

Laura Tornberg

## **MINÄ, LAULAJA**

Pohdintoja askelista matkalla laulajaksi

## **MINÄ, LAULAJA**

Pohdintoja askelista matkalla laulajaksi

Laura Tornberg  
Opinnäytetyö  
Kevät 2021  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Laura Tornberg

Opinnäytetyön nimi: Minä, laulaja. Pohdintoja askelista matkalla laulajaksi.

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 31 + 3 liitettä

---

Opinnäytetyössä perehdyn laulajaksi kasvamiseen identiteetin ja estojen kautta sekä konsertin järjestämiseen laulajaksi kasvamisen näkökulmasta. Tutkielman teko oli prosessi, jonka rinnalla kulki tutkintokonsertin järjestäminen laulopedagogin opintoihin liittyen. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä laulajuuteen, esiintymiseen ja konsertin järjestämiseen liittyviin seikkoihin sekä vahvistua esiintyjänä ja laulajana.

Haastattelin kolmea musiikin harrastajaa konsertin järjestämiseen liittyvistä asioista saadakseni kokemusperäistä aineistoa. Tietoperusta pohjaa enimmäkseen psykologisiin kirjoihin. Työ jakaantuu kahteen osaan: minä laulajana ja konsertin valmistamisen merkitys matkalla laulajaksi.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä totean, että matka itseensä on henkilökohtainen, kuten myös matkan vauhti. Musiikin voima on todistetusti suuri ja on hyödyllistä valjastaa se omiin käyttötarkoituksiin, esimerkiksi laulajaksi kasvamiseen. Tietoisuus ja ymmärrys ovat avainasemassa ja niitä on aina tarpeen laajentaa. Opinnäytetyön tekeminen tuki tutkintokonsertin valmistumista ja vahvisti tekijänsä laulajuutta ja ymmärrystä konsertin järjestämistä ja esiintymistä kohtaan.

---

Asiasanat: laulajat, musiikki, identiteetti, ammatillinen kasvu, esiintymisjännitys, mentaaliharjoitukset

## ABSTRACT

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

---

Author: Laura Tornberg

Title of thesis: Me, Singer. Reflections on the Steps on the Way to Becoming a Singer.

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring of 2021

Number of pages: 31 + 3 appendices

---

In this thesis, the thesis author becomes acquainted with growing into a singer. It involves, among other things, identity and blocking. Organizing the concert from a musical point of view is part of the dissertation. The thesis author also pondered the importance of organizing a concert to grow into a singer. The dissertation was a process. The second process was organizing a degree concert. The aim of this work was to increase understanding of questions related to singing, performing and organizing a concert. Fears and inhibitions were also meant to be taken into account. One of the aims was also to strengthen as a performer and singer.

The thesis author interviewed three music enthusiasts to get experiential material. The knowledge is mostly based on psychological books. The thesis is divided into two parts: being as a singer and the importance of preparing a concert on the way to becoming a singer.

The conclusion of the thesis is that the journey to oneself is very personal. The power of music is great and the power of music can be used for growing into a singer. Awareness and understanding are important and always need to be expanded. The completion of this thesis helped in the completion of the degree concert and strengthened the author's singing and understanding of the organization and performance of the concert.

---

Keywords: singers, music, identity, professional growth, performance tension, mental exercises

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MINÄ LAULAJANA .....	8
	2.1 Laulajaksi kasvaminen .....	8
	2.2 Esteet kutsumuksen tiellä.....	11
3	KONSERTIN VALMISTAMISEN MERKITYS MATKALLA LAULAJAKSI.....	13
	3.1 Konserttiohjelman prosessointi.....	13
	3.2 Konserttiin valmistautuminen.....	16
	3.3 Teosten työstäminen .....	18
	3.4 Esiintymisjännitys ja mentaaliharjoitukset.....	22
4	POHDINTA .....	28
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET .....	32

# 1 JOHDANTO

Taiteilijalle on tärkeää aitous. Monipuolinen taiteilija, pianisti, säveltäjä ja kapellimestari Ralf Gothoni mainitsee, että taiteilijan keino etsiä todellistumista on maailman mieltäminen oman itsensä, omien elämystensä ja kokemustensa kautta. Matkalla ollessa syntyy aavistuksia kokonaisuuksista, jotka toivottavasti heijastuvat edes joskus muusikon soivassa tekemisessä. Jopa yhteen ääneen voi sisältyä koko ihmisen elämänsuhde, tunnettu ja tuntematon. Tätä ilmiötä ei voi sanallisesti mitenkään tyhjentävästi selittää, vaan se on oman teon kautta koettava. Sanotaan, että lintu kuulee kevään tulon omassa äänessään. (Gothi 1998, 9.)

Olen kolmekymmentäkaksivuotias laulunopiskelija. Olen laulanut lapsesta asti. Laulut, leikit ja äänensävyt ovat olleet merkityksellisiä ja vaikuttavia. Olen luonteeltani herkkä, spontaani, luova ja lojaali. Tunteita on ollut toisinaan vaikea kohdata ja se on tuonut esteitä myös laulamiseen. Tiedän, että laulamisen kautta on mahdollista käsitellä tunteita erityisen sensitiivisesti. Juuri sen vuoksi olen hakeutunut elämäni aikana toistuvasti laulun pariin. Olen laulanut monissa eri kuo-roissa, yksityislaulutunneilla, kanttorin työssäni sekä vapaa-ajalla perheen parissa. Toiveeni on, että tämä opinnäytetyö toimisi jonkinlaisena siltana, joka koostuu ymmärryksestä laulamisen ha-lun ja laulamisen estojen välillä. Toivon myös, että opinnäytetyöstä on hyötyä muille samanta-paisten asioiden kanssa painiville.

Markku Kaikkonen ja Sari Mattila ovat julkaisseet useamman asiantuntijan artikkeleista koostuvan kokoomateoksen Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Johdantosanoissa he toteavat, miten musiikki on toiminut työkaluna terapeutisissa tarkoituksissa. Tunteita on ilmaistu laulaen ja sairauksia on parannettu rummutuksella. Tanssi ja soitto antavat voimaa ja hyvää oloa. Nykyään moni on löytänyt musiikin myös itse-terapeutisissa tarkoituksissa. Musiikki antaa turvaa, se lohduttaa ja siihen pystyy helposti liittämään monenlaisia tunteita. Musiikin avulla on mahdollista palata muistoihinsa tai irrot-tautua hetkeksi arjen harmaudesta. (Kaikkonen & Mattila 1997, 4.)

Lauluopintoihin kuuluu esiintyminen ja konserttien järjestäminen laulajana. Olen esiintynyt elämäni aikana paljon: kanttorin työssä, perhejuhlissa, lapsena musiikkiopiston konserteissa sekä koulun juhlissa. Esiintyminen on ollut minulle tärkeää ja samalla kovin pelottavaa. Koen olleeni niin sano-tusti näkymätön lapsi ja olen hakenut näkyvyyttä esiintymisten kautta. Tässä työssäni tutkin laula-

jaksi kasvamista, itsetuntoa ja esiintymisjännitystä. Lauluopintojen loppuvaiheessa on tutkintokonsertti, jossa opiskelija laulaa kokonaisen konsertin opiskelemaansa lauluja. Se tuntuu haastavalta tehtävältä erityisesti sen vuoksi, että esiintyminen arvioidaan. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on löytää ymmärrystä estoihin sekä musiikin voimaan ja vaihtoehtoisiin tapoihin mieltää esimerkiksi esiintymistilanne.

Teoksessa *Musiikki ja mielen mahdollisuudet* Kaikkonen ja Mattila avaavat musiikin mahdollisuuksia ja sen hyviä puolia. Musiikin tekemisen kautta voi löytää uusia voimavaroja ja sillä tavoin parantaa itsetuntoa. Musiikilla on myös viihdyttävä ja mielihyvää tuova puoli, mikä mahdollistaa elämänlaadun parantamisen musisoinnin avulla. (Kaikkonen & Mattila 1997, 5.)

## 2 MINÄ LAULAJANA

”Kuka minä olen? -on hyvä kysymys pohdittaessa identiteettiä. Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, millainen ihminen ajattelee itsensä olevan. Olennaista on ihmisen oma kokemus arvostaan. Hyvään itsetuntemukseen perustuva identiteettikokemus voi olla tärkeä voimavara. Toisinaan identiteetti voi kuitenkin olla myös haaste hyvinvoinnille. Haaste se on silloin, jos identiteetti on rakentunut kielteiseksi koettujen ominaisuuksien varaan. Ymmärryksemme siitä, millaisia olemme, vaikuttaa usein toimintaamme ja käyttäytymiseemme. Onkin tärkeä tiedostaa, millainen identiteettimme on, ja pyrkiä kehittämään itsetuntemusta läpi elämän. Identiteetti ei suinkaan ole pysyvä ominaisuus, vaan oman identiteetin kehittyminen olisi hyvä nähdä jatkuvana vuorovaikutuksellisenä prosessina. Henkilökohtaisen identiteetin voidaan ajatella tunteeksi omasta ainutlaatuisuudesta, sille se muodostuu ominaisuuksista, jotka erottavat meidät muista. (Suomen Mielenterveysseura ry 2021.)

Artikkelissa Musiikin maisemista mielen maisemiin Heidi Ahonen-Eerikäinen kertoo Lehtosen maininneen (1986), että musiikki voi olla objektisuhde, jonka avulla ihminen voi tarvittaessa ja halutessaan palata omaan historiaansa ja käsitellä siellä olevia tunteita ja niiden merkityssisältöjä (Ahonen-Eerikäinen 1997, 67). Myös minun historiassani erilaiset laulut ja musiikkiteokset ovat olleet väylä käsitellä tunteita ja erityisesti asioiden merkityksiä. Tällä tavalla vaikuttavat myös tämän opinäytetyön rinnalla valmistuvan tutkintokonsertin teokset sekä konsertin toteuttaminen. Näitä asioita avaan myöhemmin opinäytetyön luvussa 3 konserttiin valmistautumisen merkitys matkalla laulajaksi sekä alaluvussa teosten työstäminen.

Ahonen-Eerikäinen toteaa, että musiikin maailmassa itseensä tehtävä löytöretki vaatii avoimuutta ja halua kohdata aito minä: kuka olen, mistä olen tullut ja mihin olen matkalla. Löytöretki on samanaikaisesti kaunis ja kipeä matka, joka alkaa, kun antaa itselleen luvan. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 67.)

### 2.1 Laulajaksi kasvaminen

Laulajaksi kasvaminen on ennen muuta tutkimusmatka omaan itseensä. Kouluttaja, psykoterapeutti Maaret Kallio on kirjoittanut kirjan Lujasti lempeä. Kirjan alkusanoissa hän toivottaa lukijansa



tervetulleeksi matkalle. Kallio muistuttaa, että meistä jokainen on keskeneräinen, eikä keskeneräisyys pääty ennen elämämme viimeistä päivää. Hän kehottaa uteliaisuuteen itsensä suhteen: ”Jaksa uteliaasti opetella ennen kaikkea itseäsi, yritä tulla toimeen itsesi kanssa ja avaa mahdollisimman avoimia, rakastavia ja haavoittuvuudelle alttiita ihmissuhteita yhteydessä muihin ihmisiin. Sillä sitä on oikea elämä: kipua ja kauneutta. Varaudu siis kirveleviin kohtiin ja lempeisiin sivelyihin. Lämmin kiitokseni siitä, että päätit lähteä tälle tutkimusmatkalle minun seurassani.” (Kallio 2016, 14.) Näihin sanoihin on hyvä yhtyä, sillä myös opinnäytetyöni on matka ja matka voi tuoda eteen kipua ja kauneutta. Tervetuloa mukaan myös minun puolestani.

