



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VIULISTIN POLKU KOHTI FLOW- HARJOITTELUA

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Musiikinopettajan sv
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Aija Kanervio

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

KANERVIO, AIJA:

Viulistin polku kohti flow-harjoittelua

Musiikinopettajan suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö,

34 sivua

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössäni perehdyin flow-kokemukseen viulunsoiton harjoittelussa. Tarkoitukseni oli tutkia, voinko oppia löytämään flow-kokemuksen omassa harjoittelussani ja millä keinoilla mahdollisesti saavutan flow-tilan soittaessani.

Tutkin aihetta perehtymällä kirjallisuuden ja Sibelius-Akatemian harjoittelusivuston avulla siihen, kuinka soitonharjoittelua yleensä ohjeistetaan. Perehdyin flow-kokemukseen muun muassa määritelmän luoja Csikszentmihalyin kirjallisuuden avulla ja käymällä flow-harjoitteluun perehtyneen opettajan soittotunnilla. Kirjoitin myös harjoittelupäiväkirjaa mielestäni erityisen onnistuneilta harjoittelupäivistä. Harjoittelusta ja flow'sta kerätyn tiedon avulla pohdin omaa harjoitteluani ja mahdollisia syitä siihen, etten saavuta flow-tilaa, sekä syitä niille kerroille, jolloin harjoittelu tuntui toimivan.

Tutkimuksessani huomasin, että pääsin flow-tilaan tai ainakin onnistuneempiin harjoitteluhetkiin päivinä, jolloin olin levänneempi kuin yleensä. Tulin tulokseen, että minun tulisi huomioida harjoittelussani myös riittävä lepääminen.

Avainsanat: harjoittelu, soittaminen, viulunsoitto, flow, flow-kokemus, virtauskokemus, optimaalinen kokemus, lepo

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

KANERVIO, AIJA:

A violinist's path towards flow practicing

Bachelor's Thesis in Music Pedagogy 34 pages

Spring 2013

ABSTRACT

In my thesis I get acquainted with the flow experience in practicing violin. My purpose is to study if I can learn to find a flow experience in my own practicing and what are possible ways for me to reach flow experience when I am playing.

I study this subject to find out what are the common instructions for practicing in literature. I also read Sibelius Academy's web page that give instructions for instrument practicing in general. I got to know about flow experience by reading Csikszentmihalyi's literature and taking a lesson from a teacher who is familiar with practicing in flow. Csikszentmihalyi is a scientist that has first introduced the definition of flow experience. I also wrote a practicing diary from practicing days when I felt best about practicing. Using knowledge I got from the practicing and flow experience I reflected upon my own practicing and possible reasons why I do not reach the flow experience or reasons for the times when my practicing seemed to work well.

In my research I noticed that I got into the flow experience or at least better practicing moments when I felt more rested than usual. I came to the conclusion that I should pay attention to adequate resting in my practicing.

Key words: practicing, playing, violin, flow, flow experience, optimal experience, rest

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	HARJOITTELU	3
2.1	Ohjeita harjoitteluun	3
2.1.1	Millaista on tehokas harjoittelu?	4
2.1.2	Tekniikan harjoittelusta	5
2.1.3	Miten harjoitellaan tulkintaa?	6
2.1.4	Esiintymisen harjoittelu	6
2.1.5	Tavoitteiden asettelu	7
2.2	Harjoittelun sudenkuopat	7
3	FLOW-KOKEMUS	9
3.1	Flow-kokemus Csikszentmihalyin käsitteenä	9
3.2	Onnellisuuden ja flow-kokemuksen yhteys	9
3.3	Flow-kokemus – hyvä vai paha?	11
3.4	Ketkä voivat kokea flow-kokemuksen?	12
3.5	Flow-kokemuksen saavuttamiseen vaikuttavat tekijät	13
3.5.1	Yleisesti flow-kokemukseen liittyviä ilmiöitä	14
3.5.2	Tyypillisiä esteitä flow’n saavuttamiselle	15
4	MATKANI KOHTI FLOW-HARJOITTELUA	17
4.1	Mahdolliset kokemukseni flow’sta toiminassa yleensä	17
4.2	Flow-kokemuksen saavuttamisen haasteita	18
4.3	Flow’n löytymistä auttavia tekijöitä	19
4.4	Tilanteita, joissa olen saavuttanut flow’n tai jotain siihen verrattavaa soittaessani	20
4.5	Mahdollisia syitä saavuttamiini flow-kokemuksiin	25
5	POHDINTA	28
	LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Onko sinusta koskaan tuntunut vaikealta keskittyä siihen, mitä olet tekemässä? Onko tekeminen tuntunut enemmän pakottamiselta ja yrittämiseltä? Viulistina tiedän molemmat tunteet, mutta haluan oppia nauttimaan harjoittelustani päivittäin.

