolla niiden aikaan saamat reaktiot ovat samankaltaisia, kuin päihkeitä nautittaessa. Kaikki riippuvuutta aiheuttavat toiminnot lisäävät aivojen dopamiinitasoa mielihyvää säätelevässä hermoverkostossa. Toiminnallinen riippuvuus on usein pakonomaista, toistuvaa ja ihmisen muuta toimintaa dominoivaa.

Toiminnallinen riippuvuus voi syntyä esimerkiksi seuraavista tarpeista: elämysten hakemisesta, mielihyvän kokemisesta, rutiinien ja kaavamaisuuden tuomasta turvallisuuden tunteesta, keinoista hallita kielteisiä tunteita tai vaativan persoonallisuuden aiheuttamista piirteistä. (UKK-instituutti, 2024)

Toiminnallinen riippuvuus on usein alkaessaan mielihyvähakuista, mutta pidempään jatkuessaan negatiivisia tunteita torjuvaa mielihyvän siirtyessä toissijaisiin kohteisiin, kuten mielikuviin tai odotuksiin tyydytyksestä. Kun toiminnallisesta riippuvuudesta kärsivä henkilö ei pääse toteuttamaan riippuvuutta aiheuttavaa

toimintaansa hän kokee tilanteen usein turhauttavana, masentavana tai suututtavana. (Korkeila, 2021)

Omaehtoisen kokemuksen perusteella, jos riippuvuutta aiheuttava toiminta on lähtökohtaisesti hyväksyttyä ja itseä kehittävää toimintaa, kuten esimerkiksi harjoittelu, saattaa toiminnan väliin jääminen aiheuttaa turhautumisen ja suututuksen lisäksi myös kohtuutonta tyytymättömyyttä itseän ja itsen sättimistä ja itseinhoa.

Toiminnalliset riippuvuudet palvelevat muiden riippuvuuksien tavoin erinäisiä tarpeita yksilön elämässä. Joku tavoittelee niiden avulla turvallisuutta, toinen seikkailuja tai ”kiksejä” ja kolmas sosiaalista hyväksyntää.

Toiminnallinen riippuvuus on usein huomaamattomampi, kuin aineellinen riippuvuus. Se ei luo niin vahvaa leimaa ihmisen olemukseen eikä välttämättä näy ollekaan ulospäin. Toiminnallisten riippuvuuksien irtautumisprosessit saattavat myös vaihdella huomattavasti verrattuna esimerkiksi päihderiippuvuudesta irtautumiseen. Toiminnallinen riippuvuus ei myöskään tavallisesti aja ihmistä johonkin sosiaaliseen alakulttuuriin tai sosiaalisesti heikompaan asemaan toisin kuin esimerkiksi huumeriippuvuus usein tekee. Useimmat riippuvuudet ovat kuitenkin siinä mielessä samansuuntaisia seurauksineen, että ne tuovat ihmisen käyttäytymiseen häpeää, salailua ja eristäytymistä – elleivät fyysistä niin ainakin henkistä – varsinkin sellaisista kanssaihmisistä, joilla kyseistä ongelmaa ei ole. (Korkeila, 2021)

2.3 Riippuvuus ja psykologia

PRIME-teoria (Laaksonen, 2019, s. 9–10) selittää riippuvuuksia yksilön aikomuksien, ärsykkeisiin reagoimisen, inhibitioiden, yksilön motiivien ja tiedonkäsittelyn kautta. Yksilön motivaatiojärjestelmä on Laaksonen mukaan jatkuvasti erilaisten sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden ja impulssien kohteena, jotka vaikuttavat motivaatiojärjestelmän toimintaan ja tasapainoon. Riippuvuus alkaa muo-

dostua, kun sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden määrä ylittää niitä tasapainottavien tekijöiden määrän. Motivaatiojärjestelmän toiminta häiriintyy ja yksilön käyttäytyminen muuttuu palkkiohakuiseksi itsekontrollin heikentyessä.

Yksilö toimii Laaksosen mukaan vahvimpien motiivien, halujensa ja tarpeidensa mukaan. Tällöin yksilön assosiaatiot eli mielle yhtymät, motiivit ja asenteet ovat tärkeässä roolissa yksilön toiminnassa. Näihin taas vaikuttavat ihmisen uskomukset, asetetut tavoitteet ja aikomukset. Kuitenkin vain, jos niihin liittyvät motiivit ovat vahvempia kuin muista lähteistä tulevat motiivit, kuten erilaiset tunteet ja impulssit. Laaksosen mukaan myös yksilön identiteetti ja oman itsen ja oman toiminnan kategorisointi ovat motivaatiota vahvistavia tekijöitä. Kategorisointiin liittyy toiminnan ja tapahtumien syiden selittäminen ja hyväksyttäminen henkilökohtaisella tasolla.

Sosiaalitieteissä korostetaan sitä, miten riippuvuuskäyttäytyminen voi syntyä socialisaation tai sosiaalisen kontekstin kautta. Yksilön sosiaaliset piirit, kuten perhe, ystävät tai työympäristö (musiikki piirit) voivat olla isossa roolissa riippuvuuskäyttäytymisen muodostumisessa yksilön oppiessa erilaisia arvoja ja käyttäytymismalleja ympäristöstään. (Laaksonen, 2019, s. 11–14)

Oman kokemuksen mukaan musiikkikoulujen sosiaalinen ympäristö on usein harjoittelua tukevaa ja harjoitteluun kannustavaa. Haitallisena se voi kuitenkin olla kilpailevaa ja ajaa yksilöä yltiöpäiseen harjoitteluun, jos yksilö kokee esim, että sen kautta hänet hyväksytään. Muina motivaattoreina voivat toimia myös sosiaalinen paine, itsensä ja/tai muiden ”voittaminen” tai liian ankara kuri itseä kohtaan.

3 Intohimo

Intohimo lienee yksi olennaisista ihmiselämään sisältöä ja tarkoitusta tuovista tekijöistä. Se ajaa ihmistä ja toimii kuin jonkinlaisena sisäisenä motivaattorina tai suunnan näyttäjänä. Se näkyy esimerkiksi tavoitteellisen muusikon kurinalaisessa, mutta toiveikkaassa harjoittelussa tai periksi antamattoman tutkijan pyr-

kimyksessä löytää selitys jollekin ilmiölle. Intohimolla voi kuitenkin olla myös negatiivisia vaikutuksia. Se voi ajaa joustavuuden vähenemiseen tai katoamiseen ja tuoda epätasapainoa elämän eri osa-alueille tai pahimmillaan johtaa, jopa riippuvuuteen. (Vallerand ym., 2003)

Intohimoa ja sen piirteitä on tutkittu laajalti, joko yhtenä toiminnalliseen riippuvuuteen mahdollisesti johtavana tekijänä (Szabo ym., 2022) tai omana itsenään (Vallerand, 2015 ja Vallerand ym., 2003). Vallerandin mukaan intohimo on johonkin yksilön pitämään toimintaan liittyvää koettua merkityksellisyyttä, houkuttelevuutta, kiinnostusta ja sitoutumista. Yksilö sijoittaa toimintaan niin aikaansa, huomiotaan kuin energiaansaakin. Vallerand jatkaa, että intohimoiseen toimintaan kuuluu vahva kiintymys tai rakkaus kyseistä toimintaa kohtaan. Yksilö samaistuu toimintaan ja identifioituu toiminnan kautta ja vapaasta tahdostaan harjoittaa kyseistä toimintaa.

Intohimon kehittymistä jotain toimintaa kohtaan voi selittää ihmisen halulla tyydyttää perustavanlaatuisia psykologisia tarpeitaan. Autonomian tai itsenäisyyden tarve näkyy haluna tuntea, kokea tai osoittaa omaa aloitteellisuutta ja oma-toimisuutta. Halu tulla toimeen, pärjätä ja onnistua omassa ympäristössään kertoo kompetenssin ja kykenevyyden tarpeesta ja halu kokea sosiaalista yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta kertoo tietynlaisesta yhteyden, yhdessäolon ja kontekstin tarpeesta.

Säännöllinen toiminta ei yksin riitä selittämään intohimon syntyä. Toimintaan liittyvä konteksti ja se mitä toiminta edustaa ja mitä muuta siihen kuuluu ja liittyy ovat myös tärkeässä osassa. Tällaiseen säännölliseen toimintaan yksilö samaistuu ja toiminta konteksteineen alkaa sulautua osaksi yksilön identiteettiä, johtaen näin intohimoon kyseistä toimintaa kohtaan. Intohimosta ja intohimoi-sesta toiminnasta tulee olennainen osa yksilön identiteettiä ja sitä, miten yksilö määrittelee itsensä. Esimerkiksi intohimoiset rullalautailijat eivät vain harrastele rullalautailua muun toimintansa ohella, vaan he määrittävät itsensä rullalautailijoiksi tarkoittaen toimintaan liittyvää laajempaa kontekstia ja kokonaiskuvaa (Vallerand ym., 2003).

Vallerand esittää intohimoa olevan kahta eri tyyppiä: Obsessiivista ja harmonista intohimoa. Harmonisesta intohimosta (HI) puhutaan, kun intohimon kohteena oleva toiminta omaksutaan joustavuuden ja vapaaehtoisuuden kautta. Toiminnan merkittävyys perustuu vapaaseen tahtoon sekä riippumattomaan ja ehdottomaan mielenkiintoon ja motivaatioon toimintaa kohtaan. Toimintaan ei liity pakkoa eikä ulkoista tai sisäistä painetta. Se ei peitä alleen vaan on tasapainossa yksilön muun elämän kanssa.

Obsessiivinen intohimo (OI) juontuu sen sijaan kontrolloidusta toiminnan omaksumisesta. Tällaiseen omaksumiseen liittyy, joko sisäistä, tai ulkoista painetta. Tällöin toimintaan kytkeytyy ehtoja tai olettamuksia, kuten sosiaaliseen hyväksyttävyyteen tai itsetuntoon liittyviä odotuksia. Vaikka toiminta voi samalla olla miellyttävää ja vetoavaa, ehtojen ja olettamuksien takia, toimintaan kohdistuu painetta tai pakonomaisuutta. Toiminnan kontrollointi voi tällöin kärsiä ja johtaa siihen, että toiminta alkaa dominoida muuta elämää (Vallerand ym., 2003)

Harmoninen intohimo (HI), johtaa positiivisempaan kokemukseen toiminnasta toiminnan aikana kuin obsessiivinen intohimo (OI). Koska HI perustuu vapaaseen tahtoon ja joustavuuteen, tarkoittaa se, että toimintaan syventyminen ja keskittyminen ovat vakaammalla pohjalla luoden aitoa kiinnostusta. Toisin kuin OI, joka perustuu kontrolliin. Tällöin yksilön suhde toimintaan on ristiriitainen, joka heikentää toimintaan kohdistuvaa fokusta (Vallerand ym., 2003).

Myös toiminnan jälkeinen tila poikkeaa HI:n ja OI:n välillä. HI:n myötä yksilö on kontrollissa intohimoisesta toiminnastaan ja siihen käyttämästään ajasta. Yksilö voi vapaasti päättää ilman painetta, milloin hän harrastaa toimintaa ja milloin ei. OI:n myötä tilanne voi olla päinvastainen. Tällöin intohimoinen toiminta on kontrollissa. Yksilö voi kokea, että hänen on pakko tai hänen täytyy ryhtyä toimintaan. Tämä voi johtaa esimerkiksi syyllisyyden tunteeseen, jos toiminnan myötä jokin muu asia on jäänyt hoitamatta (Vallerand ym., 2003).

Huomion arvoista lienee myös, näin musiikin kontekstia ja sen yksilökeskeistä harjoittelua silmällä pitäen, että Vallerandin ja muut, erilaisia urheilun harrastajia

tutkittuaan huomasivat, että joukkuelajien harrastajilla oli korkeampi HI. Sen sijaan yksilölajien harrastajilla oli korkeampi OI.