Uuden oppiminen vaatii muutoksen. Tekemällä jotain eri tavalla lopputuloskin voi olla toisenlainen. Ihmiselle oppiminen on luontaista ja kyky säilyä läpi elämän. Oulun ammattikorkeakoulun sivuilla on avattu ja koottu eri oppimisenäkemyksiä vuonna 2004. Esittelen tässä opinnäytetyössä kaksi oppimisenäkemyksiä, humanistisen ja kokemuksellisen näkemyksen. Laulajaksi kasvamisessa yhtenä isona vaikuttajana ovat lauluopettajat. Esittelemäni oppimisenäkemys on merkityksellisiä minulle niin opiskelijana kuin myös laulunopettajana. Humanistinen oppimisenäkemys painottaa ihmisen arvoa, vapautta ja ainutlaatuisuutta. Sen perusta on humanistisessa psykologiassa. Abraham Maslow ja Carl Rogers ovat olleet humanistisen psykologian johtohahmoja. He kuvaavat luovaa ja henkiseen kasvuun pyrkivää ihmistä aktiivisena toimijana, jolle on tärkeää itsensä toteuttaminen ja kokonaisvaltaisen oppiminen. Humanistiseen oppimisenäkemys on sisällytetty yksilön omia oppimiskokemuksia painottava näkemys ja toisaalta yhteisöllisen oppimisen arvostaminen. Niin oppimisessa kuin kasvatuksessa arvostetaan vapautta ja avoimuutta sekä oppijan omia tavoitteita ja oppimishalua. Itseohjautuvuus nähdään tärkeänä ja opettaja nähdään opiskelijan tukihenkilönä tai ohjaajana. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2006.)

Kokemuksellinen oppimisenäkemys kokee, että oppijan omilla kokemuksilla ja elämyksillä on aivan keskeinen rooli uuden tiedon luomisessa. Uutta tietoa kokeillaan ja arvioidaan juuri oppijan kokemusten kautta. Kokemuksellisen oppimisen uranuurtaja on David Kolb. Oppiminen nähdään kehänä, jossa kokemukset ja opiskeltava asia etenevät tarkentuvana kehänä. Kokemuksissa on tärkeää vuorovaikutus niin yksilön kuin ryhmän osalta. Oppiminen nähdään jatkuvana tiedon luomisen prosessina, jossa erilaiset toimintamuodot ja niiden kokeilu ovat mukana olennaisena osana. Kokemuksellinen oppimisenäkemys arvostaa niin oppijan persoonallista kuin sosiaalista kasvua ja lisää ihmisen omaa itsetuntemusta. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2006.) Humanistinen ja

kokemuksellinen oppimisenäkemys ovat lähellä minun pedagogista arvomaailmaani. Myös opiskelijana annan arvoa oppijan persoonallisuutta, kokemusmaailmaa ja sisäistä kasvua tukevalle opetukselle.

Artistiakatemia internetsivuilla valmentaja Taru kirjoittaa blogitekstin aiheesta Laulajana ja artistina on tärkeää tietää, kuka olet. Taru muistuttaa, että laulajuuteen ja artistiuuteen kasvetaan. Laulajan identiteetti kehittyy koko elämän ajan. Taru suosii kokonaisvaltaisia laulutekniikoita ja hänen mielestään laulajanidentiteetin kehittymistä voi verrata jopa psykososiaalisiin kehitysteorioihin. Professori Erik Ericssonin mukaan identiteetti kehittyy koko elämän ajan yksilön kokemien haasteiden pohjalta ja muotoutuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ericssonin mukaan tavoitteena on kokonaisuudeksi eheytyminen. Kun laulajan identiteetti on selkeytynyt, hän voi vastata kysymyksiin kuka minä olen, millainen laulaja olen. (Artistiakatemia 2018.)

Kehityopsykologi James Marshin mielestä identiteetti löydetään etsintävaiheen kautta. Jos etsintävaihe jää välistä, on vaara, että identiteetti jää epäselväksi ja identiteetti jopa omaksutaan joltakulta toiselta. Tästä seuraisi, että omaksutun identiteetin omaavalla ei ole juurikaan omia mielipiteitä ja hän on vahvasti auktoriteettiuskoinen. Jäsentynyt identiteetti sen sijaan tekee ihmisestä tasapainoisen, karismaattisen ja itsevarman. Itsevarma laulaja uskaltaa sitoutua ja luottaa taiteellisiin valintoihinsa, ei pelkää negatiivisia kommentteja eikä välitä jatkuvasti muiden ihmisten mielipiteistä. Laulaja on toisin sanoa kotona omassa instrumentissaan, pystyy luottamaan ja uskomaan ääneensä sekä ohjaamaan taiteellista tekemistään kohti tavoitteitaan. (Artistiakatemia 2018.)

Pianisti, säveltäjä, kapellimestari Ralf Gothoni sanallistaa muusikoksi kehittyvän kutsumusta eli sisäistä paloa näin: ”Muusikoksi kehittyvän ehkä suurin ongelma on dualistinen maailma; toisaalta ns. lahjakkuuteen, kutsumukseen, kuuluu voimakas sisäinen pakko itsensä toteuttamiseen, henkiseen tapahtumiseen, värähtelyyn, joka spontaaniksi kutsutulla tavalla pyrkii esille usein hallitsemattomasti, kaoottisesti, luovasti. Minussa tapahtuu-, minussa tahtoo-, minussa pyrkii jotain esille tunteet synnyttävät voimakkaita samaistumisia ja elämän itsensä tiedostamisia. Nämä tuntemukset eivät ole tunteilua tai pelkkää emotionaalisuutta vaan kosketuskohtia laajempaan todellisuuteen, jossa olemme osallisina.” (Gothoni 1998, 19.)

Ihminen voi löytää musiikista omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja siten samaistaa siihen tunteensa. Näin jokin sisäinen asia kuten, esimerkiksi tunnetila tai ristiriita, saa ulkoisen, myös korvin kuultavan muodon, jota on sitten helpompi ymmärtää ja käsitellä. Musiikin avulla ihmisellä on

mahdollisuus käsitellä sisäistä ulkoisena ja ulkoista sisäisenä. Hän voi halutessaan siirtää sisäisiä, ei-kielellisiä merkityskokemuksiaan ulkoiseen, korvin havaittavaan muotoon ja nostaa siten esille menneisyyteen syystä tai toisesta hävinneitä hahmoja. Merkityskokemuksiin liittyvät mielikuvat, tunteet, muistot, pelot tai fantasiat auttavat häntä suuntaamaan ajatuksiaan tulevaisuuteen. On hienoa, että musiikkia kuunnellessaan ihminen voi käsitellä sisäistä tunnettaan ulkoisena asiana ja puhua musiikista sekä sen sisältämästä tunnetilasta turvallisen symbolisen etäisyyden päästä. Hän voi yhdistää omat tunteensa musiikkiin, ikään kuin ”löytää” ne, ja antaa ulkoiselle musiikille oman henkilökohtaisen merkityksen. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 56.)

## 2.2 Esteet kutsumuksen tiellä

Dolf Grunwald on hollantilainen psykologi, joka on saavuttanut erinomaisia tuloksia psyykkisenä valmentajana. Teoksessaan, Anna persoonallisuutesi puhua -esiintymisen ja esittämisen psykologia, hän pureutuu muusikoiden ongelmaan, jossa muusikot onnistuvat hyvin soittaessaan yksin, mutta epäonnistuvat yleisön läsnäollessa. Hän on paitsi psykologi, myös taitava pianisti. Grunwald ottaa huomioon muusikon lapsuuden suhteessa esiintymiseen ja oppimiskykyyn. Hän on huomannut tutkimuksissaan, miten lapsuuden vaikeudet ja niin sanottujen alkuvoimien vioittuminen vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja elämään. Grunwald suosittelee oman identiteetin estyneen voiman elvyttämiseen keskustelua ja seurantaa. Kun muusikkoa vaivaa esiintymisjännitys, epäonnistumisen pelko, lihasjännitykset tai muut vastaavat, Grunwald ehdottaa kaivautumaan omiin muistoihinsa, varhaisiin tapahtumiin ja siihen, miten on niihin aikoinaan reagoinut. Ratkaisun avain löytyy todennäköisesti sieltä entistä voimakkaamman harjoittelun, rentoutusten ja erilaisten piristeiden sijaan. Ne ovat lyhyen tähtäimen keinoja, itseensä tutustuminen sen sijaan vaikuttaa voimakkaammin ja perusteellisemmin. (Grunwald 1997, 221.)

Taide, kuten musiikki, voi olla symbolinen muoto pyrkimykselle yrittää ratkaista jokin henkilökohtainen tai yleisempi elämän ongelma. Taide voi olla myös väline, jonka avulla sisäistä kaaosta pyritään hallitsemaan. Musiikki on täynnä symboleja. Sävellys on ei-kerronnallisten asioiden kieltä, säveltäjän symbolikielelle siirtämää kokemusmaailmaa, joka välittyy jokaiselle kuulijalle ainutlaatuisella ja henkilökohtaisella tavalla. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 64 – 65.)

Yhdistäessään oman luovuuden opiskeluun opiskelijan on ryhdyttävä työskentelemään määrätietoistemmin, intensiivisemmin sekä perusteellisemmin. Omaehtoisempi työskentely vaatii itsenäistymismotivaation, myönteisestä epäonnistumisen pelosta kumpuavan mielihyvän sekä huolellista ja jalostunutta keskittymistä. Olennaista on tutustua itseensä, kuunnella itseään, katsoa syvälle simpäänsä ja opetella tiedostamaan, mitä tapahtuu. Voi kysyä itseltään, mikä merkitys jollain musiikillisella asialla on itselle, missä kohtaa jännityn, mikä on vaikeaa, mitä pelkään jne. (Grundvall 1997, 238.) Tällainen työskentely mahdollistaa itseensä tutustumisen ja omaksi itsekseen kasvamisen myös laulajana. Klassiset musiikkiteokset sisältävät paljon ärsykeitä, joita voi työstää edellä mainituilla tavoilla. Sanoitukset voivat resonoida muusikon omia toiveita, unelmia, iloja, suruja, pelkoja ja ahdistuksia.

Pelko on voimakas hallitsija niin yksilötasolla kuin laajemminkin. Ralf Gothoni kuvailee, miten opiskelukin voi olla eräänlaista pelon työstämistä tai sivuuttamista. Opiskelijana emme vielä osaa jotain, kaipaamme ongelmaamme ratkaisua ja käännyimme koulutuksen puoleen kuin apua anoen. Pedagogiikka vastaa tähän kaipaukseen määrittämällä opiskelijan ongelmat ja tarjoaa pelastusta uudella systeemillä. Gothoni ravistelee meitä instituutioista apua hakevia itsepetoksesta. Hän huomauttaa, että tiedämme sisimmässämme, että tarjotut systeemit ja opit ovat aikansa tuotteita ja vain välähdyksiä lopullisesta totuudesta. Vaikka tiedostamme tämän, tarraudumme silti mielellämme tarjottuun totuuteen, jotta emme joutuisi kohtaamaan omaa syvää tietämättömyyttämme ja mahdollista epätoivoa. (1998, 149 – 150.)

Pelot kuvastavat herkkyyttä ja kuuluvat ihmisen elämään. Epätoivon kautta näyttäytyy toivo, pimeyden tuntemisen jälkeen näemme entistä kirkkaamman valon. Pelon sijaan olisi tärkeää opettaa ja kasvattaa, niin yksilötasolla kuin laajemminkin, rohkeutta kohtaamaan oma kuolevaisuutemme. On tärkeää kyetä tiedostamaan ja poistamaan esteitä, jotka estävät oman kutsumuksen heräämistä tai uudelleen löytymistä. Pelkoihinsa tutustumalla voi vapautua sisäisistä esteistä, saada oivalluksia, jotka kehittävät ja kohottavat ihmistä näkemään laajemmin ja samalla menettämään jotain tarpeettomasta itsetärkeydestään. (Gothoni 1998, 151.)

