



Muusikon kokonaiskuormitus pianistin näkökulmasta

Anniina Herrala

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023

Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

HERRALA, ANNIINA
Muusikon kokonaiskuormitus pianistin näkökulmasta

Opinnäytetyö 52 sivua
Marraskuu 2023

Tämä opinnäytetyö käsittelee muusikon kuormitusta pianistin näkökulmasta. Kuormitusta tarkastellaan laajasti huomioiden elämän eri osa-alueet. Laajempi tarkastelu auttaa muusikoita käsittämään, miten arjessa tapahtuva kuormitus voi vaikuttaa muusikkouteen. Kokonaiskuormitus koostuu erilaisista fyysisistä, psyykkisistä, emotionaalisista ja sosiaalisista tekijöistä, jotka aiheuttavat ihmiselle stressiä.

Opinnäytetyön tärkein tavoite on herättää musiikin parissa työskenteleviä ajattelemaan laajemmin omaa ja muiden jaksamista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on osa muusikon työkykyä. Hyvinvoiva muusikko jaksaa työurallaan paremmin ja pidempään. Ikääntymisen myötä riski sairastua erilaisiin sairauksiin kasvaa. Lisäksi soittaminen aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä kuormitusta, joka vaikuttaa lähes jokaisen muusikon terveyteen jossain vaiheessa uraa. Pianisteilla ongelmat näkyvät eniten erilaisina tuki- ja liikuntaelinongelmina, kuulon heikkenemisenä ja psyykkisinä ongelmina. Myös uupuminen, taloudelliset ongelmat ja arvostelun kohteena oleminen voivat osaltaan vaikuttaa muusikon työkykyyn.

Pohja muusikkouteen luodaan jo varhain. Soittamiseen liittyvät kuormitustekijät hiipivät pianistin elämään vähitellen. Esiintymisjännitys ja suorituspaineeet voivat olla tuttuja jo hyvin nuorille soittajille. Vuosien saatossa liiallinen kuormitus voi huomaamatta sulautua luontevaksi osaksi muusikon arkea. Lopulta työn ja arjen yhteensovittaminen voi olla hankalaa. Jotta löytyisi tie tasapainoisempaan arkeen, on tärkeää havaita kuormitus ajoissa. Muusikon terveyden ja jaksamisen riskit tulee tunnistaa ja ennaltaehkäistä, sillä terveys ja hyvinvointi ovat taiteilijuiden perusta.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

HERRALA, ANNIINA

The Work Stress of a Musician from the Pianist's Point of View

Bachelor's thesis 52 pages

November 2023

This thesis deals with a musician's work stress from the pianist's point of view. The workload is examined extensively considering different areas of life. The workload consists of various physical, mental, emotional, and social factors that cause stress to a person.

The purpose of this thesis was to encourage those working in the field of music to think more broadly about their own and the others' coping. Holistic well-being is part of a musician's ability to work. The effects of the mental and physical strain of playing can manifest as musculoskeletal problems, hearing loss, and psychological problems. There are also many factors affecting the ability to work outside of playing.

The stress factors associated with playing are already familiar to very young players. Over the years, excessive load can unnoticeably become a natural part of a musician's everyday life. The risks of excessive load should be detected early. Health and well-being are the basis of artistry.

Key words: total load, well-being at work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	PIANISTIN MAAILMA	6
	2.1 Musiikkialalle ajautuminen	6
	2.2 Motivaatio ja tahtotila	7
	2.3 Harjoittelun luonne	9
3	PIANISTIN KUORMITUSTEKIJÄT	11
	3.1 Pianonsoiton fyysisyys	11
	3.2 Psykkinen kuormitus	14
	3.2.1 Esiintymisjännitys ja suorituspainet	14
	3.2.2 Stressi	17
	3.3 Ympäristötekijät.....	20
4	ARJENHALLINNAN HAASTEET	23
	4.1 Arjen ja muusikkouden yhteensovittamisen ihanuus.....	23
	4.2 Muiden elämän osa-alueiden vaikutus muusikon työhön	24
5	TYÖKYKY	27
	5.1 Pahoinvoiva muusikko	27
	5.1.1 Rasitusvammat ja perussairaudet	27
	5.1.2 Muusikon kuulo.....	31
	5.1.3 Muusikon mielenterveyden haasteet	32
	5.1.4 Epävarmuustekijät ja taloudellinen stressi.....	33
	5.1.5 Arvostelun kohteena oleminen	35
	5.1.6 Uupuminen, muisti ja luovuuden katoaminen	36
	5.2 Hyvinvoiva muusikko.....	40
	5.2.1 Hyvinvoinnin peruspaletti.....	40
	5.2.2 Priorisoiminen.....	43
	5.2.3 Viisas harjoittelu	45
6	POHDINTA	48
	LÄHTEET.....	50

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö kertoo muusikoiden kokonaiskuormituksesta pianistin näkökulmasta. Opinnäytetyön päällimmäinen tavoite on herättää meitä musiikin parissa työskenteleviä ajattelemaan laajemmin omaa ja toistemme jaksamista. Opinnäytetyö voi myös tuoda uusia ajatuksia muusikoiden lähipiirille, jonka on joskus vaikeaa ymmärtää, mitä musiikin parissa työskentely voi tarkoittaa.

Lähestyn soittajan kuormitustekijöitä aiheittain. Jotta voisimme ymmärtää pianistin arkea, käyn läpi ensin pianistin muusikoksi kasvamisen pitkää tietä. Soittamiseen liittyvät fyysiset sekä psyykkiset kuormitustekijät ovat keskeisiä asioita, jotka koskettavat kaikkia pianisteja jollakin tasolla. Työympäristöt voivat kuitenkin olla hyvin erilaisia, samoin työhön liittyvän kuormituksen taso. Varsinkin vaativampien kappaleiden harjoittelu ja esittäminen vaatii soittajaltaan erittäin hyvää psyykkistä ja fyysistä kuntoa.

Muusikkoa kuormittavia tekijöitä löytyy myös soiton ulkopuolelta. Siksi käyn läpi työn ja muun arjen yhteensovittamisen pulmakohtia. Elämä on harvoin täysin ennakoitavaa ja tasaista. Tilanteet vaihtelevat toisinaan rajustikin. Joskus yksi ihminen voi kohdata samaan aikaan montakin harmia. Tämä vaikuttaa luonnollisesti myös pianistin työskentelyyn.

Muusikon pahoinvointi on uhka työkyvylle. Käsittelen opinnäytetyössäni melko laajasti muusikon terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita, sillä muusikko on äärimmäisen riippuvainen kehonsa ja mielensä toimivuudesta. Parhainta olisi, jos muusikko olisi kiinnostunut omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan ennen kuin terveysongelmat yllättävät. Opinnäytetyöni loppupuolella avaankin ajatuksia hyvinvoinnin näkökulmasta. Keinoja soittajan hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseksi on monia. Muutosten ei tarvitse aina olla kovin suuria elämäntaparemontteja. Joskus jokin pieni muutos ihan ajatuksenkin tasolla voi luoda hyvinvointia. On hyvä pohdiskella, mitä hyvinvointi omassa elämässä tarkoittaa ja mitkä asiat ovat oman hyvinvoinnin peruselementtejä. Teot oman hyvinvoinnin eteen ovat itsestä huolehtimista ja välittämistä. Jokainen lopulta tietää, mikä on juuri itselle parhaaksi.

2 PIANISTIN MAAILMA

2.1 Musiikkialalle ajautuminen

Kun pieni pianisti lähtee lapsena soittotunneille, hän ei ehkä vielä mieti tulevaa musiikillista matkaansa. Joissain tapauksissa harrastus loppuu melkein ennen kuin se on ehtinyt alkaakaan. Toiset jatkavat eteenpäin sinnikkäästi erilaisten vaiheiden kautta. On ylämäkiä ja alamäkiä. Kehitys ei ole suoraviivaista, mutta jokainen soittohetki vie pianistia eteenpäin, ja musiikillinen pääoma kasvaa kasvamistaan. Jos musiikkiharrastus on antoisa, aikuisuuden kynnyksellä oleva nuori haluaa ehkä hioa taitojaan entisestään. Hän alkaa ymmärtää, että hänessä elää myös taiteilija, ja hän alkaa kyseenalaistaa teknisiä sekä tulkinnallisia asioita. Samalla oma persoonallinen tyyli alkaa muodostua. Hän tietää, mikä soittamisessa on parasta, ja tunnistaa oman mielimusiikkinsa. Musiikki tuo turvaa ja lohduttaa. Se on pysyvä osa elämää ja lämmittää koko sielua kuin mummon kutomat villasukat.

Musiikkiharrastus on siitä erityinen, että ammattimaisuus on läsnä tietyissä asioissa jo hyvin varhain. Taiteilijuuteen ja ammattimaisuuteen kuuluvia asioita, kuten esiintymistä, harjoitellaan pienestä pitäen. Näin niistä tulee tuttuja käytäntöjä. Pitkään soittoa harrastanut ihminen on kuin kasvanut kiinni instrumenttiinsa. Sen vuoksi musiikillisesti lahjakas nuori saattaa olla kriisissä ammatinvalintaa koskevien kysymysten äärellä.

Ulkopuolisella tuella on lapselle ja nuorelle valtava merkitys. Oman opettajan tuen lisäksi nuori kaipaa kannustusta myös perheeltään tai muulta lähipiiriltään. Nuorilla on taipumus ajatella hieman liiankin paljon, mitä mieltä muut ihmiset ovat heidän valinnoistaan. Nuoren itsetunto ja musiikillinen itsevarmuus eivät välttämättä ole vielä sillä tasolla, että nuori osaisi itse puolustaa omia valintojaan tai tehdä suuria päätöksiä. Jos läheiset ihmiset evät tue musiikkialalle suuntautumista, nuori saattaa taipua heidän tahtoonsa. Hän saattaa empiä musiikkialalle kouluttautumista siksikin, että työllistymisnäköymät eivät ole niin selväpiirteisiä kuin monella muulla alalla. Osa muusikoista onkin kouluttautunut ensin toiselle

alalle. Joillekin on suorastaan rikkaus, että he ovat saaneet kokeilla välissä toisenlaista elämäntyyliä. Tällainen reitti on saattanut jopa vahvistaa musiikillista identiteettiä. Kun on joutunut olemaan pidemmän aikaa erossa pianosta, alkaa tehdäkin mieli palata takaisin soittimen ääreen.

2.2 Motivaatio ja tahtotila

Motivaatio ohjaa käyttäytymistä kohti tavoitteiden saavuttamista. Se vaikuttaa esimerkiksi toiminnan intensiteettiin, sitoutumiseen, valintoihin ja suoritusten laatuun. Motivaatio on siis keskeisessä asemassa töistä suoriutumisessa. Se on kuin ihmisen toiminnan voiman ydin, joka aktivoi ja saa ihmisen ahertamaan. (Sinokki 2016, 60.) Muusikot ovat yleisesti ottaen hyvin sitoutuneita työhönsä. He tietävät harjoittelun merkityksen ja ovat hyvin motivoituneita pitkäjänteisen työskentelyn keskellä. Ulkopuolisen on toisinaan vaikeaa käsittää, miksi soittoa pitää harjoitella vaikkapa lomalla ja viikonloppuisin tai miksi harjoittelu jatkuu harjoitusten jälkeen. Sanonta ”vain lahjattomat harjoittelevat” luo kuvan, ettei soittajan tarvitsisi harjoitella juuri ollenkaan. Kuitenkin muusikon työskentelyä lähempää seuraavat ymmärtävät sen tosiasian, että harjoitella pitää. Pelkällä lahjakkuudella ei pitkälle pötkitä.

Motivaatiota voi tarkastella monesta eri näkökulmasta, ja siitä löytyy monenlaisia teorioita. Osa teorioista kuitenkin ilmentää motivaatiota melko suppeasti, ja aikojen saatossa myös käsitykset motivaatioon vaikuttavista seikoista ovat muuttuneet. Kuitenkin motivaatio on tapana jakaa kahteen ryhmään, sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy sisältäpäin ja saa ihmisen toimimaan omista intresseistään käsin. Ulkoista motivaatiota ohjaavat sen sijaan erilaiset palkkiot, tavoitteet sekä rangaistukset. (Sinokki 2016, 61–62.) Voisi ajatella, että muusikolla olisi siis enemmän sisäistä kuin ulkoista motivaatiota työskennellessään. Kuitenkin sisäinen ja ulkoinen motivaatio kulkevat käsi kädessä (Ruohotie 1998, 38). Soittaminen itsessään on muusikolle monella tavalla palkitsevaa. Monelle voi tulla yllätyksenä, ettei keskeinen ulkoisen motivaation tekijä muusikon työskentelyssä olekaan välttämättä raha. Palkka voikin olla aidosti niin sanotusti sivuseikka. Muusikko asettaa itselleen tavoitteita ja tekee työtään vapaasta tahdostaan ilon kautta. Jo harjoitteluprosessin aikana muusikko ratkaisee

monenlaisia ongelmia. Samalla hän kehittyy muusikkona. Tämän itsensä kehittämisen myötä hän saa lisää motivaatiota ylläpitäviä onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat häntä matkalla kohti tavoitteita. Toisaalta samaan aikaan työskentelyä voi sävyttää ulkopuolinen paine, esimerkiksi tulossa olevan konsertin päivämäärä, joka toimii ulkoisena motivaattorina.

Motivoituneella työntekijällä on vahva tunne elämönhallinnasta. Työn vaativuus-taso ei tällöin ole liian korkea, vaan taso on optimaalinen siten, että se haastaa työntekijää sopivasti. Vahva elämönhallinnan tunne suojaa työntekijää psyykkisiltä ja fyysisiltä vaivoilta, parantaa stressinhallintaa sekä pitää työntekijän tyytyväisenä. Asioiden hoitaminen ja tavoitteisiin pyrkiminen ovat tällöin niin sanotusti omassa käsissä. Jos tunne elämönhallinnasta katoaa, ihminen kokee omat vaikutusmahdollisuutensa rajallisemmiksi. (Sinokki 2016, 12.) Elämönhallintaan liittyvät seikat ovat keskeisessä asemassa myös muusikon työssä. Jos työtä on esimerkiksi liikaa tai soittaja kokee olevansa jatkuvasti oman osaamisensa ääri- rajoilla, motivaatio saattaa kadota.

Musiikilla on myös motivaatiota ylläpitävä vaikutus, sillä musiikki muovaa aivoja ja kasvattaa aivojen massaa. Se aktivoi motorisen järjestelmän liikeaivokuoren ja liikkeiden hienosäätöjärjestelmät. Tämän lisäksi aivojen palkitsemisjärjestelmä aktivoituu tuottaen ihmiselle mielihyvää. (Aivoliitto 2018.)

Pitkäjänteisessä työskentelyssä vaaditaan motivaation lisäksi paljon tahtotilaa ja sinnikkyyttä. Muusikko työskentelee lähes aina jonkin pitkäjänteisyyttä vaativan projektin parissa. Jokainen muusikko tietää, että välillä on kausia, jolloin soittaminen ei tunnu niin mielekkäältä tai motivoivalta. Silti pohjalla on useimmiten syvä tuntemus siitä, että vielä jonakin päivänä taiteen kipinä löytyy ja kova työ palkitaan. Tämä syvä tuntemus auttaa selviämään vaikeiden aikojen ylitse. Soittaja jatkaa soittamistaan silloinkin, kun koko touhussa ei tunnu olevan järkeä. Soitto on hänen perustarpeensa, kuten nukkuminen ja syöminen. Kun tahtotila on riittävän voimakas, on helpompi saada asiat valmiiksi. Tällöin herää myös kyky tarkkailla omaa oppimista ja pitää yllä tarkkaavaisuutta. Motivaatio ja tahto ovat lähellä toisiaan, mutta siltikin ne olisi syytä ymmärtää erillisinä käsitteinä. Hyvin motivoituneenkin ihmisen on joskus vaikeaa asettaa tavoitteita ja pinnistellä niitä kohti. (Ruohotie 1998, 34–35.)