Omakohtaisiet kokemukseni musiikin harjoittelusta ja intohimosta värityvät tavoitteellisuuden, henkilökohtaisen hyväksymisen ja kuvitellun menestymisen kautta. Olen intohimoinen musiikin kuluttaja ja soittaja. Pidän soittamisesta ja sen harjoittelusta. Mutta ehkä urheilullisen taustani myötä suhtaudun musiikin harjoitteluun totisen tavoitteellisesti ja liitän siihen kilpailullisia piirteitä. Kilpailullisuudessa ei liene sinänsä mitään vikaa. Haitaksi muodostuu omalla kohdallani armottomuus. Haluan olla taitava soittaja. "Taitavuus" on tietenkin itse määriteltyä, mutta se onkin juuri olennainen pointti. Armottomalle mikään ei riitä.

Ulkoinen paine menestymisestä ja kehittymisestä tuovat lisää OI:n piirteitä harjoittelusuhteeseeni. Ulkoista painetta luo kokemus siitä, että minun tulee kehittyä nopeasti ja että minulla ei ole aikaa tuhlattavaksi, koska olen verrattaen vanhemmalla iällä aloittanut musiikkiopinnot. Samalla koen painetta siitä, että taitotasoni on kytköksissä työelämässä menestymiseen.

Koen myös OI:in liittyvää toiminnan dominanssia. Harjoittelu, vaikka se ihan kivaa onkin, on samalla tietynlaisella negatiivisella välttämättömyydellä leimattu. Omatuntoni ja tyytyväisyyteni ovat riippuvaisia harjoittelusta. Eli ollakseni tyytyväinen itseeni minun täytyy harjoitella.

3.1 Intohimo ja riippuvuus

Monet eri tutkijat tai tutkijaryhmät ovat hyödyntäneet tätä *kaksiulotteista intohimo -mallia* (Szabo, 2018) tutkiessaan intohimon ja riippuvuuden suhdetta eri konteksteissa. Wang:n ja Chu:n toteuttama tutkimus nettipeliriippuvuudesta (Wang & Chu, 2017) tuki kaksiulotteisen intohimomallin pitävyyttä. Tutkijoiden mukaan nimenomaan OI johti tutkimuksen kohteena olleita nettipeliriippuvuuteen, kun taas HI ei johtanut.

Tutkimus ammattitanssijoista (Akehurst ja Oliver, 2013) toi esiin, että korkea OI tanssijoilla saattoi johtaa harjoitteluriippuvuuteen. Tällaisten tanssijoiden harjoittelukäytännöt olivat riskialttiimpia ja he olivat siksi loukkaantumisherkempiä.

Szabo ja muut osoittivat, että HI ja OI voivat esiintyä samanaikaisesti tutkiesaan urheilun treenauskäytäntöjä. Jos yksilöllä on korkea HI ja OI puhutaan “*todellisesta*” intohimosta (“*True*” passion) (Szabo ym., 2022). “Todellisen” intohimon omaavat yksilöt olivat tutkijoiden mukaan riskialtimpia harjoitteluriippuvuudelle.

Seuraavaksi hieman omia pohdintojani aiheesta. Palataan hetkeksi urheilun ja musiikin harjoittelun samankaltaisuuteen. Molemmat alkavat ensin harrastuksina, mutta tähtäävät kuitenkin henkilökohtaiseen kehitykseen. Tämä on olennainen psykologinen tekijä. Tätä tukee se, että kehitys perustuu molemmissa pääosin omaan arviointiin ja itsetutkiskeluun. Molemmissa myös lihaksiston, hermoston, koordinaation ja motoriikan kehitys ovat olennaisessa osassa (Ahrends, 2017). Koska urheiluun ja liikuntaan liittyvää riippuvuutta on tutkittu ja tuloksia löydetty ja tutkimukset toiminnallisista riippuvuuksista sekä intohimosta puhuvat sen puolesta, että riippuvuus voi kehittyä lähes mihin tahansa mielihyvää tuottavaan toimintaan, ja koska henkilökohtaisella intohimon tasolla ja laadulla on iso merkitys riippuvuuden mahdollisessa muodostumisessa ja intohimon kohteena voi yhtälailla olla lähes mikä tahansa toiminta, niin valottuu myös musiikin harjoitteluun liittyvä riippuvuus tai vähintäänkin sen mahdollisuus selkeämmin.

3.2 Musiikin vaikutuksista

Musiikki on ollut osa ihmisyyttä erilaisten rituaalien, seremonioiden ja kulttuurien muodossa läpi ihmiskunnan historian (Montagu, 2017). Ei siis ole ihme, että sillä on suoria vaikutuksia aivokemiaamme. Monet tutkimukset osoittavat musiikin kuuntelulla olevan yhteyksiä aivojen palkitsemisjärjestelmään ja dopamiinin tuotantoon. Miellyttävän musiikin kuuntelusta tulee hyvä olo. (Ferreri ym., 2019, Blood, 1999)

Kokeellinen tutkimus musiikin ja riippuvuuden suhteesta (Ahrends, 2017) valottaa aineellisen riippuvuuden, toiminnallisen riippuvuuden ja musiikin vaikutusten yhteneväisyyksiä eri aivoalueilla. Tutkimuksessa vertailtiin eri neurologisia havaintoja kyseisten toimintojen vaikutuksista aivoihin. Yhteneväisyyksiä löytyi aivojen limbisestä järjestelmästä (esim. motivaation ja mielentilojen säätelyyn osallistuvia toimintoja [Terveyskirjasto, 2016]), mesokortikolimbiseltä radalta (esim. emootiot ja mielihyvä [Kaasinen, 2009, Wikipedia, 2023]) ja prefrontaaliselä aivokuorelta (esim. päätöksenteko ja kognitio [The RTMS Centre, 2019]).

Vaikka musiikin kuuntelu saa aikaan hyvän olon tunteita ja reaktioita aivojen palkitsemisjärjestelmässä, ja vaikka se saa aikaan toimintoja samoilla aivoalueilla kuin erinäiset riippuvuudet, ei ole kuitenkaan näyttöä, että musiikin kuuntelu itsessään aiheuttaisi riippuvuutta. Päinvastoin musiikkia hyödynnetään eräänlaisena hoitokeinona tai vähintäänkin apuvälineenä esimerkiksi musiikkiterapiassa, jolla hoidetaan mm. psyykkisiä sairauksia tai oireita (Suomen musiikkiterapiayhdistys ry, 2024). Musiikkia on hyödynnetty myös suoraan keinona päästä irti addiktiosta sen relaxoivan vaikutuksen ja sen luoman yhteisöllisyyden kautta (Winkelmann, 2003).

Tämän opinnäytetyön aiheen myötä on kuitenkin olennaista huomioida, että musiikin kuuntelu on eri asia kuin musiikin harjoittelu. Muusikoiden ja musiikialalla työskentelevien täytyy toki kuunnella musiikkia myös työkseen. Tällöin kuuntelu on analyttisempaa ja tavoitteellisempaa, minkä vuoksi se ei välttämättä saa aikaan rentoutumista tai mielihyvää. Väittäisin kuitenkin, että pääosin musiikkia kuunnellaan nimenomaan rentoutumiseen tai mielihyvään tai jonkin tunnelman luomiseen. Olettaisin, että nämä musiikin kuuntelun aikaansaamat tuntemukset ja emootiot edesauttavat musiikista kiinnostumista ja toimivat voimavarana, lähteenä sekä kannustimena myös musiikin soittamisessa ja laulamissa sekä niiden harjoittelussa. Tämä helpottaa mielestäni ajatusta myös musiikin harjoitteluun liittyvän riippuvuuden mahdollisuudesta tai vähintäänkin tuo siihen uuden sävyn. Ajatus siitä, että musiikin harjoittelu toimintana voi aiheuttaa riippuvuutta liittyen esim. aiemmin käsiteltyyn (Luku 2.4) obsessiiviseen intohimoon yhdistettynä siihen, että musiikki itsessään aikaansaa aktivoitumista

samoilla aivoalueilla, kuin toiminnalliset ja aineelliset riippuvuudet, luo mielestäni lisää yhteyksiä musiikin harjoittelun ja riippuvuuden välille. Paradoksaalista tästä kuitenkin tekee se, että musiikkia hyödynnetään myös hoitokeinona psykisiin ja neurologisiin sairauksiin ja oireisiin.

4 Haastattelut

Haastattelin tätä opinnäytetyötä varten kahta henkilöä. Henkilöt valikoituivat aiemman alustavan tiedustelun perusteella, jossa selvisi, että heillä voisi olla jostain pöytään tuotavaa aiheeseen liittyen. Koin tämän menettelyn järkeväksi sen sijaan, että olisin sattumanvaraisesti valinnut haastateltavat. Haastattelut toteutettiin huhtikuussa 2024. Molemmat haastattelut olivat yksilöhaastatteluja.

Molemmat haastattelut olivat luonteeltaan teemahaastatteluja tai puolistrukturoituja haastatteluja. Teemahaastattelussa haastattelukysymykset saattavat vaihtaa paikkaa haastattelun edetessä. Myöskään kysymyksiä ei välttämättä esitetä sanatarkasti niin kuin ne on alun perin kirjattu. Haastattelu etenee keskustelun omaisesti ja aiheet ja kysymykset saattavat rönsyillä (Muotio, 2022).

Ennen kumpaakin haastattelua annoin haastateltaville pienen selonteon opinnäytetyöstäni. Kerroin ja avasin jonkun verran asioita, jotka olin havainnut merkittäviksi tai olennaisiksi opinnäytetyön kannalta, tai asioita, jotka olin havainnut osuvan omaan kokemukseeni. Kuten esimerkiksi intohimoon liittyvistä tutkimuksista puhuin molemmille haastateltaville (Luku 2.4). Lisäksi jaoin molemmille haastateltaville Metropolian tutkimukseen suostumuslomakkeen sekä tutkittavan informointilomakkeen. Nauhoitin haastattelut myöhempää analysointia varten käyttäen tietokoneeni nauhoitusohjelmaa sekä puhelimeni nauhoitustyökalua.

Olin laatinut ennalta kysymyksiä haastateltavia varten. Kysymykset (liitteessä 1) sijoitin kolmeen eri kategoriaan: 1. Harjoittelutottumukset, 2. Harjoitteluun liittyvät arvot ja 3. Harjoittelutottumuksiin liittyvät haasteet. Kukin kategoria sisälsi useita kysymyksiä.

Haastattelukysymysten luominen osoittautui vaikeaksi. Koitin luoda kysymykset siten, etteivät ne painottaisi liikaa riippuvuuteen liittyviä asioita, vaan ennemminkin harjoitteluun suhdetta ylipäättään. Riippuvuus-sanaa koitin välttää siksi, ettei "säikäyttäisi" haastateltavia.

Litteroin haastattelut käyttäen peruslitteroinnin menetelmiä. Eli jätin turhat täytesanat ja kontekstin kannalta epäolennaiset asiat litteroimatta. Jätin pois tai muutin joitain sanoja varjellakseni haastateltavien anonymiteettia.

4.1 Haastattelujen analysointi

Käytän tässä luvussa haastateltavista nimiä A ja B. Analysoin haastatteluissa ilmenneitä yhteneväisyyksiä ja eroja haastateltavien välillä. Samalla analysoin heidän harjoittelutottumuksiaan ja suhdettaan harjoitteluun. Käytän aiemmin laatimiani tietoja riippuvuuksista ja intohimosta analyysien tekemiseen. Pysin selvittämään myös, josko haastateltavilla on mahdollisesti ollut esimerkiksi obsessiivisen intohimon piirteitä tai jonkinlaista näyttöä mahdollisesta harjoitteluriippuvuuden riskistä.

Molemmat haastateltavat ovat AMK-tason musiikin opiskelijoita ja iältään 25–29-vuotiaita. Molemmat ovat tätä ennen valmistuneet muusikoiksi myös konservatoriolta. Haastateltava A on pop/jazz -puolen opiskelija ja haastateltava B klassisen puolen opiskelija.

Analysoin haastatteluja jotakuinkin siinä järjestyksessä, miten haastattelut etenevät ja mihin järjestykseen olin kysymykset laatinut.