### **3 KONSERTIN VALMISTAMISEN MERKITYS MATKALLA LAULAJAKSI**

Konserttiin valmistautuminen alkaa luonnostaan ajatuksesta järjestää konsertti tai tilauksesta tulla esiintymään konserttiin. Konserttiin valmistautuminen sisältää paljon erilaisia vaiheita, joista osa tapahtuu tiedostamatta ja osa tietoisesti työstäen. Tässä luvussa tutkin konserttiohjelmiston valintaa, teosten työstämistä, esiintymisjännitystä ja mentaaliharjoituksia esiintymisen helpottamiseksi. Haastattelin kolmea pitkän linjan laulunharrastajaa saadakseni kokemuksiin pohjautuvaa materiaalia. Haastateltavat ovat Lauluyhtye Soioksen laulajia. Lauluyhtye koostuu neljästä naislaulajasta ja olen yksi heistä. Laulamme enimmäkseen neliäänisiä sovituksia. Opinnäytetyön rinnalla on ollut koko matkan konserttiin valmistautuminen, jossa konsertin toisella puoliskolla lauluyhtye esiintyy. Haastattelu konserttiin valmistautumisesta palveli myös näitä laulun harrastajia, sillä he pohtivat siinä omia kokemuksiaan esiintymisestä, teosten työstämisestä ja konsertin järjestämisestä. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1.

#### **3.1 Konserttiohjelman prosessointi**

Minulla oli tulossa laulututkinto, jonka laulaisin livekonsertissa. Konsertin ohjelmistoa rajaavat laulututkinnon tutkintovaatimukset. Valitsimme konsertin kappaleet yhdessä lauluopettajani kanssa. Minulle oli tärkeää löytää jokin henkilökohtaisen merkitys laulettaviin lauluihin. Opettajani kiinnitti oletettavasti huomiota teosten vaativuuteen, monipuolisuuteen ja teknillisiin seikkoihin. Valitsimme kappaleet varsin hyvissä ajoin ennen konserttia, jotta ehdin työstää teoksia: opetella sanat ja melodiat ulkoa, istuttaa kappale kehoon, mieltää teoksessa olevan tarinan omalla tavallani sekä harjoitella yhdessä säestäjän kanssa. Miettiessämme teosten esittämisjärjestystä opettajani piti tärkeänä tunnelman vuorottelua iloisemmissa ja syvemmissä tunnelmissa.

Kokosin ohjelman mielessäni teemoittain, jolloin minun tapauksessani kukkalaulut olisivat peräkkäin, rakkaudesta ja sydänsuruista kertovat laulut peräkkäin ja hengelliset laulut omanaan. Pidin tärkeänä tarinallista kehittymistä ja tarinallista kaarta. Peilasin rakentamaani tarinaa myös omaan elämäni ja hain sieltä merkityksiä laulujen järjestykselle ja laulujen tulkinnalle. Konsertin käsiohjelmassa avaan hieman laulujen tarinallista kaarta ja tulkitsemiani merkityksiä. Käsiohjelma löytyy liitteestä 2.

Purkaessani haastattelua käytän haastateltavista nimityksiä haastateltava A, B ja C. Aloitin haastattelun kysymällä haastateltavilta, mitä merkitystä konsertin ohjelmalla on heille. Sekä haastateltava A että B kokivat, että itselle mieluisia kappaleita on mukavampi harjoitella ja harjoittelu on vaivattomampaa. Haastateltava A kertoi, että on vaikeampi motivoitua treenaamaan lauluja tai kokonaisuutta, jonka takana ei voi täysin seistä. Myös haastateltava B kertoi, että kappaleita, joista ei itse pidä täytyy harjoitella enemmän, koska niihin ei saa sellaista tunnetta niin pian. Se sijaan haastateltava C sanoi, että ohjelmistovalinnoilla ei ole hänelle juurikaan merkitystä vaan kappaleet harjoitellaan huolella joka tapauksessa. Haastateltava C huomasi sellaisen yksityiskohdan, että ohjelmistovalinnat saattavat vaikuttaa jossakin määrin esiintymisasuun.

Valmistautuessani esiintymiseen etsin mielelläni esitettävistä kappaleista itselleni merkityksiä. Jos teos on ennestään tuttu, siihen voi liittyä muistoja. Jos teos on ennestään tuntematon, sen sanoitus tai sävellys voi heijastella jotain tunnetta tai synnyttää mielessä tarinan. Tulevassa tutkintokonsertissa oli vain yksi suomenkielinen teos. Muut kappaleet esitän alkuperäiskielellä joko italiaksi, saksaksi tai ruotsiksi. Etsin lauluihin suomennokset hyvin varhaisessa vaiheessa. Näin pääsin selville, mistä lauluissa puhutaan. Tein sanatarkan suomennoksen myöhemmin ja huomasin, miten merkittävää on ymmärtää jokainen laulettava sana. Säveltäjä on huomionut tekstin sisällön sävelkielesään ja pyrkii tukemaan runon sisältöä.

Omassa tutkintokonserttiin valmistautumisprosessissa olen siinä vaiheessa, että pohdin mitä teokset merkitsevät minulle ja millaista tarinaa voin rakentaa kunkin kappaleen sisälle. Koen, että mielikuvaharjoittelu on sekä helppoa että jollain tavalla pelottavaa. Minulla on vilkas mielikuviutus ja ajatuksia syntyy runsaasti niin melodiakuvioista, harmonioista kuin sanoituksistakin. Ehkä haasteenani on juuri ajatusten runsaus ja niiden rajaaminen sekä jonkintasoinen jämäkyys jonkin tulkinnan valitsemisessa ja siinä pysymisessä.

Tutkintokonsertin kappaleiden valinta ja niiden muovaaminen esitysjärjestykseen oli prosessi. Tutkintoon liittyi sääntöjä, jotka tuli ottaa huomioon. Esitettävien teosten määrä oli määritelty yhdeksään teokseen. Teosten tuli olla eri aikakausilta, eri säveltäjiltä, eri kielisiä ja eri tyyllisiä. Opiskelemini laulopedagogin lauluopintoihin sisältyy 70 laulun ohjelmisto, josta tutkintokonsertin laulut valitaan. Aluksi valittiin kaksi vaihtoehtoa jokaisesta kategoriasta, toinen oli ennakkosuosikki ja toinen varalla. Työstämisvaiheen jälkeen valittiin yhdeksän kappaletta, joihin keskityin ja syvennyin.

Laulujen esitysjärjestyksen miettiminen oli mielenkiintoinen vaihe. Kokonaisuuden hahmottamiseen auttavat muutamat apukysymykset: Mikä on konsertin tavoite? Mitä haluan sanoa ja kenelle?

Mitkä ovat tärkeimmät teemat, jotka ilmenevät esityksessäni? (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 187 – 188).

Tutkintokonsertin käsiohjelma löytyy liitteestä 2. Kolme ensimmäistä laulua ovat kukkalauluja. Olen tulkinnut, että kukat kuvastavat naista. Ensimmäinen laulu kertoo tarinan kauniista nuoresta naisesta, joka on häpeissään ja joka saa kuulla pilkkaa ympäriltään. Toiset ivaavat nuoren naisen unelmia ja toiveita ja moittivat niitä liian kunnianhimoiseksi. Laulun nuori nainen on ehkä hieman lapsellinen ja viaton toiveidensa kanssa. Nämä kolme laulua muodostavat kokonaisuuden, jossa rakkaus muuttaa muotoaan ja syvenee. Toinen laulu kuvastaa herkkää, sitkeää ja voimakasta rakkautta. Laulussa ylistetään rakkautta, joka kumpuaa syvältä sielusta ja laulaja haluaa tukea, kasvattaa ja ruokkia tätä rakkautta. Laulussa lauletaan: ihana ruusuni, haluan kaataa vettä sinun juurillesi syvältä sielustani, vaikka en ikinä saisi nähdä sinun nousevan iloisesti. Koen tämän rohkeaksi rakastamiseksi ilman varmuutta vastakaiusta. Kolmas laulu on räjähtävän rakkauden ylistys. Laulaja on umpirakastunut ja aivan juopuu rakkauden tunteesta. Laulussa sanotaan, että rakkaus on kirkas kuin aurinko, huumaa tuoksullaan, se lentää kuin perhonen ja juopuu rakkauden hurmasta. Tämän laulun melodia ja pianosäestys on erinomainen esimerkki siitä, miten säveltäjä kuvastaa runon sisältöä sävelkielellään.

Kolme seuraavaa laulua kertovat salaperäisestä, mystisestä tunnemaailmasta. Saper vorreste on osa oopperasta Naamiohuvit. Siinä palveluspoika Oskar trallattelee viattomasti, salamyhkäisesti ja leikkillisesti. Häneltä kysytään, mikä naamiaisasu isännällä on yllä, sillä jotkut haluavat tehdä isännälle pahaa. Uskollinen palveluspoika Oskar tietää kyllä, mutta ei aio kertoa, sillä hän on isännälleen uskollinen eikä häneen tepsii uhkailu eikä lahjonta. Seuraava laulu on Ture Rangströmin Natt. Mielestäni tämä teos kuvastaa elämän päättymisen hauraita hetkiä. Runossa puhutaan sunnuntai-illasta, jolloin kello tikittää kohti keskiyötä. Tulkitsen, että tämä keskiyö olisi kuolema ja sunnuntai-illasta elämän ehtoopuoli. Pianosäestys on tässä teoksessa erittäin rauhallinen ja mystinen. Laulussa on monia hidastuksia. Toisessa säkeistössä kerrotaan, miten yhdessä silmänräpäyksessä ihmisen kohtalo voi sinetöityä ja hän menee suurten huoneiden läpi muiden kuolleiden luo. Kolmannessa säkeistössä muistellaan menneitä vuosia, toiveita ja vaikeuksia ja huomataan, että kaikki päättyy. Meistä, ja koko meidän elämästämme, tulee tomua. Kolmas laulu on sydäntä riipaiseva jäähyväislaulu. Laulu alkaa sanoilla: Ah, rakas, nyt minun täytyy lähteä. Laulussa on mukana luontokuvausta ja siinä kerrotaan, miten lepät ja pajut itkevät katkeraan, kun meidän täytyy erota. Koko maailma kärsii meidän kanssamme käsillä olevasta erosta.

Konserttiohjelmiston kolmas osio on positiivisempi, toiveikkaampi ja realistisempi kuvaus rakkaudesta. Olis vierellä hän... on Heino Kasken teos, jossa kuvataan kaunista suomalaista heinäkuun iltaa kaupungissa, jossa tähdet tuikkivat taivaalla. Laulussa toivotaan, että kunpa rakkaani olisi jälleen vierelläni, kunpa jälleen olisi kaunista, jopa vielä kauniimpaa kuin ennen. Sibeliuksen Våren-laulu on räiskyvä realistisen rakkauden ja romanttisen rakkauden kuorruttama tunteikas laulu. Laulussa kerrotaan vuodenojoista, rypistyivistä poskista ja vanhenemisestä. Teoksen voisi tulkita niin, että alkuosa on naisen vuorosanoja. Nainen murehtii elämän etenemistä, miten rypyt valtaavat posket ja poskien puna haihtuu pois. Hän miettii myös sitä, miksi lapsuus ja nuoruus kuluvat niin nopeasti ja keski-ikä ja vanhuus kestävät niin kauan. Laulun toinen puolisko koostuu miehen vuorosanoista. Hän lohduttaa rakastamaansa naista sillä, että lapsuuden ja nuoruuden muistoista on iloa vielä keski-ikä ja vanhuuden päivinäkin. Hän muistuttaa, että ei haittaa vaikka rypyt ilmestyvät ja posket vaalenevat, sillä rakkaus on tärkeintä. Hän sanoo lopuksi, että nyt on aika vain suudella, nyt on aika vain rakastaa.