Opinnäytetyössäni perehdyn flow-kokemukseen. Kysymykset, joihin etsin vastausta, ovat seuraavat:

1. Mitä tarkoitetaan flow-käsitteellä?
2. Mitä flow tarkoittaa soittajalle?
3. Voinko itse saavuttaa flow-tilan harjoitellessani tai esiintyessäni?

Muusikkona ja musiikkipedagogiikan opiskelijana tavoitteeni on oppia nauttimaan soiton harjoittelusta ja esiintymisestä, soittamaan hyvällä keskittymiskyvyllä ja käyttämään näitä keinoja saavuttaakseni musiikilliset päämääräni. Toivon löytäväni harjoittelutilan, jossa en väsy tai pitkästy siihen, mitä olen tekemässä. Löytämällä tämän tilan toivon tulevani myös paremmaksi opettajaksi. Haluaisin hyödyntää flow'n keinoja motivoidakseni ja innostaakseni oppilaitani harjoitteluun ja nauttimaan musiikistaan.

Haluaisin opinnäytetyöni voivan auttaa myös muita nauttimaan enemmän tekemistään asioista. Viulistina kirjoitan luonnollisesti viulistin ja muusikon näkökulmasta. Toivon opinnäytetyöni voivan antaa siitä huolimatta uutta ajattelemisen aihetta kaikille. Eri alojen lukijat voivat poimia kirjoittamiani asioita ja käyttää niitä soveltaen omilla erityisaloillaan. Uskoisin, että loppujen lopuksi lähes kaikki voivat nauttia mistä tahansa, mistä ovat kiinnostuneita ja mitä ovat halukkaita tekemään: urheilusta, kirjoittamisesta, maalaamisesta, opettamisesta, opiskelemisesta, leipomisesta, siivoamisesta tai mistä tahansa, mitä mieleen tulee.

Flow-kokemusta on tutkinut muun muassa käsitteen luoja Mihaly Csikszentmihalyi. Käytän opinnäytetyössäni lähinnä hänen määritelmäänsä kyseisestä kokemusmaailmasta. Andreas Burzik (2002) on kirjoittanut muusikkojen flow'sta maisterintyönsä Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern. Työ käsittelee orkeste-

rimuusikkojen flow-kokemusta. Burzikin tutkimusala on psykologia, ja hän on myös viulisti. Burzik on yhdistänyt nämä kaksi asiaa. Burzik on myös luonut aiheen tiimoilta monipuolisen verkkosivuston Flowskills, johon halukkaiden on helppo tutustua. (Burzik 2002; Burzik 2012; Burzik 2013.) Suomessa flow'ta ope-
tuksessaan käyttää esimerkiksi Erja Joukamo-Ampuja. Hän on perehtynyt myös harjoitteluun ja luennoi molemmista aiheista. Lisäksi flow'sta luennoi itävaltalai-
nen Penelope Gunter (2011a). Kävin hänen mestarikurssillaan vuonna 2011 pe-
rehtymässä flow'hun harjoittelussa (2011b). Gunter on perehtynyt myös improvi-
saatioon. Edellä mainituista Csikzentmihaily, Burzik ja Joukamo-Ampuja ovat
kirjoittaneet aiheesta tieteellistä kirjallisuutta. Muiden kuin Csikzentmihailyn
osalta olen joutunut perehtymään luento- ja oppimateriaaleihin sekä verkkosivui-
hin. Luonnollisesti monelta flow'hun perehtyneeltä löytyy viittauksia käsitteen
luojaan Csikzentmihaillyn.