2.3 Harjoittelun luonne

Pianistin harjoittelun määrä riippuu soitettavan ohjelmiston määrästä. Joka tapauksessa työstä riippumatta muusikon on ylläpidettävä ammattitaitoaan ja mielellään kehitettävä sitä jatkuvasti. Pianisti tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tämän varassa hän pystyy suunnittelemaan ja arvioimaan tarvittavan ajan esimerkiksi kunkin teoksen harjoitteluun. Joskus arvio osuu kohdilleen, toisinaan tulee kiire ja joskus jotakin menee pieleen. Soittajan työssä tietynlainen paine ja epävarmuus on läsnä. Aikaa harjoitteluun voi olla todella vähän, jolloin pianisti joutuu käyttämään kaikki liikenevät hetkensä soittimensa parissa työskentelyyn. Harjoittelu ei rajoitu vain soittamiseen, vaan harjoitteluun voi sisältyä myös teoksen tutustumista nuottitekstuuria lukien. Muusikko voi myös harjoitella vaikeilta tuntuvia kohtia mielessään tai pohtia tulkinnallisia asioita ilman soitintakin. Suurin työ tehdään kuitenkin soittimen äärellä. Työskennellessään pianisti osaa arvioida tason, johon hänen on vähintäänkin yllettävä, jotta pahimmilta katastrofeilta voisi välttyä.

Pianisti harjoittelee paljon. Joka päivä, tai ainakin melkein joka päivä. Muuten asiat eivät etene. Hän tietää sen hyvin itse. Harjoittelu ei ole sitä, että istutaan kahdeksan tuntia soittimen äärellä ja sitten huilataan. Soittaja rytmittää harjoitteluun järkevään muotoon kunkin tilanteen mukaan. Vaikeimmat teokset eivät valmistu yhdessä yössä. Ne voivat olla pianistin oman osaamisalueen ulkopuolella, jolloin hän joutuu panostamaan soittoonsa enemmän kuin normaalisti. Musiikin saralla tehokkuus ja ajankäyttö eivät kulje käsi kädessä. Joskus kymmenessä minuutissa saa ihmeitä aikaan. Toisinaan joku ärsyttävä tekninen ongelma tarvitseekin lisää harjoittelutunteja tai -kuukausia. Harjoittellessa pianisti on läsnä kaikin aistein. Hän on ongelmanratkaisija. Hän kokeilee erilaisia lähestymistapoja teknisiin ja tulkinnallisiin seikkoihin.

Soittaminen voi vaatia soittajilta todella paljon sitoutumista. Sitä on joskus toisten vaikeaa ymmärtää. On vaikeaa ymmärtää, ettei muusikko voi välttämättä lomailla silloin kun häntä huvittaa, eikä hän edes välttämättä halua lomailla, ei edes sairauden vuoksi ennen kuin on ihan pakko. Pianistikin saattaa vallan hyvin priorisoida arkeaan siten, että pystyy toteuttamaan muusikkouttaan. Lomallakin pitäisi

jostain löytyä piano tai sitten ottaa jokin kilkutin mukaan, jotta pääsee edes vähän harjoittelemaan.

Pianisti voi työskennellä monenlaisissa ympäristöissä. Kaikkien soittajien ei tarvitse harjoitella koko ajan ihan hirveästi. Työtahti ja työn tuoma paine voivat olla soittajilla hyvin erilaisia. Siltikin eri muusikoiden kohdatessa heillä on aina jotakin yhteistä, yhteinen kieli ja jonkinlainen ymmärrys toisiaan kohtaan.

3 PIANISTIN KUORMITUSTEKIJÄT

3.1 Pianonsoiton fyysisyys

Usein ajatellaan, että pianisti käyttää työssään vain sormia. Muun kehon tekemä työ unohtuu helposti. Pianisti käyttää soittaessaan kuitenkin kehoaan hyvin kokonaisvaltaisesti. Koko keho eläytyy soittoon, ja tämä vaikuttaa myös suurelta osin sointiin. Pianonsoitossa kauniin soinnin saavuttaminen on haastavaa, ja tämä vaatiikin soittajalta paljon. Soittaja on läsnä joka hetkessä ja hengittää musiikkia. Jokaisella soitetulla äänellä on merkityksensä ja jokaisella liikkeellä on vaikutuksensa. Soittaja käyttää soittaessaan monia lihaksia ja säättää jatkuvasti kehoaan. Samanaikaisesti pianisti voi tarvita kaikkia neljää raajaansa. Hän voi soittaa päällekkäisiä sävelkulkuja, joissa on erilaisia musiikillisia elementtejä. Hänen pitää tietää, mitkä äänet ovat milloinkin keskeisessä roolissa ja millä tyyllillä hän soittaa kunkin nuoteissa esiintyvän äänen.

Muusikko on kuin huippu-urheilija. Eri instrumenteilla lihastyö on erilaista. Kuitenkin jokainen soittaja käyttää lihaksiaan ja kehittää kuntoaan. Muusikko pyrkii käyttämään lihaksiaan mahdollisimman tehokkaasti ja järkevästi. Lihaksien käyttö on monipuolista ja koko kehoa kuormittavaa. Muusikko ponnistelee ja hikoilee. Huono asento sekä liialliset jännitystilat voivat aiheuttaa rasitusvammoja. Soittaja harjoittelee ja analysoi liikkeitä. Vähitellen liikkeet automatisoituvat. (Samama 2001,12–20.)

Pianisti tarvitsee suoritukseensa sekä voimaa että kestävyyttä. Voima ei kuitenkaan tarkoita staattista takomista, vaan soittajan liikehdinnän tulisi olla mahdollisimman luontevaa. Pianistin pitäisi osata rentouttaa kehostaan ne osat, joita hän ei tarvitse, sillä liika jännittyneisyys vaikuttaa myös sointiin. Pianonsoittajalla molemmat kädet ovat hyvin harjaantuneita soittoon. Soittaminen vaatii tietynlaista hallintaa ja tasapainoa myös muualta vartalosta.

Ensisijaisen tärkeää on lämmitellä keho. Aivan kuten urheilussakin, parhaat tulokset saavutetaan useimmiten hyvän lämmittelyn jälkeen. Tällä vältetään myös ylimääräiset rasitusvammat. Soittajan istuma-asennon on myös oltava ryhdikäs

muttei missään nimessä jännittynyt ja yliryhdikäs. Varsinkin nuotteja lukiessa pianistin ongelmaksi muodostuu huono pään asento, jolloin leuka työntyy eteen. Tämä kuormittaa niskaa kohtuuttoman paljon. Myös liiallisesti eteen taipunut ylävartalo rajoittaa käsivarsien vapaata toimintaa ja saa selän kipeytymään. Hyvin yleinen ongelma on myös se, että soittaja jännittää hartioitaan tai vatsaansa.

Pianistin tuolin korkeus tulisi olla soittajalle sopiva. Yleisesti ottaen tuoli ei saisi olla ainakaan liian korkealla. Tämä jakaa kuitenkin mielipiteitä. Lähestyisin tätä asiaa siten, että pianon ääressä on eri mittaisia ja mallisia soittajia. Jokainen veivaa penkkinsä sille korkeudelle, jossa soitto sujuu parhaiten. Jotkut fyysiset rajoitteet voivat vaikuttaa myös istumakorkeuteen varsinkin vanhemmilla soittajilla.

Käsivarsilla on erityinen tehtävä. Ne ovat mukana soiton dynamiikkaan vaikuttavissa asioissa. Niiden jännitystilat ovat yleisiä. Tärkeää olisi saada käsivarret vapautumaan siten, etteivät kyynärpäät ole jatkuvasti esimerkiksi kohotettuina sivuille, sillä tämä kuormittaisi turhaan olkapäitä. Käsivarret liikkuvat vapaasti mukana, kun pianistin sormet ja kämmenet vipeltävät koskettimistolla. (Samama 2001, 100.) Jos soittaja istuu jatkuvasti liian lähellä pianoa, tämä vaikeuttaa rannelinjan luonnollisen asennon ylläpitoa sekä vaikuttaa koko käsivarsien asentoon negatiivisesti. Lisäksi vähän kauempaa on helpompaa nähdä laajempi alue koskettimilla. Käsivarsilla tulee olla riittävästi tilaa vartalon ja pianon välissä (Taideyliopisto 2023). Soittajan tarvitsema tila tietysti vaihtelee. Voimakkaat soinnut saavat pianistin suorastaan nojaamaan koskettimiin. Tällöin pianisti voi hyödyntää painovoimaa ottamalla koko vartaloa mukaan soittoon saadakseen lisää sointia.

Pianistin ranne joutuu monesti kovalle rasitukselle. Helpompaakin voisi olla. Paras asento ranteelle on silloin, kun rannelinja on suora. Suoran rannelinjan löytää esimerkiksi puristamalla käden nyrkkiin. Tähän suoraan linjaan tulisi aina pyrkiä. Ranteet eivät saisi olla koholla, vaan edullisin asento olisi pitää niitä hieman alempana. Soinnillinen keventäminen ei pitäisi tapahtua pelkkää rannetta nostamalla, vaan mukana pitäisi olla myös käsivarsi. Ranteet eivät kuitenkaan saisi myöskään roikkua liian alhaalla. Kun pianisti asettaa käden pöydälle, hän huomaa ranteen olevana lepoasennossa rystysiä alempana. Tämä asento tulisi muistaa myös soitossa. Erilaiset kurottelut sormilla saavat aikaan erilaisia jännitys- ja ra-

situstiloja ranteisiin. Pianistin tulee rentouttaa kädestään ne osat, joita hän ei tarvitse ja päästää puristus irti aina, kun se on mahdollista. Siinä vaiheessa, kun soitetaan käden uloimmilla sormilla, peukalon pitäisi kyetä rentoutumaan. Sama asia on myös toisin päin. Kun soitetaan sisemmällä sormilla, pitäisi ulkosyrjän sormet olla rentoina. Erityisesti peukalon jännittäminen aiheuttaa rasiustiloja koko ranteen alueelle.

Rystyset ja sormenpäät ovat tärkeässä roolissa soitossa. Sormenpäät ovat hyvin aktiiviset. Aktiiviset sormenpäät tarvitsevat myös tukea. Yhteys sormenpäädä rystyseen on hyvin tärkeä. Puhutaan rystytuesta. Jos tätä ei ole, myös ranteet nousevat herkästi ylös ja sormien askellus on epämääräistä ja hallitsematonta. Hallitsemattomuutta voi tulla muistakin syistä. Yliliikkuvat nivelet ovat myös ominaisuus, joka vaikeuttaa vakauden löytymistä kehossa.

Pianistin koko selkäranka on tärkeässä roolissa soiton kannalta. Rintarangan ja lantion liikkuvuus vaikuttaa siihen, miten hyvin vartalo kykenee liikkumaan soiton mukana. Jäykkä rintaranka tai lantio tuottaa ongelmia, joita kompensoidaan monesti käsivarsien ylimääräisillä liikkeillä. Myös hengittäminen on yhteydessä pallean. Jos soittaja ei hengitä kunnolla, hänen palleansa ei toimi ja tämä vaikuttaa selkään ja kangistaa koko yläkropan. Jäykkäselkäisillä voi auttaa, jos tuolia säättääkin hieman korkeammalle. Joskus asento, jossa oli aiemmin hyvä soittaa, saattaa muuttua huonoksi esimerkiksi jonkin vamman vuoksi. Hyvän soitto-asennon löytyminen on joskus hyvin yksilöllinen asia. (Taideyliopisto 2023.)

Istuma-asennossa myös pakaroilla on oma tehtävänsä. Pianisti istuu kummallakin istuinkyhmyllä. Kallistaessaan vartaloa paino on enemmän toisella puolella. Kuitenkin molempien istuinkyhmyjen olisi hyvä pysyä tuolissa kiinni edes kevyesti. Selän ja raajojen mittasuhteiden ja liikkuvuusrajoitteiden vuoksi soittaja joutuu joskus kallistamaan kehoaan enemmän tai jopa siirtymään tuolilla kesken soiton. Siirtyminen on aina vähän hankalampaa, joten voi olla helpompaa kompensoida ongelmaa nostamalla penkkiä tai istumalla mahdollisimman leveästi.

Myös jalat ovat tärkeässä roolissa soittajalla. Jaloista haetaan voimaa ja jopa nopeutta ylävartaloon. Jalkoja käytetään tietysti myös pedaalien painamiseen. Oi-

keanpuoleinen jalka käyttää pedaalia eniten. Vasen jalkaterä on yleisemmin tukijalkana kiinni lattiassa, ellei kaikupedaalin lisäksi muita pedaaleja käytetä. Pedaalijalka on aina kantapään kohdalta kiinni alustassaan ja päkiällä on hyvä tuntuma pedaaliin. Tällöin hienovaraisinkin pedaalin säätäminen on mahdollista. Varsinkin nilkan ja säären etuosan lihakset ovat kovalla koetuksella ja näihin kohtiin tulee myös toisinaan rasitusvammoja.

3.2 Psyykinen kuormitus

Muusikon psyykkiseen kuormitukseen liittyviä seikkoja on niin paljon, ettei muusikko itsekään välttämättä ymmärrä kuormituksensa kokonaisuutta. Harjoittellessa muusikolla on monesti stressinsietokyky koetuksella. Teosten harjoitteluun ja soittamiseen voi liittyä monenlaista emotionaalista kuormitusta, ja muun elämän kuormittavat tekijät heijastuvat herkästi soittoon. Motivaation ylläpito pitkäjänteisen työskentelyn keskellä ei myöskään aina ole helppoa. Lisäksi muusikko voi kokea suorituspainetta. Hän voi kohdata epäonnistumisia, jolloin musiikillinen itsetunto ja taiteilijuus voivat olla koetuksella. Erilaiset stressitilat, erityisesti pitkään jatkuneet sellaiset, voivat luoda tietä vakavillekin terveysongelmille. Uupumus ja masennus eivät ole lainkaan harvinaisia ilmiöitä muusikon työssä.

3.2.1 Esiintymisjännitys ja suorituspainet

Monet soittajat kokevat kovia suorituspainetta. Suorituspainet voivat olla läsnä jo harjoitteluvaiheessa. Usein saattaa tuntua siltä, ettei ehdi harjoitella niin paljon kuin pitäisi, ja epäonnistumisen pelko valtaa mielen. Soittaja on esiintyessään myös arvostelun kohteena, vaikkei kukaan sitä ääneen sanoisikaan. Jos virhe tapahtuu, se on kova kolaus soittajan itsetunnolle. Jos virheitä sattuu paljon, se voi lisätä epävarmuuden ja pelon tunteita seuraavissa esiintymisissä. Esiintymisjännitys saattaa yllättää kokeneemmankin esiintyjän. Psykologi Ben Furmanin (2002, 67) mukaan esiintymisjännitys on pelätyin sosiaalinen tilanne, jota osa ihmisistä sietää hyvin, toiset kokevat vaikeitakin jännitysoireita ja jotkut jopa välttävät kokonaan esiintymistilanteita. Eri muusikot suhtautuvat omaan jännittämi-

seensä eri tavoin. Osa lähes murtuu suorituspainneiden alla, toiset pärjäävät jännittämisen kanssa paremmin. Täytyy muistaa, että jokaisella jännittäminen on hieman erilaista. Eri esiintyjät voivat jännittää eri asioita, ja jännitys saattaa ilmetä eri vaiheissa esiintymistä. Jännitys voi myös tuntua erilaiselta. Eri esiintymistilanteissakin jännitystasot voivat vaihdella. On aivan varmaa, että paljon esiintymistä jännittävä soittaja tarvitsee myös enemmän aikaa palautuakseen esiintymisen psyykkisestä kuormituksesta.

Jännittäminen on ihmisen luonnollinen tunnereaktio, joka aiheuttaa meissä stressiä, pelkoa ja häpeää. Yleensä jännittämisen ajatellaan liittyvän sosiaalisiin tilanteisiin ja erilaisiin haasteisiin. Jännittämisestä ei tarvitse päästä eroon, mutta silloin, kun jännitys vaikeuttaa toimimista arjessa, siihen on hyvä hakea apua. Sekä yli- että alivirittyneisyyden tilat tuovat omat ongelmansa, joten tärkeää olisi löytää keinoja optimaalisen vireystilan löytämiseksi. (Naistenkartano n.d.) Muusikko tarvitsee vireytymistä pystyäkseen keskittymään ja motivoitumaan suoritukseensa. Yli- tai alivirittynyt olotila on riski esiintymisen onnistumiselle.

