

Elina Kettunen

Keskityn, siis hallitsen

Näkökulmia keskittyneeseen harjoitteluun

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

5.5.2017

Tekijä Otsikko	Elina Kettunen Keskityn, siis hallitsen – Näkökulmia keskittyneeseen harjoitteluun
Sivumäärä Aika	35 sivua + 1 liite 5.5.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	MuT, lehtori Annu Tuovila
<p>Tarkastelen opinnäytetyössäni muusikon esiintymistä ja harjoittelua. Työn tarkoituksena on tuoda esiin keskittymisen ongelmatilanteita ja tarjota harjoituksia sekä ajatusmalleja, jotka auttavat muusikkoa keskittymään parempaan harjoitteluun ja esiintymiseen.</p> <p>Opinnäytetyöni keskeistä aineistoa ovat harjoittelua ja esiintymistä käsittelevän kirjallisuuden lisäksi ammattipianistin haastattelu sekä musiikin opiskelijoille ja ammattilaisille teettämäni kysely. Kyselyssä käsiteltiin vastaajien kokemuksia harjoittelusta ja esiintymisestä, keskittymiseen liittyviä tekijöitä sekä harjoittelussa ja esiintymisessä ilmeneviä keskittymisongelmia ja niistä selviämistä.</p> <p>Kyselyn vastausten myötä kävi selväksi, että keskittymisen ongelmat ovat arkipäivää lähes jokaisen muusikon elämässä. Monet kerrotuista kokemuksista olivat tuttuja itsellenikin, mutta vastausten seasta löytyi myös näkökulmia, jotka tarjosivat enemmän pohdittavaa. 92 % vastaajista luetteli kohtaavansa jonkinlaisia keskittymishäiriöitä soittaessa. Häiriöitä aiheuttivat sekä ulkoiset tekijät, että soittajaan itseensä liittyvät tekijät. Monet vastaajista luettelivat myös keinoja häiriöiden minimoimiseksi. Nämä keinot liittyivät fyysiseen harjoitteluun, mentaaliharjoitteluun ja psyykkiseen valmentautumiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota ajattelemisen aihetta muusikoille ja pedagogeille, jotka törmäävät keskittymiseen ja esiintymiseen liittyviin ongelmatilanteisiin. Työ voi toimia sekä lukijan reflektoinnin apuvälineenä että mahdollisena työkaluna ongelmien ratkaisuun. Työssä on esitelty harjoituksia ja ajatusmalleja, joiden toivon olevan apuna parempiin soitkokemuksiin pyrkiessä. Olen itse klassisen musiikin pianisti ja jotkin esimerkeistä liittyvät selkeästi pianistiseen lähestymistapaan, mutta uskon, että opinnäytetyöni soveltuu laajalaisempaan tarkasteluun instrumentista tai musiikillisesta genrestä riippumatta.</p>	
Avainsanat	keskittyminen, keskittymisvaikeudet, harjoittelu, esiintyminen, esiintymisjännitys, muusikko

Author Title Number of Pages Date	Elina Kettunen I Concentrate, Therefore I Control – Aspects of Concentrated Practice 35 pages + 1 appendix 5 May 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, DMus
<p>In my thesis, I will examine the performance and practicing of musicians. The meaning of the thesis is to shed light on concentration problems and offer various exercises and aspects, which could help musicians in achieving better concentration in practicing and performing.</p> <p>As sources to the thesis, I have used different excerpts from literature, considering with musicianship, practicing and performing. I have also interviewed a professional pianist and made a questionnaire for professional musicians and students studying music. In the questionnaire, I asked about experiences during practicing and performing, as well as connection to concentration issues and overcoming concentration problems.</p> <p>When I started to examine responses to the questionnaire, it was clear that concentration issues are very common in nearly every musician's life. Many of the answers were identifiable also to me, but some of the perspectives offered me further aspects to consider. 92 % of the respondents told they are confronting concentration problems when they are playing their instrument. Problems were caused by external factors, but also personal mental sources. Many of the respondents also shared about their means to minimize distractions. These means were related to physical and mental practicing and also to the mental influence of suggestion.</p> <p>This thesis is supposed to provide something to think about for those musicians and pedagogues, who confront problems with performance and concentration. This thesis could be used as a tool in self-evaluation and provide solutions to problematic situations. In the thesis, I have introduced some exercises, which I hope could help in the process of achieving better experiences in musical performance and rehearsing. Even though I am a classical pianist and some of the perspectives are introduced from this point of view, I believe that this thesis is suitable for a wider audience regardless of instrument or musical genre.</p>	
Keywords	concentration, concentration issues, practice, performance, performance anxiety, musician

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Oppimisen ja keskittymisen yhteys	3
2.1	Keskittyminen ja muisti	3
2.2	Keskittymisen vaikeudet	6
2.2.1	Keskittymishäiriöiden taustaa	6
2.2.2	Soittajaminän epäröinti	7
2.2.3	Havaintoja lasten keskittymisestä	9
3	Keskittymisen hallinta -kysely	10
3.1	Kyselyn luominen ja käsittely	10
3.2	Kyselyn vastaajien taustat	11
3.3	Keskittymisvaikeuksien määrä ja laatu	11
3.4	Keskittymistä vaikeuttavia tekijöitä	13
3.4.1	Harjoittelun häiriöt	13
3.4.2	Esiintymisen häiriöt	14
3.4.3	Konkreettiset seuraukset keskittymisen puutteessa ja niistä selviytyminen	15
3.5	Keskittymisen ja esiintymisen harjoittelu	17
4	Esimerkkikatsaus ammattipianistin esiintymisrutiineihin	18
4.1	Työnkuva	19
4.2	Esiintymistilanteen harjoittelu ja pohjatyö	19
4.3	Keskittymisharjoitukset	20
4.4	Keskittymisen häiriötilanteet ja niiden ratkaisut	20
4.5	Esiintymisrutiinit	22
5	Keskittymistä parantavaa harjoittelua	25
5.1	Mielikuvaharjoituksia	26
5.2	Harjoituksia soittimen parissa	28
5.3	Esiintymistilanteen harjoitleminen	29
6	Pohdinta	31
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1. Keskittymisen hallinta -kysely

1 Johdanto

Opinnäytetyöprosessia aloittaessani tarkoitukseni oli tehdä sellainen opinnäytetyö, joka on avuksi omassa muusikon ja pedagogin työssäni ja tarjoaa ajattelemisen aihetta myös muille samankaltaisiin tilanteisiin törmääville musiikin parissa työskenteleville ihmisille. Luonnollisesti aloin miettiä aihealueeni liittyvän esiintymiseen, joka on arkipäivää jokaiselle musiikin tekijälle heti musiikkiopistopäivistä (jopa musiikkileikkikoulusta) lähtien. Esiintymiseen myös kuuluu niin paljon ristiriitaisia tunteita ja tilanteita, joten aihealueena tämä teema on ehtymätön lähde.

Alun alkaen halusin kirjoittaa opinnäytetyöni siitä, kuinka saavuttaa onnistuneen esiintymisen tunne. Tarkoituksena oli pohtia, kuinka minimoida esityksessä sattuvat virheet ja toisaalta säilyttää hyvä flow ja selviytyä tilanteesta kuin tilanteesta kunnialla, vaikka lavalla sattuisikin jotain.

Yhdessä vaiheessa pohtiessani omakohtaisia kokemuksia ei-niin-virheettömistä esityksistä, päähäni jysähti eräs lause, jota oma soitonopettajani, Joonas Pohjonen, on toistellut minulle koko opiskeluaikanani. Soittaessani soittotunneilla väärin ja tuskaillessani asiaa, opettajani totesi usein, ”virhe tapahtuu sinun päässäsi jo ennen kuin edes soitat väärän sävelen.” Aloin pohtia tätä lausahdusta jälleen hieman tarkemmin ja pysähdyin pyörimään siihen ajatukseen, että hyvin pitkälti onnistuneessa esityksessä on kyse nimenomaan siitä, mitä pään sisällä tapahtuu, tai oikeastaan vielä tarkemmin, mihin soittaessa *keskittyy*.

Jonkin fraasinpätjän hinkkaaminen virheettömäksi ja puhtaaksi on turhaa, jos sitä ei harjoittele ajatuksen kanssa. Usein myös harjoitteluun käytettävä aika on määrällisesti pienempi, jos harjoittelee keskittyneesti. Harjoittelutilanteessa on oltava tietoinen omasta fyysisestä puolesta ja pidettävä henkinen puoli aisoissa. Kun keskittyneisyys on huipussaan, ulkoiset häiriötekijät oppii sulkemaan tekemisestään pois ja soittaminen helpottuu. Silloin tekniset asiat omaksuu helpommin ja musiikillinen ajatuksenkulku kantaa läpi kappaleen. Tätä keskittyneen ja tasapainoisen olotilan saavuttamista jokaisen muusikon on myös tavoiteltava. Esiintyessä ja musiikin luomisessa fokus voi olla taas välillä vähän kateissa, mutta harjoitellessa se usein tuntuu pysyvän paremmin aisoissa. Harjoittelun hyvä fokus tulisi kuitenkin pystyttävä soveltamaan myös esiintymiseen.

Vuosien läpi olen muiden muusikoiden lailla pyrkinyt aina kohti parempaa ja ehjempää esityksen toteuttamista ja oman sisäisen esiintymistilan stabiloimista. Myönnän, että olen aina ollut jonkin sortin esiintymisjännittäjä. Jännityksen tila on vaihdellut suuresta tärinästä ja pahoinvoinnista luovuttaneeseen välinpitämättömyyteen tai toisaalta pieneen terveeseen hermoiluun. Joskus taas jännitän tuskin lainkaan ja joskus jännitän sitä, kun en jännitäkään. Olen pyrkinyt unohtamaan jännitykseni ja yrittänyt keskittyä ainoastaan musiikkiin. Ilman kunnollista reflektointikykyä ja itsensä tiedostamista se ei kuitenkaan käy kovin helposti.

Esiintymisjännitys on käsitteenä todella laaja ja siitä sekä sen seurauksista löytyy loputtomasti kirjallisuutta, tutkimuksia ja muuta materiaalia. Tässä opinnäytetyössä en halua asettaa tutkimaan asioita liikaa esiintymisjännityksen ympäriltä, sillä siihen liittyy niin monia muita asioita ja aihe sinällään on todella laaja ja usein käsitelty. Lavajännityksessäkin on pitkälti kyse kuitenkin keskittymisen ohjaamisesta oikeisiin asioihin, joten pyrin perehtymään myös jännityksen hallitsemiseen. Tätä hallintaa pyrin tarkkailemaan juurikin keskittymisen näkökulmasta ja yritän löytää keinoja, joilla suunnata huomion ylimääräisestä hermoilusta siihen, mikä on todellisuudessa tärkeintä.

Eniten pyrin tässä opinnäytetyössä syventymään siihen, mitkä asiat vaikuttavat keskittymiskykyymme soittoprosessissa. Haluan varsinkin kartuttaa häiriötekijöitä, jotka estävät saamaan keskittymisen parhaalle mahdolliselle tasolle. Usein ongelma voi juontaa juurensa siihen, ettei ongelmaa tunnista tai ota huomioon mahdollisia vastoinkäymisten aiheuttajia. Yritän myös etsiä keinoja ja harjoituksia, joita harjoittamalla voi konkreettisesti opetella keskittymistä paremmaksi ja ylläpitää hyvän työskentelyn prosessia.

Käsittämäni asiat pohjautuvat pitkälti omiin havaintoihin soittamisesta ja harjoittelemisesta sekä kollegoideni kanssa läpikäytyihin keskusteluihin. Yhtenä tärkeimpänä lähteenä olen käyttänyt myös itse luomaani kyselyä, johon vastasi 38 muusikkoa. Kysely toteutettiin anonyymisti vastaamalla nettilomakkeeseen, jota levitin sekä musiikin opiskelijoiden, että ammattikentän tekijöiden keskuuteen. Sekä ongelmia että ratkaisuja löytyy musiikkimaailmasta yhtä paljon kuin soittajakin, mutta monet käsiteltävät asiat ovat varmasti hyvinkin samaistuttavia teemoja muusikoiden keskuudessa, mikä kävi ilmi kyselyn vastauksia verratessakin.

2 Oppimisen ja keskittymisen yhteys

2.1 Keskittyminen ja muisti

Esitettävän teoksen valmistamisen resepti on sinänsä yksinkertainen ja koostuu perusraaka-aineista: opeteltavaa kappaletta esimerkiksi aluksi silmäilläään ja prima vistataan, analysoidaan harmonioita, tutkitaan ehkä taustoja, harjoitellaan pienemmissä pätkissä, opetellaan ulkoa, tehdään sopivat sormijärjestykset, tarkkaillaan ergonomiaa, hiotaan teknisiä kohtia, tehdään tulkinnallisia valintoja jne. Jokaisella muusikolla on omat työkalunsa ja rutiininsa teosten opettelussa ja harjoittelussa.

Kun me muusikot aloitamme työskentelyn uuden teoksen parissa, teemme työtä paitsi fyysisesti koko keholla myös päämme sisällä. Kuten missä tahansa oppimisprosessissa, soittaessakin säilömmme tietoa eri osiin aivoja eri aisteja hyödyntäen ja luomme muistijälkiä lihasten sekä aivojen välille. Muistin toiminnasta kertoo esimerkiksi Petri Paavilainen teoksessaan *Toimivat aivot – kognitiivisen neurotieteen perusteita* (2016), jossa hän myös vertaa musiikin käsittelyä aivoissa kielelliseen taitoon.