Metropolia Ammattikorkeakoulussa opiskellut Hanna Holma on kirjoittanut opin-
näytetyön aiheesta Flow-kokemus viulistin näkökulmasta. Hän liikkuu hyvin lä-
hellä omaa aihettani, mutta perehtyy siihen kuitenkin hyvin eri näkökulmalta.
Holma nostaa itämaisen filosofian ja liikkeen hallinnan itämaisissa kulttuureissa
yhdeksi asiaksi, jonka suunnalta hän lähestyy virtauskokemusta. (Holma 2009,
23-28.)

Perehdyin viulunsoiton harjoitteluun muun muassa viulunsoiton opettajien Ivan
Galamianin ja Lajos Garamin kirjoittaman kirjallisuuden kautta. Sibelius-
Akatemian harjoittelusivuston avulla perehdyin myös muusikoille yleisesti annet-
tuihin harjoitteluohjeisiin (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008; Arjas 2008).
Flow-kokemuksesta ja harjoittelusta saamieni tietojen avulla pohdin omaa harjoit-
teluani. Pohdin myös syitä, jotka voisivat johtaa siihen, että pääsen tai en pääse
flow-kokemukseen.

2 HARJOITTELU

Harjoittelu on asia, joka on jokaiselle muusikolle tai musiikin harrastajalle enemmän tai vähemmän tuttu. Itse asiassa harjoittelu on meistä jokaiselle tuttua, vaikka emme sitä jokapäiväisessä elämässämme ehkä tule ajatelleeksi. Jokainen meistä on joutunut harjoittelemaan lukemattomia asioita. Zimmer sekä Salakari mainitsivat, että harjoitteleimme jo lapsena kääntymään, sitten ehkä ryömimään, seuraavaksi konttaamaan, nousemaan pystyyn, kävelemään, hyppimään ja juoksemaan (Zimmer 2001, 59-62; Salakari 2007, 28, 34). Tämä lista voisi jatkua loputtomiin, ja eri ihmisten kohdalla listassa olisi eri asioita. Tuovilan mukaan ”äänet, liikkeet ja rytmit ovat musiikin kokemisen peruselementtejä, joita harjoitteleimme jo ennen syntymäämme” (Tuovila 2003, 40). Olemme oppineet kaikki nämä asiat harjoittelemalla, joten meillä on kyky oppia asioita harjoittelemalla.

Tietoisempi harjoittelu on usein tuttua eri alojen huippuosaajille. Tällaisia ovat esimerkiksi muusikot tai musiikin harrastajat, urheilijat ja monen muunkin taidon opettelijat. (Salakari 2007, 25, 28.) Joukamo-Ampujan mukaan muusikot ovat poikkeuksellinen ammattiryhmä, sillä heille harjoittelu on ollut usein osa jokaista päivää jo lapsesta asti. Muusikolla ei myöskään ole työ- ja loma-aikojen välillä kovin suurta eroa, vaan harjoittelu on aina läsnä. (Joukamo-Ampuja 2010, 38.) Tässä luvussa perehdyn harjoitteluun muusikon näkökulmasta.

2.1 Ohjeita harjoitteluun

Joukamo-Ampuja tuo esille klassisen muusikon koulutukseen kuuluvan myös virheiden poistamista soitosta (Joukamo-Ampuja 2010, 22). Mutta harjoitteluun kuuluu paljon muutakin kuin vain virheiden minimoimista.

2.1.1 Millaista on tehokas harjoittelu?

Arjaksen mukaan harjoittelussa on tärkeää hyvä keskittyminen. Se edes auttaa saavuttamaan tuloksia. Pieni määrä hyvin käytettyä harjoitteluaikaa voi johtaa suurempiin tuloksiin kuin harjoittelemisen pitkään ilman keskittymistä siihen, mitä tekee. (Arjas 2008c.)