4.2 Harjoittelutottumukset

Harjoittelutottumusten yhtäläisyydet näissä haastatteluissa liittyvät siihen, että molemmissa tapauksissa haastatellut henkilöt asettavat itselleen melko selkeät harjoittelutavoitteet ja -määrät. He pyrkivät harjoittelemaan useana päivänä vii-

kossa ja varmistamaan, että he viettävät tällöin tietyn määrän tunteja harjoittelun parissa. Eroja haastateltavien välillä tulee tarkemmissa harjoitteluun käytetyissä tuntimäärissä. Haastateltava A kertoo:

“Nykyisin ei ole niin selkeää aikataulutettua harjoittelua, sillä keikat ynnä muut vaikuttavat niin paljon. Silloin kun on aikaa harjoitella niin kolme tuntia päivässä neljänä päivänä viikossa. Eli 12–15 tuntia viikossa. Keikkapäivinä en harjoittele niin paljon.”

Tämän lisäksi A kertoo tekevänsä mielikuvaharjoittelua noin muutaman tunnin viikossa. Haastateltava B taas kertoo:

“Tavoite on harjoitella kuutena päivänä viikossa. Optimaalinen päivittäinen aika olisi vähintään kolme tuntia. Se ei aina toteudu aikataulu syistä. Mutta se on mun tavoite, että se olis 3-6 tuntia päivässä. Joku viikko voi olla, että tulee kaks päivää etten soita, tai joskus ehtii harjoitella vain kaks tuntia. Mutta yritän suunnitella etukäteen, että tuo tavoite pitäisi.”

Molemmat haastateltavat kertovat harjoittelunsa olevan määrätietoista. Harjoittelua ohjaa, joko muualta tullut ohjelmisto; sen haltuun ottaminen ja hiominen tai omaan henkilökohtaiseen kehittymiseen tähtäävä treeni. Haastateltava B:

“Aloitan yleensä lämmittelytreeneillä. Sitten yleensä treenaan jotain etydiä ekat puolitoista tuntia.”

“Tosi harvoin vaan soittelen. Mun pitäis tehdä sitä enemmän. Mut sit jos mulla on joku tila varattuna treenaamiseen, niin koen että mun pitää käyttää se aika tosi hyvin hyödyksi.”

Haastateltava A:

“Se on aika määrätietoista. Hyvin pitkälti harjoittelen sitä mitä tarvitsen esimerkiksi keikoilla. Noin neljäsosa treeniajasta menee ns. vapaaseen oman taidon kehittämiseen. En mene harjoituskoppiin vaan soittelemaan, vaan treenaaminen on määrätietoista.”

”Osittain se mitä tarvitsee keikoilla ja sessioissa. Ulkoapäin tulevan ohjelmiston harjoitteluun ja hiomiseen menee suurin osa ajasta. 3/4 osaa treeniajasta menee ohjelmistojen haltuun ottamiseen ja 1/4 osa omaan kehitykseen.”

Lisäksi molemmilla haastateltavilla muu elämä asettuu tällä hetkellä melko luonnollisesti harjoittelun ympärille.

Haastateltavien tämänhetkinen harjoitteluun käytetty aika on mielestäni melko luonnollisella ja terveellä pohjalla. Molemmat harjoittelevat ammattimuusikolta oletettavalla tavalla. Selvää on, että harjoitella täytyy, jos aikoo ottaa haltuun uutta ohjelmistoa tai kohentaa henkilökohtaisia taitojaan.

4.3 Harjoitteluun liittyvät arvot

Yhtäläisyydet tässä kategoriassa haastateltavien kohdalla liittyvät kehittymiseen muusikkona, itsetuntoon, itsekuriin ja sinnikkyyteen, sekä oman identiteetin rakentumiseen.

4.3.1 Harjoittelumäärä ja itsetunto

Molemmat haastateltavat puhuvat harjoittelumäärällä olevan itsetuntoon suoria vaikutuksia. Haastateltava A:

“Tiettyyn rajaan asti on merkitystä siten, että rutiini pysyy. Ettei ihan nolla-harjoittelulla pysy. Itseluottamus menis siinä kohtaa omaan soittoon. Tietty määrä harjoittelua antaa luottoa omaan tekemiseen...”

“Konsaopintojen aikaan se treenimäärä oli olennainen. Ja siitä tuli mielihyvää. Ehkä nykyäänkin vähän, mutta nykyään se tulee sitten muista jutuista ja siitä laadusta.”

Haastateltava B:

“Sillä (harjoittelulla) on iso merkitys. Ehkä vähän liiankin iso. Oon hirveään pettynyt itseeni, jos en oo tehnyt sitä työtä. Tiedän että mun opettaja on pettynyt muhun, ja sit ajattelen, että en saa työpaikkaa, kun en harjoittele.”

B jatkaa kysyttäessä harjoittelun laadun ja määrän erosta suhteessa itsetuntoon:

“Laatuun ja määrään vähän molempiin, mutta jotenkin se on siihen määrään kuitenkin enemmän kytköksissä.”

4.3.2 Harjoittelu ja identiteetti

Vastauksista käy ilmi selkeä yhteys harjoittelun ja muusikkoidentiteetin välillä.

Haastateltava B:

“Sillä on iso merkitys. Musta voi tuntua, että oon huijari, jos oon pitänyt vaikka viikon tauon enkä oo treenannu. Että noi muut kuvittelee, että oon pro, mut oikeesti en oo, kun en oo treenannu.”

“Kun vertaan itseäni vaikka soittajiin, jotka on Siballa, ja tiedän paljonko ne treenaa. Niin pyrin, että tekisin saman verran, mutta jos en pysty siihen niin tulee alemmuuskompleksi.”

Vastauksista käy ilmi muiden mielipiteiden vaikutus omaan identiteettikuvaan. Obsessiivista intohimoa käsiteltäessä (luku 2.4) puhun sen tunnuspiirteistä ja siitä, kuinka tällöin intohimon kohteeseen liittyvällä toiminnalla on ulkoisia määrittäjiä; esimerkiksi juuri sosiaaliseen hyväksyttävyyteen liittyviä tekijöitä. Toiminta ei ole täysin itsestä lähtöistä ja joustavaa, vaan sillä on ulkoa tai sisältä kumpuavia ehtoja ja vaikuttimia.

Haastateltava A kysyttäessä identiteetin ja harjoittelun suhteesta:

“Ehkä vähän sama mitä tossa jo sivusin, että antaa sen tietyn itsevarmuuden. Ja haluaa kehittää itseään ja soittaa juttuja, jotka vaatii harjoittelua, niin sitä kautta koen merkitystä.”

A kokee harjoittelun tuovan merkitystä elämäänsä. Merkittävyys on olennainen osa identiteetin rakentumisessa. Vallerand kuvaa, miten identiteetti voi rakentua jonkun toiminnan kautta, siten että toimintaa harjoitetaan useasti ja sitä pidetään suuressa arvossa (Vallerand, ym., 2003).

Haastateltava A viittaa bänditoiminnan olleen hänelle tärkeä harjoittelutottumuksia ja muusikkoidentiteettiä määrittävä tekijä:

“Joo tää on hyvä kysymys, että äärimmäisen iso merkitys. Että siitä asti kun on vakavammin alkanut soittaa bändeissä, niin se on määrittänyt koko mun harjoittelun, että minkälaisissa bändeissä mä soitan, ja miten mä haluan itseäni ilmaista bändeissä, ja mitä niissä bändeissä soittamisessa edellytetään, ja minkälaista musaa mä haluan soittaa bändeissä. Toinen iso asia on tietenkin ollut halu päästä oppilaitoksiin opiskelemaan, niin on treenannut niitä juttuja, mitä siellä edellytetään. Mutta sekin on ehkä semmonen joku tietty ajanjakso. Että nyt treenataan kolme kuukautta pääsykokeisiin ja “that’s it.” Mutta ei se mua muusikkona määritä, enemmänkin se bändien kautta toiminta, että siitä se on lähtenyt mulla.”

Bänditoiminta ja sitä kautta kehittyvä intohimo perustuvat vapaaehtoiselle omasta halusta kumpuavalle palolle ja mielenkiinnolle. Vaikuttaa täten siltä, että haastateltava A:n musiikillinen into pohjautuu harmoniseen intohimoon.

4.3.3 Tavoitteet

Molemmilla haastateltavilla on tavoitteenaan kehittyä muusikkona, mutta B kuvaa tavoitteitaan selkeämmin ja tarkemmin siinä missä A:n tavoitteet ovat vastauksen perusteella epämääräisemmät. Haastateltava B:

“Kyllä mä haluaisin että pystyisin soittamaan mitä vaan. Ja että osaisin kaikki klassiset konsertot. Ja jos haluaisin hakea orkesterista paikkaa niin mulla olis edellytykset siihen. Mun tavoite on tulla niin hyväksi, että voisin voittaa orkesterista paikan. Mä tykkään, että mut otetaan keikalle ja ihmiset ajattelee, että olen luotettava ja hoidan hommani. Ja sellainen maine mulla on ja haluan ylläpitää sitä.

En halua mennä tekemään mitään sillee, että maine lähtis. Nyt oon menossa soittamaan semmosta prokkista, minkä haluan hoitaa ihan sika hyvin, koska ne muut ei tunne mua, ja haluan jättää hyvän vaikutuksen.”

Haastateltava A:

“Keikkojen ja sessioiden kautta, että kokoajan se oma saundi kehittyis sillee, että se olis parempaa ja laadukkaampaa ja varmempaa ilmaisua. En osaa sanoa, että mikä olis se selkee päämäärä. Ei oo varsinaisesti mitään helposti määriteltävää.”

4.3.4 Itsetunto ja hyvinvointi

Molemmat haastateltavat kertovat harjoittelun vaikuttavan pääosin positiivisesti hyvinvointiinsa ja itsetuntoonsa. Haastateltava A:

“Itsetuntoon se mitä sanoin aikasemminkin, että se antaa sitä tiettyä itsevarmuutta. Että kun on treenannut, niin se on iso itsetuntoon vaikuttava asia. Ja sitä kautta varmasti myös hyvinvointiin. Ei se (treenaaminen) määritä enää silla lailla (hyvinvointia) kuin aiemmin. Ja tiedostaa, että kroppa ja pää ei kestä liiallista treenaamista, niin se voi helposti kääntyä negatiiviseksi se vaikutus. Niin sitä koko ajan hakee, että mikä on se tasapainoinen määrä treenaamista.”

Haastateltava B:

“Yleensä tulee hyvä fiilis siitä, kun on saanut aikaiseksi tai jos onnistuu joku juttu, niin tulee sellainen olo, että vihdoinkin.”

Harjoittelun vaikutus ei kuitenkaan ole ihan yksiselitteinen. A viittaa harjoitteluun liittyvän myös tietynlaista ahdistusta:

“Nykyäänkin siihen liittyy paljon kaikenlaista, koko skaala oikeastaan (tunteita). Että treenaamiseen liittyy paljon kaikenlaista ahdistusta, että mitä jos et kehitykkään vaikka treenaa paljon. Että paljon negatiivistakin liittyy, jos joku juttu ei vaikka suju.”

4.3.5 Opetuksen ja kasvatuksen vaikutus

Haastateltava A kokee, ettei hänen perhetaustoillaan ja kasvatuksellaan ole juuri vaikutusta hänen harjoittelukäytäntöihinsä. B sen sijaan kertoo perhetaustoilla olleen paljonkin merkitystä hänen harjoittelutottumuksiinsa ja -suhteeseensa:

“Muahan on pakotettu harjoittelemaan pienestä pitäen. Äiti on harjoitettu mun kanssa. Se pakotti mut harjoittelemaan. Sit kun oon ollut vanhempi, niin kyllä mua on kehoitettu soittamaan ja se on saatanut ärsyttää. Kyllä mä silti treenasin. Sitten ehkä lukiossa mä aloin omatoimisesti treenata, kun aloin nähdä, että mä voisin tätä oikeesti tehdä. Sitten mua ärsytti se, jos mulle sanottiin, ettet oo soittanut hetkeen, ja ajattelin että no nyt en ainakaan soita. Tai jos roudaan soittimen vanhempien luo niin saattaa tulla kommenttia että “ajattelitko soittaa sitä tällä kertaa”. Äiti opettaa pianonsoittoa, mikä varmasti vaikuttaa. Pienempänä se oli mukana näyttämässä, miten harjoitellaan, ja sitten myöhemmin enemmän sellaista kehoitusta että, nyt meneppäs harjoittelemaan. Sitten tähän vaikuttaa myös se, kun tulee klassisesta maailmasta, että kappaleet, mitä on soittanut, niin ne välttämättä oo ollut mitään lemppareita. Että se on oikeasti ollut vähän sellasta pakkopullaa. Että vähän sellasta, että miks mä nyt soitan tätä.”

