

Joosua Jyrkkä

FLOW-KOKEMUS PIANONSOITOSSA

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Maaliskuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Maaliskuu 2014	Tekijä/tekijät Joosua Jyrkkä
Koulutusohjelma Musiikki		
Työn nimi FLOW-KOKEMUS PIANONSOITOSSA		
Työn ohjaaja Riitta Kossi, Kirsti Rasehorn		Sivumäärä 31
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella flow-kokemusta ja sen ilmenemistä pianonsoitossa. Tutkimuksessa selvitettiin, miten flow-kokemus määritellään teoreettisesti ja mitä ominaispiirteitä tähän käsitteeseen liittyy. Flow-kokemuksen on tehnyt tunnetuksi unkarilainen psykologian professori Mihaly Csíkszentmihályi. Flow on hänen mukaansa henkinen tila, jossa ihminen on henkisesti niin syventynyt luovaan työhön, että hän kokee antavansa parhaansa kyseiseen toimintaan. Tällaiseen huippukokemukseen liittyy voimakas tunne siitä, että suoritettava tehtävä sujuu kuin itsestään ja kokemus on itsessään palkitseva. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin flow'ta edistäviä ja estäviä tekijöitä.</p> <p>Vapaan soittotekniikan hankkimisen todettiin olevan tärkeä edellytys flow-kokemuksen saavuttamiselle. Vähintäänkin yhtä tärkeänä nousivat esiin musiikkiin uppoutumisen ja keskittymiseen liittyvät kyvyt. Työssä tarkasteltiin pianopedagogien ja joidenkin huippupianistien näkökulmia flow-kokemuksista. Näin selvitettiin, mitä flow-kokemukset ovat nimenomaan pianonsoitossa.</p> <p>Opinnäytetyössäni tutkin pianonsoittoa flow-kokemusten valossa. Pyrin yhdistelemään omia kokemuksiani tutkimustuloksiini. Totesin, että flow-kokemuksen saavuttaminen pianonsoitossa auttaa kasvamaan muusikkona ja saamaan enemmän iloa soittamisesta. Johtopäätöksenä huomasin, että ymmärtämällä flow-käsite täsmällisesti suhteessa soittamiseen voidaan pianonsoittoon löytää enemmän mielekkyyttä.</p>		

Asiasanat

flow, piano, soittotekniikka, kontrolli, kokemus, ilmaisu

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date March 2014	Author/s Joosua Jyrkkä
Degree programme Music		
Name of thesis FLOW EXPERIENCE IN PIANO PLAYING		
Instructor Riitta Kossi, Kirsti Rasehorn		Pages 31
Supervisor		
<p>The objective of this thesis was to observe the flow experience and its manifestation in piano playing. During the thesis work it was determined how the flow experience is defined theoretically and what are the characteristics concerning this concept. The flow experience has been popularised by Hungarian psychology professor Mihaly Csíkszentmihályi. According to him, the flow is a mental state in which a person performing a creative task is so immersed by the task that he feels that he is giving his best to the present activity. This kind of peak experience involves a strong sense of control and easiness. Such optimal experience is intrinsically rewarding. The conducive and preventive aspects regarding the flow were also examined in the thesis.</p> <p>Acquiring the free piano playing technique was discovered to be an important requirement for reaching the flow. Also having a skill to absorb in music and concentrate were found as remarkable aspects. Perspectives of piano pedagogues and some top pianists were studied in the thesis. Hence the flow experiences especially in piano playing were discussed.</p> <p>In my thesis I examined the piano playing in terms of the flow experience. My goal was to combine my own experiences to research findings. I noticed that achieving the flow experience in piano playing helps one to grow as a musician. This knowledge also brings spontaneous joy into piano playing. The conclusion is that by understanding the flow concept accurately in relation to playing, one can bring more meaningfulness to piano playing.</p>		
Key words control, experience, expression, flow, playing technique, piano		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 FLOW	3
2.1 Flow-kokemus ja sen havainnointi	3
2.2 Flow´ta edistävät ja estävät asiat	6
2.3 Flow musiikissa	9
3 PIANONSOITON YDIN	14
3.1 Soittotapahtuma	14
3.2 Pianonsoiton henkinen syvyys	17
4 FLOW PIANONSOITOSSA	21
5 POHDINTA	28
LÄHTEET	30

KUVIO 1. Flow-kokemus

1 JOHDANTO

Aloittaessani opintoni Centria Ammattikorkeakoulussa pianonsoiton opettajaksi vuonna 2009 oli oma pianonsoittoni ehkä enemmän tai vähemmän ollut siihen saakka harrastuspohjaista. Olin aina suhtautunut harjoitteluun kuitenkin innokkaasti ja vakavasti ja pitänyt sitä myös miellyttävänä, mutta kovana työnä. Aina silloin tällöin olin myös kokenut soittaessani poikkeuksellisen mahtavaa tunnetta, johon liittyi eräänlainen onnistumisen varmuus, syvä motivoituneisuus, tunteiden ja tunnelmien luomisesta syntyvä tyytyväisyys, hallinnan tunne ja myös erittäin suuri mielihyvä hienosta soittokokemuksesta. Tällaisten kokemusten jälkeen tunsin, että jotkin osa-alueet soitossani olivat todella kehittyneet eteenpäin. Ajattelin tuolloin, että tällaisia kokemuksia syntyy vain sattumalta eikä niihin voi välttämättä tietoisesti pyrkiä.

Kuulin sanan flow ensimmäisen kerran liitettyinä musiikkiin, kun eräs nuori soittooppilaani kuvaili erästä pianokappaletta flow'ksi. Tuolloin ajattelin, että käsite on vain jokin muoti-ilmaus ja se vain nyt sattui hyvin kuvaamaan kyseistä pianokappaletta. Samoihin aikoihin oma soitotaitoni ei tuntunut kehittyvän kovalla työlläkään enää yhtään. Tuntui siltä kuin fyysinen soitotekniikkani olisi huono, ja tätä varten tutustuin mahdollisimman useaan pianonsoittotekniikan oppaaseen ja turvauduin myös internetin video-opetukseen. Näistä oli jonkin verran hyötyä, mutta en enää nauttinut soittamisesta.

Keväällä 2013 Tutkiva opettajuus -kurssilla tehdessäni pedagogiseen aiheeseen liittyvää tiedonhankintatehtävää tutustuin flow-käsitteeseen. Tätä teoriaa tarkemmin tutkiessani huomasin, että ymmärtämällä flow-kokemusta soittamiseen voi saada paljon lisäulottuvuuksia, ja tästä alkoi itselläni mielenkiintoinen musikaalisen edistymisen kausi. Tutkimalla flow-kokemusta teoreettiselta pohjalta aloin havaita, että on tärkeää ymmärtää pianonsoittoa yhtenä kokonaisuutena. Tajusin, että juuri nuo aiemmin kokemani hienot tuntemukset pianoa soittaessani olivat itse asiassa flow-kokemuksia. Lisäksi ymmärtäessäni, että flow-kokemukseen voi päästä tiettyjen ehtojen täytyttyessä, aloin kiinnostua enemmän flow'n mahdollisuuksista.

Siksi haluan tässä opinnäytetyössäni tarkastella flow-kokemusta ensin teoreettisel-

ta ja yleiseltä näkökannalta. Selitän, mitä flow on, ja mitkä tekijät vaikuttavat sen syntyyn? Lisäksi tutkin sen merkitystä yleisemmin musiikin yhteydessä. Pianonsoiton kokonaisuuden hahmottamiseksi käsittelem myös lyhyesti pianonsoiton peruselementtejä. Lopuksi tarkastelen flow-kokemusta pianonsoiton näkökulmasta. Itse pidän motivaatiota yhtenä tärkeimmistä tekijöistä, jotka vaikuttavat pianonsoitossa edistymiseen. Tarkoitukseni oli löytää vastaus tähän tärkeään kysymykseen: Voiko flow-kokemusta tarkastelemalla löytää motivaatiota omaan soittoon? Lisäksi oli mielenkiintoista tutkia sitä, voiko flow-kokemuksen avulla alkaa kehittää uusia puolia omassa soitossaan.

Opinnäytetyöni on tutkivan oppimisen prosessi, jossa on piirteitä sekä laadullisesta tutkimuksesta että kokemuksellisesta oppimisesta. Pyrin ymmärtämään flowta kokonaisvaltaisena asiana suhteessa pianonsoittoon. Lisäksi tutkin näiden kahden ilmiön yhdistämisen mahdollisuuksia. Flow-käsitteen avaamisessa käytän teoreettisen pohjan rakentamisessa päälähteinä Mihaly Csíkszentmihályin teoksia *Flow - elämän virta*, tutkimuksia onnesta kun kaikki sujuu sekä *Kehittyvä minuus*, visioita kolmannelle vuosituhannele. Sitten tarkastelen pianopedagogien ja joidenkin huippupianistien ajatuksia soittamisesta. Oma ääneni pyrkii käymään vuoropuhelua näiden lähteiden kanssa aina kun se on mahdollista. Tällainen itsereflektio heijastuu omien aiempien kokemusteni esille tuomisesta. Omien kokemusteni peilaaminen muiden kokemuksiin auttaa tarkastelemaan flow-kokemusta pianonsoitossa.

2 FLOW

2.1 Flow-kokemus ja sen havainnointi

Flow-kokemus eli virtauskokemus on unkarilaissyntyisen psykologian professori ja motivaatiotutkija Mihaly Csíkszentmihályin nimeämä henkinen virittyneisyyden tila, johon ihminen voi päästä luovassa työssä. Tällaiselle optimaaliselle kokemukselle on ominaista syvä tyytyväisyyden sekä eheyden tunne. Flow-tilaan liittyy uppoutuminen, ajantajun menetys, virittyneisyys ja tunne siitä, että suoritettava tehtävä, esimerkiksi soittaminen, sujuu omalla painollaan, ”kuin itsestään”. Tilaan voi päästä, kun hakeutuu työhön tai harrastukseen, joka itsessään on palkitsevaa, ja jossa voi heittäytyä luovaan prosessiin. Luovan tehtävän haastavuuden sekä yksilön taitotason on kuitenkin oltava tasapainossa, jotta flow voisi syntyä. Lisäksi päämäärätietoisuus ja hyvä keskittymiskyky ovat edellytyksiä tällaisen tilan saavuttamiselle. Csíkszentmihályi katsoo flow'n olevan merkittävä tekijä koko ihmisen elinkaaren ajan, ja hän sitoo onnellisuuden merkittäväksi osaksi flow-kokemusta. (Csíkszentmihályi 2005; Kansanen & Uusikylä 2002, 48; Uusikylä 2012, 127.)