Konsertin viimeisen teoksen sanoitus on hengellinen. Halusin päättää konsertin hengelliseen kappaleeseen, sillä olen ammatiltani myös kanttori ja hengellisyys on minulle henkilökohtaisesti tärkeää. Teos on sopraanoaaria Bachin Johannes-passion kokonaisuudesta ja siinä lauletaan syvää uskollisuutta Luojallemme. Laulun suomennos menee näin: "Iloiten seuraan Sinua, Elämäni, Valoni, enkä milloinkaan luovu Sinusta. Tue askeleitani ja kulje vierelläni, äläkä koskaan hylkää minua." Lopulta tärkeintä on ihmisen ja Luojan välinen rakkaus. Häneltä olemme saaneet elämämme ja Hänelle annamme elämämme. Se rakkaus on uskollista ja vilpitöntä. Konserttiohjelmaan voi peilata omia tunteitaan, kokemuksiaan, toiveitaan, pelkojaan, surujaan ja illojaan. Laulaessaan voi käsitellä tunteitaan ja antaa niiden vapautua musiikin virrassa.

### **3.2 Konserttiin valmistautuminen**

Konserttiin valmistautuminen alkaa jo siitä, kun unelmoi konsertin järjestämisestä. Opinnäytetyön rinnalla kulkevan konsertin valmistelut alkoivat syksyllä 2020. Minun ajatukseni oli esittää tutkintokappaleiksi valikoituneet teokset kevään 2021 aikana. Ajatuksissani oli muutaman konsertin sarja, jotta saisin esiintymiskokemusta ja -varmuutta opintoihin liittyvää tutkintokonserttia varten. En löytänyt pianistia, joten konserttisarjan järjestäminen oli mahdotonta. Sen sijaan kysyin sekä Oamkilta että Kuusamon kaupungilta, olisiko mahdollista järjestää konsertti yhteistyössä siten, että Kuusa-



mon kaupunki tarjoaa konserttialin ja Oamk mahdollistaa pianistin tulemisen konserttiin ja konsertti on opintoihin liittyvä tutkintokonsertti. Asiat järjestyivät näin. Lisäksi konserttiin tuli elävyyttä, kun lauluyhtye Soios lupautui konserttiin toiseksi esiintyjäksi ja näin konsertti laajeni kaksiosaiseksi.

Toinen jo aiemmin käsittelemäni tärkeä asia on miettiä, mitä haluaa esittää. Mikä on ohjelmisto ja miksi. Hyvä esitys tehdään miettimällä, mikä on ydinviestini, mitä haluan yleisölle kertoa. Hyvä esitys nostaa mieleen muistoja, luo tarinoita ja nostattaa tunteita. Krista Launonen suosittelee kirjassaan Lava – kauhu ja himo, että esityksessä olisi alku, keskikohta ja lopetus. Alkuosassa annetaan tuntumaa tulevasta, luodaan kiinnostus ja uteliaisuus, jotta kuulija haluaa tietää ja kokea lisää. Alku on siis tärkein. Keskikohta on asian ydin. Sen on hyvä olla selkeä, tunteisiin vetoava ja aito ja koostua konsertin tärkeimmästä sisällöstä. Loppuun voi lisätä kertauksen, voi olla loppuhuipennus, voi olla jokin, joka sulkee ympyrän tai kiteyttää kaiken esitetyn. Hyvän sisällön rakenne on siis yksinkertainen: alku, keskikohta ja lopetus. (Launonen 2017, 90 – 93.)

Konserttiin valmistautuminen sisältää monia käytännön asioita. Ensimmäisenä tulevat sopimusasiat eli konsertin sopimisesta yhteistyötahojen kanssa. Käytännössä se tarkoittaa palaverin järjestämistä, jossa sovitaan konserttiaika, paikka, tilojen varaaminen, henkilöstön varaaminen, treenaikojen sopiminen, raha-asioiden sopiminen sekä vastualueet. Tässä konsertissa Kuusamon kaupungin kulttuurijohtaja oli merkittävä henkilö yhteistyön kannalta, sillä hänen kanssaan sovittiin konserttiin liittyvät käytännön asiat. Mainostaminen päätettiin hoitaa myöhemmin, sillä oli mahdollista, että konserttia ei pystyttäisi järjestämään koronan takia ollenkaan. Mainoksia varten varasin kuitenkin kuvauksen, niin sanotut promokuvat. Promokuvan hyödynsin lopulta tutkintokonsertin käsiohjelmassa. Esiintymisasuksi halusin iltapuvun ja sen hankkiminen oli yllättävän monimutkaista. Kävin useamman kerran useammassa iltapukuliikkeessä, ennen kuin löysin mieleisen puvun. Sen jälkeen varasin ajan ompelijalle, joka muokkasi mekon juuri minulle sopivaksi. Varasin myös konserttipäivällä kampaaja-ajan. Nämä ovat tärkeitä ulkomusiikillisia seikkoja, jotka tulee huolehtia konserttiin valmistautuessa. Krista Launonen mainitsee esiintymisasusta, että tärkeintä on pukeutua asuun, jossa itse viihdyt (2017, 112).

Musiikillinen valmistautuminen eteni johdonmukaisesti ja säännöllisesti viikoittain. Lauluyhtye Soios treenasi sunnuntaisin yhteistreeneissä ja lisäksi jokainen laulaja itsekseen viikon aikana. Tutkintokappaleeni valmistuivat vähän kerrallaan ja treenasin niitä paitsi kotona myös viikoittain laulutunnilla. Päivi Arjas on kirjoittanut kirjan Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus.

Arjas mainitsee, että tavoitteet ovat tehokkaan työnteon lähtökohta (1997, 101). Tein konsertin valmisteluihin liittyvistä asioista suunnitelmaa ja aikataulua, jossa näkyi mitä tulee tehdä milläkin viikolla.

Arjas mainitsee konserttiin valmistautumisesta myös sen, että esiintymistiloihin on hyödyllistä tutustua etukäteen, jos se on suinkin mahdollista. On hyvä miettiä jo etukäteen, miten konserttipäivänsä aikoo viettää ja tarvittaessa muuttaa päivärytmiänsä hyvissä ajoin samanlaiseksi kuin konserttipäivänä. Konserttipäivänä on tärkeää pitää mieliala hyvänä ja syödä kevyesti ja energiapitoisesti (Arjas 1997, 133 – 135,) sekä verryttellä jäseniä kevyesti. Minä valmistauduin konserttiin tekemällä kenraaliharjoituksen kolme päivää ennen tutkintoa. Kenraaliharjoitus oli samaan aikaan kuin konsertti ja pyrin viettämään päiväni samalla tavalla kuin konserttipäivän: heräsin samaan aikaan, tein samat jummat, söin samalla tavalla noin samoihin aikoihin, tein samat ääniharjoitukset ja testasin lauluja samansuuntaisesti. Näin sain kokemuksen, onko suunnitelmani hyvä. Kävin myös kaksi kertaa konserttialissa ihmettelemässä tilaa, loin positiivisia ja realistisia mielikuvia konserttitalanteesta ja kuvittelin, miten tila on minun puolellani. Mielikuvissa ajattelin jopa kannustavat ihmiset minun kanssani yhdessä lavalle. Esiintymishetkessä en pystynyt ajattelemaan sitä, mutta olo oli muuten levollinen. Konsertin toteutus muuttui koronan vuoksi kaksiosaisesta livekonsertista pelkäksi tutkintokonsertiksi, jossa yleisönä olivat näytön arvioivat opettajat. Lauluyhtyeen konsertti siirtyi myöhempään ajankohtaan.

### **3.3 Teosten työstäminen**

Konserttiin lupautumisen ja ohjelmiston valinnan jälkeen alkaa teosten prosessointivaihe. Työstämisvaihe on omanlaisensa varmasti jokaisessa konserttiin valmistautumisessa. Asiaan vaikuttavat aikataulu, kokoonpano, esiintyjän tarpeet ja voimavarat sekä monet muut asiat. Tässä luvussa lähestyn ohjelmiston työstämistä haastateltavien kokemusten, oman kokemukseni sekä tietoperustan kautta.

Haastateltavat kuvasivat omaa tapaansa ottaa uusi kappale haltuun. Yksi haastateltavista kertoi aloittavansa teokseen tutustumisen kuuntelemalla erilaisia sovituksia laulusta muiden esittämänä ja opettelevansa samalla laulun sanoja ulkoa. Toinen kertoi opettelevansa stemmansa mahdollisimman tarkkaan oikein heti aluksi. Hän koki, että väärän poisoppiminen on tuskallisen hidasta ja

sen vuoksi harjoittelee alkuvaiheessa oikeat sävelet ja aika-arvot tarkkaan ja mahdollisimman oikein. Myös kolmas haastateltava kertoi aloittavansa oman stemman harjoittelusta. Hän etenee siitä sitten kokonaisuuden hiomiseen ja yhteissoundin hakemiseen koko porukalla. Tässä kohdassa on kysymyksessä yhtyelaulun genre.

Minulle laulujen sanoitusten ulkoa opettelu on haastavaa jopa suomeksi ja lisähaasteen tämän konsertin valmisteluun toi se, että vain yksi kappale yhdeksästä oli suomenkielinen. Vielä vaikeampaa on nimittäin opetella ulkoa ulkomaisia teoksia. Oma konstini oli toistaa sanoja kerta toisensa jälkeen. Kirjoitin kulloinkin työn alla olevan laulun sanat paperille ja toisinaan otin paperin kävelylle mukaan ja toistin laulun sanoja samalla, kun kävelin luonnon helmassa. Keino oli hyvä, sillä raikas ulkoilma ja luonto toivat mieleen väljyyttä, joka oli hyvä ulkoa opettelulle ja mielikuvitukselle. Toisinaan kiinnitin sanat tiskikaapin oven ja lausuin sanoja uudelleen ja uudelleen samalla, kun tiskasin käsin. Kolmas käyttämäni keino oli leipominen ja sen yhteydessä teoksen sanojen runomuotoinen lausuminen. Loin YouTubeen kansion, jossa oli konsertin kappaleet esiintymisjärjestyksessä niiden esittämänä ja kuuntelin niitä hiihtäessäni, autolla ajaessani tai kotitöitä tehdessäni. Halusin tällä tavoin tehdä teokset tutuiksi itselleni.

Ahonen-Eerikäinen tietää, että ”musiikki voi nostaa mielenmaailman ihmisen tietoisuuteen ja eteen, ikään kuin hän katsoisi sitä kuin elokuvaa tai itse kulkisi siellä. Kysymyksessä on vapaan assosiaation kaltainen tila, jota voi verrata myös unityöskentelyyn. Symbolisen prosessin avulla oma psyykinen palapeli voi integroitua uudella tavalla. Usein symbolit ovat paradoksaalisia; samaan aikaan ne tuovat jotain päivänvaloon ja toisaalta salaavat jotain muuta. Ne ovat mysteerejä usein muille kuin niiden kokijalle, jolle ne saattavat ilmentää selkeää psyykkistä dokumenttia.” (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55.) Laulunopettajani suositteli minua piirtämään kustakin teoksesta ajatuskartan, kuvittelemaan mielessäni tarinan ja miettimään, mitä teos merkitsee juuri minulle: mitä tunteita, tarinoita, merkityksiä ja kokemuksia teos voisi heijastella minussa.

Ralf Gothoni kuvaa musiikin kykyä ilmentää elämää monipuolisesti. Hän kertoo, että ”musiikki on suurenmoinen instrumentti elämän lainalaisuuksien välittäjänä ja ilmaisijana, sillä musikaalisuus on luovimmillaan kokonaisvaltaista hereilläoloa ja nimenomaan värähtelyä” (Gothoni 1998, 18).