Galamianinkin esittää tehokkaan työskentelyn olevan muusikolle tärkeää. Tehokkaassa työskentelyssä saavutetaan mahdollisimman lyhyessä ajassa mahdollisimman paljon tuloksia. Hän mainitsee harjoittelussa välttämättömäksi *jatkuvan henkisen valppauden*. Harjoittelua tulisi jakaa uudelleen, jos väsymys aiheuttaa valppauden herpaantumisen. Jokaisen tulisi kokeilemalla selvittää, millainen harjoittelu juuri itselle sopii. Silti tulisi muistaa säännöllisen päivittäisen harjoittelun merkitys. Se on tärkeää, sillä se on kehittävämpää kuin epäsäännöllisempi harjoittelu. Lisäksi olisi hyvä välttää rutinoitumista työskentelyssä ja vaihdella harjoiteltavien asioiden (esim. asteikot, etydit, kappaleet) järjestystä. Ajatuksia voi auttaa pysymään virkeinä yhdistelemällä materiaalia ja vaihtamalla harjoiteltavaa kohtaa tai asiaa riittävän usein. (Galamian 1990, 75-76.)

Joukamo-Ampuja ja Heiskanenkin painottavat monipuolista ja vaihtelevaa harjoittelua sekä harjoittelun säännöllisyyttä. Lisäksi he puhuvat harjoittelun rytmittämisestä ja raskaampien ja kevyempien harjoittelupäivien vuorottelemisesta. Harjoittelua tulisi toteuttaa neljän viikon harjoittelujaksoissa. Jakson ensimmäinen viikko on kevyempi, toinen vähän raskaampi, kolmas kaikista raskain ja neljäs palauttava viikko. Seuraavan neljän viikon ensimmäinen jakso on taas kevyempi viikko, mutta ei niin kevyt kuin edellisen jakson ensimmäinen viikko. Näin soittokunto nousee pikkuhiljaa. Galamianin tapaan Joukamo-Ampuja ja Heiskanenkin neuvovat päivittäiseen harjoitteluun, mutta lisäävät myös muutaman lepopäivän kuussa voivan olla tarpeen. Kerran viikkoon pidettävä lepopäivä taas voi olla liikaa, kun kohotetaan soittamisen peruskuntoa. Lepopäivien pitoon Joukamo-Ampuja ja Heiskanen eivät anna varsinaista ohjetta, sillä niiden tarpeen he sanovat riippuvan sekä soittimesta että sen soittajasta. Jokaisen tulisi arvioida tarpeensa lepopäiviin oman kehonsa ja aikataulunsa mukaan. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008a;

Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008b; Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008c; Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008d.)

Galamian neuvoo ottamaan harjoittelun päämääräksi sekä tekniset että tulkinnalliset asiat. Hänen mukaan harjoittelu tulisi jakaa tasapuolisesti rakennusajan, tulkinta-ajan ja esitysajan kesken. (Galamian 1990, 76.)

2.1.2 Tekniikan harjoittelusta

Aiemmin mainitsemani rakennusaikana kehitetään Galamianin mukaan tekniikkaa. Rakennusaika jaetaan asteikkojen, muiden perusharjoitusten, etydien ja kappaleiden teknisesti vaikeiden kohtien kesken. Tekniikkaharjoituksille tärkeää on valmistautuminen. Valmistautumisen aikana ennakoidaan liikkeet älyllisesti ja annetaan keholle käsky toteuttaa ne. Harjoituksissa siirrytään yksinkertaisemmista monimutkaisempiin. Aina jonkin teknisen asian oppimisen jälkeen tulisi siirtyä seuraavaan. Tällöin aikaa ei tuhleta jo opitun asian toistamiseen. Opittujen asioiden mielessä säilymistä voi sitten myöhemmin tarkistella ja tarpeen vaatiessa parannella. Teknisesti vaikeiden asioiden kohdalla tulisi selvittää, mistä teknisestä syystä johtuen asia on vaikea. Sitten eri vaikeudet tulisi purkaa erikseen mahdollisimman yksinkertaisiin muotoihin. Tämä auttaa löytämään toimivan tavan, jolla vaikeita kohtia voisi harjoitella. (Galamian 1990, 76, 80.)