Henkilöt, jotka ovat raportoineet flow-kokemuksistaan, kertovat keskenään usein samankaltaisista tuntemuksista: Usein kokemus mahdollistuu, kun toiminta voidaan suorittaa alusta loppuun yksilön ollessa täysin keskittyneessä tilassa. Yksilö kokee toiminnan suorittamisen olevan täysin kontrolloitua samalla kun hän kokee kaiken käyvän kuin itsestään, mistään huolta kantamatta. Lisäksi raportoidaan ajan tajun menetyksestä ja syvästä mielihyvän tunteesta. (Uusikylä 2012, 127.) ”Se on tila, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee” (Csíkszentmihályi 2005, 19).

Csíkszentmihályi nostaa esille kahdeksan tyypillistä piirrettä, joita ihmiset ovat raportoineet onnellisuudesta ja flow'sta:

1. Selvät tavoitteet: Yksilöllä on tarkka päämäärä, johon pyrkiä ja mieli virittäytyy saavuttamaan tavoitteet.
2. Haasteiden ja taitojen tasapaino: Haasteet ovat fyysisiä, henkisiä ja teknisiä, onnistumiset auttavat uskomaan omiin kykyihin; yksilöllä on tunne siitä, että haastavaan tehtävään pystyy tarttumaan.
3. Toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen.
4. Keskittyminen nykyhetkeen: Flow'ssa yksilö pystyy keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, ajatukset pysyvät koossa ja merkityksettömät asiat ja huolet siirtyvät tuonnemmaksi.
5. Subjektiivinen hallinnan tunne: Yksilö luottaa täysin kehonsa viesteihin, kaikki tuntuu sujuvan helposti, kuin itsestään ja ihminen tuntee olevansa osa toimintaa.
6. Minätietoisuuden väheneminen: Ihminen kokee tunteita kasvusta ja olevansa osa jotakin suurempaa kokonaisuutta. Vaistot ohjaavat toimintaa, ja yksilö tuntee itsensä vahvemmakeksi.
7. Ajantajun katoaminen: Mukaansa tempaavassa toiminnassa tunnit saattavat tuntua minuuteilta, eli "aika kuluu kuin siivillä".
8. Itseään ruokkiva kokemus: Kokemus on sisäisesti palkitseva, eli itse toimintaa koetaan tärkeäksi, ja sen upeus saa tavoittelemaan kokemusta uudelleen. Tunne täydellisestä suorituksesta on äärimmäisen palkitseva.

(Oudot tunteet – osa 1: "Flow-tila" 2012; Csíkszentmihályi 2006, 233; Uusikylä 2012, 133–134.)

Flow-kokemuksen perusta on siinä, että ihminen oppii suuntaamaan henkistä energiaansa itselle arvokkaaseen ja tärkeään toimintaan. Csíkszentmihályin mukaan optimaalisessa tilassa eli flow'ssa yksilön tietoisuudessa vallitsee järjestys. Siksi flow'n edellytyksenä onkin vahva päämäärätietoisuus ja realististen tavoitteiden asettaminen itselle.

Sisäisen kokemuksen optimaalinen tila merkitsee, että tietoisuudessa vallitsee järjestys. Niin tapahtuu, kun psyykinen energia eli tarkkaavaisuus on kiinnittynyt realistisiin tavoitteisiin ja kun taidot ja toiminnan

mahdollisuus vastaavat toisiaan. Päämäärään pyrkiminen tuo tietoisuuteen järjestystä, koska ihmisen täytyy keskittää tarkkaavaisuutensa käsillä olevaan tehtävään ja unohtaa siksi aikaa kaikki muu. Tällaiset ajanjaksot, jolloin on pakko kamppailla voittaakseen haasteet, ovat niitä, joita ihmiset kuvaavat elämänsä parhaimpina aikoina. (Csíkszentmihályi 2005, 22.)

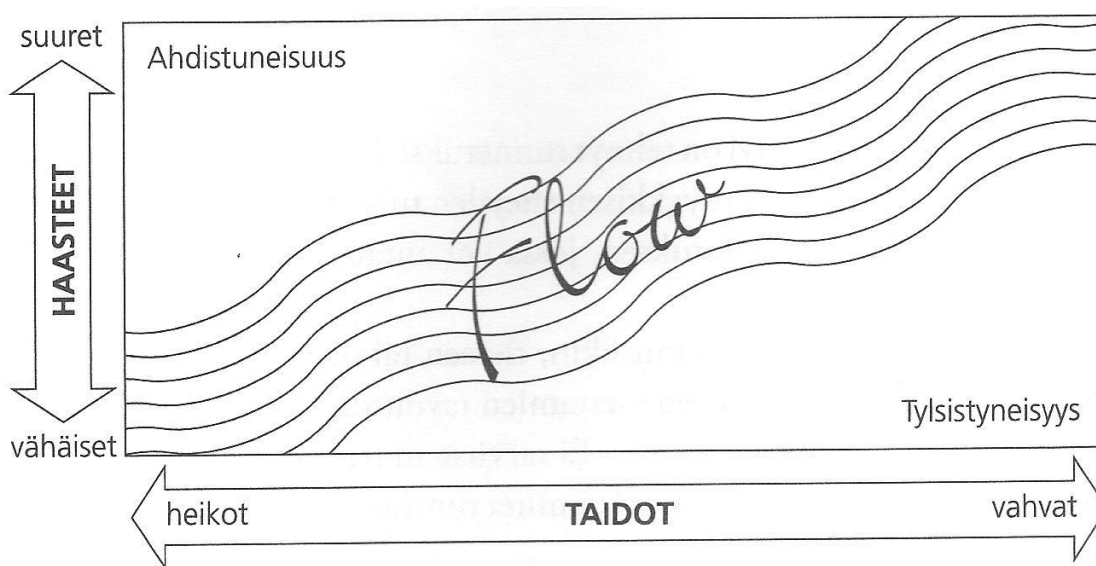
Tähän liittyy läheisesti se, että flow-kokemuksessa koetaan olevan yhtä toiminnan kanssa. Flow-kokemuksessa yksilön tietoisuudessa vallitsee yleensä hyvä järjestys, ja niinpä yksilö syvästi keskittyneessä tilassa pystyy suuntaamaan ajatuksensa, aikomuksensa, tunteensa ja aistinsa päämäärään saavuttamiseen. (Csíkszentmihályi 2005, 72.)

Vaikka flow-kokemusten raportoinnissa mainitaankin usein helppouden ja virtaavuuden kokemus, tällaiset hetket eivät ole passiivisia tai sellaisia, joiden yleismaailmallisesti ajatellaan olevan pelkästään helppoa ja hauskaa. Flow'n tavoittelu vaatii kovaa työtä. Helposti kuvitellaan, että flow voi syntyä tuosta vain, kun joku on luova tai lahjakas. Usein myös virheellisesti ajatellaan, että lahjakkaille ja luoville ihmisille uuden oppiminen on helppoa. ”Harjoittelu on lahjattomia varten” -ajattelutavasta voikin seurata se, että yksilö lakkaa ponnistelemasta ja harjoittelemasta tavoitteidensa saavuttamiseksi ja näin ollen ei kehitykään koskaan todella lahjakkaaksi. Kuitenkin flow-teorian mukaan kaikenlaiseen onnistumiseen ja hallinnantunteen saavuttamiseen liittyy pitkäkestoinen valmennettu ponnistelu, josta saa kannustavaa palautetta. Yksilö voi kokea flow'n, jos hän jaksaa tehdä töitä jonkin itselle mielekkään tavoitteen saavuttamiseksi. Näin ollen passiiviset toiminnot kuten television katselu eivät synnytä flow'ta, koska niihin ei juuri liity haasteita, eivätkä ne vaadi mitään taitoja (Oudot tunteet – osa 1: ”Flow-tila” 2012; Csíkszentmihályi 2005, 18; Csíkszentmihályi 2006, 262).

Vaikka flow-kokemus vaikuttaa ponnistuksettomalta, se on kaikkea muuta. Se vaatii usein rasittavaa fyysistä ponnistusta tai erittäin kurrinalaista ajatustoimintaa. Keskittymisen herpaantuminen karkottaa sen. Ja kuitenkin, niin kauan kuin se kestää, tietoisuus toimii tasaisesti, toiminta seuraa toimintaa saumattomasti. Tavallisessa elämässä se, mitä teemme, keskeytyy usein epäilyksiin ja kysymyksiin - -. Mutta flow-tilassa ei ole tarvetta pohtia, koska toiminta kuljettaa meitä eteenpäin kuin taian voimasta. (Csíkszentmihályi 2005, 89.)

2.2 Flow'ta edistävät ja estävät asiat

Csikszentmihályi teki tutuksi termin flow jo yli 50 vuotta sitten. Muutkin tutkijat ovat tutkineet samaa ilmiötä, mutta puhuvat flow'n sijaan haastavuuden ja taidon suhteesta. Kokemus siitä, että kovaan haasteeseen pystyy myös vastaamaan, on flow'n syntymisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Flow'ta raportoidaan esiintyvänä esimerkiksi mukaansa tempaavissa toiminnoissa, kuten pelattaessa tietokonepelejä, joissa haaste kasvaa taitojen kehittymisen myötä. Toisenlaisena esimerkkinä voidaan pitää formulakuljettajaa, joka yrittää entistä parempaa aikaa taistelllessaan sekunteja vastaan. Haastavuuden ja taidon oikea suhde on näin ollen edellytys virtaustilan kokemiseksi. Jos taidot ovat vähäiset, tehtävien tulee tulla helppoja, muttei alkeellisia. Kykyjen kehittyessä tulee vaikeusastetta lisätä sen verran, että tavoitteiden saavuttaminen vaatii ponnistelua. Liian helppo tehtävä aiheuttaa tylsistymistä ja liian vaikea taas ahdistumista. (Oudot tunteet – osa 1: ”Flow-tila” 2012; Uusikylä 2012, 127–128.)



KUVIO 1. Flow-kokemus (Uusikylä 2012, 128.)