B kertoo, ettei ole niin pitänyt soittamastaan ja harjoittelemastaan musiikista nuorempana. Hän sanoo myöhemmin lukioikäisenä vasta motivoituneensa harjoittelemaan omatoimisemmin. Oletettavaa on, että B:n intohimo soittamista kohtaan ja musiikillinen identiteetti ovat lähteneet kehittymään vasta tuolloin, vaikka soittamista onkin harrastettu lapsesta asti. Harmoninen intohimo kumpuaa jotain toimintaa kohtaan koetusta henkilökohtaisesta mielenkiinnosta, palosta ja vapaasta tahdosta. Obsessiivinen intohimo taas juontuu yksilön ulkopuolelta tulevista tekijöistä ja niiden luomasta paineesta. B:n lukioaikana löytämä sisäinen motivaatio viittaa HI:n kehitykseen. Spekuloitavaksi jää, josko aikaisemmin lapsuudessa koettu pakottaminen ja painostus ovat jättäneet B:n harjoittelutottumuksiin jälkensä. Nämä viittaisivat tällöin OI:sta kumpuaviin piirteisiin. Szabo viittaa tutkimuksessaan (Szabo, ym., 2022) intohimon muodoista ja sen suhteesta harjoitteluriippuvuuteen, että yksilöllä on mahdollista olla piirteitä niin HI:sta kuin OI:sta. Tällöin puhutaan “todellisesta” intohimosta (*“true passion”*) eli yksilön sisäinen palo toimintaa kohtaan sekä ulkoa tulevat tekijät ja

toimintaan kohdistuvat vaikutteet ovat korkealla. Tutkimuksessa yksilöt, joilla havaittiin "todellisen" intohimon piirteitä olivat altteimpia harjoitteluriippuvuudelle.

Opettajien vaikutusta harjoittelutottumuksiinsa haastateltavat kuvaavat seuraavasti. Haastateltava A:

"Joo on. Kun on ollut aika paljon opettajia, konsalla kaksi ja AMK:ssakin ollut jo useita. Kaikilla vähä erilainen suhtautuminen harjoitteluun. Esim just määrien suhteen, että mitkä on sellasia määriä, mitä on hyvä treenata."

Haastateltava B:

"Kyllä ne vaikuttaa vaativuudellaan. On ollut erilaisia opettajia. Se että pystyykö tunnille menemään, vaikka ei olisi ehtinyt niin paljon harjoitella. Esim. tällä hetkellä, kun on soittotunti tulossa loppuvuodesta, niin se on yksi isoimmista motivaattoreista, minkä takia haluaa mennä treenaamaan. Että se tunti menee "läpi". Edellinen opettaja taas oli enemmän sellainen, että sillä mentiin mitä oli. Ettei tarvinnut niin pelätä tai treenata välttämättä. Nyt taas esim. viime viikolla huijasin, että oon kipeä, koska en kehdannut mennä soittamaan sen opettajan eteen. Edelliselle opettajalle taas olisin voinut mennä ja se olis ollut sillee, että okei treenataan tätä nyt. Nykyinen on vaativampi. Mikä on sinänsä ihan hyvä, koska tulee tehtyä enemmän töitä. Että on sillä merkitystä, kuinka tiukka tai vaativa tai pelottava opettaja on."

B viittaa opettajan olevan tietynlainen ulkoinen "motivaattori". Hän sanoo myös opettajan oppilaaseen kohdistamalla vaativuudella olevan merkitystä omaan harjoitteluun. Opettajan rooli intohimotutkimusten ja harjoitteluriippuvuuden silmin on mutkikas. Selvää on, että opettaja itsessään on ulkoinen vaikuttaja. Opettaja voi auttaa löytämään ja avaamaan sisäisen motivaation ulottuvuuksia ja ovia ja toimii mahdollisesti myös kannustajana ja tukijana. Mutta samalla opettaja voi olla ulkoisen paineen ja pakon tuoja, joka hämärtää ja sekoittaa ulkoisen ja sisäisen intohimon ja motivaation suhdetta.

4.4 Harjoittelutottumuksiin liittyvät haasteet

Tässä kategoriassa kysyin haastateltavilta heidän harjoitteluunsa liittyvistä haasteistaan. Selvitin myös lisäkysymyksin vastauksista riippuen, josko haasteet ovat muuttuneet harjoitteluhistorian aikana. Ensimmäiseksi tiedustelin haastateltavien kokemusta siitä, että viekö harjoittelu liikaa aikaa muulta elämästä.

4.4.1 Harjoittelu ja muu elämä

Haastateltava A:

“En sanoisi että on tullut semmosta kokemusta. Koska harjoittelu-kausina se on sitten tuntunutkin siltä, että siihen on halunnu panostaa ajallisesti. Ei oo ollut semmosta ongelmaa”

Haastateltava B:

“Joo, esim silloin kun kaverit pyytää mukaan, mutta sitten vastaan, että ei kun mun on pakko treenata. Sit silloin saattaa ärsyttää, ai minkä takia, no että mäki haluan vaan elää. Varsinkin esim. lukioaikana, kun koulunkäynti on ollut samanlaista kuin muillakin, mutta sitten se soittaminen on siinä päällä vähän niinkun extrana. Nyt kun opiskelee alaa, niin ympärillä olevat ihmiset ymmärtää sitä ja tekee samaa, niin on helpompi käyttää treenaamiseen aikaa.”

Haastateltava A:lla ei ole kokemustensa mukaan ollut ongelmia harjoittelumäärien ja muun elämän suhteuttamisen kanssa. Haastateltava B sen sijaan kokee harjoittelun vaikuttaneen hänen sosiaalisiin suhteisiinsa ja sitä kautta siihen, miten hän näkee ja kokee itsensä. B on intensiivisen harjoittelun vuoksi joutunut jättämään sosiaalisia kohtaamisia väliin, ja tämä on saanut häntä kyseenalaistamaan harjoitteluun käyttämänsä aikaa. B jatkaa:

“Sosiaalinen ilmapiiri voi vaikuttaa tosi paljon siihen olemiseen. Konsa-aikoina jos oli vaikka lähdössä pois (koululta) ja sit joku toinen tyyppi sanoikin että “joo mä soitan viel tunnin ja lähden kans sitten” niin sitten saattoi itsekkin olla, että “joo no mä jään viel kans soittamaan”.”

“Ei sitä muuten koe, että jäis joltain paitsi kun pitää harjoitella, muuta kun sellainen perus sosiaalinen kanssakäyminen voi jäädä vähille.”

Harjoittelu on tulkintani mukaan saanut B:n kyseenalaistamaan omaa muusikonidentiteettiään ja ajanut häntä muuttamaan käsitystään omista prioriteeteistaan harjoittelun, muusikkouden ja muun elämän suhteen.

4.4.2 Aiemmin koetut haasteet ja harjoittelun pakonomaisuus

Molempia haastateltavia yhdistää aiemmin omassa harjoitteluhistoriassa koettu intensiivisempi vaihe, jonka aikana harjoitteluun on käytetty nykyistä enemmän aikaa ja jolloin, suhde harjoitteluun on ollut erilainen. Vastaukset tulevat ilmi kyttäessä ovatko haastateltavat kokeneet pakonomaisuutta harjoittelunsa suhteen B kuvaa tätä seuraavasti:

“Konservatorio-aikoina olin enemmän niin, että mun on ihan pakko treenata. Kun oli tiedossa, että hakee jatkokoulutukseen. Sitten treenasin ihan hiessä treenikopissa. Ja silloin alkoi tulla kipuja käteen, ja siitä huolimatta jatkoin. Ja sitten tuli rasitusvamma ja sitten piti lopettaa kaikki. Ja sitten piti opetella uudenlaista identiteettikuvaa itsestä. Että muusikkous ei voi olla niin iso osa mun identiteettiä, että mulle ei jäisi mitään, jos se otetaan pois. Pitää opetella suhtautumaan siihen eri lailla.”

B:n vastauksessa on selkeitä viittauksia luvussa 2.5 käsiteltyyn ammattitanssijoihin kohdistuneeseen harjoitteluriippuvuustutkimukseen. Tutkimuksessa tanssijoilla, joilla havaittiin korkea obsessiivinen intohimo oli eniten taipumusta riskialttiisiin ja itselle vaarallisiin harjoittelukäytäntöihin (Akehurst, 2013). Kyseiset tanssijat loukkaantuivat herkemmin ja jatkoivat harjoittelua loukkaantumisista huolimatta. Tutkimuksessa todetaan myös kyseisten tanssijoiden harjoittelukäytäntöjen vastanneen harjoitteluriippuvuudelle ominaisia piirteitä. Tämän perusteella B:n harjoittelutottumuksista konservatorio-opintojen aikaan löytyy harjoitteluriippuvuuden kaltaisia piirteitä. B mainitsee jatkokoulutukseen hakemisen vaikuttaneen hänen harjoittelukäytäntöjensä kiihtymiseen. Tarve päästä seuraavaan vaiheeseen opinnoissa, samalla nostaa omaa soittotasoaan ja mahdollisesti nostaa omaa statustaan muusikkona ovat vaatineet B:n silloisen kokemuksen mukaan intensiivisempää harjoittelua. B jatkaa:

“Joo mä olin silloin just muuttanut Helsinkiin. Mun koko arki koostui siitä, että mä soitan. Mä opiskelin muusikoksi ja kaikki mun kaverit oli myös muusikoita. Sitten aattelin, että kyllä minussa on pakko olla jotain muutakin kun tää.”

“Silloin elin kellon ympäri siinä talossa (konservatorio). Kyllä mä masennuin silloin myös.”

“Muistan kun soitin jotain ja sitten kädessä alkoi vihloa, johon hetkellisesti reagoin, mutta sitten vaan jatkoin. Oli vaan niin iso se tavoite ja unelma päästä kouluun, että en pystynyt päästämään siitä irti ja ottamaan taukoa. Kunnes sitten oli pakko rasitusvamman myötä. Kävin fysioterapeutilla, ja se oli tosi pitkä prosessi. Enkä ehkä ihan täysin vielääkään oo siitä toipunut.”

B: kertoo tuoreen muuton ja sosiaalisten piirien määrittäneen hänen silloista elämäänsä. Omien kokemusteni perusteella voin helposti samaistua tähän: Opintojen perässä muuttamisella ja sitä kautta tulevilla uudella sosiaalisella piirillä on suuri vaikutus omaan arkeen ja tekemisiin. Kun muuttaa uudelle paikkakunnalle opintojen perässä, korostuu tällöin opintojen merkitys. Voisi sanoa, että opinnot näyttelevät pääroolia uudella paikkakunnalla tapahtuvassa elämässä, sillä todennäköistä on, että tällöin pääosa sosiaalisista piireistä on myös kytköksissä opintoihin ja ajallisesti toiminta suuntautuu valtaosin opintoihin. Sosiaaliset normit saattavat mennä tällöin uusiksi, eli millainen käyttäytyminen ja toiminta on normaalia missäkin tilanteessa yhteisen käsityksen mukaan (Bicchieri, ym., 2023). Sosiaaliset normit ovat sosiaalisesta interaktiosta juontuvaa suunnittelematonta säännöstöä ja normistoa, jotka kehittyvät sosiaaliseen piiriin. Esimerkkinä haastateltava B:n tilanne, jossa kaikki muut omassa sosiaalisessa piirissä ovat myös muusikoita ja harjoittelevat intensiivisesti, on normaalia ja hyväksyttyä, että sitä tekee itsekin. Tähän liittyy myös laajempi sosiaalinen viitekehys (ammattimuusikkous, muusikkoidentieetti), johon B itsensä liittyy, ja mitä kautta hän määrittää toimintaansa ja olemistaan.

Myös Laaksonen kuvaa sosialisaaion vaikutusta riippuvuuskäyttäytymiseen (Laaksonen, 2019, s. 11). Laaksonen mukaan riippuvuuskäyttäytyminen voi syntyä sosialisaaion kautta. Vertaiset, perhe, media ja muu ympäristö vaikuttavat yksilön arvoihin, mielitymksiin ja yksilön käsitykseen yleisestä normistosta.