Esiintymisjännityksestä on tehty myös erilaisia teorioita. Genetiikkaan perustuva teoria pohjautuu siihen, että esiintymisjännitys on luonnollista. Teoria nojaa ihmiskehon toimintoihin, jotka aktivoituvat esimerkiksi pelkotilanteissa. Mitä vaikeamman tilanteen edessä ihminen on, sitä alkukantaisempia selviytymiskeinoja hän todennäköisesti käyttää. Toinen teoria perustuu ihmisen psykologiseen kehitykseen. Esiintymisjännitystä lähestytään siis kehityspsykologisin keinoin. Näin ollen esiintyessään ihminen tuo lavalle oman psyykkisen historiansa. Ihmisillä voi teorian mukaan olla jopa hylkäämisen pelkoa esiintymistilanteissa. Myös jokin luonteenpiirre, kuten perfektionismi voi olla esiintymistä hankaloittava seikka. Kolmannen teorian kirjoon mahtuvat kognitiivisbehavioraaliset esiintymisjännitysteoriat. Tämän kolmannen teorian pohjalta ajatellaan, että esiintymistilanne ei välttämättä ole uhkaava tai vaarallinen, vaan ihmisen ajatukset tekevät tilanteen ongelmalliseksi ja vaikeaksi. (Arjas 2002, 26–28.) Jännittämistä voidaan siis lähestyä monesta suunnasta.

Kun ihminen jännittää, kehossa ja mielessä tapahtuu monenlaisia asioita. Lähes jokainen voi huomata esiintyessään jännityksen tuomia oireita. Jännittämisen fyysiset oireet on helpompi havaita. Ihmisen raajat voivat vapista, kasvot punastua

tai sydän hakata nopeaan tahtiin. Myös hikoilu voi olla voimakasta ja joskus voi esiintyä myös pahoinvointia. On hyvin tavallista, ettei ulkopuolinen edes huomaa jännittäjän oireilua, mutta oireet voivat olla hyvin piinallisia niiden kokijalle. Joskus oireilu voi olla niin voimakasta, että ihminen voi saada paniikki- ja ahdistuskoh-
tauksia. Voimakas oireilu voi myös johtaa itsetunto-ongelmiin. (YTHS 2019.) Näin ollen on helppo tiedostaa, että jännitys voi olla suurikin ongelma soittamisen kan-
nalta. Pelkästään hengityksen muuttuminen pinnalliseksi tuo monia ongelmia. Myös vapisevat raajat ja hikoavat kädet ovat monille soittajille tuttuja juttuja. Soit-
tajat tietävät kyllä, että jännittäminen on jotenkin saatava aisoihin, jotta soitto su-
juisi. Soittajan asennoitumisella tulevaan esiintymiseensä on myös suuri merkitys
onnistumisen kannalta. Jos muusikko alkaa epäillä omaa osaamistaan tai pelkää
liikaa virheitä etukäteen, muodostuu hänen pelkäämistään asioista kuin itseään
toteuttavia ennusteita, jolloin virheet monesti tapahtuvatkin. (Arjas 2002, 23).

Osa esiintymisjännityksestä kärsivistä käyttää jopa lääkkeitä jännittämisoirei-
densa hallitsemiseen. Esiintymisjännitykseen käytettävät lääkkeet voivat olla esi-
merkiksi beetasalpaajia, mielialalääkkeitä tai rauhoittavia lääkkeitä. Osalla lääk-
keet auttavat, toisilla ne voivat jopa pahentaa tilannetta. Lääkkeet vaikuttavat
aina ihmisiin eri tavoin. Ongelmalliseksi lääkkeen käyttö tulee, jos se poistaa lii-
kaa jännitystä tai aiheuttaa riippuvuutta. Esimerkiksi beetasalpaajat voivat myös
rajoittaa lihasten reaktioherkkyyttä ja madaltaa sydämen toimintaa liikaa, jolloin
esiintyjä ei saa riittävää energisyyttä soittoonsa (Arjas 2002, 35–36). Moni kokee-
kin, etteivät lääkkeet ole ratkaisu esiintymisjännityksen hallintaan.

Nykyisin on aivan normaalia käydä puhumassa ongelmistaan esimerkiksi tera-
peutille. Terapiamuotoja on useita erilaisia (Arjas 2001, 23–24). Erilaisten terapi-
oiden lisäksi muusikoiden piireihin on levinnyt psyykkisen valmennuksen käsite,
jota on käytetty mm. urheilussa. Psyykkisellä valmennuksella kuvataan proses-
sia, jonka läpi muusikko kulkee työskennellessään kappaleiden parissa ilman soi-
tinta ja rakentaessaan minäkuvaansa. Psyykkiseen valmentamiseen liittyy myös
mentaaliharjoittelu, jonka avulla harjoitellaan asioita mielikuvien avulla. Erilaisilla
rentoutus-, mielikuva- ja keskittymisharjoituksilla voidaan parantaa suoritusta
huomattavasti. Vaikka urheilijat ja muusikot ovat työskentelyssään hyvin saman-
tapaisia, lajien suurin erottava asia on se, että urheilusuoritus on puhtaasti fyysi-
nen, mutta muusikon työskentelyn pääpaino on taiteen tekemisessä, vaikka se

on samalla myös fyysisesti äärimmäisen vaativaa. Muusikoiden työskentelyssä keskeistä on laaja tunneskaala. Muusikko välittää erilaisia tunnelmia. Hän eläytyy kappaleeseen ja välittää samalla myös omia tuntemuksiaan. (Arjas 2001, 37–43.)

3.2.2 Stressi

Stressi koetaan usein negatiivisena asiana, joka liittyy kiireeseen, ahdistukseen, masennukseen ja psyykkiseen kuormittumiseen. Sopivissa määrin stressi on kuitenkin ihmiselle tärkeää. Ihmisen stressihormonin määrä vaihtelee eri vuorokauden aikoina. Yöllä stressihormonipitoisuudet ovat matalimmillaan. Kun aamu lähestyy, hormonipitoisuudet kasvavat ja ihminen ikään latautuu päivän haasteisiin. Stressihormonia erittyy lisää myös tilanteissa, joissa ihmisen tarvitsee ponnistella enemmän. Stressillä on siis hyvätkin vaikutuksensa. (Kuikka, Akila, Pulliainen & Salo 2011, 50.) Jokaisella on yksilöllinen tapansa reagoida stressiin. Sopivissa määrin stressi saa ihmisen toimimaan. Se myös innostaa ja lisää hallinnan tunnetta. (Nummelin 2008, 75.) Innostumisen tunne lisää uteliaisuutta ja luovuutta. Innostunut ihminen on sisäisesti motivoitunut ja hän on erittäin aikaansaava. (Vuorinen 2007.) Sopivissa määrin innostumisen tunne auttaa pianistiakin luovan soittoprosessin äärellä.

Jos stressi ei jatku pitkään, se ei yleensä aiheuta suurta haittaa. Pitkäaikainen stressi voi puolestaan olla jopa vaarallista. (Mattila 2022.) Stressaantuneen ihmisen biologinen puolustusjärjestelmä heikkenee ja altistaa hänet erilaisille sairauksille. Yksilöllisyys näkyy stressatessa myös niin, että ihminen oirehtii ja sairastuu juuri hänelle tyypillisillä tavoilla. (Nummelin 2008, 75.)

Puhuttaessa hyvästä stressistä ei useinkaan huomata, että liian pitkään jatkuva innostus ja touhuaminen voi kääntyä huonoksi stressiksi. Myös hyvä stressi vaatii palautumista. Esimerkiksi urheilu voi auttaa ihmistä hallitsemaan stressiä, mutta jos ihminen ei osaa ollenkaan levätä, urheilulla on palautumisen sijaan päinvas-tainen vaikutus. Stressitilan voi jakaa vaiheisiin. Puhutaan hälytys-, sopeutumis- ja uupumisvaiheesta. Kaikki eivät edes huomaa elävänsä jatkuvasti hälytysti-lassa. Keho lähettää erilaisia viestejä, jotta ihminen osaisi pysähtyä, mutta kaiken

kiireen keskellä niitä ei aina välttämättä osaa tunnistaa. (Koivula 2010.) Stressi-tila voi koskea myös innokasta soittajaa, joka uppoutuu harjoittelun pariin liikaa. Hän vain jatkaa ja jatkaa soittoaan. Yhtäkkiä hän saattaa huomata, ettei soitto enää sujukaan ja keskittyminen on huonoa. Joka paikkaa voi kolottaa ja soittamisesta on vähällä kadota ilo. Muusikoilla on monesti taipumus unohtaa, miten tärkeitä lepo ja rauhoittuminen ovat soiton kannalta.

Sairastuminen ei ole stressin oire vaan seuraus pitkäaikaisesta stressistä. Stressi syntyy, kun ulkoisten vaatimusten ja ihmisen resurssien tai kapasiteetin välillä on epäsuhta. Tämän ristiriidan myötä syntyy tilanne, josta ihminen ei selviä tai ei koe selviävänsä. Vaatimusten ja resurssien välinen ristiriita ei aina tarvitse olla todellinen. Oleellisinta on ihmisen oma kokemus tästä ristiriidasta. Tämä kokemus laukee hänessä stressitilan. Näin ollen esimerkiksi perfektionismiin taipuvainen ihminen ei välttämättä ymmärrä, että oma vaatimustaso tuottaa tätä ristiriitaa. Toisaalta ihminen ei koe välttämättä laisinkaan ristiriitaa eikä siitä syntyvää stressiä, jos hän on itse tyytyväinen ympäristön odotuksista huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169–171.)

Hyvin monet muusikot ovat kasvaneet ympäristössä, joka on tukenut täydellisyyttä hipovaa työskentelyä. Muusikoilla on yleisesti ottaen erittäin korkea vaatimustaso omassa työskentelyssään. Tämä luo heille luonnollisesti stressiä. Muusikoilla se saattaa näkyä siten, että he hiovat loputtomiin kappaleita ja ovat siltikin tyytymättömiä lopputulokseen lähes aina. Perfektionismiin taipuvainen pianisti ei saa asioita välttämättä edes valmiiksi, sillä hän keskittyy näpertelemään esimerkiksi kaikenlaisia yksityiskohtia. Myös epäonnistumisen pelko voi olla vahvasti läsnä. Monet löytävät varttuneempina muusikoina vapauden ja itsevarmuuden, mutta opitusta perfektionismista voi silti olla vaikeaa päästä kokonaan eroon. Nuori soittaja on saattanut ollut luonnostaankin erittäin pedantti, ja erilaiset ympäristötekijät ovat vain vahvistaneet tätä piirrettä.

Perfektionistit ja vaativat suorittajapersonat ovat erittäin vakavassa vaarassa palaa työssään loppuun. Täydellisyyttä tavoittelevia suorittajaihmissä tässä maassa tosin riittääkin, sillä ahkeruutta ja pärjäämistä on täällä osattu arvostaa aina. Tosin toinenkin ääripää löytyy. Sekin on huono. Tekemättömyys tuottaa passivoituneita ihmisiä, joille pienetkin ponnistelut tuottavat kohtuutonta tuskaa.

Passivoitumista on ehkä vaikeaa ymmärtää, mutta se voi tapahtua yllättävänkin nopeasti. Esimerkiksi loman jälkeen töihin palaaminen voi tuntua kohtuuttoman rankalta jo parin viikon puurtamisen jälkeen. Kyse ei ole vitamiinin puutoksesta tai huonosta lomasta, vaan lomalla tapahtuneesta passivoitumisesta. Pikkuhiljaa työrytmiin taas tottuu. Täydellisyyttä tavoittelevan suorittajan elämä voi yllättäen kääntyä passiiviseen suuntaan, jos hän uupuu töissään. Nämä kaksi ääripäätä eivät siis olekaan niin kaukana toisistaan kuin voisi kuvitella.

Stressin seuraukset voivat olla moninaiset. Ne näkyvät käyttäytymisen muutoksina, psyykkisinä muutoksina sekä somaattisina sairastumisina. Ihmisen vastustuskyky heikkenee stressin seurauksena, joten hän sairastuu flunssaan herkemmin. Vakavampiakin seurauksia voi ilmetä. Stressillä on yhteys myös sydän- ja verisuonisairauksiin ja aikuisiän diabetekseen. Haitallista on pitkäkestoisen stressin lisäksi voimakas akuutti stressi. Pitkäkestoinen stressi puolestaan heikentää ihmisen kykyä selvitä myös muista akuuttia stressiä aiheuttavista tilanteista. Pitkään jatkunut stressitila voi aiheuttaa myös psyykkisiä ongelmia. Stressi ilmenee aivoissa sekä keskushermostossa ja muutoksia näkyy tällöin etenkin aivojen metaboliassa. Tämä altistaa ihmisen mielialahäiriöille. Stressi alkaa ilmetä kognitiivisissa kyvyissä siten, että ihminen unohtelee, hänen työtehonsa laskee ja kyky oppia uutta heikkenee. Äärimmäinen stressitila voi näyttäytyä myös käyttäytymisenä, joka on täysin vastoin ihmisen aiempia moraalisia periaatteita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 182–184.)

Stressillä on erittäin suuri vaikutus työmotivaatioon. Työmotivaatiota voivat heikentää väsymys ja aloitteenkyvyttömyys. Stressaantunut ihminen ei kykene tekemään nopeita päätöksiä eikä hän myöskään välttämättä sopeudu muutoksiin. Kun työt jäävät rästiin, stressitasot vain jatkavat kasvuaan. Stressaantunut ihminen ei kykene vastaanottamaan uusia asioita. Tekeminen on helposti kaava- maista, ja havaintokentän kaventuessa myös kokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu. Jokaisella ihmisellä on raja sille, miten paljon he kestävät stressiä. Jos raja ylittyy, alkaa myös itseluottamus heiketä. Ihminen muuttuu ärtyisäksi, unohtelevaksi ihmisraunioksi, joka ei enää jaksaa ylläpitää edes sosiaalisia kontakteja. Kyynisyys ja paha olo alkavat näkyä ulospäin. Ihminen ahdistuu, uupuu ja masentuu. Myös keho ilmoittelee omien rajojen ylityksestä monin tavoin. Päänsärky, vatsavaivat, kivut ja uniongelmat vaivaavat. Osa ei osaa tässäkään vaiheessa

tunnistaa, että pitäisi rauhoittua, vaan sinnittelee eteenpäin. (Nummelin 2008, 75–77.)

3.3 Ympäristötekijät

Työympäristön tulisi edistää hyvinvointia ja vastata yksilöllisiin tarpeisiin. Hyvässä työympäristössä on otettu huomioon sisäilman laatu, akustiikka sekä valaistus. Työympäristön tulee tukea työtä ja työprosesseja. Myös mahdolliset ergonomiset seikat on huomioitu. Työtiloissa pitäisi olla myös riittävästi tilaa huomioiden yksityisyyden ja oman tilan tarpeen. Hyvä työympäristö tukee myös yhteistyötä, vuorovaikutusta ja oppimista. (Työterveyslaitos n.d.)

Muusikot työskentelevät hyvin erilaisissa työympäristöissä, joten erilaisia kuormitustekijöitä löytyy paljon. Opetustyössä työympäristö on usein kohtalaisen hyvä ja ympäristötekijöihin voi vaikuttaa. Toisinaan voi ilmetä ongelmia, jotka voivat liittyä esimerkiksi työilmapiiriin tai työskentelytiloihin. Opetuskäyttöön tarkoitetut tilat voivat olla esimerkiksi epäkäytännöllisiä, ahtaita tai akustiikaltaan huonoja. Tilan ulkopuolelta kuuluva melu saattaa häiritä työskentelyä. Joskus myös opetuskäyttöön tarkoitetuissa soittimissa olisi parantamisen varaa. Joskus ongelma voi olla näkymätön mutta haitta tuntuva. Erilaiset sisäilmaan liittyvät ongelmat ovat erittäin yleisiä. Opetustyö itsessään on monesti aktiivista ja kuormittavaa. Lisäksi opetushetkien ulkopuolella tehtävä opetuksen suunnittelu ja valmistelutyö vie aikaa. Tämän vuoksi opettajan olisi hyvä olla tietoinen kuormitustekijöistä, jotta hänellä olisi mahdollisuuksia vaikuttaa työnsä kuormittavuuteen edes jossakin määrin. Hyvässä työyhteisössä ei pelätä ottaa asioita esille ja työntekijät kokevat tulevansa kuulluiksi.