Arjas kirjoittaa vähän samansuuntaista tekniikan harjoittelusta. Hänen mukaansa siinä on kyse aivojen ja lihasten yhteistoiminnan harjoittamisesta. Ensin tulisi muodostaa mielikuva liikkeistä, jotka tullaan tekemään. Tämän jälkeen haluttujen liikkeiden toteuttaminen on mahdollista. Liikkeiden mielikuvaharjoittelu auttaa muodostamaan hermoyhteyksiä ja selkiyttää tekniikkaa. (Arjas 2008f.)

2.1.3 Miten harjoitellaan tulkintaa?

Mainitsin aiemmin, että Galamianin mukaan osan harjoittelusta tulisi keskittyä tulkintaan. Tänä tulkinta-aikana mukautetaan teoksen soittamista omaan ajatukseen sen tulkinnasta. Silloin keskitytään erimittaisten harjoituspätkien ilmaisemiseen musikaalisesti. Pätkiä harjoitellessa tulisi pyrkiä aina vain pidempiin harjoittelupätkiin. Tulkinta-aikana tulisi myös aina pyrkiä olemaan keskeyttämättä soittoa pienten virheiden takia. (Galamian 1990, 76, 80.)

Arjas neuvoo perehtymään musiikin muotoiluun tutustumalla huolellisesti nuottiin ja sen merkkeihin, laulamalla mielessä, kuuntelemalla sekä etsimällä ratkaisuja soittamisen, liikkeen ja tunteen avulla (Arjas 2008d).

2.1.4 Esiintymisen harjoittelu

Galamian mukaan esitysajan tulisi seurata harjoittelussa aiemmin käsittelemiäni rakennus- ja tulkinta-aikoja. Esitysaikana kappaletta valmistetaan esitykseen. Silloin teos soitetaan ilman keskeytyksiä mielikuvitusyleisölle. Mahdollisuuksien salliessa kappaletta tulisi soittaa säestyksen kanssa, kuten se soitettaisiin todellisessa esitystilanteessa. (Galamian 1990, 76.)

Arjaksen mukaan esittämistä tulisi käydä läpi myös mielessä. Esityksen harjoittelu tulisi laajentaa sisältämään myös siihen valmistautumisen sekä tunteet, joita soittaja tuntee ennen esiintymistä. Hän neuvoo myös liittämään mielikuvaan itsestä toiveita siitä, millainen soittaja haluaisi olla. Soittajan tulisi harjoitella itsensä näkemistä toiveidensa mukaisena. (Arjas 2008a.)

Galamian neuvoo myös opettelemaan kuuntelemaan omaa soittoaan mahdollisimman objektiivisesti, niin kuin yleisö kuulee sen. Soittajan toiveet omasta soittoaan värittävät hänen tapaansa kuulla se. Tästä johtuen omaa soittoaan tulisi nauhoittaa. Se, miltä soitto kuulostaa, määrittää hyvän ja huonon. Kyky kuunnella omaa soittoaan rehellisesti on tärkeää tehokkaassa harjoittelussa. (Galamian 1990, 81.)

2.1.5 Tavoitteiden asettelu

Arjas neuvoo asettamaan harjoittelulle tavoitteita. Realististen tavoitteiden lisäksi hän ohjeistaa asettamaan haaveita myös korkealle. Asetetut tavoitteet motivoivat ja ohjaavat työskentelyä. Lisäksi tulisi asettaa konkreettisia välitavoitteita, esimerkiksi määräpäivä jonkin kappaleen osaamiselle. Nämä tavoitteet tulisi jakaa viikottaisiin ja päivittäisiin tavoitteisiin. Tarvittaessa tavoitteita tulee myös uskaltaa muuttaa. (Arjas 2008e.) Lisäksi Arjas neuvoo arvioimaan työskentelyä ja sen tarkoituksenmukaisuutta. Pienetkin edistymiset on huomioitava, sillä ne motivoivat. Työskentelyä tulee myös muokata oppimisen tehostamiseksi. (Arjas 2008b.)