Tämän perusteella yksilö oppii ja omaksuu erilaisia käyttäytymismalleja. Laakso-osen mukaan kuitenkin konteksti ja ympäristö määrittävät kussakin tilanteessa, millainen käyttäytyminen tai toiminta on tulkittavissa riippuvuuskäyttäytymiseksi. Haastateltava B:n tilanteessa hänen koko sosiaalinen lähipiirinsä koostui muusikoista. Väittäisin, että tällaisessa kontekstissa harjoittelu, oli se sitten kuinka yltiöpäistä tahansa, saatetaan nähdä normaalina, hyväksyttynä ja vallitsevaan normistoon kuuluvana. Eli haastateltava B:n sosiaaliseen kontekstiin kuuluvien käyttäytymismallien silmin hänen lopulta rasitusvamman ja sen myötä masennukseen johtanut harjoittelunsa oli oletettavasti vallitsevan normiston mukaista. Harjoitteluriippuvuutta tutkivan opinnäytetyön silmin B:n silloiset harjoittelutottumukset antavat kuitenkin vahvaa näyttöä harjoitteluriippuvuuden kaltaisista piirteistä.

Haastateltava B puhuu myös rasitusvammastaan ja siitä aiheutuneesta harjoittelutauosta ja sen vaikutuksesta hänen psyykeeseensä. Hän viittaa kokemuksen olleen rankka sanoessaan:

“Enkä ehkä ihan täysin vieläkään oo siitä toipunut.”

B:n harjoittelutottumukset ovat olleet intensiivisimmillään juuri ennen hänen loukkaantumistaan. Lisäksi palo ja halu päästä jatko-opintoihin ovat olleet kovia. Nämä ovat ajaneet häntä treenaamaan kivuista huolimatta. Loukkaantumisen myötä hän joutui lopettamaan harjoittelun. Harjoitteluriippuvuuden ja yleisesti riippuvuuksille ominaisten piirteiden silmin tämä on varmasti ollut iso B:n psyykeeseen vaikuttava tekijä. Rungas harjoittelu on ollut oletettavasti tällöin tärkeä ja olennainen osa B:n arkea ja tuonut säännönmukaisuutta, struktuuria ja tarkoitusta elämään. Sen äkkinäinen pois jääminen tai vähentyminen on tulkintani mukaan ollut B:n psyykeelle iso kolaus.

Palataan hetkeksi luvussa 2 mainittuihin riippuvuuden tunnuspiirteisiin ja verrataan niitä B:n vastauksiin. 1. *Keskeisyys* eli riippuvuuden kohde on olennainen osa elämää. Vastausten perusteella soittaminen ja harjoittelu ovat erittäin olennainen osa B:n elämää, varsinkin konservatorio aikana. 2. *Konflikti*, eli erimielisyyksiä ja ongelmia syntyy riippuvaisen lähipiirissä. Varsinaisia konflikteja

ei ole vastausten perusteella syntynyt, mutta B itse kokee harjoittelun vähentäneen hänen sosiaalisiin suhteisiinsa käyttämäänsä aikaa, mikä on saanut hänet miettimään muusikkoidentiteettiään ja harjoitteluun käyttämäänsä aikaa. Kysyttäessä suoraan konflikteista sosiaalisten suhteiden ja harjoittelun välillä B vastaa:

“En sanois, että konflikteja kuitenkaan.”

3. *Kontrollin* menetys, eli riippuvaisen on vaikea kontrolloida riippuvuutta aiheuttavaan toimintaan käyttämäänsä aikaa. Vastausten perusteella voi todeta jonkin asteista kontrollin menetystä tapahtuneen B:n konservatorio aikana esimerkiksi lauseista:

“Silloin elin kellon ympäri siinä talossa (konservatorio).”

“Mun koko arki koostui siitä, että mä soitan.”

4. *Uusiutumisen*, eli toiminnan lopettamisyriytykset epäonnistuvat. B:n loukkautumista edeltäneet kivut lienevät tähän sopivia esimerkkejä ensinnäkin käsistä riistäytyneistä harjoittelukäytännöistä, mutta myös siitä että, taukoja ja jaksottamista on laiminlyöty, mikä on johtanut lopulta rasitusvamman syntyyn. 5. *Toleranssi*, eli riippuvainen tarvitsee ainetta tai toimintaa enenevässä määrin lisää. Oman kokemukseni perusteella toleranssin käsite harjoitteluriippuvuuden osalta on monimutkainen. Lisäksi aiemmin luvussa 2 esitän ettei toleranssin kasvu ole välttämätön edellytys riippuvuudelle (Tacke ym., 1998). Jotain viittauksia liittyen toleranssiin on kuitenkin tulkittavissa B:n vastauksista:

“Kun vertaan itseäni vaikka soittajiin, jotka on Siballa, ja tiedän paljonko ne treenaa. Niin pyrin, että tekisin saman verran, mutta jos en pysty siihen niin tulee alemmuuskompleksi.”

“Välillä, jos on hyvä flow, niin se (harjoittelu) saattaa venähtää. Sitä oon tyytyväinen itseeni, kun sain vähän extratreeniä.”

6. *Vieroitusoireet*, eli riippuvuutta aiheuttavan toiminnan tai aineen loppuminen tai väheneminen aiheuttavat riippuvaiselle vieroitusoireita. Tähän B viittaa puhuessaan toipumisestaan rasitusvammasta. Otaksun tämän vaikuttaneen B:n

psykkeeseen. Hän on joutunut lopettamaan harjoittelun tyystin tai ainakin vähentämään sitä radikaalisti rasitusvamman vuoksi. Aiemmin hän puhuu myös masentuneensa konservatorio aikana, minkä oletan liittyvän ainakin osaksi rasitusvamman ja siitä johtuvaan harjoittelutaukoon. Eli B:n on ollut pakko jättää tauolle se, mikä on pitkään ollut hänen silloisen elämänsä punainen lanka ja samalla oletettavasti merkittävä mielihyvän lähde ja tarkoitusta ja suuntaa tuova tekijä.

Tämän tulkinnan perusteella näyttäisi siltä, että B:llä on ollut jonkin asteista harjoitteluriippuvuutta tai piirteitä obsessiivisesta intohimosta tai vähintäänkin suhde harjoitteluun konservatorioaikana on sisältänyt B:lle haitallisia piirteitä. Vastausten perusteella tehtävä analyysi ja tulkinta on hankalaa, ja pyrin välttämään liiallista "putkiajattelua" tai kapea katseisuutta. Siltikin väittäisin, että B:n kohdalla tulkinta on jokseenkin osuvaa ja aiheellista harjoitteluriippuvuuden silmin.

Palataan takaisin haastatteluihin. Haastateltava A:

"Aikaisemmin tuli harjoiteltua paljon enemmän mitä nykyään, mutta silloin se oli paljon enemmän sitä, että piti vaan harjoitella tuntimäärällisesti joku tietty määrä, vaikka 5 tuntia päivässä, melkeen joka päivä, että sitten vasta kehittyi."

"Konsaopintojen aikana treenimäärä oli olennainen. Ja siitä tuli mielihyvää. Ehkä nykyäänkin vähän, mutta nykyään se tulee sitten muista jutuista ja siitä laadusta"

"Se oli aiemmin itsestäänselvyys se treenaamisen tarve, tai se ei ollu oikeestaan edes vaihtoehto, että jättäis treenaamatta. Mutta tässä on ehkä vuosien mittaan tullut sellasta suhteellisuudentajua."

A viittaa harjoittelumäärien olleen aikaisemmin jonkinlainen itseisarvo. Vastauksesta on tulkittavissa, että harjoitteluun käytetty tuntimäärä on ollut tällöin olennainen; ei niinkään harjoittelun laatu. A jatkaa kertomalla, ettei ole kuitenkaan kokenut harjoittelumääriään haitallisiksi:

"En sanoisi että on tullut semmosta kokemusta. Koska harjoittelukausina se on sitten tuntunutkin siltä, että siihen on halunnu panostaa ajallisesti. Ei oo ollut semmosta ongelmaa"

Harjoittelun pakonomaisuudesta A kertoo seuraavasti:

“No joo. Sellaista tiettyä sisäistä pakkoa ja ulkoisena pakkona tietty keikat esimerkiksi. Ja joskus oli, mitä sanoin aiemmin, että nuorempana piti treenata joku tietty tuntimäärä ja tietyt jutut. Se oli ihan itse määriteltyä. Ei niin että joku auktoriteetti olisi määritellyt, että näin ja näin paljon pitää treenata. Silloin kiersi konsalla kaikkia huhuja, että tietyt tyypit olivat “treenikopissa” heti aamun alkaessa ja sit illalla viimeisenä”.

4.4.3 Harjoittelu ja mieliala

Molemmat haastateltavat kertovat harjoittelulla olevan sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia mielialaan. Haastateltava A:

“Vaikuttaa sekä harjoittelu, että harjoittelemattomuus sekä positiivisesti, että negatiivisesti riippuen tilanteesta. Kyllä harjoittelusta tulee hyvä fiilis useimmiten, kun näkee ja huomaa kehityksen. Se on erittäin merkittävä osa sitä, miksi musahommia tekee. Harjoittelemattomuutta on myös oppinut arvostamaan.”

Haastateltava B:

“Harjoittelemattomuus laskee mielialaa. Tulee sellainen olo, että on laiska ja saamaton. Sellainen olo, että sä tiedät, että sun pitää tehdä töitä, että sä pääset näihin sun tavoitteisiin, että miksi sä et treenaa. Että miksi sä heität sun unelmat kaivoon. Sitten taas harjoittelu vaikuttaa positiivisesti mielialaan pitkällä aikavälillä, vaikka joskus ärsyttääkin tai kolottaa jotain paikkaa tai turhauttaa. Silti se vaikuttaa positiivisesti.”

Haastateltavat kertovat harjoittelun tuovan mielihyvää. B kertoo harjoittelun pitkäkestoisemmasta vaikutuksesta mielialaan. Vaikka yksittäinen treeni olisikin turhauttava, niin pidemmässä juoksussa harjoittelulla on silti positiivinen vaikutus. Haastateltava A kertoo taas oppineensa suhtautumaan harjoittelemattomuuteen positiivisen kautta. B on armottomampi ja viittaa harjoittelemattomuudella olevan negatiivisia vaikutuksia. Hän jatkaa kertoen sen vaikuttavan hänen kokemukseensa nähdä itsensä. Tämän perusteella vaikuttaisi, että B on A:ta

kriittisempi omien harjoittelukäytäntöjensä suhteen ja harjoittelemattomuus vaikuttaa häneen dramaattisemmin. A taas on armollisempi.

Kysyin A:lta jatkokysymyksen, että harjoitteleeko hän koskaan mielihyvän takia:

“Kyllä mä sanoisin että osittain ainakin joo. Ja jos liian pitkään on treenaamatta, niin siitä tulee huonoja fiiliksiä. Tietty säännönmukaisuus pitää ylläpitää. Kyllä vapaa-aikaan on tyytyväisempi myös, jos on treenannut. Illalla on tyytyväisempi, kun päivällä on käynyt treenaamassa ja saanut jotain aikaiseksi. Että, ei ole merkityksetöntä se suhde”

Pystyn helposti samaistumaan tähän vastaukseen. Harjoittelu rutiininomaisuudellaan ja säännöllisyydellään tuo rakennetta ja merkitystä arkeen. Samalla se tuo mielihyvää. Heikompina hetkinä tämä mielihyvän lähde on olennainen ja treenaamista saattaa tehdä osaltaan siksi, että tietää siitä tulevan mielihyvää, jos se on muuten kortilla. Tällainen mielihyvähakuisuus voi oman kokemukseni perusteella tosin muodostua haitalliseksi liian pitkälle mennessään. Suhde harjoitteluun, muuttuu ja oma mielenlaatu on riippuvainen harjoittelusta.