Opitteluvaiheessa muusikko käyttää lähes kaikkia aistejaan ja aivojen osa-alueita oppiakseen teoksen. Hän luo kuulomielikuvia siitä, miltä soitettavan musiikin pitää kuulostaa. Lisäksi huomio kiinnittyy tuntoaistiin - miltä jotkut otteet tai intervallit tuntuvat ja millaisia liikeratoja täytyy suorittaa. Näköhavaintojen avulla huomioidaan käsien ja kropan liikkeet ja nähdään oikeat koskettimet ja luodaan yhteys nähdyn nuottikuvan ja syntyvän musiikin välillä. Harjoittellessa huomio kiinnittyy pitkälti siis tekniseen suorittamiseen ja sarjaan kropan toimintoja, joiden seurauksena syntyy haluamamme äänituote.

Oppimisvaiheessa painamme kasan asioita muistiin (riippumatta siitä, soittammeko nuotteista vai ulkoa). Suuri osa opeteltavista elementeistä tallentuu opettelumuistiin kautta useiden toistojen jälkeen säilömuistiin (muusikoiden ja urheilijoiden keskuudessa totuttu termi *lihasmuisti*), emmekä prosessin edetessä kiinnitä huomiota teknistä totuudesta vaativiin seikkoihin yhtä paljon.

Säilömuisti toimii sekä tietoisesti (*eksplisiittisesti*) että tiedostamatta (*implisiittisesti*). Tietoinen muistaminen tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että jokin asia voidaan selittää suullisesti, löytämään jokin tieto muistista ja perustelemaan, miksi ja/tai miten jokin asia

on. Eksplisiittinen muistaminen on siis käytännössä tietoa. Tiedostamaton muistaminen taas ei ole sanallisesti selitettävissä ja se pitää sisällään lähinnä taitoja ja motorisia toimintoja. Musiikissa muistaminen on fyysisen soittamisen kannalta nimenomaan implisiittistä: sormet juoksentelevat pitkin koskettimistoa tuottaen pianosta äänen aivojen sen enempää asiaa tiedostamatta. Musiikkia voi kuitenkin ajatella myös eksplisiittisenä muistamisena, jos pystyy esim. selittämään ja nimeämään sanallisesti soitettavaa nuottikuvaa ilman soitinta. (Paavilainen 2016, 164-165.)

Oman kokemukseni mukaan siinä vaiheessa, kun harjoittelen jotain uutta teosta, ajatukseni pysyvät paljon herkemmin opeteltavassa musiikissa. Mietin tarkemmin harmonioita, missä mikäkin soitettava elementti ilmenee ja ennakoin käsieni ja sormieni liikkeitä seuraavaan harmoniaan. Tässä vaiheessa luon itselleni myös muistisääntöjä, joiden avulla opin ennakoimaan tulevia ääniä. Sanoisin, että keskittyminen on tässä vaiheessa jokseenkin vertikaalista, sillä huomio kiinnittyy hyvin vahvasti juuri siihen hetkeen, joka on käsillä, eikä ajatus lähde niin helposti harhailemaan ympäröivään maailmaan eikä asioita myöskään ajattele kyseistä hetkeä pidemmälle. Omalla tavallaan se on tehokasta, mutta pelkästään tällaisena harjoitteluna soittaminen jää hyvin mekaaniseksi ja tässä vaiheessa laajempi musiikin ymmärrys sekä tulkinta eivät pääse tarpeeksi jalostumaan. Toisaalta myös pidemmälle ajattelu ei toimi niin hyvin ja pidempää musiikin mukaista keskittymiskaarta on vaikea luoda kappaleen osaamisen ollessa alkutekijöissä.

Teoksen kypsyessä ja valmistuessa kohti valmiimpaa tuotosta keskittymisen laatu muuttuu yksittäisten äänien, liikkeiden tai harmoniasarjojen hahmottamisesta laajempaan ajatteluun, ja musiikkia tarkastellaan enemmän jo ns. horisontaalisesta näkökulmasta. Siinä, missä opetteluvaiheen keskittymisen resurssit ovat kiinnittyneet teknisten osuuk-sien hallintaan ja opeteltavien asioiden lihasmuistiin tallentamiseen sekä melodiamuistin luomiseen, hiomisvaiheessa nämä tekijät ovat pitkälti automatisoituneet. Pidemmän musiikkikaaren ajattelu helpottuu ja muusikolle tärkeä ennakointikyky pääsee oikeuksiinsa, kun lihasmuisti on ottanut tehtäväkseen motorisen toteuttamisen liikojä miettimättä.

Lihasmuisti, joka on nimityksenä mielestäni lopulta hieman harhaanjohtava termi, onkin muusikolle eräs tärkeimpiä tekijöitä musiikin esittämisen kannalta. Lihasmuisti on yksinkertaistettuna sitä, kun muusikko toistaa jotain tiettyä asiaa useampaan kertaan, siitä syntyy tietynlainen muistijälki. Harjoiteltu taito on tiedollisen ja huolellisen toistamisen jälkeen automatisoitunut ja soittaminen ei vaadi niin tarkkaa tai yksityiskohtaista ajatus-

työtä, vaan ajatteluresurssit voi ohjata johonkin muuhun. Arkikielinen ilmaisu ”ihasmuisti” on oikeastaan virallisemmän termin ”säilömuistin” synonyymi, minkä voi karkeasti jakaa kahteen osaan: tietoisesti toimivaan asiamuistiin (*deklaratiivinen*) ja tiedostamattomatta osaavaan taitomuistiin (*proseduraalinen*). Muusikko pallottelee työskennellessään pitkälti näiden eri muistiosoiden välillä. (Paavilainen 2016, 166-167.)

Entä mitä itsessään keskittyminen todellisuudessa on? Jokapäiväisessä elämässä ihminen voi näyttää päällisin puolin keskittyneeltä, jos istuu hiljaa nurkassa lukemassa kirjaa ihmisvilinän keskellä tai lavalla esiintyvä muusikko on oletettavasti keskittynyt, kun soitto vaikuttaa etenevän eikä näytä ulospäin häiriintyvän rykivästä eturivin mummosta. Todellisuudessa pään sisällä voi olla käynnissä totaalinen kaaos.

Dorothy Irving tiivistää mielestäni keskittymisen hyvin yhteen termiin kirjassaan *Ammatti: Muusikko* (2002), että keskittyminen on *sisäistä aktiivisuutta*. Sisäinen aktiivisuus liittyy kaikkeen, mitä pään sisällä tapahtuu ja mitä tunnemme, kun teemme jotain. Sisäistä aktiivisuutta voi kutsua keskittymiseksi tosin vasta siinä vaiheessa, kun se suuntautuu vain yhteen asiaan tai ideaan, jota työstää aivoissaan. Ilman keskittymistä ei myöskään voi syntyä mitään arvokasta. (Irving 2002, 68-69.)

Irving jakaa keskittymisen myös kahteen eri laatuun: spontaaniin ja tietoiseen keskittymiseen. Spontaani keskittyminen on sananmukaisesti tahtomatta käynnistyvää ja yleensä jokapäiväinenkin ilmiö. Tätä voi verrata esimerkiksi tilanteeseen, jossa vaikka luet kirjaa ja yhtäkkiä kiinnität huomiosi viereisessä pöydässä käytävään keskusteluun ja kuulet näiden henkilöiden vaihtamat juorut. Myös jännittävä elokuva tai hyvä biisi radiossa voi kiinnittää huomiosi ilman, että tarkoituksenmukaisesti pakotat jakamaan huomiosi näihin seikkoihin. (Irving 2002, 69-70.)

Tietoinen keskittyminen taas on herkästi usein muusikon jokapäiväinen kamppailu. Työnkuvamme vaatii usein enemmän tietoista panostusta ja analyttistä ajattelua. Tähän tarvitsemme tietoista tai jopa pakotettua keskittymistä, jonka resurssit tulla luonnostaan ovat isommissa pätkissä kuitenkin hyvin rajattuja tullakseen luonnostaan. Ihannetilanne olisi, jos pystyisi muuttamaan tietoisesti keskittymisen spontaaniksi. Tässä vaikuttavana tekijänä on pitkälti myös motivaatio ja mielekkyys. Tietoista keskittymistä pystyy kuitenkin muuttamaan spontaaniksi lisäämällä mielekkyyttä ja motivoivia seikkoja suoritettavaan tehtävään. (Irving 2002, 70.)

2.2 Keskittymisen vaikeudet

2.2.1 Keskittymishäiriöiden taustaa

Monet keskittymisvaikeudet voivat juontaa juurensa hyvinkin konkreettisiin asioihin. Yksinkertaisimmat syyt voivat olla unen tai oikean ravinnon puute tai stressi. Muuttuvat elämäntilanteet kuormittavat omalta osaltaan tottumuksiamme ja joudumme käyttämään keskittymisresurssejamme eri asioihin samaan aikaan. Ongelmat töissä tai sosiaalisissa suhteissa voivat nakertaa taustalla ja multisuorittaminen estää tekemästä yhtäkään asiaa kunnolla loppuun.

Joskus keskittymisen vaikeuttajina voi olla myös isompia ongelmia, kuten neuropsykiatriset häiriöt (esim. ADHD, eli tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriö). ADHD:n, sekä useiden muiden oireyhtymien oireita usein havaitaan jo lapsuudessa ja ne voivat jatkua myös aikuisiällä. Lapsuudesta asti keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla myös käytös- ja oppimishäiriöt, koulussa kohdattavat vaikeudet ja epästabiliit perhesuhteet. Myös aikuisiällä voi kohdata mielenterveydellisiä häiriöitä kuten masennusta, joka lähes poikkeuksetta vaikuttaa potilaan keskittymiskykyyn negatiivisesti. Myös aivovaurion kokeneet ihmiset saattavat kärsiä keskittymisvaikeuksista. Tällaisissa tapauksissa ongelman ratkaisu ei ole yksiselitteistä ja usein täytyy turvautua ammattiapuun, jotta tilanteeseensa voi saada edistystä. (Mielenterveystalo 2016.)

Masennus ja psyykkiset haasteet ovat muusikoiden keskuudessa aika huomattava ongelma. Viime aikoina on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota taidealojen psyykkisiin haasteisiin. Vaikka taiteiden on havaittu olevan hyväksi ihmisen psyykelle, taidealalla työskentely ei sitä aina ole. Brittiläisen Help Musicians UK -järjestön julkaiseman ”*Can Music Make You Sick?*”- tutkimuksen mukaan (tekijöinä Sally Anne Gross ja George Musgrave, 2016) musiikkialan ihmisillä on kolme kertaa suurempi riski sairastua masennukseen tai altistua psyykkisiin epävakaisuuksiin. Tutkimuksessa haastateltiin kaikkiaan 2 211 musiikkialan ammattilaista (muusikoita, musiikillisten hallintotehtävien hoitajia, konserttihenkilöstöä...), joista 71,1 prosenttia kertoi kokeneensa ahdistusta ja paniikkihäiriöitä. 68,5 prosenttia vastaajista oli kärsinyt myös masennuksesta. ”Tavallisen kansan” keskuudessa vastaavista ongelmista kärsiviä oli 19 prosenttia, mikä on huomattava ero musiikkialan ihmisiin. 53 prosenttia vastaajista koki avun löytämisen ongelmiinsa vaikeaksi ja tämän lisäksi 55 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että muusikoille suunnatun avun tarjonnassa on puutteita. (Gross & Musgrave 2016, 10-11.)

Syitä näille ongelmille löydettiin muun muassa huonoista työskentelyoloista, joihin kuuluvat sosiaalisen elämän kannalta hankalat työajat, elannon ansaitsemisen haasteet, uupumus sekä vaikeus suunnitella tulevaisuutta pitkällä tähtäimellä. Toinen merkittävä tekijä on puolestaan työstä saatavan tunnustuksen puute ja musiikin vahva sidos identiteettiin, jolloin se päättyy helposti määrittämään ihmisen koko minuutta. Myös fyysisten sairauksien ja ongelmien herkempi alttius vaikuttivat osaltaan psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi naisten kohdalla lisävaikuttimina toimivat kokemukset seksuaalisesta ahdistelusta, sukupuoliroolien stereotypoimisesta sekä hankaluudet tasapainotella työn ja perhe-elämän välillä. (Gross & Musgrave 2016, 12-13.)

2.2.2 Soittajaminän epäröinti

Aivot joutuvat tekemään paljon ajatustyötä ja oman toiminnan reflektointi on koko ajan käynnissä harjoitteluprosessin läpi – niin hyvässä kuin huonossakin. Itselleen sanelee koko ajan ohjeita ja pyrkii aina kohti parempaa jälkeä. Soittotunneilla saa ulkopuolista näkökulmaa ja sitä mukaan pääsee työstämään musiikkiaan uusien ajatusten saattelemana. Mahdollisesti opeteltavasta teoksesta kuunnellaan muita esityksiä ja peilataan omaa tekemistään muiden tulkintoihin ja sitä kautta etsitään lisää ideoita ja selkiytetään omaa tulkintaa. Työstämisvaiheessa tämä kaikki on itselleen eduksi. Yleensä tässä vaiheessa myös keskittymisen laatu on korkeammalla, varsinkin ammattiopiskelijalla tai ammattilaisella, sillä täysin vieraiden asioiden omaksuminen vaatii meiltä suurempaa panosta ja tällöin myös vaistomaisesti imee uutta tietoa itseensä.

Mutta mitä sen jälkeen, kun kaikki peruspohjatyö on tehty, soitosta on tullut automatisoitua ja sulavaa eri elementtien suoritusarjaa? Opetteluvaiheesta siirryttäessä hiomiseen, oman kokemukseni sekä kollegoideni käymien ajatustenvaihtojen mukaan myös keskittymiskyvyn olemme huomanneet kokevan muutoksia, eikä aina välttämättä edes parempaan suuntaan. Usein huomaa sortuvansa hyvinkin amatöörimäiseen virheeseen, eikä soittaminen ole huolellista kuuntelemista ja musiikillista hiomista. Liiankin usein olen itse sortunut soittamaan kappaletta läpi ja luottanut sormien ja kropan toimintaan ajatusteni harhaillessa kahden päivän takaisessa kahvipöytäkeskustelussa. Tällaisista tilanteista voi lähinnä todeta, että aikaansa on kuluttanut vain turhaan harjoittelukopissa.

