



KOHTI LUOVAA STUDIOTYÖS- KENTELYÄ

Pop/jazzlaulupedagogin kokemus

Julia Eklund

**Pedagoginen opinnäytetyö
Lokakuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) EKLUND, Julia	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö	
	Sivumäärä 18	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi KOHTI LUOVAA STUDIOTYÖSKENTELYÄ Pop/jazzlaulopedagogin kokemus		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) PYLKKÄ, Outi		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Pedagoginen opinnäytetyöni on refleктоiva tutkimus kokemuksistani levyä äänittävän yhtyeen solistina. Päämääränäni oli selvittää, miten ja miksi kyseinen levytykokemus oli erityisen opettavainen ja kehittävä sekä solistisesti että pedagogisesti. Intensiivinen studiodaikani todisti, että esiintymisjännittäminen on yleistä äänitystilanteissa studioolosuhteissa ja sen aiheuttavat pelot analysoitavia. Kokemukseni myötä tuon esiin keinoja valmentaa esiintymisjännityksestä kärsivää ja sitä miten valmistautuminen tukee nimenomaan äänitystilanteissa olevaa.</p> <p>Ehdotan myös keinoja hyödyntää studiotyöskentelyn kautta oppimistani seikkoja yksilöopetuksessa. Työni kautta tarjoan oppimaani vinkkeinä ja varoituksina eteenpäin muille studiotyöskentelyssä kokemattomille muusikoille - oman instrumenttini takia, enimmäkseen laulajille.</p> <p>Lähdeaineistona minulla on levytyksen aikana kirjoittamani muistiinpanot. Ne koostuvat muun muassa tehtävien kuvailuista, muistutuksista siitä, miten laulaa tai toimia helpommin studiossa ja tietyissä tilanteissa, positiivisista ja negatiivisista tuntemuksista, ja kysymyksiä liittyen vaikeuksiini suoriutua. Pystyin myöhemmin vertaamaan muistiinpanojani kirjoihin ja artikkeleihin, jotka liittyvät studiotyöskentelyyn, esiintyvän muusikon kokemiin epävarmuuksiin ja esiintymisjännittämiseen. Käytin myös levyille kelpaamattomia ja kelvonneita lauluraitoja.</p> <p>Sekä kokemus levyn tekemisestä että sen jälkikäteen tutkiskelu olivat yllättäviä ja haastavia, mutta olen saavuttanut tavoitteeni. Ymmärrän nyt miksi studiossa laulaminen on haastavaa mutta myös olennainen osa kehitystäni laulajana. Ymmärrän myös, että kokemuksen aikaiset pelkoni ovat yleisiä esiintymisessä ylipäättensä, ja siksi järjeitettävissä ja ylitettävissä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Studiotyöskentely, pop/jazzpedagogi, laulu, esiintymisjännittäminen		
Muut tiedot		

Author(s) EKLUND, Julia	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 18	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title WORKING IN A STUDIO CREATIVELY. An experience of a pop/jazz singing teacher		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) PYLKKÄ, Outi		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>My pedagogical diploma is a reflective examination of my experience as the singer of a band in the process of recording. My goal was to find out how and why this particular recording experience was so educational and would develop me as a singer and teacher. The intensive period in a recording studio proved that it is common to feel stage fright while recording in a studio-environment, and that these causes can be analysed. Through my experience I bring forward ways of coaching a person suffering from stage fright, and explanations as to why they would help in particular a person in a recording situation.</p> <p>I suggest means of using what I have learned from singing for months in a studio in individual lessons. In my work I offer hints and warnings to other musicians inexperienced in working in a studio, but mostly to singers because it is my instrument.</p> <p>My source material consists of notes made during the recording sessions. They contain for example descriptions of certain tasks, reminders of how to sing or make working easier in the studio and in certain situations, positive and negative feelings, and questions involving my difficulties to perform. Later I was able to compare them to books and articles concerning studio work, insecurities felt as a performing musician and stage fright. I also used the tracks of me singing that were unsuitable for the final record and the ones that did end up being the final ones.</p> <p>Both the experience of making the record and reflecting upon it were surprising and challenging, but I have achieved my goal. I understand now why singing in a studio is challenging, but why it was important for my development as a singer. I also understand that the fears felt because of the experience, which are common when performing in general can be rationalised and overcome.</p>		
Keywords Working in a studio, pop/jazz teacher, singing, stage fright		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 POP/JAZZMUSIIKKIPEDAGOGILTA VAADITTAVA TIETO JA TAITO.....	3
2.1 Esiintymistaitojen yksipuolinen kehittäminen.....	3
2.2 Studiotyöskentely osa ammattia	3
3 OMA KOKEMUS – PEDAGOGINA STUDIOSSA	4
3.1 Minä itseni opettajana – objektiivisuuden kehittäjä.....	5
3.2 Luonnotonta esiintymistä.....	6
3.3 Näkymätöntä tulkintaa	6
3.4 Täydelliset levyt.....	7
3.5 Studioissa vaikeinta tasonsa veroinen suorittaminen.....	7
3.6 Laulutunneilla äänittämiseen rutiinia	9
4 DIAGNOOSI: ESIINTYMISJÄNNITYS.....	9
4.1 Automatisoituneiden taitojen epäily.....	9
4.2 Esiintymislukot.....	10
4.3 Näytön paikka – identiteetti arvioitavana	11
4.4 Itsereflektoinnin ylilyönneistä ei puhuta.....	11
4.5 ”Esiintymismorkkis” ja kummitukset.....	12
4.6 Kummituksista eroon	13
5 KOKEMUKSEN JÄLKIPUINTI HENKISEN IRTAANTUMISEN SEURAUKSENA.....	14
5.1 Kehittyminen henkisen irtaantumisen seurauksena	14
5.2 Jännittämisen ennaltaehkäisy	15
5.3 Loppusanat ja itsearvioinnin tulokset	16
LÄHTEET	18

