



Ammattilaulajan vireytyminen esiintymiseen

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
20.5.2010

Marle Himberg
Margarita Nacer-Leinonen

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiiikkipedagogi
Tekijä Marle Himberg, Margarita Nacer-Leinonen		
Työn nimi Ammattilaulajan vireytyminen esiintymiseen		
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila ja Sirkku Wahlroos-Kaitila		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Toukokuu 2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 78
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme käsittelee ammattilaulajan vireytymisprosessia esiintymistä varten, sen aikana ja sen jälkeen. Työtä varten haastattelimme kolmea menestynyttä suomalaista oopperalaulajaa, jotka ovat tehneet pitkän uran laulajina pääasiallisesti oopperalavalla. Lisäksi meillä oli yksi koehaastateltava, jonka joitain ajatuksia olemme liittäneet työhömmme. Tiedonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Työmme teoreettiseksi viitekehikseksi valitsimme flown käsitteen, jota on tutkinut erityisesti Csikszentmihalyi.</p> <p>Valitsimme flown käsitteen esille tuomisen opinnäytetyömme keskeiseksi teemaksi, koska mielestämme laulajan vireytymisprosessin tähtäimenä on flown kaltaisen tilan saavuttaminen esityksen aikana. Flown aikana ihminen on äärimmäisen keskittynyt siihen mitä on tekemässä, tietää mihin pyrkii, on vapaa häiritsevistä ajatuksista, asiat sujuvat kuin itsestään ja ajan kulun käsittäminen saattaa hämärtyä. Flow-kokemus on tuttu ammattilaisille monilla luovilla aloilla, joihin liittyy korkea osaamistaso yhdistettynä vaativiin tehtäviin.</p> <p>Jokainen lauluesitys on ainutlaatuinen ja ammattilaulajan työnkuvaan kuuluu, että yleisö odottaa parasta mahdollista suoritusta. Huippuesitys vaatii sen, että kaikki osa-alueet toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. Näin ollen laulaja joutuu huolehtimaan siitä, että hänellä on musiikki hallinnassa, instrumentti kunnossa, rooli ja tulkinta sisäistettynä, yhteistyö kollegoiden kanssa sujuu lavalla ja ajatukset pysyvät itse asiassa. Lähdimme selvittämään, miten ammattilaulaja hoitaa itsensä kuntoon jokaista esitystä varten. Vireytyminen pitää sisällään laajan kentän teemoja, kuten työn ja oman elämän hallintaa ja organisoimisen, terveyden ja henkiseen hyvinvointiin, sekä sosiaaliin suhteisiin liittyvät teemat.</p> <p>Opinnäytetyömme prosessoimisen aikana ymmärsimme, että vaikka jokainen laulaja lähestyykin vireytymistä oman persoonallisuutensa kautta, vireytymisprosesseista löytyy myös kaikille yhteisiä piirteitä. Tutustumalla näihin piirteisiin laulaja voi kehittyä vireytyjänä.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaik Metropolia Ammattikorkeakoulu/kirjasto/Ruoholahti		
Avainsanat flow, esiintymisjännitys, esiintyminen, laulaminen, laulaja, huippusuoritus, luovuus, laulajan terveys		

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Education
Author Marle Himberg, MA / Margarita Nacer-Leinonen		
Title A Singer's Process of Getting Ready for a Performance		
Tutor(s) Annu Tuovila, Ph.D. / Sirkku Wahlroos-Kaitila, M.Mus.		
Type of Work Bachelor's Thesis	Date May 2010	Number of pages + appendices 78
<p>Abstract</p> <p>The topic of our study was the professional singer's process of getting ready for a performance, maintaining the focus during a performance and post-processing of a performance. The objective of our study was to collect information from professional singers and literature in order to get and share with the reader new insights into preparation for a performance. We also compared and contrasted the information with the theoretical concept of flow, which we believed was essential in understanding the desired physical and mental state of performing.</p> <p>Our principle method of getting information was the theme interview. We interviewed three Finnish professional opera singers with long careers on the stage. In addition, we had a test interview with a young voice professional and included some of this material in our study as well. We analyzed the knowledge we got from the interviews and compared it with the information from articles and literature. Our theoretical framework and reference point was the concept of flow as presented by its most well-known author, Csikszentmihalyi. We believe that a singer is consciously or unconsciously trying to achieve the state of flow while performing.</p> <p>The results showed that preparing for a performance constitutes from a variety of subthemes, for example task and time management, vocal and mental health, relationships, musical and vocal expertise, and interpretation of the opera role. Each singer has a unique way of preparing themselves for a performance. At the same time the answers revealed that there were common features in the preparation process, the process of staying focused and the phase of post-processing as recounted by our interviewees.</p> <p>The significance of this study lies in the realization that the skills required for meeting the demands of a high standard performance can be understood, analyzed and developed throughout one's entire career. The study includes many insights into the knowhow of professional singers. We believe that reading this study will help a singer to develop their preparation and performance skills.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences/library/Ruoholahti		
Keywords flow, performance anxiety, performing, singing, singer, peak performance, peak experience, creativity, vocal health		

Sisällysluettelo:

1 JOHDANTO.....	2
2 OPINNÄYTETYÖN AIHE JA TOTEUTUS.....	5
2.1 Haastateltavien kommentit vireytymisen määritelmään.....	6
2.2 Haastateltavat	8
2.3 Teemahaastattelu	9
2.4 Haastattelujen pohjustaminen ja toteuttaminen.....	10
2.5 Tiedonhaku opinnäytetyötä varten.....	12
3. FLOW VIREYTYMISEN NÄKÖKULMASTA.....	14
3.1 Flow	14
3.2 Flow-kokemus muusikoilla.....	18
3.3 Flown suhde esiintymisjännitykseen	20
3.4 Flown suhde vireytymisprosessiin	20
4 VIREYTYMINEN ENNEN ESIINTYMISTÄ.....	22
4.1 Vireytymiseen menevä aika.....	24
4.2 Keskittymistä edistävät rutiinit.....	25
4.2.1 Fyysiset harjoitteet.....	27
4.2.2 Matkustaminen	28
4.2.3 Ravitseminen ja ruokailut	28
4.2.4 Esiintymispäivän äänenavaus	31
4.2.5 Muu elämä esiintymispäivänä	32
4.3 Henkinen vireytyminen	34
4.4 Sosiaalisen ympäristön vaikutus vireytymiseen.....	37
4.4.1 Työhön liittyvät vuorovaikutussuhteet	39
4.4.2 Työn ulkopuoliset vuorovaikutussuhteet	40
4.5 Terveydelliset haasteet.....	42
4.6 Esiintymisjännitys.....	47
5 VIREEN YLLÄPITÄMINEN JA PURKAMINEN	53
5.1 Vireen ylläpitäminen esityksen aikana	53
5.1.1 Vireen ylläpitäminen flown näkökulmasta	54
5.1.2 Yleisön ja kriitikoiden vaikutus vireytymiseen	58
5.2 Vireystilan purkaminen	62
5.3 Vireytymisprosessin kehittyminen	67
6 ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	69
6.1 Arviointi	69
6.2 Johtopäätökset	72
LÄHTEET:	75

1 JOHDANTO

”Olisi lapsellista uskoa, että perinteisestä muusikon koulutuksesta kuoriutuu valmiita taiteilijoita. Taiteilija nousee oralle koulutuksessa ja puhkeaa kukkaan vasta kokemuksen maaperässä”
(Dorothy Irving 2002, 17)

Esiintymislavalle nousemiseen liittyy monenlaisia uskomuksia. Oopperamaailmassa toivotetaan onnea sanomalla ”Toi, toi, toi!” ja ”In bocca al lupo!” (suden suuhun). Todellisuudessa kaikki tietävät että pelkällä onnella ei esiintymisessä pitkälle päästä, vaan tarvitaan paljon harjoittelua ja kokemusta ennen kuin laulaja voi tuntea itsensä vapaaksi keskittymistä häiritsevistä tekijöistä. Erityisesti aloitteleva laulunopiskelija joutuu kohtaamaan ja työstämään esiintymiseen liittyviä paineita, jopa pelkotiloja. Kokemuksesta tiedämme, että ei ole samantekevää minkälaisessa psyykkisessä ja fyysisessä vireystilassa esiintyjä on astuessaan lavalle. Parhaimmillaan laulaja voi päästä *flown* kaltaiseen tilaan esiintymisen aikana, jolloin hän on vapaa taiteelliselle ilmaisulle ja herkkä kommunikoidaan yleisön ja orkesterin kanssa. Tämän opinnäytetyön avulla halusimme oppia ymmärtämään *vireytymisprosessin* luonnetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, jotta voisimme itse kehittyä paremmiksi esiintyjiksi. Työn etenemisen myötä huomasimme, että vireytyminen on taito jota voi kehittää. Jokainen vireytyminen luo pohjan seuraavalle vireytymiselle ja näin vireytyminen voidaan nähdä yhtenä pitkänä prosessina, joka

kypsyttää taiteilijaa läpi hänen uransa. Onneksi koskaan emme ole valmiita, sillä se antaa meille mahdollisuuden pyrkiä eteenpäin. Kehitystä tapahtuu parhaiten sopivan suotuisissa ja kehittymiselle virikkeellisissä olosuhteissa.

Laulutaide kuulu niiden taidemuotojen piiriin, joissa luova toiminta on sidottu johonkin tiettyyn hetkeen. Sen jälkeen kun esitys on ohi, se ei toistu enää koskaan samanlaisena. Jokainen lauluesitys on näin ollen ainutkertainen. Tässä piilee taidemuodon hienous, mutta myös haavoittuvuus. Taidemaalari tai kirjailija voi odottaa sopivaa inspiraation hetkeä ja ryhtyä sitten vasta töihin. Muusikolle tällainen ei ole mahdollista vaan konsertti on pidettävä sillä hetkellä kuin se on etukäteen ilmoitettu. Yleisö saapuessaan konserttiin se odottaa saavansa parasta mitä laulajalla on tarjota. Jää laulajan tehtäväksi valmistautua kyseiseen hetkeen mahdollisimman huolella. Eri produktioissa on mukana eri ihmisiä, ja jokainen esitettävä teos on sisällöltään erilainen. Paikkakin saattaa vaihtua esitysten myötä, puhumattakaan siitä että laulajan jokainen päivä on erilainen riippuen tuhansista muuttuvista tekijöistä. Jokainen vireytymisprosessi on näin ollen ainutlaatuinen ja erilainen. Tulemalla tietoisiksi omaan vireystilaan vaikuttavista tekijöistä laulaja voi oppia auttamaan itseään olemaan parhaassa mahdollisessa henkisessä ja fyysisessä tilassa esiintymishetkellä. Haastateltavistamme Nainen 50 kuvailee laulajan vireytymisprosessin tavoitetilaa seuraavasti:

”Jos ei ole energinen olo, sitten on kyllä ihan väärässä paikassa.”

(Nainen 50)

Valitsimme vireytymisen opinnäytetyömme aihepiiriksi, koska jokainen aloitteleva esiintyjä joutuu tekemisiin esiintymistilanteiden kanssa opintojen aikana ilman että niitä systemaattisesti opetetaan. Esiintymiseen valmistautumista käsitellään mahdollisesti laulutunneilla oman äänenmuodostuksen opettajan johdolla ja lisäksi aihetta saatetaan sivuta pedagogiikan opintojen yhteydessä. Kokemus itsessään on hyvä opettaja ja virheitä tekemällä oppii, mutta koimme että perehtymällä aihepiiriin syvällisemmin voisimme ymmärtää vireytymistä paremmin ja kehittää vireytymistaitojamme tehokkaammin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on koota laulajan tarpeisiin räätälöity tietopaketti, jonka avulla myös lukijan on mahdollista syventää omia vireytymistaitojaan. Opinnäytetyömme tieto on hankittu kolmesta erityyppisestä lähdemateriaalista: flow-teoriaa käsittelevästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista, musiikin ja näyttämötaiteen alojen käytännöllisestä kirjallisuudesta ja oopperalaulajien haastatteluista.

Olemme kiitollisia haastateltavillemme, jotka ovat kokeneina oopperalaulajina vireytymisen käytännön asiantuntijoita. Saimme viettää heidän kanssaan innostavia hetkiä meitä kiinnostavan aihepiirin parissa. Jokaisen laulajan elämä, kuten ihmisen elämä yleensäkin, on ainutlaatuinen. Yhtä ratkaisua vireytymisen haasteeseen ei ole, vaan jokainen tekee valintoja omista lähtökohdistaan. Samalla tavalla me, haastattelijoina tulkitsemme asioita omista lähtökohdistamme. Haluammekin painottaa, että opinnäytetyömme sisältää meidän tulkintamme siitä mistä haastatteluissa meidän mielestämme puhuttiin.

2 OPINNÄYTETYÖN AIHE JA TOTEUTUS

”Mitä enemmän ymmärrät voivasi itse vaikuttaa tilaasi, sitä helpommaksi esiintyminen tulee.”
(Dorothy Irving 2002, 65)

Esiintymiseen valmentautuminen on monitahoinen prosessi, joka käsittää ainakin psyykkisen, fyysisen, emotionaalisen ja sosiaalisen komponentin. Käytämme tässä työssä prosessista nimeä *vireytyminen*. Vireytyminen alkaa sillä hetkellä kun esiintyvä taiteilija alkaa tietoisesti tai tiedostamattaan prosessoida tulevaa esiintymistä jonkun edellä mainitun komponentin kautta. Vireytyminen tähtää esiintymisessä tapahtuvaan täydellisen keskittymisen tilaan, jota kuvataan tieteellisessä kielessä termillä *flow*. Flow on tila, jossa ajan kulun käsittäminen katoaa ja taiteilija kokee hallitsevansa tilannetta koko ajan, hänellä on selkeä päämäärä toiminnalleen ja asiat sujuvat kuin itsestään (Uusikylä 1999, 66).

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi laulajan vireytymisen esiintymiseen, vireen ylläpitämisen esiintymisen aikana ja vireen purkamisen esiintymisen jälkeen. Edellinen kappale määrittelee käsityksemme siitä mitä vireytyminen on. Sanaa *vireytyminen* ei ole perinteisesti käytetty kuvaamaan esiintymiseen valmistautumista. Koska valmistautumisprosessi kuitenkin pitää sisällään niin tiedostettuja kuin tiedostamattomiakin elementtejä, sekä aktiivista toimintaa että passiivista kypsyttelyä, mikään muu termi kuin vireytyminen ei mielestämme riittävän laajasti kuvaile tätä prosessia. Sana vireytyminen sisältää myös tarpeeksi laajan aikaperspektiivin. Valmistautuminen ja valmentautuminen on suoritettu siinä vaiheessa kun esiintyjä astuu lavalle, mutta vireytyminen jatkuu vireenä ja vireen ylläpitämisenä, sekä vireen purkamisena esityksen jälkeen. Termiä on ehdottanut käytettäväksi esimerkiksi Päivi Arjas (2002, 4). Hakusanana *vireytyminen* on vielä tuntematon käsite. Tämä kuvastaa mielestämme ennen kaikkea sitä, että aihetta ei ole tutkittu riittävästi tieteellisin menetelmin. Tämäkään opinnäytetyö ei pyri vastaamaan tieteellisyyden vaatimuksiin, koska se ei opinnäytetyön puitteissa ole mahdollista.

Esitykseen valmistautumisen yhteydessä puhutaan usein esiintymisjännityksestä ja sen käsittelystä. Paljon kirjallisuutta onkin kirjoitettu juuri tästä ongelmakeskeisestä

näkökulmasta. Halusimme kuitenkin tällä kertaa lähestyä asiaa suoraan lopputuloksesta käsin, eli määrittelemällä ideaalitila ja etsimällä keinot sen saavuttamiseksi. Koska flow-tila on lähimpänä sitä ideaalitilaa, johon vireytymisen avulla pyritään, olimme erittäin innoissamme kun löysimme opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehyyksi flow'n. Flow-teorian käsittelyssä käytämme pääasiallisena lähteenämme Csikszentmihalyia, jota pidetään uranuurtajana flow-tutkimuksen piirissä. Lähdimme liikkeelle aina Maslowin tarvehierarkiasta asti, koska tämä psykologian alan perusteoria luo pohjan flow'n ymmärtämiselle.

Vireytymiseen liittyvistä aiheista on kirjoitettu melko paljon käytännöllisestä näkökulmasta erilaisissa muusikoille ja laulajille suunnatuissa esiintymistaidon oppaissa. Uutta tässä opinnäytetyössä on se, että keräsimme hajanaisen tiedon yhdeksi laulajaa palvelevaksi kokonaisuudeksi, jonka avulla lukija voi tutustua vireytymiseen liittyviin osa-alueisiin, syventää omaa kokemustaan peilaamalla sitä ammattilaulajien kokemuksiin, sekä saada teoreettisen viitekehyyksen omalle ajattelulle. Valitsimme opinnäytetyömme tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Näin halusimme antaa haastateltavillemme riittävässä määrin vapautta nostaa esiin itselle tärkeäksi koettuja aihepiirejä.

2.1 Haastateltavien kommentit vireytymisen määritelmään

Luvun alussa tummemmalla kirjoitetun tekstikappaleen, joka pitää sisällään vireytymisen määritelmän (s. 4), muotoilimme jo ennen kuin etenimme ensimmäiseenkin haastatteluun. Teemahaastattelujen aluksi halusimme kerätä haastateltaviemme spontaanit reaktiot vireytymisen määritelmäämme, sekä orientoida haastateltavamme ajatukset teemahaastattelun teemaan. Tästä syystä annoimme määritelmän luettavaksi haastateltaville, koehaastateltava mukaan luettuna, ja pyysimme heitä kommentoimaan tutkimusaihettamme. Heidän spontaanit reaktionsa vireytymisen määritelmään olivat:

”Yes, tosi hyvin sanottu. Mulla on hyvä flow päällä tällä hetkellä. Se on ihanaa, että tulee juuri tällaista terminologiaa asioista, jotka ovat meille itsestään selviä, meille jotka esiinnyimme, jotka emme verbalisoi sitä asiaa, sitä prosessia joka meissä tapahtuu. Te olette nyt sen verbalisoineet vireytymiseksi. Tämä vireytyminen alkaa

aikaisemmin [kuin valmistautuminen].”

(Nainen 50)

”Toi flown määritelmä on selvästi sellainen joka tulee taidealan ulkopuolelta. Selvästi tuollaista olotilaa ei ole olemassa kuin flow. Eihän tuossa ole mitään todellisuuspohjaa. Tuohon ehkä tietysti ihminen pyrkii, mutta ei nyt oikeasti esiintyminen ole tuollaista että sulla pitää olla tuollainen tila. Kyllä pitää pystyä esiintymään vaikka olisi täysin sekaisin. Ei ne itsestään suju ne asiat. Voi tulla hyvä esiintyminen, vaikka ei olisi tuollainen olo. Tämä on hyvin spekulatiivinen määritelmä. Mutta sen sijaan vireytymisen minä ymmärrän hyvin.”

(Mies 47)

”Vireytyminen... Se vähän riippuu kenen kanssa joutuu tekemään töitä. Jos siellä on hankalia kanssavesaajia... Mitä paremmin ne tuntee, niin sitä paremmin niistä saa tukea.” Haastattelija: Muistuko mieleen tällaisia flow-tilanteita?: ”Että on ollut helppo lähteä lavalle? Joo, kyllähän niitä aina jos on päinvastaisiakin.”

(Nainen 76)

”Kaikessa taiteen tekemisessä on oma mystiikkansa. Vaikka kuinka yrittäisi, se ei välttämättä tule. Se aina vaatii sen jonkun siinä hetkessä tulevan spontaanin asian, eikä sitä aina pysty ennakoimaan.”

(Nainen 34)

Haastateltavamme ymmärsivät kaikki hyvin, mitä sana vireytyminen tarkoittaa. Tämä tukee mielestämme valintaamme käyttää sanaa vireytyminen tämän opinnäytetyön otsikossa ja keskeisenä terminä. Kommenteista päättelimme myös, että kukin haastateltavistamme lähestyi vireytymistä omasta näkökulmastaan. Muut haastateltavat lukuun ottamatta Mies 47:ää, olivat jokseenkin samaa mieltä myös flown määritelmän kanssa. Jo näissä ensimmäisissä reaktioissaan tutkimusaiheeseen haastateltavamme tulivat nostaneeksi esille monia vireytymiseen liittyviä tärkeitä teemoja. Esiin nousivat muun muassa: vireytymiseen menevä aika (Nainen 50), sosiaaliset vuorovaikutussuhteet (Nainen 76) ja flow vireytymisen tavoitteena (Mies 47 ja Nainen 34). Koska meillä on opinnäytetyössämme osiot varattuna näille teemoille, emme analysoi näiden kommenttien sisältöjä vielä tässä yhteydessä.

2.2 Haastateltavat

Koska jokainen esiintyjä on ainutlaatuinen persoona ja jokainen esitys ja laulun tulkinta on erilainen, laulajan työ on luokiteltava luovien ammattikuntien piiriin. Esityksen aikana kuuntelijat haluavat saada elämyksen joka herättää ajatuksia ja tunteita. Jotta tämä olisi mahdollista, laulajan on kyettävä tuntemaan ja välittämään jotain ainutlaatuista. Luovuus on vapauteen ja älykkyyteen liittyvä kyky nähdä uusia asiayhteyksiä (assosiaatioita), kehittää epätavallisia ideoita, käsitteitä, tekniikoita ja intuitiota sekä etäännyttävää tavanomaisista ajatusradoista.

Kuten edellisessä määritelmässä todetaan, luovuus on älykkyyteen liittyvä kyky. Luovuustutkija Howard Gardnerin (1984) mukaan älykkyyttä ei ole vain yhdenlaista, kuten aikaisemmin on ajateltu, vaan hän on löytänyt seitsemän erilaista älykkyyden osa-aluetta, jotka ovat: lingvistinen, loogis-matemaattinen, musikaalinen, spatiaalinen, kehollis-kinesteettinen, interpersoonallinen ja intrapersoonallinen älykkyys. Näitä Gardnerin älykkyyksiä vasten peilaten, laulaminen on erittäin monipuolisesti vaativa suoritus, koska siinä tarvitaan ainakin lingvististä (tekstien tuottaminen ja tulkitseminen), musikaalisuutta, kehollis-kinesteettistä (laulutekniikka, näytteleminen), interpersoonallista (kommunikointi muusikoiden ja yleisön kanssa) sekä intrapersoonallista älykkyyttä (tietoisuus omista emootioista). Jokainen laulaja on ainutlaatuinen yhdistelmä näitä älykkyyksiä. Toisella laulajalla voi painottua jokin kyky enemmän kuin toisella. Näiden älykkyyksien lisäksi edellytyksenä oopperalaulajan ammatille on hyvä instrumentti ja riittävä terveys. Myös Csikszentmihalyi on korostanut luovan ihmisen monipuolisuutta. Hänen mukaansa luova ihminen pystyy käyttämään inhimillisen persoonallisuutensa kaikkia puolia (Uusikylä 1999, 56). Csikszentmihalyin mukaan tullakseen ilmi, luovuus tarvitsee luovan persoonan, kentän joka muodostuu alan toimijoista, ja erityisalan, jolla luova toiminta ilmenee (Uusikylä 1999, 13). Laulutaiteen termein ilmaistuna laulutaiteellisen luovuuden ilmentymisen edellytys on se, että on olemassa henkilö, laulaja, joka on luova ja pystyy täyttämään laulutaiteelle asetetut vaatimukset ja odotukset, hän on sisäistänyt laulutaiteen estetiikan ja osaa toteuttaa sitä, ja hänet hyväksytään toimimaan osana muusikkojen ja laulajien muodostamaa yhteisöä.

Valitsimme haastateltaviksemme pitkän ja menestyksekkään uran tehneitä oopperalaulajia, koska arvelimme että heillä kokeneina esiintyjinä olisi sellaista hiljaista

tieto-taitoa vireytymisestä, joka ansaitsisi nousta ihmisten tietoisuuteen. Pitkä kokemus mahdollisti myös sen, että saatoimme pyytää haastateltaviamme arvioimaan kehitystään pidemmällä aikavälillä. Halusimme, että haastateltavien joukossa olisi eri-ikäisiä ihmisiä, miehiä ja naisia, koska toivoimme saavamme mahdollisimman laajasti erilaisia näkökulmia asiaan. Haastateltavat olivat kaikki suomenkielisiä suomalaisia. Suoritimme ensin koehaastattelun nuoremmalla laulajalla. Saimme häneltä arvokkaita näkökulmia, jotka halusimme liittää osaksi analyysiamme. Koehaastateltava esiintyy tässä opinnäytetyössä nimikkeellä Nainen 34. Numero kertoo kunkin haastateltavan iän. Päähaastateltavamme olivat Nainen 76, Nainen 50 ja Mies 47.