Yksi merkittävimmistä flow-kokemuksen esteistä on Csíkszentmihályin mukaan psyykkinen epäjärjestys tai psyykkinen entropia eli tilanne, jossa yksilölle tuleva informaatio on ristiriidassa hänen aikomustensa ja tavoitteidensa kanssa tai se estää toteuttamasta niitä. Tällaisia oloiloja voivat olla tuska, pelko, raivo, levottomuus tai jopa mustasukkaisuus. Tämänkaltaiset tunteet pakottavat yksilön tarkkaavaisuuden suuntautumaan vääriin kohteisiin, ja näin ollen seurauksena on psyykkisen energian eli tarkkaavaisuuden hajoaminen. Tällaiseen tietoisuuden epäjärjestykseen voi yksilö joutua, jos häntä alistetaan tai hänen kyvyillensä ei anneta arvoa. Flow'n syntymistä estää myös meillä Suomessa tyypillinen epäonnistumista ennakoiva strategia: ”katotaan nyt mihin sä pystyt” ja ”ei meidän perheessä ole ennenkään onnistuttu”. Tutkijat kutsuvat tätä defenssiivis-pessimistiseksi lähestymistavaksi.” (Csíkszentmihályi 2005, 64; Oudot tunteet – osa 1: ”Flow-tila” 2012.)

Psyykkisen epäjärjestyksen vastakohtana on tila, josta Csíkszentmihályi käyttää termiä *negentropia*. Tällaisessa tilassa ihmisen tietoisuuteen saapuva informaatio on tavoitteiden kannalta yhdenmukaista ja flow on mahdollinen. Tällöin psyykkinen energia voi virrata ilman ponnistuksen tunnetta ja vapaantuntuisesti. Flow'ssa ei ole tarvetta kantaa huolta tai asettaa omaa osaamistaan ja riittävyttään kyseenalaiseksi. Kun ihminen psyykkisen järjestyksen tilassa pysähtyy ajattelemaan toimintaansa, tulos on aina rohkaiseva ja hän kokee olevansa tehtävänsä tasalla ja tavoitteissaan. Tämä myönteinen palaute, joka tulvii hänelle koko ajan, rohkaisee häntä ja näin ollen tarkkaavaisuutta vapautuu yhä enemmän käsittelemään ulkoista ja sisäistä ympäristöä. (Csíkszentmihályi 2005, 68, 79.)

Geneettiset tekijät ja ympäristö saattavat vaikuttaa jonkin verran siihen, kokeeko ihminen virtausta elämässään tai tehtävissään. Csíkszentmihályin mukaan kaikille flow'n kokeminen ei ole yhtä helppoa ja toisinaan jokin henkinen sairaus voi jopa estää tämän tilan. Esimerkkinä voidaan pitää skitsofreniaa sairastavia ihmisiä. Heillä on tyypillisenä oireena *anhedonia* eli nautintokyvyttömyys. Samaan sairautteen liittyy myös lähes rajaton reagointi ärsykkeisiin, minkä vuoksi skitsofreenikot ovat ikään kuin tuomittuja kiinnittämään huomionsa kaikkiin merkityksetömiinkin ärsykkeisiin ympäristössään. Heille saattaa näin ollen olla mahdotonta hallita sitä,

mihin he suuntaavat tarkkaavaisuuttaan eli henkistä energiaansa. Myös tarkkaavaisuushäiriöiksi nimetyt oppimisvaikeudet haittaavat psyykkisen energian virtaamista. Silloin kun ihminen ei pysty hallitsemaan psyykkistä energiaansa, sekä oppiminen että onnellisuus vaikeutuvat. Tällöin flow ei juuri ole mahdollinen. (Csíkszentmihályi 2005, 130–131.)

Aina syiden flow'n estymiselle eivät tarvitse olla mitään näin dramaattisia. Yleinen este optimaalisen tilan saavuttamiselle on ylenmääräinen itsensä tarkkailu. Ihminen, joka on huolissaan pääasiassa siitä, mitä muut hänestä ajattelevat ja joka pelkää antavansa huonon vaikutelman tai tekevänsä jotain, mitä ei pitäisi, ei kykene kokemaan iloa tekemisestään. Näin psyykinen energia kohdentuu pääasiassa vain itseen, ja energiaa ei jää itse tavoitteisiin pyrkimiseen. Toinen häiriötekijä voi olla itsekeskeisyys. Itsekeskeinen henkilö arvottaa kaiken informaation sen mukaan, miten se liittyy hänen toiveisiinsa. Hän käyttää informaatiota itsekkäästi vain edistääkseen omia etujaan. Tällaisella ihmisellä on kyllä tavoitteita, mutta hänen psyykinen energiansa on liiaksi kietoutunut hänen itsensä ympärille ja se tekee tarkkaavaisuudesta liian tiukkaa ja jäykkää. Tällaisille henkilöille on vaikeaa kiinnostua sisäisistä tavoitteista ja heittäytyä toimintaan, joka itsessään synnyttää sisäisiä palkkioita. (Csíkszentmihályi 2005, 131-132.)

Csíkszentmihályin mukaan olennaisen tärkeää luovan tehtävän onnistumisen kannalta on yksilön halu ja kyky suunnata energiaansa tavoitteellisesti tiettyyn kohteeseen. Luova työskentely on usein pitkäkestoista, aikaa ja voimavaroja vaativaa puurtamista. Luovalta henkilöltä vaaditaankin kestävyyttä, jotta hän jaksaisi uhrata aikaansa ja energiaansa pitkiksi ajoiksi työstettäviin asioihin. Yksilön tulee ymmärtää luopua mahdottomista haasteista ja toisaalta osoittaa kypsää kykyä ryhtyä oman taitotasonsa kokoisiin haasteisiin. (Kansanen & Uusikylä 2002, 50.)

Eräs Chicagon yliopistossa tehty tutkimus, joka tehtiin teini-ikäisten lasten suhteesta vanhempiinsa, antaa hyvän esimerkin siitä, miten flow voi syntyä ja mitä edellytyksiä sille on. Tutkimukseen viitaten Csíkszentmihályi listaa viisi yhteistä ominaisuutta, joita havaittiin perheissä, joiden nuorilla oli hyvät edellytykset kokea

flow'ta. Ne olivat *selkeys, keskittäminen, valinnan mahdollisuus, sitoutuminen ja haasteellisuus*. Nuorille selkeys muodostui siitä, että heillä oli tarkka tunne siitä, mitä vanhemmat heiltä odottivat, ja näissä perheissä tavoitteet ja palaute olivat selviä perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa. Keskittämistä teinit kokivat siitä, että vanhemmat olivat aidosti kiinnostuneita siitä, mitä he kyseisellä hetkellä tekivät. Tähän sisältyi lisäksi se, että vanhemmat olivat perillä lastensa tunteista ja tavoitteista. Lapsilla oli myös monia valinnan mahdollisuuksia elämässään: heillä esimerkiksi oli mahdollisuus rikkoa vanhempien sääntöjä vastaan, jos he olivat valmiita vastaamaan seurauksista. Sitoutuminen tai toisaalta luottamus antoi vakautta ja turvallisuuden tunnetta nuorten elämään, minkä vuoksi heillä oli hyvät mahdollisuudet vapautua omista suojaumuureistaan ja paneutua vapaasti omiin kiinnostustensa kohteisiin. Haasteellisuudella tässä tutkimuksessa viitattiin siihen, että vanhemmat olivat ottaneet asiakseen tarjota teini-ikäisille lapsilleen yhä kompleksisempia eli monimutkaisempia toimintamahdollisuuksia. (Csíkszentmihályi 2005, 137.) Flow'n saavuttaminen vaatii paljon selkeyttä ja päämäärätietoisuutta. Lisäksi ympäristön ja ihmisten, joiden kanssa ollaan läheisessä vuorovaikutuksessa, tulee olla luonteeltaan selkeitä. Järjestelmällisyys on keino, jolla tavoitteita voidaan saavuttaa.

2.3 Flow musiikissa

Musiikki synnyttää flow'ta. Kuuntelemme musiikkia lähes päivittäin, mutta aina siitä ei nautita yhtä paljon. Flow-teoria saattaa osiltaan selittää tätä ilmiötä, mutta myös useita muita musiikkiin liittyviä asioita, kuten soiton tai laulun opiskelun mielekkyyttä ja sen vaihtelua. Miksi musiikki itse asiassa tuottaa flow'ta? Voisiko musiikista nauttia enemmän, tai voisiko se saada uusia merkityksiä elämässämme? Huippumuusikon taidokasta esitystä katsellessa kuulee usein puhuttavan siitä, että soittaminen näyttää katselijoista todella helpolta. Viulistin sulavat tanssinomaiset liikkeet tai pianistin sormien akrobatia saattavat näyttää usein jopa "ylimaalliselta". Lisäksi muusikoiden voi kuulla puhuvan siitä, miten musiikki ikään kuin vain virtaa heidän lävitseen heidän soittaessaan.

Flow-teorian mukaan onnellisuutta ja iloa aiheuttavat mm. sosiaalinen kanssakäyminen, kulttuurin vivahteet, ihmisen kehon käyttäminen (mm. aistit) sekä ajatusten virta ja työ, koska kaikissa niissä ilmenee asioita, joilla voidaan saavuttaa psyykkistä järjestystä elämään (Csíkszentmihályi 2005; Csíkszentmihályi 2006). Musiikki yhdistää harvinaisella tavalla kaikkia näitä asioita. Tämä korvia miellyttävä äänen järjesteleminen on ollut aina kaikissa kulttureissa mukana elämän laadun parantajana. Vanhin ja suosituin tehtävä musiikilla on ollut kiinnittää kuulijoiden tarkkaavaisuus musiikillisiin kuvioihin, joilla on haluttu luoda tietynlaisia tunnelmia ja mielentiloja. Tämän vuoksi musiikkia on käytetty mitä moninaisimmissa tilanteissa. Musiikkia on kautta aikojen käytetty esimerkiksi häissä, tansseissa, hautajaisissa ja uskonnollisissa tilaisuuksissa. (Csíkszentmihályi 2005, 163–164.)

Csíkszentmihályin mukaan pelkkä musiikin kuuleminen ei välttämättä synnytä flow-kokemuksia. Jälleen kerran Csíkszentmihályi painottaa tarkkaavaisuuden keskittämisen merkitystä ja tavoitteellisuutta. Hänen mukaansa tarkkaavaisuus on kiinnitettävä musiikkiin, jotta se voisi tuottaa flow'ta. Nykyään musiikista on tullut äänitystekniikan avulla helposti saatavaa ja jossain määrin jopa itsestään selvää, ja voikin olla, että joka puolelta tulviva musiikki aiheuttaa sen, että kykymme kokea iloa siitä vähenee samassa suhteessa. Ennen äänitysteknologian kehittymistä musiikkia arvostettiin Csíkszentmihályin mukaan enemmän. Tuolloin elävän musiikin esitykset koettiin ihmeellisinä; olipa kyseessä sitten pelimanniyhtyeen soitto tai uskonnollinen musiikkiesitys, musiikkitapahtumaa lähestyttiin korkein odotuksin. Nykyäänkin musiikin "itsestäänselvyydestä" voidaan päästä eroon keksimällä musiikin kuuntelemiseen tavoitteita. Csíkszentmihályin mukaan ihmiset, jotka kokevat musiikista iloa, ovat kehittäneet itselleen strategioita, joilla heidän kuunteluhetkensä voi muuttua flow-kokemukseksi. Nuo ihmiset saattavat varata tietyn nimenomaisen hetken kuunteluun, saattavat lisätä keskittymistään vaikkapa valoja himmentämällä, istumalla lempituoliinsa tai muuten tekemällä koko hetkestä rituaalinomaisen. Joka tapauksessa heillä on huolellisesti suunniteltu hetki kuuntelemiseen, ja lisäksi he asettavat ennalta määäämiään tavoitteita kuunteluhetkeen. (Csíkszentmihályi 2005, 164–165.)