Ikävä fakta on se, että vaikka kuinka opettelemamme kappale olisi hiottu timanttiseen kuntoon ja kaikki tekeminen olisi varmallalla pohjalla, niin harvoin esitys onnistuu aivan

täysin. Varmasti jokainen muusikko on kohdannut elämänsä aikana esitystilanteen, jossa keskittyminen ei olekaan aivan parhaimmillaan ja oma soitto tuntuu olevan kaukana siitä, mihin parhaimmillaan on pystynyt treeniluokan seinien sisällä. Sormet ja muu kroppa tuntuvat tekevän kyllä sarjan automatisoituja liikkeitä ja kappale etenee, niin kuin on kirjoitettu, mutta aivot eivät ole läsnä. Muusikosta itsestään on tullut passiivinen osallistuja, oman itsensä yleisö. Tai sitten vaikka aluksi kaikki tuntuisikin menevän hyvin, joskus voi iskeä totaalinen black out, jolloin mikään ei enää toimi. Nämä ovat niitä ehkä yleisimpiä painajaistilanteita ja listaa voi itse kukin jatkaa, mutta useimmiten näille kaikille löytyy yhteinen selitys – oman pään sisältä.

Jännittäminen voi aiheuttaa usein sen, että huolellisesti harjoiteltu ja viimeisteltykään kappale ei välttämättä mene odotusten mukaisesti. Esiintyessä mm. haluaa onnistua ja vakuuttaa yleisön, mutta omat ennako-odotukset ja -suhtautumiset ruokkivat pään sisällä tapahtuvaa ristiriitaista dialogia. Itsellään on myös selkeä ihannekuva siitä, miltä musiikillisen tuotoksensa pitäisi kuulostaa. Joskus esityksessä tavoitettu lopputulos saattaa olla ristiriidassa kuitenkin hyvin harjoitellun ja muusikon tavoitteleman kuulokuvan kanssa. Tällöin harvemmin on kyse teknisistä puutteista, vaan kyse on enemmänkin sisäisistä ajatusmalleista. Käsitys itsestä voi olla vähättelevä ja pään sisäisen ihanneesityksen toteuttaminen tuntuu itselle jollain tavalla mahdottomalta toteuttaa. Esiintyessä tämä muusikon oma sisäinen käsityksensä itsestään pääsee valloilleen ja alkaa toteuttaa itseään. Jos soittajaminäkuva on jollain lailla epäröivä, se johtaa yleensä esiintyessä haparointiin (Arjas 1997, 90-91.)

Vaikkakin fyysinen valmistautuminen (esityksen tekninen suorittaminen) on pohjatyön kannalta erityisen tärkeää, henkinen minäkuva vaikuttaa kauttaaltaan jopa harjoitusprosessiin asennoitumisessa. Jos itsensä psyykkaus taipuu negatiiviseen sävyyn, on todennäköisempää, ettei lavallakaan tunne oloaan hyväksi, jolloin suoritus kärsii. Olen havainnut muusikoiden keskuudessa juttellessani todellakin toteutuvan käytännössä juurikin sen ilmiön, kuinka omia taitojaan aletaan jonkin suorituksen lähestyessä herkästi kritisoidaan ja arvostelemaan.

Ajatusten harhaillessa hajanaisen soittajaminäkuvan parissa itse musiikin toteuttaminen ei saa tarpeeksi huomiota. Muusikon tulisi siis tehdä työtä tämän osa-alueen parissa, jotta esiintymisestä tulisi vahvaa eikä aikaa jäisi huomion jakamiselle epäröivien ajatusten kanssa. Vaikka itselläni koen usein olevan suhteellisen realistinen minäkuva ihmi-

senä ja pianistina, huomaan kuitenkin sortuvan pohtimaan omaa riittävyttä monissa tilanteissa, varsinkin koesoitoissa ja kilpailuissa. Näissä tilanteissa sorrun helposti jakamaan huomioni sen ajatuksen kanssa, että ei minusta ole kuitenkaan tähän, sillä en ole yhtä hyvä soittaja kuin muut. On toki fakta, että aina löytyy parantamisen varaa, mutta oman itsensä todelliset kyvyt eivät pääsekään koskaan esille, jos miettii tällaisia.

Jännittämisen juuret yltävät kauas ihmisen evoluution alkuajoille asti ja se on oikeastaan pelkoreaktio, joka käynnistyy uhkan lähestyessä. Jo ihmisen alkuaikoina aivoissa käynnistyi adrenaliinireaktio pedon tai muun vaaran lähestyessä, jolloin reagoitina oli joko taisteltava, paettava tai jähmetyttävä. Ihmisen kehittyessä ja jokapäiväisten vaaratilanteiden poistuttua, pelkoreaktio ei ole sinänsä paljoa muuttunut – se on vain saanut muuttuneen laukaisijan. Esiintyminen isolle ihmismassalle koetaan vaistomaisesti uhkatilanteena, jolloin antiikkiset stressireaktiot käynnistyvät. Jännittämisen syiden löytyessä osittain geneettisistä tekijöistä, luulisi monien ongelmien olevan vaikeasti ratkaistavissa. Esiintyjien on haasteellista saada aikaan täysin itseään tyydyttävää olotilaa tai päästä jännityksestä kokonaan eroon, mutta ajatusmalleja ja harjoituksia kokeilemalla pystyy saavuttamaan paljon.

2.2.3 Havaintoja lasten keskittymisestä

Omien havaintojeni perusteella täytyy kuitenkin huomauttaa, että myös ikä vaikuttaa keskittymisen laatuun. Pienempiä oppilaita opettaessa olen huomannut usein toistuvan kaaavan. Asettaessani nuottitelineelle uuden kappaleen nuotin, suurimmalla osalla oppilaista on ollut aluksi vaikeuksia suunnata keskittymiskykyänsä ja -energiänsä uuden opetteluun. Huomasin tämän olevan jonkinlainen turhautumisrefleksi, sillä täysin vieras ja tuntematon kappale tuntui oppilaille aluksi liian isolta kakulta käsitellä sitä edes ajatuksen tasolla.

Usein oppilaat saattoivat ruveta soittelemaan jotain vanhaa jo tuttua ja esitettyä kappaletta kesken uusien nuottien lukemisen tai tehdä jotain aivan muuta. Tiesin, että pikkuoppilaiden analyyttinen ajattelutapa ei ollut kovinkaan pitkällä, minkä epäilinkin aiheuttavan osaltaan oppimisen hidasta etenemistä ja varsinkin ulkoa opettelua. Tällöin pistin opettavia asioita pätkiksi ja opettajana pyrin etsimään oppilaalle tarjottavaksi yhtäläisyyksiä tutuista asioista verraten vieraaseen uuteen asiaan. Esimerkiksi etsimme kappaleesta oppilaan kanssa asteittaisia kulkuja ja hoksattaessa yhtäläisyyden asteikkosoiton ja kappaleen pätkän välillä, oppilaan valtasi löytämisen ilo, jolloin hän kiinnostui opettele-

maan lisää. Samalla tavalla muistisääntöjä luotiin teknisistä asioista luomalla kerronnallista tarinaa: ”Ensin tässä tulee jalvoja laahaava norsu (legato) ja sitten kun päästään tuohon nuottiin, sen ohi pomppii pieni kevyt pupu (staccato)”.

Lapsen huomiota on sinänsä helppo ohjailta vaikeuksien tuskailuista pois ja ”huijata” keskittyminen oikeisiin asioihin käyttämällä lapsen selkokieltä. Muun muassa tällaisia keinoja käyttämällä huomasin, kuinka lapsen keskittymisen laatu muuttui ja oppilas innostui itsekin keksimään itselleen apuvälineitä opetteluun.

3 Keskittymisen hallinta -kysely

3.1 Kyselyn luominen ja käsittely

Opinnäytetyön aiheen vakiintuessa, halusin saada työhöni enemmän nykypäivän käytännön kentältä kokemuksia harjoittelusta, keskittymisestä ja esiintymisestä sen sijaan, että nojaisin pelkkiin kirjallisuudessa esiintyviin toistuviin teemoihin. Modernisoituvassa yhteiskunnassa myös muusikon ammattikenttä kokee jatkuvasti muutoksia ja esimerkiksi klassisen musiikin esillepano on laajentunut perinteisistä konserttisalitalaisuuksista mm. klarariklubeille ja baarimiljööseen. Myös eri genrejen sulautumista on tapahtunut viime vuosina paljon. Siksi uskonkin, että nykykentän vaatimukset voivat osaltaan vaikuttaa esiintyjän ajatusmaailmaan ja sen kautta soittoprosessiin.

Saadakseni objektiivisempaa kosketuspintaa tämän päivän musiikillisen kentän toimintaan, muusikoiden ajatusmaailmaan sekä kokemuksiin, loin kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää kokemuksia nimenomaan keskittymisestä, harjoittelusta ja esiintymisestä. Levitin nettikyselylomakkeen linkkiä sekä musiikinopiskelijoiden piireihin että ammattikentän toimijoiden pariin. Kaiken kaikkiaan vastaajia tähän kyselyyn osallistui 38:n henkilön verran.

Kyselyssä oli yhteensä 14 kysymystä, joista osa oli monivalintakysymyksiä ja osa avoimia. Vastaajien määrän ollessa 38, vastauksia oli vielä suhteellisen helppo käsitellä henkilökohtaisemmalla tasolla ja perehtyä niihin lähemmin. Vastaajat olivat intoutuneet pohtimaan asioita hyvinkin syvällisesti ja henkilökohtaisesti. Siksi vastausten lajittelu vaatikin

oman aikansa ja tarkkuutensa, mutta tarjosi samalla itselleni mahdollisuuksia peilata kokemuksia omiini.

Kyselyn alkupuolen kysymykset ovat suhteellisen yksinkertaisia ja selvittävät lähinnä vastaajan kykyä hahmottaa, kärsiikö hän itse keskittymisvaikeuksista, kuinka paljon ja mitkä tekijät ovat häiriöksi. Kyselyn edetessä pureudutaan syvemmin harjoitteluun ja esiintymiseen ja kysymykset vaativat vastaajalta jo hieman paneutuvampaa reflektointia. Kysely löytyy kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön lopusta liitteenä.

3.2 Kyselyn vastaajien taustat

Kyselyn vastaajien joukossa oli sekä työelämän ammattilaisia että enimmäkseen kuitenkin musiikin opiskelijoita. Heistä 55,3% edusti taidemusiikin vaikuttamiskenttää, 36,8% rytmimusiikkia ja loput 7,9% luokittelivat itsensä crossoverin/muun genren piiriin (käytännössä näiden vastaajien työnkuva sisälsi sekä taide- että rytmimusiikkia tasapuolisesti). Joukossa oli sekä musiikkipedagogeja että muusikoita. Musiikin parissa toimintataustaa vastaajien keskuudessa löytyi kahdesta vuodesta useampaan vuosikymmeneen.

Taidemusiikin edustajien esiintymisen toimikuvan miljöisiin ja tilaisuuksien luonteisiin lukeutuivat lähinnä isommat konsertit, pienemmät matineat, erilaiset ja erikokoiset orkesteri- ja kamarimusiikkiesitykset, soolokonsertit, festivaalit, konserttisarjat, kilpailut, kirkon ja seurakunnan tilaisuudet sekä yksityiset tilauskeikat (juhlat, syntymäpäivät, yritystapahtumat, häät ja hautajaiset). Rytmimusiikin edustajilla vastaavia olivat puolestaan bändiesiintymiset, viihde- ja big band- orkesterit, pienemmät kokoonpanot, baarit, yökerhot, lounget ja ravintolat, bileet, yksityiset tilauskeikat (juhlat, syntymäpäivät ja häät) sekä tanssilavat. Esiintymisympäristöt ovat siis genrejen välillä joissain määrin nivoutuneet samoilta alueille, mutta myös genrejen perinteiset esiintymismiljööt ovat säilyneet.

3.3 Keskittymisvaikeuksien määrä ja laatu

Kyselyn vastauksia selaillessa oli mielenkiintoista huomata vastaajien vastausten laadun kehittymistä. Neljä ensimmäistä kysymystä pyrkivät selvittämään, kuinka tietoinen vastaaja on omasta keskittymiskyvyn olemassaolosta ja sen laadusta. Näiden neljän kysymyksen vastauksia silmäillessäni huomioni kiinnittyi siihen, kuinka alkupuolen vastaukset

antoivat tuloksekseen jotain aivan muuta, mitä avoimien kysymysten vastaukset antavat osaltaan ymmärtää. Kyselyn neljä ensimmäistä kohtaa olivat seuraavat:

1. Kärsitkö/oletko kärsinyt keskittymisvaikeuksista?
2. Kuinka usein sinulla ilmenee keskittymisvaikeuksia esiintymiseen liittyen?
3. Mitkä asiat häiritsevät sinua harjoitellessasi?
4. Mitkä asiat häiritsevät sinua esiintyessäsi?

Ensimmäiseen kysymykseen on yksinkertainen kyllä/ei -vastaus. Tässä kohtaa keskittymisvaikeuksista myöntää kärsineensä 63,1% ja 36,9% on vastannut ”ei”. Musiikillisen genren vaikuttamiskentällä ei tämän kysymyksen kohdalla ollut kovinkaan suurta vaikutusta vastauksen laadun ryhmittelyssä. Rytmimusiikin edustajissa kyllä ja ei -vastaajat jakaantuivat aika lailla tasan puoliksi. Taidemusiikin edustajien joukossa taas keskittymisvaikeuksista kärsineitä suhteessa oli hieman vähemmän, sillä heistä noin 40% myönsi kärsivänsä keskittymisvaikeuksista.