1 JOHDANTO

Nykypäivänä pop/jazz -tai rytmimusiikin kentällä on lähestulkoon itsestään selvää, että jokainen opettaja tekee itse näkyvää uraa muusikkona. Aktiivinen muusikkous kehittää ammatillista asiantuntevuutta, pedagogisia taitoja ja pedagogista uskottavuutta. Asiantuntevuuteen sisältyy laaja ja omakohtainen tietämys siitä, mitä kaikkea pop/jazz-muusikkona leipänsä tienäminen pitää sisällään. Studiotyöskentely on merkittävä osa muusikon ammattia ja näin olen oma levytysprojekti Bitter Sweet -yhtyeen kanssa sai miettimään kehittääkö opiskelun aikainen studiotyöskentely minua pedagogina ja auttaako työskentelyyn suhtautuminen pedagogina minua hiomaan itseäni sekä yleisesti että kyseisen yhtyeen solistina.

Työstimme minun laulujani melkein viiden kuukauden ajan vuoden 2008 tammikuusta lähtien saadaksemme Bitter Sweet -yhtyeen ”GoGo” – pitkäsoittolevyn valmiiksi. Odotin suoriutuvani äänitettävien sävellysten laulamista nopeammin ja vaivattomammin. Prosessin yllättävä intensiivisyys ja haastavuus saivat pohtimaan, miten musiikkipedagogi pystyisi opetuksessaan valmistamaan opiskelijaa työskentelemään studiossa ja siten helpottamaan vastaavaa prosessia. Tutkin työssäni olisiko syytä suositella levyttämistä muillekin musiikkipedagogeiksi opiskeleville laulajille ja ehdotan, miten he voisivat saada tällaisesta kokemuksesta mahdollisimman paljon irti normiyksilöopetuksessa hyödynnettäväksi. Monet käsittelemäni seikat pätevät varmasti kaikkiin instrumentteihin, mutta oman pääaineeni takia lähestyn ensisijaisesti laulajia.

Työssäni nostan esiin ehdotuksia ja havaintoja omien kokemuksiani kautta studiossa olemisesta. Tutkimusmateriaalina minulla on muistiinpanoja koko levyttämisajalta, lopulliselle levyille kelpaamattomia lauluraitoja, ja kokemuksiani tukevaa kirjallisuutta.

2 POP/JAZZMUSIIKKIPEDAGOGILTA VAADITTAVA TIETO JA TAITO

Pop/jazzmusiikkipedagogien koulutus painottuu ennen kaikkea musiikilliseen asiantuntijuuteen. Rytmimusiikin opettajaksi valmistuvan on tiedettävä minkälaisia musiikkityylejä nimike pitää sisällään, jotta niitä voi uskottavasti sekä esittää että tarjota opittavaksi eteenpäin. Laajaan tyyllilajivalikoimaan perehtyminen laajentaa käsitystä esimerkiksi laulajien kohdalla mahdollisuuksista saada oma ääni sopeutumaan eri tyyllilajeihin, sen asteisista omista taidoista tai heikkouksista ja taiteellisista mieltymyksistä. Kaiken tämän jatkuvalla punnitsemisella pyritään muun muassa siihen, että pedagogin persoona ja musiikillinen kehitys olisivat yhtä ja sitä kautta vahvuudellaan tuleville oppilaille inspiroiva.

2.1 Esiintymistaitojen yksipuolinen kehittäminen

Esiintyjän persoonallisuuden esilletuominen odotetaan koulun puolesta kehittyvän sekä koulun että opiskelijan itse järjestävien live-esiintymisten kautta. Harjoittelulla tähdätään yleensä konserttiin ja tilanteeseen, jossa vain yksi osan monen joukossa on itse tuotettu ääni. Opiskelijaa saatetaan kannustaa äänittämään instrumenttitunnit ja omat konsertit, mutta muuten Suomessa äänitystilanteet – etenkin kliinisissä studio-olosuhteissa – eivät sinänsä liity pedagogisiin opintoihin. Näin ollen musiikkipedagogiksi opiskeleva ei saa itsekään valmiuksia kehittää studiotyöskentelyssä apua kaipaavaa omaa oppilasta. Hänelle ei myöskään kerry opiskelun myötä tietoa äänitystilanteen kehittävistä seikoista joita soveltaa opettamiseen.

2.2 Studiotyöskentely osa ammattia

Suomessa pop/jazzmusiikkipedagogeista lähestulkoon jokainen tienaa elantonsa opettamisen lisäksi erilaisilla muusikontöillä. Opettajan on oltava tietoinen alansa taiteellisen puolen muutoksista ja nykytilanteesta ja kun populaarimusiikki muuttuu alati, hän takaa sen muun muassa olemalla aktiivinen musiikillisella työkentällä. Esimerkiksi Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun mu-

kaan tutkinnon saavaa pyritään kouluttamaan oman instrumenttinsa taitajaksi siten, että hän on asiantuntijana kykeneväinen työskentelemään musiikkioppilaitoksissa, muusikkona orkestereissa, ja free lancer- ammatinharjoittajana. Opettamisen rinnalla työllistäviä tehtäviä ovat usein studiomuusikon työt, joko oman yhtyeen kanssa tai vierailevana muusikkona. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sooloartistien levyillä soittamista tai taustastemmojen laulamista. Yksi syy siihen on, että kaikki musiikki ja muusikkous täytyy nykyään olla esillä kotona kuunneltavassa muodossa, kuten äänilevyllä. Muuten ei kerry tunnettavuutta, keikkoja, eikä ammatillista uskottavuuttakaan. Jos tutustuu Suomessa tehtyjen levyjen soittajaluetteloon huomaa, että hyvin usein samojen soittajien nimet toistuvat. Juuri nämä henkilöt ovat Suomen pop/jazzmusiikkikentän kysytyimpiä pedagogeja. Jo tämä seikka johtaa toteamaan, että kenties studio-työskentely syventää sekä muusikkoutta että opettajuutta.