2.3 Teemahaastattelu

Tutkimusmenetelmänä käytimme erästä haastattelututkimuksen alaisuuteen kuuluvaa metodologia, teemahaastattelua. Haastattelututkimus on yksi kvalitatiivisen tiedonhankinnan perusmuodoista. Sen avulla on mahdollista tutustua toisen ihmisen kokemukseen maailmasta ja luoda käsitys tapahtumista, joihin emme itse ole olleet osallisina, sekä ymmärtää niihin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Haastattelututkimus on ihmiselle luonteva tapa hankkia tietoa, koska ihmisyyteen kuuluu taito kommunikoida puheen välityksellä (Rubin & Rubin 1995, 1). Haastateltavat kokevat tutkimustavan tyypillisesti miellyttävänä, koska ihmiset yleensä haluavat tulla kuulluksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11)

Teemahaastattelu sopii käytettäväksi silloin kun haastateltavat ovat kaikki olleet samankaltaisessa tilanteessa, joka on tutkimuksen kohde. Teemahaastattelun käyttäminen edellyttää sitä, että haastattelijat ovat selvittelleet tutkittavan ilmiön luonnetta ja taustatekijöitä etukäteen. Näiden alustavien tutkimustensa pohjalta haastattelija on päätenyt olettamuksiin, joiden avulla haastattelurunko on mahdollista rakentaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47)

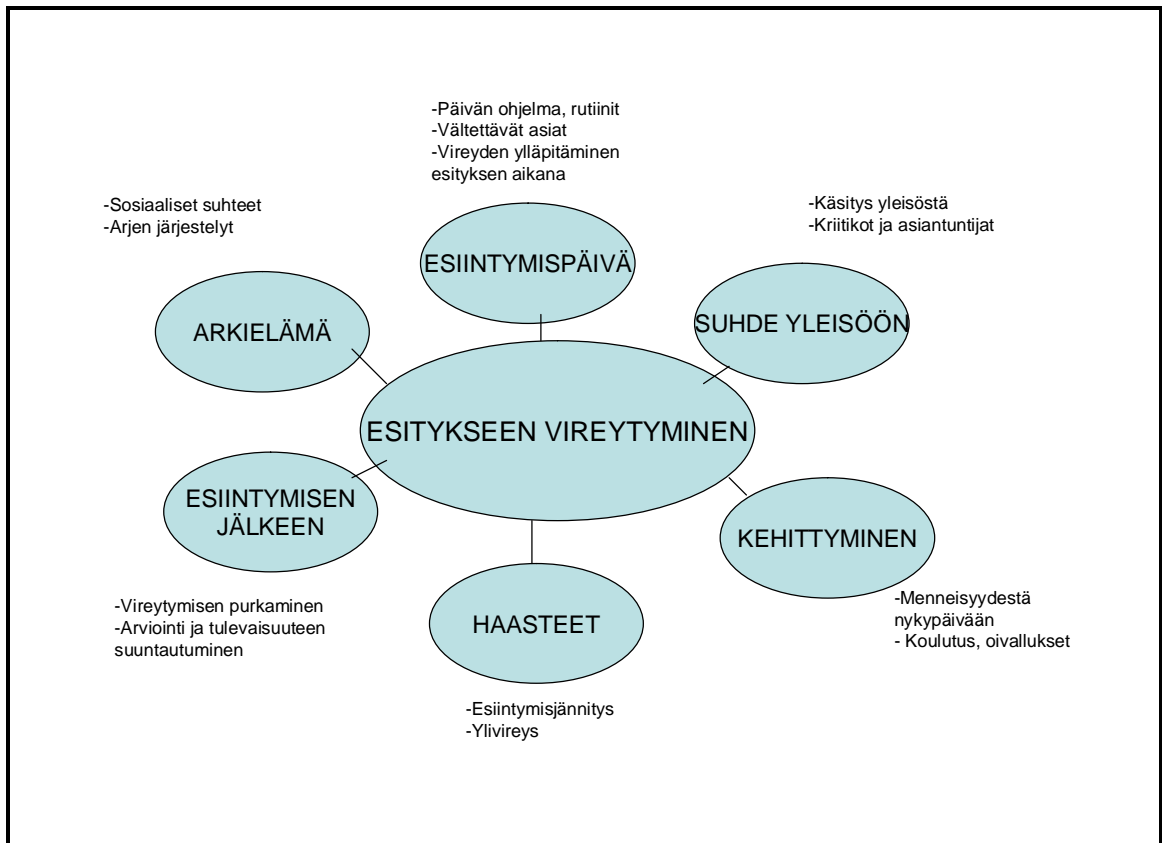
Teemahaastattelu on luonteeltaan keskustelunomainen. Tutkija on aloitteentekijä, joka pyrkii saamaan selville tutkimuksen aihepiiriin kuuluvia asioita (Eskola & Vastamäki, 24). Teemahaastattelussa on mahdollista käyttää eriasteisesti strukturoituja kysymyksiä. Vähemmän strukturoitujen kysymysten avulla annetaan haastateltavalle enemmän tilaa

tuoda esille hänelle tärkeitä asioita ja näkökulmia. Tiukemmin strukturoidut kysymykset ohjaavat keskustelun tiettyihin rajattuihin teemoihin. Teemahaastattelussa pyritään saamaan haastateltavan oma ääni kuuluviin ja näin ollen teemahaastattelussa käytetään mieluummin strukturoimattomia kuin tiukasti strukturoituja kysymyksiä. (Rubin & Rubin 1995, 5; Hirsjärvi & Hurme 2000, 48)

Haastattelijalta vaaditaan monia taitoja, jotta haastattelu voisi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla. Haastattelijan täytyy olla perehtynyt aihepiiriinsä, mikä herättää luottamusta haastateltavassa. Hänen tulee ohjata tilannetta ja pitää mielessään haastattelun tarkoitus ja suunta. Haastatteluissa käytettävän puheen tulee olla yleiskielenomaista puhetta, joka ei sisällä akateemisia erityissanjoja. Kysymysten tulee olla lyhyitä ja selkeitä. Haastattelijalla tulee olla hyvä tilannetaju, jotta hän voi herkästi aistia haastateltavan mielentilan ja ei-sanallisen viestinnän osatakseen mukauttaa suunnitelmansa haastateltavan huomioon ottaen. Haastateltavalle hyvä taito on nähdä itsensä ulkopuolisin silmin, jotta ymmärtää oman vaikutuksensa haastateltavaan ja hänen antamiinsa vastauksiin. Haastateltavan oma persoonallisuus ei saisi olla haastattelua häiritsevää, vaan hänen tulisi olla luottamusta herättävä, avoin ja huomiota herättämätön. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 68)

2.4 Haastattelujen pohjustaminen ja toteuttaminen

Koska meillä itsellämme on jo kokemusta esiintymisestä, lähdimme suoraan jäsentämään vireytymistä eri osa-alueisiin oman kokemuksemme perusteella. Kokosimme aihepiiristä miellekartan, jossa jaoimme vireytymisen kuuteen alateemaan, joita olivat: esiintymispäivä, suhde yleisöön, kehittyminen, haasteet, esiintymisen jälkeen ja arkielämä. Teemojen pohjalta laadimme haastattelurungon, jota kokeilimme käytännössä koehaastattelussa. Koehaastattelun pohjalta teimme muutoksia kysymyksiin, jotta haastattelusta tulisi vielä toimivampi.



Kaavio 1: Haastattelun teemat

Koska vireytymisprosessi on sidottu aikaan, valitsimme haastattelukysymystemme jäsentelyn pohjaksi prosessin ajallisen järjestyksen. Näin ollen lähdimme liikkeelle vireytymisestä ennen esiintymistä, etenimme sitten vireen ylläpitämiseen esiintymisen aikana, jonka jälkeen kysyimme vireystilan purkamista käsitteleviä kysymyksiä ja lopuksi pyysimme haastateltaviamme peilaamaan koko vireytymisprosessin kehittymistä pidemmällä aikavälillä. Tästä poikkeavana aihealueena nostimme esille vireytymisprosessin haasteet, koska vireytymisprosessin yhtenä tavoitteena on nimenomaan vireytymisen esteenä olevien haasteiden työstäminen ja poistaminen.

Varasimme haastatteluja varten kaksi tuntia kunkin haastateltavan kohdalla ja suoritimme haastattelut paikassa, jossa ei ollut muita häiriötekijöitä. Nauhoitimme haastattelut ja litteroimme ne sanasta sanaan. Litterointi oli työläs prosessi, johon meni paljon aikaa, mutta se oli paikallaan, koska vastausten etsiminen nauhalta olisi ollut analyysivaiheessa käytännössä liian hankalaa. Litteroinnin ansiosta pystyimme käyttämään helposti suorasanaisia lainauksia haastateltaviltamme analyysin tukena. Litterointitekstiä kertyi yhteensä 28 sivua rivivälillä 1 (fontti: Times New Roman, 12p). Litteroitujen tekstien määrät jakautuivat seuraavan taulukon mukaisesti:

haastateltava:	Nainen 50	Nainen 76	Mies 47	Nainen 34
sivumäärä:	5	8	7	8

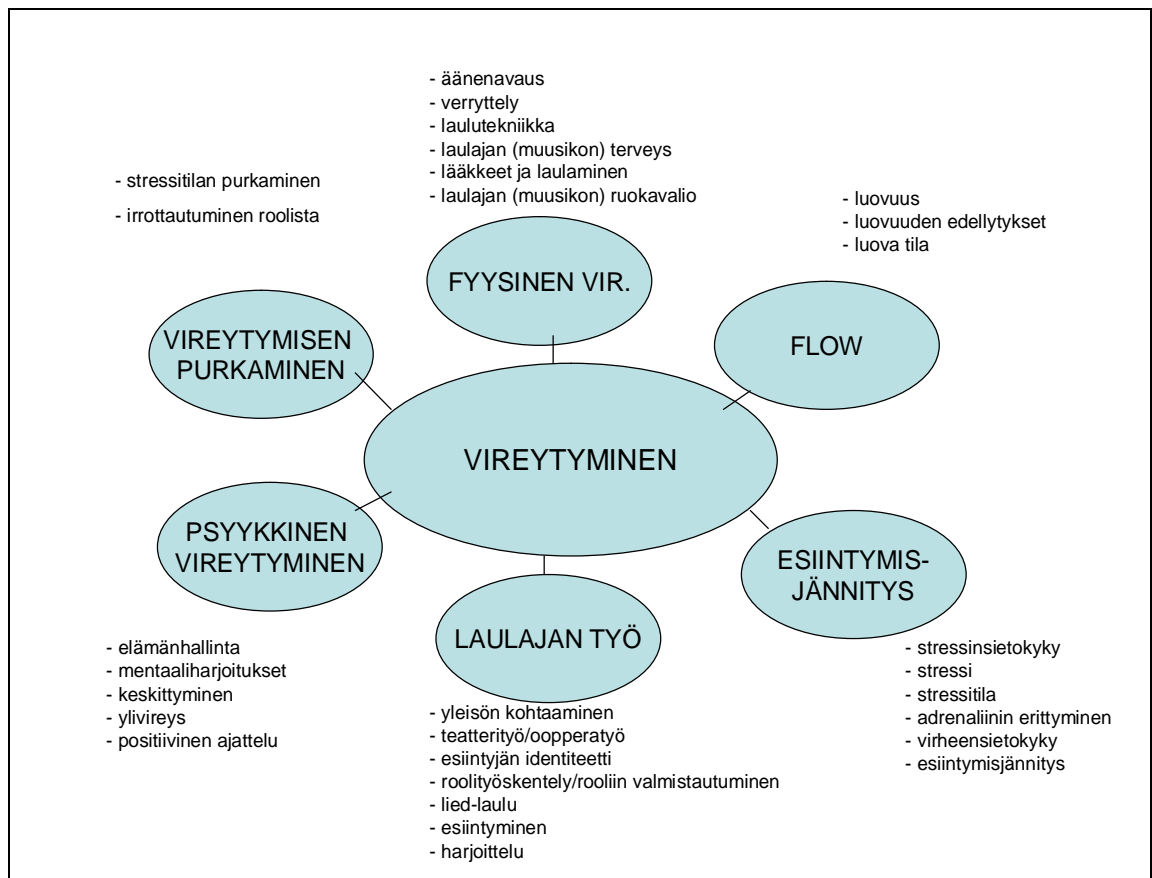
Taulukko 1: Litteroitujen sivumäärien jakautuminen haastateltavien kesken

Haastattelutilanteet olivat mielestämme miellyttäviä ja haastateltavat käyttäytyivät luontevasti. Meille muodostui tunne, että haastateltavat jakoivat mielellään kokemuksiaan kanssamme aihepiiristä. Haastateltavat olivat varanneet kalentereistaan riittävästi aikaa, joten haastatteluhetkellä vallitsi kiireettömyyden ilmapiiri. Haastateltavamme olivat tottuneita ajatustensa verbalisoijia, minkä seurauksena saimme kerättyä runsaasti tietoa lyhyessä ajassa. Olimme molemmat lopputyön kirjoittajat paikalla kaikissa haastatteluissa ja osallistuimme yhdessä haastattelukysymysten esittämiseen ja keskustelun suuntaamiseen relevantteihin aihepiireihin. Työnjako onnistui luontevasti haastattelijoiden kesken, tosin kaikkia kysymyksiä emme aivan jokaisen haastateltavan kohdalla ehtineet käydä läpi, koska osa haastateltavista puhui melko pitkään ja perusteellisesti joistain aiheista, jolloin haastattelua piti tiivistää loppua kohden. Pyrimme etenemään haastattelurungon mukaisessa järjestyksessä, mutta niissä tapauksissa, joissa haastattelija oli jo vastannut kysymykseen jonkin toisen kysymyksen kohdalla, siirryimme suoraan eteenpäin seuraavaan kysymykseen.

2.5 Tiedonhaku opinnäytetyötä varten

Tiedonhankinnan aloitimme jäsentämällä opinnäytetyömme aiheen asiasanoiksi alla olevan kaavion mukaisesti. Kuten jo aikaisemmin mainitsimme, sana *vireytyminen* ei ole asiasanojen joukossa, joten meidän oli mietittävä mitä muita teemoja sana vireytyminen sisältää. Suoritimme hakuja ARSCA-tietokannassa löytääksemme kaikkein parhaimmat asiasanat. Tätä kautta löysimme opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehyykseksi kirjallisuutta flowsta. Parhaiksi asiasanoiksi osoittautuivat: luovuus, flow, esiintyminen ja esiintymisjännitys. Suoritimme hakuja myös IIPA ja IIMP-tietokannoissa, joista löysimme hyödyllisiä artikkeleita ja tutkimuksia aihepiirin tiimoilta. Käytimme apunamme myös internetin hakukone Googlea ja saimme tiedot muutamista hyödyllisistä kirjoista ja konferenssijulkaisuista sitä kautta. Suoritimme hakuja myös Helmet-tietokannassa. Yllättäen kaikkein tehokkaimmaksi tiedonhakumenetelmäksi osoittautui kuitenkin kirjojen

poimiminen kiinnostavan nimen perusteella suoraan Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston hyllyiltä. Maslowin kirjoja emme saaneet käsiimme edellä mainituista kirjastoista, joten päädyimme lopulta hakemaan tarvittavat lähdeviitteet Helsingin Yliopiston opiskelijakirjastosta. Huomasimme, että eri menetelmiä käyttäen oli mahdollista saada käsiin hieman erityyppistä toinen toistaan täydentävää tietoa.



Kaavio 2: Asiasanat tiedonhaku varten

3. FLOW VIREYTYMISEN NÄKÖKULMASTA

”Meidän on vaikea tunnustaa, että se minkä koemme spontaanina, on itse asiassa erittäin tietoisesti ja huolellisesti opiskeltua - parhaimmillaan se on tulos tiedostamisesta, joka on ainoa tie todelliseen vapauteen ja niin kutsuttuun spontaaniuteen lavalla.”

(Dorothy Irving 2002, 23)

Edellinen Dorothy Irvingin lainaus kuvastaa hyvin sitä, mistä vireytymisessä on kyse. Järjestääkseen itselleen parhaat mahdolliset edellytykset esiintymiseen flow-tilassa, taiteilijan on valmistauduttava huolellisesti etukäteen. Vain silloin hän voi päästä tilaan, jossa asiat sujuvat kuin itsestään ja hänellä on varaa myös reagoida ja heittäytyä, mikä näyttäytyä ikään kuin spontaanina toimintana lavalla.

Flow ei ole taidealan yksinomaisuutta, vaan ilmiö on löydettävissä eri nimillä ilmaistuna eri aloilta. Urheilijat kutsuvat sitä englannin kielellä ”being in the zone”, hengelliset mystikot kutsuvat sitä ekstaasiksi ja taiteilijat nimellä esteettinen haltioituminen tai hurmio (Csikszentmihalyi: 1997, 28). Urheilupsykologian konsultti Karlene Sugarman rinnastaa flown urheilun alaan liittyvään käsitteeseen ”being in the zone”. Kyse on hänen mukaansa samasta ilmiöstä kuin flow, ja se koostuu seuraavista tekijöistä: rentous, vaivattomuus, automaattisuus, ilo, itsevarmuus, täydellinen keskittyminen ja hallinta (Sugarman, 1999).

Tässä luvussa selvitämme lukijalle ensin mistä flow-ilmiössä on kyse, ja siirrymme sitten tarkastelemaan flown edellytyksiä muusikon, esiintymisjännityksen ja vireytymisen näkökulmasta.

3.1 Flow

Flowta käsiteltäessä mainitaan yleensä aihepiiriin edelläkävijänä Maslow. Maslow (1987) tunnetaan ihmisen perustarpeiden luokittelusta ja niihin pohjautuvasta käsitteestä huippukokemus, eli peak-experience. Maslowin mukaan ihmisen perustarpeet ovat hierarkkisesti jaoteltuna seuraavat:

1. Fysiologiset tarpeet
2. Turvallisuuden tarpeet
3. Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet
4. Arvonannon tarpeet
5. Itsensä toteuttamisen tarpeet

Kun yhden tason tarpeet tulevat tyydytetyksi, voi ihminen edetä seuraavalle asteelle tarvehierarkiassa ja ryhtyä toimimaan näiden tarpeiden tyydyttämiseksi. Laulaminen, joka on sekä fyysistä että psyykkistä toimintaa ja joka voidaan luokitella itseilmaisun muodoksi, edellyttäisi näin ollen tyydyttyneisyyttä hyvin korkealla tarvehierarkian tasolla. Maslowin mukaan korkeimman tason, eli itsensä toteuttamisen yhteydessä kun ihminen on täysin uppoutunut käsillä olevaan tekemiseen, hän voi päästä tilaan, jota hän kutsuu huippukokemukseksi (peak-experience). Tämä käsite on läheistä sukua Csikszentmihalyin flown käsitteelle. Myöhemmin Maslow totesi, että tarpeita ei välttämättä tarvitse nähdä hierarkkisenä järjestelmänä, vaan eri tarpeet voivat korostua tilanteesta ja henkilöhistoriasta riippuen. (Riggs, Foundations for Flow)

Csikszentmihalyi selittää flow-kokemusta samoista lähtökohdista kuin Maslow, eli itsen toteuttamisesta käsin. Yksilöstä jotkut asiat tuntuvat kiinnostavammilta kuin toiset. Näistä asioista syntyy aikomuksia, jotka ovat yksilöllisiä ja ne ilmentävät ihmisen minuutta ja erillisyyttä toisista ihmisistä. Aikomuksiaan ihminen säätelee tietoisuuden säätelemisen kautta. Csikszentmihalyi mainitsee tietoisuuden hallitsemisesta esimerkkinä joogit, jotka ovat mestareita tällä alalla. Joogit opiskelevat ja harjoittelevat tietoisuuden hallintaa vuosikausien ajan (Csikszentmihalyi 1990, 48). Kun tietoisuuteen saapuva informaatio on aikomusten mukaista, henkisen energian virtaus käy helposti. Flown aikana ihmisen aiomukset, tunteet ja aistit ovat keskittyneet saman päämäärän tavoitteluun, mikä tuntuu tietoisuudessa vallitsevana selkeytenä ja hyvänä järjestyksenä. Ihmiselle syntyy tunne oman tietoisuutensa hallinnasta, mikä on tyydyttävä ja palkitseva kokemus (Csikszentmihalyi 2005, 46-74).

Csikszentmihalyi kuvailee edelleen flown keskeisiä edellytyksiä. Hänen mukaansa ilo ja flow tekemisessä syntyvät kun ihminen tietää selkeästi mitä tavoittelee. Esimerkiksi tenniksessä pelaajan tavoite on pelata niin, että vastustaja ei pysty enää palauttamaan palloa. Csikszentmihalyin mukaan luovassa prosessissa tavoitteiden asettaminen on yhtä

tärkeää. Tavoitteiden selkeydestä syntyy toimijalle tunne siitä, että hän pystyy kontrolloimaan tekemistään. Hän ei toisin sanoen ole flown aikana huolissaan kontrollin menettämisestä, mikä on tyypillistä muun elämän haasteiden kanssa painiessa. Flown maailmassa täydellisyys on periaatteessa saavutettavissa siitakin huolimatta, että täydellinen suoritus ei koskaan käytännössä toteutuisi. Tämä kontrollin tunne on läsnä paradoksaalisesti myös vaarallisten lajien, kuten vuorikiipeilyn tai purjelennon, parissa, joissa ihminen asettaa itsensä tietoisesti yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle. Haastatteluissa näiden lajien harrastajat kertovat, että yksi tärkeä osa flow-kokemusta on tunne siitä, että he itse kontrolloivat tilannetta. Csikszentmihalyi painottaa, että nimenomaan tunne oman kontrolloinnin mahdollisuudesta on keskeistä flow-kokemuksen synnylle, ei niinkään realiteetit, eli onnistuuko ihminen täydellisesti siinä mihin on pyrkimässä. Kontrollin tunnetta ei voi kokea, ellei ensin suostu luopumaan turvallisuutta tuovista rutiineista. Flowta tuottavat toiminnat voivat synnyttää riippuvuutta, koska arkipäivässä tunnemme elävämme maailmassa, joka on kaoottinen ja huonosti hallittavissa. (Csikszentmihalyi 2005, 91-99)

Csikszentmihalyin mukaan hänen haastattelemiensa henkilöiden kertomille kokemuksille yhteinen piirre oli se, että ne tarjosivat löytämisen elämyksen, luovan tunteen johonkin uuteen todellisuuteen kohoamisesta. Kokemus kehitti ihmisen itseä tekemällä siitä entistä kompleksisemmän. Itsen kasvu onkin avainkokemus flowssa ja sitä määriteltäessä. Itsen kasvu tulee mahdolliseksi, koska flowssa sopiva haasteellisuustaso kohtaa riittävän taitotason. Liian helppo tekeminen aikaansaa pitkästymistä ja toisaalta liian haasteellinen tekeminen saa aikaan ahdistusta ja turhautumista. Asioiden toistamisesta samalla tavalla ei nauti kovin pitkään. Halu kokea iloa työntää meitä eteenpäin. Se laittaa meidät kehittämään taitojamme ja etsimään uusia haasteita. (Csikszentmihalyi 2005, 114-119)

Uppoutuessaan sellaiseen tekemiseen, joka vaatii ihmiseltä hänen kaiken taitonsa ja kykynsä, häneltä ei jää energiaa muiden kuin relevanttien aistiärsykkeiden vastaanottamiseen. Tästä seurauksena on uppoutuminen tekemiseen niin syvällisellä tasolla, että toiminnasta tulee spontaania, ja ihminen lakkaa olemasta tietoinen muusta kuin käsillä olevasta tehtävästä. Tulee tunne, että asiat sujuvat tasaisena virtana ja toiminta kuljettaa eteenpäin kuin taian voimalla. Tästä syystä ilmiölle on annettu nimeksi *flow*, virta. Csikszentmihalyi painottaa, että vaikka flow-kokemus vaikuttaa siltä, että se ei vaatisi ponnistuksia, todellisuudessa flown aikana tapahtuva toiminta on fyysisesti energiaa vievää ja vaatii äärimmäisen kurinalaista ajatustoimintaa. Arkielämässä

tekemistemme keskeytyvät usein häiriötekijöihin, sekä ennen kaikkea epäilyksiin ja oman tekemisen kyseenalaistamiseen. Pohdimme ajatuksia, kuten "Miksi teen tätä?" tai "Pitäisikö minun tehdä jotain muuta?" Flow-tilassa ei ole tarvetta tällaisten kysymysten esittämiselle, koska kaikki tuntuu sujuvan kuin itsestään. (Csikszentmihalyi 2005, 88-89)

On olemassa ihmistyypppejä, joille flow-tilaan pääseminen on vaikeaa tai mahdotonta. Psykologien mukaan skitsofreenikot ovat kyvyttömiä kokemaan nautintoa, koska he eivät pysty rajaamaan ärsykkeiden tulvaa ja sitä kautta hallitsemaan omaa tietoisuuttaan. Koska tietoisuuden hallitseminen on flown keskeinen edellytys, tilasta seuraa kyvyttömyys kokea flowta. Toinen ryhmä, joille flow-tilan saavuttaminen on hankalaa tai mahdotonta, ovat tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivät. Koska psyykkisen energian kontrollointi on näille henkilöille vaikeaa, aidon ilon kokeminen oppimisen parissa flown kautta tulee mahdottomaksi. Näiden ihmisryhmien lisäksi flow-kyvyttömyyttä esiintyy myös ylen määrin itseään tarkkailevien ihmisten ja itsekeskeisten ihmisten parissa. Itseään tarkkaileva ihminen, joka on jatkuvasti huolissaan siitä mitä muut hänestä ajattelevat, on tuomittu elämään ilman iloa. Itsekeskeinen ihminen, joka peilaa kaiken informaation sen kautta, miten se liittyy hänen toiveisiinsa tai mitä hyötyä hän voi saada sen avulla, ei voi saada nautintoa asioista sinällään, mikä olisi edellytys flown kokemiselle. Itseään tarkkailevin ja itsekeskeisten ihmisten kohdalla suuri osa psyykkistä energiaa on keskittynyt itseen, ja itsen tarpeet ohjaavat vapaaksi jäävää energiaa. Tällaisessa tilassa on vaikea keskittyä tekemiseen, jonka olisi tarkoitus tuottaa iloa itsessään. Ympäristökin voi asettaa haasteita flow-kokemuksen tielle. Näistä vaikeimpia ovat sosiaalisten olosuhteiden asettamat haasteet, kuten orjuus, sorto, riisto ja kulttuuriarvojen tuhoutuminen. (Csikszentmihalyi 2005, 130-133)

On mahdollista, että jotkut ihmiset ovat geneettisistä tekijöistä johtuen parempia kontrolloimaan tietoisuuttaan kuin toiset ja näin ollen heille flown kokeminen on helpompaa. Csikszentmihalyi kertoo ihmisistä, jotka ovat vaikeissakin olosuhteissa, kuten eristettyinä ja vankeudessa onnistuneet kokemaan iloa ja näin ylläpitämään mielensä tasapainoa. Näille flow-ihmisille on yhteistä se, että he löysivät niukasta ympäristöstä mahdollisuuksia, jotka tarjosivat heille mielekästä tekemistä. He asettivat toiminnalleen tavoitteita, tutkivat toimintaansa saamansa palautteen kautta, ja aina tavoitteen saavutettuaan he kohottivat vaatimustasoaa. Näin he ovat tietämättään seuranneet flow-toiminnan kaavaa. (Csikszentmihalyi 2005, 134 -138)

Csikszentmihalyi kutsuu vahvan flow-taipumuksen omaavia ihmisiä *autoteelisiksi* persoonallisuuksiksi. Autoteelisen persoonallisuuden tunnusmerkki on se, että tällainen ihminen on kiinnostunut asioista niiden itsensä takia, eikä siksi että hänelle tarjotaan palkkioita niiden suorittamisesta. Autoteelisen vastakohta on *exoteelinen*, eli ulkoa päin ohjautuva. Jos shakin pelaaja pelaa peliä siksi, että hänestä shakki on mielenkiintoista, hän osoittaa autoteelista kiinnostusta shakkia kohtaan. Jos hän on kiinnostuneempi voittamisesta tai siitä miten sijoittuu shakin pelaajatilastoissa, motivaatio on exoteelista. Flow-kokemus on luonteeltaan autoteelinen. Sen seurauksena elämä nousee uudelle tasolle: vieraantumien vaihtuu osallistumiseksi, ikävystyminen muuttuu iloksi, avuttomuus väistyy hallinnan tunteen tieltä ja psyykinen energia palvelee itsen vahvistamista. Autoteeliset ihmiset myös vähentävät entropiaa niiden ihmisten tietoisuudessa joiden kanssa ovat syystä tai toisesta tekemisissä, niiden, jotka käyttävät energiansa kilpailemalla resursseista ja korostavat itseään ja näin lisäävät entropian määrää yhteiskunnassamme. Eläimet saalistavat yleensä niin kauan kunnes ovat kylläisiä, mutta ihmiselle, joka on jo lapsena kasvanut exoteeliseksi persoonaksi, ei riitä mikään materian tai saavutusten määrä, vaan hänen on saatava aina vain lisää. (Csikszentmihalyi 1997, 116-117,131)

Perhekasvatuksella on havaittu olevan vaikutuksia flow-taipumusten esiintymiseen erityisesti teini-ikäisten keskuudessa. Kun perheessä vallitsee niin sanottu autoteelinen ilmapiiri, vallitsevassa kasvatuskulttuurissa toteutuvat seuraavat tekijät: *selkeys* vanhempien odotusten suhteen; *keskittäminen*, eli lapset kokevat että vanhemmat ovat kiinnostuneet lapsen senhetkisestä tekemisestä; *valinnan olemassa olo*, eli lapset kokevat voivansa valita asioita itselleen; *sitoutuminen*, jonka ansiosta lapsella on mahdollisuus paneutua itseään kiinnostaviin asioihin ilman turvattomuuden tunnetta; ja *haasteellisuus*, eli vanhempien tarjoamat haasteelliset virikkeet itsen kehittämiseksi. (Csikszentmihalyi 2005, 138 -139)