Ergonomiasta puhuttaessa ajatellaan usein esimerkiksi tuolia tai soitinta. Kuitenkin hyvää ergonomiaa tukevat muutkin seikat. Onnekkaita ovat opettajat, joiden luokasta löytyy hylly tai kaappi, johon opetusmateriaalia voi kasata. On myös hienoa, jos luokassa on sen verran tilaa, että opetuksen ohessa voi välillä liikkua. Istumatyön haitat ovat nimittäin monipuoliset. Pianonsoitto itsessään on istumalihaksia rasittavaa työskentelyä. Istumisen vähentäminen ja tauottaminen on tehokas keino istumisesta johtuvien terveyshaittojen ehkäisemiseksi. Istuminen on

riski monesta syystä. Istuessa lihasten passiivisuus lisää insuliiniresistenssiä ja vaikuttaa rasvahappojen kuljetukseen. Istuminen vaikuttaa myös lihaskudoksen hapetukseen. Passiivisuus on kuin hidas itsemurha, sillä se vaikuttaa sydän- ja verisuonikuolleisuuteen ja sydän- ja verisuonitautien esiintyvyyteen. Myös riski syöpäkuolleisuuteen ja aikuisiän diabetekseen kasvaa passiivisilla ihmisillä. Jos ihminen tekee istumatyötä ja harrastaa vapaa-ajalla liikuntaa, riski pienenee. Hämmästyttävää kyllä, liikuntaharrastukseen ei poista istumisen riskejä, vaan arkiaktiivisuutta pitäisi lisätä koko päivään. (Pesola, Pekkonen & Finni 2022.) Jos soittaja istuu pitkät työmatkansa autossa ja jatkaa suoraan istumista pianon äärellä, pitäisi hälytyskellojen ruveta soimaan.

Jos pianisti tekee keikkaa esiintyen, on hänellä vähän erilaisia työhön liittyviä huolia. Pianistit siirtelevät hyvin harvoin soittimiaan kotiaan kauemmas, ellei kyse ole sähköpianosta. Pianistilla on siis lähes aina uusi soitin edessä. Soittimeen pitää ehtiä tutustua. Esiintymispaikkojenkaan olosuhteet eivät ole välttämättä optimaaliset. Piano saattaa olla huonokuntoinen ja esiintymisrauha surkea. Jos kyseessä on tilattu esiintyminen esimerkiksi sukujuhliin, on sosiaalisista taidoista apua. Jotkut pitävät tästä, toiset taas stressaantuvat tuntemattomien kanssa jutustelusta. Tällaisissa tilaisuuksissa myös palaute soitosta on monesti suurempaa. Jos esiintyminen on erillinen konsertti, on soittajalla enemmän rauhaa mutta myös erilainen paine onnistua, sillä yleisön keskittyminen onkin enemmän soitossa eikä esimerkiksi kakun syömisessä. Yleisö on tällöin tullut varta vasten kuuntelemaan esitystä, ja odotuksia on enemmän. Palautetta saattaa tulla vähemmän, mutta se voi olla tuntuvammassa muodossa esimerkiksi lehtiarvosteluna.

Yksi työhyvinvointiin merkittävästi vaikuttava asia on työyhteisön hyvinvointi. Toimiva työyhteisö on turvallinen ja terveellinen. Hyvä työyhteisö lisää myös hyvinvointia ja tuottavuutta. Keskeisiä periaatteita ovat tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus. Toimiva vuorovaikutus on äärimmäisen tärkeää. Työntekijälle ei tulisi asettaa turhan vaativia työtehtäviä. Toimivassa työyhteisössä työntekijä saa tarvittaessa myös tukea hankalissa tilanteissa. Avainasemassa on hyvä johtaminen. Työyhteisön tavoitteiden tulisi olla selkeitä. Valtuudet, vastuut ja roolit työssä pitäisi olla tasapainossa. Näin työntekijä tuntee kuuluvansa yhteisöön ja työpaikalla

säilyy tietynlainen arvokkuus. (Työturvallisuuskeskus n.d.) Tämä onkin ehkä kaikista vaikein työtä haittaava seikka esimerkiksi erilaisissa oppilaitoksissa. Monesti esimerkiksi kohdatessaan häirintää työntekijä jää helposti oman onnensa nojaan, ellei hänellä ole uskallusta lähteä ratkomaan asiaa. Usein pelkona on esimerkiksi oman työpaikan menetyks. Mikäli työyhteisössä on jonkinlaista avoimuutta, tilanteista uskalletaan puhua ja tilanteet eivät pääse ajan kuluessa kasaantumaan. Kaikenlaisessa kiusaamisessa ja häirinnässä pitäisi olla nollatoleranssi, ja asioihin tulisi puuttua ajoissa. Kyse ei ole nimittäin mistään pikkuasiasta, vaan pahimmillaan tilanteet voivat johtaa työntekijän työkyvyttömyyteen.

Työyhteisö voi jo käsitteenäkin kuulostaa kömpelöltä, jos kyse on vaikkapa yksityisrittäjänä toimivasta pianonsoitonopettajasta tai soolopianistista. Tällöin yhdellä ihmisellä on suurempi vastuu työskentelystään. Itsenäiseen työskentelyyn voi liittyä paljon ongelmakohtia myös uran kannalta. Pianonsoitto on itsessään jo erittäin yksinäistä hommaa. Yksinäisyydessä moni asia voi saada väärät mittasuhteet. Siksi olisi tärkeää pitää edes joitakin alan tuntevia lähellä eikä jäädä valan yksin miettimään asioita. Opettajan on tärkeää päästä keskustelemaan joskus opetustyön haasteista jonkin vertaisensa kanssa. Sama koskee soolopianistia. Jos pianisti tekee monenlaista työtä, hänen täytyy varoa, ettei työn pirstaleisuudesta tule liian kuormittavaa kokonaisuutta.

4 ARJENHALLINNAN HAASTEET

4.1 Arjen ja muusikkouden yhteensovittamisen ihanuus

Muusikko tekee elämässään muutakin kuin musisoi. Joskus se unohtuu ympäristöltä, toisinaan muusikolta itseltäänkin. Muusikko joutuu satsaamaan siihen, että ehtii työskennellä instrumenttinsa parissa riittävästi. Tämä voi tarkoittaa sitä, että aika ajoin hän joutuu raivaamaan tilaa työskentelylleen sieltäkin, mistä ei haluaisi. Jaksaminen voi olla koetuksella, jos esimerkiksi harjoiteltavaa on paljon ja soittaja työskentelee kovan paineen alla. Mitä enemmän muusikolla on elämässä stressaavia tai muuten kuormittavia tekijöitä, sitä enemmän hänen täytyy suunnitella ja priorisoida tekemistään, jotta tietynlainen arjen harmonia säilyy. Mitä enemmän muuttuvia tekijöitä arjessa on, sitä enemmän soittaja tarvitsee varasuunnitelmia turvatakseen työskentelynsä. Mitä stressaavampaa muusikkous muusikolle on, sitä tärkeämmäksi muodostuu sujuva arki.

Kahden eri muusikon arki voi olla hyvin erilaista, ja elämäntilanteet vaihtelevat kaikilla. Joku pystyy panostamaan paremmin harjoitteluun. Hän pystyy ehkä suunnittelemaan harjoitteluaan paremmin ja saa raivattua tilaa soittamiseen. Aina löytyy myös sellainen muusikko, jolla on monta rautaa tulella muillakin elämän osa-alueilla. Arjessa saattaa olla niin paljon kuormittavia tekijöitä, ettei soittokaan aina maistu kaiken väsymyksen ja kiireen keskellä. Hyvä esimerkki on lapsiperhe. Kaikilla perheillä sekin on erilainen, mutta siltikin tukiverkostojen puuttuessa koko arjen paletti voi kaatua. Muusikon arkea kuormittaa tällöin erityisesti yleensä se, että harjoittelu jää repaleiseksi ja emotionaalinen kiintiö on niin sanottu täynnä. Toisaalta hänestä on ehkä kuoriutunut priorisoimisen mestari. Hän on tottunut siihen, ettei voi harjoitella silloin kun pitäisi tai jaksaisi, vaan harjoitettava on aina kun ehtii. Eteneminen ei ehkä ole yhtä loistokasta, mutta hyvällä itsetunnolla varustettu muusikko kunnioittaa myös rajojansa ja osaa olla tyytyväinen ruuhkavuosiensaakin saavutuksiin. Tuloksia ei aina synny, mutta elämä jatkuu ilman saavutuksiakin vallan mainiosti.

Arkeen ei saa yhtään enempää tunteja. Tämä muodostuu yleensä ongelmaksi silloin, kun elämässä on ”vähän kaikenlaista”. Täydellisyyttä tavoitteleva luonne

väsy. Ihminen hukkuu ajatuksiin, jolloin päässä pyörii ainoastaan asiat, joita pitäisi tehdä ja mitä jäi tekemättä. Hän ei ymmärrä, ettei kaikkea voi millään jaksakaan ja että hän on ihan hyvä ihminen, vaikka heitti banaaninkuoret vahingossa sekajätteeseen. Ihmisellä on paljon velvollisuuksia ja vastuita, mutta kaikkea ei voi hallita ja taitaa samaan aikaan.

Arjen muusikkosankarilla on monesti käytössään jonkinlainen työkalupakki tiukoja tilanteita varten. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi parin viikon valvomisen jälkeen tapahtuva esiintyminen tai huoli omasta työkyvystä sairastumisen myötä. Ihmisellä on uskomaton kyky selviytyä tiukan paikan tullen mitä ihmeellisimmistä tilanteista. Näin tapahtuu usein silloin, kun vaihtoehtoja ei ole. Se on jotain hyvin alkukantaista. Vähän sama kuin koliikkivauvan kanssa valvominen. Ajasta muistaa vain välähdyksiä eikä voi ymmärtää, miten ikimaailmassa siitä ajasta selvisi hengissä. Sama tunne voi tulla jostakin todella haastavasta esiintymistilanteesta. Jälkeenpäin esiintymisestä muistaa ehkä joitain kohtia, ja nekin ovat usein niitä kohtia, joissa tapahtui joku pikku virhe. Monella on työkalupakissaan erinomainen sosiaalinen tukiverkosto tai vaikkapa äärimmäisen musta huumori. Hyvän ystävän kanssa saa perspektiiviä asioihin. Elämässä tärkeintä ei ehkä olekaan se, että soittaa aina hienosti ja täysin oikein. Pienet ja vähän suuremmatkin mokaamiset tuovat pianistin tielle inhimillisyyden sävyjä. Virheet voi ottaa oppina ja pieninä motivoivina kipinäinä itsensä musiikillisessa kehittämisessä.

4.2 Muiden elämän osa-alueiden vaikutus muusikon työhön

Erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat työhyvinvointiin monella alalla. Muusikon työ on luovaa ja herkkääkin. Näin ollen erilaiset elämäntilanteet voivat vaikuttaa suurestikin soittamiseen. Iloiset asiat voivat innostaa. Vaikeat asiat, kuten sairastuminen, rahahuolet tai läheisen kuolema voivat puolestaan viedä ajatukset pois musiikin ääreltä. Toisaalta eri tilanteista saa paljon luovaa voimaa omaan tulkintaan. Erilaiset hetket, muistot, maisemat, tunnelmat, hajut ja maut voivat auttaa muusikkoa luomaan omaa tulkintaansa. Jos muu arki alkaa kuormittaa muusik-

koa liikaa, voi musiikin parissa työskentely vaikeutua merkittäväällä tavalla. Toisaalta liiallisen työtaakan tuoma stressitila voi myös hankaloittaa lähimpiä ihmissuhteita.

E erityisen vaikeita tilanteita voivat olla akuutit kriisit, jolloin stressitila voi viedä äkisti työkyvyn. Tällaisia voivat olla esimerkiksi jokin väkivaltatilanne, läheisen kuolema tai sairastuminen. Myös pitkään jatkuvat stressitilat jonkin elämäntilanteen vuoksi vievät lähes huomaamattomasti muusikon energiaa. Läheisen sairastuminen on mielessä joka päivä, vaikkei sitä pysähtyisikään ajattelemaan. Joskus tilanne ei välttämättä ole täysin henkilökohtainen, vaan se on tullut soittajan tietoisuuteen toisen kertomana tai esimerkiksi uutisten välityksellä. Joskus globaalit kriisitkin aiheuttavat suurtakin huolta. Huolta aiheuttavat asiat tulevat helposti uniin ja ovat läsnä soittaessakin. Kun ikäviä asioita on monia, se alkaa heijastua soittamiseen negatiivisella tavalla. Silloin on ehkä vaikeampaa esimerkiksi heittäytyä iloisemman musiikin pariin.

Suru, ahdistus ja pelko voivat myös jäykistää kehoamme ja aiheuttaa erilaisia jännitystiloja. Pelkästään pelko voi saada kehomme sulkeutumaan ja vetäytymään kasaan. Tämä on kehon mekanismi uhkaavia tilanteita varten. Kehon reaktio voi olla jopa refleksinomaista, eikä ihminen välttämättä tiedosta asiaa. Traumatisoituneilla ihmisillä voi olla erilaisia suojakuoria. Pidemmän ajan kuluessa keho voi muovautua tietynlaiseksi, ja siitä voi hieman nähdä jopa ihmisen kokemuksia. Psykkisten traumojen lisäksi kipu voi muovata kehon asentoa. (Eloranta 2021.) Pelko ja ahdistus muusikon kehossa vaikeuttavat soittoa merkittävästi. Lukkiutunut keho ei ole elastinen eikä sillä ole helppo heittäytyä soittamaan. Jos on tottunut soittamaan rennolla keholla jonkin kohdan, akuutti stressitila voi tuoda yllättäviäkin hankaluuksia soittoon. Monet pianistit huomaavat sen esimerkiksi vaikeutena osua oikeille koskettimille kohdissa, joissa on pitkiä hyppyjä. Jäykkyys alkaa myös vaikuttaa sointiin.

Jäykkyys ei suinkaan aina liity psyykkiseen kuormitukseen tai traumoihin. Ihmisen perussairaudet voivat myös aiheuttaa jäykkyyttä esimerkiksi kivun kautta. Jo pelkästään pahenemisvaiheessa oleva astma vaikuttaa hengityslihaksiimme niin valtavasti, että huomaamme sen kehossamme. Erilaiset tuki- ja liikuntaelinvaivat

sekä rasitusvammat voivat myös jäykistää kehoa. Monesti kipua varotaan vaittomaisesti, ja tällöin se kuuluu soitossakin. Kipu voi uuvuttaa kokenuttakin soittajaa.

Ammatin ympärillä olevat asiat voivat myös tasapainottaa työskentelyä merkittävästi. Tämä voi olla hyödyllistä varsinkin liikaan suorittamiseen taipuvaisilla muusikoilla, jotka uppoutuvat työhönsä oman hyvinvointinsa kustannuksella. Se, että löytää merkityksellisyyttä myös työelämän ulkopuolelta, voi tuoda rytmiä ja vakautta esimerkiksi epäsäännöllisten työaikojen tuomaan stressiin.

5 TYÖKYKY

5.1 Pahoinvoiva muusikko

Harvoin yksi harmi kaataa koko työkykyä, mutta kun ikäviä asioita alkaa kasaantua, riski lopulliseen romahtamiseen kasvaa. On aivan surkuhupaisaa, että eräänlainen kärsimys liitetään muusikkouteen, ja sitä pidetään jopa normaalina. Näin ei saisi kuitenkaan olla, sillä pahimmillaan ongelmien kasaantuminen voi uhata työkykyä. Pahoinvointi voi ilmetä muusikoilla hyvin eri tavoin.

5.1.1 Rasitusvammat ja perussairaudet

Kun ikää tulee lisää, myös riski sairastua erilaisiin sairauksiin kasvaa. Näin on myös muusikoiden kohdalla. Kaikki ei näy päälle päin. Esimerkiksi hyvinkin vaikeasta sairaudesta kärsivä muusikko voi pärjätä hyvin työssään. Toisaalta jokin yksittäinen terveydellinen haaste voi uhata koko työkykyä. On ongelma sitten psyykkinen tai fyysinen, kärsivät yleensä sekä muusikon sielu että ruumis samaan aikaan. Se, että muusikolla on vaiva, joka vaikuttaa hänen työskentelyynsä soittimen parissa, on ehdottomasti suuri kriisi hänen elämässään. Pitkäaikaisen sairauden kanssa selviäminen haastaa muusikon järjestämään elämänsä niin, että hän kykenisi työskentelemään urallaan sairauden aiheuttamista vaivoista ja huolista huolimatta. Tätä sanotaan sopeutumiseksi. Parhaassa tapauksessa kaiken sopeutumisen jälkeen soittaja voi vahvistua ja kokea oman muusikkoutensa entistäkin merkityksellisemmäksi. Ihmisellä voi olla hyvin monta diagnoosia tai pikkuvikaa, ja silti soitto sujuu. Jos terveydellinen ongelma vaivaa enemmän, pahimmissa tapauksissa edessä on alan vaihto tai muusikkouden hidas hiipuminen. Ikääntymisen myötä arvostus hyvää terveyttä kohtaan kasvaa. Varttuneemman keho ei tunnu enää 20-vuotiaan keholta. Väsymys painaa, ja joka vuosi tuntuu menevän aina vaan vilkkaampaan tahtiin. Eläkeikä nousee, ja nuoret pelkäävät, ettei eläkkeelle pääse lainkaan. Paineet voivat olla kovatkin. Monet miettivät toisissaan, kestäkö keho koko työuran tuomaa kuormitusta.