3 OMA KOKEMUS – PEDAGOGINA STUDIOSSA

Kesällä 2007 minä liityin Bitter Sweet -yhtyeeseen solistiksi ja sanoittajaksi. Entisen instrumentaali-trion jäsenet Max Tabell, Tomi Salesvuo ja Timo Tolonen ovat kaikki jo pitkää uraa tehneitä ammattimuusikoita. Uutta materiaalia eli esitettäviä kappaleita syntyi ja valmistui pitkin syksyä, joten päätimme tähdätä pian levyn tekemiseen. Tammikuussa 2008 aloitimme studiossa pitkäsoiton äänittämisen, mikä oli minun ensimmäinen ja kokemuksena siis vieras.

Meillä oli valmiina 11 kappaletta äänityksiä varten, mutta sovitukset muuttuivat ja kehittyivät kaikin puolin pikkuhiljaa äänityskuukausina. Lauluja äänittäessä pyrimme etenemään kutakuinkin sävellys kerrallaan, mutta usein lauluosuudet eivät tuntuneet heti tunnelmallisesti oikealta tai valmiilta, joten siirryimme seuraavaan kappaleeseen, ja palasimme edeltävään myöhemmin. Laulu-ottoja tai -raitoja siis kertyi lukuisia. Jos ne eivät päätyneet levyille, olivat ne enimmäkseen epäonnistuneita tai eri tyyliä kokeilua joista jokaisen olen kuitenkin pro-

jektin aikana kuullut. Tiedän, että syitä kyseiden lauluraitojen epäonnistumiseen löytyy useita koska pidin kirjaa haasteistani. Koin suoritukseeni vaikuttavia paineita johtuen muun muassa tilanteen outoudesta ja luonnottomalta tuntuvan esiintymismuodon eli studiossa näkymättömänä tulkitsemisen haasteellisuudesta.

3.1 Minä itseni opettajana – objektiivisuuden kehittäjä

Aavistin, ettei levyn tekeminen tulisi olemaan helppoa, mutten voinut mitenkään arvata miten opettavainen kokemus oli viettää melkein viisi kuukautta putkeen studiossa. Suurinta osaa sävellyksistä olin laulanut jo yleisön edessä, joten kuvittelin suoriutuvani niiden äänittämisestä jokseenkin ongelmitta. Kohetasin silti heti alussa laulullisesti niin monta ongelmaa ja haastetta, että koin itseni itselleni uutena oppilaana. Siten myös päädyin kehittämään ja valmentamaan itseäni koko projektin ajan. Yllätyin siitä, miten erilaisia pedagogisia lähestymistapoja levyn tekeminen pakotti minut itseäni käyttämään ja miten vaihteleva orientoitumiseni kehittymiseen oli. Hyödynsin oppimiani ja muita opettaessani käyttämiä metakognitioita itseäni monipuolisemmin kuin ennen, sillä rutinoituneet keinot eivät tuntuneet riittävän. Toki olin projektin ajan tietoinen siitä, että kokemus oli haastavuudessaan uudenlainen, mutten syyttänyt itse studiossa olemista tarpeeseeni muuttaa toimintaani. Muita metakognitioita kokeilemalla yritin nimenomaan korjata omaa riittämättömyyttäni, koska ensimmäiset tuotokseni eivät riittäneet tuottajalle eivätkä etenkin minulle itselleni. Joutuessani kuuntelemaan itseäni entistä objektiivisemmin, minulle tutut tekniset ja tulkinnalliset parannuskeinot laulullisesti eivät nyt toimineetkaan. Eteenpäin pääsemistä, mahdollista kehitystä ja sen tutkimista auttoi nimenomaan tilanteiden ja tunteiden ylös kirjaaminen, koska tilanteet ja tunteet vaihtuivat nopeasti.

Äänitysten jälkeen pysähdyin muistiinpanojeni pohjalta pohtimaan muun muassa sitä, miksi studiossa esiintyminen tuntui niin vieraalta jos esiintyminen muuten oli jo tuttua. Kyseenalaistin muistiinpanojani reflektoidessa omien taitojeni sijaan sitä, miksi studio-esiintyminen tuntuu erilaiselta konserttitilanteeseen verrattuna, ja miksen kokenut koulutukseni antaneen henkisiä valmistautumiskeinoja tähän.

3.2 Luonnotonta esiintymistä

Mikä itsensä äänittämisessä studio-olosuhteissa on niin vaikeaa ja paineita luovaa? Miksi se on musiikinopiskelijalle vierasta ja miten se poikkeaa normaalista esiintymistilanteesta? Asetelma on jo kokonaisuutena merkittävästi uudenlainen ainoastaan live-esiintymiseen tottuneelle, sillä vaikka tehtävä on sama, tilanne on luonnoton. Normaalissa esiintymistilanteessa tilan saa jakaa yleisön kanssa, joka ottaa esityksen ja tulkinnan vastaan sekä korvillaan että silmillään. Yleisö reagoi kokemukseen, johon muusikko reagoi, ja näin tilanne elää. Studiossa hänen täytyy suoriutua samaan, mutta ilman yleisöä ja yleensä yksin, ilman muita soittajia pienessä suljetussa tilassa. Ei ole ihme, että studioympäristö on tottumattomalle paikka, joka ei välttämättä edesauta tulkinnan kannalta oikeaan tunnelmaan pääsyä. Lavalla mikrofoni kädessä liikuminen on useimmalle olennainen osa laulamista, mutta studiossa se on harvemmin mahdollista. (Suntola 2000, 58.)

Kokemattomille studiolaulajalle suuri shokki saattaa tulla tämän jälkeen myös oman laulunsa kuulemisesta ääninauhalta. Vaikka keikoilla pyritään siihen, että laulaja kuulee itsensä monitorista mahdollisimman tarkasti ja sitä kautta saa jonkinlaisen kuulokuvan siitä miltä oma ääni todellisuudessa kuulostaa, studiossa äänitetyssä laulussa ei kuitenkaan jää mitään kuulematta. Jokainen henkäys ja pieni epäviireys tulee esille. Niiden on helppo kasvaa turhan suuriksi huolen aiheiksi jos ei tiedä ettei syy niihin ole automaattisesti omien taitojen puute vaan tilanteen erilaisuus.