Toisessa kysymyksessä, ”Kuinka usein sinulla ilmenee keskittymisvaikeuksia esiintymiseen liittyen?” on viisi vastausvaihtoehtoa. Vastaukset jakaantuivat seuraavasti:

- 2,6% Jatkuvasti
- 7,9% Usein
- 34,2% Silloin tällöin
- 28,9% Harvoin
- 26,3% Ei koskaan

Tässä kohtaa huomataan, että hajontaa vastauksissa alkaa tapahtua jonkin verran ja ensimmäiseen kysymykseen ”ei”-vastanneet ovatkin todellisuudessa ainakin joskus kokeneet keskittymisvaikeuksia. Tulokset vaikuttavat sinänsä lohdullisia, sillä keskittymisvaikeuksien ei ainakaan tiedosteta olevan kovin jatkuva ja hallitseva ilmiö muusikon esiintymistyössä.

Avoimiin kysymyksiin ”Mitkä asiat häiritsevät sinua harjoitellessasi?” sekä ”Mitkä asiat häiritsevät sinua esiintyessäsi?” on jättänyt vastaamatta kuitenkin vain kolme ihmistä. Näiden kysymysten vastauksia tutkiessa paljastuu, että jokainen vastaaja on havainnut tekijöitä, jotka häiritsevät keskittymistä. Vastauksista selviää myös, että harjoitellessa tai esiintyessä on tullut tilanteita, jolloin keskittyminen ei olekaan ollut täysin aukotonta. Näin

ollen voi tulkita, että kyselyn vastaajista todellisuudessa 92,1% kokee jollain tavalla keskittymisvaikeuksia, mikä on täysin inhimillistä ja odotettavaa. Kysymys herääkin, miksi alun alkaen huomattava vastaajajoukko (36,8%) ei koe kokeneensa keskittymisvaikeuksia? Onko kyse jonkinlaisesta itsensä lokeroinnista, vai eikö ongelmia yksinkertaisesti tunnusteta päällisin puolin tarkastellessa ja reflektoidessa?

3.4 Keskittymistä vaikeuttavia tekijöitä

3.4.1 Harjoittelun häiriöt

Kyselyssä pyysin vastaajia listaamaan mahdollisia tekijöitä, jotka aiheuttavat keskittymisvaikeuksia harjoittelu- sekä esiintymistilanteissa. Listauksesta käy ilmi, että häiritseviä tekijöitä löytyy sekä konkreettisista ulkopuolisista tekijöistä että oman pään ja kropan sisäisistä tekijöistä. Hyvän ja keskittyneen harjoittelun avaimia ovat, että pystyy tunnistamaan ne tekijät, jotka itsellään aiheuttavat keskittymisongelmia. Ongelmia kannattaa kin tutkiskella huolella, jotta niitä pystyy karsimaan ja parantamaan omia harjoitteluolosuhteita.

Harjoittelutilanteessa ulkopuolisista häiriöistä mainittiin ylivoimaisesti eniten nykymaailmaan vahvasti sidotut puhelin, tietokone, muu teknologia, sosiaalinen media ja sen kautta tavoittelevat ihmiset. Vähintään joka kolmas vastaus sisälsi jonkin edellä mainitusta asiasta häiriötekijänä. Sinänsä tähän ongelmaan ratkaisu on helppo, jos vain itse malttaisi sulkea puhelimen tai jättää sen kokonaan harjoitustilan ulkopuolelle. Kyse onkin lähinnä siitä, kuinka vahvaa todellisuutta nykypäivän teknologiariippuvuus on myös muusikoiden keskuudessa.

Monet maininnat ulkopuolisista häiriöistä liittyivät myös harjoitteluympäristöön: harjoittelutilan epäsiisteys, valaistus sekä varsinkin ympäriltä kantautuvat äänet herättivät jopa turhautumisen tunteita. Opiskelijoiden vastauksissa monesti arvosteltiin koulun harjoitusluokkien äänieristystä. Joillakin vastaajista muualta kantautuvat muiden harjoitusäänet aiheuttivat sen suhtautumisen, että alkaa jännittää myös oman harjoittelun kantautumista ja sitä kautta yliajattelua siitä, että joku ulkopuolinen kuuntelee ja arvostelee.

Konkreettisten häiriöiden rinnalla, hieman abstraktimmat asiat olivat yhtä vahvasti esillä. Ajatusten harhailu, kärsimättömyys ja ajatusten leijailu ulkomusiikillisissa asioissa olivat

pitkälti jokapäiväisyyksiä. Myös fyysinen hyvinvointi nousi useissa vastauksissa esille: oma terveys ja kropan kunto, nälkä, väsymys ja stressi olivat tekijöitä, jotka mainittiin vastauksissa yhtä usein kuin puhelin ja sosiaalinen media. Stressin ja väsymyksen aiheuttajia oli pohdittu myös syvällisemmin ja näihin liittyivät huolet muista työ- tai koulu-tehtävistä, muiden elämän osa-alueiden tilanteet, aikataulut ja epäjärjestelmällisyys ajan käytön ja tehtävien suhteen.

Jotkin vastauksista pohtivat keskittymisen liittymistä harjoiteltavaan asiaan. Harjoiteltavan kappaleen vaikeusaste saattaa olla sen verran haastava, että se vaatisi tavallista enemmän huomiota ja samalla siihen saattaa liittyä jossittelua omista kyvyistä hankaluuksien selättämisessä. Muutamit vastaajista kertoivat ajattelevansa kappaleen tulevaa esitysdeadlinea ja liittäneensä siihen huolta ajan riittävydestä.

Jotkut vastaajista käsittelivät vastauksissaan samoja asioita, mitä Arjas on esitellyt soit-tajaminäkuvan toteutumisesta teoksessaan *Iloa esiintymiseen* (1997). Vastausten se-assa vilahteli ajatuksia epävarmuudesta musiikillisista kyvyistä. Jonkinlaista ahdistusta ilmeni harjoitellessa, minkä tunnistettiin kasvavan oravanpyöräksi kohti esitystä valmis-tautuessa. Harjoitellessa läsnä ollut epäluottamus ja pelko tulevasta esityksestä juurtui harjoiteltavaan kappaleeseen ja ikään kuin ruokki epäonnistumisen mahdollisuutta esi-tyksessäkin. Omaa harjoittelua paineistettiin jo hyvin varhaisessa vaiheessa.

3.4.2 Esiintymisen häiriöt

Kyselyn kohdassa neljä tiedustelen vastaajien kokemuksia häiriöistä esiintymistilan-teissa. Tässä kohdassa häiriötekijät voidaan jaotella karkeasti kolmeen pääryhmään: Fyysinen olo, esiintymistilaan liittyvät tekijät sekä pään sisäinen toiminta.

Fyysiseen olotilaan liittyvät häiriöt olivat muun muassa kehon kiputilat/yleinen terveys, nälkä, väsymys, kehon osien puuttuminen, hikoilu ja tärinä sekä ulkonäölliset asiat, kuten epä mukavat vaatteet. Suurimman maininnan saivat muiden henkilöiden aiheuttamat häi-riöt: yleisön liikehdintä, ääntely (myös tilan muut äänet, kuten ilmastointi) ja valokuvaa-minen olivat sellaisia, mitkä altistivat keskittymisen herpaantumiselle eniten. Yleisöön liittyen myös yleisön liian läheinen sijainti saattoi häiritä.

Esiintyjien pään sisällä yleisöä pohdittiin myös jossittelun kannalta: mitä he ajattelevat, jos sattuu virhe, tuntuvatko he vastaanottavaisilta sekä ajateltiin yleisön kokoonpanoa

jopa yksittäisten henkilöiden osina. Monet vastaajista mainitsivat esiintyessä huomion suuntautuvan siihen, että oma opettaja, perheenjäsen, jonkinlainen arvostelija tms. on kuuntelemassa, jolloin haluaa joko tehdä kyseiseen henkilöön vaikutuksen tai tämän henkilön läsnäolo aiheuttaa epämiellyttävän olon.

Pään sisällä pyöri myös monia muita ajatuksia ja jopa itseä kritisoivia ja manaavia uhkakuvia. Itselle asetetaan korkeita odotuksia ja sen myötä paineet onnistumisesta kasaantuvat. Ajatus karkailee ja iskee pelko unohtamisesta. Esiintymistilanne jännittää ja rationaalinen ajattelu sumenee. Uhkakuvat saavat paisuneet mittakaavat ja itsensä nolaamisen mahdollisuus tuntuu maailman suurimmalta huolelta.

Lämmittelyn ja soundcheckin poisjääminen aiheutti myös pelkotiloja ja huomion ohjautumista muualle. Akustiikan ja äänentoiston puutteet saattoivat vaikuttaa myös siihen, kuinka hyvin kuulee itseään ja tällöin tilaan tottumattomana huomio siirtyi musiikin toteuttamisesta kuulokuvan analysointiin.

Esitettävä ohjelmisto ja kokoonpano aiheuttivat myös jonkin verran päänvaivaa. Haastavan kappaleen esittäminen aiheutti epäilystä tulevasta suorituksesta ja toisaalta myös epäkiinnostava ohjelmisto kadotti soittajan itsensä mielenkiinnon. Kokoonpanossa soittaessa kollegoiden vireystila tai vastavuoroisuus ei ole välttämättä kohdillaan, mikä taas vaikuttaa yksittäisen esiintyjän omaankin lataukseen.

Toisaalta mainittiin tapauksia, jolloin kaikki toimii ja on sisällä esitettävässä musiikissa, mutta eräskin vastaaja pohti mielenkiintoista seikkaa ehkä liiankin vahvasta eläytymisestä. Musiikkikupla saattoi puhjeta jonkin väärän äänen seurauksena, joka pisti hetkellisesti pasmat sekaisin. Tässä kohtaa palasin ajatuksissani hetkiin, jolloin opettajani on huomauttanut virheen tapahtumisesta ennen kyseisen äänen soittamisesta. Usein olen saanut kuulla myös siitä, että vaikka musiikin esittämisessä on kyse myös henkilökohtaisesta tulkintatavasta, on osattava tarkastella musiikkia myös laajempänä kokonaisuutena (objektiivisemmin) ja ennakoida musiikillisia ajatuksia sekä niiden suuntia.

3.4.3 Konkreettiset seuraukset keskittymisen puutteessa ja niistä selviytyminen

Kysyin erikseen, mitä keskittymisvaikeudet aiheuttavat esiintyessä. Osa huomasi oman soiton muuttuvan pinnalliseksi tai löysäksi, eli jonkinlainen yrittäminen puuttui tekemi-

sestä. Toiset taas kertoivat huomattessaan keskittymisen puuttumisen sortuvan ns. yli-
yrittämiseen, josta taas seuraa musiikin luontevuuden katoaminen ja soitosta tulee ki-
reää ja pakotettua.

Lähes joka toinen vastaajista mainitsi virheiden ja väärin äänien lisääntymisen fokuk-
sen ollessa puutteellinen. Osalla tuli jopa isompia muistikatkoksia. Tällaisista tilanteista
pyrittiin myös äkkiä pois, mikä heijasteli tempon heittelyillä ja huonolla soittamisella ihan
tekniselläkin tasolla.

Myös musiikillinen tulkinta mainittiin jäävän latteaksi ja esityksestä itselle sen takia pet-
tynyt olo, ettei päässyt antamaan kaikkeaan, vaan sortui toistamaan suorituksen läpisoit-
tonomaisena. Oma läsnäolo, kuuntelu ja reagointi menevät tällaisissa tilanteissa ikään
kuin automaattiohjaukselle.

Osalla vastaajista on kuitenkin selkeät keinot keskittymisen hakemiseen, jos esityksessä
fokus haparoi. Yleisesti mainittuja peruskeinoja olivat hengittämisen tasaaminen, ajatus-
ten nollaaminen sekä itsensä rauhoittaminen. Pari näistä keinoista haluan nostaa erityi-
sesti esiin:

"Hitaassa kappaleessa upotan koskettimia niin alas kuin mahdollista, alan viedä
musiikin linjaa reilusti eteenpäin. Nopeassa kappaleessa hidastan aavistuksen ja
varmistan liikkeitä ennen kuin painan koskettimen alas. Alan hymistä melodiaa ai-
van hiljaa, lähes äänettömästi ja pyrin keskittymään jokaiseen ääneen "laulaen"."

Edellä kuvattu henkilön vastaus on oiva esimerkki siitä, miten keskittyminen voidaan ka-
sata konkreettisilla teoilla. Pelkkä käsky aivoille "keskity" ei toimi, sillä siinä edelleen fo-
kus on käskyn miettimisessä, eikä sen toteuttamisessa. Musiikin ajattelemisen laulun
kautta on aika yleinen ohje, mitä opettajienkin kuulee viljelevän. Sen lisäksi kuuntelemi-
sen herkistäminen omalle soitolle on oleellista.