Ahonen-Eerikäinen tietää Tarastin (1986) kertoneen, että ”muusikon ulkoista, korvin kuultavaa esi-  
tystä vastaa hänen sisäinen työskentelyprosessinsa, jonka avulla hän hahmottaa omaa sisäistä

maailmaansa.” Sillä, miten ihminen kokee musiikin, millaisia mielikuvia se hänelle synnyttää ja miten hän sitä tulkitsee, on merkitystä. ”Kuunnellessaan musiikkia, soittaessaan, laulaessaan tai säveltäessään muusikko samalla ikään kuin etsii itsestään erilaisia merkityskokonaisuuksia, joita voisi sijoittaa musiikin sisällöllisesti abstrakteihin, ja siinä mielessä ”tyhjiin”, muotoihin. Luovassa prosessissa nämä henkilön sisäiset merkityskokonaisuudet saavat muodon; niistä tulee tunteen tasolla konkreettisia ja niitä voidaan käsitellä ahdistusta vähentävän musiikin aikaansaaman etäisyyden päästä. Musiikki tavallaan puhuu esittäjensä, tekijänsä tai kuulijansa omien kokemusten ja sisäisten tuntemusten kieltä.” (Ahonen-Eerikäinen 1997, 56.)

Haastateltava C kertoi miettivänsä kappaleen sisältöä tarkkaankin harjoitteluvaiheessa ja keskusteluvansa teoksista yhdessä lauluyhtyeen muiden laulajien kanssa. Hän koki kuitenkin, että yhdessä pohtimista voisi olla enemmänkin. Haastateltava B kertoi kiinnittävänsä huomiota kappaleiden sanoituksiin ja tunnelmiin erityisesti siihen peilaten, sopivatko ne kulloinkin kyseessä olevaan tilaisuuteen.

Sekä A että C kiinnittävät huomionsa kappaleiden tunnelmaan ja harmoniaan. He kertoivat seuraavansa mahdollisimman tarkkaan säveltäjän merkintöjä erityisesti klassisen musiikin kappaleissa. Sen sijaan molemmat kokivat, että kevyessä musiikissa voi ottaa enemmän vapauksia. Haastateltavat A ja B mainitsivat sanoitusten olevan tärkeitä. A toteaa, että teksti ratkaisee sen, mistä laulussa on kysymys.

Haastateltava A kokee, että tarinoiden ja tunnelmien pohtiminen tuo tekemiseen merkityksiä ja sisältöä. Myös C kokee tunnelman tärkeäksi: ”Tunnelma ratkaisee minulla! Harmikseni olen huomannut, ettei teksti ole minulle niin tärkeä.” Hän on huomannut, että musiikkia kuunnellessaan hänellä jäävät mieleen melodiat, harmoniat ja tunnelmat. Vasta myöhemmin hän saattaa jäädä kuuntelemaan, mitä sanoissa sanotaan. Haastateltava B suhtautuu tunnelmaan ja tarinoiniin tilaajalähtöisesti: ”Tärkeintä on, että tilaaja on tyytyväinen ja että kappaleet sopivat tilaisuuteen.” Hän ei lähde valmistelemaan teoksia tunnepohjalta eikä sen perusteella, mikä on itselle merkityksellistä.

Haastateltava A mainitsee äänittämisen olevan hyödyllistä teosten työstämisen näkökulmasta. Tätä käytin myös itse todella paljon työstäessäni tutkintokappaleita. Äänitin paitsi laulutunteja, myös omia harjoituksiani niin ääniharjoituksia tehdessä, teoksia harjoitellessa kuin tekstejä lukiesani. Lähellä konserttia lauloin kaikki konsertin kappaleet peräkkäin nauhalle useana eri päivänä ja

kuuntelin ja analysoin niitä lenkkeillessäni. Pyrin myös toimimaan löytämieni parannusehdotusten mukaan.

Haastateltava B työstää teoksia ihan konkreettisesti laulamalla teoksia läpi sekä toistamalla hankalia kohtia. Hankala kohta voi hänen mukaansa olla haastava melodia tai jonkin sanan ääntäminen. Hän pyrkii harjoittelemaan oman osuutensa valmiiksi ennen säestäjän tai lauluyhtyeen muiden laulajien kanssa harjoittelua. Haastateltava C etenee omasta stemmasta harmoniaan ja tutkii, missä kohdassa oma stemma saa tukea toisesta äänestä ja missä kohtaa on haastava paikka. Haastateltava C pyrkii olemaan uskollinen säveltäjän merkinnöille. Hän pitää tärkeänä, että nuotinnoksessa on tulkintaa ohjaavia merkintöjä ja kertoo paheksuvansa salaa, jos merkintöjä ei ole. Lauluyhtyeessä laulaessaan hän kertoo olevansa avoin toisten ehdotuksilla nyanssien ja tulkinnan suhteen. Hän huomaa olevansa välillä ”rytmi- ja tempopoliisi”. Haastateltava B huomioi myös tempoa ja sen lisäksi painotukset, jonkun sanan lausumisen sekä tunnetilan välittämisen. Hänen tavoitteenaan on, että tulkinnalla saa aikaiseksi tunnelmallisen ja yleisöä koskettavan esityksen. Haastateltava A kertoo kiinnostavansa huomioita fraseeraukseen ja dynamiikkaan. Hän huomaa, että oman mielikuvan toteuttaminen on toisinaan mahdotonta oman teknisen taitotason tullessa vastaan.

Loppuvaiheen työstämistä toteutin lukemalla nuotteja tarkasti läpi sekä suomentamalla vielä sana kerrallaan, että tiesin tarkalleen, mitä mikäkin sana tarkoittaa ja millaiset esiintymismerkinnät missäkin kohdassa on. Mietin myös, mitä esiintymismerkinnöillä on haluttu viestiä ja mietin, millä tavalla haluan tuoda jonkin teksti- tai melodiakohdan esille. Nuotteja silmäillessäni oli tärkeää käydä läpi säestäjän osuudet ja huomioita välisoittojen kestot sekä fraasien lähdöt ja lopetukset.

Musiikki on tunteiden tulkki. Musiikki koskettaa tunteita. Musiikki herättelee tunteita. Musiikin maailmassa oleminen voi olla tutkimusmatka oman mielen maisemiin, etsimistä ja löytämistä. Mielen maisema sisältää tietoa nykyisyydestä ja menneisyydestä sekä tulevaisuuden fantasioita ja pelkoja. Musiikista, sanoituksesta tai sävellyksestä, ihminen voi löytää omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja samaistua siihen tunnetasolla. On merkittävää, miten ihminen kokee musiikin, millaisia mielikuvia se hänelle synnyttää ja miten hän sitä tulkitsee. Laulaessaan tai soittaessaan musiikko voi samalla ikään kuin etsiä itsestään erilaisia merkityskokonaisuuksia, joita voisi sijoittaa musiikin abstrakteihin muotoihin. Luovassa prosessissa sisäiset merkityskokonaisuudet saavat

muodon, niistä tulee tunteen tasolla konkreettisia ja niitä voi käsitellä musiikin aikaansaaman etäisyyden päästä. Musiikki voi siis puhua esittäjänsä omien kokemusten ja sisäisten tuntemusten kieltä. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55 – 57.)

### 3.4 Esiintymisjännitys ja mentaaliharjoitukset

Päivi Arjas mainitsee, että esiintymisjännityksen syiden tunteminen auttaa meitä ymmärtämään omaa reagoitiamme paremmin. Jopa asiantuntijat ovat erimielisiä siitä, mistä jännittäminen johtuu. Yksi syy esiintymisjännitykselle on, että ihminen kokee tilanteen uhkaavana ja reagoi ”taistele tai pakene”-mekanismin mukaisesti. Jännittäminen on tyypillinen reagoititapa kaikille nisäkkäille. Jännittämällä elimistö valmistautuu parhaaseen suoritukseensa ja jännitysoireiden tarkoitus onkin auttaa selviytymään tilanteessa, mikä antaa jännittämislle positiivisen sävyn. Toinen vaihtoehto olisi puhua jännittämisen sijaan valmiustilasta. Musiikin esittäminen ei ulkoisesti muistuta taistelutilannetta eikä pakoa. Musiikin esittäminen ei sisällä vakavan fyysisen loukkaantumisen riskejä tai kuoleman uhkaa. Kuitenkin psyykkiset vaatimukset aiheuttavat sen, että ihmisen elimistö reagoi kovin samalla tavalla kuin esi-isämme vaarallisen karhun metsästykseseen. Jännityksen näkökulmasta esiintymispaikalla, ajalla tai esiintymisen luonteella ole merkitystä vaan omalla kokemuksellamme siitä. Esiintymislavalle meneminen voi tuntua yhtä uhkaavalta kuin tilanne, johon liittyy kuolemanvaara ja fyysinen reaktio on sen mukainen. Ongelmaksi tämä muodostuu, jos esiintyjä yli-reagoi. Pahimmillaan jännittäjä nimittäin ”halvaantuu pelosta” eikä kykene välttämättä edes liikkumaan kunnolla. (Arjas 1997, 16-17.)

Aavasto, Kaulio & Syrjälä mainitsevat kirjassaan Jännittääkö? Pelko hallintaan, esiintymisjännityksen taustalla mahdollisesti olevan ikäviä tunteita. Yksi mahdollinen ikävä tunne on syyllisyys, joka voi tulla jo pelosta, että tekee jotain väärin. Tunne on siis olemassa jo ennen tekoa. Toiset taas kokevat pahimmat syyllisyydet jälkikäteen, vaikka kaikki olisi mennytkin hyvin. Syyllisyys ei tarvitse todellista syytä, sillä se on ihmisissä olemassa jossakin syvällä. Syyllisyyden taustalla voivat olla nöyryyttävät kokemukset esimerkiksi lapsuudessa. Syyllistyvä ihminen mitätöi helposti itsensä jopa syyttää. (Aavasto ym. 2008, 128 – 129.) Syyllisyys ja sen johdannainen alisuoriutuminen ovat valittavan tuttuja asioita omalla opiskelutaipaleella. Alisuoriutumiseen liittyy uskomus, että epäonnistuminen on niin todennäköistä, että on turha edes yrittää kovin tosissaan.

Itsetunto vaikuttaa suoritukseen paljon. Heikentyneen itsetunnon varassa ihminen ei arvosta itseään eikä elämäänsä ja ajattelee itsestään kielteisiä asioita. Kohdatessaan haastavan asian hänen ensimmäinen ajatuksensa on: ”Minusta ei ole tähän!” (Aavasto ym. 2008, 133.) Tällä tavalla kuvasi myös haastateltava B kokemaansa rimakauhua muutama viikko ennen esiintymistä. Hänelle on tullut mieleen, että hänestä ei ole tähän, miksi hän suostui ja myös muita itseään aliarvioivia lausahduksia. Minulla ja haastateltava A:lla on kokemuksia lamauttavasta esiintymispelosta. A kokee, että lamauttava esiintymispalko on vuosien aikana hieman lientynyt. Toisaalta hän on sinut asian kanssa kertoessaan, että häntä ei haittaa, vaikka joku näkisikin hänen vajavaisuutensa. Minulla pelkoa lietsova ajatuskaavio menee suunnilleen näin: ”Jähmetyn ja en pysty laulamaan tai sormeni eivät toimi (soittamisessa). Muut näkevät, miten huono olen, en oikeasti osaa mitään.” Nämä ovat voimakkaita ajatuksia ja uskomuksia, jotka altistavat epäonnistumiselle.

Itseensä luottava kokee, että hänellä on lupa onnistua ja antaa itselleen mahdollisuuden onnistumiseen. Itseluottamus vaihtelee eri elämänvaiheissa ja eri tilanteissa. On hyvä muistaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä oppia tuntemaan ylpeyttä osaamisestaan, lahjoistaan ja suorituksistaan ja pitämään itseään riittävän hyvänä. (Aavasto ym. 2008, 133-134.) Myös haastateltavat A ja C kokivat, että esiintymisjännitys kuuluu asiaan ja elämä jatkuu, vaikka tulisikin jotain kömmähdyksiä jännityksestä johtuen.