3.3 Näkymätöntä tulkintaa

Ostaessaan laulettua musiikkia ihminen haluaa kohdata ihmisen vaikkei artistia levyä kuunnellessaan näe. Kuuntelija on siis vangittava näkymättömänä kertojana. Tämäkin seikka poikkeaa normaalista lavalla olost. Mitkään tunnetilaa kuvaavat ilmeet tai kuuntelijoiden silmiin katsomiset eivät tule äänittäessä auttamaan välittämään tulkintaa. Kaikki eleet ja koskettava inhimillisyys on oltava kuultavissa ja esiintymisen oltava entistäkin intensiivisempää ja sisäistettyä. Moni muusikko taas saa esiintymisenergiansa nimenomaan mahdollisuudesta kommunikoida soitollaan yleisön kanssa. Musiikki on heidän pu-

heenvuoronsa yleisölle, johon yleisö puolestaan vastaa tarkkaavaisuudella, hymyllä, kyynelillä, tai musiikin tahtiin liikkumisella ja aplodeilla (Irving 2002, 28).

Sen lisäksi, että oppii aistimaan ja reagoimaan kanssamuusikoihin ja yleisöön, täytyy osata kanavoida energiansa pelkästään omaan tekemiseensä tilanteita varten, joissa on yksin tekemisessään. Yksinharjoittelu on tuttua kaikille muusikoille, mutta ei yksinään valmista studiossa olemiseen, jos se ei ole tuttua eikä osaa harjoitellessaan kuvitella itseään siihen tilaan.

3.4 Täydelliset levyt

Äänitteiden teko on ajan myötä kehittynyt ja helpottunut. Sitä myötä kasvanut äänilevyteollisuus on tuonut ja tuo uudenlaisia paineita esiintyville muusikoille, sillä esitettävän musiikin tunnettavuus yleisön keskuudessa on yleistynyt ja he usein vaativat livenä juuri sitä, mitä ovat kuulleet levyiltä. (Arjas 1997, 12.)

Vaikka ilmiö on nostanut monen muusikon suuren yleisön tietoisuuteen on se mahdollistanut kehityksen äänitteiden teossa, joka johdattaa kuulijan harhaan. Äänitteiden taso on tekniikan kehittymisen myötä noussut menneinä vuosina liian täydellisen kuuloiseksi, etenkin radioformaattia varten. Samalta kuulostavan esityksen toteuttaminen livenä on usein mahdotonta, koska siellä tilanne elää. Äänitteitä myös leikataan, liimataan ja hiotaan tänä päivänä loputtomiin, siis kasataan palasista kunnes ne ovat täydellisiä. Harvalle levyille päätyy mitään kerralla soitettua tai muokkaamatonta. Nykypäivän muusikko on silti jatkuvasti paineen alla saada soitto joka kerta valmiilla levyillä kuultavan tasoiseksi, koska niihin verrataan aina jollain tasolla (Arjas 1997, 13). Tilanne johdattaa äänitystä tekevän muusikon luomaan epärealistisia soitannollisia tavoitteita jos hän vertaa studiossa omia tuotoksiaan johonkin, jota on muokattu hyvinkin paljon.

3.5 Studiossa vaikeinta tasonsa veroinen suorittaminen

Tiedostin ensimmäisten lauluäänityskertojeni aikana sen, miten helppoa on mennä studiossa lukkoon ja, että syy tähän on jännittäminen ja pelko epäonnistumisesta. Monet äänittäjät tietävätkin, että vaikeinta laulattamisessa on

saada laulaja tekemään parhaansa (Mix 4/1999, 36). Siksi on normaalia, että vaikka ensimmäinen laulukerta ei menisikään väärin, sama kohta äänitetään uudestaan. Suoritus silloin joko paranee tai heikkenee ja lauluraitaa sen jälkeen kuunnellaan ja mietitään mikä siinä on pielessä. Kuuntelemisen päämääränä on siis etsiä virheet. Ei mikään ihme, että esiintyminen muuttuu hyvin suorituskeskeiseksi. Menetelmä on toki sama kuin tyypillisellä oppitunnilla siinä mielessä, että oppilas esittää tulkintansa, jonka jälkeen opettaja yleensä pyrkii saamaan oppilaasta vielä enemmän irti arvioimalla oppilaan esityksen. Olennainen eroavaisuus ovat siinä, että niin kutsuttujen virheiden kuultavuus studio-olosuhteissa on tarkempaa.

Äänitysstudioissa pitäisi oman tasonsa veroinen suoriutuminen olla siinä mielessä huolettomammin saavutettu, että toisin kuin konsertissa, studioissa on mahdollisuus ottaa useampi otto ja pyrkiä vielä parempaan. Tilanteen armatomuus piilee siinä, että suorituksen jatkuva huonoksi tuomitseminen saattaa yksinkertaisesti muuttua loukkaavaksi, etenkin kun muusikot ovat yleisesti ankaria itselleen. Tällainen perfektionismi on muusikoiden keskuudessa hyvin yleistä. Heille täydellisen suorituksen nauhoittamisen esteenä on usein se, ettei kallista studio-aikaa ole loputtomasti. (Suntola 2000, 38.)