2.2 Harjoittelun sudenkuopat

Galamianin mukaan tavoitteettomuuden takia hyödytön harjoittelu on paljon hyvää harjoittelua yleisempää. Soittajan resursseja tuhlataan päämäärättömällä ja kontrolloimattomalla harjoittelulla, jossa harjoittelija soittaa mekaanisesti ja tekee useita toistoja ajatusten harhaillessa. Tavoitteisiin pääsemisen sijaan huonolla harjoittelulla voidaan tehdä jopa hallaa. Kun virheitä toistetaan, niille tullaan kuuroksi. Jos vääränlaisesta harjoittelusta on tullut tapa, niin siitä on työlästä päästä eroon ja saada kuulo ja ajatukset olemaan aktiivisia harjoittellessa. (Galamian 1990, 75.)

Galamianin mukaan toinen vaarallinen harjoittelutapa on soiton keskeyttäminen virheisiin tulkinnan harjoittelemisen aikana. Esitystilanteessa tällaisesta harjoittelusta saattaa aiheutua ongelmia. Virheen sattuessa soittaja saattaa esimerkiksi katkaista soiton tai hämmentyä loppusuorituksen kannalta häiritsevän paljon. (Galamian 1990, 80.)

Galamianin mukaan myös harjoitteluajan jakaminen väärin tekniikan ja tulkinnan välillä johtaa ongelmiin. Jotkut soittajat saattavat harjoitella suurimman osan aikaa soittamalla kokonaisia kappaleita. Tällöin heille voi syntyä hyvä käsitys tulkinnasta, mutta he eivät opi teknisiä asioita varmoiksi. Toiset soittajat taas saattavat purkaa kappaleen hyvinkin pieniin paloihin ja harjoittelevat sitten näitä pätkiä

yhdistämättä niitä toisiinsa. Kappale jää tällaisessa tilanteessa vain vaikeiksi teknisiksi kohdiksi, joista ei tule musikaalista kokonaisuutta. Jommallakummalla tavalla harjoittelevan soittajan tulisi lisätä harjoittelua toisella tavalla. (Galamian 1990, 80-81.)

Joukamo-Ampuja mainisee tekniikkaan keskittymisen ja virheiden pelkäämisen voivan haihduttaa ilon soittamisesta. Virhekammo voi esiintymistilanteessa olla myös luovuuden rajoitteena. (Joukamo-Ampuja 2010, 22, 68.) Joukamo-Ampujan mukaan yksin soittaminen harjoittellessa ei tunnu samalle kuin esiintyminen, erityisesti jos soitossa tapahtuu virheitä. Lisäksi jo arvostelun mahdollisuus lisää suorituspainetta, ja soittamisesta tulee suoritus. Tällöin soittaja saattaa rajoittaa ilmaisuun käyttämällä selviytymisstrategiaa. (Joukamo-Ampuja 2010, 44-45.)

3 FLOW-KOKEMUS

Tässä luvussa esittelen flow-kokemusta. Aluksi puran sen pienempiin palasiin, tekijöihin, joista flow-kokemus koostuu. Lisäksi pohdin syitä, jotka vaikuttavat sen syntyyn tai estävät sen saavuttamisen.

3.1 Flow-kokemus Csikszentmihalyin käsitteenä

Csikszentmihalyi kertoo käyttämänsä käsitteen flow olevan tila, jossa ihminen on keskittynyt siihen, mitä hän on tekemässä. Sellaisena hetkenä millään muulla ei ole mitään väliä. Sisäinen optimaalinen tila merkitsee sitä, että *tietoisuudessa valitsee järjestys*. Niin tapahtuessa tarkkaavaisuus kohdistuu tavoitteisiin, jotka ovat saavutettavissa, kun kyvyt ja itse toiminta vastaavat toisiaan. Tavoitteellisuus tuo tietoisuuteen järjestystä. Silloin täytyy keskittyä siihen, mitä on tekemässä, eikä silloin voi ajatella muuta. Lisäksi Csikszentmihalyi määrittelee flow'n tarkoittavan "sitä, miten ihmiset kuvaavat mielentilaansa silloin, kun tietoisuus on sopuisuudessa järjestyksessä ja ihminen haluaa tehdä sitä, mitä tekee, asian itsensä tähden." (Csikszentmihalyi 1990a, 19, 22.)