3.2 Flow-kokemus muusikoilla

Skutnick-Henley (2005) kiinnostui kysymyksestä miksi jotkut muusikot kokevat flown helposti ja toiset vain harvoin tai ei juuri koskaan. Hän kartoitti ammattimuusikoiden flow-

taipumukseen vaikuttavia tekijöitä haastattelututkimuksen avulla. Tutkimus käsitteli flow-tilaan pääsemistä edesauttavia tekijöitä, joita hän oletti kirjallisuuden perusteella olevan:

- Itsetunto ja itseluottamus soiton aikana
- Tahto ja pyrkimys kokea ja ilmaista tunteita musiikin välityksellä
- Kokemustavoitteellisuus
- Kyky keskittyä musiikkiin
- Kyky soittaa ilman itsekritiikkiä

(Skutnick-Henley 2005)

Skutnick-Henley jaotteli muusikoilta saamansa vastaukset viiteen kategoriaan: 1) asiassa sisällä oleminen, eli korostunut tietoisuus ja kirkas ajatuksen juoksu; 2) tunteiden kautta läsnä oleminen; 3) yhteyden kokeminen muiden ihmisten kanssa; 4) tunne siitä että kaikki palaset sopivat paikoilleen; ja 5) transsendenssin kokeminen. Nämä ovat piirteitä, jotka hänen mukaansa ilmentävät flown läsnäoloa musiikillisessa toiminnassa. (Skutnick-Henley 2005)

Skutnick-Henley veti tutkimuksen pohjalta johtopäätöksen, että kun sopiva taitotaso kohtaa vaatimustason, flown kokemus on mahdollinen niin aloittelijoille kuin pidemmälle edistyneillekin. Täten flown kokeminen ei ollut sidottu pelkästään kokemuksen määrään. Flown edellytyksistä nousi merkittäväksi tekijäksi tietoisuus, joka kohdentui yksilöstä riippuen joko ajatusten tai emootioiden selkeyteen. Toisilla yksilöillä korostui tärkeimpänä flown edellytyksenä edellisen sijasta yhteisöllisyyden kokeminen. Skutnick-Henley esittää tietoisuuden lisäämistä avaimena flown kokemiselle. Toinen tutkimuksen löydös oli, että muusikoiden oli keskimäärin helpompi päästä flow-tilaan yhtyesoiton kuin orkesterisoiton aikana. Tätä Skutnick-Henley selitti kapellimestarin puuttumisella, jolloin soittajat alkoivat eri tavalla kuunnella toisiaan ja ottaa vastuuta esitettävästä musiikista. Tutkimuksessa löytyi myös joukko muusikoita, jotka eivät koskaan päässeet soiton aikana flow-tilaan. Tätä ryhmää yhdistäviä piirteitä olivat huono itsetunto muusikkoina ja avoimuuden puute uusien kokemusten ja tunteiden löytämisen esteenä. Nämä muusikot eivät asettaneet myöskään tavoitteita soittamiselleen. Skutnick-Henley esittää, että avain flown kokemiselle näiden muusikoiden kohdalla saattaisi olla kokemustavoitteellisuus. (Skutnick-Henley 2005)

3.3 Flown suhde esiintymisjännitykseen

Esiintymisjännitys ja flow muodostavat mielenkiintoisen vastavoimaparin. Kirchner on tehnyt aiheesta lääketieteen alaan kuuluvan tutkimuksen, jossa tutkittiin 90 musiikin perustutkintoa suorittavaa opiskelijaa. Kirchner havaitsi, että esiintymisjännitys ja flow-taipumus korreloivat merkitsevästi negatiivisesti keskenään. Toisaalta tutkimuksessa kävi ilmi, että flow ja esiintymisjännitys voivat tapahtua joissain tapauksissa yhtäaikaisesti. Tämä saattaisi selittää tutkittavamme Mies 47:n flown käsitettä arvostelevan kommentin (s. 7), jossa hän toteaa, että laulajan täytyy pystyä esiintymään, vaikka olisi täysin sekaisin. Luvun alkupuolella käsitelimme laajasti flow-tilan edellytyksiä Csikszentmihalyin mukaan. Kirchner toteaa tutkimuksessaan, että esiintymisjännityksen aikana Csikszentmihalyin mainitsevat edellytykset eivät toteudu ainakaan täydessä laajuudessaan. Voidaan todeta, että esiintymisjännitys häiritsee flow-tilaan pääsemistä. Kirchnerin tutkimus osoitti myös, että kyky esiintyä ilman häiritsevää itsekriittisyyttä korreloi negatiivisesti esiintymisjännityksen kanssa. (Kirchner, 2008)

3.4 Flown suhde vireytymisprosessiin

Flown tavoittelu ja vireytymisprosessi ovat mielestämme läheisesti yhteydessä toisiinsa. Flow-kokemus kuvaa vireytymisen tavoitetta kokemuksellisesta näkökulmasta. Flowssa ihminen on keskittyneessä tilassa, jossa ajatus kulkee kirkkaana ja häiriötekijät unohtuvat pois mielestä. Myös vireytymisellä pyritään keskittyneeseen ja selkeään olotilaan, sekä häiriötekijöiden eliminointiin keskittymisen tieltä. Flowssa esiintyjä suuntaa fyysisen ja psyykkisen energiansa toimintaan, jonka kokee itselleen merkitykselliseksi ja iloa tuottavaksi. Samoin laulaja on valinnut laulamisen, koska tuntee iloa laulamisesta. Samalla tavalla niin flowssa kuin vireytymisessäkin, jos toiminnasta tulee liian rutiininomaista ja ulkoa päin ohjattua, ilo ja merkitys saattavat kadota tekemisestä. Samalla tavalla kuin flow syntyy siitä, että voi keskittyä selkeisiin tavoitteisiin, myös vireytymistä auttaa se, että tietää, mikä on oleellista hyvän esityksen kannalta ja keskittyy niihin tekijöihin. Molemmissa asioissa auttaa myös se, jos esiintyjällä on tunne, että hänellä on homma hallussa, eli flown käsitteillä ilmaistuna tekijällä on kontrollin tunne. Parhaimmillaan esityksen aikana esiintyminen tuntuu laulajasta helpolta ja asiat tapahtuvat kuin itsestään

ilman ylimääräistä ponnistelua, mikä kuvaa laulajan tunnetta niin flowssa kuin onnistuneen esiintymisenkin aikana. Esityksen jälkeen laulaja on yleensä väsynyt, koska on käyttänyt vahvasti lihaksistoaan ja ollut äärimmilleen keskittynyt toimintaansa. Tämäkin kuvaus sopii sekä flown käsitteeseen, että onnistuneeseen esiintymiseen.

Myös vireytyminen itsessään voi tapahtua flow-tilassa. Kun laulaja on luonut itselleen selkeät rutiinit ja tavoitteet vireytymiselle, hän näitä esiintymistä valmistelevia toimenpiteitä suorittaessaan voi olla täydellisen keskittynyt ja uppoutunut tulevaan esitykseen. Tällöin vireytymisprosessi tapahtuu kuin itsestään, flowssa. Mitä selkeämmät ja paremmat etukäteisrutiinit laulaja on pystynyt luomaan itselleen, sitä vähemmän hänellä kuluu energiaa ihmettelyyn, hätäilyyn ja asioiden järjestelyyn. Hänelle jää toisin sanoen enemmän kapasiteettia keskittää oma energiansa siihen, mikä on tulevan esiintymisen kannalta oleellista. Suurissa oopperalaitoksissa, joissa on resursseja palkata puvustajat, kampaajat, meikkaajat ja rekvisiittojen järjestelijät sekä korrepetiittorit ja paljon avustajia, on tässä mielessä ihanteellisemmat edellytykset jättää käytännön asiat ammattilaisten hoidettaviksi kuin esimerkiksi konserttiin valmistautumisen aikana. Saattaa olla niin, että oopperassa on täten paremmat edellytykset keskittyä etukäteen itse suoritukseen kuin konserteissa.

4 VIREYTYMINEN ENNEN ESIINTYMISTÄ

Tässä luvussa tarkastelemme, miten ammattilaulaja luo itselleen selkeät etukäteiskäytännöt, joiden avulla vireytymisestä voi tulla mahdollisimman vähän energiaa vievää, jotta itse esitys ja siihen keskittyminen voisivat saada esiintyjän päähuomion. Tämä luo esiintyjälle parhaat edellytykset päästä myös flow-tilaan esiintymishetken lähestyessä. Mitä autoteelisemmasta persoonasta on kyse, sitä todennäköisemmin laulaja myös ohjaa omaa toimintaansa suuntaan, jossa flow-kokemus esityksen aikana mahdollistuu. Tämän luvun yhteydessä peilaamme kirjallisuudesta ja lauluoppaista saatua tietoa haastatteluista saatuun informaatioon.

Onnistuneen esiintymisen edellytyksenä on, että hyvin monenlaiset osa-alueet ovat kunnossa esiintymishetken koittaessa. Esiintyjä on tietoinen esimerkiksi esiintymispaikasta, ajasta, ohjelmasta ja kollegoista. Esitettävä ohjelmisto on harjoiteltu, työstetty, painettu mieleen ja sisäistetty. Esiintymisasut on hoidettu kuntoon, samoin liikkuminen esiintymispaikalle. Laulaja on sopivassa henkisessä ja fyysisessä tilassa, hänellä on paljon energiaa ja hän on innostunut siitä, että pääsee esittämään musiikkia yleisölle. Vireytyminen pitää sisällään niin aktiivisia toimenpiteitä kuin passiivisia työstämiseen ja kypsyttelyyn liittyviä elementtejäkin. Osa toimenpiteistä liittyy myös mahdollisten häiriötekijöiden poistamiseen ja erityishaasteiden huomioon ottamiseen.

Kaikilla asioilla, jotka tapahtuvat esiintyjälle hänen elämässään ennen esiintymishetkeä tai sen aikana (myös hänen mielessään tapahtuvilla asioilla) saattaa olla vaikutusta vireytymiseen ja vireen ylläpitämiseen. Monet näistä asioista sisältävät aktiivista valmistautumista esiintymistä varten ja ovat näin ollen hyödyksi vireytymisen kannalta. Harjoittelu on olennaisimpia asioita esiintymiseen valmistautumisessa. Tehokkaista harjoittelutavoista onkin kirjoitettu lukemattomat määrät kirjallisuutta. Hyvällä harjoittelulla on kiistattomat positiiviset seuraukset vireytymisprosessin kannalta. Kun ohjelmisto on hyvin hallussa, laulajan on turvallista mennä lavalle. Hyvän harjoittelun lisäksi laulajalle on oleellisen tärkeää, että hänen lauluinstrumenttinsa on parhaassa mahdollisessa kunnossa. Hyvä vireytymisprosessi auttaa lauluinstrumentin hoitamisessa parhaaseen mahdolliseen kuntoon. On mahdoton ajatus, että viulisti valmistautuisi konserttiin niin että häneltä puuttuisi viulusta kielet, tai soitin olisi jollain muulla tavalla epäkunnossa. Laulaja huolehtii lauluinstrumentistaan pitämällä hyvää huolta kehostaan ja

terveydestään, sekä kehittämällä ja ylläpitämällä laulutekniikkaa. Laulajan instrumenttiin vaikuttavat passiivisesti monet tekijät, kuten matkustaminen, ruokailujen ajankohdat, ruuan laatu, sosiaaliset suhteet ja terveydentila ja mahdolliset stressitekijät. Näiden lisäksi ilmastolla, säällä, lämpötilalla, erilaisilla ruoka- ja nautintoaineilla, sekä lääkeaineilla saattaa olla vaikutusta ääneen (Koistinen 2004, 120-124).

Jokaisella huippu-esiintyjällä on omat rutiininsa, jotka on opittu kokemuksen kautta vuosien saatossa. Ne palvelevat häntä yksilönä todennäköisesti vähintäänkin riittävän hyvin, etenkin jos kyse on hyvin urallaan menestyneestä taiteilijasta. Rutinoituminen on tärkeää onnistuneen esiintymisen kannalta, koska ihminen pystyy keskittymään vain tiettyyn määrään asioita kerrallaan. Rutiini on asia, joka tapahtuu lähes tiedostamattomasti, jolloin prosessointikapasiteetin voi kohdentaa johonkin tärkeämpään. Haastateltavamme, Mies 47 antoi esimerkin seurauksista, joita rutiinien puuttuminen voi aiheuttaa:

”Jos lähtee vaikka outoon tilaan laulamaan, pitämään konsertin johonkin paikkaan, jossa ei ole ennen käynyt, menee suoraan siihen konserttipaikkaan ja miettii vähän miten tässä ollaan, missä ne ihmiset on ja aloittaa ohjelman, jonka osaa oikeinkin hyvin, saattaa ensimmäinen laulu mennä ihan mettään, sanat unohtuu jne. Se vain on yksinkertaisesti syy, että oli liian monta tekijää uudessa oudossa paikassa, että ei vain pystynytäkään keskittymään.”

(Mies 47)

Peilaamalla omia kokemuksiaan toisten, kokeneempien vireytyjien kertomukseen, on mahdollista syventää omaa ymmärtämystä vireytymisprosessin luonteesta. Kyselimme haastateltaviltamme heidän vireytymisrutiineistaan ja saimme vastaukseksi hyvin yksityiskohtaista tietoa kunkin laulajan omakohtaisista käytänteistä. Ihminen valitsee kokemustensa perusteella itselleen parhaiten sopivat toimintatavat. Vireytymisrutiinien hankkiminen on matka omaan itseensä, siihen mikä toimii kunkin yksilön kohdalla parhaiten.

4.1 Vireytymiseen menevä aika

Haastatteluissa ilmeni, että vireytymiseen menevä aika on sidoksissa esiintymisen luonteeseen ja esiintyjän henkilökohtaisiin lähtökohtiin esiintyjänä. Laajimmillaan vireytymisen voi käsittää alkavan siitä hetkestä, kun laulaja ensimmäisen kerran pohtii ohjelmistovalintojaan tulevien esiintymisten näkökulmasta. Suppeimmillaan se käsittää esiintymispäivän välttämättömimmät toimenpiteet. Haastateltavamme lähestyivät kysymystämme vireytymiseen menevästä ajasta pääsääntöisesti esiintymispäivän näkökulmasta, mutta ottivat esille myös laajemman aikaperspektiivin.

”Ihan konkreettisesti ajateltuna se [vireytyminen] on sen kyseisen päivän auringon nousun jälkeinen tapahtuma, että jos illalla on siis esiintyminen. Siihen liittyy niin paljon. Siitä suuri osa on ihan sellaista fyysistä hyvässä kunnossa olemista, että jo silloin se vaati sen koko päivän suunnittelemista.”

(Mies 47)

Yksi haastateltavistamme laajensi vireytymisen käsitteen alkamaan jo neuvottelutilanteessa työnantajien kanssa ja mahdollisesti jo sitäkin ennen kun miettii mitä rooleja haluaisi ottaa vastaan:

”Nimenomaan ongelma tällaisessa periodiammatissa on, että siinä vaiheessa kun sä laitat kalenteriin jonkun merkinnän, niin vireytyminenhän alkaa tiettyssä mielessä jo siitä. Kyllä mä tiedän nyt kun joulun tulo on tulossa jo ensi joulun, että miten se pitää organisoida kun on tulossa jotkut tietyt näytökset. Mä nyt jo mietin... Ja itse asiassa se alkaa jo vieläkin varhaisemmassa vaiheessa. Jos tarkkoja ollaan, niin se vireytyminen alkaa jo neuvotteluvaiheessa, kun neuvotellaan jostain tietyistä esiintymisistä. Sulla on jo lähtökohtaisesti tietty mieli siitä mitä sä haluaisit ehkä esittää ja mitä sä toivoisit, että sua pyydetään esittämään. Ja siinäkin vaiheessa sä olet valmistautunut jo kysymykseen, että voisitko tehdä tuon roolin, että voisitko vai et.”

(Mies 47)

Mies 47 kertoi, että iso kantava rooli pitkässä oopperassa vaatii useamman päivän mittaisen valmistautumisen. Hautajaisissa laulamiseen sen sijaan ei voi vireytyä kovin aikaisin, koska ”toisten ihmisten emotionaalinen tilanne” voi aiheuttaa ongelmia, jos on jo

”valmiiksi jossain fiiliksessä”. Vireytyminen onkin vahvasti sidoksissa esiintymisen henkisiin ja fyysisiin vaatimuksiin.

Nainen 76 korosti terveydentilan ja teknisen valmiuden merkitystä vireytymisprosessin pituuteen vaikuttavina tekijöinä:

”Aikaisemmin kun tekniikka ei vielä ollut niin paikallaan, sitä alkoi varmasti pelätä jo muutama päivä ennen. Myöhemmin - flunssakausi ja tuommoiset - niin silloin sitä alkaa miettiä jo monta päivää aikaisemmin.”

(Nainen 76)

Vaikka Nainen 76 tässä yhteydessä käyttää sanaa pelko, haastattelutilanteen äänensävyistä ja asiayhteydestä tulkitsimme, että pelko ei hänen tapauksessaan ole rinnastettavissa suoraan käsitteeseen esiintymispelko, vaan kyseessä on lähinnä henkinen vireytyminen. Myöhemmin hän toteaa, että esiintymispäivänä on yleensä kiva tunne, ”että on kiva päästä lavalle”.

Vireytymiseen menevän ajan voi käsittää usealla eri tavalla. Eräs tapa on laskea kuinka pitkä aika ensimmäisestä ajatuksesta tai toimenpiteestä on itse esiintymiseen. Tässä hahmotustavassa on se heikkous, että se ei kerro kuinka paljon aikaa tuntimääräisesti ja kuinka intensiivistä vireytyminen on ollut prosessin aikana. Harjoittelu itsessään on merkittävä osa vireytymistä. Ihmisillä on erilainen kyky oppia ja näin ollen harjoitteluun kuluva aika saattaa vaihdella runsaastikin yksilöstä toiseen. Tässä opinnäytetyössä emme kuitenkaan keskity harjoittelutapoihin ja -määriin, koska se veisi liian suuren osan tästä opinnäytetyöstä, jossa olemme valinneet keskittyä koko vireytymisprosessiin ja erityisesti sen vähemmän tunnettujen osa-alueiden näkökulmasta.

4.2 Keskittymistä edistävät rutiinit

Laulajat puhuvat niin sanotuista rituaaleista, jotka ovat osa esiintymiseen valmistautumista ja keskittymistä (Irving 2002, 61). Emmons ja Thomas (1998, 40) ovat antaneet laulajille yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten esiintymiseen olisi syytä

valmistautua huolella. Noin seitsemästä kymmeneen päivään ennen esiintymistä laulaja pohtii muun muassa seuraavanlaisia asioita:

- Tiedot esiintymispaikasta
- Yksityiskohtainen matkustussuunnitelma esiintymispaikalle
- Esiintymisvaatetus
- Ravitsemussuunnitelma ja riittävän unensaannin takaaminen
- Esiintymisen harjoittelu kuten esityksessä, joka takaa tunteen riittävästä harjoittelusta
- Esitysohjelman harjoittelu ilman keskeytystä kuten esityksessä

(Emmons & Thomas 1998, 40)

Hyvä etukäteissuunnittelu takaa sen, että esiintymispäivänä esiintyjä voi keskittyä henkiseen ja fyysiseen vireytymiseen kun käytännön asiat on mietitty valmiiksi etukäteen. Vireytymisen intensiteetti kasvaa aina esiintymishetkeen saakka, mistä seuraa se, että esiintymispäivä on vireytymisen kannalta erityisen tärkeä. Esiintymispäivän rituaaleihin saattaa kuulua muun muassa seuraavanlaisia asioita:

- Herääminen positiivisessa mielentilassa
- Henkilökohtaiset valmistelut, esim. pukeutuminen, suihkussa käynti jne.
- Syömisen aikatauluttaminen
- Esiintymisvälineistön tarkistaminen, esimerkiksi: nuotit, alusvaatteet, sähkönpöistospöy, lukemista, nauhuri, nauhat, omena, kampa, esiintymisvaatteet ja asusteet, hiusharja, jne.
- Harjoitteet jotka edesauttavat fyysistä hyvää oloa, keskittymisen ylläpitäminen ja positiivisten ajatusten ajattelu
- Kaikkien esityskappaleiden mentaalinen läpikäyminen
- Oman esiintymisolemuksen mentaalinen harjoittelu
- Ääniharjoitukset ja äänen työstäminen esiintymisvalmiuteen

(Emmons & Thomas 1998, 41)

Siirtyminen esiintymispaikalle aloittaa etukäteisvalmistautumisen viimeisen vaiheen ennen varsinaista esiintymistä. Nämä viimehetkiin liittyvät asiat ovat tärkeitä, koska niissä ilmenevät ongelmat saattavat vielä herpaannuttaa laulajan huomion pois tärkeimmästä eli

itse esiintymisestä. Laulaja tekeekin viisaasti jos harjoittelee esiintymispaikalla ja tutustuu huolellisesti esiintymispaikkaansa muun muassa seuraavista näkökulmista:

- Esiintymistilan ajattelu
- Mahdollisten häiriötekijöiden eliminoiminen
- WC-tilojen ja äänenavaustilojen tarkistaminen etukäteen
- Odotustilan valitseminen (saatat vierastaa suuria ihmisjoukkoja tai olet mieluummin seurassa kuin yksin, pyri pääsemään mahdollisimman lähelle ideaalitilaasi)
- Viimehetken venyttelyt
- Positiivinen itsepuhelu ja itsevarmuutta lisäävät mielikuvat
- Positiiviset avainsanat ja lauseet
- Tarve mahdollisiin muihin järjestelyihin

(Emmons & Thomas 1998, 41)

Haastattelurunkomme ei sisältänyt etukäteisoletuksia siitä, mitkä asiat olisivat oleellisia vireytymisen kannalta. Kysyimme kysymyksiä, kuten "Kertoisitko miten esiintymispäiväsi ohjelma rakentuu?", "Pyritkö tekemään joitain tiettyjä asioita aina ennen esiintymistä?" ja "Pyritkö välttämään joitain tiettyjä asioita ennen esiintymistä?" Haastateltavamme nostivat oma-aloitteisesti esiin monenlaisia aihepiirejä, kuten esimerkiksi fyysiset harjoitteet, matkustamisen, ravitsemuksen, terveyden ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kysymykset, sekä muuhun elämään esiintymispäivänä liittyviä asioita. Käsittelemme muun muassa näitä aihepiirejä tässä luvussa. Tässä laulajan rutiineihin keskittyvässä ala-luvussa käsittelemme aihepiirit: fyysiset harjoitteet (4.2.1), matkustaminen (4.2.2), ravitsemus ja ruokailut (4.2.3), esiintymispäivän äänenavaus (4.2.4) ja muu elämä esiintymispäivänä (4.2.5).

4.2.1 Fyysiset harjoitteet

Fyysinen valmistautuminen oli kaikille haastateltaville tärkeää, koska se nousi esiin tavalla tai toisella kaikissa haastatteluissa. Laulaminen on fyysistä, kehossa tapahtuvaa toimintaa. Hyvä fyysinen kunto on edellytys laulajan työssä jaksamiselle ja toimimiselle. Ware (Vocal Athlete, 1999) suosittelee laulajalle päivittäistä ja monipuolista, sisältäen aerobista ja anaerobista harjoittelua sopivassa suhteessa, liikuntaa kunnon ylläpitämiseksi. Lämmittelyksi ei välttämättä riitä äänenavauksen yhteydessä suoritettavat harjoitukset,

vaan kehon vireyttäminen saattaa vaatia toimenpiteitä jo ennen äänenavausta. Kaksi haastateltavistamme kertoivat käyvänsä yleensä kävelylenkillä samana päivänä, yksi haastateltavista venytteli jalat ennen illan oopperanäytöstä ja yksi haastateltavista piti Emmonsin ja Thomasin tapaan hyviä yöunia tärkeinä ennen esiintymispäivää.

4.2.2 Matkustaminen

Haastateltavamme nostivat esiin Emmonsin listalta myös matkustamisen, kantapään kautta opittuna kokemuksena. Matkustamiseen liittyy tiettyjä ongelmia, kuten junien ja lentokoneiden ilmastoinnin aiheuttama rasitus äänelle ja matkustamisen rasittavuus yleensä. Lisäksi matkustaminen vie usein aikaa, joka on pois muilta tärkeiltä valmistautumisrutiineilta. Kaksi haastateltavistamme, Nainen 76 ja Nainen 50, mainitsivatkin, että yrittävät välttää matkustamista esiintymispäivänä.

”Niin, näistä kauhukokemuksista. Kerran meillä oli vierailunäytös. Mentiin Bolshoihin ja esitettiin Ooppera X. Se meni hienosti. Sitten mentiin Leningradiin ja siellä esitettiin. Sitten sieltä mentiin Estoniaan bussilla. Oli harvinaisen kuuma päivä. Siinä orkesterilaisten kanssa oltiin IKKUNAT AUKI koko pitkä matka bussilla sinne saakka. Oli ääni pois. Siellä piti vielä iso rooli esittää. Se oli aivan hirveätä. Sehän on hirveä henkinen paine Todella paha rooli. Että eivät ne ajatelleet, että pääroolin esittäjä menee bussilla.”

(Nainen 76)

Brown muistuttaa laulajia siitä, että olisi tärkeä pitää huolta riittävästä nesteiden saannista erityisesti lentämisen aikana. Lisäksi Brown neuvoo laulajia ennakoimaan aikaeron aiheuttaman rasituksen siirtämällä sisäistä kelloaan eteen tai taaksepäin etukäteen erityisesti pitkillä matkoilla itä-länsisuunnassa. Edelleen Brown kehottaa varaamaan vapaapäivän saapumis- ja esiintymispäivän välille. (Brown 1996, 229-230)

4.2.3 Ravitseminen ja ruokailut

Tietämys ruuasta ja sen vaikutuksista elimistöön on lisääntynyt dramaattisesti viime vuosien aikana. Harvey ja Miller (1998, 205) ovat sitä mieltä, että laulajien ravitsemukseen ei ole kiinnitetty samalla tavalla huomiota kuin urheilijoiden, siitä huolimatta, että laulaminen on rinnastettavissa huippu-urheiluun. Harveyn ja Millerin

mukaan ravitsemusalan asiantuntijat ovat sitä mieltä, että pyrkiessään huippuesitykseen ja työkyvyn ylläpitämiseksi huipputasolla, laulajan tulisi ottaa huomioon ravinnon merkitys. Terveellinen ruokavalio voi parhaimmillaan ehkäistä sairauksia. Jo Hippokrates aikoinaan ehdotti vuonna 426 e.a.a.: ”Olkoon ruoka lääkkeesi”. Nykyisin ravitsemustutkimuksen eturintamassa etsitään uusia hoitomuotoja sairauksiin nimenomaan ravinnon terveystaikutuksista (Harvey & Miller 1998, 210). Harvey ja Miller suosittelevat laulajalle ennen esiintymistä esimerkiksi täysjyväviljasta saatavia pitkiä hiilihydraatteja sisältäviä ruokia. Nämä ruuat pitävät elimistön sokeritasoa sopivana kaikkein pisimpään. Esimerkiksi vaatavan oopperaroolin aikana, jolloin laulaja hikoilee paljon, Harvey ja Miller suosittelevat palauttavien, mineraalipitoisten juomien nauttimista ja riittävää nesteytystä (1998, 205).