Erilaiset tuki- ja liikuntaelämistön vaivat ovat soittajilla yleisiä. Muusikoilla on suuri riski saada myös erilaisia rasitusvammoja. Lievimmästä päästä ovat kiputilat, jotka liittyvät esimerkiksi huonoon soittoasentoon. Silti nämäkin kiputilat vaativat muutoksia, sillä pitkittyessään niitä voi olla vaikeaa hoitaa. Uran myötä käsissä voi olla vakavia ongelmia, kuten nivelrikkoa tai rannekanavaan liittyvää ongelmaa. Ongelma käsissä ei välttämättä johdu edes käsistä, vaan vika voi olla vaikkapa selkärangassa. Erityisesti kaularangan ongelmat heijastuvat käsiin. Lannerangan ongelmat taas puolestaan vaikuttavat alaraajoihin. Pedaalijalka voi myös rasittua. Tällöinkin ongelma saattaa olla paikallinen tai sitten säteillä jostain ihan muualta ylempää kehosta. Kuitenkin myös jalat ovat pianistille tärkeitä, joten alaraajojenkin vaivat vaikeuttavat soittokokonaisuutta.

Selkäkipuja on monenlaisia. On kipuja, jotka johtuvat istumatyöstä tai soittajan asennosta. Selkäkiput saattavat myös vaihdella eri vaiheissa harjoittelua. Monesti esimerkiksi nuottien lukemisvaiheessa esiintyvät kivut voivat olla erilaisia. Nuotteja tihrustellaan, niska on huonossa asennossa ja keho hakee vielä erilaisia lähestymistapoja soittoon asentoja muokkaamalla. Keho voi olla yhtä rento kuin heinäseiväs. Esimerkiksi erilaiset käsiin, selkään ja pään alueelle säteilevät niskavaivat ovat hyvin yleisiä tässä vaiheessa (Hellsten, Saastamoinen & Sytelä 2019). Rintarangan ongelmat liittyvät yleensä eniten jäykkyyteen. Ongelmat selkärangassa ovat hyvin yleisiä eivätkä välttämättä johdu pianonsoitosta, mutta erilaiset välilevy- ja nikamaongelmat voivat olla todellisia esteitä pianismille. Sopivan istuma-asennon löytäminen voi olla vaikeaa, jos kiputiloja on paljon. Ongelmat selkärangan liikkuvuudessa ovat asia, jonka kanssa esimerkiksi pianistit joutuvat tekemään paljon töitä. Lantionkin jäykkyys voi vaikuttaa soittoon siten, että esimerkiksi joustava painon siirto puolelta toiselle voi olla vaikeaa.

Pianistilla voi olla erilaisia neurologisia vaivoja. Soittajalle ne voivat olla jopa työkykyä koettelevia asioita, vaikka jollakin muulla alalla haitta olisi lievä. Erilaiset hermopinteet aiheuttavat puutumista, tunnottomuutta, lihasheikkoutta, kipua ja hienomotorista vaikeutta. Keskihermon pinne tunnetaan nimellä rannekanavaoireyhtymä. Pianisteilla voimakkaat sormien ojennus- ja koukistusliikkeet voivat altistaa tälle oireyhtymälle. Oireina ovat peukaloiden, etu- ja keskisormien ongelmat. Sormissa voi olla puutumista, kipua ja tunnottomuutta. Kipu saattaa säteillä

jopa niskaan asti. On olemassa myös ainoastaan peukaloon vaikuttava harvinaisempi pinnetila. Jos ongelmat ovat puolestaan nimettömässä tai pikkurillissä, pinnetila on kyynärhermossa. Samantyyppistä oireilua voi aiheuttaa myös TOS eli rintakehän yläaukeaman oireyhtymä. (Kaakkola & Larsen 2002.)

Varsin yleinen vaiva kädessä voi olla jännetuppitulehdus. Jännetuppitulehduksessa jännettä suojaava tuppi ärtyy ja paksuuntuu. Tulehdus on yleisimmin sormien ja ranteen ojentajajänteissä kyynärvarren alueella tai sormien koukistajajänteissä sormien alueella. Esimerkiksi reumasairaudet sekä diabetes voivat lisätä jännetupin tulehduksen riskiä. (Saarelma 2022.) Silti soittaminen itsessään voi aiheuttaa kaikenlaista kremppaa, sillä kädet ovat toisinaan kovalla rasituksella ja toistoja on paljon. Kaikenlaiset rasitus ja tulehdustilat ilmenevät muutenkin pianisteilla ensisijaisesti sormien ja ranteiden alueella.

Nivelrikko on ihmisen yleisin niveliin liittyvä sairaus. Soittaminen itsessään kuormittaa käsiä hyvin monipuolisesti, joten vaikkakin yleisesti ottaen käsien nivelrikot ovat yhteydessä ihmisen perimään, myös pitkä ura soiton parissa on verrattavissa niveliä kuormittavaan urheiluun. Myös erilaiset vammat ja tulehdukset voivat edesauttaa nivelrikon syntymistä. Nivelrikossa nivelten pintaa peittävä rusto alkaa rappeutua. Rappeuman vuoksi elimistö alkaa kasvattaa ruston lähelle luuta. Nivelkalvoon voi tulla tulehdusreaktio ja niveleen turvotusta ja punoitusta. Tulehdus lisää nivelen vaurioitumista ja aiheuttaa kipua. Kipu vaivaa ensin liikkeelle lähdeittäessä. Edenneessä nivelrikossa esiintyy myös lepokipua. Nivelrikkoa ei voida kokonaan parantaa. Kuitenkin nivelen liiallista kuormitusta tulisi välttää. (Pettersson 2022.) Pianistille nivelrikko on vaikea asia. Jotkut soittajat pysyvät soittamaan nivelrikosta huolimatta. Tämä riippuu pitkälti siitä, missä kohdassa nivelrikkoa on ja kuinka pitkälle nivelrikko on edennyt. Soitossa tapahtuvalla liikkeellä saattaa olla myös kipua lieventävä ja liikkuvuutta ylläpitävä vaikutus.

Yhden tai useamman lihaksen säätelyhäiriöstä kärsiviäkin soittajia löytyy. Dystonia eli muusikon kramppi aiheuttaa soittajalle tahattomia liikkeitä sekä epänormaaleja asentoja. Dystonia esiintyy soittajalla vain soittaessa. Silloinkin se saattaa esiintyä esimerkiksi ainoastaan nopeissa sävelkuvioissa. Pianistilla oire on

yleisin uloimmissa sormissa. Tällöin sormiin tulee koukistustaipumus, jolloin soittajan on vaikeaa hallita niiden liikettä. Kuitenkin oire voi olla toisaallakin käden alueella tai muualla kehossa. Dystoniaan ei yleisesti liity kipua. Oireet alkavat yleisimmin keski-ikäisenä. Vaiva voi alkaa kovan harjoittelun jälkeen tai vaikkapa jonkin vammautumisen jälkeen. Ikävä kyllä tähän vaivaan ei välttämättä löydy edes kunnan hoitomuotoa. (Kaakkola & Larsen 2002.)

Kömpelyyttä voi aiheuttaa sairauksien lisäksi esimerkiksi nivelten ja muiden sidekudosten yliliikkuvuus. Yliliikkuvuutta on eriasteista, eikä kaikille koidu siitä haittaa. Jos yliliikkuvuutta on hyvin paljon, puhutaan hypermobiliiteettisyndroomasta. Tämä oireyhtymä ei ole sairaus, vaan perinnöllinen ominaisuus, jonka diagnosoimissakin on omat kriteerinsä. (Pettersson 2021.) Silti on hyvä tiedostaa yliliikkuvuustaipumus esimerkiksi urheillessa ja soiton parissa. Pianistilla yliliikkuvat nivelet ovat sekä lahja että kirous. Yliliikkuvuus voi auttaa kättä mukautumaan mitä ihmeellisimpiin asentoihin. Näin ollen soittaja voi ylettyä hyvin laajoihin otteisiin. Siltikin ongelmia alkaa tulla monelle ennemmin tai myöhemmin. Monesti yliliikkuvuudesta kärsivät soittajat kompensoivat käsissä olevan yliliikkuvuuden erilaisilla liikeradoilla. Yksinkertaiset vakaat liikeradat voivat tuntua soittajista hankalilta tai jopa mahdottomilta. Kömpelyyttä esiintyy eniten pikkurillissä ja nimettömässä, mutta sitä voi olla muissakin sormissa, vaikka peukalon tyvinivelessä. Jos tutkii kahden eri soittajan harjoittelua saman kappaleen ääressä, eikä toisella heistä ole yliliikkuvuutta, voi ongelman havaita monessa asiassa. Yliliikkuvuudesta kärsivä saattaa joutua pätkäilemään huomattavasti enemmän tekniikkaansa saadakseen esimerkiksi soinnista tasaisen. Joissakin asennoissa sormet voivat yksinkertaisesti mennä lukkoon, joten aina tasaisen rannelinjan hakeminen ei toimi. Yliliikkuvuusongelma voi pakottaa soittajan veivaamaan rannetta enemmän. Eri soittajien yliliikkuvuus ja yliliikkuvuuteen liittyvät ongelmat voivat olla hyvin erilaisia ja ilmetä soitossa eri tavoin. Yliliikkuvista nivelistä kärsivät ovat kuitenkin alttiimpia erilaisten rasitusvammojen synnyille, joten kannattaa karsia kaikki ylimääräiset puristustilat käsistä ja tietoisesti välttää äärimmäisiä venytyksiä.

5.1.2 Muusikon kuulo

Toisenlainen huolenaihe liittyy korviin ja kuulon huononemiseen. Orkesterisoittajien kuulon suojaamisesta on puhuttu paljon. Monet pianistit käyttävät harjoitellessaan myös korvatulppia. Osa ei pidä korvatulppien kanssa soittamisesta lainkaan. Jonkinlaista vaimennusta olisi kuitenkin hyvä olla, kun soitetaan paljon ja kovaa. Monesti akustiikka on se, joka vaikuttaa hyvin paljon melun määrään. Iso soitin pienessä matalassa tilassa voi olla suurempi riski kuin iso soitin vaikkapa konserttisalissa.

Jotta ymmärtäisi, miksi kuuloa tulisi suojella, olisi hyvä tietää, miten kuuleminen tapahtuu. Ääni itsessään on ilman värähtelyä, joka kantautuu korvaan. Tärykalvon värähtelyn vuoksi välikorvassa sijaitsevat kuuloluut lähtevät liikkumaan. Luista viimeisin on jalustin. Se värähtelee sisä- ja välikorvaa erottavaa eteisikkunaa vasten. Simpukassa ovat aistinsolut, joiden avulla ääni aistitaan. Ääniaistimus jatkaa matkaansa kohti kuulohermosäikeitä, joissa ääniaistimus jalostuu. Kuulohermo vie ääniviestin kuuloaivokuorelle, jossa ääni tulkitaan. (Kuuloliitto n.d.) Kuuleminen on siis monivaiheinen prosessi. Muusikolla kuuleminen on huippuluokkaa, sillä muusikko voi käsitellä mielessään useita ääniä samanaikaisesti. Musiikki muovaa myös muusikon aivoja. Muusikoilla kuuloaivokuoren toiminta on huomattavasti voimakkaampaa kuin muilla ihmisillä (Louhivuori & Saarikallio 2010, 60).

Korvien soiminen esimerkiksi harjoittelun jälkeen on merkki siitä, että kuuloa olisi pitänyt suojata paremmin. Kuulovamma syntyy, kun aistinkarvasolut sisäkorvassa vaurioituvat. Aistinkarvasolut ovat tärkeitä, sillä ne välittävät ääntä aivojen kuulokeskukseen. Jonkinlaista rappeumaa näissä soluissa tapahtuu luonnollisesti iän myötä, mutta rappeuma liittyy vahvasti myös liialliseen meluun. Helppoa rajaa melutasoon ei ole laittaa, sillä tähän liittyy yksilöllisiä eroja. Kuitenkaan yksikään ihminen ei siedä jatkuvaa melua. Olisi äärimmäisen tärkeää muistaa pitää taukoja soitosta ja kaikenlaisesta melusta myös kuulon vuoksi. (Saari 2020.)

Kuulovammoja voi olla monen asteisia. Harvoin ihminen kuuroutuu täysin. Kuulon alenema voi vaikuttaa esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen siten, että

ihmisen on vaikeaa seurata keskustelua. Voimakkaan äänen vaikutuksesta tuihoutuneet aistinkarvasolut eivät uusiudu ja tästä voi seurata tinnitusta, kuulon alenemaa tai herkkyyttä äänille. Menetettyä kuuloa ei voi korjata. (Kuuloliitto n.d.) Soittajat eivät monestikaan ymmärrä edes omien korviensa soimista, sillä kaikilla on melua ja hälinää. Jopa hiljaiselta vaikuttavassa kerrostaloasunnossa voi olla koko ajan joku kohina, jonka alle tinnitus voi peittyä. Tinnituksen tajuaa ehkä sitten, kun lähtee kesämökille täyteen hiljaisuuteen ja sitten ärsyttävä vinkuna, kohina tai suhina alkaa häiritä yöunta. Vuosien saatossa saattaa tulla myös jonkinlaista kuulonalenemaa lähes huomaamatta. Yhtäkkiä muusikko tajuaa vaikkapa jossain meluisassa ruokalassa, ettei saa selvää pöytäseurueen puheesta ilman, että lukee puheen osittain huulilta. Kuuloa kannattaakin suojata jo varhaisessa vaiheessa ennen vaurioiden syntymistä. Nykyisin on saatavilla esimerkiksi ammattilaiskäyttöön tarkoitettuja korvatulppia, jotka muotoillaan omiin korviin sopiviksi.

5.1.3 Muusikon mielenterveyden haasteet

Muusikoiden työ on myös henkisesti hyvin paineista. Tämänkin vuoksi ammattiryhmä on vaaravyöhykkeellä erilaisten mielenterveyteen liittyvien asioiden kanssa. Asiasta on tehty paljon tutkimuksia, ja näiden pohjalta voidaan todeta, että muusikoilla on suurempi riski kärsiä masennuksesta, ahdistuksesta tai muista mielenterveysongelmista. Taustalla voi olla myös herkkyys. Herkkyys on kuitenkin myös valtava voimavara taiteellisen työskentelyn kannalta. (Heino 2017.)

Eteenpäin porskuttaminen luovalla alalla riippuu pitkälti esimerkiksi ihmisen stressinsietokyvystä ja työtehtävistä. Toiset kestävät epävarmuustekijöitä paremmin. Sitten jotkut lähes huomaamatta lipuvat ojasta allikkoon helpottaakseen ahdinkoan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että omaa ahdistusta aletaan lääkittää keinoin, jotka pahentavat terveydellistä tilaa entisestään. Kyseessä voi olla esimerkiksi jokin riippuvuus, jonka avulla ihminen yrittää helpottaa oman elämänsä sekamelskaa. Yksi yrittää pitää asiat järjestyksessä käyttämällä lääkkeitä enemmän kuin lääkäri määrää ja toinen vaikkapa syö orjallisesti samaa ruokaa päivästä toiseen. Meillä kaikilla on enemmän tai vähemmän taipumusta paeta

vaikeita asioita. Se on hirveän inhimillistä. Mielensterveysongelmien varhainen tunnistaminen ja hoitaminen ovat kuitenkin ennaltaehkäisevässä roolissa. Vaikka mielensterveysongelmista puhutaan enenevässä määrin, niihin liittyy paljon häpeää. Monet piilottelevat ongelmiaan ja yrittävät sinnitellä yksin niiden kanssa. Sitten kun jaksamisen raja tulee vastaan, apua onkin ehkä vaikeaa saada ja hoitoprosessi voi olla muutenkin pidempi.