Näitä tavoitteita ovat Csíkszentmihályin mukaan sekä analoginen että analyttinen kuunteleminen. Musiikki tietysti herättää lähes jokaisessa ihmisessä eri tuntemuk-

sia ja mielikuvia, mutta analogista kuuntelemista harjoittelemalla elämyksellisyyttä voidaan lisätä kuunteluun. Analogisella kuuntelulla tässä yhteydessä Csíkszentmihályi viittaa musiikin yleismaailmallisuuteen eli siihen, miten tietyillä musiikillisilla keinoilla saadaan aikaan nimenomainen tunnelma tai mielikuva. Esimerkiksi jos musiikki kuvaa jotakin veteen liittyvää, voi kuuntelija asettaa itselleen tavoitteen ja tässä tavoittemielessä miettiä, mikä musiikissa luo vaikutelman vedestä. Tällainen analoginen kuuntelu ruokkii myös mielikuvitusta. Analyttinen kuuntelu sen sijaan menee syvemmälle. Tällä kuuntelemisen tasolla tarkkaavaisuus kiinnitetään musiikin rakenteisiin, keinoihin ja järjestykseen eli sääntöihin, joilla musiikki leikittelee. Tähän sisältyy kriittisen arvostelemisen kyky ja eri musiikkiesitysten vertailu. Analyttinen kuuntelija arvioi kuuntelemaansa säveltäjän musiikkia esimerkiksi muiden samaan aikaan eläneiden säveltäjien musiikkiin tai saman säveltäjän eri kappaleisiin. Lisäksi musiikin teorian tutkiminen suhteessa kuunteluelämykseen tuottaa tavoitteellisesta mielihyvää. (Csíkszentmihályi 2005, 167.)

Kuitenkin vielä voimakkaampia mielihyvän tuntemuksia voidaan saada, kun yksilö alkaa itse aktiivisesti kehittämään soitto- tai laulutaitoja ja luomaan musiikkia. Musisointitaitojen hankkiminen vaatii useimmissa instrumenteissa paljon harjoittelua ja joskus jopa vuosien työtä. Soittaessaan ihmiset voivat kokea näitä flow-kokemusten kaltaisia huippukokeumuksia. Mielestäni muusikkouden ja soittotaidon kehittämistä tutkiessa voi huomata selvästi flow-teorian paikkansapitävyyden. Ensinnäkin soittaminen on luovaa työtä. Sen harjoittaminen vaatii paljon psyykkistä energiaa ja usein myös fyysisiä ponnisteluja. Tavoiteltavaa on runsaasti. Soittokokemus on toimintaa, josta saa välittömästi palautetta kuuloaistimuksen kautta. Itse olen myös soittaessani kokenut ajantajun kadottamista ja subjektiivista hallinnan tunnetta. Voin sanoa, että flow-kokemus mahdollistuu yllättävänkin usein juuri musiikin parissa työskenneltäessä. Erja Kosonen kuvaakin väitöskirjassaan (2001) erittäin osuvasti tällaista haltioitumista musiikista. Hänen mukaansa soittaessa tai laulaessa flow

...on musiikin virtaa ja musiikillista ilmaisua soittajassa parhaimmillaan. Elämykset psyykkisen ja henkisen tajunnan tasoilla ja motorinen taito kehollisena toimintana ovat yhä enemmän yhtä ja samaa kokemusta, mikä ohjaa ja on samalla osa tuota musiikin virtaa. Aika ja ulkomusiikilliset, tilannekohtaiset tekijät ovat toissijaisia ja soittajan sen hetkessä tilanteessa musiikki on optimaalisesti läsnä. Soittamisen pää-

määrä, musiikki itsessään täyttää silloin tehtävänsä ja soittaminen tuottaa optimaalista nautintoa, mikä puolestaan luo lisää haasteita ja pyrkimystä yhä uusiin musiikin nautintoihin. (Kosonen 2001, 81.)

Myös Csíkszentmihályin haastattelema säveltäjä kertoo hyvin samantyyppisestä kokemuksesta. Säveltäjä kertoo olevansa ekstaattisessa tilassa, joka tuntuu siltä, kuin häntä itseään ei olisi edes olemassa. ”Kätteni tuntuu olevan irrallaan, eikä minulla ole mitään tekemistä sen kanssa mitä tapahtuu. Istun vain katselemassa kunnioituksen ja ihmettelyn vallassa. Ja [musiikki] vain virtaa itsestään ulos.” (Csíkszentmihályi 2006, 238.)

Toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminenkin ilmenee selvästi edellisten lainausten yhteydessä. Myös säveltäjän ekstaasiin viittaamat ilmaukset kertovat syvästä mielihyvän tunteesta. Musiikin luominen on itseään ruokkivaa ja sisäisesti palkitsevaa toimintaa. Jotta tällaiseen yhteensulautumiseen päästäisiin, musisoitaessa keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suhde on tärkeä. Kaikki ajatukset, tunteet, aikomukset ja aistit tulee keskittää suoritettavaan tehtävään. Flow-tilassa haasteiden suhteellinen suuruus edellyttää äärimmäistä keskittyneisyyttä. Esimerkiksi viulistin soittaessa huomion hajaantuminen saattaa aiheuttaa ”väärän sävelen” hänen soitossaan. Mutta toisaalta tavoitteisiin keskittyminen voi saada aikaan flow’n ja soiton sujumisen. (Csíkszentmihályi 2006, 238.)

Flow-teorian mukaan optimaaliset kokemukset kehittävät ja kasvattavat minuutta (Csíkszentmihályi 2006). Tämä pitää paikkansa myös musiikin osalta ja varsinkin nuorten keskuudessa. Kirjassa Nuoret ja taide (2009) tuetaan tätä käsitystä musiikin merkityksestä ihmisen kasvulle: ”Musisointi tai musiikin kuuntelu antaa nautinnon ja huippukokemusten lisäksi mahdollisuuksia tunteiden kokemiseen, musiikilliseen itseilmaisuuksiin ja tietoisuuden kasvuun” (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2009, 70). Nuorille musiikki merkitsee minuuden vahvistamista ja jopa terapiaa, sillä musiikki auttaa nuorta tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä. Musiikki kasvattaa myös sosiaalista minäkuvaa monikulttuurisessa maailmassa. Musiikkia luotaessa koetaan myös yhteenkuuluvaisuutta, ja musiikki ylittää kielelliset ja kulttuuriset raja-aidat. Lisäksi musiikin tekeminen voi laajentaa ihmisen ilmaisukykyä. (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2009, 70-73.) Jos ihminen kokee musiikki-

kista flow´ta, hän ”on yhä ainutlaatuisempi yksilö, häneen kätkeytyy yhä arvaamat-
tomampia mahdollisuuksia, hänelle kehittyy yhä harvinaisempia taitoja”
(Csíkszentmihályi 2005, 71).

3 PIANONSOITON YDIN

Pianonsoittotaidon hankkiminen vaatii ihmiseltä paljon. Pianon hienovaraisesti rakennettu mekaniikka mahdollistaa laajan skaalan äänenvoimakkuuden vaihteluille ja tämä asettaakin soittajalle ensimmäisen haasteen; miten saada pianosta halutun kuuloisen ääni? Oikealla ja vasemmalla kädellä on vastuuta soittotapahtumassa yhtä paljon. Käsien hallinta vaatii pitkälle kehitettyjä motorisia taitoja. Lisäksi on pedaalit, joiden hallinta tapahtuu jaloilla. Kaikkea tätä pianistin tulee hallita ja tunnettu tosiasia onkin, että pianonsoitto vaatii vuosien läpi kestävästä harjoittelusta ja ponnistelusta. Kaiken tämän ohella pianistin pitäisi myös nauttia soittamisestaan ja ennen kaikkea ilmaista tunteita eli musisoida. Tarkastelen seuraavaksi pianonsoittoa eri näkökulmista ja pyrin löytämään pianonsoiton ytimen. Lisäksi etsin aspekteja, joilla saada pianonsoittoon enemmän iloa ja hallinnan tunnetta.

3.1 Soittotapahtuma

”Ihanteellista varmaankin olisi, jos siinä puuhassa kaikki suijuisi itsestään, ilman että tuhatjalkaisen täytyisi pohtia askelkuvioitaan” (Raekallio 1996).

Pianon soittaminen on työtä, jossa kehon fysiikan optimaalinen hallinta on ratkaisevaa. Kehollisuus on yksi avaintekijä. Musiikki itsessään vaikuttaa ihmisen kehoon. Rytmii heijastuu sydämen sykkeeseen, ja musiikki virtaa kehoomme fysikaalisina värähtelyinä, jotka vaikuttavat kehoon eri tavoin. Ihmisen keho siis toimii musiikin vastaanottajana (kuuleminen) ja sen toteuttajana (soittaminen). Pianonsoitossa soittaja tekee kehollaan monimutkaisia liikkeitä, jotka mahdollistavat kulloinkin halutun kuuloisen äänen tai tunnelman, soinnin. Kuitenkin kaikesta ”monimutkaisuudestaan” riippumatta pianonsoitossa pyritään mahdollisimman luontevaan kehon käyttöön. (Kosonen 2001, 17; Soinne 1984, 8.) Oman kokemukseni mukaan näistä kehon liikkeistä tulee oleellinen osa soittotapahtumaa. Keho alkaa ikään kuin reagoida musiikkiin. Seuraavaksi tarkastelen lyhyesti joitakin perusläh-

tökohtia tällaisen luontevan soittotapahtuman edellytykseksi.