Kysyimme huippuammattilaisiltamme heidän esiintymispäivän ruokailutottumuksistaan ja huomasimme, että kukin heistä oli tietoisesti miettinyt ruoan merkitystä osana vireytymisprosessia. Jokaiselle heistä oli muodostunut yksilölliset ruokailutottumukset esiintymispäivänä. Naisella 76 tärkeänä seikkana oli välttää hänellä liman erittymistä lisääviä ravintoaineita, kuten liikaa kahvin juontia. Hän kertoi syövänsä viimeistään neljä tuntia ennen esitystä, jonka jälkeen hän saattoi vielä juoda, mutta ei enää syödä. Nainen 50 puolestaan kertoi juovansa ainakin kaksi litraa vihreää teetä näytöspäivänä. Hänelle oli muodostunut selkeät rutiinit myös esityspäivän ruokailujen suhteen. Tärkeää hänelle olivat sekä syömisen ajankohta että ruuan laatu ja määrä:

”Mä syön proteiineja ja hiilihydraatteja aina näytöspäivänä. Sitten evääksi otan hedelmiä. Siinä täytyy olla lihaa, koska mä syön niin aikaisin. Lounas on klo 11 aikaan ja seuraavan kerran mä syön vasta näytöksen jälkeen. Yleensä mä otan banaanin kuudelta ja seitsemältä alkaa näytös ja väliajalla toinen banaani.”

(Nainen 50)

Mies 47:n lähtökohta ravitsemusasioissa oli verensokerin säilyttäminen sopivalla tasolla läpi esityksen. Hän vältti rasvaisia ruokia esityspäivänä, söi mielellään hyvin hiilihydraattipitoista ruokaa, eikä syönyt puoleen tuntiin ennen esitystä. Ennen raskasta roolia hän jätti väliin päivällisen ja korvasi sen myöhäisellä lounaalla täydentäen sitä välipalalla ennen esitystä. Mies 47 kertoi, että fyysisesti raskaassa roolissa jossa joutuu hikoilemaan runsaasti, hänellä on tapana tankata sokeripitoista limonadia esityksen aikana.

Haastateltavien keskuudesta nousi myös ajatus, että ruoan ympärille saattaa laulajilla muodostua monenlaisia uskomuksia vaikutuksista, jotka eivät ole tieteellisesti todennettuja, mutta jotka lisäävät ennen kaikkea henkistä hyvää oloa turvallisuudentunteen kautta. Jos peilaamme ajatusta flow-teoriaan, mieleen nousee ajatus, että kyseessä saattaa olla ihmisen luonnollinen pyrkimys kohti flowta. Ruoan ja muiden tekijöiden kontrolloimisen avulla laulaja pyrkii luomaan selkeitä rakenteita vireytymisprosessiinsa, joka on muuten hyvin monitahoinen ja osin ennalta-arvaamaton, kuten elämä yleensäkin. Mies 47 analysoi suhdettaan ruokaan metakognitiivisella tasolla. Hän kannattaa ajatusta, että ruoka saattaisi laulajilla olla psykologisoitunut aihe, eli vailla todellisuuspohjaa:

”No mä uskon, että se on enemmän sellainen psykologinen, ei niinkään fyysinen asia. Siihen liittyy sellaisia tapoja, joita on tullut vuosien mittaan, että kun on syönyt jotain esityspäivänä ja se on ollut hyvä kokemus, niin sitä kuvittelee, että pitää syödä aina sitä samaa. Se tuskin liittyy siihen, mitä se ruoka on ja miten se vaikuttaa elimistössä. Tietysti ihmisillä on suuria eroja aineenvaihdunnassa ja miten se vaikuttaa siihen vireystilaan. Mä en usko, että on olemassa jotain sellaista, että jos laulaa jotakin, pitää syödä sitä tai tätä.”

(Mies 47)

Myös koehaastateltavamme Nainen 34 viittasi samaan aihepiiriin epäsuorasti itseironian kautta:

”Yritän välttää olemasta hysteerinen laulaja, joka ei syö suklaata, eikä appelsiinia ynnä muuta, mutta totuus kyllä on se [naurua], että oikeasti kun on tarpeeksi paha keikka, niin... No, esimerkiksi alkoholia edellisenä iltana, mielellään muutama päivä etukäteen. Se ei niinkään vaikuta laulamiseen ne lasilliset jotka mä juon, vaan se on enemmän psyykinen juttu, että mä olen ikään kuin täysin puhdas. Mä olen latautunut tähän suoritukseen. Se on niin tärkeä.”

(Nainen 34)

Päättelimme Naisen 34 vastauksesta, että laulaja joutuu mielessään tekemään monenlaisia valintoja. Kontrollin tunne on esityksen kannalta suotuisaa, mutta toisaalta elämä voi muodostua vaikeaksi, jos yrittää kontrolloida liian monta asiaa yhdellä kertaa. Hyvä asia voi myös kääntyä ”hysterian” puolelle, kuten Nainen 34 asian ilmaisee. Liiallinen kontrollointi onkin ristiriidassa flown edellytysten kanssa. Yritäessään kontrolloida kaikkia muuttuvia osatekijöitä, tehtävä muuttuu niin vaikeaksi, että energiaa alkaa vapautumisen

sijasta sitoutua epäoleellisiin seikkoihin. Oleellinen, eli tulossa olevaan esiintymiseen keskittyminen jää muiden asioiden varjoon taka-alalle.

Edellinen lainaus käsittelee koehaastateltavamme omia sanoja lainataksemme hänen ”ideaalikäsitystään asioista”. Todellisuudessa hän kertoi joskus poikenneensa myös alkoholiin liittyvästä periaatteesta positiivisin seurauksin. Käytännössä koehaastateltava kertoi välttävänsä närästäviä, turvottavia ja raskaita ruokia. Hän on kokenut kaurapuuron turvalliseksi syötäväksi ja syö maksimissaan 2 tuntia ennen esitystä.

4.2.4 Esiintymispäivän äänenavaus

Esiintyminen ilman äänenavausta on lähes yhtä mahdoton ajatus kuin lähteä tanssimaan balettia ilman lämmittelyä. Laulun tuottamiseen osallistuu satoja eri lihaksia ja lihasryhmiä, joiden lämmittely on ääni-instrumentin toiminnan kannalta välttämätöntä. Suomenkielisistä kirjoittajista esimerkiksi Aalto ja Parviainen ovat tehneet melko monipuolisen selvityksen lihaksiston käytöstä laulamisen yhteydessä (1985, 99-147). Kaikilla laulajilla on muodostunut oma tapa äänenavaukselle, joka on sidoksissa muun muassa persoonallisuuteen, äänityyppiin ja siihen, minkälaisena työkaluna oman instrumenttinsa hahmottaa.

Kysyimme haastateltavilta heidän äänenavausrituaaleistaan. Esiintymispäivän äänenavauksen pohjana toimi jokaisella normaali, jokapäiväinen äänenavaus, jota täydennettiin esitettävän teoksen aineistolla.

Mies 47 kertoi laulavansa aina saman Händelin aarianpätkän, jossa on koloratuureja ja jonka hän on laulanut joka päivä 25 vuoden ajan. Hän käyttää perusäänenvauksen lisäksi fraaseja esitettävästä teoksesta, mistä käytännössä muodostuu esiintymispäivän äänenavaus. Myös Nainen 50 kertoi tekevänsä aina saman äänenavauksen. Hän mainitsee peruseriaatteenaan äänen pitämistä tarpeeksi kepeänä alusta lähtien. Lisäksi hänen äänenavaukseensa vaikuttaa onko esitettävä musiikki enemmän legatoa vai koloratuuria. Nainen 50 kertoo laulavansa aina koko roolin läpi ennen esitystä.

”Pääasia on että kepeys säilyy äänessä, koska se on niin pitkä se ilta, että siihen dramatiikkaan ei saa lähteä kuin sen roolin kautta. Siinä äänenavauksessa ei saa olla vielä draamaa.”

(Nainen 50)

Nainen 76 suhtautuu äänenavaukseen pitkän uran ja kokemuksen tuomalla varmuudella:

”Ei mulla sen kummempaa... Pitää vain luottaa siihen, että ääni kulkee. Mä otan aamulla ääntä auki, että tuntuu heti aamusta että ääni soi hyvin. Sitten ennen kuin lähden, ja mä menen mielellään tarpeeksi aikaisin. Jos on oopperaesitys, ainakin kaksi tuntia ennen. Siinä on tietysti meikkaus ja muu, että saa olla vähän aikaa rauhassa. Ja siinä mä kokeilen vielä miten ääni toimii. Koetan ottaa mahdollisimman rauhallisesti.”

(Nainen 76)

Toisaalta jos kokemusta on vähemmän, myös äänenavausrutiinit voivat olla vasta muodostumassa, kuten koehaastateltavamme vastauksesta käy ilmi. Hän kuvaili esiintymispäivän äänenavausta pitkäksi ja tuskalliseksi prosessiksi ja kertoi pelkäävänsä pianon ääreen menemistä, koska ei voi olla varma ”minkälaista ääntä sieltä tulee”. Hän kertoi kokeilleensa erilaisia lähestymistapoja äänenavaukseen aina hymistelystä vahvaan rintaääneen saakka. Parhaana äänenavauksena hän koki nauramisen.

Toimivan äänenavauksen rakentaminen on keskeistä laulajan ammattitaidon kehittymiselle. Jokainen laulaja joutuu käytännössä ratkaisemaan mikä ajankohta äänenavauksella ja millainen äänenavaus palvelee parhaiten esitettävän teoksen tarpeita ja hänen omia tarpeitaan. Vireytymisen näkökulmasta äänenavaus on yhtä keskeinen asia kuin harjoittelu. Onnistunut äänenavaus luo laulajalle varmuuden tunnetta sen suhteen, että ääni toimii ja on turvallista siirtyä esiintymislavalle. Äänenavaus ei kuitenkaan ole tämän opinnäytetyön keskeisin aihepiiri, joten emme käsittele sitä enempää tässä yhteydessä.

4.2.5 Muu elämä esiintymispäivänä

Vireytyessään esiintymiseen, laulajan on ratkaistava käytännössä mitä muita kuin esiintymiseen liittyviä asioita hän on valmis tekemään esiintymispäivänä.

Perusperiaatteena on, että laulaja yrittää siirtää mahdollisuuksien mukaan ylimääräiset

asiat pois esiintymispäivältä. Esiintyjät ovat yksilöllisiä tässäkin asiassa. Mikä toiselle on mahdollista, ei välttämättä ole mahdollista jollekulle toiselle. Kyseessä on rajojen asettaminen joka tukee omaa keskittymistä ja jaksamista. Laulaja joutuu pohtimaan, mitkä tapahtumat lisäävät hänen energiaansa ja elämäniloaan ja mitkä asiat vähentävät sitä. Tämäkin, niin kuin vireytyminen ylipäänsä, on kokemuksesta karttunut taito, joka on opittu sekä onnistumisten että epäonnistumisten kautta. Kaikki haastateltavamme olivat miettineet muun elämän rajaamista kohdallaan ja muutama heistä kokivat sen hyvin tärkeänä asiana. Joissain elämäntilanteissa voi olla hankalaa rajata muuta elämää pois esiintymispäivästä, mikä aiheuttaa haasteita vireytymisprosessille.

Esitystilanteen vaatavuudesta riippuen haastateltavillamme mahtui esiintymispäivään sekä muu elämä -kategoriaan liittyviä asioita että vältettäviä asioita. Nainen 50 kertoi tarvittaessa käyttävänsä aikaa toimistoasioiden hoitamiseen klo 11:30 asti, jonka jälkeen hän rauhoittaa elämänsä ja keskittyy illan esitykseen. Esityspäivänä hän pyrkii välttämään yletöntä sosiaalista elämää sekä muita harjoituksia, koska ne väsyttävät liikaa ja häiritsevät siten vireytymistä. Mies 47 ei nähnyt syytä perua yksityisasioiden hoitoa, opetusta tai mahdollisia harjoituksia illalla olevan esityksen vuoksi, jos ne eivät olleet ristiriidassa esityksen kanssa. Kuitenkin, jos kyseessä on hyvin vaativa, dramaattinen tehtävä, hän pyrkii karsimaan pois asiat, jotka voisivat kuluttaa äänivarjoja, kuten opetus ja keskustelut. Nainen 76 ei mielellään harjoittele samana päivänä, vaikka onkin tilanteen vaatiessa esimerkiksi oopperassa laulanut harjoituksia täyteen ääneen samana päivänä. Hän vakuuttaa, ettei yritä suojella itseään esityspäivänä erityisemmin vaan viettää normaalia elämää:

"Mä en hirveästi yritä suojata itseäni. Kun me oltiin Lapissa, me lähdettiin X:n kanssa tunturiin hiihtämään vielä samana päivänä. Ne edelliset olivat yrittäneet huivilla suojautua ja sittenkin menettäneet äänensä."

(Nainen 76)

Jos esiintyminen ei ole jokapäiväistä työtä, kuten koehaastateltavallamme kohdalla, esiintyjä voi kokea joutuvansa vireytymään pidemmän aikaa. Koehaastateltavamme kertoi yrittävänsä välttää rasittamista itseään liikaa muuntyyppisillä töillä ennen esiintymistä:

"Kyllä yritän rauhoittaa elämää. Jos mä haluan laulaa hyvin, niin ei voi tehdä esimerkiksi tarjoilijan töitä, koska kroppa menee jumiin."

Ainakin viikko pitää olla pois töistä jos haluaa laulaa hyvin. Yleensä alan ajatella keikkaa edellisenä iltana vireytymisen kannalta.”

(Nainen 34)

Laulajilla saattaa olla paineita haalia itselleen liikaa töitä itsensä elättämiseksi ja uran edistämiseksi, jolloin esiintymispäivän rauhoittaminen kokonaan esiintymiselle saattaa muodostua vaikeaksi. Jos on liian paljon asioita hoidettavana, keskittyminen hajaantuu ja sitä kautta flown kokeminen muodostuu vaikeammaksi. Haastateltavien kommentit tukevat sitä, että vireytyminen vaatii oman aikansa ja ympäristönsä. Parhaassa asemassa ovat ne henkilöt, jotka saavat keskittyä pääsääntöisesti laulamiseen ja jotka voivat itse laatia aikataulunsa vireytymistä tukevaksi. Haastatteluista kävi myös ilmi, että kaikkea toimintaa ei koettu esiintymisen kannalta häiritsevänä. Myös liiallinen itsensä säästeleminen saattaa lopulta kääntyä vireytymistä vastaan, koska hyvän vireen saavuttaminen vaatii aktiivista kehon ja mielen lämmittelyä.

4.3 Henkinen vireytyminen

Haastattelija: ”Onko sinulla joitain tiettyjä ajatuksia joilla työstät jännityksen pois?”

Haastateltava: ”On varmasti, mutta ne ovat aika vaikeasti määriteltävissä. Ne liittyvät sellaisiin asioihin kuin ’Kuka olen?’ ja ’Miksi?’ ja ’Missä?’. Kyllä siinä täytyy meditoida ihan sellaiseen suuntaan, että minä olen tällainen ja kelpaan tällaisena ja tän tyyppistä, että uskaltaa mennä.”

(Mies 47)

Valitsimme edellisen lainauksen tämän alaluvun avausotsikoksi, koska vastaus sisälsi mielestämme tiivistetysti sen, mistä henkisessä vireytymisessä on kyse. Henkisen vireytymisen tarkoitus on löytää mielen tasapaino ja työskentelylle otollinen mielentila, jolloin taiteilija tietää mitä on tekemässä, miksi ja mistä syystä. On mielestämme sattumaa, että kysymyksemme koski jännitystä, koska vastaus olisi sopinut myös kysymykseen koskien henkisen vireytymisen tarkoitusta. Esiintymisjännitystä käsittelemme omassa alaluvussaan (4.5.2).

Kirjallisuudessa on käsitelty paljon muusikon mentaaliharjoittelua ja psyykkistä valmennusta. Psyykkiseen valmennukseen kuuluu kaikki työ, joka tehdään ilman

instrumenttia, tässä tapauksessa ilman ääntä (Arjas 2001, 37). Mentaaliharjoittelu pitää sisällään muun muassa positiivisen sisäisen dialogin, esityksen henkisen läpikäymisen kappale kerrallaan ja laajempaan kokonaisuuteen, itsevarmuutta luovien mielikuvien käytön, esiintymisjännityksen käsittelyä ja esityskappaleiden kypsyttelyä.

Mentaaliharjoittelu on olennaisen tärkeää nimenomaan laulajille, koska laulaja ei voi laulaa koko päivää äänivarojen rajallisuudesta johtuen. Mentaaliharjoittelua voi käyttää kaikkien osa-alueiden harjoitteluun aina teoksen läpikäymisestä mielessä esitystilanteen harjoitteluun asti (Arjas 2001, 79-100).

Sana mentaaliharjoittelu viittaa aktiiviseen ja tehtäväkeskeiseen toimintaan. Huippulaulaja todennäköisesti käyttää monia mentaaliharjoittelun metodeja tiedostaen tai tiedostamattaan. Haastateltavistamme erityisesti Nainen 50, käytti hyvin tietoisesti mentaaliharjoittelua ja piti sitä erittäin tärkeänä osana vireytymistä:

”Samana päivänä ennen esitystä käyn sen roolin läpi tai edellisenä päivänä. Laulan mielessäni ensin ja sitten kun menen työpaikalleni, laulan aina kaikki roolit läpi. Mä lämmittelen ja sitten käyn koko roolin läpi. Eli mä laulan sen näytöspäivänä kahteen kertaan läpi plus mielikuvaharjoitteet. Se on minun vireytymistäni ja kauhean tärkeä, tosi tärkeä! Mä suosittelen kaikille niin sanottua hiljaista tekemistä. Silmät kiinni, kun mulla on näkömuisti, että näkee koko ajan mitä siinä tapahtuu ja suhde muihin.”

(Nainen 50)

Mentaaliharjoittelun lisäksi laulajat tekevät yleensäkin paljon tiedostamatonta, eli alitajuista työtä kappaleiden parissa. Klickstein (2009, 75) painottaa taukojen pitämisen merkitystä harjoitusprosessin edetessä, koska taukojen aikana asiat kypsyvät eteenpäin. Nainen 50 mainitsi saman asian puhuessaan asioiden muhimisesta arki-iltojen aikana, jolloin hän viettää aikaa tyttärensä kanssa.

Henkisessä vireytymisessä on pohjimmiltaan kyse elämän peruskysymyksistä, kuten kuka olen, mitä haluan tehdä ja miksi. Ammattilaulaja joutuu läpi koko uransa pohtimaan ja työstämään omaan ammattitaitoonsa ja ammatti-identiteettiinsä liittyviä kysymyksiä. Tärkeät asiat saattavat nousta pintaan myös vireytymisprosessin yhteydessä. Uskaltaisimme jopa väittää, että peruskysymysten läpikäyminen on niin oleellista, että niiden laiminlyöminen voi haitata kehittymistä taiteilijana ja vireytyjänä aiheuttaen esiintyjälle epävarmuuden tunteita ja jopa esiintymisjännitystä. Henkinen vireytyminen on vahvasti sidoksissa ihmisenä kasvamiseen ja näitä kahta on lähes mahdoton erottaa

toisistaan. Tätä taustaa vasten sana mentaaliharjoittelu tuntuu kovin kapea-alaiselta, eikä ole riittävä termi kuvaamaan vireytymisprosessin yhteydessä läpi käytäviä henkisiä prosesseja.

Kysyimme haastateltavilta myös minkälaiseen henkiseen tilaan he pyrkivät vireytymisen avulla. Yllätyimme vastauksista, koska ne heijastelivat oopperaroolin omaksumiseen tähtäävää pohdintaa. Tämä on ymmärrettävää siitä syystä, että kahdella haastateltavallamme on vakituinen työ Suomen Kansallisoopperassa, jolloin heidän ei tarvitse pohtia esimerkiksi sitä, miten vireydytään oopperalaulajan rooliin, vaan heille oleellisempi asia on päästä mahdollisimman tehokkaasti roolihahmonsa nahkoihin. Tähän varmasti vireytyminen ennen esiintymistä heidän kohdallaan olennaisesti tähtääkin.

”En pyri olemaan missään tietyssä tunnetilassa vaan roolissa. Ne variaatiot roolihahmosta on jo tehty siinä vaiheessa ja on yksi reitti jota mennään. Se on ihan sekoboltsia jos mä ajattelin että kokeilenpas jotain uutta. Kaikki kokeilut on jo tehty aikaisemmin.”

(Nainen 50)

Oopperaroolin luominen ei ole ainoastaan laulullinen suoritus vaan vaatii näyttelijän taitoja. Täten vireytyminen roolisuoritukseen näyttelijän työn näkökulmasta vaatii omanlaisen vireytymisen. Kysyimmekin haastateltaviltamme, missä vaiheessa ja millä tavoin vaihdos arkiminästä roolihenkilöksi tapahtuu. Vastaukset vaihtelivat haastateltaviemme keskuudessa.

”Aamusta asti olen jo se roolihenkilöni. Kun mä aamulla herään, mietin, olenko mä tänään kurtisaani, prinsessa vai kuningatar, olenko hyljätty vaimo vai se rakastajatar.

(Nainen 50)

Nainen 76 kertoo, että hänelle roolivaihdos on hyvin helppo, eikä sitä tarvitse prosessoida kovin paljon aiemmin lavalle menemistä. Musiikki ja muiden ihmisten lavatyöskentelyn seuraaminen auttavat roolivaihdoksessa:

*”Se [arkiminä] muuttuu vasta kun mä astun lavalle. Sitten vasta. Siinä vähän ennen kuin mä menen. Se on työstetty harjoituksissa, ei se vaadi sen enempää. Mä tiedän mitä mun pitää tehdä ja mitä tulee. Mä tulen sinä tyyppinä sisään.
Haastattelija: ”Voisiko se olla niin että musiikki sen tekee?”*

Haastateltava: ”Juu, juu kyllä, kyllä. Kun se musiikki kuuluu, niin sehän herättää sen [roolihenkilön] henkiin. Kun kuulee sieltä kovaäänisistä musiikin ja näkee mitä muut tekee, niin sehän herättää jo sen ihmisen henkiin.”

(Nainen 76)

Mies 47 vei kaikkein pisimmälle ajatuksen roolihenkilön ja arkiminän välisestä suhteesta ja kyseenalaisti koko kysymyksen asettelun seuraavilla pohdintoillaan.

”Se ehkä teatterityössä onkin jännittävimpiä asioita tämä roolihenkilöksi muuttuminen. Se on metafyyssinen tapahtuma, joka vaan vie mukanaan. Varmasti ulkopuolisen silmin se kysymys asettuu juuri näin niin kuin kysyitte, että miten valmistaudutaan siihen iltaan. Mutta kun sä olet mukana siinä prosessissa, niin esiintyjälle se voi olla päinvastainen kysymys. Kun sä kävelet kadulla oletko jo joku roolihenkilö vai oletko se sinä?”

(Mies 47)

Aloitteleva laulaja tuhlaa usein energiaansa lukuisiin asioihin vireytyessään. Kokeneelle ammattilaiselle vireytymisen monet osa-alueet ovat jo rutiinia, jolloin hän voi keskittää suuren osan energiastaan muuttuvan osa-alueen omaksumiseen, eli tässä tapauksessa roolihamoksi muuttumiseen, joka on jokaisessa oopperassa erilainen prosessi. Roolityöskentely on oma laaja tutkimusaiheensa. Näyttelijän työtä on mahdollista tehdä monenlaisia metodeja soveltaen. Minkälainen lähestymistapa laulajalla on näyttelemiseen, vaikuttaa luonnollisesti myös vireytymisprosessin laatuun. Haastateltaviemme erilaiset lähestymistavat roolihenkilöksi muuttumiseen saattavatkin heijastella erilaisia käsityksiä näyttelemisestä. Tämä olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde, josta voisi kirjoittaa oman opinnäytetyön. Tyydymme tässä yhteydessä kuitenkin vain toteamaan, että roolityön prosessoiminen on keskeisessä asemassa vireytymisprosessissa erityisesti oopperalaulajan työssä, eikä näiden vastausten pohjalta noussut yhtä näkemystä tai tapaa, jolla roolisuoritukseen pitäisi vireytyä.

4.4 Sosiaalisen ympäristön vaikutus vireytymiseen

Ihmisellä on perustavaa laatua oleva tarve sekä luoda merkityksellisiä ihmissuhteita että ilmaista omaa erillisyyttään muista ihmisistä. Kulttuureissa voi vallita joko individualistinen tai kollektiivinen ajattelutapa, mikä ohjaa myös yksilön toimintaa. Erityisesti länsimaissa

individualismi ja yksilöllisyyden ihannoiti ovat saaneet paljon painoarvoa (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 346). Solistinen laulaja on esimerkki korostuneesta yksilöllisyydestä muun muassa siksi, että laulaja sisään rakennetun instrumenttinsa kanssa on yksikkö, jossa persoonaa ei voi erottaa instrumentista. Lauluinstrumentin kehittäminen on toimintaa, joka keskittyy yksilösuorituksen parantamiseen. Myös laulajaan kohdistuva ihailu tai toisaalta arvostelu voidaan nähdä individualismin korostamisena. Laulajan instrumentin kauneus ja taito sen käyttämisessä nähdään yksilön omaisuutena, jonka käytöstä yksilö kantaa viime kädessä itse vastuun.

Tämän lisäksi laulaja toimii osana yhteisöä ja on vuorovaikutuksessa työnsä puolesta muiden yksilöiden kanssa. Oopperalaulajan työ tapahtuu rattaana suuressa ihmiskoneistossa, johon kuuluvat kaikki henkilöt aina kapellimestarista puvustus- ja lavastustiimiin jäseniin. Tämä vaikuttaa laulajan vireytymisprosessiin ja osittain vireytyminen voidaan käsittää myös kollektiivisena tapahtumana. Oopperalaulaja on melkein aina tekemisissä toisten ihmisten kanssa merkittävän osan vireytymisprosessiin kuluva ajasta.

On selvää, että kun kaksi toisistaan selvästi poikkeavaa voimaa, tässä tapauksessa individualismi ja kollektiivisuus vetävät eri suuntiin saman taidemuodon sisällä, eli oopperassa, ei jännitteitä voi välttyä. Jotta näin iso koneisto pystyy toimimaan saumattomasti, oopperaan on työyhteisönä sisäänrakennettu selkeät toimintatavat ja sisäinen hierarkia. Näitä sosiaalisen vuorovaikutuksen sääntöjä ei voi opiskella oppikirjoista vaan ne pohjautuvat hyvin sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin.