Paremmen taiteellisen tuloksen aikaansaaminen tuntuu kenties mahdottomalta saatuaan negatiivisen palautteen itsensä lisäksi esimerkiksi tuottajalta ja äänittäjältä. Jo opiskelun aikana useimmat muusikot huomaavat, että jännityskeskittymis- ja muistamisongelmat kuuluvat ammattiin ja johtuvat suorituspainesta, kilpailusta ja omasta luonteesta. Tähän ei kuitenkaan koulussa valmisteta eikä käytetä aikaa sen analysointiin. (Irving 2002, 17.) Musiikin luomisessa ei kuitenkaan ole mistään muusta kyse kuin kommunikoinnista ja kaikkea sitä estävää on mahdollista nimetä ja minimoida (Irving 2002, 13). Apu löytyy kyvystä määritellä huonoon suoritukseen vaikuttavat aspektit. Jos pelkoa, jännittämistä ja epäonnistumista aiheuttavat tekijät ovat kuviteltuja eli päänsisäisiä, kamppailun sitä vastaan on myös tapahduttava pään sisällä.

3.6 Laulutunneilla äänittämiseen rutiinia

Äänittämiseen liittyvät oudoksumiset, pelot ja jännittämiset ovat tottumiskysymys. Jostain on aloitettava, jotta nauhalle laulamiseen ja nauhojensa kuuntelemiseen tottuu. Asiaa olisi helppo lähestyä laulutunneilla ja on vain hyvä jos laulutuntien äänittämisestä muodostuu rutiini.

Laulunopettajan tehtävä on auttaa oppilasta löytämään hänelle toimivat ja häntä kehittävät rutiinit. Vielä tärkeämpää on kannustaminen rutiinien kurinalaiseen ylläpitämiseen, joista yksi voisi hyvin olla oppituntien äänittäminen. Jos jokaiseen tuntiin kuuluu edes yhden harjoituksen tai kappaleen äänittäminen, kehitty tavasta luonnollinen ja tarpeellinen osa opiskelua. Oma ääni ja omat kyvyt tulevat tutuiksi, kehitysvaiheista jää konkreettista aineistoa, eikä palautteen anto ole yksinomaan opettajan harteilla vaan myös opiskelijan. Jonkin mielipiteen syntyminen kuulemasta äänitteestä on väistämätön. Kun oppilas on tottunut tuntiäänitteisiin hänet voisi viedä studioon, jos sellainen on oppilaitoksessa tai muuten käytävissä, ja laulattaa häntä siellä. Uskoisin, että kokemuksesta saa enemmän irti näin päin, jolloin oppilaalla ei mene studioolosuhteissa kaikki keskittyminen vaan omaan ääneensä tottumiseen ja jännittäminen saattaisi olla pienempää.

4 DIAGNOOSI: ESIINTYMISJÄNNITYS

Kun äänitystilanteen vaikeaksi kokemisen on hyväksynyt esiintymisjännittämissiksi, on se helpompi käsittää ja murtaa erikseen voitettaviksi seikoiksi. Jännittäminen johtuu turhista ja jopa epärealistisista peloista ja näin ollen vaatii tietoista läpikäymistä.

4.1 Automatisoituneiden taitojen epäily

Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat käsittelevät omien ajatusten vaikutusta jännittämiseen. Itseensä kohdistuvat negatiiviset ajatukset johtavat heikompaan taiteelliseen suoritukseen. Esiintymisjännitystä tutkivassa kirjassaan Päivi Arjas kiteyttää hyvin sen, mikä on mielestäni huonon studiokokemuksen

ydin: muusikko menee lukkoon epäillessään hänelle muuten itsestään selviä taitoja. Esimerkkinä Arjas käyttää kävelemistä. Ihminen opittuaan kävelemään hallitsee kyseisen taidon miettimättä myöhemmin miten hän sen konkreettisesti tekee. Kuitenkin nuoralla tai jyrkänteen reunalla kävellessään ihminen epäilee, ettei kykene siihen ja ryhtyy miettimään miten hän teknisesti ja fyysisesti onnistuu kävelemisessä. (Arjas 1997, 21.) Rinnastan tämän helposti studiossa laulamiseen tai soittamiseen. Paineiden kasautuessa vaativassa ja jokaisen virheen taltioivassa äänitystilanteessa kokematon laulaja kyseenalaistaa laulutaitojaan. Vaikka hän kappaleita harjoitellessaan keskittyy huolelta pelkästään tulkinnallisiin asioihin, studiossa hän miettiikin pelkkää laulutekniikkaa koska epäilee sen pettävän. Hänelle jo automaattinen toimintatapa ei tunnu enää siltä, eikä esiintymisenkään ole enää parasta mahdollista (Arjas 1997, 21). Nykypäivänä julkaistaan paljon tutkimuksia siitä, miten hyvää laulamisen tekee. Hyvin vähän kuitenkin tuodaan esille niin henkilökohtaisen itseilmaisutavan mahdollisten stressireaktioiden vaikutuksia itsereflektion ja täydellisyyden tavoittelun mennessä liiallisuuksiin. Positiivinen suhtautuminen omaan laulamiseen on kiinni siitä, onko omasta mielestään hyvä siinä (Sano-malehti Karjalainen, 2009).

4.2 Esiintymislukot

Etsiessäni kokemuksiini liittyvää kirjallisuutta päädyin tutustumaan esiintymislukkoja käsitteleviin kirjoihin, sillä solistisen tyylini tietoista etsimistä ja esiintuomista hidastivat epävarmuudet ja epäonnistumisen pelko. Äänitystilanteessa on samat tavoitteet kuin lavalla esiintymisessä, joten pelot ja jännitykset ovat samat, mutta helposti moninkertaisina. Paineita luo tieto siitä, että nämä epäonnistumiset jäävät nauhalle, eikä esitys vain ala ja lopu ja siten jää yksityiskohtineen menneisyyteen, vaan siihen voi palata. Live-esiintymisestä puhutaan kouluissa, ja siihen toki valmennetaan, mutta se ei yksinään valmista muusikkoa studio-esiintymiseen. Hämmennystä aiheuttaa muun muassa se, että tilanne vaatii paikallaan olemisen ja itseensä uppoutumisen. Jos hämmentyy eikä tiedä mihin oudossa tilanteessa paniikkiansa kanavoidsa ajautuu esiintymislukkoon.