Oleellisesti pianon soittamisen hallintaan liittyy monipuolinen nuotinlukutaito. Pianistin on osattava runsaasti mm. erilaisia nuottiyhdistelmiä, erilaisia kosketukseen liittyviä merkintöjä (mm. legato, staccato, portato...), rytmimerkintöjä, dynamiikan vaihteluita ja sanastoa esittämisohjeista. Erityisen haastavaa pianisteille on polyfonisen eli moniäänisen musiikin hahmottaminen. Samoin kuin soittamisessa kokonaisuutenakin polyfonisen musiikin haastavuus on oikeiden sävelten painottamisessa ja siksi pianistin on hallittava sormitekniikkansa huolella. Polyfonisen musiikin soittaminen pianolla kuvaakin hyvin pianistin yhtä fyysistä päätehtävää: tärkeät äänet on soitettava kuuluvammin ja merkityksellisemmin kuin vähemmän tärkeät. Tämän kuluneen fraasin todistaa oikeaksi kuitenkin itse musiikki. Polyfonisessa musiikissa teemat ja vastaaänet tulee soittaa siten, että säveltäjän ajatukset tärkeimpien ja vähemmän tärkeimpien äänien ero on selkeä. Sama pätee tietysti myös silloin, kun esitetään homofonista musiikkia, jossa tärkeimmät äänet soivat voimakkaampana muiden äänten eli säestävien äänten jäädessä taustalle tarkoituksenmukaisesti. Vaikka nuotinlukutaito vaatiikin kehittyäkseen vuosien työtä, palvelee se aina itse musiikkia. ”Nuotinluvun kannalta on oleellista nuottitekstin yhdistyminen esimerkiksi ääneen, käsitteeseen tai soittoliikkeeseen” (Kosonen 2001, 88). Vähitellen nuottien hahmottaminen yhdistyy musiikillisten asioiden hahmottamiseen ja antaa tarkat ohjeet säveltäjän ajatuksista ja tarkoituksista, mutta jättää silti tilaa tulkinnalle.

Hallittu soittotapahtuma perustuu pitkälti hyvään soittoasentoon, joka puolestaan pohjautuu tukevaan ja ryhdikkääseen istumisasentoon. Soinnen mukaan pianistin tulee istua pianotuolin etuosalla tukevasti niin, että koko yläruumis lantioista lähtien voi ottaa osaa soittotapahtumaan (Soinne 1984, 8). Kirjassaan *Pianonsoiton taide* (1986) Heinrich Neuhaus avaa tätä samaa soittotapahtuman peruslähtökohdan käsitettä mielestäni erittäin osuvasti:

Saavuttaakseen tekniikan, jonka avulla on mahdollista soittaa koko pianokirjallisuus, on soittajan käytettävä hyväkseen kaikkia ihmisen luonnollisia, anatomisesti mahdollisia liikkeitä, alkaen viimeisen sorminivelen tuskin havaittavasta liikkeestä koko sormen, käden, käsivarren, hartioiden liikkeestä selän, yleensä koko ylävartalon osallistumi-

seen saakka, yhdestä tukipisteestä, klaviatuurilla olevista sormenpäistä toiseen, tuoliin. (Neuhaus 1986, 98.)

Tällainen kehon luonnollinen tuki johtaa siihen, että pianistin käsien on oltava aina suhteellisen vapaat. Neuhaus puhuu käsivarresta riippusiltana, jolla on kaksi tukipistettä. Tukipisteistä toinen on olkanivelessä ja toinen koskettimella olevassa sormessa. Tämä kahden tuen varassa lepäävä riippusilta eli koko käsivarsi pystyy toimimaan optimaalisen elastisesti näiden kahden tukipisteen välillä. Sormen tukeutuminen koskettimistoon ei vaadi puristuksen eikä painon tunnetta, ja tällä havainnolla Neuhaus puoltaa pianonsoiton fyysistä helppoutta. (Neuhaus 1986, 98, 117.) Omalla kohdallani tämä mielikuva on ollut erittäin valaiseva ja on vapauttanut soittotekniikkani. Soinne täsmentää tätä käden luonnollista asentoa kertomalla, että koko käsivarren paino lepää soittaessa sormenpäiden varassa rystysten ollessa tukevana ja joustavana (Soinne 1984, 13). Kirjassaan *Matka pianon soittamiseen* (1994) Mervi Kianto korostaa vielä lantion ja selkärangan yhteistoimintaa havainnollistamalla selkärangan olevan kuin ”masto”, joka tukeutuu soittotapahtumassa itse ”laivaan”, lantioon. (Kianto 1994, 26.)

Optimaalisen sormien hallinnan pystyy toteuttamaan vasta, kun yllä mainitut käsien ja yläkehon vapaus on saavutettu. Tässä ranteen merkitys korostuu. Vapaan käsivarren painoa siirretään joustavan ranteen välityksellä sormenpäihin. Ranteen tehtävänä on kytkeä käsivarsi mukaan äänentuotto prosessiin. Ranteesta tulee työkalu, jolla voidaan kontrolloida sävelten soinnin yhdenmukaisuutta. Ilman tätä ranteen tehtävää sormet eivät pysty toimimaan erillisinä kuten pianonsoitto yleensä vaatii. (Soinne 1984, 15.)

Soittaessaan pianisti käyttää sormiaan siten, että sormen alapinnan tuntoherkät tyynymäiset osat kiinnittyvät tukevasti koskettimiin. Näissä sormen ”tyynyissä” tulisi tuntee rentoa nojaamisen tunnetta puristamisen tai painamisen tunteen sijaan. Pianistin yksi haastavimpia tehtäviä on käden aseman vaihtelu soittaessa asteikkoja, jolloin käden tulee kulkea oikealle ja vasemmalle koskettimistossa. Sormijärjestysten on oltava niin luontevia ja käden joustava ja vapaa, että tällainen asemien vaihtelu sekä tuntuu että myös kuulostaa luonnolliselta. Tämän luontevan

sormijärjestyksen löytyminen kappalekohtaisesti vaatii pianisteilta kovaa työtä ja pohdiskelua. (Neuhaus 1986,118–119; Soinne 1984, 16.) Neuhaus on sitä mieltä, että paras sormitus on sellainen, joka ”sallii kyseisen musiikin tarkimman toteutuksen ja joka vastaa likeisimmin sen musiikin merkitystä” (Raekallio 1996, 169). Näin ollen sormijärjestyksen löytyminen on myös yksilöllistä.

Kaikella tällä fyysisellä työllä pyritään ennen kaikkea musiikin luomiseen. Pianonsoiton tärkeimpiä asioita on hyvin laulava ja tasalaatuinen ja tunnelmaan sopiva sointi. On havaittu, että jos piano soi, on soittotapa hyvä, mutta jos piano taas ei soi, on soiton fyysisessä hallinnassa vielä parannettavaa. Koko käsivarren käytön ja fyysisen tuen lisäksi pianisti pyrkii heti yhdistämään soittoonsa soinnin kuuntelemisen. (Soinne 1984, 18.) ”Koska musiikki on sointia, on soinnillinen työskentely jokaisen soittajan pääasiallinen huolenaihe, ensimmäinen ja tärkein velvollisuus” (Neuhaus 1986, 65).

Kaikkea näitä kehollisen tekniikan osa-alueita harjoittamalla pianisti pyrkii saavuttamaan soittotekniikalleen tietynlaisen automatiikan, teknisen varmuuden. Pianosta tulee kovan harjoittelun tuloksena kuin osa kehoa. Huippuhetkinä pianistit kokevat olevansa vain välikappaleena soivan mielikuvan toteutumiseksi. ”Erittäin oleellinen asia olisi löytää sellainen tuntuma koskettimiin, että piano olisi oman fysiikan jatke”. (Kosonen 2001, 17.) Tekniseen varmuuteen liittyy kuitenkin hyvin oleellisesti musiikillinen varmuus. Miten pianisti voi koskettaa musiikillaan? Miten pianoa tulisi soittaa niin, että tekniikka ja sävelten taide yhdistyisi hienoksi musiikiksi?

3.2 Pianonsoiton henkinen syvyys

Pianisti pyrkii tekemään ensisijaisesti musiikkia. Hyvä pianisti kokee musiikin monitahoisena elämänlaadun parantajana, elämyksinä ja tunteina ja jakaa niitä muille. Pianonsoittajalle musiikki on kuin kieli:

Se ei tuota näkyviä kuvia, ei puhu sanoin eikä käsittein. Se puhuu vain sävelin. Mutta se puhuu aivan yhtä selvästi ja ymmärrettävästi kuin sanat, käsitteet ja näkyvät kuvat. Sen rakenne on lainmukainen niin kuin maalauksen tai rakennuksen. (Neuhaus 1986, 65.)

Väitöskirjassaan *Mitä mieltä on pianonsoitossa* Erja Kosonen (2001) tähdentää tämän ”kielen” merkitystä itsensä ilmaisemisessa. Hänen tutkimuksensa mukaan nimenomaan pianonsoittajille musiikki on kokonaisvaltaista kokemista sisimmäsään, vapauden ja hyvänolon tunnetta, tunteiden käsittelyä ja aiempien kokemusten uudelleenelämistä. Soittaessaan pianisti on Kososen mukaan tekemisissä oman sisimpänsä kanssa, ja tämä rooli näyttäytyy kahtia jakautuneena. Soittaja tuottaa musiikkia sävelten kautta, mutta samalla hän on myös musiikin vastaanottaja. Samalla kun soittaja tuottaa ja tulkitsee musiikkia, hän keskustelelee samalla tuottamiensa sävelten välityksellä itsensä kanssa siitä, ”miten sävelten avulla itseään ilmentää ja mitä kulloinenkin musiikki, musiikillinen objekti merkitsee ja miten hän sen ymmärtää.” (Kosonen 2001, 78-79.)

Kososen esille tuomaa tunteiden käsittelyä tukevat huipputason kiinalaispianisti Lang Langin lapsuudenkokemukset. Eräässä elämänvaiheessaan hän asui kahdestaan isänsä kanssa erossa äitistään, jota pieni Lang Lang ikävöi suuresti. Lisäksi hänen isänsä oli tyranni, joka pakotti hänet harjoittelemaan pianonsoittoa tuntikausia joka päivä. Lang Lang koki tilanteensa todella vaikeaksi ja kertoo:

Kun äidin oli aika lähteä, juoksin hänen jalkoihinsa ja tarrasin hänen takkiinsa kiinni. Äidin itku vain pahensi oloani. Hänen lähdettyään vuodatin sydämeni tuskan soittoon. Kun äiti ei ollut enää lohduttamassa minua, pianosta tuli tunteitteni tulkki. Se ei voinut äidin tavoin halata minua, mutta se oli kuitenkin turva, tunteideni kätkö ja piilopaikka, johon saatoin kätkeytyä suututtamatta isää. Soittaessani tunsin olevani iloinen ja tunsin äidin olevan lähellä; isäkin oli tyytyväinen kuullessaan minun harjoittelevan. Silloin kun en soittanut, tunsin menettäneeni kaiken. (Lang 2008, 70.)