Mielensterveysongelmien suhteen ei voida puhua mistään pienestä ongelmasta, sillä suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä huikkeit 53,2 prosenttia on mielensterveysperusteisia. Myös joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielensterveyden häiriöitä ja masennukseen sairastuu joka viides elämänsä aikana. (Mieli ry n.d.)

5.1.4 Epävarmuustekijät ja taloudellinen stressi

Musiikkiala ei ole ainoa ala, jolla koetaan paljon epävarmuutta. Jos muusikko on onnistunut löytämään itselleen vakituisen päivätyön, josta saa vielä riittävästi palkkaa, on hän sangen onnekas. Yleisesti ottaen monella muusikolla on monta rautaa tulella. Muusikolla saattaa palkkatyön ohella olla esim. yrittäjyyttä. Työnkuva ja palkkataso voivat vaihdella. Palkka voi vaihdella joka kuukausi, ja alkuvuodesta voi olla vaikeaa arvioida, paljonko palkkaa vuoden aikana kertyy. Tarkkana täytyykin olla, jos esimerkiksi tulovirta tulee monista puroista. Uutta verkorttia joutuu ehkä tilailemaan useammankin kerran.

Monet opettavat ja esiintyvät. Ihan senkin vuoksi, että omaa ammattitaitoa pitäisi muistaa ylläpitää. Ajatellaan, että tämä on jotenkin kätevä yhtälö, mutta voi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi sitä, ettei vapaa-aikaa jää riittävästi palautumiseen.

Työpaikkoja ja -sopimuksia on monenmoisia. Sopimukset saattavat olla hyvin määräaikaista ja tuoda hetkellistä helpotusta taloudellisesti kireään tilanteeseen. Jos työnkuva ei ole riittävän selkeä eikä tulovirta tasainen, on aivan selvää, että se stressaa työntekijää. Tällainen työnkuva vaatii työntekijältä myös suunnitelmallisuutta ja kekseliäisyyttä. Jos tähän lisätään vielä arjen muut paineet, yhtälö

saattaa olla mahdoton. Perheellinen ei välttämättä voi sinkoilla ympäri Suomea työn perässä. Lisäksi terveydellisten haasteiden keskellä osa saattaa joutua taloudelliseen ahdinkoon helpommin. Sairauslomakäytännöt ovat eri työpaikoilla erilaisia eikä työterveyshuoltoa ole välttämättä lainkaan. Vaikka kaksi muusikkoa työskentelisi samalla alalla, työolot ja tulotasot voivat olla aivan erilaiset. Toinen jää esimerkiksi onnellisena joululomalle ja toinen stressaa, kun loma-aika vähentää palkkaa entisestään.

Monella musiikkialalla työskentelevällä on sellainen tilanne, ettei lomaa ehdi juuri lainkaan pitää, ja silloinkin kun on loma, monet tekevät työtä instrumenttinsa parissa tai ovat taloudellisen paineen vuoksi töissä jossain muissa hommissa. Jos työurassa ei ole pysyvyyttä, muusikko joutuu pätkäilemään jatkuvasti seuraavia projektejaan. On suunnitelmia, varasuunnitelmia ja varavarasuunnitelmia. Vaarana on tietysti, että into koko touhusta lakkaa. Huoli työttömyydestä on monesti aiheellinen. Tämä huoli vaikuttaa luonnollisesti muusikon koko muuhun elämään ja suunnitelmiin. Viime vuosina esimerkiksi koronapandemia on osoittanut sen, että kulttuurialalla työskentelevän eteen voi tulla yllättäviäkin epävarmuustekijöitä. Tässä on syy, miksi muusikko voi tarvita ympärilleen melko laajankin ammatillisen verkoston.

Mitä ongelmallisempaa työn suunnittelu on, sitä vaikeampaa työn ja muun elämän yhteensovittaminen on. Esimerkiksi omasta hyvinvoinnista ja ihmissuhteista huolehtiminen voi olla haastavaa. Terveellisten elämäntapojen merkitys kasvaa epäsäännöllisen työn keskellä. (Työterveyslaitos n.d.) Monella alalla jonkinlainen suunnittelu on mahdollista. Silti useimmat muusikot eivät voi vaikuttaa työaikoihinsa riittävällä tasolla. Ammattimuusikoiden työ painottuu iltoihin. Harjoittelu suoritetaan tällöin luonnollisesti muuhun aikaan. Työ- ja vapaa-aajan raja saattaa olla häilyvä. Näin voi olla myös opetustyössä. Opettajat tekevät usein samaan aikaan päivä- ja iltatyötä. Tämä riippuu esimerkiksi siitä, miten paljon heillä on oppilaita ja millaiseen pakettiin lukujärjestys saadaan luotua ennen lukuvuoden aloittamista. Opettajalla ei välttämättä ole tarpeeksi vaikutusmahdollisuuksia rajata työaikojaan. Suunnittelutyökin vie aikaa yllättävän paljon. Tähän voi joskus kulua paljon vapaa-aikaakin. Nykyisin on myös vähän sellainen oletus, että opettajankin kuuluu olla tavoitettavissa koko ajan. Erityisesti tunnollisimmille työstään

pitäville opettajille työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan saattaa olla vaikeampaa.

5.1.5 Arvostelun kohteena oleminen

Muusikot ovat tottuneet arviointiin ja arvosteluun. Arviointi ja arvostelu alkaa siitä, kun soittoharrastuksen aloittaa. Onneksi ammattieettiset seikat ovat parantuneet, ja harvoin oppilaiden tarvitsee enää opettajiensa huutamista kuunnella. Mutta muusikoksi kasvaminen kasvattaa aivan taatusti kritiikinsieto- ja vastaanottokykyä. Soittaja on tottunut siihen, että aina on korjattavaa ja kehitettävää. Hän on virheistään ja tekemisestään erittäin kiinnostunut. Joskus asiat saattavat mennä pieleen sen verran, ettei soittaja enää ymmärrä positiivista palautetta. Sitäkin on tärkeää osata ottaa vastaan. Keskityn tässä nyt kuitenkin negatiivisen kritiikin kohteeksi joutumista.

Se, että muusikko lähtee ylipäättään esiintymään, on tietoinen riski. Riski siitä, että epäonnistuu aivan täydellisesti, on aina olemassa. Monet päivittelevätkin humoristiseen sävyyn, ettei tämä aivan tervejärkisten ihmisten hommaa ole. Siinä missä nuorempi muusikko voi uupua vaatimusten ja kritiikin alle, varttuneempi ei ole asiasta enää niin huolissaan, tai ei ainakaan pitäisi, sillä ammatillinen itsetunto on jo rakentunut sellaiselle pohjalle, etteivät muutamat munaamiset aiheuta kovin suurta tuskaa. Vaikka muusikko onnistuisi työssään omasta ja monen muun mielestä todella hyvin, aina löytyy joku, joka löytää kritisoitavaa.

Muuallakin kuin esiintymistä vaativissa tehtävissä muusikko voi joutua arvostelun kohteeksi. Esimerkiksi opetustyö on vastuullista ja herkkää työtä. Opettajan tulee pystyä ottamaan vastaan vaikeitakin palautteita. Jos ammattilainen ei osaa ottaa palautetta vastaan tehdystä työssään, hän ei myöskään anna itselleen mahdollisuutta kehittää omaa ammattitaitoaan. Palaute voi tosin olla hyvin kirjavaa. Joskus se on täysin asiantontakin.

Kritiikki voi olla hyvin erilaista eri aloilla musiikin parissa. Opettajiin kohdistuva kritiikki ilmenee monesti hyvin suoraan jo heidän pitämillään tunneilla. Opettaja on kasvattaja, mutta kasvatustyö kasvattaa häntä myös opettajana. Esimerkiksi

soitonopettaja kohtaa työssään hyvin erilaisia oppilaita ja heidän vanhempiaan. Soittotunneilla saatu palaute ei välttämättä ole sanallista, vaan saattaa näkyä esimerkiksi oppilaan motivaatio-ongelmina jonkin kappaleen suhteen. Toisinaan jyrkkää arvostelua saattaa tulla myös vanhemmilta, jotka saattavat olla hyvin vaativia lapsensa harrastukseen liittyen. Opettaja on kuin kameleontti. Pelkkä opettaminen ei välttämättä riitä. Hän on samalla ehkä myös asiakaspalvelija ja luottamuksen kohde, jolle avaudutaan kiperimmistäkin ongelmista. Opettajaa sitoo myös vaitiolovelvollisuus, jonka suhteen hänen tuleekin olla tarkkana.

Esiintyvillä muusikoilla kritiikki voi olla hyvin paljon suurempaa ja voimakkaampaa. Tässä piilee ehkä syy, miksi esiintymistyö ei sovi kaikille. Aina ei voi onnistua, mutta esiintyvän taiteilijan odotetaan onnistuvan, ja taiteilija tietää sen itsensä. Jos on julkinen ala, kritiikki voi olla myös erittäin julkista. Arvostelu ei välttämättä tällöin kohdistu edes alaan vaan voi liittyä esimerkiksi myös muusikon yksityiselämään, ulkonäköön tai valintoihin muualla kuin musiikin saralla. Myös opettajien tulee varjella omaa yksityisyyttään, sillä hekin saattavat joutua arvostelun kohteeksi uraansa tai yksityiselämänsä liittyen.

Palautetta voi saada monenlaisessa muodossa. Rakentava palaute on kannustavaa ja korjaavaa. Kuitenkin ihmisen temperamentti vaikuttaa siihen, miten hän antaa ja vastaanottaa palautetta. Palautteen antaminen ja saaminen voi tuntua vaikealta. Taustalla voi olla esimerkiksi pelon, häpeän ja riittämättömyyden tunteita. Joskus oma reaktio voi olla jopa ylimitoitettu tilanteeseen nähden. Tällöin omaa reagoimista kannattaa pysähtyä tarkastelemaan. (Marila 2023.)

5.1.6 Uupuminen, muisti ja luovuuden katoaminen

Musiikin parissa työskentelevät ihmiset ovat jatkuvasti keskellä luovaa prosessia. Työ vie mennessään ja siitä johtuvaa stressiä on ehkä vaikeaa edes tunnistaa. Liika kuormitus syö luovan työn kapasiteettia. Esimerkiksi työn paine ja kiire voivat kasvaa kohtuuttomiksi. Stressaantunut ihminen väsyä, on voimaton sekä alkaa kärsiä unettomuudesta. Monella alalla, myös luovilla aloilla tavoitellaan monesti tehokkuutta ja innovatiivisuutta. Unettomuudesta kärsivä ihminen ei välttämättä pysty suoriutumaan töistään kunnolla, sillä hänen tarkkaavaisuus- sekä

muistitoimintonsa eivät toimi. Keskittymiskykyä vaativat tehtävät eivät enää onnistukaan. Uupunut ihminen altistuu myös mielenterveyden ongelmille. (Kuikka, Akila, Pulliainen, Salo 2011, 10–12.)

Soittaja käsittelee jatkuvasti monenlaista tietoa. Tiedonkäsittely tarkoittaa tarkkaavaisuutta, havaintotoimintoja, kielikykyä, ajattelua sekä muistitoimintoja (Kuikka ym. 2011, 14). Muistaminen on tärkeässä asemassa soittajankin työssä. Oikeastaan kaikki asiat soittamisessa ovat jollain tavalla sidoksissa muistiin. Osaaminen jalostuu vuosien varrella, ja moni soittamiseen liittyvä seikka muistetaan entuudestaan. Hyvä osaamisen pohja muistetaan ja sitä kehitetään aina vaan paremmaksi. Kun soittaja harjoittelee jotain uutta kohtaa kappaleesta, hän tutkii nuotteja oman muistinsa kautta. Hän miettii, mikä nuottikuvassa on tuttua. Hän tunnistaa myös ehkä mahdolliset tekniset pulmakohdat. Mitä tutumpi kohta nuotista löytyy, sitä helpompi se on harjoitella. Jos vastassa on jotain erityisen vaikeaa tai uutta, soittaja rakentaa uudelleen osaamistaan ja painaa oppimansa muistiin. Ihminen valikoi tarkkaavaisuuden avulla ympäristön informaatiosta kerrallaan vain pienen osan aktiiviseen tiedonkäsittelyyn. Näin ollen tiedonkäsittely itsessään on ilman ylikuormitustakin rajallinen. (Kuikka ym. 2011, 15.) Tässä kiteytyy myös se, mitä esimerkiksi pianisti näkee nuotteja lukiessaan. Hänen huomionsa keskittyy monesti kohtiin, jotka ovat hänelle vaikeampia. Monet asiat jäävät muistiin ainoastaan lyhytkestoisesti. Pidempikestoinen talletus työmuistissa onnistuu vain, jos huomiota ei tarvitse kohdentaa muuhun ajatustyöhön eikä huomio siirry keskittymistä häiritseviin seikkoihin. (Kuikka ym. 2011, 16.) Siksikin soittajan keskittymiskyky on muistamisen mahdollistaja.

Asiat, jotka pysyvät mielessä pitkiä aikoja, ovat asettuneet säilömuistiin. Työmuisti ja säilömuisti ovat sidoksissa toisiinsa siten, että kaikki säilömuistiin päätyvät asiat ovat ensin olleet työmuistissa. Pitkäkestoisen muistamisen prosessissa tiedonkäsittely on ollut todella aktiivista. Ihminen on tällöin ollut hyvin motivoitunut työskentelynsä parissa. (Kuikka ym. 2011, 21.) Monesti soittajilla jää pitkiksi ajoiksi muistiin ne teokset, joiden parissa he ovat työskennelleet erittäin motivoituneesti ja aktiivisesti. Näihin liittyy monesti muitakin henkilökohtaisia muistikuvia, jotka ovat olleet läsnä harjoittelun varrella. Näin ollen monet kappaleet voivat tulla mieleen pitkänkin ajan kuluttua. Vaikkei kappaleesta olisi mielessä enää juuri mitään, se on silti helpompi harjoitella uudestaan esityskuntoon. Teos voi

myös herätellä erilaisia muistoja ja tunteita, joita pianisti on aiemmin kokenut teosta harjoitellessaan.

Liiallinen psyykinen kuormittuminen ja uupuminen häiritsee mieleen painamista. Tällöin ihminen voi kokea, ettei hän enää pysty tai osaa asioita. Päivittäinen tietotulva kuormittaa työmuistia ja häiritsee tekemistä. Tietotulva ei liity pelkästään töihin. Myös vapaa-ajan tietotulva kuormittaa muistia. Työmuisti toimii myös parhaiten yhden asian parissa rauhallisessa tahdissa, mutta monesti tulee kiire. Kiire puolestaan aiheuttaa sen, ettei tiedonkäsittely ehdi tehdä pitkäkestoiseen muistiin muistikuvia. Myös jatkuvat keskeytykset työn parissa voivat vaikeuttaa työprosessia. Parasta olisi, jos ihminen saisi työskennellä rauhassa ilman keskeytyksiä ja voisi myös pitää taukoja, jolloin ei tarvitsisi vastaanottaa yhtään mitään. (Kuikka ym. 2011, 28–33.) Soittajakin tarvitsee lepoa, rauhaa, hiljaisuutta ja työrauhaa. Kun saa rauhassa keskittyneesti harjoitella, niin oppiminen on nopeampaa ja tehokkaampaa.

Yksi nyky-yhteiskunnan vitsaus on se, että ihmiset ovat niin stressaantuneita tai kiireisiä, etteivät he pysty tai ehdi nukkumaan. Samaan aikaan toivotetaan tehokkuutta ja palautumista. Liian usein työtaakan ja paineen alla ihminen karsii ensimmäisenä levosta ja muusta palautumisesta. Unentarve vaihtelee eri ihmisillä, mutta neljännes suomalaisista nukkuu alle 6,5 tuntia yössä, ja tämä on aivan riittämätön määrä unta. Väsymys kapeuttaa havainnointia ja vaikeuttaa keskittymistä pitkäjänteisessä työskentelyssä. Kasautuva väsymys alentaa vireystilaa, ja tällöin tiedonkäsittelyn tehokkuus kärsii. Väsynyt ihminen ei osaa tehdä valintoja nopeasti ja hän varmistelelee asioita. Myös muisti toimii väsyneenä huonosti, ja luova ajattelu huonontuu. Ihminen ei enää hallitse kokonaisuuksia. Väsyneen ihmisen mieleen ei herää tarpeeksi rikkaita muistikuvia, jotta ne jäsentyisivät säilömuistiin. Pelkkä väsymys ei kuitenkaan heikennä tietomuistia. Väsynyt saattaa ponnistelun kautta suoriutua kohtalaisesti suoriutua tehtävistä, jotka perustuvat tietomuistin tietorakenteisiin ja taitomuistiin. Ihminen saattaa näin ollen rutiinimaisesti saada tehtyä asioita ja jälkeensä kummastella, ettei edes muista tehdystä työstä mitään. Jos tilanteessa tapahtuu esimerkiksi odottamattomia muutoksia, väsymys voi estää tehtävästä suoriutumisen. Myös työmuistin kontrollijärjestelmän väsyessä mieleen voi tulla työtä häiritseviä ajatuksia kesken työtehtävän. Kun väsymystila jatkuu ja unen puute kasautuu, viikonlopun pidemmät unet

eivät ehkä enää riitäkään palautumiseen ja kierre on valmis. (Kuikka, Akila, Pulliainen & Salo 2011, 54–57.)