Yllättäviä tilanteita voi jollain tavalla myös harjoitella. Itse olen joskus harjoitellut myös
sitien, että painan mieleeni vaikeiden kohtien harmonioita ja teen pieniä improvisaatiopät-
kiä kyseiseen harmoniaan. Muutamia kertoja olen onnistunut naamioimaan totaalisen
muistiaukon korvaavalla sävelkululla, kun olen harjoitellut "vaihtoehtoisen" toteutuksen.
Kyselyn vastauksista löydän parin muunkin henkilön turvautuvan tähän keinoon. Impro-
visaation on muutenkin koettu parantavan mm. reagointi- ja kuuntelukykyä, mikä taas
herkistää keskittymään siihen mitä tekee. Myös eräs toinen vastaaja on varautunut kes-
kittymisen herpaantumistilanteisiin ja kiteyttää osaltaan ajatuksen näin:

”Tätä tilannetta ennakoiden harjoittelen kappaleet niin, että kykenen esiintymistilanteessa turvautumaan kulloinkin hyödylliseen asiaan (pulssi, sointi, balanssi, sointuanalyysi, fraasien mielessä laulaminen ja johtaminen...). Stressaavissa tilanteissa keskittymistä vaativat tekijät vaihtelevat ja ovat usein yllättäviä. Siksi on hyvä, jos osaa kappaleet mahdollisimman monella tasolla ja pystyy kohdentamaan keskittymistä kulloinkin ongelmallisimpiin asioihin.”

Jos pohjatyö kappaleen harjoittelussa on tehty hyvin, yleensä lihasmuistin ja adrenaliinin voimalla voi selvitä pienistä muistikatkostilanteista. Sellaisten sattuessa on sitten pyrittävä ottamaan kiinni seuraavasta musiikillisesta ajatuksesta ja vältettävä vellomaan jäämistä.

3.5 Keskittymisen ja esiintymisen harjoittelu

Kysyessäni keskittymisharjoitusten tekemistä, 60,5% vastaajista kertoo, ettei tee keskittymisharjoituksia. 18,4% vastaa suoraan tekevänsä ja 21,1% tekee keskittymisharjoituksia silloin tällöin.

Monet mainitsevat keskittymisharjoituksina mielikuvaharjoittelun. Tässä työssä palataan konkreettisiin joihinkin näistä harjoituksista myöhemmin. Useat vastaajista turvautuivat myös hengitysharjoituksiin kehoa ja mieltä avaavina rutiineina ja jotkut tekivät jotain fyysistä kehollaan, kuten hyppivät ja heiluttelivat käsiään yms. purkaakseen ylimääräistä energiaa ja säpinää. Pidempiaikaisina harjoitteina vastauksissa vilahtelivat maininnat joogasta, meditaatiosta sekä mindfulness-tekniikoista. Mielenkiintoisia mainintoja olivat myös ne, joissa kerrottiin häiriöiden luomista harjoitustilanteeseen ja ikään kuin oman keskittymisen koettelua epäsuotuisassa ympäristössä. Suurimmaksi osaksi keskittymisen harjoittelun mainittiin liittyvän konkreettisesti johonkin työstettävään kappaleeseen.

Esiintymisen harjoitteluun liittyy myös keskittyminen, ja esiintymiseen valmistautumista käsittelevään kysymykseen tulikin jossain määrin samanhenkisiä vastauksia kuin keskittymisen harjoittelussa. Tässäkin suosituin vastaus oli mentaaliharjoittelu, mikä sisälsi esityksen läpikäymistä päässä kokonaisuutena tilaa, omaa ulkonäköä, omien liikkeiden, kappaleen aloitusten ja ohjelmiston etenemistä myöten. Yhtenä harjoitteena mainittiin useasti myös esiintymistilanteen simulointi harjoitusvetojen muodossa, jolloin pyrittiin tekemään soiton lisäksi kaikki samat asiat, mitä esityksessäkin lavakäyttäytymistä ja ilmeitä myöten. Harjoitusvetoihin pyrittiin saamaan myös matalan kynnyksen yleisöä, kuten kavereita kuuntelemaan. Oma soitto myös äänitettiin ja kuvattiin.

Esiintymisen harjoitteluun liittyy myös muu valmistautuminen, kuin itse soittaminen ja siihen tehty pohjatyö. Kyselyssä tiedustelin myös esiintymisrutiineja ja esiintymisvireeseen latautumista. Näihin liittyi odotetusti riittävä lepo ja uni, riittävä ruokailu, fyysinen lämmittely, esiintymistilan haltuun ottaminen, muiden stressitekijöiden vähentäminen esiintymisen ympäriltä sekä esityksen kertaalleen läpikäyminen mielessä ja/tai fyysisesti.

Henkiseltä osalta mainittuja asioita olivat myös varautuminen yllättäviin tilanteisiin, mutta samalla myös liiallisten negatiivisten ajatusten poiskitkeminen. Eräs vastaaja mainitsi myös ennen esitystä hymyilevän leveästi, jonka hän on huomannut aiheuttavan ikään kuin positiivisen virittäytymisen esiintymiseen konkreettisella tasolla. Muutkin vastaajat kertoivat pyrkivänsä positiiviseen ajatteluun ja hyvän olon hakemiseen. Osa virittäytyi esitykseen vetäytymällä omaan rauhaan, kun taas osa haki päinvastoin seuraa esiintyjäkollegoista. Joillakin oli myös hyvin konkreettisia rutiineja, kuten hampaiden tai käsien pesua, hermobanaanin syömistä tai tiettyjen liikesarjojen suorittamista.

4 Esimerkkikatsaus ammattipianistin esiintymisrutiineihin

Viimeisen opiskeluvuoden aikana törmäsin mahdollisuuteen käydä parilla yksityistunnilla Paavali Jumppasen opetuksessa. Aikatauluja sopiessa selvisi, että Paavalilla olisi juuri ennen sovittua tuntia suoritettavanaan kahden viikon kiertue Australiassa. Tästä sain ajatuksen, että tämä olisi erinomainen mahdollisuus kysellä keskittymisen ja harjoittelun toteutumisesta kiireisimmissä olosuhteissa käytännössä paljon keikkailevan ammattipianistin näkökulmasta. Onnekseni Paavali suostui pienimuotoiseen haastatteluun ja tässä luvussa käsittelenkin raportin tyyppisessä muodossa, millaista täysipäiväisen huippumuusikon elämä voi olla käytännössä ja miten keskittymisen suuntaaminen toteutuu konsertista toiseen. Paavalin vastausten myötä huomasin joitain yhtäläisyyksiä omaan harjoittelurutiiniin, mutta sain myös uusia ajatuksia kokeiltavaksi rakentaessa ehjempää muusikkouden mallia. Arvostetun pianistin omista rutiineista uskoisin olevan apua myös muillekin reflektointimielessä. Haastattelu on tehty 5.4.2017 Paavali Jumppasen studio-toimistolla Espoossa.

4.1 Työnkuva

Paavali Jumppanen on ikäpolvensa arvostetuimpia pianisteja ja konsertoi ympäri maailmaa niin sooloresitaalein, kamarimuusikkona, kuin orkestereidenkin jäsenenä. Hänen repertuaarinsa on tyyllisesti todella laaja. Aktiivisen konsertointiuransa lisäksi hän luotaa pariakin musiikkifestivaalia ja opettaa mestarikursseilla.

Paavali Jumppasen tyypillisimpiä konsertointityyppejä ovat joko yksittäiset konsertit tai erikokoiset kiertueet, joita saattaa sijoittua useitakin tiheämmälle välille. Esimerkkinä tavallisesta kiertuekokonaisuudesta Paavali mainitsee Australian kiertueen, jolta hän saapui juuri päivää aikaisemmin. Kiertue oli pituudeltaan kahden viikon mittainen ja sisälsi yhteensä viisi eri konserttikokonaisuutta: yksi konsertti oli kamarimusiikkikonsertti, jossa ohjelmassa oli Mozartin kvintetto pianolle ja puhaltimille sekä Poulencin sekstetto, toinen konsertti sisälsi Mozartin d-mollipianokonserton sekä soolo-ohjelmistoa ja kolme muuta konserttia olivat sooloresitaaleja, jotka toteutuivat keskenään samalla ohjelmistolla.

4.2 Esiintymistilanteen harjoittelu ja pohjatyo

Paljon esiintyvältä taiteilijalta odotan saavani pitkän selostuksen siitä, miten esitystilannetta kuuluisi harjoitella ja miten hän itse on rutinoitunut tähän prosessiin. Yllätyksekseni, ja toisaalta myös lohdutuksekseni, Jumppanen tunnustaa, että varsinaista nimenomaan esiintymistilanteen harjoittelua hän on herännyt tekemään vasta viime aikoina. Aiemmin hän kertoo tehneensä teosten hiomistyötä viimeisille metreille asti. Nykyään hän kertoo tekevänsä useammin läpisoittoja ja havainneen videoinnista olleen apua. Varsinkin kiertueilla ja konserttien alla hän sanoo kuvaavansa soittoaan siinä esiintymistilassa sen soittimen ääressä, joka tulee myös esitykseen ja tarkkailee näin soittoaan ”ulkopuolisin silmin”. Lisäksi Paavali mainitsee moneenkin otteeseen mielikuvaharjoittelun, jolloin käy kappaleita mielessä läpi. Vaikeiden teosten tai jännittävien konserttien kohdalla hän kuvittelee mielessään yksityiskohdat jopa lavalle kävelyä, kumarruksia ja soiton aloituksia myöten. Tätä neuvoa hän sai kuulla jo pienenä ja on jakanut myös eteenpäin hyvänä esimerkkinä mielikuvaharjoittelun käyttämisestä.

Haastattelun eri vaiheissa Paavali Jumppanen mainitsee monessa eri asiayhteydessä mielikuvaharjoittelun ja kappaleen läpikäymisen ajatuksissaan. Teosten ulkoa opetteluun yhteydessä Jumppanen puhuu myös mielikuvaharjoittelun tärkeydestä ja hän itse saat-

taa pitää opettelua yllä esimerkiksi vaikka lenkillä ollessaan. Ennen lähestyvää konserttiakin hän mainitsee kävelyn yhteydessä olevan hyvä sauma ohjelmiston läpikäymiseen mielessään.

4.3 Keskittymisharjoitukset

Kysyessäni keskittymisharjoituksista, Jumppanen toteaa, ettei harrasta varsinaisesti pelkkää puhtaan keskittymisen harjoittelua, vaan hänen fokuksensa kokonaisvaltainen rakentaminen lähtee liikkeelle teoskohtaisesti jo harjoitteluvaiheessa. Kappaleen ”osaa-minen” liittyy hänen mukaansa siihen, että omat aivot, sormet ja muu fysiikka tietävät, miten kappale menee, mutta teoksen musikaalinen kokoaminen alkaa taiteellisesta näkemyksestä ja tunnetilasta, jonka Jumppanen kokee kuhunkin teokseen kuuluvan ja sitä kautta hakee itselleen teokseen liittyvän inspiraatiotilan. Inspiraatiotilan löytäessään hän pyrkii oleskelemaan siinä teoksen työstämisen aikana. Hän selittää tätä inspiraatiokäsitystä vertaamalla kappaleen teknistä osaamista ja fyysistä toteuttamista laivan moottoriin, joka toimii taustalla näkymättömissä ja inspiraatiotilan olevan laivan näkyvä päällysosa (eli se, johon myös soittaja itse kiinnittää huomion) eri hytteineen, kansineen ja liikkuvine ihmisineen. Keskittyminen nivoutuu sitten nimenomaan tähän inspiraatiotilaan, jota täytyy pitää yllä kappaletta soittaessa. Inspiraatiotilan saavuttamisen kautta Paavali kertoo harjoitellessa tavoittelevan niitä tunnetiloja ja ajatuslankoja, mitä teos tuo mieleen ja ikään kuin assosioimaan soitettavat nuotit näihin mielikuviin.

Paavalin selityksistä ymmärrän, että hän ei siis pidä keskittymistä erillisenä elementtinä, vaan liittää sen osaksi kappaleen tulkintaa. Hän kertoo myös, että keskittyminen (inspiraatiotila) ei ole hänelle ongelmallista saavuttaa esitystilanteessakaan, jos on järjestänyt aikataulunsa tarpeeksi hyvin. Hän painottaa ajankäytön olevan yksi oleellisimmista tekijöistä tavoitteellisessa treeniprosessissa, sillä ajan myötä on rauhaa viedä ajatuksensa oleellisimpiin asioihin ja harjoitella tarvittavat asiat kuntoon.

4.4 Keskittymisen häiriötilanteet ja niiden ratkaisut

Keskittymistä haittaavina tekijöinä Paavali luettelee lähinnä ulkoisia tekijöitä, kuten harjoitellessa mahdollinen muualta kantautuva melu. Kotona harjoittelun hän on myös huomannut ajoittain ongelmalliseksi, sillä silloin huomiosta kamppailevat myös muut työ-

asiat, kuten hänen parin eri festivaalin luotsaamiseen liittyvän järjestelemisen ja kommunikoinnin. Tässäkin asiassa kuitenkin hän on systematisoitunut ajan myötä ja harjoittelun ajaksi pistää esimerkiksi puhelimen lentotilaan ja sulkee muut kommunikointivälineet, jolloin ei myöskään erehdy kyräilemään ja tarkistelemaan odotettaviakaan viestejä tai uita yhteydenottoja. Paavali tunnustaa hymähtäen sortuvansa välillä myös soittelemaan jotain aivan muuta, mitä oli alun perin tarkoitus harjoitella. Toisaalta hän myös pohtii, että tietyn kappaleen tuntuessa luontevalta soittaa tiettyä hetkenä, on sekin plussaa kyseiselle teokselle, sillä sekin vie soittoa eteenpäin. Joskus voi käydä niin, ettei välttämättä panosta tarpeeksi jo hallinnassa oleviin teoksiin ja keskittyy uusiin, vieraampiin teoksiin tai välillä voi käydä toisin päin. Näissä asioissa hän kuitenkin pohtii olevan kyse itsekurista ja hallinnasta, jotka täytyy vaan oppia tiedostamaan itsessään.