Flow-kokemukseen mainitaan useimmiten liittyvän myös ajan kulun muuttuminen jollain tapaa. Pitkät ajat tuntuvat nopeammilta ja samalla lyhyet hetket saattavat tuntua pitkiltä. (Csikszentmihalyi 1990a, 105.)

3.2 Onnellisuuden ja flow-kokemuksen yhteys

Csikszentmihalyi kuvailee psykologi Viktor Franklin käsitystä onnellisuudesta jonakin, joka on seurausta omistautumisesta jollekin suuremmalle asialle. Csikszentmihalyin mukaan onnellisuus on jotakin, joka ei riipu ulkoisista asioista. Sen sijaan se riippuu tavasta kokea ne. Onnellisuuden tilan saavuttaminen vaatii, että opimme kontrolloimaan tietoisuutemme sisältöä. Monien ihmisten kokemien onnettomuuksien tai paineiden ei tarvitse vähentää onnellisuutta. Sen sijaan suhtautumisella stressiin on vaikutusta siihen, voiko vastoinkäymisistä hyötyä, vai al-

kaako kokea olonsa surkeaksi. On kaksi tapaa, joilla voi muuttaa elämänlaatuaan parempaan. Toinen on ulkoisten olosuhteiden muuttaminen ja toinen on se, että muutamme suhtautumistamme asioihin. Oleellista elämänlaadun kannalta ei ole se, mitä muut meistä ajattelevat tai mitä meillä on, vaan se miten koemme itsemme ja elämässämme tapahtuvat asiat. (Csikszentmihalyi 1990a, 16-17, 23, 74-76.)

Muuttamalla tietoisuuden sisältöä voi tehdä itsensä onnelliseksi tai onnettomaksi riippumatta ulkopuolisista tapahtumista. Toivottomaltakin tuntuva tilanteen voi muuttaa haasteeksi, jonka voi voittaa. Kyky kestää vastoinikäymisistä huolimatta on oleellinen tekijä menestymisessä ja elämästä nauttimisessa. Jos haluaa kehittää tätä ominaisuutta, täytyy oppia hallitsemaan tietoisuuttaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Lisäksi tietoisuuden hallintaan tarvitaan myös tunteiden ja tahdon sitoutumista, ja sitä täytyy harjoitella toistamalla, kuten muitakin taitoja. (Csikszentmihalyi 1990, 43-47.)

Csikszentmihalyi mainitsee suurimman osan maapallon väestöstä tavoittelevan lähinnä perustarpeidensa tyydyttämistä. Näiden tarpeitten täytyttyä ne eivät enää riitäkään tekemään ihmisiä tyytyväisiksi. Meille tulee aina uusia tarpeita ja toiveita, ja vaikuttaa ehkä siltä, että elämän laadun parantaminen olisi mahdotonta. Toisaalta ihmisen halu korottaa tavoitteitaan ei ole ongelma niin kauan kuin ponnistelu tuottaa iloa. Ongelmia tulee ihmisten keskittyessä niin paljon siihen, mitä haluavat, että he lakkaavat nauttimasta nykyhetkestä ja menettävät mahdollisuuden kokea tyydytystä. (Csikszentmihalyi 1990a, 27-28.)

Csikszentmihalyi kirjoittaa, että ”psykkinen epäjärjestys eli informaatio joka on ristiriidassa aikomusten kanssa tai estää toteuttamasta niitä” on tietoisuuteen haitallisesti vaikuttava tekijä. Tässä tilassa koemme esimerkiksi tuskaa, pelkoa, rai-voa, levottomuutta tai mustasukkaisuutta. Tällöin emme pysty suuntaamaan tarkkaavaisuutta haluamiimme kohteisiin tai käyttämään sitä niin kuin haluaisimme. Siitä johtuen henkistä voimavaraa ei pysty keskittämään, koska se hajaantuu ja tulee tehottomaksi. Psykkisen epäjärjestyksen pitkittyessä voi olla, ettei enää pysty keskittymään ja pyrkimään päämääriinsä. (Csikszentmihalyi 1990a, 64, 66.)