Työn ulkopuolella oopperalaulaja elää erilaisessa vuorovaikutusmaailmassa, jossa arvostukset saattavat olla hyvinkin toisenlaisia kuin oopperamaailman sisällä. Myös suku, perhe ja ystäväpiiri muodostavat oman vuorovaikutuskenttensä. Sosiaalipsykologiassa puhutaankin ihmisen erilaisista rooleista, joiden mukaan hän toimii ja hänet nähdään erilaisissa vuorovaikutusympäristöissä. Osittain näiden roolien vaatimukset saattavat olla hyvinkin ristiriitaisia, mikä aiheuttaa laulajalle paineita moniin eri suuntiin.

Jaottelimme haastattelujen pohjalta laulajan sosiaaliset vuorovaikutussuhteen kahteen ryhmään, eli työhön liittyviin ja työn ulkopuolisiin vuorovaikutussuhteisiin. Näihin kahteen ryhmään haastateltavat suhtautuvat vireytymisen yhteydessä varsin eri tavoin. Molempien ryhmien sisältä löydettiin sekä voimavaroja että haasteita vireytymisen kannalta. Laulajan

epäsäännöllinen elämänrytmi vaatii ponnisteluja terveen balanssin löytämiseksi työn ja ihmissuhteiden välillä. Ware (Human Being, 1999) painottaakin laulajan sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden tärkeyttä, koska ne kuuluvat osaksi laadukasta elämää.

4.4.1 Työhön liittyvät vuorovaikutussuhteet

Haastateltavamme olivat tietoisia vuorovaikutussuhteiden merkityksestä ja vaikutuksesta vireytymiseen. He nostivat esiin erityisesti suhteet kanssanäyttelijöihin ja niihin henkilöihin, joiden kanssa joutuivat olemaan läheisissä tekemisissä esityksen aikana tai sen läheisyydessä. Myös omaan keskittymiseen käytettävän tilan ja ajan merkitys nousi esille.

Nainen 50 koki tiimin läsnäolon merkityksellisenä valmistautuessaan esitykseen. Hänen tiimiinsä kuuluivat kampaaja, maskeeraaja ja pukija. Hän ei kokenut tarvitsevansa muita vuorovaikutussuhteita juuri ennen lavalle menoa, vaan halusi keskittyä mieluummin kulisseyksissä omassa rauhassa:

”En ole sellainen ihminen joka pölisee, että hei kävin muuten alennusmyynneissä. Musta on ihana mennä sinne kulisseyksihin, ja rekvisiitan tarkistaminen on tosi tärkeää ja sen huolehtiminen.”

(Nainen 50)

Erityisen tärkeää vuorovaikutuksen laatu on niiden laulajakollegoiden kanssa, joiden kanssa näytellään, koska heillä on suora vaikutus myös vireytymisprosessiin, kuten Nainen 76 spontaanisti kertoi vireytymisen käsitteen yhteydessä (s.7). Myös Mies 47 kertoo, että hän on tullut iän myötä aina vain tietoisemmaksi kollegoiden vaikutuksesta omaan suoritukseensa. Hän kertoi myös itse alkaneensa miettiä omaa vaikutustaan muihin nimenomaan vuorovaikutuksen näkökulmasta:

”Sitä miettii myös, miten itse vaikuttaa muihin, ja lopputulos on se, että ei suostu laulamaan ellei se ja se ole siellä, tai mä en tee sen ja sen ohjauksessa ja niin edelleen. Siihen ei välttämättä pysty vaikuttamaan, mutta sitä ainakin haluaa ajatella niin. ’Mä en ikinä enää laula tuon tenorin kanssa!’ Mä olen kuullut tällaisen kommentin ihan avoimesti lausuttuna heti näytöksen jälkeen, mutta heti seuraavassa näytöksessä jo lauletaan yhdessä. Ja pelkästään, koska se vaikuttaa omaan suoritukseen. Mä en pysty tekemään niin kuin mä haluaisin, koska se tekee noin. Sillä ei ole mitään tekemistä sen laulamisen kanssa. Tuskin kukaan ajattelee, että se laulaa niin

huonosti, etten mä halua laulaa sen kanssa.”

(Mies 47)

Miehen 47 vastauksen perusteella oivalsimme, että oman keskittymisen kannalta on vähemmän merkitystä sillä, kuinka hyvin tai huonosti toiset laulajat laulavat. Tärkeämpiä ovat näyttelijäntyössä korostuvat vuorovaikutussuhteet. Vuorovaikutussuhteita ovat sekä esityksen ulkopuoliset suhteet kollegoihin ja muuhun henkilökuntaan että oopperassa näytelmän sisällä vaikuttavat ihmissuhteet. Toisin sanoen laulaja muodostaa vuorovaikutussuhteita kollegoihin sekä roolihenkilönsä kautta, että näytelmän ulkopuolella. Häiritsevällä tavalla näyttelevä kollega tai laulajan keskittymisprosessiin heikentävästi vaikuttava henkilö asettaa näin haasteita flow-tilaan pääsemiselle ja siinä pysymiselle läpi esityksen.

Ihmisissä on suuria eroja sen suhteen, mitkä asiat häiritsevät keskittymistä ja mitkä eivät. Monenlaiset asiat vaikuttavat ihmisen keskittyneisyyden tilaan, kuten lämpötila, äänimaisema, visuaalinen ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Asia, joka häiritsee toisen keskittymistä, ei välttämättä häiritse taas jotakuta toista. Nämä ovat yhteydessä ihmisen tapaan hahmottaa ympäristöään. Nainen 50 korostaa omalla kohdallaan näkömuistin merkitystä (s.35), jolloin hänellä keskittymistä tukee loogisesti rekvisiitan ja kulissien katseleminen. Joillekin sosiaalisuus voi olla keskittymistä tukeva elementti, etenkin jos se auttaa esityksen maailmaan pääsemisessä. Toinen taas kaipaa enemmän omaa rauhaa ja erillisyyttä toisista ihmisistä. Vireytymisprosessin kehittämistä edesauttaa se, että tunnistaa oman tapansa hahmottaa maailmaa ja keskittyä. Samoin vireytymistä edesauttaa, jos ympäröivän tiimi, eli puvustajat, maskeeraajat ja kollegat ovat tietoisia keskittyjän tarpeista.

4.4.2 Työn ulkopuoliset vuorovaikutussuhteet

Työn ulkopuolisista vuorovaikutussuhteista haastateltavat nostivat esille perhesuhteet, esimerkiksi suhteet puolisoon tai lapsiin sekä suhteet ystäviin. Nämä suhteet koettiin joko voimavaraksi tai haasteeksi elämäntilanteesta riippuen. Haastavana koettiin erityisesti ajan jakaminen sopivassa suhteessa perheen ja työn välillä. Voisiko olla niin, että laulajan lähipiiri joutuu vuosien saatossa mukautumaan laulajantyön luonteeseen ja haasteisiin? Vuorovaikutussuhteiden piiriin voidaan laskea myös haasteet, joita saattaa aiheutua hankalissa elämäntilanteissa tai esimerkiksi perhesuhteiden muutosten ja taloudellisten

ongelmien yhteydessä vireytymisprosessille. Haastatteluista kävi ilmi, että joillain vuorovaikutussuhteiden alaisuuteen liittyvillä seikoilla oli positiivinen vaikutus vireytymiseen, kun taas toiset seikat koettiin vireytymistä hankaloittavina.

Vireytymistä helpottavista tekijöistä Nainen 50 mainitsee sen, että ystävät katsovat mukavat sosiaaliset menot hänen aikataulunsa mukaan. Nainen 34 koki lähipiirin koostumisen muusikoista vireytymisprosessia tukevana asiana. Hänen mukaansa samaa työtä tekeville ihmisiltä löytyy enemmän ymmärrystä vireytymisen asettamille vaatimuksille.

”Mulla on sellainen etu, että mun arkielämässä ympärillä pyörii paljon muusikoita, jotka tietävät millaista elämä on. Tuskin koskaan tulee arkielämässä eteen sellaista tilannetta, että riidellään kylpyhuoneen siivouksesta. Se on etu.”

(Nainen 34)

Joissakin tapauksissa laulajan ammattiin liittyvät tarpeet voivat olla työn ulkopuolisille vaikeasti ymmärrettäviä asioita, etenkin jos ei itse ole tai ole koskaan ollut vastaavanlaisessa työssä. Myös elämäntilanteen haastavuus saattaa vaikeuttaa vireytymisprosessiin keskittymistä. Esimerkiksi lapselta ei voi vaatia vanhemman tarpeiden asettamista omien tarpeiden edelle, vaan vanhempi on kaikissa olosuhteissa päävastuussa lapsen hyvinvoinnista. Inhimilliseen elämään kuuluvat muutokset saattavat myös hankaloittaa laulajan työhön keskittymistä.

”Joskus joku esitys on mennyt ihan pieleenkin jonkun yksityisasian takia, että ei sitten vain kerta kaikkiaan pysty keskittymään. Just sen takia mitä se esiintyminen on ja mitä se vaatii - sellaista rentoutta, itsevarmuutta, rohkeutta. Jos on vaikka taloudellisia huolia, niin on hirveän vaikea päästä yli. Se on hirveän vaikea sovittaa yhteen sellaisen suvereenin esiintymisen kanssa.”

(Mies 47)

Voidakseen toimia työssään laulajan on sopeuduttava epäsäännöllisiin työaikoihin ja iltatyön asettamiin vaatimuksiin itselleen ja lähipiirilleen. Haastatteluista kävi ilmi, että laulaja saattaa olla tietoinen työnsä aiheuttamista vaikutuksista myös muihin kuin itseensä, kuten Nainen 50 kuvailee.

”Tosin hänelle [tyttäreille] ne illat on kurjia kun äiti lähtee pois. Joinakin iltoina, varsinkin perjantaina kun hän ei mene kouluun seuraavana päivänä, mä olen kenties ottanut hänet mukaan töihin.”
(Nainen 50)

Työn ulkopuolisissa vuorovaikutussuhteissa esille nousivat keskeisinä kysymyksinä vireytymisen laadulliset ja ajankäytölliset vaatimukset, sekä lähipiirin tuki vireytymisprosessille. Vastauksista kävi ilmi, että laulajan työn haasteellisuus ja epäsäännöllinen aikataulu aiheuttavat erityishaasteita myös lähipiirille.

4.5 Terveydelliset haasteet

”Kerran kun olin menossa Tampereen tuomiokirkkoon esiintymään ja siinä harjoiteltiin - siellä on sellainen urkuri jonka kanssa olen tehnyt paljon konsertteja - niin mä sanoin, että mä tässä nyt vähän markkeeraan kun ääni ei ole oikein kunnossa. Pekka [nimi muutettu] rupesi nauramaa, että hän on ollut tässä 34 vuotta eikä ole vielä koskaan tullut laulajaa harjoituksiin jolla olisi ollut ääni kunnossa.”
(Mies 47)

Terveysteen kuuluu fyysinen, emotionaalinen, hengellinen, psyykinen ja älyllinen kunto (Smith 2007, 163). Kun laulaja kohtaa ongelmia jollakin näistä osa-alueista, ne voidaan luokitella terveysongelmiksi. Joillakin terveysongelmilla on suora vaikutus ääneen ja toisilla välillinen vaikutus. Laulajan tulisi ottaa vakavasti oma terveytensä, koska laulajan elinkeino on riippuvainen äänen kunnosta. Hyvä terveys on suuri etu laulajalle ja sitä voi itse edistää muun muassa riittävällä levolla, terveellisillä elämäntavoilla ja äänen liikakäytön välttämällä, erityisesti liiallisen puhumisen välttämällä (Brown 1996, 217). Vastustuskyky joutuu koetukselle harjoitusperiodien aikana kun kausiflunssat kiertävät produktioon osallistuvien keskuudessa ja ihmisten stressitasot ovat koholla.

Esiintyvä taiteilijuus on elämäntapa, joka on luonteeltaan usein epäsäännöllistä ja laulaja joutuu poukkoilemaan tehtävästä toiseen elättääkseen itseään. Laulajat elävätkin helposti suorituskykynsä ääri rajoilla. Yksi ongelmia aiheuttava tekijä laulajille on se, että he eivät ehdi lepäämään tarpeeksi. ”Laulajalla ei ole varaa sairastaa”, ajattelee moni laulaja ja lähtee töihin liian aikaisin esimerkiksi flunssan jäljiltä. Moni ääniongelma on saanut alkunsa puolikuntoisena laulamisen seurauksena. Käytännössä laulajan on hyvin vaikea

sairastaa, koska produktio kärsii jos yksi tai pahimmassa tapauksessa useampi on poissa esityksestä tai harjoituksista. Useinkaan produktioissa ei ole varamiehityksiä taloudellisista seikoista johtuen. Laulaja ei halua itselleen huonoa mainetta eikä pois jäämisestä aiheutuvaa tulonmenetystä. Näistä syistä johtuen laulajan voi olla vaikea itse tietää, milloin olisi parasta olla hiljaa ja missä kunnossa voi vielä laulaa aiheuttamatta itselleen pysyvää fyysistä vahinkoa. Nainen 76 kertoo omakohtaisen kokemuksen riittämättömän levon aiheuttamista ongelmista:

”Savonlinnassa mä lauloin oopperassa ja levytettiin ja sitten vielä jotain toista oopperaa tehtiin ja sitten vielä mä opetin välissä. Mä en laskenut sitä, että en mä voi tehdä näin paljon. Mulla meni kahdeksi päiväksi ääni - ja levytykset kesken. Mä sen kaks päivää otin sitten ja join paljon ja lepäsin ja se ääni tuli takaisin. Että pitää osata laskea voimansa, että miten paljon pystyy. Liikaa ei pidä haalia myöskään sellaisia tärkeitä asioita.”

(Nainen 76)

Vaikka moneen asiaan voi vaikuttaa, on olemassa myös olosuhteita, tilanteita ja fyysisen toimintaympäristön asettamia haasteita, joita laulaja ei pysty muuttamaan. Näissä tapauksissa voi olla mahdollista lieventää haittavaikutuksia. Esimerkkinä mainittakoon pohjolan ilmasto. Pohjoisessa jossa on kylmää, lämmittäminen aiheuttaa sisäilman kuivumista. Kuiva sisäilma puolestaan kuivattaa limakalvoja, mikä aiheuttaa haittaa laulajille (Brown 1996, 229). Laulaja voi lieventää kuivumista pitämällä huolta omasta kosteustasapainostaan esimerkiksi nauttimalla nesteitä ja kosteuttamalla ilmaa mahdollisuuksien mukaan.

Laulamiseen vaikuttavia terveysongelmia on olemassa lukuisia. Sataloffin kokoomateos *Vocal Health and Pedagogy* (1998, xiii) listaa ilman äänihuulikirurgiaa hoidettavissa olevia ongelmia, joita ovat muun muassa ikääntyminen, kuulon aleneminen, näön heikkeneminen, hormonaalisen säätelyjärjestelmän häiriöt, erilaiset syövät, refluksi, pahanhajuinen hengitys, sairaaloinen liikalihavuus, muiden ruumiinosien vammat, allergiat, hengityselinsairaudet, krooninen väsymys ja ilmansaasteiden ja erilaisten aineiden vaikutus ääneen. Näiden lisäksi laulajalle voi tulla äänellisiä ongelmia, joiden hoitoon tarvitaan äänihuulikirurgiaa. Mahdollisten sairauksien listaa lukiessa ymmärtää, että laulaja on onnekas jos selviää uransa läpi ilman suurempia terveydellisiä haasteita. On luonnollista, että pitkän uran varrella tulee todennäköisemmin kokemuksia terveydellisistä haasteista kuin lyhyen uran aikana. On myös todennäköistä, että moni lupaava ura on kaatunut terveysongelmien kanssa painiessa jo alkumetreillä.

Haastattelujen pohjalta muodostui myös käsitys, että laulajan ikääntyessä terveysasiat nousivat pikkuhiljaa enemmän pinnalle laulajan valmistautuessa esiintymisiin. Laulaminen ja laulunopiskelu voidaan nähdä terveyttä edistävänä ja ylläpitävänä toimintana, mutta huippuunsa viritetty ääni-instrumentti on myös altis työperäisille rasituksille ja vammoille.

Laulajien kannalta hyvä uutinen on, että lääketieteessä on kehittymässä taidelääketieteen erikoisala, jossa eri alojen asiantuntijat ovat yhdistäneet osaamisensa kohdatakseen esiintyvien taiteilijoiden tarpeet. Erityisesti laulajat ovat hyötäneet tieteen kehitymisestä ja nykyinen laulajasukupolvi voikin nauttia paremmista terveyspalveluista kuin aikaisemmat sukupolvet. Laulajan on hyvä olla tietoinen lääketieteellisen tutkimuksen tuloksista koskien myös lähitaiteenalojen erityiskysymyksiä, koska laulajat hyvin usein toimivat myös pianisteina, opettajina, tanssijoina ja näyttelijöinä. (Sataloff & Hawkshaw 1998, 197)

Yleisin esiintymistä hankaloittava sairaus laulajien keskuudessa on tavallinen kausiflunssa. Tartuntojen välttämiseksi laulajat saattavat joskus noudattaa radikaalejakin terveysperiaatteita. Yleisesti tiedossa olevia keinoja, joilla voi yrittää välttää tartuntojen leviämistä, ovat käsien pesu ja tartuntojen ehkäiseminen sairaan ihmisen kotiin jäämisen muodossa. Tästä seuraava aste on, että aletaan välttää kosketuksiin joutumista suurien ihmismäärien kanssa. Joskus toiminta saattaa mennä hysterian puolelle ja aiheuttaa sen, että laulaja alkaa vältellä normaalin sosiaalisen kanssakäymisen muotoja. Nainen 50 kertoo aikaisemmin noudattaneensa hyvinkin tarkkoja periaatteita flunssa-tartuntojen välttämiseksi:

”Minä olin aivan mahdoton silloin kun ei ollut lasta. Ja sit ku mä sain lapsen ja mä menin hakemaan sitä tarhasta ja sit ku ne tarhaikäiset lapset: vihreä räkä valu. Siis etteks te voi tajuta että mä oon oopperalaulaja!” Että kaikki lastentaudit olen sitten sairastanut. Ja aikaisemmin mulla ei ollut koskaan mitään, koska mä todella en kulkenut julkisilla jne...”

(Nainen 50)

Monissa lauluoppaissa kehoitetaan välttämään laulamista sairaana tai flunssaisena. Haastateltavistamme kaikki olivat kuitenkin joutuneet esiintymään myös lievästi sairaana. Haastateltavistamme Nainen 50 kertoo luottavansa eniten lääkärin arvioon laulukunnon suhteen:

”Jos lääkäri sanoo, että nyt on parempi olla hiljaa, niin silloin ollaan hiljaa. Mä en henkilökohtaisesti ryhdy pilaamaan instrumenttiani. Mä olen monesta erittäin hienosta jutusta luopunut, koska mä oon päättänyt, että mä haluan laulaa vielä 20 vuoden kuluttuakin. Siinä, koska käytetään niin paljon dopingaineita, niin saatat tehdä itsellesi viimeisen keikan.”

(Nainen 50)

Haastatteluissa korostui voimakkaasti fyysisen ja psyykkisen terveyden yhteys. Fyysinen huonossa kunnossa oleminen vaikuttaa voimakkaasti psyykkiseen olotilaan. Kuten alaluvun aloittavassa anekdootissa annetaan ymmärtää, laulaja esiintymishetken lähestyessä herkistyy kuuntelemaan kehoaan ja saattaa tulkita erilaiset terveydentilaan liittyvät tuntemukset voimakkaammin kuin normaalisti.

”Kipeänä laulaminen on keskimäärin enemmän psyykinen ajatus, että ei voi laulaa, koska äänihuulet ovat todella harvoin sellaisessa kunnossa, että ei voi ollenkaan laulaa. Tietysti jos on muuten väsynyt ja huonossa kunnossa, niin silloin on kurja laulaa.”

(Nainen 34)

Mies 47 on samaa mieltä Naisen 34 kanssa. Hänen mukaansa laulajan tulee hyväksyä, että välillä on huonommassa kunnossa ja siitä huolimatta joutuu laulamaan. Miehen 47 mukaan usein käy niin että laulajan epämukavista tuntemuksista huolimatta tulee onnistunut esitys. Laulajalle on tärkeää, että hän osaa elää kehoaan kuunnellen ja tarkkaillen, jolloin hän oppii, missä oman jaksamisen rajat tulevat vastaan. Samalla olisi hyvä oppia sietämään sitä, että useinkaan koneisto ei ole parhaassa mahdollisessa kunnossa. Äänen sointiin sairaana laulamisella voi olla vaikutusta, mikä myös aiheuttaa henkistä painetta ja fyysistä epämukavuutta laulajalle. Nainen 34 toteaa, että jos laulaa kipeänä, niin siitä tuleva arvostelu on otettava vastaan.

Flunssaoireiden ja muidenkin sairauksien helpottamiseksi on olemassa lukuisia lääkkeitä, rohtoja ja hoitomuotoja. Monet lääkkeet ovat käsikauppatavaroina vapaasti saatavilla kun taas joihinkin lääketieteellisiin apuihin tarvitaan terveydenhoitoalan ammattilaisen osaamista tai resepti. Osalla lääkkeitä on oikeasti oireita lieventäviä vaikutuksia kun taas toisten vaikutus on enemmän psykologista kuin fysiologista. Jokainen laulaja on yksilö ja kaikilla hoidoilla ja lääkkeillä on yksilöllinen vaikutus. Laulaja oppiikin tuntemaan kehoaan ja sen reaktioita parhaiten kokeilemalla. Samalla laulajan on syytä tiedostaa, että monet lääkkeet saattavat olla jopa haitallisia äänelle. Brown (1996, 231) mainitsee esimerkkeinä aspiriinin ja kortisonin ja kehottaa tarkkaavaisuuteen myös ehkäisytablettien käytössä. Myös Sataloff, Hawkshaw ja Rosen painottavat, että kaikilla lääkkeillä voi olla negatiivinen

vaikutus ääneen ja kehottavat erityisesti lääkäreitä ottamaan tämän asian huomioon etsiessään laulaja-potilaalleen sopivaa lääkitystä ja annosmäärää. Lääkeaineiden haittavaikutuksista äänelle on olemassa tutkittua tietoa. (Sataloff, Hawkshaw & Rosen 223)

Hyvän fyysisen terveyden lisäksi laulaja tarvitsee myös henkistä kanttia. Emmons ja Thomas (1998, 68) ovat todenneet, että huippusuoritus äärimmäisen stressaavassa tilanteessa vaatii tiettyä kovuutta. Tämä kovuus ei ole sisäsyntyistä, vaan opittu taito, vireytymisprosessin tulos ja mahdollisesti vuosien harjoittelun tulos. Laulajan työ on stressaavaa ja henkisesti vaativaa suorituskeskeisyytensä ansiosta. Psyhyke joutuu koville esiintymis- ja suorituspainojen, sekä kiireisen elämänrytmin seurauksena. Myös äänen ja itsensä ilmaisemisen välinen kiinteä yhteys on omiaan luomaan potentiaalista kasvualustaa psyykkisille ongelmille (Rosen & Sataloff 1998, 243). Vaikutus on kaksisuuntainen: ääniongelmat altistavat psyykkisille häiriöille ja päinvastoin. Vaatiikin tarkkanäköisyyttä päätellä kumpi oli ensin, ääniongelma vai henkinen ongelma. Kun psyyke on hyvässä kunnossa, laulu sujuu paremmin ja toisaalta kun laulu sujuu hyvin, psyykekin voi paremmin. Nainen 50 mainitseekin henkisesti kuormittavana asiana esiintymisen peruuntumisen sairauden takia:

”Psyykehän ei tahdo siitä [peruuntumisesta] millään palautua. Se on niin rankka juttu, koska sä valmistat itsesi. Koska esiintyvä taiteilija on esiintyjä, hän haluaa myös esiintyä.”

(Nainen 50)

Olemme henkisen vireytymisen (4.3) yhteydessä käyneet läpi vireytymisprosessin henkisiä ulottuvuuksia. Tässä terveydellisten haasteiden yhteydessä tyydymme toteamaan, että laulaja ylläpitää henkistä terveyttään muun muassa käsittelemällä henkiseen vireytymiseen liittyviä kysymyksiä vireytymisprosessiansa yhteydessä. Jos laulaja toistuvasti kärsii jostain tietyn tyyppisistä paineista liittyen esiintymiseen ja henkiseen vireytymiseen, niitä kannattaa työstää jonkun toisen, asiantuntevan ihmisen kanssa. Laulaja tekee työtä persoonallaan ja psyykkisillä ongelmilla on vaikutusta myös esiintymisen laatuun. Mitä kypsempi taiteilija on henkisesti, sitä kypsempiä hänen esityksensäkin ovat. Ihmisen emootiot ja ajatukset välittyvät hänen tulkintojensa kautta. Tästä syystä laulajan kannattaa tuntea itsensä ja olla tietoinen impulsseista, joita välittää ympäristöönsä. Myös roolityöskentelyllä on todettu olevan vaikutusta ihmisen

persoonallisuuteen ja sitä kautta hänen henkiseen terveyteensä. Tätä vaikutussuhdetta kuvailemme tarkemmin vireen ylläpitämisen yhteydessä alaluvussa 5.1.1.

4.6 Esiintymisjännitys

”Kun ensimmäisen kerran esiinnyin oopperatalossa Saksassa, se oli rooli, joka aloittaa koko oopperan, niin se jännitys oli sanoinkuvaamaton. Ei ollut oltu koskaan lavalla, koska se oli uusintaesitys. Oli harjoiteltu jossain pienessä salissa. En ollut tavannut esimerkiksi kuoroa koskaan. Kuuntelin sitä alkusoittoa lyhty kädessä. Siinä alkusoitossa tulee koko ajan samankaltaisia kohtia ja mä odotan sitä kun mun pitää aloittaa. Lavan reunalla on ihmisiä jotka seuraa miten sulla menee. Tää kuulostaa ehkä vähän arrogantilta muita kokemuksia kohtaan, mutta tällaisessa avainkokemuksessa voi pelko olla verrattavissa eksistentiaaliseen pelkokokemukseen kuten jos sä olet menossa vaikka teloitettavaksi tai olet vaikka jossain kuulustelussa. Mutta jokin siinä on että sä menet, koska sulla ei ole mitään vaihtoehtojakaan.”

(Mies 47)

Esiintymisjännitys on yleinen ongelma kaikkien esiintyjien keskuudessa. Harva myöntää avoimesti kärsivänsä siitä, mutta lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kyseessä on ilmiö, josta hyvin suurella osalla muusikoita on omakohtaista kokemusta. Tunnettuja esimerkkejä kuuluisista muusikoista, jotka kärsivät esiintymisjännityksestä ovat pianistit Arthur Rubinstein ja Vladimir Horowitz, ja kevyen musiikin puolelta laulajat Barbra Streisand ja John Lennon. Kuten aikaisemmin mainitsimme flown käsitteen kohdalla, esiintymisjännitys vaikeuttaa flow-tilan saavuttamista ja siksi muusikot pyrkivät esiintymisjännityksestä vapaaseen tilaan. Haastatteluista kävi ilmi, että haastateltavamme pitivät tärkeänä esiintymisjännityksen hallitsemista. Mies 47 pukee asian sanoiksi näin:

”Mutta se tietysti, että sä unohdat ajan ja paikan ja olet roolissa ja näyttämötapahtumassa täysillä mukana, lähentelee sitä tilaa jolloin sä et jännitä esiintymistä. Et tietynlainen tavoite vois olla se, että ei jännitä. Ja mitä tulee laulamiseen, niin teknisesti on parempi jos ei jännitä. Jännitys, oli se sitten henkistä, niin se johtaa fyysiseen jännitykseen ja se ei ole hyvä.”