4.3 Näytön paikka – identiteetti arvioitavana

Ihminen aloittaessaan uuden harrastuksen kokee, että se joko on jo tai siitä tulee osa hänen identiteettiään. Kun harrastusta lähtee opiskelemaan ammatikseen itseensä kohdistuvasta kykyjen ja asiantuntevuuden asiaankuuluvasta kyseenalaistamisesta tulee tietyllä tavalla jokapäiväistä. Voi jopa sanoa, että identiteetistä tulee tämän kritiikin ja jatkuvan kehittämisen kohde, sekä muiden että itsensä vaatimana. Esiintyvä ihminen on esillä, huomion kohteena ja huomiota antavan arvostelun armoilla. Muusikko esiintyy, koska tarve siihen on osa hänen luonnettaan ja näin ollen hänen luonteensa on osa arvosteltavaa. Väittämä on varma musiikkialalla ja etenkin laulajien kohdalla, koska instrumentti on oma ääni, eikä mikään itsestä irrallinen kapistus. Sanoisin, että muusikoista etenkin laulajilta vaaditaan henkisesti paljon kestävyyttä ja luonteenlujuutta, koska jokainen kritiikki, joka kohdistuu laulajan laulusuoritukseen, kohdistuu hänen persoonaansa. Studiossa äänittäessä, jossa palautteen anto perustuu siihen, mitä täytyisi vielä parantaa kunnes jälki tyydyttää, on mahdollista tottumattoman kokea, ettei jopa ihmisenä riitä.

4.4 Itsereflektoinnin ylilyönneistä ei puhuta

Jatkuva ja pian normaalilta tuntuva kritiikin vastaanotto parantaa kyllä muusi-
kon ja etenkin pedagogin itsereflektiokykyjä, mutta tekee omiin taitoihinsa us-
komisen kuitenkin usein vaikeaksi. Näistä tuntemuksista aiheutuvista kriiseistä
ja etenkin niiden voittamiskykyjen kehittämisestä ei kovin usein puhuta ää-
neen koulumiljöössä. Asian painoarvoa suorastaan väheksytään vaikenemalla
siitä. Johtuen kokemistani lukoista äänityksissä totesin tämän levytyssessio-
kauden jälkeen miten tärkeää opettajan olisi puhua näistä kriiseistä oppilaan
kanssa, joko etukäteen tai nähdessään oppilaassaan uskonpuutteen ”oireita”.
Näihin negatiivisiin tunteisiin on niistä vaikenevassa ympäristössä helppo jä-
mähtää.

Vasta äänitysten päätyttyä huomasin sen, miten yleisiä studiossa kokemani
suorituspainee ovat muusikoiden keskuudessa. Tämä avasi silmäni uudella
tavalla olla tuntosarvet herkempinä omassa opetustyössäni ja opiskelutove-
reideni keskuudessa. Pienet turhautumiset uutta asiaa oppiessa ja sen hitaas-

sa työstämisessä ovat toki normaaleja. Jos turhautumisen taas ottaa liian vakavasti on vaarana menettää usko omaan kykyihinsä täysin. Näistä tunteista avoimesti puhumalla opiskelijatovereiden tai opettajien kesken saisi varmasti kuulla niiden olevan normaaleja, mutta myös sen, etteivät ne yleensä ole realistisia, eikä varsinkaan kantamisen arvoisia. On tärkeää oppia itsereflektoi- maan, mutta yhtä tärkeää on kyseenalaistaa loputonta itsekritiikkiä. (Arjas 1997, 21.) On opiskelija kuinka itsenäinen tahansa hän ei ole koskaan objektiivinen tai tarpeeksi kauaskatseinen omia taitojaan ja kehitystään arvioidessa. Näin ollen kannustavaa olisi saada realistista ohjeistusta ja palautetta omista taidoista liittyen asiaan liittyvään kehitysprosessiin (Anttila 2004, 112). Itseen- sä huonosti uskova laulaja ei taatusti uskalla heittäytyä koko musiikillisuudel- laan ja luovuudellaan, koska on varma epäonnistumisesta ja omien kykyjensä riittämättömyydestä. Itseensä uskomisen sijaan hän uskoo siihen, että jos hän heittäytyy, käy kaikille ilmi hänen osaamattomuutensa (Arjas 2002, 19). Ole- malla heittäytymättä hän ei yllä omalle tasolleen, jolloin epäonnistuu ja pelko käy toteen, mutta täysin vääristä syistä.

4.5 ”Esiintymismorkkis” ja kummitukset

Esiintymisen jälkeen muusikoilla on tapana potea ”esiintymismorkkista”, eli katumisen tunteita liittyen taiteelliseen antiinsa. Jos esitys ei tuntunut itselle täydelliseltä, se hävettää. Tällaisen epäonnistumisen jälkeen muusikon on tyypillistä harmitella tietävänsä, että olisi pystynyt parempaan. Toteuttamaton saavutus ei kuitenkaan kiinnosta todellisen esityksen kuulijaa (Irving 2002, 25). Studioissa työskentely opettaa olemaan varovainen moisten valitusten kanssa, koska esitys on yleensä mahdollista kerrata ja muusikon mahdollista ”pystyä parempaan”. Mainitsemani suorituspaineet jarruttavat tilannetta ja pys- tymistä parempaan. Parempi suoritus tapahtuu vasta kun tajuaa, että heikot suoritukset johtuvat itselleen asetetusta ankarasta ja suppeakatseisesta pää- määrästä, jostain täydellisestä. Haluttu tulos ja tähtäin voi olla myös jotain, mihin itse on parhaimpina hetkinään laulajana pystynyt - mikä on mitä toden- näköisimmin johtunut vaan mahdollisimman vähäisestä häiriötekijöiden mää- rästä – ja tämä muistikuva määrittelee siitä lähtien sen, miltä pitäisi aina kuu- lostaa. (Irving 2002, 50.)