Vaikka Lang Langin kokemus onkin äärimmäinen, se opettaa hyvästä pianismista paljon. Musiikki ei ole vain teknistä osaamista ja virtuoositeettiä, fyysistä huippusuorittamista. Soittamisella ja musiikilla on tärkeämpiä päämääriä. Ensiksi Lang Langin tapauksessa hänen päämääränään oli Kososenkin esille nostama tunteiden käsitleminen. Toiseksi pianonsoitto voi antaa paljon iloa elämään.

”Kuten kaikissa muissakin asioissa, tarkkaavaisuus on kiinnitettävä musiikkiin, jotta siitä voisi kokea iloa” (Csíkszentmihályi 2005, 165). Sama tietysti pätee pianonsoittoonkin. Soiton iloon voi tulla vielä lisää ulottuvuuksia mm. yhteismusisoinnin myötä. Tällöin vuorovaikutustaidot nousevat tärkeiksi ja musiikki saa taas uutta tavoiteltavaa. Kososen mukaan yhteismusisoinnin yhteydessä iloa tuottaa se, että musiikin tuottajilla ja vastaanottajilla on yhteisiä ymmärtämisyhteyksiä, kuten esimerkiksi yhteinen musiikkimaku. Musisoitaessa yhdessä soittajien tulkinnat musiikista yhtenevät vuorovaikutteisesti. (Kosonen 2001, 80.) Mielestäni tämä sopii pianisiin yleensäkin: hyvällä soittajalla on aina jotakin kerrottavaa musiikillaan.

Pianonsoitossa suurta mielihyvää tuottavat myös onnistumisen ja hallinnan kokemukset. Kun jotain vaikeaa kappaletta on harjoiteltu kauan ja lopulta se onnistutaan soittamaan alusta loppuun ikään kuin automaattiohjauksella, tuottaa se suurta onnistumisen iloa. Kososenkin mukaan tuntemukset siitä, että osaa soittaa pianoa ja tulkita musiikkia ”ovat tärkeitä kaikille soittajille soittamiseen käytetystä ajasta, opiskelutavasta ja soitetusta musiikista riippumatta” (Kosonen 2001, 82). Kosonen tiivistää hyvin sen, miten soittotaito ja hallinnantunne voivat kasvaa, mutta myös sen, miten nämä kaksi asiaa eroavat toisistaan. Hänen kokoamansa tiedon mukaan soittotaito kasvaa oppimiskokemusten, harjoittelemalla toistamisen, yritysten ja ymmärtämyksen kasvamisen kautta. Onnistuneet yritykset muodostuvat soittajille kaavoiksi, joita sovelletaan jatkossa, ja ne muodostuvat tavoiksi. Aikanaan tavat ja toiminnat automatisoituvat, ja tästä muodostuu *soittotaitoa*, jota kokeneella soittajalla on paljon. Kososen mukaan soittamisen *hallinta* on kuitenkin vasta kykyä ja ominaisuutta käyttää näitä automatisoituja toimintoja musiikillisten päämäärien saavuttamiseksi. Todelliseen hallintakokemukseen sisältyy luovuus, jolla soitettavaa musiikkia voidaan muokata halutunlaiseksi. Vähitellen osaamisen kartuttua soitettava musiikki, soiva lopputulos ja intuitiivisuus eli tilanneherkkyys alkavat tuoda soittoon syvyyttä. (Kosonen 2001, 82–83.) Tämä on todellista pianonsoiton hallintaa. Tällaista soittoa kuvaillaan myös tuoreessa uzbekistanilaisen pianistin Eldar Nebolsinin haastattelussa:

”Kun pianonsoittaja hallitsee nämä monimutkaiset tekniikat, hän voi saada pianon kuulostamaan huilulta, torvelta tai peräti orkesterilta.

Hän voi jopa saada sen muistuttamaan maailman upeinta instrumenttia – ihmisen ääntä.-- Minulle musiikki on kieli, jonka avulla voi parhaiten ilmaista tunteita, joita on vaikeaa ellei peräti mahdotonta pukea sanoiksi.” (Konserttipianisti kertoo uskostaan 2013, 10–11.)

Voidaan huomata, että pianon soittaminen on erittäin kokonaisvaltaista toimintaa. Ennen kaikkea se on luovaa toimintaa, taidetta, jolla pyritään ilmaisemaan ihmisen syvimpiä tuntemuksia ja mielen maisemia. Lisäksi siihen sisältyy teknisiä haasteita, joihin vastaaminen vaatii kovasti työtä, itsekuria ja päämäärätietoisuutta. Pianon soittaminen voi olla itseään ruokkiva kokemus, eli soitosta innostunut haluaa soittaa pelkästä soittamisen ilosta. Näiden asioiden vuoksi pianonsoitto on oivallista flow-kokemusten saavuttamiselle. Flow-tilassa ihminen kokee antavansa kaikkensa suoraan sisimmästään. Ollessaan flow-tilassa soittaja pystyy tekemään parhaansa tulkitessaan musiikkia, ja näin soittamisen voidaan katsoa ja kuulla olevan parhaimmillaan. Siksi seuraavaksi tutkin flow’ta nimenomaan pianonsoittamisen kannalta.

4 FLOW PIANONSOITOSSA

Se on todella hienoa. En enää huomaa sormiani, partituuria, koskettimia, huonetta; ainoa, mikä on olemassa, ovat omat tunteeni, ja ne tulevat ulos sormieni kautta. Olen yhtä musiikin kanssa, koska musiikki on täsmälleen sitä, mitä tunnen. Juuri siksi soitan mieluiten ilman partituuria, koska silloin tämä prosessi on paljon helpompi. En katso sormiani, paitsi jos jakso on teknisesti hyvin vaikea. En katso mihinkään. Ehkä katson omaan sisimpääni. Tarvitaan vuosikausien harjoittelua, ennen kuin saavuttaa sen teknisen tason, että sormet tuottavat ääniä joista pitää. (Csíkszentmihályi 2006, 236.)

Olen sitä mieltä, että yllä oleva ammattipianistin kertomus soittotapahtumastaan on erittäin osuva. Itse olen kokenut muutaman kerran jotain samankaltaista varsinkin, kun jokin tavoite omassa soitossani on saavutettavissa. Pianon soittaminen onkin hyvä esimerkki flow-kokemuksen tutkimisesta. Piano on soittimena harvinaislaatuinen sikäli, että sen avulla voidaan tuottaa lähes loputtomasti erilaisia sävyjä ja sointeja, ja sen avulla pystytään ilmaisemaan erittäin monitasoisia tunteita. Ja koska flow-tilassa soittaja kokee pystyvänsä soittamallaan musiikilla ilmaisemaan juuri sitä, mitä hän tahtoo, on piano tässä suhteessa ihanteellinen temmelyskenttä flow-kokemuksille. Pianonsoitossa flow-kokemus on mahdollinen, kun henkilön tavoitteet ja toimintakyky ovat sopivassa tasapainoisessa suhteessa. Ennen kuin pianolla voi oppia ilmaisemaan sisintään, on opittava hallitsemaan soittoa. Tämä tapahtuu mm. soittotekniikan hallitsemisen kautta. Csíkszentmihályin mukaan tekniikan hallitseminen on ehdoton edellytys flow'n saavuttamiselle (Csíkszentmihályi 2006, 236). Tämä Csíkszentmihályin väite on mielenkiintoinen. Itse nimittäin olen kokenut, että flow-kokemusta voidaan lähestyä myös henkiseltä kannalta. Totta tietenkin on, että soittotekniikkaa vaaditaan, jotta voi ylipäätään soittaa haluamallaan tavalla. Itse väittäisin, että tekniikkaa ja tulkintaa vaaditaan kuitenkin vähintäänkin yhtä paljon flow'hun pääsemisessä. Täytyy muistaa, mitä pianonsoitossa tarkoitetaan tekniikalla. Se on kokonaisvaltaisempaa kuin fyysinen suoritus. Näin ollen olen samoilla linjoilla kuin Heinrich Neuhaus:

Mitä selvempi *päämäärä* (sisältö, musiikki, esityksen täydellisyys), sitä selvemmin määräytyvät keinot sen saavuttamiseksi. - - Hänen pitäisi olla selvillä musiikin sisällöstä, merkityksestä, runollisesta olemuksesta. - - Selkeä käsitys päämäärästä antaa soittajalle mahdollisuuden sen saavuttamiseen ja toteuttamiseen esityksessään. Kaikessa tässä

on kysymys ”tekniikasta. (Neuhaus 1986, 10.)

Esseekokoelmassaan *Luova Hetki* pianisti Ralf Gothoni (1998) selventää teknistä hallinnan käsitettä tutkimalla kontrollin ja tekniikan välistä suhdetta. Gothonin mukaan soittotekniikka on vain mekaniikan ja ihmiskehon hallintaa ja käyttämistä sinänsä. Kontrolli taas vie pidemmälle. Gothonin mukaan musiikissa kontrolli on kaikkea sitä, jota ihminen tietää ja hallitsee ja jota voidaan haluttaessa toistaa. Hän jakaa kontrollin vielä kolmeen kehittyvään asteeseen, mikä on erittäin mielenkiintoista flow-kokemuksen saavuttamisen kannalta. Ensimmäinen kontrollin laji on fyysinen kontrolli. Tällaista kontrollia on pianonsoitossa, joka menee niin sanotusti nuotin mukaan ”oikein”. Se on mekaanista ja kuin tietokoneella tehtyä, ja kaikki, esimerkiksi säveltäjän haluamat dynaamiset vaihtelut, ovat kohdallaan. Tähän sisältyy soittotapa, jossa soittaja osaa tiedostaa ja kontrolloida fyysistä olemustaan sen verran, että hän tietää, että kosketinta voi painaa eri nopeuksilla ja erimittaisesti tuottaen eri voimakkuuksia ja eri pituuksia sävelille. Askelta syvempi kontrolli on Gothonin mukaan psykofyysinen kontrolli. Tällaisen kontrollin alaisuudessa pianonsoitto alkaa saada enemmän ilmaisuvoimaa. Soittaja alkaa tajuta musiikillisten asioiden jännitteet ja laukeamiset. Soittaja alkaa hallita sormien, käsivarren ja hartioiden vapauden, jotka tuottavat hallinnan tunnetta, joka puolestaan alkaa tuottaa fyysisiä ja musiikillisiä hallinnan elämyksiä suhteessa soittotekniikkaan. Näin ollen tulkitsemisen niin, että puhuessaan teknisestä hallinnasta flow’n ehdottomana edellytyksenä Csíkszentmihályi tarkoittaa juuri tällaista Gothonin luonnehdintaa asteittaisesta kontrollin syvenemistä, sillä musiikillinen tulkinta ja soittotekniikka kulkevat aina rinnakkain. (Csíkszentmihályi 2006, 236; Gothoni 1998, 186–187; Raekallio 1996, 283.)