A jatkaa harjoittelun vaikutuksesta elämään ja mielialaan:

“Jos on ollut vaikeampaa henkisesti niin kyllä se vaikuttaa negatiivisesti treenaamiseen, ja silloin joutuu pakottamaan enemmän. Mutta silloin treenirutiini on tärkeässä roolissa koska se tuo jotain struktuuria ja konkretiaa arkeen ja jos siitä alkaa lipsua niin se ahdistaa lisää. Silloin myös yrittää löytää siitä positiivisia aspekteja enemmän.”

Kysyin kummaltakin jatkokysymyksen liittyen treenaamattomuudesta aiheutu-neeseen pahaan oloon ja siihen reagoimiseen. Haastateltava B:

“Sitten meen mun omaan koloon potemaan huonoa omaa tuntoa ja ajattelen, että huomenna uusi sivu ja uusi elämä. Sitten sitä yrittää päättää että teen ryhtiliikkeen. Mutta mitä pidempään sitä ryhtiliikettä siirtää niin sitä vaikeammaksi se tulee.”

Haastateltava A:

“No se on semmosta tahtomatonta reagoitua. Saattaa olla tilanne, että ahdistaa paljon enemmän mennä soittamaan kun ei ole saanut pidettyä jatkumoa yllä. Ja kokee että on tullut liian pitkä tauko treenaamiseen, niin on vaikea päästä taas alkuun. Pitää jotenkin lempeästi pakottaa itsensä siihen homman ääreen taas. Kun treenaa, niin tulee se itsevarmuus, mutta sitten se karisee pois, jos ei treenaa ja kuva omasta soittokyvystä heti heikkenee. Mutta missä se raja menee sopivan taukojakson kanssa. Siitä tekee välissä itselleen isomman ongelman, kuin mitä se onkaan. Hassua on se, että jos ottaa muutaman vapaapäivän, niin se saattaa tuntua hyvältä ja vaan parantaa tulevaa treenaamista, mutta jos onkin tilanne että syystä tai toisesta joutuu olemaan treenaamatta niin sillä onkin heti negatiivinen vaikutus.”

A kertoo harjoittelutaukoihin liittyvästä dilemmasta. Itse päätetty loma/taukopäivä on helpompi hyväksyä ja sillä on parhaimmillaan jopa positiivisia vaikutuksia harjoitteluun. Sen sijaan itsestä johtumattomista syistä juontuva harjoittelumattomuus on vaikeampi niellä ja se aiheuttaa A:n mukaan harmitusta.

Molemmat haastateltavat myös kokevat, että mitä pidempään treenaamattomuus jatkuu, sitä vaikeampi treenin ääreen on palata.

Mielialan vaikutuksesta harjoitteluun haastateltavat vastaavat seuraavasti.

Haastateltava B:

“Tietenkin sillee, että jos on energinen ja hyvä fiilis niin sitten treeni sujuu. Kun taas jos on nälkä ja ärsyttää, niin se on vaikeampaa. Yritän aina, että olis hyvä fiilis kun aloittaa treenin, mutta ei siihen aina pysty. Kärsivällisyys ja pinna lyhenee, jos on huono fiilis. Silloin saatan käyttää kelloa apuna siten, että laitan vaikka 15min kelloon ja koitan keskittyä sen ajan. Ja sitten sallin itselleni tauon.”

Haastateltava A:

“Kyllä sanoisin, että on aika paljon. Mutta se ei välttämättä ole yksiselitteistä. Jos on innoissaan jostain, niin saattaa olla että fokus karkailee. Jos on ns. “vihaista” harjoittelua, niin siitä saattaa saada lisää “boostia”. Siitä on vaikea päästä kärryille, että miten se mieliala vaikuttaa harjoitteluun.”

Kysyn A:lta jatkokysymyksen liittyen harjoitteluun keinona purkaa tuntemuksia:

“On välillä. Jos on elämässä vaikea tilanne, ja sitten menee treenaamaan ja on hyvä treeni, niin se herättää mielihyvää, kun tulee onnistumisen kokemuksia. Että tietynlainen pakokeino se on. Se voi parantaa sitä tilannetta.”

A mainitsee harjoittelun olevan pakokeino tietynlaisissa muuhun elämään liittyvissä vaikeissa tilanteissa. Hän viittaa tällaisella pakokeinolla olevan positiivisia vaikutuksia (ks. luku 3.2). Omien kokemusteni perusteella tähän on helppo samaistua. Harjoittelu, ollessaan rutiininomaista, on tietyllä lailla tuttuutta ja turvaa luovaa toimintaa. Sen ääreen on jopa helpottavaa mennä, varsinkin jos muualla elämässä on vaikeaa. Oma kokemukseni menee taas kerran pidemmälle, jossa suhde harjoitteluun jälleen kerran vääristyy ja harjoittelusta tulee pakokeino väistellä muussa elämässä meneillään olevia ja käsittelyä odottavia ongelmia. Pidempään jatkuvana tällainen pakokeino vääristää liiaksi harjoittelusuhdetta, jolloin harjoittelusessioihin alkaa liittyä haitallista “karkaamista” ja muun elämän välttelyä.

4.4.4 Kehittymiseen liittyvät haasteet

Molemmat haastateltavat kokevat jonkinasteista painetta kehittymisensä suhteen muusikkona. Haastateltava B:

“Ehdottomasti kyllä. Semmonen fiilis, että pitäis kehittyä nopeammin. Siksi haluaisi laittaa enemmän tunteja, että se olisi se ratkaisu siihen. Ja välissä mietin, että olenko mä liian vanha. Kun tiedän että on 6-7 vuotta nuorempia tyyppejä, jotka on mun kanssa samantasoisia tai parempia. Niin mietin, että miksi tämä on näin. Aiemmin tuollaisilla ajatuksilla oli enemmän valtaa, nykyään ei niin paljon, mutta ei niiltä silti voi välttyä.”

“Kyllä se halu kehittyä on kova ja jos sitä ei tapahdu niin on se tosi masentavaa.”

B puhuu jälleen itsensä vertaamisesta muihin ja sen vaikutuksista. Hän sätii itseään siitä, että pitäisi kehittyä nopeammin, koska hän tietää, että on nuorempia soittajia, jotka ovat samantasoisia elleivät, jopa parempia. Itsen vertaaminen muihin lienee teema ja dilemma, jota väittäisin kaikkien muusikoiden kokevan jossain määrin. Yksilöstä riippuu, miten paljon valtaa kyseisille ajatuksille antaa. B viittaakin, että nykyään sellaisilla ajatuksilla on vähemmän merkitystä. Haastateltava A:

“Joo. Se on hyvin tuttua. Se tulee monelta eri taholta. Bändikuviosta tulee oma paineensa. Sitten itse itselleni asettamat tavoitteet, joista tulee paineita. Ja sitten on myös tämmöstä “opistopainetta”, että tietyt tekniset jutut pitää osata.”

A jatkaa kysyttäessä harjoittelun ja itsen hyväksymisen suhteesta:

“Joo koen. Se liittyy ehkä semmoseen oman saundin ja oman muusikkouden etsimiseen. Etsii tavallaan sitä, mitä haluaa tehdä ja miten itseään ilmaista. Ja sitten asettaa paljon paineita sen suhteen, että pitää saada joku juttu haltuun, koska muuten en ole välttämättä riittävän hyvä omasta mielestäni.”

“Joo ja kun kiinnostaa soittaa eri tyylistä musiikkia ja erilaisissa prokkiksissa, niin senkin kautta. Eihän sitä nyt olisi mikään pakko lähteä tsekkailemaan eri tyyliä juttuja. Että vois erikoistua vaikka johonkin tyyliin. Toki siinä olis erilaiset paineet, jos erikoistuisi johonkin juttuun. Mutta osittain siitä tulee paineita, kun haluaa mennä soittamaan johonkin bändiin ja pitää ottaa haltuun sen mukaisia juttuja. Sitä pitää sitten treenata paljon. Haluaa saada sen musan kuulostamaan hyvältä, ja että oma soitto toimii siinä kontekstissa.”

A viittaa oman muusikkoidentiteetin kehittämiseen ja syventämiseen ja kertoo ottavansa tästä paineita. A on kunnianhimoisen kehityksensä suhteen ja haluaa kehittyä soittajana omaan suuntaansa ja löytää tätä kautta omaa tyyliään ja vahvistaa sitä ja mahdollisesti erottua sen kautta. Oman muusikkoidentiteetin kehittäminen on mielestäni tärkeä teema muusikon uran varrella. Se toimii motivaattorina ja tuo suuntaa tekemiselle ja auttaa itsensä “brändäämisessä”. Haitallisena paineet kehittymisestä voivat määrittää liikaa omaa tekemistä ja hukuttaa alleen. Tällöin nautinto tekemisestä voi kadota ja suuntautuminen ja kehittyminen alkavat määrätä toimintaa.

4.4.5 Haasteiden kohtaaminen

Kummankin haastateltavan harjoitteluhistoriasta löytyy intensiivisempi vaihe, jonka aikana harjoittelu on tuottanut haasteita omalle hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Molemmat haastateltavat viittaavat kuitenkin haasteiden jääneen pääosin taakse. Ajan myötä he ovat oppineet muuttamaan suhtautumistaan harjoitteluun, olemaan armollisempia itselleen ja muuttamaan tai jopa luopumaan muusikon identiteettiin liittämiään määreitä ja “ehtoja”. Haastateltava B:

“Armollisuutta on pitänyt opetella. Että jos oon vaikka väsynyt, niin että jaksa nyt edes vaikka se muutama tunti treenata, niin sitten on hyvä.”

B kuvaa suhtautumisensa muuttumista omaan harjoitteluun. Hän pyrkii hyväksymään sen, että aina ei jaksa treenata niin paljoa. Ja samalla olemaan kuitenkin tyytyväinen siihen, että jaksoi edes jonkin verran harjoitella ja yrittää. B jatkaa:

“Mä opiskelin muusikoksi, ja kaikki mun kaverit oli myös muusikoita. Sitten aattelin, että kyllä minussa on pakko olla jotain muutakin kun tää.”

“Ja sitten tuli rasitusvamma ja sitten piti lopettaa kaikki. Ja sitten piti opetella uudenlaista identiteettikuvaa itsestä. Että muusikkous ei voi olla niin iso osa mun identiteettiä, että mulle ei jäisi mitään, jos se otetaan pois. Pitää opetella suhtautumaan siihen erilailla.”

B kertoo identiteettikuvansa uudelleen rakentamisesta. Muusikkoidentiteettiä on pitänyt päivittää ja muokata koettujen haasteiden myötä. Identiteettikuvaa on pitänyt laajentaa ja siinä olevan muusikkouden roolia muokata antamaan tilaa uudelle minälle. B kertoo päivittäneensä soittotekniikkaansa ja soittoergonomiaansa haasteidensa myötä:

“Nykyään kiinnitän paljon huomiota ergonomiaan. Ja lämmittelen myös aina ennen kuin aloitan soittamaan. Olen vaihtanut soittosentoa monta kertaa ja hakenut sellaista, mikä tuntuis helpolta. Mutta se on kaikki pitkän, nyt jo vuosia kestäneen ajatustyön tulosta. Että mitä haluaa priorisoida, että pystyis tekemään pitkään tai kauan töitä. Kun silloin se oli vain sitä, että kunpa pääsis sisään kouluun, niin sitten voi pitää tauon, ettei kukaan mua sieltä koulusta

enää potki ulos. Toisaalta se voisi olla myös, jos haluais paikan orkesterista ja pitäisi koesoittoon valmistautua, niin "grindaamista" se vaatis, mutta sitten kun saisi paikan, niin voisi rentoutua. Nykyään asennoituminen menee enemmän niin, että elämässä voi tulla yllättäviä juttuja, jos vaikka soitin hajoaa ja ei oo varaa ostaa uutta, niin sitten pitää vaan luovia eteenpäin."

Hän kertoo soittoergonomisten ja -teknisten muutosten viittaavan ei vain helpon soittotuntuman hakemiseen vaan myös työnteon jatkuvuuden mahdollistamiseen tulevaisuudessa. B kertoo asenteensa soittamista ja harjoittelua kohtaan muuttuneen kauaskatseisemmaksi. Hän priorisoi pitkää työuraa lyhytnäköisempien "voittojen" edelle.