Irving puhuu myös jännittämisen ja epäonnistumisen syinä kummituksista tai tuomareista. Ne ovat entisiä kannustajia tai henkilöitä, joita muusikko pitää korkea-arvoisina (Irving 2002, 51). Näitä henkilöitä ovat kaikki ne, joiden ihan-teiden mukaan muusikko asettaa tavoitteensa ja joiden muusikko kuvittelee pettyvän, jos tavoitetta ei saavuteta. Minun tapauksessani yksi suurimmista kummituksistani oli henkilö, joka on opiskeluni aikana puskenut minua eniten eteenpäin ja hyvin vaikutusvaltainen hahmo. Päässäni pyörivät myös loputtomiin kaikki kritiikit ja artistit, joista olen koko opiskeluni aikana ottanut vaikutteita ja siksi unohdin itseni täysin. Muusikko saattaa itse olla itsensä pahin kummitus, koska ei osaa olla itselleen armollinen ja haluaa miellyttää kaikkia kummituksiaan samanaikaisesti (Irving 2002, 52).

4.6 Kummituksista eroon

Muusikot jaksavat harjoitella ja kehittää itseään loputtomiin, koska he ovat oman työskentelynsä suhteen kurinalaisia ja perfektionisteja. Harjoittelu vaatii eritasoisia päämääriä, jotka ovat oman henkisen hyvinvoinnin ja ansaitun kehityksen kannalta tärkeä pitää realistisina. Jos musiikillisen ulosannin tähtäimenä on täydellisyys, on tavoite mahdoton ja turhia paineita luova. Opettaja voisi auttaa oppilasta välttämään tämän pakottamalla oppilaan määrittelemään, mikä hänelle on täydellistä. Oppilas on pitkälti opettajien eli mahdollisten kummitustensa mielipiteiden armolla, jotka tuovat opetuksessa esiin omat esikuvansa ja käsityksensä täydellisyydestä. Tällöin oppilaan on mahdollista unohtaa omat ihanteensa, vaikka juuri niistä oma innostus musiikin tekemiseen ja esittämiseen on syntynyt. Tällaisessa ympäristössä ei ole oppilaalle itsestään selvää muistaa opiskelevansa itselleen eikä opettajille. Positiiviset tunteet musiikin tekemistä kohtaan nousevat muun muassa musiikillisten esikuvien avulla, joiden kautta oppi kunnioittamaan taitoa musisoida ja samoin halu kyetä itsekin tekemään samoin (Anttila 2004, 40).

Ovat opiskelun aikaiset esikuvat ja vaikutusvaltaiset musiikkihahmot joko omia tai opiskelumiljöössä yleisiä, on heistä tarkoitus ottaa mahdollisimman paljon irti. Ei tarvitse verrata itseään heihin, ja tehdä verrattavasta suorituksesta ainoan hyvän kriteeriä. Muuten tappaa oman mahdollisuuden yltää itsensä yhä uudestaan ja saavuttaa kyseisten kehitysasteiden tasoiset suoritukset esiin-

tymishetkellä. Parhaimmassa tapauksessa oppilas huomaa, jouduttuaan määrittelemään opettajalle minkä omissa esikuvissaan kokee täydelliseksi, että heidän täydellisyytensä perustuu johonkin muuhun kuin virheettömyyteen. Täydellisyys hahmottuu erillisiksi piirteiksi ja taidoiksi, joista voi tehdä itselleen ja opettajan avustuksella yksittäisiä ja helpommin saavutettavia tavoitteita. Tämä auttaa opettajaa jatkuvassa tutustumisessa oppilaaseen ja suhde pysyy rehellisenä.

5 KOKEMUKSEN JÄLKIPUINTI HENKISEN IRTAANTUMISEN SEURAUKSENA

Suurin solistinen projektin aikaansaama kehittyminen tapahtui minussa äänitysten päätyttyä. Tämä johtuu siitä, että jokaisen intensiivisen harjoitteluperiodin jälkeen on aina hyvä pitää taukoa. Vasta siten keho ja mieli ehtii sisäistämään kaiken sen tiedon ja taidon, mille itsensä on altistanut. Kyseisen levytysprojektin voi ajatella nimenomaan harjoitteluperiodiksi koska kohtasin uusia haasteita, jotka pyrin harjoittelun kautta voittamaan. Onnistunut suoriutuminen tiedostamattomalla tasolla vaati ajan pelkälle reflektoinnille ja tauolle käytännön työstä.

5.1 Kehittyminen henkisen irtaantumisen seurauksena

Elin koko kevään henkisesti studiossa vaikka en tietenkään siellä fyysisesti ollut tauotta. Studioperiodit olivat niin intensiivistä, että vapaa-aikana irtautuminen oli vaikeaa. Näin jopa unta epäonnistuneista äänityksistä ja valveilla mietin itseäni koneena, laulajana, jonka täytyy heti muuttua epätäydellisestä täydelliseksi seuraavaa äänityskertaa varten. Siksi koen olevani onnekas saatuani käydä läpi näin vaikuttavan kokemuksen opiskeluni aikana. Jokaisen alaa opiskelevan kannattaisi tarttua tilaisuuteen työskennellä studiossa opiskelun aikana, sillä hermostumisen tunteeseen täytyy tottua, jotta tunteen syyt oppii tunnistamaan ja hallitsemaan (Perlman, Irving 2002, 54 mukaan).