Kolmatta ja voimakkainta kontrollia Gothoni nimittää maagiseksi kontrolliksi. Itse tulkitsemisen tämän tarkoittavan nimenomaan flow-kokemusta:

Maaginen kontrolli, joka ilmenee luovana kykynä muuttaa kontrollin alaista maailmaa. Soittaja saavuttaa nimenomaan - - tilan, jossa tiedostamaton astuu spontaanisti kontrolliin, sitä häiritsemättä. Legato alkaa laulaa, virtuoosimaisuudesta häipyä mekaanisuus. Ja soittaja kokee mielenkiintoisia ilmiöitä, kuten sormien itsenäinen ajattelukyky, koskettimiston elastisuuden, äänen tai soinnun crescendon, ilman vastuksen ennen koskettimia, vaikeiden hyppyjen näkeminen ja ta-

juaminen ilman silmiä, kulminaatiokohtien psykofyysisen imun, ajantajuun voimakkaan muuttumisen ja sen osittaisen hallinnan, jne.” (Gothoni, 1998, 187.)

Gothoni kirjoittaa vielä lisää dynaamisesta luovuudesta, joka mielestäni myös täyttää flow'n tunnuspiirteet. Hänen mukaansa dynaamisessa luovuudessa on kuin voimakas elämys kulkisi herkistyneen, mutta voimakkaan kontrollin läpi. Tällaisessa tilassa soittaja on henkisesti virittäytynyt ja hän pystyy ilmaisemaan musiikillaan sisintään. (Gothoni, 1998, 188.) Tämä tuntuu hämmästyttävän todelta omiin kokemuksiini katsoessani. Tällaisina hetkinä olen itse kokenut olevani niin herkässä mielentilassa, että soittoni kautta olen ikään kuin kuullut omat tunteeni. Tätä ja Gothonin ajattelua tukevat Pirre Pauliina Maijalan kirjoittamassa väitöskirjassa *Muusikon matka huipulle* (2003) olevat pianistien haastattelut. Maijala huomasi, että hänen haastattelemansa soittajat puhuivat ”omasta sisäisestä äänestään” suhteessa soittamiseen. Maijalan tutkimusten mukaan tämän sisäisen äänen seuraaminen on soittamisen perusta ja ilon tuottaja musisoitaessa. Lisäksi tällainen sisäinen tunne ”kuvattiin kokemuksen syvistä kerroksista virtaavaksi voimaksi, vitaliteetiksi ja spontaaniudeksi, joka ilmeni muun muassa erilaisten tunteiden muodossa.” Eräs Maijalan haastattelema pianisti totesikin: ”Mun soittamisen huippuhetket on ne, kun mä tunnen, että osa yleisöstä on täydellisesti ymmärtänyt mua....” (Maijala 2003, 160, 172.) Kun pianisti saavuttaa flow'n, hän pystyy ilmaisemaan musiikkia puhtaimmillaan, välittämään tunteensa aidoimmillaan ja olemaan oma itsensä rehellisesti. Tähän liittyy vielä huippupianisti Vladimir Ashkenazyn kuvaus toisesta huippupianistista Svjatoslav Richteristä:

Hänestä säteili enemmän kuin uskoakseni kenestäkään muusta täydellistä taiteelleen antautumista. Kun ajattelen menneitä vuosia, juuri tämä seikka kiinnosti eniten hänen konserteissaan ja tekee niin edelleen. Tajuan nykyään, että hänen magneettisen vetovoimansa vahvin osatekijä on hänen vakaumuksensa, että mitä tahansa hän tekeekin, se on absoluuttisen oikein juuri sillä hetkellä. Se johtuu siitä toisesta, että hän on luonut oman sisäisen maailmansa, joka on ehdottoman täydellisenä hänen mielessään, ja jos hänen kanssaan ryhtyy väittelemään mistä tahansa, siitä ei ole mitään hyötyä. - - Tosiasiallisesti kaikki on etukäteen mietittyä, mutta siitä huolimatta hän luo aina esityshetkellä, ja se on aivan suurenmoinen tunne.” (Parrot 1986, 34.)

Tämän voi tulkita myös korostavan harjoittelun ja sisäisen musiikaalisuuden kehittämisen merkitystä flow'n saavuttamisessa. Itsekin voin soittajana tämän todeta

omiin kokemuksiin nojaten: jos tekniseen suoritukseen keskittyy liikaa, vie se soittamiselta henkisyden ja sisäisen ilmaisuuden. Itselläni on ollut soittamisessa vaihteita, jolloin on ollut pakko kiinnittää huomiota soittotekniikan kehittämiseen. Tällaisissa tapauksissa musisoimisen ilo on usein hävinnyt väliaikaisesti, jolloin sen palauttamiseen on tarvittu oman sisäisen maailman uudelleen järjestämistä. Tällä tarkoitan sitä, että olen joutunut motivoimaan itseäni uudelleen muun muassa tekemällä itselleni seuraavanlaisia kysymyksiä: Miksi haluan oppia soittamaan juuri tämän teoksen? Mitä haluan ilmaista soitollani? Voisinko vain heittäytyä musiikin vietäväksi, kun tietty tekninen osaaminen on saavutettu? Millaisen osan sisäisestä maailmastani haluan soiton kautta esittää kuuntelijoille?

Vaikka sisäisten tunteiden ilmaisuus onkin yksi tärkeimpiä pianonsoittamisen mielenkiintoisimmista ja iloa tuottavista ilmiöistä, voidaan flow-kokemuksia tutkimalla löytää siitä myös muita tärkeitä puolia. Flow-kokemukseen liitetään vahvasti subjektiivinen hallinnan tunne eli tuntu siitä, että soittotapahtuma on niin hallittu, että se tuntuu sujuvan kuin itsestään. Pianistien flow-kokemuksiin liittyvät suuret palkitsevuuden tunteet voivat myös olla tiennäyttäjiä oman soittomotivaation kehittämiseksi. Tähän liittyy voimakkaasti oma kokemukseni valmistautuessani vuoden 2009 keväällä pianon musiikkiopistotason I-tutkintoon. Tähän tutkintoon olin muun muassa valmistellut kahta osaa eräästä Haydnin pianosonaatista. Edeltävänä syksynä olin harjoitellut sonaattia opettajani johdolla jo muutaman kuukauden. Tiesin, mitä tämän tyylinen kappale vaati, ja minulla oli myös mielessäni tulkinta, mutta en saanut sitä useaan kuukauteen tulemaan esiin fyysikkani kautta. Opettajani kehoitti yhä uudelleen harjoittelemaan hitaasti. Vihdoin suostuin jälleen rauhoittamaan itseäni ja harjoittelin sonaattia hitaassa tempossa. Yhtäkkiä huomasin kesken harjoitteluni, että olinkin äärimmäisen keskittynyt ja huolellinen, mitä en ehkä ollutkaan ollut useaan kuukauteen. Rauhallisen harjoittelun keskellä tajusin yhtäkkiä, että oikeanlaisella keskittymisellä oli erittäin tärkeä rooli. Hetken kuluttua tarkkaavaisen harjoittelun keskellä sormeni ikään kuin alkoivat itsestään löytää oikeat koskettimet haluamallani sävyllä ja herkkyydellä. Tunne siitä, että kädet tuntuivat sulautuvan koskettimistoon, ei ole yhtään liioiteltu kuvaus senhetkisestä soittotapahtumasta. Tämä kaikki johti huomattavaan musiikilliseen kehittymiseen ja motivoitumiseen kohdallani. Yhtäkkiä minulla oli uusia työkaluja uusien kappaleiden

harjoittelemiseen ja opetteluun.

Csikszentmihályi (2005) nimittää tiettyjä ihmisen toimintoja flow-toiminnoiksi. Näihin hän sisällyttää leikit, pelit, taiteet ja esimerkiksi erilaiset kilpailut. Mielenkiintoista on se, että virtaus- eli flow-kokemuksia voidaan saada jo vaatimattomallakin osaamisen tasolla (Immonen 2007, 14). Pianonsoitto voi olla yhtä mielekästä kuin leikkiminen, kunhan siihen aina liittyy edes hieman uuden oppimista. Tätä puoltavat maalilmankuulujen pianistien György Cziffra ja Lang Langin lapsuudenkokemukset. Cziffra kertoo, miten hän reagoi nelivuotiaana kuullessaan äitinsä laulavan hänelle erilaisia sävelmiä: ”Sitten annoin käsieni onnellisina etsiskellä niitä koskettimilla ja aloitin sävelmän taas uudelleen, onnellisena. Minulle tämä oli leikkiä sanan varsinaisessa merkityksessä. Leikin melodioilla piilosilla oloa, kissaa ja hiirtä.” (Cziffra 2005, 35.) Lang Lang puolestaan muistelee pianon soittamisen olleen hänelle erilaisten piirroselokuvahahmojen seikkailua:

Pianon soittaminen oli jekkuilua. Se oli hauskaa. Siinä oli hassuutta, hulluutta, hitautta ja nopeutta - - . Halusin soittaa pianoa yhä nopeammin, jotta näkisin, kuinka vikkelästi sormeni pystyivät kiittämään koskettimilla. Tahdoin tietää, miten kovaa pystyin jahtaamaan Tomia ja missä vaiheessa saisin Jerryyn kiinni. Halusin hypätä ja läsähtää alas ja nousta pystyyn ja toistaa saman uudelleen ja uudelleen. En piitanut siitä, että käteni väsyivät ja sormia alkoi pakottaa, sillä minä loin musisoimalla tarinoita. (Lang Lang 2008, 28.)