Konserttitilanteiden keskittymisen vaikeuttajiksi Jumppanen luettelee esimerkiksi huonosti tehdyt suunnitelmat: joskus on saattanut käydä aikataulutuksessa moka ja Jumpaselle itselleen tärkeä ajan riittävyys keskittymiseen ja rauhassa harjoitteluun on saattanut käydä tiukoille. Aikatauluihin vaikuttaa myös matkustelu ja esimerkiksi lentoja peruuntuu ja muuttuu tuon tuosta itsestään riippumattomista syistä. Tällaisissa tilanteissa fyysisen treenin tilalla toimii mielikuvaharjoittelu ja lentokentällä odotellessa voi lukea nuotteja ja soittaa teosta ns. päänsä sisällä. Lisäksi huonot yönöt tai kiertueen kesken tullut väsymys voi yllättää. Voi olla, että joskus on huonompi päivä ja on vaikka saanut kuulla huonoja uutisia tai ajatukset harhailevat muuten vain muissa asioissa. Vastoinkäymistenkin keskellä viime hetken rauhoittuminen omissa oloissa ja ajatusten ohjaaminen tulevaan koitokseen toimivat ratkaisevina tekijöinä Jumppasella ja asettavat esiintyjän tarvittavaan vireystilaan. Usein myös adrenaliinista saa voimaa konserttitilanteen tullessa.

Jos taas sattuu ajatuskatkos tai konserttitilanteessa jokin ulkoinen tekijä vaikuttaa huomioon (esimerkiksi kerran konsertissa pyörtyi eturivissä yleisön jäsen, jota muut yleisön jäsenet selvittelivät), niin silloin täytyy ottaa kiinni seuraavasta henkisestä ja musiikillisesta langanpäästä. Tässäkin kyse on pitkälti harjoitellessa tehdystä pohjatyöstä, miten hyvin on jäsennellyt ja luonut inspiraatiotilan musiikin osille. Jumppanen ei miellä keskittymistä musiikissa transsinomaiseksi kuplaksi, vaan ajattelee soittotapahtuman olevan eräänlainen interaktiivinen prosessi nuottien, soittajan ajatusten ja tulkinnan välillä, jolloin hetkessä eläminen on näiden asioiden summa ja häiriöt eivät sen vuoksi vaikeuta musiikin etenemistä.

Lavalla yllätyksiä pianistille tulee yleensä soittimen tai salin akustiikan osalta. Joidenkin salien akustiikka saattaa olla tyhjillään kenraaliharjoituksessa aivan erilainen, mutta yleisön asettuessa paikoilleen se voi muuttua dramaattisestikin. Tällaiset tilanteet saattavat pistää soittajan pasmat pahastikin sekaisin, mutta näitä tilanteita on kertynyt Jumppasen esiintymishistoriassa useita, joten näihinkin oppii varautumaan. Yleensä itselle sopimatomat ja tottumattomat puitteet ja soittimen puutteet ovat Jumppasen mukaan juurikin niitä, jotka häntä itseään häiritsevät. Paavali kertoo, että kerran kenraaliharjoituksen jälkeen pyytäänsä virittäjältä pieniä säätöjä konserttisoittimeen, kyseisiä muutoksia ei oltu pystytty tekemään. Tällöin havaittuaan esityksessä nämä pari vikaa jääneen soittimeen, asia jäi hieman harmittamaan. Paavali kuitenkin alleviivaa, että muusikon ei tule näyttää omaa ärsyntyntymistään tai pettymystään, johtui se sitten ulkoisista tekijöistä tai jostain pieleen menneestä musiikillisesta asiasta.

Neuvona pieleen menneestä soitosta Jumppanen tähdentää (ohjeena varsinkin nuoremmille soittajille ja joilla esiintymispokan pitäminen helpommin säröilee), että yleisössä voi aina olla joku, joka ei tunne teosta, joten hän ei myöskään tiedä miltä teoksen kuuluu mennä. Tällöin soittajan oma olemuskaan ei saa paljastaa, jos jokin ei ole mennyt oikein. Tässä on pitkälti kyse myös siitä, että täytyy kunnioittaa säveltäjän tekemää työtä ja taidetta, ja tällöin täytyy saattaa esitys loppuun arvostaen kokonaisuutta. Sisäistä kriitikkoa Jumppanen toppuuttelee pääsemästä valloilleen myös sellaisissa tilanteissa, jos on esiintymässä kutsuttuna jonkun tahon järjestämässä tapahtumassa. Silloin on vastuu sitä järjestäjääkin kohtaan, että tarjoaa päällisinkin puolin eheän kokonaisuuden. Tässä kohtaa itse pohdin tämän ajatuksen liittyvän ajatukseen siitä, että muusikkokin on loppujen lopuksi työtehtävässä ja palveluntarjoaja. Hänen tehtäväkseenhän ei oikeastaan kuulu arvostella yleisön ja järjestäjän vastaanottamaa tuotosta ja heidän kokemaa elämystä ja sitä seuranneita tunnetiloja sekä mielipiteitä.

4.5 Esiintymisrutiinit

Paavali paljastaa olevansa konsertoinnin järjestelyiden sekä harjoittelun suhteen hyvin systemaattinen ja tietyin tavoin rutinoitunutkin. Tutut tavat ja rutiinit auttavat virittäytymään tulevaan koitokseen ja rytmittävät ajankäyttöä. Kiertueelle lähtiessään hän aina tietää tasan minkä verran tarvitsee harjoittelu-aikaa kunkin kokoonpanon kanssa ja kuinka paljon haluaa omaa henkilökohtaista harjoittelu-aikaa. Isojen aikaerojen taakse matkustaessa Paavali viettää noin 1-3 päivää aikaerosta toipuen ja totutellen, itsekseen täysipäiväisesti (n. 4-7 tuntia päivässä) harjoitellen, sekä ohjaten ajatuksensa tulevaan

keikkarupeamaan. Jopa matkustuspäivinä hän pyrkii viettämään pianon parissa lähtiesään ja paikalle saapuessaan jonkin aikaa. Matkustusvälineissä istumansa ajan hän käyttää hyödyksi lukemalla nuotteja ja käymällä ajatus kerrallaan musiikkia läpi. Matkustaessa on tärkeää myös levätä ja rauhoittua.

Esiintymispaikalla Paavali Jumppanen pyrkii käymään aina etukäteen tutustumassa esiintymistilan akustiikkaan ja instrumenttiin. Hän arvioi tilan koon mukaan pianon soinnin siinä tilassa ja hienosäätää ilmaisun esiintymistilaan ja -soittimeen istuvaksi. Orkesterin kanssa soittaessa hän pyrkii aina myös saamaan tarpeeksi aikaa itselleen harjoitellakseen yksin siinä esiintymistilassa saadakseen tarkempaa tuntumaa soittimeen ja akustiikkaan.

Jumppaselle itselleen on erityisen tärkeää saada harjoitella riittävästi esiintymistilassa ja esiintymissoittimella. Aina toiveet eivät kuitenkaan toteudu. Esimerkkinä Jumppanen mainitsee Kuhmon Kamarimusiikkifestivaalin, jossa kahden viikon aikana esiintymistilojen varaukset on ahdettu erittäin täyteen kenraaliharjoituksia ja konsertteja, ja näin ollen kullekin esitykselle on varattu erittäin niukasti saliharjoitusaikaa. Tällaisissa tilanteissa voi yrittää kaivaa saliaikaa jotenkin vielä lisää, mutta lisäksi apukeinona voi käyttää sitä, että menee kuuntelemaan muiden esiintyjien konsertteja festivaalin aikana. Näin tavallaan voi tehdä pohjatyötä siinä, kun kuuntelee ulkopuolisena, miten lavalla tapahtuva soitto kantautuu yleisöön.

Itse konserttipäivän virittäytyminen on Jumppasella myös hyvin systemaattisesti järjestettyä ja yksityiskohtaistakin. Konserttien ollessa usein iltapainotteisia, hän pyrkii viettämään esityspäivän aamuna kahdesta kolmeen tuntia kenraaliharjoituksen tapaisen session konserttitilassa. Muihin työtehtäviin liittyvän asioiden hoitamisen ja ajattelemisen hän pyrkii jättämään kokonaan pois, jotta huomio ja latautuminen suuntautuvat illan esityksen henkiseen rakentamiseen. Konserttipäivänä hän pyrkii myös minimoimaan sosiaaliset tilanteet, jotta pystyy rauhassa rakentamaan aiemmin mainittua inspiraatiotilaa. Iltapäivän hän viettää lepäillen ja jos mahdollista hieman torkkuen. Pari viimeistä tuntia menee pienissä valmisteluissa: suihkussa käynti, vaatteiden vaihto ja pieni välipala energiatason ylläpitämiseksi. Konserttipaikalla on hyvä käydä hakemassa lyhkäisesti tuntumaa esitysoittimeen ja saliin, mutta jättää liiallisen soittamisen vähemmälle. Jos takahuoneessa on lämmittelypiano, niin sitä Paavali pyrkii välttämään soittamasta perustellen, että soittimen tuntuma ja tila ovat erilaisia. Tuntumajälki on hyvä säilyttää ennen esitystä siitä tilasta ja soittimesta, jolla esityksen suorittaa. Viimeiset puoli tuntia Paavali

pyrkii pitämään itsensä lämpimänä, kädet puhtaana ja ajatukset konsertin aloittamisessa. Vielä viime hetken mielikuvaharjoitukset sisältävät muistelut kappaleiden soittamisesta ja varsinkin aloituksesta. Käsillä hän saattaa mallailta vielä soittoa ja vilkaisee vielä kerran nuotteja.

Kun tiedustelen konkreettisia ajatuksia ennen esiintymistä, niin Jumppanen myöntää jonkin verran jännittävänsä esityksiä, toisia enemmän, toisia vähemmän. Jännittämisen tunteet hän on oppinut tunnistamaan ja kokemuksen mukana oppinut pitämään sen hyvin kasassa. Tällaisissa tilanteissa hän monen muun muusikon tavoin pyrkii rauhoittamaan itsensä vakuuttamalla itselleen taiteelliseen näkemykseensä luottamista ja muistuttamalla faktalla siitä, että yleisö kuitenkin nauttii esityksestä ja artistin heittäytymisestä. Tämän myötä myös oman inspiraatiotilaan heittäytyminen luonnistuu. Joskus mielessä pyörii myös pieniä ohjeita, mitä on sanellut itse itselleen joskus tai mitä on joskus aikoinaan saanut opettajiltaan. Jännittämisajatukset hän pyrkii jäsentämään rationaalsiin mittasuhteisiin: moka ei ole maailmanloppu ja omaan tekemiseensä tulee suhtautua sillä tyytyväisyydellä, minkä tuloksen on saanut aikaan käytetyillä valmistautumisresursseillaan. Itseään kohtaan tulee olla realistinen ja armollinen, sillä musiikissa on kyse niin monesta muusta, kuin omassa päässä tapahtuvasta arvioinnista onnistumisestaan.

Paavali Jumppasen haastattelun myötä pohdiskelen, että ammattikentällä toimiessa musiikin parissa, varsinkin jos on paljon työtehtäviä, avainasemassa on hyvä organisointi ja viisas ajankäyttö. Nämä asiat ovat sellaisia, että niihin pääsee rutinoitumaan kokemuksen ja kokeilun myötä, mikä toimii itselle parhaiten ja pitkälti eri seikat ovat eri asemassa eri ihmisille. Eniten miettimisen aihetta tuli Jumppasen mainitsemista mielikuvaharjoittelemisista sekä ajatusten rauhoittamisesta/fokuksen suuntaamisesta esitykseen. Itse olen huomannut opiskelujen aikana, etten aina suuntaa ajatuksia tarpeeksi konserttiin, jos sattuu olemaan esityspäivä, mutta tämäkin yleensä on riippunut siitä, että opiskellessa se on vähän haastavampaa oppituntien, opetuksen ja muiden tehtävien odotellessa hoitamista samana päivänä. Kelaillessani ajatuksissa eri esiintymistilanteita, muistan että yleensä tärkeämmät esiintymiset, kuten tutkinnot ja pääsykokeet, ovatkin onnistuneet omasta mielestäni paremmin, sillä silloin päivän muu toiminta oli kytköksissä ainoastaan suoritettavaan esiintymistapahtumaan.

5 Keskittymistä parantavaa harjoittelua

Keskittyminen on pitkälti käsitteenä ehkä sellainen, jota ei kovin helposti tule ajatella, että sitä pystyisi opettelemaan järjestelmällisesti. Liian helposti ammattimuusikonakin tulee tuudittauduttua siihen ajatukseen, että se on luonnollinen tila, jonka saavuttamiseen tarvitaan vain tietyt olosuhteet. Kuten monia osa-alueita musiikissa, myös esiintymisensä hallintaa ja keskittymistä pystyy kuitenkin harjoittelemaan konkreettisilla harjoituksilla.

Useat keskittymiseen liittyvät harjoitukset liittyvät mielikuvaharjoitteluun ja vaativat useita kertoja tiedostettuja toistoja sekä ilman instrumenttia, että tarvittaessa instrumentin ääressä toteutettavaksi. Mielikuvaharjoittelu on tehokasta keskittymiselle, sillä siinä ikään kuin riisutaan kaikki muu ylimääräinen suorittaminen pois ja ollaan yksin oman mielen kanssa. Vaikka suoritus tapahtuu pään sisällä, se on silti sidoksissa kroppaan ja hermostoon. David Buswell kertoo teoksessaan *Performance strategies for musicians* (2006), että mentaaliharjoittelu on verrattavissa uniin: hermosto ja elimistö reagoivat unessa tapahtuviin asioihin, esim. painajaisessa koettu uhka tuntuu todelliselta. Kroppa ei erota, onko kyseessä todellisuus vai uni. Mentaaliharjoittelussa kyse on vähän samasta ilmiöstä, kroppa ja hermosto aktivoituvat siitä, mitä pään sisällä ajatellaan. Mentaaliharjoittelussa luodaan siis yhteyksiä aivojen ja lihasten välille, jotta itse fyysisestä suorituksesta tulee sujuvampaa ja varmempaa.