(Mies 47)

Esiintymisjännitystä on mahdollista työstää, kuten haastatteluistakin kävi ilmi. Sen kanssa tulee toimeen ja se lievenee pureutumalla sen syihin ja aktiivisesti pyrkimällä hallitsemaan

sitä oikeanlaisilla menetelmillä. Jännityksen voi nähdä eräänlaisena indikaattorina siitä, mikä kunakin hetkenä on erityisen tärkeää ja akuuttia esiintyjälle. Näin ollen jännittämisreaktion katoaminen kokonaan ei välttämättä ole aina pelkästään hyvä asia, kuten koehaastateltavamme nainen 34 kertoo:

”Totta kai mäkin jännitän, mutta tosiaan toisinaan se, että en jännitä on ongelma. Arkisuus on nimenomaan keskittymiskyvyn puutetta. Siitä tulee yhdentekevä, vaikka sitä esiintyminen ei koskaan ole.”

(Nainen 34)

Nainen 34 kertoo, että arkisuudesta seuraa hänellä keskittymiskyvyn puuttuminen. Olotila on vastakkainen flown edellytyksille, joihin kuuluu paneutuminen käsillä olevaan asiaan niin suurella intensiteetillä, että ajan ja paikan käsittäminen jää taka-alalle. Flown näkökulmasta olisi mielenkiintoista tietää, ilmeneekö samaa ongelmaa haastateltavalla myös harjoittelamisen yhteydessä vai rajoittuuko ilmiö lähinnä esiintymisajankohtaan. Skutnick-Henleyn tutkimus (s.19) muusikoilla osoitti, että flow tapahtuu useammin harjoittelu- kuin esiintymistilanteessa. Tämä laittaakin miettimään, onko Naisen 34 tilanteessa todella kyse arkisuudesta vai ehkä sittenkin esiintymistilanteen synnyttämästä keskittymiskyvyn puutteesta, jonka voi tulkita esiintymisjännityksen eräänä ilmenemismuotona?

Esiintymisjännityksen aikana elimistössä tapahtuu samanlaisia kemiallisia ja fysiologisia reaktioita kuin uhkatilanteeseen jouduttaessa. Tästä seurauksena sydämen lyöntitiheys kasvaa; hikoilu lisääntyy; keuhkojen ilmatiehyet avautuvat lisähapen ottamista varten, mikä ilmenee hengästymisen tunteena; syljeneritys vähentyy, mistä seuraa kuivuuden ja palan tunne kurkussa; verenkierto ruuansulatuselimistössä vähentyy, joka tuntuu perhosina vatsassa; pupillit laajenevat ja lähinäkö heikkenee; lihakset jännittyvät valmistautuessaan fyysiseen ponnistukseen (pakeneminen), mikä aiheuttaa vapinaa erityisesti raajoissa. Toisaalta samankaltaisia reaktioita tapahtuu kehossa optimaalisen vireytymisen aikana, koska tietty määrä aistien terävöitymistä tarvitaan myös huippusuoritukseen. Huippusuorituksen aikana kehon ja mielen vireystaso on korkealla, eikä huippusuoritus ole täten todennäköinen esimerkiksi juuri aamulla heräämisen jälkeen, koska keho ja mieli ovat vielä lepotilassa. Optimaalisessa vireytymisessä onkin kyse sopivan annostuksen ja tervehenkisen asennoitumisen löytymisestä. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 145-147)

Sopivan vireytymistason ongelmaa käsittelevät tavalla tai toisella kaikki haastateltavamme vastauksissaan. Lähes kaikki haastateltavat kokivat pienen jännityksen positiivisena asiana:

”Melkein on parempi että jännittää. Pieni jännitys pitää olla, koska se tuo adrenaliinia.”

(Nainen 76)

”Ensinnäkin on sellainen yleinen väittämä, että pieni jännitys on hyvä, että sitä täytyy ollakin. Ja uskon, että se on varmasti myös totta. Jos on sellainen olo, että ei ole mitään väliä, niin ei sitten pysty keskittymään, eikä tule hyvää suoritusta.”

(Mies 47)

Esiintymisjännityksen pääasialliset syyt Lehmannin, Slobodan ja Woodyn (2007, 146) mukaan ovat 1) esiintyjään itseensä liittyviä syitä, 2) tilannekohtaisia syitä ja 3) musiikin vaativuuteen liittyviä syitä. Jännittämisen syyt voivat vaihdella taiteilijan elämänkaaren aikana. Laulaja ottaa ensimmäisen askeleen esiintymisjännityksen haltuun ottamisessa tulemalla tietoisiksi omista vaikutusmahdollisuuksistaan ympäröivään maailmaan. Laulaja on aina kaksisuuntaisessa vuorovaikutussuhteessa ulkoisen maailman kanssa. Sisäinen elämä on reaktiota ulkoisen maailman tapahtumiin, mutta toisaalta taiteilijalla on aina vapaus valita oma suhtautumisensa palautteeseen sekä vaikuttaa ulkoiseen maailmaan omilla toimillaan.

Ensimmäinen kategoria, eli esiintyjästä itsestä johtuvat syyt esiintymisjännitykselle pitävät sisällään muun muassa yleisen ahdistusalttiuden ja epärealistiset käsitykset esiintymistapahtumasta. Haastateltaviemme kommentit kertoivat muun muassa itseensä luottamisen merkityksestä erityisesti ammatillisesta näkökulmasta, uskalluksesta olla oma itsensä yleisön edessä, oman itsensä hyväksymisestä epätäydellisyyksineen, sekä halusta omaksua itselleen laulajan identiteetti. Kommenteista käy ilmi, että kukin haastateltava on työstänyt omaan ammatti-identiteettiin liittyviä kysymyksiä nimenomaan esiintymisjännityksen yhteydessä:

”Se [esiintyminen] vaatii jotain normaalin sosiaalisen tilanteen yli menevää varmuutta.”

(Mies 47)

”Tai sitten on oma kritiikki liian korkealla ja loppujen lopuksi ei luota itseensä tarpeeksi. Kaikki pitäisi olla niin hollillaan. Kerran sadasta kerrasta ehkä on oikein hyvässä kunnossa.”

(Nainen 76)

”Ainakin tuntuu, että on paljaana, että pitää uskaltaa olla paljaana. Jonkin sortin itsensä myymistähän se on. Tässä olen. Kyllä siinä täytyy meditoida ihan sellaiseen suuntaan, että minä olen tällainen ja kelpaan tällaisena ja tän tyyppistä, että uskaltaa mennä.”

(Mies 47)

”Mä muistan kun mä 20 vuotta sitten debytoin ja keskustelin itseni kanssa ”No niin, nyt sä olet täällä, tänne sä olet halunnut. Onks tää nyt muka kivaa? ” Ja sit mä olen ajatellut, että jes, tää on kivaa! Mutta mä kävin sen keskustelun itseni kanssa.”

(Nainen 50)

Tilannekohtaiset syyt liittyvät tietyn esiintymisen aiheuttamiin erikoisvaatimuksiin. Niitä voivat olla esimerkiksi sairaana laulaminen, vaikeat elämäntilanteet, esiintymispaikan asettamat erityishaasteet ja sosiaaliset erityishaasteet. Monet kokevat oopperaroolin esittämisen helpompana esiintymisjännityksen kannalta:

”Mä en ole flyygelin mutka -ihminen. Se on sellainen paikka jossa saattaa ruveta pikkuisen jännittämään, koska mulla ei ole oikein roolia siellä. Että mua helpottaa tosi paljon se, että mulla on se rooli. Se antaa mulle mahdollisuuden, että mä voin tehdä ihan mitä vaan, koska se toinen antaa mun tehdä. Sen takia näyttämöllä ei jännitä. Ainoa on se, mikä saattaa jännittää on se, että jos on vähän kipeä. Se on kaikista kurjin kun joutuu miettimään, että tuleeko se räkäklöntti tässä kohdassa.”

(Nainen 50)

”Jotkuthan pelkää sitä flyygelin mutkassa seisomista eikä ikinä uskalla mennä laulamaan. Se on tietyllä tavalla vaativaa koska siitä puuttuu nää maskit ja toiset henkilöt ja sellaiset.”

(Nainen 76)

Musiikin vaativuuteen liittyvät syyt aiheutuvat itselle sopimattomasta tai liian haasteellisesta ohjelmistosta. Tätä aihepiiriä käsitelimme myös flown edellytysten yhteydessä. Kuten muistamme, eräs flown edellytyksistä on nimenomaan sopivan haasteellisuustason löytäminen omaan taitotasoon nähden (s.16). Kukaan haastateltavista ei suoraan maininnut tähän kategoriaan sopivaa esimerkkiä. Jos tällaisia kokemuksia heillä on ollut, ne ovat ehkä liittyneet uran alkuvaiheisiin, jolloin taito valita sopivaa ohjelmistoa

ja laulutaito ovat olleet vielä kehittymässä, tai haastateltavat eivät halunneet puhua niistä haastattelun yhteydessä. Lähin kommentti tähän aiheeseen liittyen on mielestämme Miehen 47 kokemus ensimmäisestä oopperaroolista Saksassa, jonka kirjoitimme tämän aihepiirin alkuun (s.47). Hänen tilanteessaan voi ajatella yhdistyneen hyvin monenlaisia jännittämisen syitä yhteen hetkeen. Hän itse mainitsi kokemuksensa yhteydessä tilannekohtaisista syistä sen, että ei ollut päässyt harjoittelemaan lavalle eikä kuoron kanssa. Lisäksi hän mainitsee, että kyseessä oli ensimmäinen merkittävä roolityö, jolloin kokemuksen tuomaa varmuutta selviytymisestä ei vielä todennäköisesti ole ollut. Hänen omista sanoistaan päättelemme, että hän on kokenut myös musiikin hallitsemiseen liittyvää epävarmuutta, koska mainitsee odottaneensa jännittyneenä nimenomaan ensimmäistä musiikillista sisääntuloa.

Olimme kiinnostuneita niistä tavoista, joilla haastateltavamme olivat työstäneet esiintymisjännitystään. Yksi tapa poistaa jännittämisen tunteet on tietenkin välttää niitä tilanteita, joissa jännittämistä ilmenee (Nainen 50, s.52). Jotkut kokevat, että esimerkiksi roolihenkilön identiteetin omaksuminen luo itselle turvallisen olotilan verrattuna omana itsenä esiintymiseen esimerkiksi flyygelin mutkassa. Käsittelimme joitain haastateltaviemme tapoja työstää esiintymisjännitystä jo aikaisemmin tässä alaluvussa esiintyjän persoonaan liittyvien syiden yhteydessä (s.49-50). Näiden lisäksi haastateltavat korostivat erityisesti hyvän valmistautumisen merkitystä:

”Sä et voi tavallaan juosten kusten mennä tekemään asioita. Tai sit sulla on huono olo. Vaan jos mä nyt teen tän homman hyvin ja oon harjoitellut hyvin ja mä oon valmistautunut hyvin ja mulla on hyvä vireystila, ha, mä olen itse syyllinen että menee hyvin! Mä en voi henkilökohtaisesti sallia itselleni, että tulisi huono esitys, vaan mä teen kaikkeni, että mulla ja kaikilla muilla olisi kivaa.”

(Nainen 50)

Jos henkinen prosessointi ei ole riittävä toimenpide, Mies 47 sanoo käyttävänsä apuna fyysisiä harjoitteita, esimerkiksi punnerruksia ja hengitysharjoituksia. Nainen 76 kertoo joskus turvautuneensa lääketieteelliseen apuun, eli beetasalpaajien käyttöön.

Tutustuessamme haastateltaviemme ajatuksiin esiintymisjännityksestä, huomasimme yllätykseksemme, että jännitys on paljon laajempi asia kuin mitä aluksi ajattelimme. Huomasimme, että jännitys on sekä positiivinen, että negatiivinen asia esiintymisen kannalta. Esiintymisjännityksen hallintaan menee paljon energiaa ja aikaa, mutta toisaalta

tämä aika ei ole välttämättä hukkaan heitettyä, jos käsitellessään jännityksen esiin nostamia asioita taiteilija tulee samalla käsitelleeksi taiteilijana kasvamiseen liittyviä kysymyksiä. Tämä linkittyy yhteen Csikszentmihalyin flown edellytysten kanssa, koska hänen mukaansa "itsen kasvussa piilee flown toimintojen avain" (2005, 116).

Jännitys vähenee yleisesti ottaen kokemuksen myötä, kuten haastatteluista kävi ilmi. Tämä on ymmärrettävää, koska taitojen karttumisen myötä laulaja kokee esiintymisen helpompana, mikä lisää esiintymistilanteen miellyttävyyttä itselle ja muille, sekä antaa esiintyjälle sosiaalisessa mielessä lisää oikeutusta toimia solistin tehtävissä:

"Totta kai seljännitys] vähenee kun tekniikka paranee ja mitä paremmin mä osaan. Ei ole sellaista, että voi hitto, tuota laulua mä en nyt oikein muista. Mitä paremmin osaa sitä vähemmän sitä jännittää."

(Nainen 76)

Esiintymisjännitys on kuitenkin läsnä tavalla tai toisella koko taiteilijan elämänkaaren läpi. Sen luonne on alati muuttuva ja eräällä tavalla mystinen ja paradoksaalinen, kuten Mies 47 antaa ymmärtää:

Haastattelija: "Mitä asioita nykyisin jännität vai onko jännittäminen ennalta arvaamatonta?"

Haastateltava: "Se on ennalta arvaamatonta, koska eihän sellaisia asioita enää ole, joita pitäisi jännittää. Et se sitten aina yllättää itsensä, että oho mites mä nyt noin."

(Mies 47)

5 VIREEN YLLÄPITÄMINEN JA PURKAMINEN

Tässä luvussa siirrymme etukäteisvalmisteluista vireen ylläpitämiseen esityksen aikana sekä vireen purkamiseen esityksen jälkeen. Suurin osa aineistostamme, niin kirjallisuudesta kuin haastatteluistakin käsittelee esitykseen valmistautumista. Joidenkin aihepiirien jaottelu on kuitenkin keinotekoisista tässä rakenteesta, sillä osittain samat teemat toistuvat läpi esityksen ja koko vireytymisprosessin (esimerkiksi esiintymisjännitys, suhde yleisöön ja kritikoihin ja flow). Asioita voidaan kuitenkin tarkastella hieman eri valossa riippuen siitä mikä ajallinen vaihe vireytymisprosessia on menossa. Flow-teorian näkökulmasta kysymys vireen ylläpitämisen edellytyksistä esityksen aikana voidaan muotoilla: Miten laulaja pystyy ylläpitämään flow-tilaansa mahdollisista häiriötekijöistä huolimatta? Myös vireen purkaminen vaatii toimenpiteitä. Se on prosessi, jonka kärsimättömät haluaisivat mielellään jättää välistä, mutta johon sittenkin kannattaisi ehkä luoda toinen silmäys muun muassa siitä syystä, että esityksen jälkikäsitteilyssä piilee mahdollisuus kehittymiseen.

5.1 Vireen ylläpitäminen esityksen aikana

Esiintymisen hetki koittaa riippumatta siitä, missä tilassa esiintyjä on. Parhaimmassa tapauksessa hän on pystynyt unohtamaan arkiasiat pois mielestä, hänellä on sopivasti positiivista jännitystä ja itse asiaan keskittynyt innostunut ja luottavainen olotila. Fysiikka ja psyyke toimivat ja musiikki on hallussa. Musiikin kuunteleminen virittää esiintyjän tismalleen toivomaansa tilaan. Näin on ideaalilanteessa. Todellisuudessa esiintyjällä saattaa kuitenkin olla pieniä ja suurempiakin ongelmia ja esiintyminen voi silti mennä hyvin tai ainakaan yleisö ei huomaa esityksessä mitään häiritsevää. Kuten Mies 47 totesi heti haastattelunsa alussa, laulajan tulee kyetä esiintymään, oli olotila mikä tahansa.

Miten esiintyjä pystyy ylläpitämään virettä myös esityksen ajan, on kysymys, jota siirrymme seuraavaksi käsittelemään. Esiintyminen voi sinänsä olla mitä vain yhden lyhyen repliikin laulamisen kolmen tunnin oopperan pääsolistin tehtäviin. Molemmissa tapauksissa vireen ylläpitäminen on asia, joka vaikuttaa esityksen laatuun. Mainitun

kaltaisissa esiintymisissä vireen ylläpitämisen haasteet ovat erityyppisiä johtuen esiintymisen kovin erilaisista luonteista. Kuten Thomas ja Emmons (1998, 36) ovat todenneet, huippuesityksessä on tärkeää osata jakaa energiansa oikein koko esitystä ajatellen. Vaatii etukäteissuunnittelua osata säästää voimavaroja vaativiin kohtiin. Tämä vaikuttaa myös esityksen elävyyteen.

Keskittymisen ylläpitämiseen esiintymisen aikana vaikuttaa oleellisesti se, että laulajalla on selkeä käsitys siitä, mitä esiintyminen on ja että hän hallitsee esiintymistaitoja riittävän hyvin. Klickstein mainitsee neljä askelta, jotka auttavat muusikkoa olemaan paremmin läsnä lavalla. Ensimmäistä näistä, eli hyvää etukäteisvalmistautumista olemmekin käsitelleet tässä opinnäytetyössä lukuisissa eri yhteyksissä. Toinen askel on tahto esittää, mikä pitää sisällään suuren kiinnostuksen esitettävää musiikkia kohtaan ja halun jakaa musiikillinen kokemus yleisön kanssa. Tästä muodostuu Klicksteinin mukaan vaikuttava lavaolemus. Tämän lisäksi tarvitaan runsaasti sisäistä voimaa, jotta esiintymisestä tulisi energiaa antava kokemus kuulijoille. Kuulija viehättyy esiintyjän sisäisestä voimasta ja tuntee sitä kohtaan vetovoimaa. Voimaa tarvitaan myös kestävyYTEEN, siihen että vaikeissakin, esimerkiksi kiertueolosuhteissa jaksaa pysyä optimistisella mielellä. Tämä on askel kolme. Askel neljä on kyky vakuuttaa yleisö esiintymistaidolla. Tämä pohjautuu siihen, että esiintyjä on rento ja itsevarma ja yleisölle muodostuu vaikutelma, että lavalla on esiintyjä itse omana persoonanaan. Esiintyjä johtaa esiintymistapahtumaa ja hänen tehtävänä on lähettää viestejä yleisöön päin, eikä niinkään jäädä refleктоimaan yleisön reaktiota. Tällaisen esiintyjän esityksessä yleisö rentoutuu ja kokee olonsa turvalliseksi ja rennoksi. (Klickstein 2009, 178-179)

5.1.1 Vireen ylläpitäminen flown näkökulmasta

Seuraavaksi siirrymme käsittelemään laulajan esiintymishetkeä flown näkökulmasta. Klicksteinin näkemykset esiintymisen luonteesta eivät ole ristiriidassa flown teorian kanssa. Vireystilan säilyttäminen läpi esityksen kulkee käsi kädessä flown ylläpitämisen kanssa. Edelleen, flow-tilan säilyttämisen edellytykset ovat pitkälti samoja edellytyksiä kuin flow-tilaan pääsemisen edellytykset esiintymisen aikana.

Vertailllessamme Skutnick-Henleyn näkemyksiä flowsta (5.2) haastateltaviemme antamiin vastauksiin vireen ylläpitämisestä esiintymisen aikana meille kirkastui, missä muodossa flow näyttäytyy laulajalle esiintymisen aikana. Kysyessämme haastateltaviltamme, mihin

asioihin he keskittyvät lavalla ollessaan, kaikki haastateltavamme korostivat erityisesti roolissa olemista ja rooliin keskittymistä kaikkein tärkeimpänä ja oleellisimpana asiana vireen ylläpitämistä. Tätä voidaan laajasti tulkittuna soveltaa myös niin sanottuun flyygelin mutkassa laulamiseen, vaikka siellä laulajan rooli on hieman erilainen. Nainen 50 kiteyttää roolissa pysymisen merkityksen vireen kannalta seuraavassa vastauksessaan:

*Haastattelija: ”Mihin asioihin keskityt lavalla ollessasi?”
 ”Pelkästään siihen rooliin ja mitä siinä tapahtuu, koska siinä ei ehdi muuta. Jos miettii jotain muuta, putoaa heti. Musiikki menee koko ajan eteenpäin ja pitää pysyä mukana.”*

(Nainen 50)

Mielestämme Skutnick-Henleyn mainitsemat flown kriteerit toteutuivat onnistuneessa roolityössä. Luontevassa roolityöskentelyssä, laulaja hallitsee musiikin, hän elää roolikertomusta ohjauksen mukaisesti, hänellä on vahva keskittyminen nimenomaan roolihenkilön näkökulmasta käsin, hän elää roolihenkilönsä ajatuksia ja tunteita, hän on roolihenkilönsä kautta suhteessa muihin näytelmän henkilöihin ja oopperan toteutumiseen tarvittavat elementit ovat kohdillaan (musiikki, rekvisiitta, henkilögalleria, puvustus jne.). Näillä edellytyksillä laulaja saa viime kädessä mahdollisuuden elää mielessään toisessa ajassa ja paikassa tapahtuvaa todellisuutta, eli transsendenssia. Mielestämme haastateltavamme Mies 47 pohdiskelu koskien keskittymistä lavalla ilmentää samoja flown kokemisen piirteitä kuin mitä Skutnick-Henleyn saamat vastauksetkin ja korostaa roolityöskentelyn keskeistä osuutta keskittymistä kokoavana elementtinä erityisesti oopperalaulajalle:

”Sä ajoitat sen ajatusmaailman sen roolikertomuksen mukaiseksi. Sinne tietysti automaattisesti jää sellaisia aikoja jolloin sä et aktiivisesti ole esittämässä, niin kyllähän niihin rakentuu itse tähän alaan liittyviä teknisiä käytäntöjä. Varmasti siinä on paljon sellaista, mutta mä sanoisin että se on tietysti osa ammattitaitoa, että roolikertomus ei tällaisessa tapauksessa kuitenkaan katkeaisi yleisön kannalta. Jos sä ajattelet lauluteknistä asiaa jossain tietyssä kohdassa, koska on tulossa jotain sellaista mikä vaatii sen huomion, niin sä tavallaan teet sen sen tilanteen kautta. Aika vähän jos ollenkaan on sellaisia hetkiä jolloin oopperalavalla tarkkailisi jotain muuta kuin siellä lavalla olevaa tapahtumaa. Orkesteri voidaan tietenkin laskea siihen mukaan. Kapellimestariin asti me ollaan tavallaan mukana siinä samassa teoksessa, vaikka ei olla lavalla mukana.”

(Mies 47)

Kysyimme Naiselta 76 missä vaiheessa oma persoona muuttuu roolihenkilöksi ja saimme vastauksen, jossa korostuu musiikin merkitys yhdistettynä hyvään etukäteisharjoitteluun roolihenkilön eloon herättämisessä. Naisen 76 tapa siirtyä roolihenkilön nahkoihin vasta aivan viime hetkellä ennen lavalle siirtymistä ilmentää mielestämme hyvää itseluottamusta näyttelijänä, mikä todennäköisesti voi edesauttaa flown kokemukseen pääsemistä ja vireen ylläpitämistä myös esityksen aikana:

”Se muuttuu vasta kun mä astun lavalle. Mä tiedän mikä se tyyppi on ja mä meen just sinä tyyppinä mikä mulle on tulossa. Ne sanoo, että se teki jo vaikutuksen kun mä tulin lavalle. Se on työstetty harjoituksissa, ei se vaadi sen enempää. Mä tiedän mitä mun pitää tehdä ja mitä tulee. Kun kuulee sieltä kovaäänisistä musiikin ja mitä muut tekee, niin sehän herättää jo sen ihmisen henkiin siinä.”

(Nainen 76)

Myös Naisen 50 kuvaus sopi mielestämme hyvin pyrkimykseen kokea flow esityksen aikana. Kysyimme, miten hän onnistuu pitämään esiintymisvirettä yllä esiintymisen aikana, jos hän joutuu olemaan pois lavalta joitain aikoja:

”En ole koskaan pois lavalta. Jos mulla on kohta jossain jossa mä en ole mukana, mä olen heti näyttämön vieressä. Ihan just sen takia että säilyy se kilpahevostmainen [kuopimista]. Myös alkusoitot mä oon aina lavan reunalla. Mä meen yleensä näyttämöllekin puoli tuntia ennen kuin show alkaa. Mä olen jo siellä, mä olen jo valmiina. Ja mä oon siellä koko illan, paitsi pukua vaihtamaan. Koska musta on ihana aistia sitä musiikkia ja kaikkea, se pitää minun vireyteni yllä. Musiikki, sitä on ihana kuunnella ja odottaa omaa vuoroaan kuin kilpahevonen. Kiva mä pääsen tuonne kohta!”

(Nainen 50)

Löysimme Naisen 50 vastauksesta Skutnick-Henleyn mainitsemia flown kriteereitä. Hän muun muassa eläytyy musiikkiin, haluaa olla tietynlaisessa tilassa ja kokea tietynlaisia asioita, eikä suhtaudu omaan tekemiseensä liian itsekritiittisesti.

Esiintymisen aikana voi tapahtua esiintyjästä itsestään riippumattomia asioita, jotka voivat häiritä keskittymistä tai horjuttaa pahimmassa tapauksessa esiintyjän itseluottamusta. Flow-tilassa oleminen helpottaa selviytymistä haasteellisissa tilanteissa, kuten haastatteluistakin käy ilmi. Positiivinen kokemus selviämisestä tuo itsevarmuutta ja auttaa selviämään jatkossakin haasteellisista tilanteista. Nainen 76 mainitsee keskittymiseen

vaikuttavana seikkana laulajakollegat. Keskittyminen saattaa häiriintyä jos laulajakollegat tekevät selkeitä virheitä esityksen aikana:

”Hirveen tärkeä on kanssanäyttelijät: minkälaisia he ovat, mitä heiltä saa. Jos on huonoja näyttelijöitä jotka eivät muista repliikkejä, tulevat väärään aikaan sisään. Kyllä voi mennä pahasti pieleen. Ei se ole itsestä kiinni sitten.”

(Nainen 76)

Vireen ylläpitämisessä esityksen aikana haastateltaviemme mielestä nousi jälleen kerran keskeiseksi asiaksi hyvä harjoittelu ja asioiden perinpohjainen hallinta. Mies 47 kuvailee hyvän osaamisen vaikutuksia keskittymisen ylläpitämiseen lied-konsertissa esiintymisen aikana, ja toisaalta korostaa epävarman olon negatiivisia vaikutuksia esiintymisvarmuudelle ja sitä kautta keskittymiselle ja lopulta koko esitykselle:

”Minulla on aika selkeä kokemus siitä, että kun osaa ne laulut oikein hyvin, on hirveen helppo esittää. Ja jos osaa vähän huonosti, ei oikein auta mikään, vaikka kuinka yrittäisi tulkita. Jos on vähän epävarma olo, että kuinka se laulu menee, niin ei tule mitään. Siinä on aivan ratkaiseva juttu, että yrittää osata ohjelmistonsa mahdollisimman hyvin. Se on suurin apu siihen keskittymiseen. Se on aivan mahtava tunne siellä lavalla kun sä tiedät ihan täsmälleen milloin sä aloitat ja mitä. Silloin on paljon helpompi ja se välittyy yleisölle.”