Muutos esiintymisjännitykseen on lähdettävä toiminnan muutoksesta. Max De Pree on sanonut: ”Emme voi tulla sellaiseksi kuin haluamme pysymällä sellaisena kuin nyt olemme.” Toiveita asettaessa on tärkeää olla rehellinen itselleen: Mikä on minun tavoitteeni? Tavoitteen on oltava selkeästi määriteltävä ja sen toteutumisen helposti todennettavissa. Sen jälkeen on suunniteltava keinot tavoitteeseen pääsemiseksi. On myös hyvä miettiä, mikä tavoitteen saavuttamisen taso on riittävän hyvä ja mikä olisi sinulle pettymys. Tavoitetta on aina oikeus muokata elämäntilanteeseen sopivammaksi ilman syyllisyyttä. Muista juhlistaa pienenkin tavoitteesi saavuttamista, sillä onnistumisen ja edistymisen tunteet lisäävät kehossa hyvän olon hormonia ja vähentävät stressihormonien vaikutusta. On lohduttavaa tietää, että muutos todellakin on mahdollista. Ihmisen kyky suuntautua kohti uusia tavoitteita on ainutlaatuista. Pienet askeleet saavat aikaiseksi pysyvämpiä muutoksia. (Aavasto ym. 2008, 141 – 144.)

Maaret Kallio käsittelee tunteita ja turvallisuutta kirjassaan Lujasti lempeä. Mielestäni nämä teemat liittyvät vahvasti esiintymisjännitykseen. Tunteemme sietämällä, hyväksymällä ja turvallisuutta ko-

kemalla esiintymisjännitys on varmasti siedettävä ja jopa eduksi esiintymisellemme. Kallio muistuttaa, että myös ujuden, uhatuksi tulemisen, haavoittuvuuden, pelon ja vihan tunteet ja kokemukset ovat osa ihmisluontoa. Sen ymmärtäminen, että ne ovat ihmislajeihin kuuluvia tyypillisiä piirteitä, auttaa tutkiskelemaan myös omaa mieltä hyväksyvässä ja väljemmässä tilassa. On tärkeää tiedostaa, että ihmisen mielellä on tietyt lainalaisuudet, jotka eivät suinkaan ole oman päätäntävällän tai asenteen takana. (Kallio 2016, 83.)

Kuten Arjas, myös Kallio muistuttaa, että ihmisen aivot ovat muokkautunut nykyiseen muotoonsa miljoonien vuosien evoluution seurauksena. Vaikka ihminen voikin vaikuttaa moneen kohtaan elämässään ja toiminnassaan, samanaikaisesti myös monet toiminnot, reaktiot ja tunteet ovat meihin ohjattuja eikä niitä voi ajatuksen ja tahdon voimalla hallita. Sen sijaan ymmärrys on avuksi: mitä paremmin huomaa ja havaitsee mielensä eriskummallisia liikkuja, sitä enemmän on tilaa valita myös toimintansa ja käytöksensä sekä lisätä yhteyttä toisiin ihmisiin turvallisuutta vahvistaakseen. (Kallio 2016, 83.)

”Turvallisuuden varmistaminen ja uhan tunnistaminen on äärimmäisen tärkeä perusvirite, jota ilman ihmislaji olisi taatusti jo aikaa sitten jäänyt muiden lajien syömäksi. Vaikka tänä päivänä ensisijainen uhka ei olekaan muut eläimet, ei turvallisuuden tarpeen merkitys ole kadonnut mihinkään, eivätkä aivomme ole kadottaneet tarvetta jatkuvasti skannata turvallisuuden täyttymisen ehtoja.” (Kallio 2016, 84.) Omassa mielessäni lisäsin turvallisuuden tunnetta tekemällä jo kuukausia ennen tutkintokonserttia meditaatioita, joissa vahvistettiin sisäistä voimaa, kuviteltiin haave todeksi ja minun tapauksessani kuviteltiin, miten konsertti onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Näin monta kuukautta ennen konsertti painajaista, jossa olin menossa lavalle ilman viimeisteltyä esiintymisasua. Silloin iltapukuni oli vielä hankkimatta ja ymmärsin, että esiintymisasun hankkiminen on yksi tärkeä turvallisuutta luova elementti. Koska konsertti siirtyi livekonsertista suljettuun konserttiin ja eri paikakunnalle, peruin kampaaja-ajan. Vasta konserttiviikolla havahtuin, että vaikka konsertti ei ole livetilaisuus, silti on tärkeää olla huoliteltu. Onnekseni sain sekä kampaus- että meikkausajan konserttiaamulle. Huoliteltu olemus toi turvallisuutta ja itsevarmuutta konserttitilanteeseen.

Koin oman tutkintokonserttini alla, että keskustelut niin opettajan, työkavereiden, ompelijan kuin perheenkin kesken olivat todella tärkeitä. Pienet ja suuremmat kannustukset loivat minulle turvallisuuden, kannattelun ja myötäelämisen tunnetta. Myös Kallion toteaa, että ihmiselle tuo eniten turvallista ja lämmön virittämää, vuorovaikutuksessa rakennettavaa ja uudelleen korjaavaa. Valitettavan usein



vuorovaikutukseen jää myös puutteita, joita kannamme ja pyrimme ratkomaan pitkään elämämme avainsuhteissa myöhemminkin. (Kallio 2016, 84.) Sain opettajaltani sellaista kannustusta ja hellää huomiota esiintymisjännitykseni kanssa, että se kantaa minua pitkään. Koin tulleen nähdyksi, kohdatuksi ja kannatelluksi. Hän kertoi omia kokemuksiaan ja tarjosi omia konstejaan minun käyttööni. Niitä käytinkin ja tulen käyttämään vastedeskin. Hienointa siinä ihmissuhteessa oli aistia, että hän elää samansuuntaisesti kuin opettaa, lujan lempeästi.

”Turvallisuuden tunne on perusta kaikelle niin sanotusti ylemmälle toiminnalle: oppimiselle, ajattelun ja toisen ihmisen huomioon ottamiselle. Ihmismieli skannaa jatkuvasti turvallisuuden ja uhan tunnelmia ympäristöstään ja muista ihmisistä. Juuri tästä syystä muiden ihmisten ikävä käytös, hyväksymättömyys ja torjunta vaikuttaa meihin niin voimakkaasti. Kun olo on taas turvallinen, energia jää muuhunkin: maailmanvalloituksen kokemiseen, leikkimiseen ja oppimiseen.” (Kallio 2016, 85.)

Kirjassaan *Lava – kauhu ja himo* Krista Launonen esittelee voittaja-asennon yhdeksi metodiksi lievittää esiintymisjännitystä. Voittaja-asennolla huijataan aivoja, teeskennellään voittajaa ja alamme kokemaan itsemme voittajiksi. Harjoitus on hyvin yksinkertainen: mieti miltä onnistunut, esimerkiksi juuri maaliin voittajana saapunut juoksija näyttää ja tee perässä. Nosta kädet suorina ylös v-asentoon ja leuka ylös. Kaksi minuuttia voittaja-asennossa riittää vakuuttamaan mielen ja kehon. Asento aiheuttaa myös hormonaalisia muutoksia, jotka saavat aivojen tilan itsevarmaksi, luottavaiseksi ja mukavaksi. (Launonen 2017, 56.)

Mielikuvaharjoittelua on hyvä tehdä positiivisessa hengessä ajatellen, miten asiat menevätään parhaalla mahdollisella tavalla, miten mukava olotila silloin onkaan kehossa ja mielessä ja niin edelleen. Konserttialista voi saada energiaa kuvittelemalla, miten se ottaa esiintyjänsä avosylin vastaan, miten olen osa konserttialin kalustusta ja minulla on luonnollista olla siellä.

”Affirmaatiot eli myönteiset lausumat ovat yksi keino, joilla voimme muuttaa itseämme ja olosuhteisiimme liittyviä ajatuksiamme. Affirmaatio on lausuma, joka pätee suurella mittakaavassa, mutta sen vaikutus ei ehkä ole havaittavissa omassa elämässämme juuri nyt.” (Moran 2003, 34.) Luetuani Moranin kirjaa *Sisäinen valo – vaali sieluasi ja tavoita elinikäinen kauneus* tein affirmaatioharjoituksia muutaman päivän ajan säännöllisesti ja lisäksi vein autoni mittaritauluun kaksi affirmaatiota, joita tein autolla ajaessani. Autooni valitsin tällaisen myönteisen lausuman: Kehoni on terve ja annan sen tulla entistä kauniimmaksi ja terveemmäksi. Toisinaan vaihdoin keho-sanan tilalle

äänen tai mielen. Kotona minulla oli lapulla lausahduksia, kuten ”ääneni on täyteläinen kuin Steinway-flyyngeli” tai ”ansaitseen todellisen rakkauden” tai ”opiskelen unelmieni opintoja”.

Haastateltava B tekee toisinaan mielikuvaharjoituksia johonkin tiettyyn kappaleeseen tai esitystilanteeseen liittyen. Erityisesti tämä tulee ajankohtaiseksi, jos etukäteen tulee olo, että kappaleen esittäminen voisi herkistää esittäjän itsensä tai yleisön. Hän oli kokenut hyväksi miettiä etukäteen laulun mahdollisesti herättämiä tunteita ja pyrki siten lieventämään esitystilanteen mahdollista tunnelatausta. Minun tutkintokappaleissani oli eräs laulu, joka lähes vuosi sitten herätti voimakkaita tunteita ja laulutunnilla purskahdin itkuun. Mielessäni kävi joskus, että entä jos konserttitilanteesakin purskahdan itkuun, että jos se tapahtunut kokemus on jäänyt lihasmuistiin tai alitajuntaan. Painoin sen kuitenkin taka-alalle, koska olin laulanut sen laulun useita kertoja vähääkään liikuttamatta. Mutta niin vain kävi, kuin salama kirkaalta taivaalta, että kun se kohta laulusta koitti, jossa olin puoli vuotta aiemmin purskahtanut itkuun, ääneni sortui ja palasin hetkeksi siihen menneeseen hetkeen. Kokemus oli mielenkiintoinen. Ehkä tilanteen olisi voinut välttää, jos olisin miettinyt sitä etukäteen rauhassa ja turvallisessa ilmapiirissä itseni kanssa.

Alice D. Domar ja Alice Lesch Kelly muistuttavat kirjassaan *Onnellinen sellaisena kuin olet*, että meillä kaikilla on automaattisia, sisäistyneitä, ajattelumalleja. Ajattelumallit ovat kuin ääninauha, joka soi mielen taustalla ja vaikuttaa siihen, mitä teemme ja sanomme, olematta itse edes tietoisia asiasta. Tällaiset automaattiset ajatelmat kulkevat mukamme vuosikausia. Monet näistä uskomuksista saavat alkunsa lapsuudessa ja säilyvät ikuisesti. Ne ovat itselle niin tuttuja, että usein niitä pitää tosiasioina. Jotkin ovat hyödyllisiä toimivien rutiinien tavoin, jotkut sen sijaan ovat vääristyneitä ja epärealistisia, ja ne voivat aiheuttaa negatiivisia ilmiöitä, kuten stressiä, ahdistusta, masennusta ja tyytymättömyyttä. (Domar 2009, 61.)

Uskomusten uudelleen ohjelmoiminen lähtee Domar Kellyn mukaan tunnistamisesta. Tärkeintä on huomata ajatukset. Niitä voi olla todella vaikea havaita, koska ne ovat niin tuttuja. Kun uskomuksen on saanut napattua, on tarpeellista palata ajassa taaksepäin ja taaksepäin ja taaksepäin: mitä on tapahtunut, kuka on sanonut mitä ja miltä se on tuntunut. Mikä on sen sinun uskomuksesi taustalla. Jos löydät ydintunteesi, ydinkokemuksesi, sitä voi pohtia, palveleeko se sinua tuollaisenaan vai olisiko sitä tarpeen ohjelmoida uudelleen. (Domar 2009, 63.) Seuraavana on Launosen kokoama lista vinkeistä jännittäjälle. Jokainen kohta on tarpeellinen ja hyvä. Lukija voi pohtia vinkkien kohdalla, mitä juuri tämä vinkki tarkoittaa minulle esiintyjänä.