Musiikin soittaminen ilman instrumenttia oman päänsä sisällä on vähintään yhtä tärkeää, ellei tehokkaampaaakin harjoittelua, kuin fyysinen soittaminen. Sen on todettu vievän myös vähemmän aikaa kokonaisprosessista ja tulosten olevan laadukkaampia. Tunnetuista pianisteista mm. Walter Gieseking ja Glenn Gould ovat olleet tiettävästi taitavia mentaaliharjoittelijoita. Gouldin tapoihin kuului harjoitella teosta useita viikkoja ensin psyykkisesti ja ottaa instrumentti käyttöön vasta harjoitteluprosessin loppumetreillä. Gieseking, joka osaltaan kehitti mentaaliharjoittelua omassa metodissaan yhdessä Karl Leimerin kanssa, painotti, että mentaaliharjoittelua ja ulkoa opettelua on sisällytettävä jo alkeisopetuksesta lähtien instrumenttiopetukseen.

5.1 Mielikuvaharjoituksia

Päivi Arjas havainnollistaa mentaaliharjoittelun voimaa teoksessaan *Iloa esiintymiseen* (1997) vertaamalla muusikkoutta urheilijoiden mentaaliharjoitteluun. Esimerkiksi mäkihyppääjät eivät harjoittele pelkästään laskemalla mäkeä alas uudestaan ja uudestaan, vaan heidän täytyy pistää suoritus ensin pienemmiksi osiksi. Mäenlaskusuoritus on liian nopeatempoinen, jotta sen aikana ehtisi välttämättä ajatella jokaisen pienen osan tarkoituksenmukaisesti läpi. Niinpä heidän täytyy harjoitella liikkeet etukäteen mielessä ja maassa ”kuivaharjoitteluna” jokainen asento, ponnistus ja muutos kerrallaan.

Vaikka muusikoiden toiminta ei ole sinänsä yhtä rajoittavaa, niin samalla tavalla jonkin pienemmänkin pätkän soittamista voidaan verrata mäkihyppyyn. Siinä tapahtuu monia asioita lyhyessä ajassa ja niiden pilkkominen ja miettiminen ennakkoon jakaa huomion tehokkaammin. Pienenkään pätkän kuvittelemisen mielessä ei ole yksinkertaista ilman perusteellista harjoittelua (Arjas 1997, 85). Sekä Arjas, että Giesecking kertovat, että mielikuvaharjoittelun tulee tapahtua lyhyissä pätkissä tai fraaseittain konkreettisesti siten, että visualisoi ja kuulee mielessään todellisuudessa tapahtuvan soiton viimeistä yksityiskohtaa myöten. Täytyy miettiä käytettävät sävelet ja sormitukset yksityiskohtaisesti, pohtia tekninen toteutus, sekä musikaalinen karakteri. Tarkoituksena on pyöritellä harjoiteltavaa pätkää mielessä niin paljon, että sen voi soittaa yhdellä ajatuksella keskeytyksettä läpi. Vaikka fyysisesti ei tee mitään, aivot toiminta aktivoi käytettäviä lihaksia ja muusikko on itse aktiivisesti tietoinen jokaisesta liikkeestään. Valittu osuus täytyy kuvitella mielessä ensin hitaasti soitettuna, sävel säveleltä ja sormi sormelta. Mielessä harjoittelussa täytyy toimia samoin, kuin fyysisestikin soittaessa: pätkää täytyy toistaa tarpeeksi monesti hitaasti ja lisätä tempoa vähitellen. On tärkeää harjoitella mielessään niin tarkkaan ja huolellisesti, että valitun pätkän pystyy toistamaan (näkemään, kuulemaan ja tuntemaan) mielessään yhtä nopeasti, kuin fyysisestikin soittaessa (Arjas 1997, 85-86.)

”Ota mukava asento ja rentoudu. Sulje silmäsi ja näe itsesi mielikuvassa soittamassa sävelkuvio. Toista se tempossa, jossa kykenet suorittamaan tehtävän. Lisää tempoa vähitellen niin, että pystyt mielikuvissa soittamaan teoksen lopullisessa tempossa.” (Arjas 1997, 86)

Tällainen harjoittelutapa, on hyvä siitä, että huomaa heti, keskittykö vai ei, sillä musiikin kuuleminen ja visualisoiminen pään sisällä ei onnistu ilman keskittyneisyyttä. Fyysisessä

soittamisessa on vaarana sortua mekaaniseen automaatiotoistoon, jolloin itse on mukana vain passiivisesti, eikä aivot ole aktiivisena osallisena. Lihasmuisti saattaa tehdä huomaamatta kaiken työn aivojen jäädessä tauolle.

Toisenlainen, myöskin mielikuviin liitettävä harjoitus, keskittyy liikeratoihin ja fyysiseen tekemiseen instrumentin kanssa, mutta ilman ääntä. Tarkoituksena on kuulla taas päässä, millaisena musiikki tulisi soimaan ja tehdä samalla tasan samat liikkeet, mitä tekisi äänen kanssa soittaessa (esim. oikeat asemat ja intervallien venytykset, sormien sijainnit koskettimistolla tai otelaudalla, jousitusten suunnat, kropan eri osien liikeradat jne). Muun muassa romanialainen pianisti Dinu Lipatti suosi tätä menetelmää. Tällainen harjoittelu lujittaa tuntomuistia tietoisesti keskittyneisyyden ollessa vahvasti mukana sekä liittää pään sisällä koetun tapahtuman kropan suorituksiin ilman äänellistä ”häiriötä”. Tätä harjoitusta voi viedä eteenpäin myös ensin kuvittelemalla jokin fraasinpätkä mielessä ilman fyysistä tekemistä, heti sen perään toistaa sama ”kuivasoittaen” ilman soitinta ja lopuksi instrumentilla toistaen (Ken Johansen 2005, 33).

Jos mentaaliharjoitteluun ei ole tottunut, siihen voi olla vaikea lähteä liikkeelle heti musiikin kautta. Helpointa on lähteä liikkeelle ensin visualisoinnin harjoittelusta. Tähän Buswell esittelee vaihe vaiheelta toteutettavan harjoituksen kirjassaan:

1. Istu silmät kiinni, kädet rennosti sylissä ja jalat tukevasti maassa
2. Hengitä muutamia kertoja syvään ja rentoudu
3. Kuvittele mielessä seuraavat asiat eri aisteille:
 - näkö: auringonlasku, ystävän kasvot
 - kuulo: naulan vasarointi puuhun, koiran haukunta
 - tunto: nuotion lämpö käsissä, lumen putoaminen kasvoille
 - haju: tuore leipä, nahka
 - maku: appelsiini, kahvi

Mielikuvat voivat olla aluksi epäselviä ja vaikeaselkoisia, mutta harjoittelun ja riittävien toistojen myötä pyritään ja päästään selkeämpiin tuloksiin. Muusikolle tärkeimmät aistit ovat tietenkin kuulo-, näkö- ja tuntoaisti, mutta kaikkien aistien hallinta on hyödyksi visualisoinnissa, jotta mielikuviin saadaan elävyyttä (Buswell 2006, 84–86).

Toinen Buswellin esittelemä harjoitus auttaa kuvittelemaan ja tarkastelemaan asioita mielessään useasta perspektiivistä. Tämä harjoitus on esiaste itsensä näkemiselle ulkoa ja sisältä:

1. Istu tukevasti silmät kiinni
2. Hengitä syvään ja rentoudu
3. Avaa silmät ja katso jotain esinettä lähelläsi
4. Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi kyseinen esine
5. Yritä nähdä esine mahdollisimman kirkkaasti ja tarkasti
6. Tarkkaile esinettä mielessäsi kauempaa ja lähempää
7. Kuvittele miltä esine näyttää eri suunnista: ylhäältä, alhaalta, edestä takaa
8. Mieti miltä esine näyttää sisältäpäin

Tämän jälkeen mielikuvaharjoituksessa siirrytään oman harjoittelun kuvitteluun ja siihen, että harjoittelee näkemään itsensä sekä ulkopuolelta katsottuna, että omasta kehostaan käsin nähtynä. Soiton mentaaliharjoittelussa on hyödyllistä pystyä visualisoimaan oma soittaminen sekä ulkoa- että sisältäpäin. Näin voi kuvitella kropan liikkeitä ja harjoitella niitä. Kehon sisällä oleminen tekee mielikuvasta vahvemman ja omakohtaisemman, ulkoapäin tarkkailussa mielikuvaan saa etäisyyttä. Myös yksityiskohtia kannattaa miettiä tarkasti; vaatteet, äänet, tuoksut, tila jne. Tällöin mielikuvasta saa vahvemman ja reaalisemman kokemuksen. Tietenkin pääpaino on asiassa, jota haluaa visualisoiden harjoitella. (Buswell 2006, 88–89.)

5.2 Harjoituksia soittimen parissa

Vaikka monet harjoitukset eivät välttämättä liity suoraan pelkkään keskittymiseen, hyvä harjoittelu on toteutettu keskittyneesti. Keskittyneesti tehty harjoittelu kappaleen parissa takaa todennäköisemmin paremman osaamisen sekä mielenrauhan ja sitä kautta fokus pitäytyy myös oikeissa asioissa ilman stressiä epäonnistumisesta ja ajatuksen harhautuessa epäoleellisiin seikkoihin.

Kappaleen opetteluolosuhteita voi mielikuvaharjoitusten lisäksi värittää esimerkiksi liittämällä soittamisen avuksi oman äänen käytön. Soittaessa jotain patkkaa, voi yrittää laulaa tai hyräillä mukana jotain stemmaa, lausua ääneen soitettavien nuottien nimiä, laskea

pulssia tai resitoida rytmiä mukana. Tämä kaikki auttaa sisäistämään musiikkia ja ohjaamaan ajatukset toteutettavaan tehtävään ja estäen pään sisällä tapahtuvan ostoslistan läpikäymisen (Johansen 2005, 33).

Keskittymiskykyä edistävänä harjoituksena voi toimia myös säännöllinen prima vista -soitto. Dorothy Irving esittelee hyvän prima vista -harjoittelun vaiheet näin:

1. Aloita lyhyillä yksinkertaisilla tehtävillä
2. Lue kappale läpi – kiinnitä huomiota sävel- ja tahtilajeihin, rytmiin ja muuhun säveltäjän ilmaisemaan informaatioon
3. Taputa rytmi läpi
4. Lue teksti (laulajien harjoitukset)
5. Soita/laula asteikko tehtävän sävellajissa
6. Soita/laula tehtävä läpi metronomin kanssa
7. Pidä koko ajan katse nuottikuvassa
8. Katso eteenpäin (laulaja)
9. Älä päästä mitään tunteita esille

Ensimmäisen läpiluvun jälkeen käy läpi vaikeat kohdat ja virheet ja yritä analysoida, miksi teet ne. Muutaman minuutin jälkeen huomio alkaa helposti jo herpaantua. Silloin on hyvä lopettaa hetkeksi ja pitää lyhyt tauko. Anna ajatusten harhailla vapaasti ja anna energian latautua. Tätä harjoitusta tehdessä päivittäin tasovaatimusta on hyvä lisätä esimerkiksi valitsemalla vaikeampia kappalepätkiä. Tätä harjoitusta on vaikea tehdä ilman fokuksitumista, joten se toimii hyvänä mittarina keskittymiskyvyn ylläpitämisessä. (Irving 2002, 71-72.)

5.3 Esitystilanteen harjoittelu

Esityksessä tilanteen hallinnan tunne saattaa horjua, jos omassa soitossa sattuu jotain odottamatonta, jokin virhe tai unohdus. Tällöin keskittyminen saattaa herpaantua ja itsensä kasaaminen voi olla yhtäkkiä hankalaa, eikä jatkaminen suju vaivattomasti. Kappaleen osaaminen liittyy pohjimmiltaan siihen, miten hyvin on tehnyt tietoista pohjatyötä opetellessaan jotain kappaletta. Kun pohjatyö on huolellisesti valmisteltua, on esityksenkin onnistuminen todennäköisempää. Silti esiintymistilanteen keskittymislataus on erilainen, kuin harjoitteluhuoneessa tehdyn läpisoiton aikana, joten sen takia on hyvä järjestää itselleen simuloituja esiintymistilanteita

Esiintymisen systemaattinen harjoittelu jää hyvin herkästi vähälle huomiolle. Esiintymistilanne on myös vieras tapahtuma totutun harjoitushuoneen soittoympäristöstä. Vieraat tilanteet ovat ihmiselle niitä, jotka aiheuttavat vaistomaisesti epäluuloisen suhtautumisen, ja silloin jännitys ottaa herkästi vallan syrjäyttäen keskittymisen oleellisista asioista.

Esitystilannetta on hyvä käydä mielikuvaharjoituksena läpi. Mieti tulevaan esitykseen liittyviä tekijöitä. Mieti sekä itse soittamista, että ulkomusiikillisiäkin asioita läpi ja huomioi myös mahdolliset vastoinkäymiset:

Millainen tila on, miten soitin soi siinä akustiikassa? Millaista yleisö on, onko paikalla tiettyjä henkilöitä – tuttuja ja ystäviä vai kykyjenetsiköitä ja kriitikoita? Hermostuttaako jonkun tietyn henkilön läsnäolo? Mitä ongelmia oi tulla soittimen kanssa ja mitä ongelmien sattuessa voit tehdä? Millaiset vaatteet, kengät ja kampaussinulla on? Häiritseekö yleisöstä kuuluva supina, jonkun lapsen puhkeaminen itkuun tai jonkun tavaroiden rاپستelu? Mitä teet, jos tulee ajatuskatkos? Kannattaa miettiä koko esiintymisprosessiin liittyvä tapahtumaketju läpi jo konserttipaikalle saapumisen kuvittelemisesta asti. Mieti, miten lämmittelet ja mitä teet lavan takana. Miten kävelet lavalle, miten kumarrat ja miten aloitat.