(Mies 47)

Mies 47 jatkaa ajatustaan vertaamalla laulajia instrumentalisteihin, jotka keskittyvät usein samojen kappaleiden esittämiseen ja harjoitteluun jopa vuodesta toiseen. Laulajien lied-konserteissa on usein vaihtuva ohjelmisto kerrasta toiseen, mikä asettaa haasteita ohjelmiston riittävän hyvälle hallinnalle.

Pyysimme Miestä 47 pohtimaan, onko mahdollista, että ohjelmiston hallitseminen liian hyvin voisi aiheuttaa ongelmia keskittymiselle esityksen aikana. Saimme seuraavanlaisen pohdinnan vastaukseksi:

”Mä oon myös miettinyt sitä kysymystä. Mä en tiedä. Musta tuntuu aika absurdilta että niin voisi olla. Tietenkin siitä että osaa liian hyvin, voi seurata joku virhe, siis että esimerkiksi suhtautuu siihen jollain väärällä tavalla, joka sitten aiheuttaa sen. Mutta siis itse osaaminen, niin ei siitä voi olla haittaa esiintymiselle.”

(Mies 47)

Flown näkökulmasta tarkasteltuna on mahdollista, että flow-kokemuksen edellytykset heikkenevät jos laulaja osaa liian hyvin esitettävän ohjelmiston. Flow kokemuksen edellytys on, että sopiva haasteellisuustaso kohtaa riittävän taitotason. Jos ihminen kokee tekemisen liian helppona, siitä seuraa flown kannalta epäedullista rutinoitumista, käsillä oleva tekeminen muuttuu saman toistamiseksi ja mahdollisuus itsen kasvuun heikkenee. Kuitenkin on todettava, että taidemusiikin esittäminen on niin haasteellista ja tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia tehdä asioita vähän eri tavalla joka kerta, että rutinoituminen ei todennäköisesti ole ensimmäinen haaste laulajan flow-kokemuksen esteenä.

Pohdiskelimme kysymystä myös esittävän taiteen terapeuttisesta näkökulmasta. Kuten teatterialan asiantuntija Wilson (1997, 217) toteaa, kaikki teatterikokemus voi olla terapeutista ja se antaa mahdollisuuden kokea ja ilmaista syvällisiä tunteita, kuten vihaa, pelkoa, rakkautta tai voitonriemua turvallisessa ympäristössä. Arvelemme, että saman kappaleen esittäminen moneen kertaan voi asettaa haasteita erityisesti motivaatiolle ilmaista tunteita juuri kyseisen kappaleen välityksellä. Kyseessä on laulajan sisäinen tunne joka ei välttämättä välity kuulijalle, joka voi silti saada tunteitaan hoitavan kokemuksen itselleen.

5.1.2 Yleisön ja kriitikoiden vaikutus vireytymiseen

”Oi sen kokee joka kerta eri tavalla, koska se on valtava energia, joka yleisöstä tulee näyttämölle. Meidän valta manipuloida yleisöä on suuri, mutta myös yleisö manipuloi meitä sillä omalla energiallaan. Sen kokee jos kävelee näyttämön puolelta toiselle. Sä näät sen kun 1300 päätä liikkuu samalla. Siihen ei voi olla reagoimatta, vaan sä ajattelet että jes tää toimi.”

(Nainen 50)

Yleisö on esityksessä tärkeässä asemassa, koska ilman heitä ei edes voida puhua esiintymisestä eikä esityksestä. Tämä on kaiken esiintymisen ydin ja syy miksi konsertteja ja oopperaesityksiä järjestetään. Liian usein kuitenkin tämä oleellinen lähtökohta unohtuu ja esiintyjä kokee yleisön esityksen kannalta välttämättömänä pahana. Erityisesti esiintymisjännityksen kanssa painiskeleva saattaa pahimmillaan kokea yleisön esiintymisjännityksensä perimmäisenä syynä. Esiintyjän asenne yleisöön vaikuttaa oleellisella tavalla hänen vireytymisprosessinsa luonteeseen. Skutnick-Henleyn (2005)

tutkimat ammattimuusikot kertoivat vastauksissaan, että harjoitustilanteessa on keskimäärin helpompi päästä flow-tilaan kuin esityksen aikana. Yleisön läsnäolo on omiaan tuomaan lisäpainetta esiintyjälle, koska sen läsnäolo on selvästi se kaikista eniten harjoitustilanteeseen verrattuna muuttuva elementti.

Parhaimmillaan vuorovaikutussuhde esiintyjän ja yleisön välillä on, kuten Heikki Kinnunen ja Satu Silvo (Dunderfelt 2001, 15) ovat sitä kuvailleet: erittäin tiivis, jopa niin tiivis, että esitys hengittää näyttelijöiden ja yleisön yhteistä sykettä. Tällaisina hetkinä esiintyjä tietää onnistuneensa tehtävässään. Myös Klickstein (2009, 188) korostaa esiintyjän ja yleisön välistä suhdetta kaikkein tärkeimpänä asiana onnistuneessa esityksessä. Esiintyjän tehtävä on antaa ja yleisön ottaa vastaan. Heidän toisiaan innostavan ja ruokkivan vuorovaikutuksensa seurauksena yhteinen kokemus saa siivet alleen. Parhaimmillaan yleisö ja esiintyjät ovat yhdessä flown kaltaisessa tilassa.

Oopperalava on luonteeltaan akvaarion kaltainen, jonka tapahtumia yleisö seuraa ulkopuolelta. Tästä syystä oopperalaulaja saattaa kokea vuorovaikutuksen yleisön kanssa toissijaisena asiana. Yleisö ei suoranaisesti vaikuta esitykseen, mutta yleisön reaktiot ovat kuitenkin aistittavissa lavalle asti, kuten nainen 50 kokee:

”Ei sillä ole merkitystä miten yleisö reagoi. Pääasia on että reagoi. Vaikka tomaatteja tulisi, pääasia on että reagoi. Se olisi kamalinta, jos se olisi niin kuin kuollut, että siellä ei tapahtuisi mitään reagointia. Yleisö usein ajattelee, että he ovat pimeässä ja mua ei näy, mutta kyllä ne nähdään.”

(Nainen 50)

Haastateltaviltamme saadut vastaukset koskien yleisön vaikutusta vireytymiseen tuntuivat aluksi ristiriitaisilta. Joissakin vastauksissa painottui enemmän yleisön vaikutus esiintyjään ja toisissa vastauksissa haluttiin nimenomaan painottaa esiintyjän riippumattomuutta yleisöstä. Mies 47 esimerkiksi toteaa, että vaikka hän näkeekin yleisön, oma ajatus ei välttämättä kanna sinne asti. Toisaalta hän toteaa kysyttäessä kriitikoiden ja yleisön määrän vaikutuksesta näin:

”Sä saatat kuulla että se ja se istuu siellä ja semmoinen voi vaikuttaa ja usein vaikuttaakin. Ei se siihen sisältöön vaikuta, mutta motivaatioon esiintyä saattaa vaikuttaa. Sä keskityt joihinkin tiettyihin asioihin, koska se tietty henkilö on kuuntelemassa. Jos Sali on täynnä, niin se on aina lähtökohtaisesti hyvin tyydyttävää, koska sä

koet tekeväsi jotain merkityksellistä. Se on hyvin järjestetty, koska tää toinen osapuoli, eli yleisö on paikalla. Jos yleisöä on vähän, niin heti on kyse siitä että jotain on mennyt pieleen. Kyllä niitä asioita joutuu ihan oikeasti miettimään, että miten minä suhtaudun, jos ihmisiä onkin vain vähän ihmisiä, ettei se sitten näy mun naamasta. Se olisi hirveän epäkohteliasta niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat sinne tulleet. Kyllä ne ovat ihan oikeasti sellaisia psykologisesti vaikuttavia asioita.”

(Mies 47)

Ristiriitainen asennoituminen korostui myös toisten haastateltaviemme kohdalla. Nainen 76 ja Nainen 50 olivat sitä mieltä, että yleisössä istuva kriitikko ei vaikuta suoritukseen, mutta samassa yhteydessä antoivat ymmärtää, että he olivat kuitenkin ainakin joskus pohtineet kysymystä:

”Ei vaikuta. Jos tietää, että siellä on kivoja ihmisiä, niin se innostaa. Mutta joskus pitäisi vaikuttaa myös niin, että tekee mahdollisimman hyvin jos tietää että siellä istuu joku inhottava kriitikko. Parasta olisi yleensä unohtaa koko homma.”

(Nainen 76)

”En mä ajattele niitä. Mut jotkut tietyt henkilöt, no se riippuu mikä mun suhteeni on häneen muuten, voi aiheuttaa hetkellisesti [esiintymisjännitystä]. Ei sellaisia asioita saa päästää tietoisuuteen, koska me emme tee tätä kriitikoille. Me tehdään tätä yleisölle ja se on hirveän tärkeä muistaa.”

(Nainen 50)

Ymmärsimme vastausten heijasteleman paradoksaalisuuden esityksen kannalta välttämättömäksi. Esiintyjän on oltava riittävän itsenäinen kyetäkseen toimimaan antavana osapuolena. Viime kädessä esiintyjällä on suurempi vastuu esityksestä eikä yleisö saa vaikuttaa negatiivisesti esitykseen. Toisaalta esiintyjä ei pysty eikä halua sulkea yleisön reaktioita kokonaan esityksensä ulkopuolelle, koska parhaimmillaan sillä on innoittava vaikutus esiintyjälle, kuten Nainen 50 erityisesti korostaa:

”Savonlinnassa, silloin kun siellä ei ollut vielä sitä uutta katosta, varsinkin päiväharjoituksessa kun sen [yleisön] näki. Siellä oli parisataa ihmistä seuraamassa. Mä näin pari kaveria, joille mä heilutin kättä, ja kaikki parisataa ihmistä heilutti takaisin. Ne kaikki koki, että mä heilutin niille. Että siinä on just se näyttämön voima. Se on hieno, se on ihana!”

(Nainen 50)

Mies 47 huomauttaa, että kaikki mitä esiintyjä kokee yleisön taholta, ei välttämättä ole oikein tulkittuja viestejä. Tämä on esiintyjän hyvä pitää mielessä. Jos yleisössä on joku nyrpeän näköinen naama, kuten Nainen 76 mainitsee, se ei välttämättä ole esiintyjän tai esityksen aiheuttama.

”Mulle on hirveän selkeästi jäänyt mieleen kerran kun lauloin Verdin Requiemia toisen tilalla ja siinä etupenkissä istu sellainen nainen [näyttää nyrpeää naamaa], silloin ei pidä katsoa. Mieluummin katsoo semmoisia ihmisiä, jotka ovat mukana.”

(Nainen 76)

Näiden vastausten perusteella päätimme, että laulajalle olennainen kyky ja taito on sulkea esityksen ulkopuolelle sitä häiritsevät seikat. Esitystä ei edesauta se jos antaa negatiivisten vaikutteiden päästä tietoisuuteensa esityksen aikana. Tämä on sopusoinnussa flown edellytysten kanssa. Esiintyjän tulee kyetä säilyttämään positiivinen vire ja keskittyminen läpi koko esityksen riippumatta siitä keitä yleisössä on, miten se suhtautuu esitykseen ja miten paljon ihmisiä yleisössä on. Tätä näkökulmaa korostaa myös Mies 47 kommentissaan kriitikoiden ja mahdollisten työnantajien läsnäolon vaikutuksesta:

”Ehkä lähtökohta on se, että yritän olla ajattelematta. Yritän unohtaa että näin on [että paikalla on kriitikoita tai mahdollisia työnantajia], koska mä tiedän, että siitä ei ole mitään hyötyä, että mä ajattelen tätä asiaa. Paremminkin olisi hyötyä jos mä vaikuttaisin siltä, että siitä ei ole mulle mitään merkitystä. Tämä on ratkaisevaa koelauluissa, joissa ei ole paikalla muita kuin ne kriitikot, että sä olisit mahdollisimman luonteva. Se vaatii mielikuvitukselta tosi paljon, että pystyy unohtamaan missä on ja voi keskittyä vain laulamaan. Kun oopperaesityksessä on paikalla joku se ja se sieltä oopperatalosta, niin huhut tietenkin kiertävät. Sitä pahaa pelataan pois sellaisilla kommentteilla, että ihan sama kuka siellä on, ei se kumminkaan ole musta kiinnostunut. Tokihan kaikki tietää, ettet sä voi yhden motivaation varassa yltää johonkin huippusuoritukseen vaan sulla pitää olla ne kaikki osatekijät kasassa.”

(Mies 47)

Kun laulajan ammatti-identiteetti on kohdallaan, hän on sopivan itsenäinen, eikä liian riippuvainen yleisöltä saamastaan palautteesta, eli välittömistä reaktioista. Hyvä

esiintymistaito edesauttaa esiintymisen kokemista miellyttävänä, koska hyvä esiintyjä saa todennäköisemmin positiivisia reaktioita yleisöltä. Hyvä valmistautuminen myös esiintymistaidon näkökulmasta on edellytys onnistuneelle esitykselle. Kuten mies 47 toteaa, laulaja ei ehdi olla kovin tietoinen yleisön olemassa olosta keskittyessään omaan roolisuoritukseensa. Tämä on sopusoinnussa flown teorian kanssa. Ellei tarkoituksena ole nimenomaan kommunikoida yleisön kanssa, flow-tilan aikana huomio keskittyy oleellisempiin asioihin ja yleisön reaktioita aistitaan pikemminkin kuin että niitä ajateltaisiin aktiivisen tietoisesti esiintymisen aikana. Kun yleisön reaktio on kohdallaan, eli se myötäelää esityksen kanssa, yleisö on parhaimmillaan flow-kokemusta vahvistava elementti.

5.2 Vireystilan purkaminen

”Esitystilanteen purkaminen on melkein yhtä tärkeää kuin esitykseen valmistautuminen”

(Päivi Arjas 2001, 108)

Kuten Thomas ja Emmons (1998, 38) ovat huomauttaneet, esityksen jälkikäsitteily on saanut hyvin vähän huomiota ja sitä on jopa laiminlyöty. Ajattelimme, että tämä osa-alue ansaitsisi aivan oman huomionsa tässä opinnäytetyössä. Kokemuksesta tiedämme, että esiintymistä seuraa yleensä ajanjakso, jolloin laulaja tuntee tarvetta reflektoida esiintymistilannetta. Tämä ajanjakso kestoon vaikuttavat hyvin monet seikat, kuten esityksen vaativuus ja laatu, sekä käsitys esityksen onnistumisen tasosta. Lisäksi arvelimme, että esiintymiskokemuksen määrällä saattaisi olla vaikutus tähän vireystilan purkamisprosessiin.

Esityksen jälkikäsitteily alkaa usein laulajan päässä samalla hetkellä kun konsertin viimeinen sävel lakkaa soimasta, mutta usein jo ennen sitä. Itse asiassa esiintyjä tekee nopean arvioinnin suorituksestaan jokaisen yhtenäisen osuutensa jälkeen ja välillä jopa samalla hetkellä kun hän esiintyy. Flown käsitteen tutkimisen yhteydestä olemme oppineet, että liian itsekriittiset ajatukset erityisesti esiintymisen aikana voivat heikentää edellytyksiä päästä flow-tilaan ja siksi oman suorituksen arviointia kannattaa yrittää välttää kesken esityksen. Irving (2002, 25) muistuttaa muusikoita siitä miten paljon iloa yleisö saa konserteista itselleen. Hänen painottaa, että yleisö ei ole tietoinen esityksessä tapahtuneista virheistä ja kömmähdyksistä.

Esityksen jälkeinen vireystilan purkaminen on tuttu ilmiö suurimmalle osalle laulajia, kuten muusikoille yleensäkin. Monille tuttuja asioita ovat unettomuus, tyhjyyden tunne tai väsymys esiintymisen jälkeen. Laulajat ja muusikot puhuvatkin produktion jälkeisestä masennuksesta (Sell 2005, 162; Klickstein 2009, 138). Koska vireytyminen on energiaa sitovaa ja sen aikana elimistössä tapahtuu fysiologisia muutoksia, myös vireystilan purkaminen vaatii toimenpiteitä.

Klickstein (2009, 196-198) antaa muusikoille ohjeita siitä, miten työstää esiintymisen jälkeistä tilaa. Hän jakaa prosessin kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat: 1) vuorovaikuta ja rauhoitu, 2) arvioi ja 3) siirry eteenpäin.

Ensimmäisessä vaiheessa olennaista on kiittää kollegoita suorituksesta ja olla itse yleisön kiiteltävänä, ikään kuin toimia illan isäntänä tai emäntänä. Tässä konsertin jälkeisessä ensimmäisessä vaiheessa painopiste siirtyy esiintyjältä yleisölle. Konsertin aikana esiintyjä on antavana osapuolena ja konsertin jälkeen yleisöllä on mahdollisuus kertoa tuntemuksistaan esiintyjälle. Tässä vaiheessa ei ole suotuisaa käyttää aikaa oman suorituksen pohtimiseen. Jotta päällimmäisenä mieleen nousseet asiat eivät unohtuisi, esiintyjä voi tehdä itselleen pikamuistiinpanot ennen yleisön kohtaamista. Tähän vaiheeseen liittyy myös rauhoittuminen ja musiikin tekemiseen tarvittavan lihaksiston rentouttaminen harjoitusten avulla. (Klickstein 2009, 196)

Toinen, arviointivaihe seuraa mielellään vasta seuraavana päivänä tai seuraavissa yhteisissä harjoituksissa. Klickstein suosittelee käyttämään nauhoituksia ja kuvatallenteita apuna arvioinnissa. Hän kehottaa kuuntelemaan suoritusta moneen kertaan kiinnittäen huomiota joka kerralla esityksen eri osa-alueisiin. On tärkeää, että muusikko vetää kuulemastaan oikeat johtopäätökset, joiden avulla hän voi kehittyä edelleen. (Klickstein 2009, 197-198)

Kolmannessa vaiheessa on tärkeää, että muusikko siirtyy eteenpäin ja osaa siirtää konsertin osaksi menneisyyttä. Tässä on avuksi se, jos muusikolla on uusia haasteita odottamassa lähitulevaisuudessa. Hyvin suoritettujen arvioinnin pohjalta voi asettaa itselleen uudet tavoitteet, joita kohden muusikko ryhtyy työskentelemään. Ison urakan päätteeksi myös loma on paikallaan. Hyvin ajoitettu loma auttaa saaman energiavaraston ladattua,

minkä jälkeen taiteilija on taas valmis käymään uusien haasteiden kimppuun innolla. (Klickstein 2009, 198)

Haastateltaviemme vastauksista kävi ilmi, että esityksen jälkeinen vireystilan purkaminen oli heille prosessi, josta he olivat hyvin tietoisia. Jokaisella heistä oli omat menetelmänsä toimia esiintymisen jälkeen. Haastateltavamme kertoivat ongelmista, jotka liittyivät normaaliin elämänrytmiin siirtymiseen esiintymisen jälkeen. Heille oli tuttua se, että musiikista ei pääse irti heti konsertin jälkeen, vaan oma suoritus jää pyörimään päähän. Kaksi haastateltavista, Nainen 76 ja Nainen 50 kertoivat kärsineensä unettomuudesta konsertin jälkeen:

”Sitten kun esitys on ollut, en mä voi hypätä suoraan sänkyyn. Sitten jonnekin istumaan tai syömään. Ensi-illan jälkeen on joskus bileetkin. Yleensä menee pitkään. Ne kertaantuu ne asiat täällä päässä ja sitä voi käydä vaikka melkein koko roolin läpi. Ei saa unta kunnolla kun ne pyörivät täällä näin [päässä]. Parempi nousta silloin ylös ja lukea vaikka jotain romaania.”

(Nainen 76)

Vastauksesta käy hyvin ilmi, että Nainen 76 koki tärkeäksi nimenomaan rentoutumisen esiintymisen jälkeen. Kuten Sinivuori (2000, 173) mainitsee: ”Rentoutumisen tarkoitus on saada mieli ja keho vapaiksi turhasta jännityksestä, tyhjentää mielestä turhat huolet, murheet ja ikävät asiat ja nostaa tilalle pirteys, elämänilo, voima ja myönteiset ajatukset”. Rentoutumisen keinoina laulaja voi käyttää mitä tahansa itselleen mieluisaa muuta tekemistä, kuten ystävien tapaamista, liikuntaa, keskittymistä perheeseen ja arkiasioihin, itsensä hemmottelua tai lukemista. Haasteena oopperalaulajalle on näytösten myöhäinen ajankohta, jolloin nukahtaminen saattaa siirtyä normaalia myöhäisemmäksi ilman tehokasta rentoutumisstrategiaa. Nainen 50 kuvaili vireytymisen purkamisprosessin kehittymistä ja nopeutumista erityisesti perheen hankkimisen jälkeen arvojärjestyksen muuttumisen myötä:

”Aikaisemmin sitä todella jäi pitkäksi aikaa märehtimään. Saattoi olla, että sitä valvoi aamu kahteen, kolmeen asti kun sen vielä kerran kävi läpi mielessään. Se on ihan kuin se maratonjuoksu vielä kerran. Mä sanon, että lapsen myötä tulee se, että kun tietää, että aamulla kello seitsemältä soi kello, niin äkkiä vaan kotiin suihkuun ja jotain iltapalaa ja nukkumaan. Se on todella muuttunut. Enää ei ole aikaa niin paljon itselle, että olisi aikaa jäädä märehtimään ja jäädä fiilistelemään kuinka ihanaa se oli. [...] Kun mä tulen neljältä kotiin, niin sitten meillä alkaa koti. Arvojärjestys on nykyisin oikea. Minun ei

tarvitse niin paljon ajatella itseäni. Mä osaan siirtää energiani oikeisiin asioihin.”

(Nainen 50)

Toinen haaste oopperalaulajan työssä liittyy näyttösten tiheään aikatauluun. Haastateltavistamme Nainen 76 puhui ensi-illan ja toisen näytöksen välisen ajan lyhydestä latautumisen kannalta:

”Kakkosesitys on aina vähän kehno, koska kaikki se latinki on mennyt ensimmäiseen. Sanotaan, kun olen tehnyt tuolla Lahdessa ja muualla, niin siellä kakkosilta saattaa tulla jo seuraavana päivänä. Ei ehdi latautua. Saattaa olla jo päivällä se seuraava näytös. Tarvitsisi vähän väljyyttä, koska se latinki on häipynyt. Usein vaikka olisi hirveen onnistunutkin esitys, tulee hirveän tyhjä tunne. Luulisi että sitä olisi riemunsa kukkuloilla, mutta tulee hirveän tyhjä ja ontto olo. Olisikohan se niin, että on tuhlannut niin paljon sitä omaa energiaansa ja adrenaliinia, että tulee vastareaktio? Sitten on ihan kuollut.”

(Nainen 76)

Oopperatyössä keskeinen roolin työstäminen korostui tässäkin teemassa haastateltaviemme pohdinnoissa. Sen lisäksi, että laulaja yrittää rentoutua vireystilasta, hänen pitää löytää keino myös muuntautua takaisin omaksi itsekseen roolisuorituksen jälkeen. Muuntautumisen onnistumisen kokeminen vaihteli haastateltavien keskuudessa. Naisen 76 vastauksessa korostui oman persoonallisuuden itsenäisyys ja varjeleminen roolityön aiheuttamilta vaikutuksilta.

”Toisiinhan tarttuu se ihminen tai se mitä esittää, että eivät pääse arjessa eroon. Mä olen heti arkiminä. Ei minuun vaikuta se. Jos mä oon vaikka kreivitär, että mä olisin sitten muutenkin näin [näyttelee kreivitärtä, naurua]. Kyllä mä pääsen heti eroon siitä. Eikä tää ammatti oo ikinä noussut mulle hattuun.”

(Nainen 76)

Mies 47 taas koki, että oma persoonallisuus oli osa roolihenkilön persoonallisuutta, mikä vaikeuttaa roolihenkilön ja oman identiteetin erottamista toisistaan. Hän koki, että roolihenkilön tunnemaailmaan ja elämäntilanteisiin samaistuminen muodostuu loppujen lopuksi osaksi esiintyjän kokemusmaailmaa, millä voi olla vaikutuksia omaan käyttäytymiseen joissain tilanteissa:

"Kumpi oli ensin, tämä tässä asia vai se rooli? Monenlaisissa, paitsi oopperaroleissa, joissa se tuntuu hyvin ilmeiseltä hyvin usein, niin jopa iso lied-konsertti, vaikka joku Die Schöne Müllerin yhteydessä tulee sellainen olo, että kumpi oli ensin tää Die Schöne Müllerin vai minun tunteet. Ne yhdistyy [...] Eli se voi olla loppujen lopuksi helpompaa se roolihenkilön päälle pukeminen kuin sen riisuminen. Eli kun sä oot ollut vihainen ihmiselle tai ihastunut johonkin henkilöön, niin sä tajuat, että se johtuukin siitä roolista."

(Mies 47)

Kirjallisuudesta löytyi viitteitä siihen suuntaan, että näyttelemisellä todellakin saattaa olla vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen. Vulova, joka on tutkinut persoonallisuuden piirteiden muuttumista näyttelijän koulutuksen aikana Bulgarian Kansallisen Teatterin ja Filmitaiteen Akatemian opiskelijoiden keskuudessa, on osoittanut, että jotkin persoonallisuuden piirteet lisääntyivät merkittävästi, kuten tunne-elämän epävakaus ja ahdistuneisuus (Vulova 1995, 140-141). Myös Wilson esittää johtopäätöksenä useiden tutkimusten pohjalta, että näyttelijäntyö saattaa aiheuttaa minäkuvan hajanaisuutta, erityisesti jos roolihahmon identiteetti poikkeaa merkittävästi omasta identiteetistä. Tämä taipumus vaihtelee hänen mukaansa näyttelijästä riippuen. Ääritapauksessa, esimerkiksi salaisten agenttien sulautumisoperaatioiden yhteydessä, oman identiteetin palauttaminen saattaa olla niin kivulias prosessi, että seurauksena on jopa skitsofreniaa (Wilson 1997, 181-182). Tämä antaisi viitteitä siihen suuntaan, että näyttelemisellä olisi vaikutuksia jopa ihmisen persoonallisuuteen. Nainen 76 painottaa henkisen vahvuuden merkitystä laulajan uran kannalta ja kertoo esimerkin uransa varrelta:

"On sellaisiakin, jotka eivät ole kerta kaikkiaan jaksaneet, että on pitänyt jättää ammatti sen takia. Mä muistan sellaisen tapauksen 60-luvun alusta eräältä kurssilta. Tehtiin pätkiä eri oopperoista. Yksi bassolaulaja lauloi Boris Godunovia - hän oli ollut aikaisemmin jo hoidossa - ja kun hän lauloi sitä aariaa siellä - sehän on kauhea se "lapsi pois siellä" - niin hän joutui psykoosiin ja joutui vähäksi aikaa hoitoon. Et siis tällä alalla täytyy olla psyykkisesti vahva, ettei pidä antaa vaikuttaa..."