Vinkit jännittäjälle:

1. Kuvittele esiintymistilanne ennakolta
2. Luo mukavia mielikuvia
3. Rentouta itsesi
4. Hanki esiintymiskokemusta keinolla millä hyvänsä
5. Hyväksy, että sinua jännittää
6. Hymyile esiintyessäsi – vaikka tekohymyä – ja kohta mieli seuraa
7. Tee voittaja-asento
8. Katso esiintymisen aluksi niitä ihmisiä, jotka tukevat sinua

(Launonen 2017, 66 – 69.)

Musiikki herättää kuulijassaan ja esittäjässään monentasoisia mielikuvia. Ahonen- Eerikäinen kertoo, että Summerin (1990) mukaan usein se, mitä ihminen kuvittelee, on hänelle voimakkaampi totuus kuin mikään objektiivisesti todettava todellisuus, jota ei kuitenkaan pystytä todistamaan täysin oikeaksi. Yleisesti ottaen ihmisellä on kyky aktiivisesti muokata, tutkia ja muuttaa omia mielikuviaan ja sen seurauksena myös omaa ulkoista ja sisäistä maailmaansa. Mielen maailma, ts. kyky käsitellä ei-havaittua tai poissaolevaa todellisuutta läsnäolevana ja kyky yhdistää omaa sisäistä ja ulkoista maailmaansa, perustuu symboliseen prosessiin. Koska ihminen usein voi etukäteen arvioida toimintansa seurauksia ja luoda nk. hypoteesin ”jos-maailman”, voidaan tätä ”jos-maailmaa” myös terapiassa käyttää hyväksi. Mikäli ihminen kykenee kuvittelemaan jonkin tilanteen etukäteen, hän kenties pystyy myös toteuttamaan kyseisen kuvitelman (Sarbin, 1970). Ongelmat voivat olla haasteita, joita ratkaistaan suuntautumalla tulevaisuuteen. Tämä tapahtuu käyttämällä hyväksi ihmisen omia voimavaroja eli uusia, myönteisiä näkökulmia ja vaihtoehtoja, joiden avulla asiakas voi itse päästä pois ongelmien ja niihin liittyvien väärin ratkaisuyritysten noidankehästä (Ahonen, 1994, 51). Milton Eriksonin mukaan asiakkaalla on itsessään resursseja kaikkiin tarpeellisiin muutoksiin. Positiiviset odotukset saavat aikaan positiivisia tuloksia ja pessimismi on itseään toteuttava ennuste. Usein jo pelkkä yritys ratkaisun löytymisestä antaa toivolle kipinän. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 64.)

## 4 POHDINTA

Laulupedagogin ammattiin valmistuminen on yksi etappi laulajaksi kasvamisen polulla. Yksi tavoite on täytynyt, uusia tavoitteita tulee ja matka jatkuu. Laulaminen on osa itseilmaisua ja tulen todennäköisesti laulamaan aina. Odotan aikaa, jolloin minusta tulisi äiti ja saisin äänelläni ilahduttaa, lohduttaa, leikitellä ja rauhoitella lastani. Laulaminen kanttorin työssä alkaa tulla luontevammaksi ja olen löytämässä ilmaisuvoimaa lauluun uudella tavalla. Esiintyminen klassisena laulajana on ollut ajatuksena pelottava. Olen saanut pyynnön mennä konsertoimaan yhdessä pianistin kanssa muutaman kuukauden päästä ja harkitsen meneväni. Kehittyminen vaatii epämukavuusalueelle menemisen ja haluan tarjota itselleni mahdollisuuksia kehittyä. Koen, että tämä tekemäni opinnäytetyö sekä tutkintokonsertin valmistaminen ovat antaneet uudenlaisia eväitä esiintymiseen. Ymmärrykseni asiaan on kasvanut ja näen paremmin omat estoni, pelkoni ja myös vahvuuteni.

Opinnäytetyössäni olen pohtinut laulajaksi kasvamiseen liittyviä seikkoja. Työn tekeminen on ollut prosessi, jonka yhteydessä on tapahtunut myös tutkintokonsertin valmistaminen. Konsertin valmistaminen on tukenut laulajaksi kasvamista ja oli konkreettinen peilauspinta aiheeseen. Alun perin oli tarkoituksena toteuttaa konsertti kaksiosaisena, jossa alkuosassa on tutkintokonserttini ja väliajan jälkeen Lauluyhtye Soioksen konsertti. Koronan vuoksi livekonsertti peruuntui ja konsertista toteutui vain tutkintokonsertti. Lauluyhtye Soioksen kanssa valmistelimme konserttia koko talven tavoitteena järjestää konsertti. Tein haastattelun lauluyhtyeen laulajille konserttiin valmistautumisesta. Myös tämä haastattelu ja lauluyhtyeen jäsenien kanssa tekemäni työskentely olivat merkittävä osa tätä työtä. Heidän kautta sain vertaistukea ja kuulin harrastajien kokemuksia laulamisesta ja esiintymisestä.

Tutkintokonsertti oli tarkoitus järjestää paikallisessa musiikkitalossa hyväntekeväisyyskonserttina, johon kuntalaisilla olisi ollut vapaa pääsy. Konsertti oli tarkoitus järjestää yhteistyössä kaupungin ja Oamkin kanssa. Yhteistyö kaupungin ja Oamkin kanssa toimivat erittäin hyvin. Ajankohtaisen koronapandemian vuoksi livekonsertit ovat kiellettyjä vielä tänä keväänä ja tutkintokonsertin toteutus siirtyi Oulun ammattikorkeakoulun saliin. Yleisönä oli neljä opettajaa sekä yksi lauluoppilas. Tietokoneen Zoom-ohjelman välityksellä mukana olivat kaksi opettajaa sekä vanhempani. Poikkeusai-kojen vuoksi oli erityisen tärkeää, että sain tutkintokonsertista videotallenteen hyvällä äänenlaa-

dulla. Paitsi että tallenne on tärkeä muistona, se mahdollistaa myös läheisten ja muiden kiinnostuneiden osallistumisen konserttiin kotoaan omien teknisten laitteiden välityksellä. Tutkintokonsertin tallenteen linkki on opinnäytetyön liitteessä numero 3.

Opinnäytetyön aihe on Minä, laulaja. Pohdintoja askelista matkalla laulajaksi. Koin, että tutkintokonserttiin valmistautuminen oli prosessi, joka kasvatti minua laulajana. Opettajani mainitsi, että opintojen päättymisen ja tutkintokonsertin suorittaminen ovat tavallaan sama asia kuin ajokortin saaminen. Se on portti, jonka kautta alkaa itse asia: laulajuus, opettajuus ja niiden yhdistelmä. Opettaminen tuntuu luontevalta ja kiehtovaa opettamisesta tekee sen prosessimaisuus. On tärkeää syventää osaamistaan, treenata ja esiintyä, tehdä töitä ja pohtia asioita. Tärkeä etappi on nyt opintojen päättymisen myötä saavutettu. On aika nauttia tästä hetkestä. Jonkun ajan päästä on aika miettiä seuraavia tavoitteita, jatkaa töitä ja todeta, että matka jatkuu. Kohti aidompaa laulamista. Kohti vapaampaa laulamista. Kohti rohkeaa itseilmaisua tekniikkaa kehittäen. Eteenpäin on elävän mieli.

### **Ole rohkea**

*Kun olit aikonut aloittaa  
jotakin uutta ja ihanaa,  
kuulit ehkä, kun korvissa soi  
ääniä tuolta ja täältä:*

*”Et sinä osaa!” ”Et sinä voi!”  
”Et edes uskalla uskaltaa!”*

*Vaan älä usko! Tietäsi kulje.  
Kaikilta luuloilta korvasi sulje.  
Elleivät voimasi perille yllä,  
matkallakin on mukavaa kyllä.  
Iloisena saatat sanoa nyt:  
”Olenhan ainakin yrittänyt!”*

Kaisa Kantola, Kokkaviisas laiva, 1987  
(Aavasto ym. 2008, 195.)

## LÄHTEET

Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva 2012.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa Musiikki ja mielen mahdollisuudet (toim. Markku Kaikkonen & Sari Mattila), 55 – 69. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Artistiakatemia 2018. Laulajana ja artistina on tärkeää tietää, kuka olet. Hakupäivä 17.4.2021.  
<https://www.r-tistacademy.fi/single-post/2018/08/06/8-vinkki%C3%A4-oman-laulu%C3%A4%C3%A4nen-l%C3%B6yt%C3%A4miseen>.

Domar, K. 2009. Onnellinen sellaisena kuin olet. Kuinka irtaudut täydellisyyden tavoittelusta. Suomentanut Tuija Tuomaala. Helmi kustannus.

Enäkoski, R. 2001. Pistä persoonasi peliin. WSOY.

Gothoni, R. 1998. Luova hetki. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Ajatus.

Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua; esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Sibelius-Akatemian julkaisuja. Helsinki University Press. Yliopistopaino 1996.

Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. Helsinki. WSOY 2016.

Kaikkonen, M. & Mattila, S. 1997. Lukijalle. Teoksessa Musiikki ja mielen mahdollisuudet, 4 – 5. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Launonen, K. 2017. Lava – kauhu ja himo. Helsinki. AVAIN 2018.

Moran, V. 2003. Sisäinen valo – vaali sieluasi ja saavuta elinikäinen kauneus. Suomentanut Sirkka Salonen. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Oulun Ammatillinen opettajakorkeakoulu 2006. Oppimisenäkemykset. Hakupäivä 17.4.2021.  
<http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisenakemys/html/kokemuksellinen.html>.

Suomen mielenterveysseura ry. Identiteetti -kuka minä olen. Hakupäivä 17.4.2021.

[https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen.](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen)

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

Konserttiin ja esiintymiseen valmistautuminen.

- 1) Millä perusteella valitset konserttiohjelmiston?
- 2) Mikä merkitys konserttiohjelmistolla on konserttiin valmistautumisessa?
- 3) Tutkitko teosten luonteita ennen konserttia?
- 4) Millaisiin asioihin kiinnität huomiota teoksissa?
- 5) Mitä teosten tunnelmat, säestykset ja tarinat merkitsevät sinulle konserttiin valmistautuessasi?
- 6) Miten harjoittelet ja työstät konserttiin tulevia teoksia?
- 7) Millaisiin tulkinnallisiin asioihin kiinnität huomiota?
- 8) Millaisia tavoitteita sinulla on konserttiohjelmiston työstämisessä?
- 9) Millaisia haasteita kohtaat konserttiin valmistautumisessa?
- 10) Mitä esiintymisjännitys merkitsee sinulle?
- 11) Millaisia pelkoja ja toiveita sinulla on esiintymisjännityksen suhteen?
- 12) Millaisia mokia olet kokenut esiintymistilanteessa?
- 13) Millaisia hyviä esiintymiskokemuksia sinulla on?
- 14) Mitkä elementit tekivät esiintymisestä onnistuneen?
- 15) Millaisia mielikuvaharjoituksia olet käyttänyt esiintymiseen valmistautumisessa?
- 16) Millä tavalla valmistaudut esiintymiseen? Millaisia konsteja sinulla on?
- 17) Millaista tukea kaipaavat esiintymiseen ja konserttiin valmistautumisessa?



TUTKINTOKONSERTIN KÄSIOHJELMA

*Olis vierellä hän...*

**Tutkintokonsertti**

**23.4.2021 klo 13**

**Oulun ammattikorkeakoulun Poiju-sali**



**Laura Tornberg,  
sopraano**

**Outi Nissi, piano**

## Ohjelma

Domenico Scarlatti *Le Violette*  
oopperasta Pirro e Demetrio

Robert Schumann *Meine Rose* Op. 90 nr 2

Johannes Brahms *Meine liebe ist grün* Op. 63 nr 5

Giuseppe Verdi *Saper vorreste*  
Un ballo in Maschera -oopperasta, suomeksi Naamiohuvit

Ture Rangström *Natt*

Richard Strauss *Ach Lieb, ich muss nun scheiden*  
Op. 21 nr 3

Heino Kaski *Olis vierellä hän...*

Jean Sibelius *Våren flyktar hastigt* Op. 13 nr 4

Johann Sebastian Bach *Ich folge dir gleichfalls*  
sopraanoaaria Johannes-passiosta BWV 245

## Suomennokset

### Le Violette / Orvokit

Kasteiset, tuoksuvat,  
viehkeät orvokit,  
olette häveliäästi  
piiloutuneet  
lehtienne suojaan  
ja nuhtelette minua  
liian kiihkeistä haluistani.