Vaikka uniongelmistä puhutaan paljon, unenpuutteen riskejä ei aina osata ottaa tosissaan. Unenpuute lisää riskiä sairastua moniin sairauksiin. Huonosti nukkuvilla on enemmän diabetesta ja syöpäsairauksia. Lisäksi univaje lisää sydänkohtausten määrää. Pelkkä kesäaikaan vaihtaminen lisää sydänkohtausten määrää maailmanlaajuisesti 24 prosenttia. Vaikutuksia mielialaankaan ei voi vähätellä, sillä esimerkiksi masentuneisuus ja ahdistuneisuus ovat yleisempiä huonosti nukkuvilla ja tunteiden säätely on luonnollisesti väsyneenä huomattavasti vaikeampaa. (Jaakkola 2018, 76–77.)

Uupunee ihmisen elämä alkaa olla yhtä suoriutumista ja selviytymistä. Uupunut pinnistelee ja ponnistelee. Hän ehkä suoriutuu perusasioista mutta joutuukin karsimaan tekemisen määrää yllättävän paljon. Hän ei ehkä jaksakaan edes vastata puhelimeen tai siivoaa vain sen verran kuin on pakko. Ylikuormituksen vuoksi hän joutuu myös keskittymään huomattavan paljon enemmän, jotta muistaisi kaiken maailman asiat, jotka pitää hoitaa. Hänen pitää kirjoittaa monet asiat muistiin, etteivät ne vaan pääsisi unohtumaan. Aamulla hän kauhistelee, miten ikinä selviäisi tästä yhdestä päivästä. Pidemmälle onkin mahdotonta edes kaavailla mitään, sillä selviytymistaistelu on tässä ja nyt. On täysin selvää, että tällaisessa mielen myllerryksessä luova ajattelu on täysin toissijaista. Monessa ammatissa ehkä pärjää pienemmällä luovuuskapasiteetilla, mutta muusikon burnout on sama asia kuin työkyvyttömyys. Luovuuden kadottaminen voi herättää ajatuksen jopa alan vaihtamisesta.

Muistiin voi vaikuttaa myös erilaiset kivut. Kipu häiritsee tarkkaavaisuutta ja tiedonkäsittelyä erittäin voimakkaasti. Kipu aktivoi aivojen hermoverkkoja. Ihminen aistii kivun paikan ja voimakkuuden. Samalla hän käsittelee kipuun liittyvää tunnetta. Tarkkaavaisuutta säätelevät aivoalueet aktivoituvat. Krooniset kivut aiheuttavatkin ihmiselle hajamielisyyttä ja muistiongelmiä. Lisäksi ongelmia voi olla tarkkaavaisuudessa ja tehtävien valmiiksi saattamisessa. (Kuikka, Akila, Pulliainen & Salo 2011, 62.) Varsinkin kroonistunut kipu on pianistille todella vaikea asia. Soittaminen vaatii erittäin paljon tarkkaavaisuutta ja hyvin toimivaa muistia. Kun kipu on kroonista, erilaisten tavoitteiden saavuttamiseen voi kulua enemmän

aikaa. Toisaalta soittaminen voi myös auttaa kivun kanssa selviämistä viemällä ajatukset musisointiin. Soittamisen lisäksi soittajalla on muutakin muistia ja tarkkaavaisuutta vaativaa tekemistä töissä ja töiden ulkopuolella. Siksi kipu voi vaikeuttaa merkittäväällä tavalla koko arjesta suoriutumista.

5.2 Hyvinvoiva muusikko

Jotta ihminen jaksaisi arjen kuormitusta, hänen tulisi ensisijaisesti satsata omaan terveyteensä. Omasta terveydestä saa ja pitää olla edes jossain määrin kiinnostunut. Jos ihminen on pitkään joutunut vaikkapa karsimaan yöuniaa eikä hän ole ehtinyt syödä kunnolla, hänen vointinsa ei voi olla hyvä. Huonon ruokavalion lisäksi huono peruskunto heikentää jaksamista merkittäväällä tavalla. Kun tilannetta lähtee korjaamaan, täytyy miettiä, mikä kokonaisuudessa on pielessä. Tällöin voi huomata, että pienilläkin muutoksilla voi saada isoja asioita aikaan. Ihmisen ei esimerkiksi aina tarvitse syödä prikulleen lautasmallin mukaan, mutta pyrkimys parempiin valintoihin on hyvä olla olemassa. Sama koskee urheilua. Ei ole niin vakavaa, jos yksi lenkki jää joskus tekemättä, mutta jos liikunta jää kokonaan pois, niin se on terveyden kannalta huono asia. Pieni suurpiirteisyys auttaa omaksumaan elämäntavat paremmin, sillä jyrkkä kaavamaisuus ei istu kenenkään arkeen. Omasta kehosta huolehtimisen lisäksi pianistin on hyvä pohtia, millaiseksi kokonaisuudeksi hän haluaisi arkensa rakentaa. Sujuva arki töissä ja töiden ulkopuolella tukevat soittajan terveyttä ja hyvinvointia.

5.2.1 Hyvinvoinnin peruspaletti

Hyvä ruokavalio on riittävä ja monipuolinen. Ravitsemuksesta on olemassa suositukset. Nämä suositukset ovat ohjeistuksia, joilla halutaan edistää ihmisten terveyttä. Ensimmäiset ravitsemussuositukset Suomessa on julkaistu vuonna 1987. Ravitsemussuositukset ovat vaihdelleet vuosien saatossa. Tästä voisi päätellä, että se, mitä tänä päivänä suositellaan, ei välttämättä ole samoin 20 vuoden kuluessa. Se, mikä suosituksissa on pysynyt pitkään samanlaisena, on esimerkiksi säännölliseen ruokailuun pyrkiminen. Tämä on hyvä sekä painonhallinnan että hampaiden osalta. (Ruokavirasto 2023.)

Soittajankin on hyvä pohdiskella ruokavalion vaikutusta jaksamiseensa. Säännöllinen ja monipuolinen ravinto antaa energiaa. Epäsäännöllinen syöminen taas väsyttää ja tekee ihmisestä jopa kiukkuisen. Kun verensokeri pääsee laskemaan liikaa, tämä altistaa ylensyömiselle ja epäterveellisille valinnoille. Turhan raskas ateria tekee olon fyysisesti epämukavaksi. Ennen soittamista syöty raskas ateria haittaa myös soittamista, sillä soittajan energiaa kuluu tällöin ruoansulatukseen. Liian vähäinen syöminen heikentää myös suoritusta merkittävästi, sillä energiaa ei tällöin riitä pitkiin soittosuorituksiin. Ruokailussa olisi hyvä olla jonkinlainen runko, jossa olisi myös joustonvaraa riittävästi. Tällöin mukaan mahtuu vällan mainiosti herkkuhetkiä. Ruokailun säännöllisyys ja monipuolisuus näkyy myös pianistin soitossa positiivisesti.

Liikunta ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monenlaisia sairauksia. Näitä sairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä tyyppin 2 diabetes. Liikunta on kuin lääke, joka parhaassa tapauksessa tuo lisää elinvuosia ja parantaa elämänlaatua kuin huomaamatta. Liikunnan harrastaminen ei vaikuta pelkästään fyysiseen kuntoon, vaan parantavat vaikutukset voi huomata myös mielialan kohentumisena, stressin vähenemisenä sekä parempana keskittymiskyynä. Myös unen laatu voi parantua. Liikunnalliseen elämäntapaan kannattaa jossain määrin siis satsata. (UKK-instituutti 2022.)

Liikunnan merkitys soittajalle korostuu varsinkin iän myötä. Lihassoima heikenee vanhetessa nopeasti erityisesti alaraajoissa. Hormonitoiminnan muutokset myös vähäentävät lihasmassaa merkittävästi varsinkin naisilla. Erityisesti voimaharjoittelun merkitys kasvaa ikääntymisen myötä. Lihasmassan ylläpitäminen ja vahvistaminen tukevat aineenvaihduntaa. Samalla toimintakyky säilyy parempana. Liikunta parantaa myös luuston kuntoa ja nivelten liikkuvuutta. Tasapainon säilyessä kaatumisia tulee vähemmän. Kestävyysliikunnan vaikutukset ovat merkittäviä hengityselimistön terveyttä ajatellen, sillä maksimaalinen hapenkulutus alkaa hiipua jo 30 ikävuodesta lähtien. Liikunta ehkäisee myös masennusta sekä muistisairauksia. (UKK-instituutti 2023.) Ikääntyminen saattaa nuorempana unohtua. Se kannattaisi kuitenkin pitää mielessä, sillä iän myötä jokaisen keho alkaa rapistua. Monet pitävät itseään melko nuorina vielä 30–40-vuotiaitakin, mutta siinä vaiheessa on tavallista, että iän tuomat muutokset kehossa alkavat

vähitellen tuntua. Jos ei muuten, niin hidastuvana aineenvaihduntana ja hormoniominnan muutoksina. Ehkä notkeus ja nopeus kehossa kokevat inflaation, mutta musiikki soi. Jos ei muualla, niin ainakin mielessä.

Pianistit hyötyvät monenlaisesta liikunnasta. Kestävyysurheilu auttaa jaksamaan arjessa ja tuo myös soittoon kestävyyttä. Liikkuvuus on tärkeää, joten erilaisia liikkuvuutta tukevia harjoitteita tulisi myös tehdä, jottei keho kangistu. Erittäin suositeltavaa olisi myös tehdä erilaisia lihaskuntoa kasvattavia ja ylläpitäviä harjoitteita. Liikuntatuokiot auttavat pianistia korjaamaan sitä tuhoa, jota esimerkiksi istumatyö heille aiheuttaa. Kuntosaliharjoittelussa soittaja joutuu opettamaan lihasten aktivoitua kehon osissa. Tämä tuo myös mielenkiintoisen lähestymistavan pianonsoittoon, kun pianisti miettii, mitä lihaksia hän voi hyödyntää soitossaan. Urheilusta saa paljon ideoita siihen, miten soittaja käyttää nopeutta, rentoutta, kestävyyttä ja voimaa. Urheileva soittaja oppii tuntemaan kehoansa ja sen toimintaa paremmin. Näin hän saa kehonsa parhaat ominaisuudet käyttöön oikeana aikana soitossaan.

Pianistin on osattava suhteuttaa oma urheilunsa soittotyön raameihin. Väärin rytmitetty tai toistuvasti liian raskas urheilu voi myös heikentää soittoasuoritusta. Tässäkin asiassa kokonaisuus on siis otettava huomioon. Jos on keikka tulossa, kannattaa välttää turhan raskasta urheilua. Sen sijaan voi tehdä jotakin kevyempää, esimerkiksi puolen tunnin mittaisen kävelylenkin puolimaratonin sijaan. Tässäkin toki on yksilökohtaisia eroja, ja toisaalta keho sopeutuu. Jos keho on totutettu siihen, että ennen soittoa on raskaat punnitreenit, ei soittokeho siitä mihinkään kaadu. Silti on aivan selvää, että esimerkiksi rankan urheilun ja soittamisen yhdistäminen vaatii toisinaan fyysisen rasituksen vähentämistä. On hyvä pitää kevennettyjä viikkoja urheilussa ja soitossa silloin tällöin. Paljon urheilevien on myös hyvä pitää huolta, että välillä tulee syötyä ihan rohkeasti reilustikin enemmän, jotta lihakset saavat hiilihydraattivarastonsa täyteen ja suorituskyky säilyy.

Jos soittamista ja urheilua on samaan aikaan paljon, on erittäin suuri vaara ajautua ylikuntoon. Pelkkä urheilu ilman pianonsoittoakin on liiallisena huono asia. Ylikunto on monen tekijän summa. Liiallisen treenaamisen lisäksi ylikuntoon vaikuttaa varsinkin heikko palautuminen suorituksesta. Palautumisen heikkoon laatuun vaikuttavat liian vähäinen lepo, niukka ruokavalio sekä kaikki sen hetkiset

stressitekijät. Ylikunto voi ilmetä ongelmina hermostossa, lihaksissa ja aineenvaihdunnassa. Urheilu ei ehkä tunnukaan enää hyvältä. Heikko unenlaatu, vatsavaivat, sairaudentunne, infektiokierre, hormonitoiminnan häiriöt, jatkuvasti koholla oleva syke sekä psyykkiset oireet voivatkin johtua liiallisesta fyysisestä kuormituksesta. (Tikkanen 2018.)

5.2.2 Priorisoiminen

Aika on rajallista. Sen huomaa varsinkin silloin, jos kuormitus kasvaa jatkuvasti liian suureksi. Silloin tällöin olisikin hyvä pohtia, mihin aikansa haluaa oikeasti käyttää. Kun kuormittavia tekijöitä on liikaa, on pakko priorisoida eli laittaa asiat tärkeysjärjestykseen. Tämä voi tarkoittaa sitä, että joutuu luopumaan joistakin asioista. Asiat, joista luopuu, eivät välttämättä ole merkityksettömiä, ja niistä luopuminen voi aiheuttaa tuskaa. Joskus auttaa, että asettuu oman tilanteen ulkopuolelle ja miettii vasta sitten, mikä olisi kokonaisuuden ja oman hyvinvoinnin kannalta paras vaihtoehto. Erikoista on se, että yleensä niille asioille, jotka ovat ihmiselle kaikista tärkeimpiä, löytyy aikaa. Priorisoimme huomaamattamme. Suunnittelemme vapaa-aikaamme, karsimme joitakin hommia, pidämme puhe- linta esimerkiksi äänettömällä tai emme lue sähköposteja viikonloppuisin. Asioiden siirtely on myös osa priorisoimista. Arki on kuin palapeli, joillakin siinä on vaan vähän enemmän paloja. Mitä enemmän paloja on, sitä enemmän täytyy järjestellä ja suunnitella. Esiintyvä pianisti suunnittelee harjoitteluaan. Opettaja puolestaan suunnittelee oppituntejaan. Näin ammattilaiset luovat linjan työskentelylleen ja voivat keskittyä työskentelyssään pienempiin yksityiskohtiin.

Jokaisella ihmisellä on omat rajansa. Joskus rajat saattavat horjua. Näin on monesti esimerkiksi kohtuuttoman työtaakan äärellä tai siinä, miten tulee kohdelluksi ihmissuhteissa. Joskus tulee vastaan tilanteita, jolloin voi olla yllättävän vaikeaa sanoa ”ei”. Jos kieltäytyminen on aina vaikeaa, ihminen mitätöi omat tarpeensa. Omista rajoista kannattaa kuitenkin olla melko tietoinen, sillä se on tervettä itse- suojelua. Tarpeet ohjaavat ihmisen jokapäiväistä käytöstä. Omien tarpeiden ja elämänarvojen tunnistaminen on tärkeää, sillä ne motivoivat ihmistä toimimaan. Niiden kautta ihminen osaa arvioida asioiden todellisen merkityksen elämässään ja hän oppii laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen. (Ury 2009, 57–60.)

Priorisoiminen pianistin arjessa voi näkyä monessakin asiassa. Pianisti raivaa tilaa esimerkiksi harjoittelulle. Erilaisilla soittajilla musiikki voi olla hyvin eri tavoin tärkeää. Jotkut pianistit suunnittelevat kaiken arkensa soittamisen ympärille, toiset taas tekevät kaikkensa, ettei työhön käytetty aika söisi heiltä jotain vielä tärkeämpää. Vastaan voi tulla myös tilanteita, jolloin oma ura tai musiikki ei herätä minkäänlaista mielenkiintoa. Tällaisia tilanteita tulee vastaan erityisesti silloin, kun muilla elämän osa-alueilla on joitakin suuria kuormittavia tekijöitä. Silloin ajatukset kääntyvät niihin asioihin, jotka ovat keskeisiä juuri niinä hetkinä. Se ei tarkoita, ettei musiikki enää merkitsisi yhtään mitään, vaan ehkäpä sitä, että joskus on hyvä keskittyä muihinkin asioihin.