Jos opiskelija jatkuvasti huomaa turhautuvansa omaan tasoonsa ja siksi kokee olevansa huono, on syytä ottaa tunteet vakavasti ja miettiä omia kummi-

tuksiaan. Kehotan listaamaan paineita luovat henkilöt ja miettimään miksi juuri he ovat kummituksia. Jo tämä saattaa poistaa jännityksen ja saada näkemään, että he ovat erillisiä ihmisiä eivätkä suinkaan yksi mielipide ja etenkin suurin auktoriteetti, eli opiskelija itse. On hyvä pitää mielessä, että jokaisella kummituksella on varmasti omat kummituksensa. Oppilaan listan pahimmaksi kummitukseksi saattaa jopa ilmetä opettaja itse ja asian esille tuominen varmasti lähentää opettaja-oppilas suhdetta. Kannustan pedagogia normiyksityistunnilla vaatimaan oppilaalta tämän listan tekemistä myös vaikeilta tuntuvien tehtävien kanssa – on hän rehellinen jännittämisen kanssa tai ei. Oppilas ei välttämättä myönnä edes itselleen omaa jännittämistään ja listaan paneutuminen saattaa nostaa esiin yllättäviä, omaan taiteelliseen antiin vaikuttavia hidadeita.

5.2 Jännittämisen ennaltaehkäisy

Arjas kehottaa muusikkoa tarkastelemaan paperilla myös ajankohtaa, jolloin yleensä aloittaa jännittämisen, koska siten muodostaa kokonaisen diagnoosin omasta ongelmastaan. Oma sairautta voi ryhtyä parantamaan vasta kun sen tietää. (Arjas 1997, 36.) Aivan kuten kummitusten listaamisen kanssa, samaa taktiikkaa voi hyödyntää yksityistunnilla oppilaan kanssa. Paineita luovien aspektien ja tilanteiden listaaminen yhdessä auttaa järkeilemään ne pois. On helpompi yhdessä etsiä keinoja taistella itse jännittämisen tunteita vastaan, ja näin reagoida reaktioon. Tärkeää tässä on opettaa olemaan rehellinen itselleen peloissaan ja epävarmuuksissaan. Tärkeää on myös nostaa esille se, että tunneilla harjoitellaan nimenomaan siksi, ettei esiintyessä tarvitse jännittää ja jotta voi olla varma kyvykkyydestään. Keho muistaa nimenomaan harjoitellut asiat, mutta jos kehoa hallitsee jännitys se reagoi vahvemmin siihen eikä toimi toivottuun tapaan. (Arjas 1997, 28-29.)

Itsensä esille tuominen tulkinnallisesti on astumista tutun ja turvallisen verkon ulkopuolelle. Kun tulkinnan on saanut ulos itsestään ja hyväksyy siitä jatkuvan kehityksen voi kokea onnellisuutta ja todeta, että luovan heittäytymisen vaikeaksi tekeminen on vaikeampaa kuin itse heittäytyminen (Irving 2002, 50).

5.3 Loppusanat ja itsearvioinnin tulokset

Jaan menneen GoGo –levyn äänitysprojektin myötä opitut asiat kahteen ryhmään. Ensimmäinen liittyy studiossa työskentelyn käytännön asioihin. Opin esimerkiksi miten äänitystilanteessa toimitaan, minkälaisen laitteiden kanssa olen siellä laulajana tekemisissä, ja minkälaiset aikataulut sopivat minulle. Studiossa työskentely on nyt jokseenkin tuttua minulle, mikä tulee varmasti nopeuttamaan tulevia laulukokemuksia äänitysstudioissa.

Toisen ryhmän opit ovat niitä, joita halusin tässä työssä käsitellä. Tämän kokemuksen kautta uskon tietäväni millä tasolla olin laulajana projektin alussa ja minne projekti minut laulajana vei, eli mitkä olivat sen päätyttyä vahvuuksiani ja mitkä eivät. Levyn tekeminen ja sen aiheuttama reflektointi osoitti, että omien heikkouksien ja vahvuuksien todenmukainen tiedostaminen helpottaa opiskelun tavoitteeseen pääsyä ja valitsemaan itselle toimivat keinot oppia (Anttila 2004, 41). Uskallan sanoa olevani levyn sävellysten kanssa vapautuneempi laulaja nyt kuin aloittaessani kyseisen levyn äänityssessiot ja saavuttaneeni tiettyjä tavoitteita musiikillisessa kehityksessäni. Tiedän sen olevan tulos kaikesta siitä tuskastuttavasta virheiden tekemisestä, niiden korjausyrityksistä, ja etenkin pelkojeni käsittelystä. Tämän todistaa se, että levyn teon loppupuolella laulettu otot onnistuivat paremmin, nopeammin ja vaivattomammin kuin alkupään.

Kokemuksesta teki tärkeän myös se, että sain ehjemmän mielikuvan siitä, mikä on minun oma persoonallinen soundini eli äänenvärini. Koen olevani tietoisempi laulutyylistäni mutta myös äänenkäytöksellisistä mahdollisuuksistani. Yllättävintä on se, että vasta tämä levytysprojekti pakotti minut haluamaan antaa itselleni anteeksi sen, etten pysty vielä kaikkeen laulajana vaikka haluaisinkin. En ollut ennestään tietoinen ankaruuteni todellisista seurauksista. Nyt olen vakuuttunut siitä, että kehittyminen vaatii rohkeaa kokeilua, rauhaa, ja vielä rohkeampaa kokeilua. Jännittäminen pitää oppia kääntämään valmiustilaksi. Eikä saa antaa periksi, sillä on mahdollista oppia reagoimaan kehon jännittämiseen ja kääntämään keskittymisen siitä pois. Tämän työn myötä toivon tulevien studiokokemusteni olevan rennompia ja luontevampia, sekä ko-

kemukseltaan että suoritukseltaan. Tärkeintä on antaa itselleen vapaat kädet tulkita omalla luovalla tavallaan.

LÄHTEET

Suntola, S. 2000. Luova studiotyö. Loviisa: Itä-Uudenmaan Paino.

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko: opas esiintyjälle. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuun
Yliopisto.

Sanomalehti Karjalainen. 2009. (MIKÄ ARTIKKELI/JUTTU?)

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Pop/jazzpedagogi -koulutusohjelman
opintosuunitelma 2008-2009. Saatavissa:
<http://intranet.ncp.fi/ops2/ooapas2.nsf/Tulosta+johdanto3?OpenAgent&ko=6>