*San. tuntematon runoilija*  
*Suom. Nina Kivivirta ©*

### Meine Rose / Ruusuni

Kevään jalolle aarteelle,  
ruusulle, ilolleni,  
joka on jo nuutunut ja kalpea  
auringon paahteesta,  
annan pikarillisen vettä  
tummasta, syvästä kaivosta.

Sydämeni ruusu!  
Tuskan mykän säteen tähden  
olet nuutunut ja kalvennut;  
kuin tämän kasteluveden  
haluaisin hiljaa

kaataa sieluni juurellesi,  
vaikka en siltikään saisi nähdä  
sinun nousevan iloisesti.

*San. Nikolaus Lenau*  
*Suom. Marjo Heiskanen*

### Meine Liebe ist grün / Minun lempen' on nuori

Minun lempen' on nuori kuin  
kukkaismaa  
ja kuin kaunis auringon koitto,  
min lämmössä ruusutkin puhkeaa, -  
soi lehdossa lintujen soitto.

Minä liitelen siivillä perhosen  
luo kukkien hehkun ja hemmen,  
ja tuoksujen hurmassa hourailen  
ma laulan riemusta lemmen.

*San. Felix Schumann*  
*Suom. Alpo Noponen*

### Saper vorreste / Tietää tahtoisitte

Tietää tahtoisitte,  
mikä on herrani pukine,  
vaan se on se asia,

jonka hän haluaa pitää salassa.  
Oscar sen toki tietää,  
vaan sanomatta jättää.  
Tra la laa!

Pakahtua lemmeestä  
on sydämeni sykkivä,  
mutta silti kuuliaisena  
se sulkee salaisuutensa.  
Ei murra vaihtolaa  
ei kauneus, ei kunnia.  
Tra la laa!

*San. Giuseppe Verdi*  
*Suom. Vera Välimäki ©*

#### **Natt / Yö**

Sunnuntaiyö ja sunnuntairauha.  
Kohta on keskiyön aika,  
päivä on ohi.  
Koko maailma kukoistaa,  
niinkuin hiljaisuuden pyhäkkö  
hiljaisessa rauhassa.

Ehkä äskeisen sekunnin aikana,  
jonkun ihmiskohtalo muotoutui.  
Ehkä joku hiljainen henki nousi

suurien ja leveiden huoneiden läpi  
muitten kuolleitten luo.

Vuodet ja haaveet ja kaikki,  
Elämät, joita on eletty tuhannesti  
raskaita ja vaikeita,  
muuttuvat uneksi tuoksuvan yön  
aikana.

Me, jotka olemme ne eläneet, meistä  
tulee tomua,  
me ja kaikki meidän (läheiset).

*San. Ernst Norlind*  
*Suom. Fanni Heroja*

**Ach, lieb, ich muss nun scheiden /  
Ah rakas, nyt minun lähteä täytyy**

Ah rakas, nyt minun lähteä täytyy,  
Kulkea yli vuorten ja laaksojen,  
Lepät sekä pajut,  
Itkevät katkeraan.

Usein näkivät meidän vaeltavan,  
Yhdessä pitkin puron vartta,  
Yksi ilman toista,  
Ymmärryksen yli heillä käy.

Lepät sekä pajut,  
Tuskissansa nyyhkyttää,  
Nyt aatelkaamme kuinka,  
Sydämet tuskan kaiken saa.

*San. Felix Dahn*  
*Suom. Erkki Tammela*

**Våren flyktar hastigt / Kevät pakenee nopeasti**

"Kevät pakenee nopeasti,  
kesä vieläkin nopeammin,  
syksy kestää kauan,  
talvi vieläkin kauemmin.  
Pian, kauniit posket,  
pian tekin lakastutte,  
ettekä kukoista enää."

Poika puolestaan vastasi:

"Vielä syksyn päivinäkin  
ilahduttavat kevään muistot,  
aina talven päiviin asti  
riittävät kesän sadot.  
Paetkoon kevät,  
kuihtukoot posket,

nyt on aika vain rakastaa,  
nyt on aika vain suudella."

*San. Johan Ludvig Runeberg*  
*Suom. Erkki Pullinen*

**Ich folge dir**

Iloisin askelin  
seuraan sinua,  
enkä luovu sinusta,  
Elämäni, Valoni.  
Tue askeleitani,  
äläkä lakkaa  
kulkemasta  
vierelläni.

*San. Raamatusta*  
*Suom. Nina Tilli*

Laulututkintoni ohjelmassa on monenlaisia tunnelmia elämän varrelta. Tunnelmien yhdistävänä tekijänä on rakkaus.

Alkuosan kukkalauluissa käsitellään häpeää, kurkottamista toiveiden puoleen sekä rakkauden voimaa. Kukkalaulut voisi tulkita myös kertomukseksi rakkauden syvenemisestä: Scarletissa nuorella on toive rakkaudesta, johon hän suhtautuu arasti ja jopa häpeillen. Schumannin *Meine Rose* voisi olla kuvaus rakkaudesta, joka on totta ja jota on jo koeteltu. Laulaja haluaa ruokkia rakkautta (=kastella ruusua), vaikka ei ole varma lopputuloksesta. Brahmsin *Meine Liebe ist grün* kuvastaa mielestäni riemukasta rakkauden huumaa.

Verdin Naamiohuvit-oopperan teos *Saper vorreste* kuvaa uskollisuutta leikin lomassa. *Nattissa* piipahdamme sunnuntain keskiyötä lähestyvässä hämyisessä hetkessä, ehkä elämän ehtoohetkessä. Ehkä jonkun kohtalo sinetöitiin juuri. Menneet tapahtumat ja tuntemukset muuttuvat yön tuoksussa kuin uneksi. Lopulta kaikesta tulee tomua. *Ach, Lieb, ich muss nun scheiden* on sydäntäraastavan kaunis jäähyväisruno. Luontokin vaikeroi eron kohdatessa.

Konsertin nimikkoteos *Olis vierellä hän...* on tunnelmakuvaus kauniista kesäyöstä, jossa laulaja paitsi nauttii luonnon hellyydestä myös lähettää yläilmoihin toiveen, että kunpa vielä kerran olisi vierellä rakas. Sibeliuksen räiskyvä teos *Våren flyktar hastigt* muistuttaa, että ajankuluminen on todellisuutta ja vanheneminen ihan ok. Muistoista on iloa ja tärkeintä on rakkaus, tässä ja nyt. Bachin *Ich folge dir gleichfalls* ylistää

Korkeimman uskollista rakkautta: Iloisesti haluan seurata sinua ikuisesti. Luojaani, älä lakkaa kulkemasta vierelläni.

Tutkinnossa olevien laulujen kautta olen saanut käsitellä omaa herkkyyttäni ja tunneilmaisun haasteellisuutta sekä käsitellä häpeääni, toiveitani, rakkauden- ja eron ikävää sekä kiitollisuutta elämästä. Rakkaus sen miljoonissa eri sävyissä on elämämme väkevää rakennusainetta.

*"Olis' vierellä hän, jonka kerran näin oven sulkevan jälkeheni..."*

*"Sydämeni Ruusu!"*

*"Ma laulan riemusta lemmen"*

*"Paetkoon kevät, kuihtukoot posket. Nyt on aika vain rakastaa!"*

*"En ikinä luovu sinusta, Elämäni, Valoni"*

*Koulutamme musiikkipedagogeja, kirkkomuusikoita,  
tanssinopettajia ja medianomeja  
ammattillisiin asiantuntijatehtäviin sekä toteutamme luovien  
alojen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa.*

*Tuotamme vuosittain satoja yleisötapahtumia osana koulutusta ja  
kehittämistä ja elävöitämme näin oululaista kulttuurielämää sekä  
omin voimin että yhteistyökumppaneiden kanssa.*

*Oulun ammattikorkeakoulu / Kulttuurin osasto [www.oamk.fi](http://www.oamk.fi)  
Oamkin tapahtumakalenteri  
<http://www.oamk.fi/fi/tietoa-oamkista/tapahtumat/>*

*Oamk sosiaalisessa mediassa:  
<https://www.facebook.com/oamk.ouas>  
<https://www.facebook.com/oamkmusiikki>  
[https://twitter.com/oamk\\_ouas/](https://twitter.com/oamk_ouas/)*

*Katso myös:*

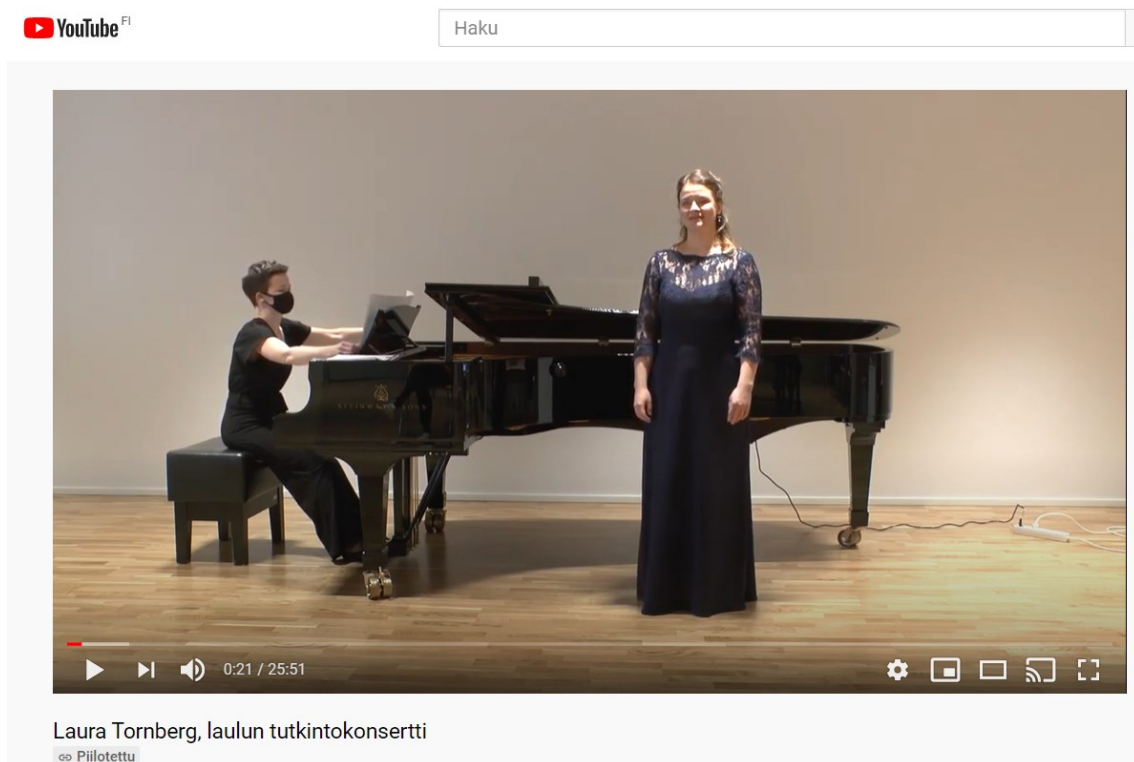
*POTKU – Pohjois-Pohjanmaan taiteen ja kulttuurin tuki ry  
<https://www.facebook.com/potkury>  
Kulttuuriosuuskunta Osuma <http://osuuskuntaosuma.fi/>*





TUTKINTOKONSERTIN TALLENNE

<https://youtu.be/6OLlwPW0d0>



Olis vierellä hän -tutkintokonsertti Oulun ammattikorkeakoulun Poiju-salissa 23.4.2021 klo 13.  
Laura Tornberg, sopraano ja Outi Nissi, piano.