Monikaan ei ota huomioon sitä, että pianistin työ on yleensä melko itsenäistä. Yksin puurtamisessa on positiiviset ja negatiiviset puolensa. Pianistit voivat nauttia hyvin paljonkin itsenäisestä työskentelystä. Yksin puurtaminen voi tuntua hyvin merkitykselliseltä ja tärkeältä. Jos itsenäistä puurtamista on valtavasti ja pianisti kokee yksinäisyyttä, suunta on huono.

On hyvä muistaa, ettei yksinäinen työskentely ei ole sama asia kuin yksinäisyys. Kuitenkin sosiaalisen verkoston puuttuessa ihminen voi kokea sosiaalista yksinäisyyttä. Lähimpien ihmissuhteiden puuttuessa yksinäisyys on puolestaan syvää emotionaalista yksinäisyyttä. (Mielenterveyden keskusliitto n.d.) Jokainen soittaja tarvitsee jossain määrin sosiaalista verkostoa. Kuitenkin pelkkä muusikoympäristö saattaa olla toisinaan rasite, sillä joskus jokainen kaipaa irtiotta omasta ammatistaan. Tämän vuoksi myös työn ulkopuolinen verkosto on erittäin tärkeä. Kokemuksia on mukava jakaa jonkun tutun ja turvallisen ihmisen kanssa. Tällöin suuretkaan murheet eivät jätä pianistia alleen. Joskus pelkkä tieto siitä, että ympärillä on luotettavia ihmisiä, luo osaltaan turvaa. Erilaiset kohtaamiset ihmisten kanssa tuovat tilanteisiin erilaista perspektiiviä ja edistävät soittajan henkistä hyvinvointia. Pianistin on myös tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ammattiryhmään, vaikka työ olisi täysin itsenäistä.

5.2.3 Viisas harjoittelu

Pianisteilla on erilaisia tapoja harjoitella soittamista. Yleensä kokeneella pianistilla on käytössään laaja skaala hänen hyväksi havaitsemiaan harjoittelumetodeja. Silti on tavallista, että harjoitteluun liittyy paljon virheellisiä käsityksiä. Viisaalla harjoittelulla voidaan ehkäistä rasitusvammojen syntymistä. Oikeanlainen harjoittelu vähentää myös soittamiseen liittyvää psyykkistä kuormaa ja vaikuttaa samalla pianistin arkeen esimerkiksi tuomalla lisää aikaa muuhun kuin soittamiseen.

Erilaiset kivut ja rasiustilat eivät saisi kuulua pianonsoittoon. Yksi yleisimmistä vääristymistä on se, että ongelmien ilmetessä harjoittelukertoja lisätään. Se saattaa joissakin tilanteissa olla oiva apukeino, mutta ainoana vaihtoehtona yllättävän tehoton. Riskinä on tällöin erilaiset yllirasitustilat, eikä liiallinen harjoittelu välttämättä edistä oppimista lainkaan. Tärkeintä ei olekaan harjoittelun suuri määrä, vaan laatu. Harjoittelun laatuun vaikuttaa myös se, että pianisti pyrkii opettelemaan kappaleen alusta asti oikein (Taideyliopisto 2008). Jokainen pianisti tietää, miten kamalaa touhua on korjata virheitä siinä vaiheessa, kun samaa kohtaa on soitettu väärin esimerkiksi muutamia kuukausia. Kyseessä saattaa olla esimerkiksi joku ihan pieni lukuvirhe, joka kuitenkin vaikuttaa kokonaisuuteen merkittäväällä tavalla.

Soittajilla on erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. Kuitenkin hyvän soittoasennon löytäminen on avainasemassa, jotta omaa kehoa pystyy hyödyntämään mahdollisimman hyvin soittossa. Kaikkiin kehon ominaisuuksiin, kuten sormien pituuteen, soittaja ei voi vaikuttaa, mutta monella on myös paljon opittua jännittyneisyyttä kehossa, joka olisi hyvä saada purettua pois.

Soittotekniikalla pystytään vaikuttamaan merkittäväällä tavalla soiton laatuun ja sujuvuuteen. Kun soittoasento on hyvä, lihakset ja nivelet toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. Näin vältetään myös väärästä asennosta johtuvilta rasiustiloilta. Rasitusvammoilta ehkäisyn kannalta sormien lämmittely ennen soittosuoritusta on suotavaa, aivan kuten urheilussakin. Omaa tekniikkaa kannattaa aktiivisesti kehittää, koska tämä harjoittaa aivojen ja lihasten yhteistyöstä. Ensin liikeradoista

syntyy mielikuva aivoihin, ja vasta tämän jälkeen soittaja pysyy soittamaan uudenlaisen asian. (Taideyliopisto 2008.)

Harjoitella voi monella tavalla. Pianistin on tunnettava itsensä myös soittajana hyvin. Jokaisella on omat vahvuutensa sekä heikkoutensa, jopa kokeneellakin soittajalla. Jos jotkin asiat sujuvat soitossa vaivatta, on aivan selvää, ettei sellaisia kohtia tarvitse harjoitella niin paljon kuin vaikeampia kohtia. Tällainen soittamiseen liittyvä priorisoiminen on todella tärkeä taito. Näin soittaja voi harjoitella tehokkaammin, sillä hän voi arvioida, miten paljon hän käyttää aikaansa eri kohtien harjoitteluun. Tällainen harjoittelu on viisasta varsinkin silloin, jos kappale tarvitsee saada nopeasti soittokuntoon. Ylipäättään jonkinlainen käsitys siitä, miten kauan soitettavan teoksen harjoittelu vie aikaa, luo suunnan harjoittelulle.

Priorisoimisen lisäksi viisas soittaja pitää taukoja soittamisesta. Jatkuva kehon ja mielen rasittaminen voi jopa pilata soiton nousujohteisuuden. Erilaiset kireydet käsissä ja muualla kehossa eivät tee soitosta mukavan kuuloista eikä tuntuista. Tämä saattaakin olla monen muusikon kompastuskivi. Soittajat osaavat pysähtyä rasiustilojensa äärelle harvoin, sillä itsekriittisyys itsensä kehittämisessä on suuri. Monesti pianistit rauhoittuvat tämän asian äärelle vasta vähän vanhempina eli silloin, kun ulkopuolinen paine hellittää.

Harjoittelua kannattaa rytmittää vähän samaan tapaan kuin kuntosaliharjoittelua. Joka päivä ei voi vetää täysillä tai saman kaavan mukaan. Erittäin raskaiden soittopäivien jälkeen olisi suotavaa harjoitella kevyemmin. Harjoittelutehoa vaihtelemalla pianisti turvaa lihasten energiansaannin, jolloin nousujohteisuus harjoittelussa säilyy. Kehittävän harjoittelun parissa olisi syytä pitää välillä myös kokonaisia palauttavia viikkoja, jottei soittaja aja itseään ylikuntoon. (Taideyliopisto 2008.)

Soittajan harjoittelu ei ole täysin lukittu soittamiseen. On hyvä opetella keinoja, jotka tukevat harjoitteluvaiheessa oppimista. Kappaleita voi harjoitella myös ilman nuotteja ihan yksinkertaisesti vain ajattelemalla. Mielikuvan luominen eli visualisointi on tärkeä osa harjoittelua (Taideyliopisto 2008). Soittaja voi ulkoa opetellessaan miettiä ajatuksissaan vaikkapa nuottikuvaa ja hahmotella kehollaan

soittoa. Myös esimerkiksi laulun avulla voi pohtia monenlaisia seikkoja musiikista. Soittaja voi käydä läpi vaikkapa tempoja tai fraseerausta. Hän voi myös herättää erilaisia mielikuvia musiikista, jotka voimaannuttavat omaa tulkintaa. Soittajalla luovuus on voimavara, jota pitäisi vaalia. Joskus parhaat ideat syntyvätkin aivan jossain muualla, esimerkiksi mökkilaiturilla makoillessa.

6 POHDINTA

Muusikon kokonaiskuormituksesta kirjoittaminen tuntui luontevalta, sillä olen miettinyt kuormitukseen liittyviä asioita omassakin arjessani. Kirjoittaessani aloin ymmärtää, miten laajasta aiheesta on kyse. Päätinkin suunnata tekstiäni pianistisempaan suuntaan, sillä toisten instrumenttien taitajilla kuormitus voi ilmetä hie- man eri tavoin. Aihetta olisi voinut laajentaa entisestään, mutta lopulta halusin jättää opinnäytetyön sen näköiseksi, että lukijalle jäisi tilaa pohdiskella myös omia ajatuksiaan aiheeseen liittyen.

Omassa elämässäni kuormitus oli erittäin vahvasti läsnä koko kirjoittamisproses- sin ajan. Kun kirjoittaminen tuntui hankalalta, omat tilanteeni pitivät kuitenkin aja- tukseni jollain tasolla aiheessa kiinni. Välillä piti ottaa etäisyyttä ja sitten taas tar- kastella aihetta uusin silmin.

Aihe herätteli minua tarkastelemaan myös ympärilläni olevia pianisteja ja heidän tilanteitaan. Huomasin, että ylikuormittuminen opinnoissa sekä työelämässä on pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Koin todella voimaannuttavia hetkiä pianis- tiystävieni kanssa, kun saimme keskustella erilaisista kuormitustekijöistä avoi- mestä. Monet ovat erittäin yksin ongelmiansa kanssa, joten tällaista yhteisölli- syyttä ja keskustelunavausta tarvittaisiin paljon enemmän. Ongelmia ei välttä- mättä saada aina ratkaistua, mutta ne saavat ehkä uuden sävyn tai merkityksen elämässä, jolloin niiden kanssa on helpompaa. Huomasin myös, että soittami- seen liittyvät paineet ja ongelmat ovat osittain hyvin samanlaisia eri pianisteilla.

Oman jaksamisen rajallisuuden myöntäminen voi olla muusikolle rankka paikka. Monet ajautuvat uupumuksen tielle jo ammattiopinnoissaan. Pahinta on, mikäli soittajan kuorma kasvaa kasvamistaan opintojen jälkeenkin. Jos arjen kuormitus- tekijöitä ei osata tunnistaa, on vaikeaa päästä käsiksi siihen, mistä taakka koos- tuu.

Kokonaiskuormituksen tunnistaminen voisi olla taito, jonka oppiminen alkaisi jo soittoharrastuksen alkulähteillä. Tämä taito liittyy läheisesti myös tunteiden tun- nistamiseen. Jokaisen musiikin parissa työskentelevän tulisi osata nämä taidot,

sillä he ovat samalla myös eläviä esikuvia nuoremmille. Kuormituksen tunnistaminen auttaa löytämään selviytymiskeinoja ja ratkaisuja vaikeidenkin tilanteiden keskellä. Toimivat yksilölliset ratkaisut edesauttavat muusikoita jaksamaan arjessaan.

LÄHTEET

Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu: 20.12.2022. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/#02b6fcd1>

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – Muusikon psyykinen valmennus. 2. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys – Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Tohtoritutkimus. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf>

Eloranta, T. 2021. Keho näyttää tunteesi. Sydänliitto. Verkkosivu. Viitattu 11.2.2023. <https://sydan.fi/artikkeli/keho-nayttaa-tunteesi/>

Furman, Ben. 2002. Perhospia vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.

Heino, K. 2017. Musiikki ja mielenterveys: Onko ahdistus muusikon ammattitauti? Rytmimanuaali 8.9.2017. Viitattu 5.3.2023. <https://rytmimanuaali.fi/musiikki-ja-mielenterveys-onko-ahdistus-muusikon-ammattitauti/>

Hellsten, V., Saastamoinen, M. & Sytelä, H. 2019. Viulistien yleisimmät rasitusvammat ja niiden ehkäisy. Jamk 6.6.2019. Viitattu 12.2.2023. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2019/06/viulistien-yleisimmat-rasitusvammat-ja-niiden-ehkaiseminen/>

Jaakkola, K. 2018. Palaudu & vahvistu. Helsinki: Tammi.

Kaakkola, S., Larsen, A. 2002. Soittajan neurologiset ongelmat. Soittajan neurologiset ongelmat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 118 (15), 1603–1607. Viitattu 12.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93088>

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Koivula, L. 2010. Stressi voi olla hyvääkin. Hyvä terveys 25.10.2010. Viitattu 25.1.2023. https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/stressi_voi_olla_hyvaakin

Kuikka, P., Akila, R., Pulliainen, V. & Salo, J. 2011. Miksi muisti pätkee? Helsinki: Työterveyslaitos.

Kuuloliitto ry. n.d. Kuulo. Verkkosivu. Viitattu 22.2.2023. <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/>

Louhivuori & Saarikallio (toim.). 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

- Marila, R. 2023. Vain harva osaa antaa palautetta. Tehy-lehti 1.2.2023. Viitattu 6.11.2023. <https://www.tehylehti.fi/fi/hyvinvointi/vain-harva-osaa-antaa-palautetta>
- Mattila, A, S. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim 1.4.2022. Viitattu 21.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Mielenterveyden keskusliitto. n.d. Eron yksinäisyydestä. Verkkosivu. Viitattu 4.11.2023. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>
- Mieli ry. 2021. Tilastotietoa mielenterveydestä. Verkkosivu. Viitattu 23.3.2023. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Naistenkartano. n.d. Lievitä stressiä ja jännitystä. Verkkosivu. Viitattu 14.12.2022. <https://www.naistenkartano.com/lievita-stressia-ja-jannitysta-otamat-voimavarat-kayttoon/>
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Helsinki: WSOYpro.
- Pesola, A, J., Pekkonen, M. & Finni, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on haitallista? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 132 (21), 1964–71. Viitattu 26.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13381>
- Petterson, T. 2021. Nivelten yliliikkuvuus (hypermobiliteetti). Reumaliitto. Verkkosivu. Viitattu 14.3.2023. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/nivelten-yliliikkuvuus-hypermobiliteetti>
- Petterson, T. 2022. Nivelrikko. Reumaliitto. Verkkosivu. Viitattu 20.3.2023. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/nivelrikko>
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ruokavirasto. 2023. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkosivu. Viitattu 16.7.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>
- Saarelma, O. 2022. Jännetulehdus ja jännetuppitulehdus. Lääkärikirja Duodecim 11.1.2022. Viitattu 25.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00269>
- Saari, A. 2020. Kuulonsuojelu on muusikon perustaito. Rytmimanaali 15.4.2020. Viitattu 21.2.2023. <https://rytmimanaali.fi/kuulonsuojelu-on-muusikon-perustaito/>
- Samama, A, 2001. Vireästi musisoimaan! Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio: innostusta, laatua ja tuottavuutta. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Taideyliopisto. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Verkkosivu. Viitattu 14.11.2023. <https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/etusivu>

Taideyliopisto. 2023. Soitinkohtainen ergonomia: Piano. Verkkosivu. Viitattu 15.2.2023. <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/piano>

Tikkanen, T. 2018. Ylikunto vaanii tavallistakin liikkujaa – näin tunnistat oireet. YLE 19.2.2018. Viitattu 2.11.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/19/ylikunto-vaanii-tavallistakin-liikkujaa-nain-tunnistat-oireet>

Työterveyslaitos. n.d. Hyvinvointia edistävä työympäristö. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tietotyön-työympäristöt/hyvinvointia-edistava-työympäristö>

Työterveyslaitos. n.d. Sopeutuminen vuorotyöhön. Verkkosivu. Viitattu 29.10.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/työaika/vuorotyö/sopeutuminen-vuorotyöhön>

Työturvallisuuskeskus. n.d. Työyhteisö. Verkkosivu. Viitattu 6.2.2023. <https://ttk.fi/työturvallisuus/työyhteisö/>

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 31.7.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. 2023. Liikunta ja ikääntyminen. Verkkosivu. Viitattu 5.11.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantymisen/>

Ury, W. 2009. Myönteinen ei. Helsinki: Basam Books Oy.

Vuorinen, K. 2017. Innostus. Duodecim terveyskirjasto 6.7.2017. Viitattu 12.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00001>

YTHS. 2019. Sosiaalinen jännittäminen. Verkkosivu. Viitattu 14.12.2022. <https://www.yths.fi/terveystietopankki/sosiaalinen-jannittaminen/>