Käy tapahtumaketjussa kaikkia mahdollisuuksia päässä läpi, mutta varo vaipumasta kylpemään negatiivisiin ajatuksiin lannistuen ja sortuen pelkäämiseen, sillä silloin todennäköisemmin jotain myös tapahtuu, jos sitä pelkää liikaa. Kun ennakoi sopivissa määrin vastoinkäymiset ja ongelmatilanteet realistisesti ja miettii niihin ennalta ratkaisut, mieli osaa reagoida myös lavalla. Itselle on hyvä luoda ikään kuin toimintasuunnitelma, niin vastoinkäymiset eivät tule yllätyksenä (Arjas 1997, 94-95.)

Seuraavassa harjoitustilanteessa pyritään kanavoimaan vastoinkäymisiä pois vaikuttamasta suorituksen etenemiseen:

Asetu normaalisti instrumenttisi pariin aivan kuin esiintymistilanteessa. Päätä, että soitat kappaleen niin kuin konsertissa - läpi soittaen ja tulkiten ilman pysähdyksiä. Instrumentin viereen kuitenkin kuvittelet tai jopa konkreettisesti asettelet jonkin ”roska-astian” johon pudottelet kaikki virheet tai itseäsi häiritsevät sattuneet epäkohdat ja esitykseen kuulumattomat elementit. Annat itsellesi luvan täyttää astiaa.

Harjoituksessa mieli rakennetaan suodattamaan kaikki virheet johonkin konkreettiseen pisteeseen. Tavoitteena on jatkaa soittoa kiinnittämättä huomiota astian täyttymiseen ja vasta läpivedon päätteeksi voidaan palata astian äärelle prosessoimaan niitä hetkiä, joihin oli tyytymätön.

Tämän harjoituksen on esitellyt Pirkko Simojoki yleispedagogisella luennolla Sibelius-Akatemiassa huhtikuussa 2016 ja hänen mukaansa tämä harjoitus soveltuu varsinkin pienempien soittajien koulutukseen.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheen valikoituessa keskittymiseen harjoittelussa ja esiintymisessä, odotin työn syntyvän hyvin luonnollisena tekstijatkumona. Mitä enemmän kuitenkin pohdin ja kaivoin pohjamateriaalia, sitä enemmän sain huomata, että aiheena keskittyminen on lopulta erittäin laaja – tällaisen opinnäytetyön teemaksi ehkä liiankin laaja ja kunnollinen perehtyminen vaatisi ehkä enemmän aikaa, kuin mitä opinnäytetyöprosessiin yleensä varataan. Lähestymistapoja on lukuisia ja näkökulman valitseminen ei ollut helppoa. Keskittyminen on abstraktina käsitteenä myös hankala käsitellä semmoisenaan, sillä se on sidoksissa niin moneen asiaan, niin aivojen toiminnan tasolla, kuin ulkoisiin tekijöihin.

Alun perin halusin tehdä työstäni oppaan tyyppisen käsikirjan, joka tarjoaisi ratkaisuja keskittymisongelmiin ja avaisi lukijan ajatuksia omasta tilanteesta. Työn edetessä huomasin kuitenkin kallistuvan hyvinkin pitkälti omakohtaiseen reflektointiin ja omien kokemusten analysoimiseen sekä kyselyn pohjalta vastanneiden ihmisten esille tuomien seikkojen puntaroimiseen. Haastattelujen tullessa mukaan lisämateriaaliksi, aloin kokea työn muotoutuvan lähinnä vertaistukea tarjoavaksi tutkiskeluksi ja erilaisten ongelmien esille tuojaksi. Keskittymisongelmat jäävät usein vähemmälle huomiolle, eikä niitä välttämättä edes tunnisteta omassa muusikkoudessaan.

Katsaustyyppisen näkökulman asettuminen tuntui myös oman nykyisen musiikillisen kehityskaaren kannalta luonnolliseksi valita. Opintojen loppuvaiheella huomasin pohtivani yhä enemmän soitossa ilmenevien ongelmien todellisia syitä ja pidemmän päälle suuren osan niistä pohjautuvan ajatustyöhön ja fokuksen suuntaamiseen. Tuntien harjoittelusta ei ole mitään hyötyä, jos sitä ei tee läsnäolevasti ja oikeita asioita huomioiden.

Opinnäytetyön viimeistelyn hetkien lomaan ajoittui myös osaltani pianokilpailuihin osallistuminen. Palautettuani työni esitarkastukseen minulla oli tasan viikko aikaa suorittaa viime hetken valmisteluja ennen kisoja. Viikko tuntui aivan liian lyhyeltä ajalta saada itseni henkisesti virittäytymään haastavaan koitokseen, sillä sitä ennen ajatukseni olivat niin vahvasti kiinni tässä opinnäytetyössä, vaikkakin normaalia soittoharjoittelua pidin yllä päivittäin useiden tuntien ajan.

Huomasin kuitenkin, että sen viikon ajan pohdin sekä tietoisesti että tiedostamatta niitä asioita, joita kohtasin opinnäytteen kirjoittamisen aikana. Havaitsin herkemmin häiriöitä ja stressaavia tekijöitä ympäriltäni ja eliminoin ne heti raastasti huomioni ulkopuolelle. Suunnittelin ajankäyttöni treenien, ruokailujen ja nukkumisen suhteen tasapainoiseksi ja hoidin turhat kolkuttavat tehtävät pois päiväjärjestyksestä. Muutin ja laajensin ajattelutapoja muusikkoudestani totutuista rutiineista uudempiin malleihin ja psyykkasin itseäni käyttämään ajattelukapasiteettiani realistisiin aiheisiin ja pyrin näin välttämään paniikki-kierteeseen syöksymistä.

Kilpailupäivän lähestyessä kokeilin tässäkin opinnäytetyössä lueteltuja harjoitustapoja ja muita keinoja saadakseni fokuksen terävimmilleen ja vireystilan kohdilleen. Esimerkiksi vaiensin sosiaalisen median ryhmäkeskustelut, jotta saisi niistä ilmoituksia puhelimen näytölle ja päätin olla itse vastuussa siitä, miten ja milloin olen ulkopuolisten tahojen tavoitettavissa. Kokeilin myös voimaantumispäiväunia ja kappaleiden läpikäymistä kerran enemmän mentaalisesti, kuin fyysisesti soittamalla.

Omakohtaisena yhteenvetona opinnäytetyöprosessista tämän aiheen äärellä täytyy todeta, että koin kasvaneeni muusikkona ja esiintyjänä hyvinkin lyhyen ajan sisällä. Yllä mainitun pianokilpailun esitykseni tuntui monin osin todella onnistuneelta varsinkin psyykkisen suorituksen ja keskittymiskyvyn kannalta, kuin pitkiin aikoihin esiintymishistoriassani. Tietysti siihen vaikuttivat monet muutkin tekijät, mutta uskon, että jollain tavalla pohtimistani myötä sain edes vähän lisäpotkua myös tämän opinnäytteen aiheen kautta.

Kuten monessa muussakin taiteellista ja luovaa toimintaa vaativassa asiassa, keskittymisessäkään ei ole mitään yhtä ainoaa oikeaa tapaa nähdä käsiteltyjä teemoja. Jokainen kokee eri asiat häiritsevinä ja jokaisen elämässä on eri tilanne meneillään, mikä osaltaan vaikuttaa keskittymiskykyyn ja musiikilliseen itseilmaisuuksiin. Koen kuitenkin, että vaikka kaikki eivät löydäkään välttämättä ratkaisuja keskittymisvaikeuksiin tämän opinnäytetyön

pohjalta, tästä on hyvä käynnistää omia ajatuksia hereille. Vaikkakin tässä opinnäyte-työssä on ehkä tuotu esiin enemmän ongelmia kuin ratkaisuja, on hyvä tiedostaa niidenkin olemassaolo ja ymmärtää, että todennäköisesti samoista ongelmista kärsivät useammat kohtalontoverit.

Lähteet

Arjas, Päivi, 1997. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Buswell, David, 2006. *Performance strategies for musicians*. Iso-Britannia: MX Publishing.

Gieseking Walter & Leimer, Karl 1972, *Piano Tehnique*. New York: Dover Publications, Inc

Greene, Don, 2002. *Performance Success – Performing Your Best Under Pressure*. Iso-Britannia: Routledge.

Gross, Sally Anne & Dr. Musgrave, George 2016. Can Music Make You Sick? -tutkielma. [https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/1st_nov_can_music_make_you_sick_part_1-pilot_survey_report .pdf](https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/1st_nov_can_music_make_you_sick_part_1-pilot_survey_report.pdf) (luettu 18.4.2017)

Gross, Sally Anne & Dr. Musgrave, George 2016. Can Music Make You Sick? -tutkielman tiivistelmä. https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can_music_make_you_sick_summary.pdf (luettu 18.4.2017)

Irving, Dorothy, 2002. *Ammatti: Muusikko*. Helsinki: Yliopistopaino.

Johansen Ken 2005. *What do you think about, when you play?* American Music Teacher, 2005 (55), s.31-33

Jumppanen, Paavali 2017. Pianisti, pedagogi, taiteellinen johtaja. Haastattelu: 5.4.2017

Mielenterveystalon kotisivut 2016. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/keskittymisvaikeudet.aspx (luettu 23.3.2017)

Paavilainen Petri 2016. *Toimivat aivot – kognitiivisen neurotieteen perusteita*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. s. 166-167 (muistin rakenne mm. säilömuisti)

Roiko-Jokela Miia, 2015. Pelko pois! : Huilistien esiintymisjännitys ja -valmennus musiikkiopistoissa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Simojoki Pirkko 2016. Alttoviulun tuntiopettaja. Sibelius-Akatemia. Yleispedagoginen luento - Kuinka harjoitella ja kuinka opettaa lapsia harjoittelemaan: 17.2.2016

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2017. http://www.yths.fi/terveystieto_ia_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys (luettu 18.4.2017)

Keskittymisen hallinta -kysely

Kyselyn tarkoituksena on kerätä kokemuksia siitä, miten muusikot hallitsevat keskittymistään harjoittelu- ja esiintymistilanteissa. Vastauksia käsitellään nimettömänä. Kyselyn tuloksia esitellään Metropolia Ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelman opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyössäni tutkin esiintymistä ja esiintymisjännitystä erityisesti keskittymisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on valottaa harjoittelu- ja esiintymistilanteiden ongelmia sekä etsiä työkaluja kohti onnistuneempia esiintymiskokemuksia.

Toivon, että vastaat jokaiseen avoimeenkin kysymykseen jotain. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdossa "muu" voit tarvittaessa täsmentää omaa näkemystäsi, elleivät muut vaihtoehdot tunnu täysin sopivan sinuun.

Kiitos vastauksestasi!

- Elina Kettunen,
Musiikkipedagogiopiskelija
Metropolia Ammattikorkeakoulu

*Pakollinen kysymys

VASTAAJAN TAUSTATIEDOT

Vastaa seuraaviin peruskysymyksiin, jotta vastauksia voi tarvittaessa ryhmitellä eri tekijöiden mukaan.

Sukupuoli *

- mies
- nainen

Koulutus/koulutukset *

Kuinka kauan olet opiskellut musiikkia ja/tai ollut työelämässä musiikin parissa?*

Musiikillinen vaikuttamiskenttäsi *

- taidemusiikki
 - rytmimusiikki
 - crossover
 - Muu:
-

**Avaa lyhyesti esiintymistesi toimintakuvaa (miljö, esiintymisten tiheys, kohde-
leisö, soitettava musiikki jne...) ***

Instrumenttisi *

KYSYMYKSET

1. Kärsitkö/oletko kärsinyt keskittymisvaikeuksista?

- Kyllä
 - En
 - Muu:
-

2. Kuinka usein sinulla ilmenee keskittymisvaikeuksia esiintymiseen liittyen?

- Jatkuvasti
 - Usein
 - Silloin tällöin
 - Harvoin
 - Ei koskaan
 - Muu:
-

3. Mitkä asiat häiritsevät keskittymistäsi HARJOITELLESSASI?

4. Mitkä asiat häiritsevät keskittymistäsi ESIINTYESSÄSI?

5. Mitä keskittymisvaikeudet aiheuttavat esiintymisessäsi?

6. Jos keskittyminen herpaantuu esiintyessäsi, mitä teet kasataksesi keskittymisen? (Mitä keinoja käytät?)

7. Teetkö keskittymisharjoituksia?

- Kyllä
 - En
 - Muu:
-

8. Miten harjoittelet KESKITTYMISTÄ? (Millaisia keskittymisharjoituksia teet?)

9. Kuinka usein koet esiintymisesi epäonnistuneen?

- Aina
 - Usein
 - Silloin tällöin
 - Harvoin
 - En koskaan
 - Muu:
-

10. Kuinka usein koet esiintymisesi epäonnistuneen nimenomaan huonon KESKITTYMISEN takia?

- Aina
 - Usein
 - Silloin tällöin
 - Harvoin
 - En koskaan
 - Muu:
-

11. Mitkä muut tekijät aiheuttavat huonon esiintymisen tunteen?

12. Miten valmistaudut tulevaan esiintymiseen?

13. Mitä teet juuri ennen esiintymistäsi saadaksesi itsellesi hyvän esiintymisviireen?

14. Miten harjoittelet ESIINTYMISTÄ?

VAPAA SANA (tarkennuksia vastauksiisi, palautetta, lisäselityksiä...)