Omien kokemusteni perusteella tämä kertoo tietynlaisesta kasvun vaiheesta, joka liittyy niin musiikilliseen identiteettiin, kuin omien rajojen tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Intensiivisen ja runsaan harjoittelun tarkoituksena on kehittyä hyväksi ja taitavaksi muusikoksi. Itselle asetetut tavoitteet, kuten kouluun pääsy sekä ulkoa tulevat vaatimukset ja "pakotteet", kuten ohjelmiston opettelu toimivat motivaattoreina ja kirittäjinä. Samalla nälkä kasvaa syödessä, kun oma kehitys ja sen huomaaminen lisäävät entisestään paloa soittaa ja kehittyä. Harjoittelun intensiivisyys kasvaa, kunnes omat rajat tulevat lopulta vastaan ja harjoittelua on sopeutettava niihin. Tämä saattaa olla kova kolaus itsetunnolle ja identiteetille. Suunnitelmat saattavat mennä uusiksi, kun harjoitteluaiakatauluja ja -käytäntöjä pitää päivittää oman hyvinvoinnin ehdolla, johon ei ole aikaisemmin juurikaan tarvinnut kiinnittää huomiota. Voi tuntua siltä, että oma musiikillinen kehittyminen hidastuu ja sen takia tavoitteet ja haaveet jäävät saavuttamatta. Tämä on kova kolaus etenkin tavoitteellisen ja kunnianhimoisen muusikon psyykeelle, joka pakottaa päivittämään omaa identiteettikuvaa. Haastateltava B:

"Kyllä mä masennuin silloin myös. Sitten kun on rakentanut itsetuntoa ja identiteettiä takaisin niin tehnyt sitä sitä kautta, että ihmiset näkee sut ei vaan muusikkona vaan ihmisenä."

Haastateltava A viittaa ajan ja iän myötä suhtautumisensa muuttuneen harjoitteluun, muusikkouteen ja siihen, miten paljon painoarvoa ja vaikutusta niillä on hänen psyykeeseensä ja hyvinvointiinsa. Haastateltava A:

“Se oli aiemmin itsestäänselvyys se treenaamisen tarve, tai se ei ollut oikeestaan edes vaihtoehto, että jättäis treenaamatta. Mutta tässä on ehkä vuosien mittaan tullut sellasta suhteellisuudentajua.”

“Ei se (treenaaminen) määritä enää sillälailla (hyvinvointia) kuin aiemmin. Ja tiedostaa, että kroppa ja pää ei kestä liiallista treenaamista niin se voi helposti kääntyä negatiiviseksi se vaikutus. Niin sitä kokoajan hakee että mikä on se tasapainoinen määrä treenaamista.”

“Silloin se treenimäärä oli olennainen. Ja siitä tuli mielihyvää. Ehkä nykyäänkin vähän mutta nykyään se tulee sitten muista jutuista ja siitä laadusta”

5 Johtopäätökset ja pohdintaa

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia riippuvuuden ilmenemistä musiikin harjoittelussa ja löytää vastauksia kysymyksiin harjoitteluriippuvuuden ilmenemisestä, siihen johtavista tekijöistä, sen oireista, ja mahdollisista parantumiskeinoista. Työtä varten perehdytin itseäni lukuisilla tutkimuksilla erilaisista riippuvuuksista ja niiden ilmenemismuodoista ja riippuvuuksiin vaikuttavista tekijöistä lähtien ihmisen aivokemioista aina yksilön sosiaalisiin suhteisiin. Haastattelin työtä varten kahta opiskelijaa ja selvitin heidän harjoittelutottumuksiaan ja harjoittelun vaikutusta heidän psyykeeseensä ja muuhun elämään. Näistä tiedoista kokosin työni tietopohjan ja tutkimusmateriaalin.

Kuten johdannossa totesin, kahden haastattelun perusteella ei voida tehdä laajempia päätelmiä tai oletamuksia esimerkiksi harjoitteluriippuvuuden yleisyydestä tai vakavuudesta. Kaksi haastattelua tarjoaa kuitenkin yksilöllisiä näkymiä siihen, minkälaiset tekijät saattavat ajaa harjoitteluriippuvuuteen ja miten harjoitteluriippuvuus voi vaikuttaa sitä potevan elämään, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Haastattelut kertovat mielestäni myös laajempaa tarinaa siitä, millaisia haasteita etenkin nuoret, kehittyvät ja intohimoiset muusikot saattavat tiellään kohdata tai minkälaiseen henkiseen tai fyysiseen jamaan he saattavat itensä ajaa ulkoisen ja sisäisen kehittymispaineen alla. Haastatteluista käy mie-

lestäni ilmi aiheen tärkeys ja ne antavat perusteita sille, että nuorten muusikoiden hyvinvointiin, etenkin henkiseen, tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Perusteita löytyy mielestäni myös sille, että harjoitteluriippuvuutta ja siihen johtavia tekijöitä musiikin kontekstissa olisi syytä tutkia laajemmin.

Harjoitteluriippuvuus on yksi toiminnallisten riippuvuuksien muodoista. Omien kokemuksieni ja tätä opinnäytetyötä varten tekemäni tietoperustan ja haastattelujen pohjalta vaikuttaisi, että sen puhkeamisen taustalla musiikin harjoittelun kontekstissa voi olla monia tekijöitä ja niiden yhteisvaikutuksia. Tutkimushaastattelut onnistuvat mielestäni valottamaan näitä tekijöitä, sekä ilmiötä itsessään ja sen riskiä kelpollisesti: Sen monimutkaisuutta, laajaulotteisuutta, vaikutuksia sekä toipumiskeinoja.

Ensinnäkin luvussa 1 kuvatut riippuvuuden määritelmät täyttyvät mielestäni tyydyttävästi eli keskeisyys, konflikti, kontrollin menetys, uusiutuminen, toleranssi ja vieroitusoireet. Kaikista näistä löytyy näyttöä haastateltujen vastauksista sekä kertomistani omakohtaisista kokemuksista. Lisäksi hyödyntämäni tutkimustieto (esim. tutkimukset ammattitanssijoista ja intohimosta) luo lisää näkökantoja aiheeseen.

5.1 Intohimo

Intohimotutkimus antaa myös mielestäni hyviä näkymiä musiikin harjoittelun ja intohimon suhteeseen. Väittäisin musiikin olevan lähes kaikille sitä tekeville ja harjoittaville jonkin asteinen intohimon kohde. Musiikkia soitetaan ja tehdään soittamisen ja musiikin kuuntelun ja sen herättämien tunteiden palosta. Musiikin harjoittelu on kehittävä, palkitsevaa, mutta samalla haastavaa toimintaa. On tyydyttävää huomata oma kehitys. Musiikin harjoittelussa korostuu taiteellinen ja esteettinen ulottuvuus, eikä niinkään urheilun kaltainen kilpailu paremmuudesta. Harjoitteluun voi kuitenkin sisältyä kilpailua, joko itsen tai muiden kanssa. Sopivassa määrin kilpailullisuus voi olla hyvästäkin, mutta liikaa tilaa ottaessaan se voi olla haitallista. Obsessiivisen ja harmonisen intohimon olennaisimpia erottavia tekijöitä ovat intohimon kohteeseen liittyvään toimintaan vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Eli harjoitetaanko toimintaa jonkun ulkoisen vaikuttajan vuoksi

tai ajamana vai lähtee toiminta puhtaasti vapaasta tahdosta. Szabon tutkimus (Szabo, ym., 2022) osoittaa, että nämä kaksi intohimon laatua voivat sekoittua ja elää samanaikaisesti. Obsessiivisen intohimon piirteet ovat kuitenkin lähtökohtaisesti haitallisempia yksilölle. Eli intohimoista toimintaa ajaa enemmän ulkoa tulevat vaikutteet ja paineet kuin oma sisäinen halu. Tekemistäni haastattelusta käy ilmi obsessiivisen intohimon piirteitä (ks luku 3), joka on selkeästi havaittavissa myös musiikin harjoittelun parissa. On toki luonnollista, että ulkoa tulevia paineita ja vaikuttajia tulee vastaan muusikon uran ja kehityksen aikana. Opiskelupaikan saaminen, työpaikan haku ja ohjelmistojen opettelu sisältävät kaikki ulkoa, mutta myös sisältä kumpuavia paineita. On yksilökohtaista, kuinka paljon valtaa tällaisilla tekijöillä on ja minkä laatuista se on. Eli haetaanko esimerkiksi koulupaikkaa oman henkilökohtaisen kehityksen vai sosiaalisen hyväksynnän vuoksi vai kenties molempien. Tähän vaikuttavat mielestäni myös omassa sosiaalisessa piirissä koettu sekä laajemmalla yhteiskunnalliselta tasolta tuleva arvontanto ja maine. Eli esimerkiksi jokin koulu- tai työpaikka herättää arvostusta ja kunnioitusta ja on siksi haluttu ja tavoiteltu.

Tällaisiin asioihin voisi mielestäni kiinnittää huomiota esimerkiksi musiikkioppilaitoksissa. Ylipäätään oppilaiden henkiseen hyvinvointiin olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota, mutta myös siihen, miten ulkoiset tekijät vaikuttavat oppilaiden psyykeeseen ja harjoitteluun. Hienoahan se olisi, jos oppilaiden ja kehittyvien muusikoiden intohimo kumpuaisi täysin heistä itsestään tai ainakin olisi vapaa liiallisilta obsessiivisen intohimon tuomilta piirteiltä, tai tietoa kyseisten piirteiden mahdollisista vaikutuksista olisi enemmän saatavilla.

Mitä tulee haastatteluihin, olisin voinut valmistella enemmän kysymyksiä juuri intohimoon liittyen ja selvittää haastateltavien intohimon laatua, mikä olisi voinut tuoda lisää syvyyttä tutkimusmateriaaliin.

5.2 Identiteetti

Identiteetti on vahva yksilöä määrittävä käsite, johon intohimo on vahvasti kytköksissä. Tutkimusmateriaalista käy ilmi, miten identiteetti ja sen rakentaminen toimivat tietynlaisina motivaattoreina ja suunnan näyttäjinä yksilön kehityksessä

ja harjoittelussa. Tietyllä lailla identiteetin vahvistaminen yhdistettynä obsessiivisen intohimon piirteisiin voi ajaa yksilöä hänelle itselleen haitallisiin käytäntöihin, kuten haastateltava B:n vastauksista käy ilmi. Opiskelupaikan saaminen pönkitäisi varmasti itsetuntoa ja vahvistaisi muusikon identiteettiä. Samalla se ajaa B:tä yltiöpäiseen harjoitteluun, mikä lopulta aiheuttaa hänelle rasitusvamman. En sano, että B pelkää näistä syistä tavoitteli opiskelupaikkaa, mutta väittäisin niillä olleen vaikutusta B:n intentioihin ja siten lopputulokseen.

Haastateltava A:n kohdalla korostui esteettisyys ja oman äänen ja tyylin löytäminen. Hän rakensi muusikon identiteettiään oman erottuvan tyylin kautta. Hän koki harjoittelun olleen elintärkeä osa hänen minäkuvaansa ja muusikon identiteettiään, mutta kokemusten ja iän myötä hän oli oppinut muuttamaan minäkuvaansa ja olemaan itselleen armollisempi siten, että muusikkous ja harjoittelu eivät enää dominoineet hänen identiteettiään.

Molempien haastateltavien kohdalla itsen hyväksyminen liittyi olennaisesti harjoitteluun. Haastateltava A kuvaa tätä juuri oman muusikkouden etsimisenä, mutta kertoo sitä kautta asettavansa itselleen myös paineita. Haastateltava B:n kohdalla harjoittelu on merkittävä vaikuttaja tyytyväisyyteen ja siihen, miten hän itsensä näkee. On vähintäänkin mielenkiintoista, kuinka merkittävää roolia harjoittelu näyttelee siinä, miten haastateltavat (ja väittäisin, että suuri osa muusikoista) itsensä näkevät, kokevat ja hyväksyvät.