(Nainen 76)

Mielestämme haastateltaviemme esiin nostamat näkökulmat entisestään korostavat esiintymisen jälkeisen tilan työstämisen tärkeyttä. Todennäköisesti on niin, että ihmiset vaihtelevat luonnostaan sen suhteen, kuinka herkkiä ovat roolityöskentelyn vaikutuksille ja kuinka nopeasti pystyvät käsittelemään esiintymisen ja siirtymään eteenpäin elämässään esiintymisen jälkeen. Näiden vaikutusten tiedostaminen voi toimia ensimmäisenä askeleena esiintyjän palautumisprosessissa lepotilaan omaksi itsekseen ja oman

käyttäytymisen ymmärtämisessä, mikä tukee myös ammatti-identiteetin kasvua ja vahvistumista. Asioiden käsittelemättä jättäminen saattaa aiheuttaa ongelmia tulevien vireytymisprosessien suhteen.

5.3 Vireytymisprosessin kehittyminen

Koska haastateltavamme ovat pitkän uran tehneitä ammattilaisia, joilla on perspektiiviä kommentoida kehittymistään pitkällä aikavälillä, päätimme kysyä muutoksista vireytymisprosessissa. Jokaisen oppimisprosessi on ainutlaatuinen, mutta todennäköisesti niissä on myös yhtenäisiä piirteitä. Näitä yhtäläisyyksiä tarkastelemalla voitaisiin löytää keskeisiä tavoitteita vireytymisprosessin aktiiviselle kehittämiselle, mikä voisi edesauttaa vireytymisprosessin kehittymistä yksilön kohdalla.

Koska haastateltavamme edustivat eri ikäryhmiä, voimme esittää heidän vastaustensa perusteella joitain arvioita siitä, miten vireytymisprosessin kehittyminen saattaisi edetä läpi laulajan eri ikäkausien.

Koska uransa alkupuolella olevalla laulajalla ei ole kokemuksen tuomaa varmuutta ja koska esiintyminen on monipuolisesti vaativa tilanne, voi esiintyjällä olla aluksi vaikea päästä flow-tilaan esiintymisen aikana. Tätä käsitystä tukee Naisen 34 antama kommentti flown esiintymisen ja teknisen haasteellisuuden negatiivisesta korrelaatiosta.

Haastattelija: "Mietitkö ikinä teknisiä asioita?"

Haastateltava: "Todellakin! Valitettavasti, koska mitä enemmän on kiinni teknisissä asioissa, se estää sen flown, ihanan virran syntymistä. Alut varsinkin, alut ovat niin hemmetin vaikeita, että ne vaatii aina extrafuntsaamista."

(Nainen 34)

Pidemmälle urallaan ehtineen Naisen 50 kommentti tukee omia käsityksiämme ja Naisen 34 käsitystä siitä, mikä estää aloittelevaa laulajaa pääsemästä flow-tilaan.

Haastattelija: "Ehditkö ajatella tekniikkaa ollenkaan?"

Haastateltava: "En. Se on hoidettu etukäteen."

Haastattelija: "Onko ollut eri tavalla nuoruudessa?"

Haastateltava: "Kyllä tekniset asiat ovat saattaneet olla mielessä, että nyt tulee se kohta [vetää keuhkot täyteen ilmaa]. Kokemuksen myötä

tulee se, että heittäytyminen on paras. Siitä ei pidä tehdä ongelmaa, että oisko tässä joku tekninen ongelma. Ei siinä ole, vaan siinä on sen tarinan kertominen.”

(Nainen 50)

Kysyimme Naiselta 50, mitä oivalluksia hän on saanut vireytymisestä uransa aikana. Hänen mukaansa iän mukana oli tullut rauhoittumista ja ”itsensä laittaminen suitsiin”. Tulkitsimme vastauksen flown näkökulmasta niin, että Nainen 50 on oppinut suuntaamaan tietoisuuttaan paremmin esityksen kannalta olennaiseen. Tämä antaisi viitteitä siihen suuntaan, että flow-kokemus on hänelle todennäköisempi nyt kuin ennen.

Nainen 76 on haastateltavistamme kokenein esiintyjä. Myös hän nostaa esille esiintymisrutiinin ja laulutekniikan kehittymisen vireytymistä helpottavana asiana. Kuitenkin ikääntyminen saattaa tuoda uusia haasteita, jotka vaikuttavat vireytymiseen. Nainen 76 mainitsee näistä muistamisen, joka tulee hänen mukaansa vaikeammaksi iän myötä. Vastauksena kysymykseen, onko vireytymisprosessisi muuttunut uran aikana, Nainen 76 vastasi:

”On muuttunut, tekniikan myötä ja esiintymisrutiinin myötä, hyvän rutiinin. Mä pelkäsin tietysti aina ennen enemmän miten ääni toimii, ja miten muista. Muistaminen on nyt ehkä vielä vaikeampaa. Silloin vireytyminen alkoi aikaisemmin. Siinä oli muutama päivä kun koko aika mielti ja yritti elää sen mukaan. Ilman muuta tekniikan myötä rentoutuu eikä tarvitse ruveta miettimään.”

(Nainen 76)

Koska meillä oli pieni määrä haastateltavia (4), emme voi yleistää haastateltaviltamme saatuja vastauksia koskemaan kaikkia laulajia. Sen vastauksista voi kuitenkin päätellä, että laulajan vireytymisessä tapahtuu kehittymistä kokemuksen myötä. Keskeisellä sijalla näyttäisi olevan laulutekniikka ja sen kehittymisen tuoma itsevarmuus. Laulutekniikka antaa itsevarmuutta, mutta vaikutussuhde on kaksisuuntainen. Myös itsevarmuus tukee laulutekniikan kehittymistä.

6 ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Arviointi

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen avasi silmämme näkemään vireytymisprosessiin laaja-alaisuutta ja lainalaisuuksia, jotka vaikuttavat sen onnistumiseen.

Itseluottamuksemme ja kykymme vireytyä ovat omasta mielestämme kasvaneet aihepiirin työstämisen aikana. Vireytyminen pitää sisällään lukuisia eri teemoja, ja opinnäytetyömme perusteella voimme todeta, että tämä aihe ei tule aivan hetkessä loppuun kalutuksi. Huomasimme, että vireytyminen on yhteydessä lähes kaikkiin laulamiseen liittyviin teemoihin aina tietoisesta harjoittelusta tiedostamattomiin henkisiin prosesseihin, jotka liittyvät ihmisenä kasvamisen peruskysymyksiin.

Flow-teorian tuominen vireytymisen yhteyteen osoittautui toimivaksi ratkaisuksi, koska se antoi perspektiiviä vireytymisprosessin kaikkiin vaiheisiin etukäteisvalmistelusta jälkityöstöön. Flown tavoitteet olivat riittävän lähellä esiintymisen tavoitteiden kanssa, jolloin hedelmällinen vuoropuhelu käytännön ja teorian välillä tuli mahdolliseksi. Flown käsitteeseen tutustuminen antoi meille perspektiiviä ja ymmärrystä tulkita haastateltaviemme kokemuksia heidän vireytymisprosesseistaan tavalla, joka ei olisi ollut meille mahdollinen ilman sitä. Flown käsite loi puitteet ja kokonaistukirangan sille, mistä vireytymisessä on kyse. Käytännöllisissä kysymyksissä koskien laulajan vireytymisprosessia tukeuduimme musiikin ja laulutaiteen alan kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja oppaisiin, joiden sisältämä tieto ei ollut mielestämme ristiriidassa haastateltavilta saatujen kommenttien, flow-teorian, eikä omien kokemustemme kanssa, vaan syvensi entisestään näkemystämme vireytymisprosessista.

Haastattelutilanteissa vallitsi mielestämme luottamuksellisuuden ilmapiiri. Saimme kerätyksi monia arvokkaita näkökulmia, joita asiantuntijoillemme oli kertynyt kokemuksen myötä vuosien saatossa. Haastattelemineen on taitolaji, jossa voi kehittyä. Huomasimme, että saadakseen mahdollisimman suuren hyödyn irti haastatteluhetkestä, haastatteluihin

kannattaa valmistautua huolellisesti ja ennakoida mihin kiinnostaviin kysymyksiin haluaa erityisesti paneutua. Haastattelurunkomme oli muotoiltu siten, että aloitimme haastattelun esiintymispäivän vireytymisprosessista ja etenimme sitten vireen ylläpitämiseen esityksen aikana, sen purkamiseen esityksen jälkeen ja lopuksi haastatteluprosessin kehittymiseen. Tämä etenemistapa on saattanut osaltaan vaikuttaa siihen, miksi ensimmäisestä opinnäytetyömme luvusta tuli kaikkein pisin. Käytimme haastatteluissa eniten aikaa alkupuolen kysymyksiin, jolloin myös haastateltavamme olivat virkeimmillään. Olimme haastattelurungon alkupuolelle keränneet kysymyksiä, jotka olivat mielestämme myös oleellisimpia vireytymisen kannalta. Aihepiirimme laajuus asetti haastatteluille ajankäytöllisiä haasteita koska käsiteltäviä kohtia oli niin paljon. Moniin kysymyksiin saimme runsaasti materiaalia, mutta joidenkin kysymysten kohdalla erityisesti haastattelurungon loppupuolella saalis jäi niukemmaksi. Tähän olisi saattanut toimia ratkaisuna se, että yhden henkilön haastattelut olisi sovittu useammalle päivälle ja haastatteluihin olisi varattu yhteensä enemmän aikaa. Toisaalta olimme tyytyväisiä myös tähän vastausten määrään, koska pelkästään näissä haastateltavilta saaduissa ajatuksissa riitti purtavaa ja analysoitavaa pitkäksi aikaa ja ne ovat vieneet omia ajatusprosessejamme vireytyjinä eteenpäin huomattavan paljon.

Koehaastattelun suorittaminen oli erityisen hyvä asia opinnäytetyömme onnistumisen kannalta, koska onnistuimme jäsentelemään aihepiiriämme huomattavasti selkeämpään suuntaan sen jälkeen. Kysymysten hiominen auttoi meitä saamaan varsinaisista haastatteluista enemmän irti. Koehaastattelun perusteella ymmärsimme jättää haastateltavillemme riittävästi väljyyttä nostaa esiin tärkeäksi kokemiaan asioita, jotta meille haastattelijoina voisi muodostua käsitys siitä, mitkä seikat ovat heille vireytyjinä keskeisiä ja oleellisia juuri tällä hetkellä. Varsinaiset haastattelut pyrimme suorittamaan melko samankaltaisina, jotta haastateltavilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet saada äänensä kuuluviin ja vastaukset olisivat vertailukelpoisia.

Haastateltavien määrä oli melko pieni: 3 päähaastateltavaa ja 1 koehaastateltava. Tämän aineiston pohjalta ei ollut mahdollista vetää kvantitatiivisia päätelmiä koskien vireytymistä. Se ei ollutkaan opinnäytetyömme tarkoitus, vaan halusimme kartoittaa vireytymiseen liittyviä aihepiirejä ja nostaa esille keskeisiä näkökulmia vireytymisprosessista. Joitain suuntaa antavia yleistyksiä oli mahdollista vetää kuitenkin jo näiden haastattelujen pohjalta etenkin niiden aiheiden kohdalla, joista haastateltavamme tuntuivat olevan samaa mieltä. Peilaamalla vastauksia kirjallisuudesta saatuun tietoon, oli mahdollista

ymmärtää haastateltaviemme kokemuksia syvällisemmällä tasolla kuin mitä itse olisimme osanneet omaan kokemukseemme nojautuen. Haastatteluiden kautta saatuun aineistoon vaikutti se, että haastateltavat toimivat pääasiassa oopperalaulajina. Tästä syystä myös opinnäytetyömme analyysi käsittelee vireytymistä hyvin paljon juuri oopperalaulajan näkökulmasta. Uskomme, että perusperiaatteet ovat kuitenkin yleistettävissä koskemaan kaikkia klassisen laulutaiteen ammattilaisia. Tosin joitain painotuseroja olisi saattanut tulla esille, jos joku haastateltavistamme olisi toiminut selvästi enemmän konsertoivana laulajana kuin oopperalaulajana. Koehaastateltavamme antoi hieman erilaisen näkökulman aihepiiriin tuomalla nuoren ihmisen perspektiiviä, jolloin muodostui jatkumo nuoresta laulajasta keski-ikäiseen ja ikääntyneeseen laulajaan. Tämän jatkumon läsnä oleminen on mielestämme opinnäytetyömme rikkaus, koska sen kautta on mahdollista saada laajempi perspektiivi vireytymiseen.

Uskomme, että haastateltavamme olivat rehellisiä antamissaan vastauksissa. Koska he ovat alansa huippuja, heille on karttunut runsaasti tietotaitoa vireytymisprosessista ja sen kehittymisestä. Jokainen laulaja, myös huippulaulaja on kuitenkin keskeneräinen ihminen ja jokainen heistä saattaa vielä kehittyä edelleen vireytyjänä. Tämä opinnäytetyö onkin kartoitus tämänhetkisestä tilanteesta ja niistä kokemuksista joita heille on tähänastisen uran aikana ehtinyt kertyä. Haastateltavien kommentit olivat meille opettavaisia ja niistä huokui ammatillinen ote vireytymiseen. Toivomme että olemme osanneet tulkita haastateltaviemme vastauksiaan oikein. Haastattelutilanteen äänenpainot ja elekieli toivat vivahteita, joita ei kirjallisessa muodossa ole täysin mahdollista välittää lukijalle.

Tämän opinnäytetyömme aihepiirien prosessoiminen on antanut meille vireytyjinä ja laulajina paljon ajattelemisen aihetta. Tieto ja kokemus, myös toisen ihmisen kokemus, antaa asiantuntemuksen tuomaa varmuutta ja osan tästä asiantuntemuksesta olemmekin onnistuneet siirtämään suoraan omaan käyttöömme esiintyjinä. Asioiden kypsyttely vie kuitenkin oman aikansa ja joitain prosesseja ei voi jouduttaa kovin paljon, vaikka haluaisikin. Asioita on joka tapauksessa harjoitettava käytännössä ja kokeiltava mitkä asiat toimivat parhaiten juuri minun kohdallani.

Tämä opinnäytetyö on tehty alusta loppuun yhdessä. Tästä syystä siihen on mennyt myös paljon aikaa. Uskomme, että yhdessä tekeminen on kuitenkin kannattanut. Yhdessä keskustelemalla olemme päässeet analyysissa syvemmälle tasolle kuin mitä yksinään kummallekään meistä olisi ollut mahdollista. Tällainen työskentelytapa osoittautui

kohdallamme hedelmälliseksi ja innostavaksi. Yhdessä meillä on ollut myös laajapohjaisempi kokemusmaailma prosessoida asioita samalla kun olemme toimineet kriitikkoina toinen toistemme ajatuksille.

6.2 Johtopäätökset

Kirjallisuuden ja haastattelujen perusteella toteamme, että kyetään antamaan parastaan esiintymisen hetkellä esiintyjän tulee työstää tulevaa esiintymistä. Tätä prosessia olemme kutsuneet tässä opinnäytetyössä vireytymisprosessiksi.

Vireytymisprosessi on monitahoinen ja pitää sisällään ainakin henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia alaprosesseja. Tärkeimmiksi tekijöiksi onnistuneessa vireytymisprosessissa nousivat tämän opinnäytetyön pohjalta huolellinen harjoittelu sekä ääni-instrumentin kunnossa pitäminen. Onnistuneeseen vireytymisprosessiin vaikuttavat lukuisat asiat, kuten henkinen kypsyyt ja hyvinvointi, onnistuneet rutiinit, vahva ammatillinen osaaminen, kokemuksen tuoma varmuus, keskittymiskyky ja autoteelisuuden aste.

Vireytymisprosessi voidaan jakaa kolmeen osaan: ennen esiintymistä tapahtuvaan vireytymiseen, vireen ylläpitämiseen esiintymisen aikana ja vireystilan purkamiseen esityksen jälkeen. Kaikki osiot vireytymisprosessissa ovat tärkeitä ja pitävät sisällään lukuisan määrän erilaisia muuttuvia tekijöitä.

Ennen esiintymistä tapahtuvassa vireytymisessä laulaja valmistaa itsensä esiintymiskuntoon. Tässä vaiheessa hänen on ratkaistava käytännön kysymyksiä esimerkiksi ruokailujen ajankohdista ja matkustustavoista, sosiaalisen kanssakäymisen määrästä ja muodoista, lämmiteltävä ääni-instrumenttinsa esiintymiskuntoon ja keskitettävä ajattelunsa ja energiansa tulevaan esiintymiseen. Tässä vaiheessa ajankohtaisia ovat myös mahdolliset haasteet vireytymisen esteenä ja niiden käsitteleminen, kuten esiintymisjännitys ja terveydelliset tai käytännölliset haasteet. Ennen esiintymistä tapahtuvan vireytymisen voi ajatella kestävän siitä hetkestä asti kun laulaja ensimmäisen kerran ajattelee voisiko laulaa jonkun tietyn teoksen aina siihen hetkeen asti kun hän astuu lavalle. Vireytymisen intensiteetti vaihtelee ja tiivistyy vireytymisen edetessä kohti esiintymishetkeä. Esitettävän teoksen ja esiintymistilanteen asettamat vaatimukset vaikuttavat vireytymisen laatuun ja sen tarpeen määrään.

Vireytymisprosessissa tärkeää on muodostaa keskittymistä helpottavia rutiineita, jotka säästävät ihmisen energiaa ja lisäävät keskittymistä oleelliseen, eli taiteen tekemiseen. Tämä on sopusoinnussa flown käsitteen kanssa, koska flown edellytyksenä on selkeät tavoitteet ja taidot niiden saavuttamiseksi. Vireytymisprosessia helpottaakin huomattavasti jos esiintyjä tietää minkälaista olotilaa ja taiteellista lopputulosta tavoittelee. Selkeät tavoitteet luovat esiintyjälle kontrollin ja selkeyden tunteen ja auttavat häntä pääsemään keskittyneisyyden tilaan, jota myös flowksi kutsutaan.

Onnistunut vireytymisprosessi johtaa todennäköisesti hyvään viretilaan myös esiintymisen aikana. Oopperalaulajan työssä onnistunut esiintyminen on sidoksissa vahvasti roolijatteluun. Haastattelujen pohjalta nousi esille, että vireytymisprosessin tavoitteena oopperalaulajalla on päästä roolihenkilönsä nahkoihin ja kokemusmaailmaan muiden seikkojen palvellessa tätä tarkoitusta, eli tarinan kertomista. Tämä nivoutuu luontevasti flow-ilmion kuvauksen kanssa, koska eläytyessään roolihenkilön vaiheisiin, muut häiritsevät tekijät jäävät taka-alalle, asiat sujuvat parhaimmillaan kuin itsestään ja oopperalaulaja voi elää roolihenkilönsä maailmassa unohtaen kaiken asiaan kuulumattoman ja epäoleellisen. Flow-kokemuksen aikana esiintyjä on uutta luovassa tilassa ja flow kokemus voi viedä esiintyjää syvemmälle, eli kompleksisemmalle tasolle. Vireen ylläpitämiseen esiintymisen aikana vaikuttaa muun muassa ääni-instrumentin toimiminen, esityksen sujuvuus, joka muodostuu musiikin virtaamisesta ja teknisten asioiden toimimisesta, kollegojen työskentelytapa ja yleisön reaktiot, jotka voivat joko innostaa tai asettaa haasteita esiintyjälle. Aina esiintyjä ei kaikesta huolimatta pääse flow-tilaan esiintymisen aikana. Siitä huolimatta esitys voi yleisön mielestä olla onnistunut. Tärkeintä on, että yleisö kokee esiintyjän riittävän energisenä, itsevarmana ja tätä kautta antavana osapuolena esityksessä. Tärkeä taito esiintyjälle on osata sulkea esitystä häiritsevät tekijät keskittymisensä ulkopuolelle esiintymisen aikana.

Esiintymisen jälkeen alkaa vireystilan purkamiseen tähtäävä prosessi. Tämän prosessin tärkein tavoite on saada esiintyminen työstettyä sillä tavalla, että seuraavalla vireytymisprosessilla on parhaat edellytykset onnistua. Vireystilan purkamiseen kuuluu palautteen vastaanottaminen esiintymisestä, esityksen käsitteleminen, uusien tavoitteiden asettelu sekä rentoutuminen ja voimien kerääminen uusia esiintymisiä varten. Tämän osion laiminlyönti voi aiheuttaa ongelmia uusille vireytymisprosesseille.

Haastateltaviemme kertomukset vireytymiskokemuksista viestittivät monessa kohden pyrkimystä kohti flow-kokemusta. Heidän kokemuksensa vireytymisestä eivät olleet mielestämme lähtökohtaisesti ristiriidassa flown kuvauksen kanssa. Ne kohdat, joissa haastateltavamme kuvaukset olivat ristiriidassa flown kokemuksen kanssa, olivat yleensä myös niitä kohtia, jolloin haastateltavat kokivat myös omasta mielestään haasteellisuutta vireytymisen suhteen.

Vireytymisprosessien jatkumo näin suoritettuna kypsyttää laulajaa hänen ammattitaidossaan. Uransa eri vaiheissa oleville laulajille eri kysymykset saattavat nousta pintaan vireytymisen yhteydessä. Esiintymisjännitys toimii esiintyjälle indikaattorina niistä kysymyksistä jotka vaativat esiintyjältä käsittelemistä vireytymisprosessin aikana. Tästä syystä jännittäminen tai stressin tunteet ennen esiintymistä voivat parhaassa tapauksessa palvella esiintyjää niin, että hän työstää asiat kuntoon ennen lavalle nousemista. Vireytymisprosessi on yksilöllinen ja alati muuttuva. Esiintyjän arvomaailmalla, motivaatiolla ja elämäntilanteilla on myös oma vaikutuksensa vireytymiseen. Uran alkupuolella uusia tekijöitä on niin paljon, että flow-tilaan pääseminen saattaa olla haasteellista esiintymisen aikana yksinkertaisesti siitä syystä, että keskittyminen hajaantuu liian moneen asiaan. Toisaalta myös ikääntyminen voi asettaa uudenlaisia haasteita. Joka tapauksessa vireytyminen on taitolaji, jossa laulaja todennäköisesti kehittyy kaiken aikaa läpi uransa.

LÄHTEET:

Aalto, A. & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Keuruu: Otava.

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksia. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Brown, Oren L. 1996. Discover Your Voice. London: Singular Publishing Group Ltd.

Csikszentmihalyi, M. 1997. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery And Invention. New York: HarperPerennial.

Csikszentmihalyi, M. 1997. Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow - Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Hellsten, R. (suom.) Helsinki: Rasalas kustannus.

Dunderfelt, Tony. 2001. Intuitio ja tunneviestintä. Ihmisten välinen näkymätön yhteys. Helsinki: Dialogia Oy.

Eskola, J. & Vastamäki, J., 2001 Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Raine, V. (toim.) Ikkunoita Tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Emmons, S. & Thomas, A. 1998. Power Performance for Singers. Transcending the Barriers. New York: Oxford University Press.

Gardner, H. 1984. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. London: Heinemann.

- Harvey, P. L ja Miller, H. S. 1998. Nutrition and the Professional Voice User teoksessa R. T. Sataloff (toim.) Vocal Health and Pedagogy. San Diego: Singular Publishing Group. 205-225.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1999. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Opas esiintyjälle. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kirchner, J. M. The Relationship between Performance Anxiety and Flow. Medical Problems of Performing Artists. Journal Records 23:2 (June 2008). Journal Issue p. 59-65. International Index to Music Periodicals. Saatavilla [www-muodossa](http://iimp.chadwyck.com.ezproxy.metropolia.fi/articles)
<URL:<http://iimp.chadwyck.com.ezproxy.metropolia.fi/articles>> Luettu: 14.5.2009.
- Klickstein, G. 2009. The Musician's Way. New York: Oxford University Press.
- Koistinen, M. 2004. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: SULASOL.
- Lehmann, C., Sloboda, J., & Woody, R. 2007. Psychology for Musicians. Understanding and Acquiring the Skills. New York: Oxford University Press.
- Maslow, A. H. 1987. Motivation and Personality. New York: HarperCollins.
- Nevanko, S. 2005. Esiintymisen haasteet ja vaatimukset muusikolle ja niihin valmentautuminen. Stadia ammattikorkeakoulu: musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Riggs, K. Foundations for Flow: A Philosophical Model for Studio Instruction. Philosophy of Music Education Review. Saatavilla [www-muodossa](http://iimp.chadwyck.com.ezproxy.metropolia.fi/articles)
<URL:<http://iimp.chadwyck.com.ezproxy.metropolia.fi/articles>> Luettu: 14.5. 2009.

Rosen, D. C. & Sataloff, R. D. 1998. Psychological Aspects of Voice Disorders. Teoksessa R. T. Sataloff (toim.) Vocal Health and Pedagogy. San Diego: Singular Publishing Group. 243-255.

Rubin, H. J. & Rubin, I. S. 1995. Qualitative Interviewing. The Art of Hearing Data. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.

Sataloff, R. T. 1998. Vocal Health and Pedagogy. San Diego: Singular Publishing Group.

Sataloff, R. T. & Hawkshaw, M. 1998. Performing Arts-Medicine and the Professional Voice User: Risks of Non-Voice Performance. Teoksessa R. T. Sataloff (toim.) Vocal Health and Pedagogy. San Diego: Singular Publishing Group. 197-204

Sataloff, R. T., Hawkshaw, M. & Rosen, D. C. 1998. Medications: Effects and Side Effects in Professional Voice Users. Teoksessa R. T. Sataloff (toim.) Vocal Health and Pedagogy. San Diego: Singular Publishing Group. 223-236.

Sell, K., 2005. The Disciplines of Vocal Pedagogy: Towards a Holistic Approach. Burlington: Ashgate.

Skutnick-Henley, P., 2005. Facilitating Flow Experiences among Musicians. American Music Teacher. (April-May) p. 24-28. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com) <URL:<http://iimpchadwyck.com/articles/display/tem.do>> Luettu 8.4.2010.

Sinivuori, P. & T., 2000. Esiripusta aplodeihin. Opas harrastajateatteriohjaajille ja ilmaisukasvattajille. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Smith, S. W. 2007. A Holistic Approach to Singing. New York: Oxford University Press.

Sugarman, K. 1999. Being in the Zone. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com) <URL:http://www.turtletrader.com/the_zone.pdf> Luettu: 22.9.2009.

Uusikylä, K., Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: WSOY.

Vulova, M., 1996. Educating Students of Acting: The Challenge of Changing Personality. Teoksessa J. Summers (toim.) Drama and Theatre in Education. Contemporary Research. York, Canada: Captus Press. 137-145

Ware, Clifton. Joulukuu 1999. High Notes: The Singer as Human Being. Opera Journal. s.30-36. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://iipa.chadwyck.com/quick>> Luettu: 11.11.2009

Ware, Clifton. Kesäkuu 1999. High Notes: The Singer as Vocal Athlete. Opera Journal. s.33-37. Saatavilla www-muodossa <URL:<http://iipa.chadwyck.com/quick>> Luettu: 11.11.2009

Wilson, G. D., 1997. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.