Edellä olevista kokemuksista huomaa, että uuden oppiminen synnytti jo lapsissa riemua ja pianonsoitosta tuli autoteelinen eli itseään ruokkiva flow-kokemus (ks. Csikszentmihályi 2006, 233). Molemmissa tapauksissa lapset halusivat soittaa uudelleen ja uudelleen pelkästään soittamisen ilosta ja leikkimielisyydestä. Voidaan huomata, että tuolloin heidän ehkä aikuisen näkökulmasta vaatimattomat, mutta heille henkilökohtaisesti tärkeät tavoitteet ja haasteet olivat tasapainossa. Kuitenkaan tällaiset ilon tunteet eivät ole vain lasten pääomaa. Tunnetun pianistin Ralf Gothonin kokemus puoltaa tätä asiaa. Hän oli soitossaan hieman yli 20-vuotiaana ajautunut kriisiin, jossa hän koki menettäneensä luonnollisen soittotapansa. Hän etsiytyi erään pätevän opettajan luo, joka alkoi Gothonin kanssa harjoitella pelkästään yhtä ainoaa hyvin soivaa ääntä. Monien vaiheiden ja kovan yrittämisen tulok-

sena Gothoni kuitenkin oppi soittamaan tuon yhden äänen juuri sellaisella luonnollisuudella, jolla hän oli aiemminkin soittanut. Tällainenkin kokemus tuotti flow-kokemuksen Gothonille: ”...oli kuin kaikkeus olisi oman kokonaisuuteni kautta kulkenut kohteista pienimpään, yksityiseen ääneen ja valaissut sen. - - Siihen asti oli kaikki oppimani ollut uutta, kuin lapsen ensi oivallusta elämästä, kuin suoraa tietä ahdingosta vapauteen.” (Gothoni, 1998, 191–209.) Tämä todistaa, että kaikenlainen oivaltaminen, jota pianon soitossa tapahtuu, voi tuottaa flow-kokemuksia, iloa. Lisäksi omat kokemukseni antavat lisää ajattelemisen aihetta. Itse en ole aloittanut ”vakavaa” soittoharrastusta lapsena vaan teini-ikäni kuohuissa. Silti soittaminen ja opettelu oli aina hauskaa, koskettavaa ja terapeutista. Myöhemmin olen joskus ajatellut pianon soittamista eräänlaisena Peter Pan -kokemuksena. Soittaessa ei voi eikä tarvitsekaan koskaan ”kasvaa aikuiseksi”. Itselleni soittaminen on niitä harvoja asioita, joissa saa vapaasti kokea lapsellisen aitoa iloa ja uuden oppimisen riemua.

Flow’n kokemuksen voimakkuus pianonsoitossa liitetään tietenkin myös erityislahjakkuuteen. Tätä puoltavat huippupianisti Vladimir Ashkenazyn lapsuudenkokemukset:

Ajautuminen pianon ja musiikin pariin oli minulle hyvin nopea ja luonnollinen prosessi. - - Tämä sattui ollessani kuuden vuoden ikäinen. Kaikki tapahtui niin nopeasti, että kun olin päässyt alkuun, minusta tuntui siltä kuin kaikki olisi ollut jo valmiiksi sisälläni, niin että tiesin kaiken ilman mitään opettamista. Sama koski kaikkea musiikin teoriaa, säveltapailua, soinnutusta ja niin edelleen. Tarvitsin vain ensimmäisen viitteen oikean suunnan löytämiseksi; sen jälkeen kaikki tuntui sujuvan kuin itsestään. (Parrott 1986, 16.)

Ashkenazyn tapaus osoittaa, että eri ihmisille flow’n kokeminen on helpompaa kuin toisille. Kuitenkin Csíkszentmihályin (2005, 2006) tutkimukset ja omat voimakkaat kokemukseni kuitenkin puoltavat sitä, että kaikki, joilla on kohtuulliset mahdollisuudet työskennellä omien tavoitteidensa puolesta, voivat kokea flow’ta. Itse en pidä itseäni musiikillisesti mitenkään erityisen lahjakkaana ja olen oman pianonsoittotaitoni hankkinut kovalla työllä ja puurtamisella. Silti aika ajoin koen flow’ta oppiessani soittamaan jotain uutta. Mielenkiintoista on myös se, että kun jotain uutta oppii pianoa soittaessa, tuntuu se täysin luonnolliselta ja siltä kuin mu-

siikki olisi aina ollut olemassa jossain syvällä itsessäni.

5 POHDINTA

Flow-kokemuksen tutkiminen on ollut erittäin palkitsevaa ja hyödyllistä. Tässä opinnäytetyössäni flow-kokemuksen tutkiminen avasi näkemystäni ihmisen oppimisprosessista. Sain selville, että flow-kokemus on suurta tyytyväisyyttä tuottava oppimisen ja osaamisen tila, jonka mahdollistavat sopiva tavoitteiden ja taitojen suhde. Flow-tilan saavuttamisessa nuo haasteet ovat pääosin henkisiä, mutta myös teknisiä ja fyysisiä. Tämän vuoksi flow-kokemus on erittäin mahdollinen ja tavoiteltava tila myös pianonsoitossa. Sain myös selville seikat, jotka estävät tai edistävät flow'ta, ja tähän liittykin eräs huomattavimmista tutkimustuloksistani.

Tärkein löytöni oli tutkimusta tehdessäni se, miten flow-kokemus eli optimaalinen pianonsoittotilanne voidaan saavuttaa. Sen tajuminen, että soittaessa ei tule kiinnittää tarpeetonta huolta omaan itseensä, on vapauttanut omaa soittoani huomattavalla tavalla. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut flow-teorian kautta kohdistamaan huomioni soittaessani itse musiikkiin ja tavoitteisiini samalla kun liika huomion keskittäminen pelkkään fyysiseen suoritukseen on jäänyt taka-alalle. Tämän oivaltaminen on vähitellen palauttanut soittamiseeni ilon tunnetta ja motivoinut jatkamaan vaikeidenkin kappaleiden harjoittelua uudella innolla. Itselleäni soittamisen ilo oli kadonnut lähes täysin juuri siitä syystä, että kiinnitin liiaksi huomiota soittotekniikan kehittämiseen puhtaasti fyysiseltä näkökannalta. Flow-teorian pohjalta kuitenkin opin näkemään pianonsoittamisen yhtenä kokonaisuutena ja ennen kaikkea tavoitteellisena toimintana, jossa musiikista nauttiminen ja sen merkityksellisyys tulee pitää ensi sijalla. Tämä kaikki on johtanut omalla kohdallani soittotaitoni kehittymiseen. Flow-kokemuksen kautta voi löytää oman sisäisen muusikon äänen, jonka avulla voi oppia välittämään musiikkia juuri sellaisena kuin se itse kokee. Tähän itselläni on vielä erittäin pitkä matka, mutta flow-kokemuksen tutkimisen kautta olen jo nyt alkanut löytää uutta suuntaa soitolleni.

Yllätyksekseni löysin flow-teoriaa pohtimalla myös pedagogisia näkökulmia. Nyt vasta ymmärrän täydemmin sen, miksi oppilaiden musikaalisuutta ja sisäistä kas-

vua on tuettava jokaisella pianotunnillakin. Flow-teorian mukaan ja itsekin sen kokeneena tajuan nyt, että soittamisesta voi saada huippukokemuksia vasta silloin, kun oma soitto alkaa kuulostaa siltä, miltä sen haluaa sisimmässään kuulostavan. Tämän vuoksi oppilaiden henkilökohtaisia tavoitteita ja musiikkimakua on otettava enemmän huomioon opetuksessa. Opettajan on osattava antaa soitto-oppilailleen sopivankokoisia haasteita ja kannustaa oppilaitaan saavuttamaan niitä. Koska piano on teknisesti erittäin haastava soitin, on pianonsoiton opettajan oltava pääasiassa eräänlainen elämyksiin johdattaja, tai mikä vielä parempi, elämyksien herättäjä. Vasta kun oppilas alkaa opettajan johdolla saada aitoja elämyksiä pianomusiikista, voi hän motivoitua tavoittelemaan noita elämyksiä aina soittaessaan. Näin oppilas oppii asettamaan tavoitteita itselleen ja flow-kokemuksia alkaa vähitellen syntyä. Juuri tämän vuoksi tekniikkaa ja tulkintaa ei tule opetuksessa erottaa toisistaan.

Mielenkiintoista oli myös tutkia ja etsiä tietoa siitä, miten flow esiintyy nimenomaan pianisteilla, vaikka he eivät sitä flow'ksi nimittäisikään. Tällaisia sain selville pääosin eri pianistien elämänkerroista tai haastatteluista. Jonkin verran löysin myös omasta historiastani flow-kokemuksia. Pelkät kirjalliset kokemukset eivät tietenkään voi välittää täydellisesti pianistien tunnetta flow'sta. Yhdistämällä omia kokemuksiani ja pianistien kertomuksia osaan nyt kuitenkin mielessäni tavoitella flow'ta ja siihen liittyvää muusikkona kasvamista. Flow'n tavoitteleminen on kovaa työtä ja vaatii pitkäkestoista valmentautumista, kuten kaikkien pianistien kertomukset osoittivat. Lohdullista olikin myös lukea Ralf Gothonin kokemuksesta, jossa hän ikään kuin joutui aloittamaan soittotaitonsa rakentamisen uudelleen. Kuitenkin hänkin pystyi vaatimattomallakin tasolla kokemaan flow'ta. Tällainen kokemus muistuttaa siitä, ettei koskaan tule antaa periksi omassa harjoittelussaan.

LÄHTEET

Csikszentmihályi, M. 2005. Flow – elämän virta, Tutkimuksia onnesta kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustanus.

Csikszentmihályi, M. 2006. Kehittyvä minuus, visioita kolmannelle vuosituhannelle. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Cziffra, G. 2005. Tykkejä ja kukkia. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Gothi, R. 1998. Luova hetki. Juva: WSOY.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kansanen, P.& Uusikylä, K. 2002. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Karppinen, S., Ruokonen, I.& Uusikylä, K. 2008. Nuoret ja taide, ilolla ja innolla, uhmalla ja uhallalla. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura.

Kianto, M. 1994. Matka pianon soittamiseen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Konserttipianisti kertoo uskostaan. 2013. Herätkää! Marraskuu 2013 s.10–11. Vantaa: Jehovan todistajat.

Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa? Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lang, L. 2008. Pitkä matka menestykseen, Lang Langin tarina. Helsinki: Otava.

Maijala, P.P. 2003. Muusikon matka huipulle, Soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Neuhaus, H. 1986. Pianonsoiton taide. 2. painos. Juva: WSOY.

Oudot tunteet – osa 1: "Flow-tila". 25.9.2012. YLE Radio 1. Toimittaja Ilona Ikonen. Saatavissa: <http://oppiminen.yle.fi/psykologia-ihmissuhteet/oudot-tunteet/oudot->

[tunteet-flow](#)

Parrot, J. 1986. Ashkenazy, Muistelmia yli rajojen. Helsinki: Alea-Kirja Oy.

Raekallio, M. 1996. Sormituksen strategiat. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Soinne, L. 1984. Piano soi ja laulaa. Helsinki: Hellasedition.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.