Molemmilla haastateltavilla identiteetin ja minäkuvan muuttaminen näyttivät olleen ratkaisevassa roolissa harjoitteluriippuvuuden tai sen kaltaisten piirteiden parantumisessa. Haastateltava B on liiallisen harjoittelun aiheuttaman rasitusvamman myötä joutunut pohtimaan identiteettiään uusiksi ja täten muuttamaan näkemystään itsestään. Haastateltava A kertoo tulleen pohdintoihin ja muutoksiin ajan ja kokemusten myötä. Tämän tiedon valossa harjoitteluriippuvuus ja sen kaltaiset piirteet ovat vahvasti kytköksissä yksilön identiteettiin ja minäkuvaan, ja niitä muuttamalla myös suhde harjoitteluun muuttuu. Samalla yksilö tulee tietoisiksi omista rajoistaan, niin fyysisistä, kuin henkisistä, jotka ehkä aiemmin eivät vielä olleet selvillä. Tästä lienee ollut kyse haastatel-

tava B:n kohdalla. Yltiöpäinen harjoittelu aiheutti lopulta loukkaantumisen. Eli fyysikka ei yksinkertaisesti kestänyt kovaa harjoittelurutiinia. Tämän myötä hän oppi kiinnittämään huomiota soittamisen ja harjoittelun ergonomiaan. Samalla hän joutui muokkaamaan myös mentaalista puoltaan eli muuttamaan näkemystään itsestään. Muusikkoidentiteettiä piti muokata vastaamaan omia fyysisiä ja henkisiä rajoja ja kapasiteettia.

Haastatteluissa identiteettiä olisi voinut käsitellä kattavammin. Molemmat haastateltavat kertoivat kokemiensa haasteiden myötä joutuneensa muuttamaan näkemyksiään ja identiteettiään. Olisi ollut avavaa kysyä, miltä identiteetin muuttaminen tuntui, kun haasteista oli selvitty, ja millainen prosessi oli ollut. Tämä olisi saattanut avata lisää näkemyksiä musiikin harjoittelun aiheuttamien haasteiden ja identiteetin välille ja ennen kaikkea antaa tietoa haasteista selviämisestä.

5.3 Luotettavuudesta

Lienee selvää, että tutkimusaineistoni laatu on vahvasti kytköksissä haastatteluja ennakoineeseen alustavaan tiedusteluun. Valitsin haastateltavat alustavan tiedustelun myötä ilmenneen soveltuvuuden perusteella. Eli koin, että valikoituneilla voisi olla jotain annettavaa kyseiseen aiheeseen. Koin tämän tärkeäksi, sillä jos haastateltavilta keräämäni materiaali olisi jäänyt kovin köyhäksi, olisi myös aiheen ja ilmiön analysointi köyhän materiaalin perusteella ollut varsin hedelmätöntä ja opinnäytetyötä ja sen aiheen arvoa heikentävää. Sattuman varainen haastateltavien valinta ei varmastikaan olisi tuottanut samanlaisia tuloksia, vaikkakin uskon, että harjoitteluriippuvuus tai ainakin sen kaltaiset piirteet ovat melko yleisiä nuorten, kehittyvien muusikoiden keskuudessa.

Lähteet

Ahrends, C. (2017). Does Excessive Music Practicing Have Addiction Potential?. *Psychomusicology*, vol. 27, no. 3, pp. 191-202.

<https://www.proquest.com/iimp/docview/1944207846/D6A8D3BA5A86483EPQ/1?accountid=11363&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Akehurst, S., & Oliver, E. J. (2014). Obsessive passion: a dependency associated with injury-related risky behaviour in dancers. *Journal of Sports Sciences*, 32(3), 259–267. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823223>

Bicchieri, C., Muldoon, R., Sontuoso, A. (2023). Social Norms. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/social-norms/>

Blood, A.J., Zatorre, R.J., Bermudez, P, Evans, AC. (2.4.1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature Neuroscience*. (4):382-7. doi: 10.1038/7299. PMID: 10204547.

Ferreri, L., Mas-Herrero, E., Zatorre, R. J., Ripollés, P., Gomez-Andres, A., Alicart, H., Olivé, G., Marco-Pallarés, J., Antonijoan, R. M., Valle, M., Riba, J., & Rodriguez-Fornells, A. (2019). Dopamine modulates the reward experiences elicited by music. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(9), 3793–3798.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1811878116>

The Human Metabolome Database. (30.5.2023). Showing metabocard for Dopamine (HMDB0000073). <https://hmdb.ca/metabolites/HMDB0000073>

Huttunen, M. (2001). *Liikunta addiktiona*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 117(6), 613-614. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92153>

Häkkinen, M. (17.1.2023). Alkoholiriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196>

Kaasinen, V., Halme, J., Alho, H. (2009). Pelihimon neurobiologiaa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 125(19):2075-83 <https://www.duodecimlehti.fi/duo98331>

Korkeila, J. (3.2.2021). Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet/>

Kuusisto, K. (4.12.2020). Riippuvuus. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus/>

Laaksonen, I. (2021). Mitä toiminnalliset riippuvuudet ovat ja miten ne on määritelty? [opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu].

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226332/Opinn%E4ytety%F6_SOS15S1_Laaksonen_Iris.pdf?sequence=2

Mikkonen, M. (19.5.2023). Riskitekijöiden tunnistaminen ja hoito. <https://www.friaklinikka.fi/artikkelit/retkahdus-riskitekijoiden-tunnistaminen-ja-hoito>

Montagu, J. (2017). How Music and Instruments Began: A Brief Overview of the Origin and Entire Development of Music, from Its Earliest Stages. *Frontiers in Sociology*. [10.3389/fsoc.2017.00008](https://doi.org/10.3389/fsoc.2017.00008)

Muotio, L. (19.1.2022). Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä. <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/teemahaastattelu-tutkimusmenetelmana/>

Niskanen, K. (2009). Mitä on riippuvuus ja miten riippuvuus syntyy?. <https://www.riippumatta.fi/riippuvuus>

The RTMS Centre. (7.6.2019). Prefrontaalinen aivokuori ja sen merkitys. <https://rtmscentre.co.uk/fi/prefrontal-cortex-and-depression/>

Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry. (2024). Mitä musiikkiterapia on?. <https://www.musiikkiterapia.fi/musiikkiterapia/mita-musiikkiterapia-on/>

Szabo, A. (2018). Addiction, Passion, or Confusion? New Theoretical Insights on Exercise Addiction Research From the Case Study of a Female Body Builder. *Europe's Journal of Psychology* 14(2): 296–316. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6016027/>

Szabo, A., de la Vega, R., Kovácsik, R., Jiménez Almendros, L., Ruíz-Barquín, R., Demetrovics, Z., Boros, S., & Köteles, F. (2022). Dimensions of passion and their relationship to the risk of exercise addiction: Cultural and gender differences. *Addictive behaviors reports*, 16, 100451. <https://doi.org/10.1016/j.ab-rep.2022.100451>

Tacke, U., Kuoppasalmi, K., Airaksinen M. (1998). Lääkeriippuvuus ja vieroittaminen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 114(10):1003. <https://www.duodecimlehti.fi/duo80233>

Takala, H. (2023). Hyvä paha dopamiini. <https://www.tutoris.fi/hyva-paha-dopamiini/>

Terveyskirjasto Duodecim. (18.10.2016). Limbinen järjestelmä. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01934>

UKK-instituutti. (23.3.2024). Liikunta ja mielen hyvinvointi. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Vallerand, R. (2015). *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. Oxford University Press.

Vallerand, R., Mageau, G., Ratelle, C., Léonard, M., Marsolais, J., Blanchard, C., Koestner, R., Gagné, M. (2003). Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 85, No. 4, 756–767. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_Val-lerancBlanchardMageauKoesnterRatelleLeonardGagneMacolais JPSP.pdf

Wang, C., Chu, Y. (2007). Harmonious passion and obsessive passion in playing online games. *Social Behaviour and Personality: an international journal*, Volume 35, Number 7, 2007, pp. 997-1006(10)

Wikipedia. (2023). Mesolimbic pathway. https://en.wikipedia.org/wiki/Mesolimbic_pathway

Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: "Drumming out drugs". *American Journal of Public Health*, 93(4), 647-51. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/complementary-therapy-addiction-drumming-out/docview/215101491/se-2>

LIITE I

HAASTATTELU

Johdanto

On yleisesti hyväksyttyä ja tiedettyä, että ammattimuusikoiden ja ammattimuusikoiksi pyrkivien arkeen kuuluu runsaasti harjoittelua. Se voi olla joko uuden materiaalin haltuun ottamista, tekniikan kehittämistä tai uuden tyylilajin omaksumista. Se, että ylipäätään saavuttaa soittotason, joka jokseenkin vastaa ammattimuusikolta oletettavaa tasoa, vaatii vuosien työn. Täten lienee selvää, että suhde harjoitteluun on yksi olennaisimmista teemoista muusikon elämässä.

Tällä haastattelulla pyrin selvittämään ammattimuusikoiden ja ammattimuusikoiksi pyrkivien harjoittelukäytäntöjä ja suhdetta harjoitteluun. Harjoittelu määrin ja tottumusten lisäksi tavoitteenani on selvittää harjoitteluun liittyviä psyykkisiä piirteitä, kuten harjoittelun vaikutusta mielialaan, tyytyväisyyden ja/tai tyytymättömyyden kokemuksia sekä hyväksytyksi/hylätyksi tulemisen kokemuksia ja hahmottaa harjoittelun yleistä vaikutusta muuhun elämään ja sosiaalisiin suhteisiin tai toisinpäin muun elämän vaikutusta harjoitteluun. Tavoitteenani on myös selvittää harjoittelusuhteen mahdollista vaihtelevuutta tai kausittaisuutta.

Haastattelu tehdään opinnäytetyötä varten.

PERUSTIETOKYSYMYKSET

Nimi

Ammatti:

Ikä:

Koulutus:

HARJOITTELUTOTTUMUKSET

- Miten paljon harjoittelet?
- Minkälaiset harjoittelutottumukset sinulla on?
 - Pidätkö lomapäiviä harjoittelusta?
- Miten jaksotat muun elämän ja harjoittelun?

HARJOITTELUUN LIITTYVÄT ARVOT

- Mikä merkitys harjoittelumäärällä on sinulle?
- Millainen merkitys harjoittelulla on muusikkoidentieettiisi?
 - Onko sinulla jokin tavoite kehittymisen suhteen muusikkona?
- Millainen merkitys harjoittelulla on hyvinvointiisi ja itsetuntoosi?
- Mikä merkitys omilla opettajillasi on ollut harjoittelutottumuksiisi?
- Mikä merkitys bänditoiminnalla on ollut harjoittelutottumuksiisi?
- Mikä merkitys perhetaustoilla ja kasvatuksella on ollut harjoittelutottumuksiisi?

HARJOITTELUTOTTUMUKSIIN LIITTYVÄT HAASTEET

- Oletko kokenut, että harjoittelu vie liikaa aikaa muulta elämältä? Miten?
- Onko harjoittelu aiheuttanut konflikteja sosiaalisissa suhteissa?
- Oletko kokenut pakonomaisuutta harjoitteluun liittyen? Miten?
- Vaikuttaako harjoittelu tai harjoittelemattomuus mielialaasi? Miten?
 - *[Tutkijalle: Tarvittaessa seuraavat tarkentavat kysymykset]*
- Tuottaako harjoittelu sinulle mielihyvää?
- Harjoitteletko milloinkaan mielihyvän takia?

- Mikä merkitys harjoittelemattomuudella on tunnetilaasi?
- [Miten toimit, jos harjoittelemattomuus aiheuttaa esim huonoa omaa-
tuntoa, tai herättää muuten ei-toivottuja tunteita.]
- Onko mielialalla vaikutusta harjoitteluusi? Millaisia vaikutuksia?
- Onko muun elämän tapahtumilla vaikutusta harjoitteluusi? [tutkijalle: vastoin-
käymiset tai positiiviset tapahtumat]
- Koetko painetta kehittymisesi suhteen muusikkona?
- Koetko painetta, että sinun tulisi saavuttaa jokin tietty taso?
- Oletko kokenut turhautumista oman soittotaidon kehitykseen liittyen?

LIITE II

Tutkimuksen nimi: Riippuvuus musiikin harjoittelussa

Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy,

Aapo Palonen

Opinnäytetyön ohjaaja: Jukka Väisänen

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia musiikin harjoittelussa ilmenevää riippuvuussuhdetta.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja

suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.