Csikszentmihalyi mukaan vastakohta tälle psyykkisen epäjärjestyksen tilalle on tila, jossa saamamme tieto sopii tavoitteisiimme ja henkinen energia virtaa ponnistuksesta. Tässä tilassa ei tarvitse murehtia ja epäillä omaa riittävyttään, vaan tuntuu siltä, että menee hyvin. Tämä rohkaiseva palaute lisää tarkkaavaisuutta käsittelemään ulkoista ja sisäistä ympäristöä. Tällaisissa tilanteissa ei ole häiriötekijöitä ja tarkkaavaisuus on mahdollista suunnata tavoitteisiin pääsemiseen. Tällaista tilaa Csikszentmihalyi kutsuu optimaaliseksi kokemukseksi eli flow'ksi. Kun ihminen pystyy saavuttamaan mahdollisimman usein flow'n, hänen elämänlaatunsa paranee ikävienkin työrutiinien muututtua mielekkäiksi ja iloa tuottaviksi. (Csikszentmihalyi 1990a, 68, 70.)

Csikszentmihalyi kuvailee tyypillisen hetken, jolloin flow-kokemus koetaan olevan sellainen, jossa yksilö saa vapaasta tahdostaan tehdä parhaansa sekä fyysisesti että henkisesti suorittaessaan jotain vaikeaa ja arvokasta. Optimaalinen kokemus on siis jotain, jonka tapahtumisen voimme itse aiheuttaa. Virtauskokemuksen kokeminen ei välttämättä tunnu hyvältä juuri sillä hetkellä, kun se tapahtuu. Sen sijaan kokemuksen kokija saattaa olla silloin fyysisesti hyvin väsynyt tekemästään suorituksesta. Tällaiset kokemukset saavat meidät kuitenkin tuntemaan, että voimme vaikuttaa enemmän elämäämme ja sen sisältöön. Tämä hallinnan tunne auttaa meitä kokemaan onnellisuutta. (Csikszentmihalyi 1990a, 18-19.)

3.3 Flow-kokemus – hyvä vai paha?

Csikszentmihalyin mukaan flow-kokemus on energian muoto, jota voi käyttää niin hyvään kuin pahaan, samalla tavalla kuin muitakin energia muotoja (esim. atomienergiaa tai tulta). Se, mihin energiaa käytetään, voi aiheuttaa joko hyviä tai huonoja asioita. Csikszentmihalyi kertoo ihmisten kuvailevan esimerkiksi kokemuksiaan sodassa flow-kokemuksena. Myös varkaat ovat kertoneet nauttivansa siitä tunteesta, minkä he saavat varastustilanteesta. Flow-kokemus sinänsä ei ole hyvä. Se on hyvä vain, jos se voi tehdä elämästä parempaa. Sitä, onko flow'n seuraus hyvä vai huono asia, täytyy tutkia muilla kriteereillä. (Csikszentmihalyi 1990a, 109-110.)

Csikszentmihalyin mukaan myös flow'ta tuottavilla asioilla on negatiiviset puolensa. Muiden nautintoa tuottavien asioiden tapaan flow saattaa aiheuttaa riippuvuutta. Näin käy, jos toiminnasta tulee valinnan sijaan pakko ja se on häiriöksi muille asioille. (Csikszentmihalyi 1990a, 99-100.)

3.4 Ketkä voivat kokea flow-kokemuksen?

Csikszentmihalyin tutkimuksessa ilmeni kaikkien ihmisten kuvailevan flow-kokemusta samankaltaisilla sanoilla riippumatta heidän erilaisista taustoistaan. Esimerkiksi sukupuoli, kulttuurillisella taustalla, kotimaalla ja elintasolla ei ollut merkitystä. (Csikszentmihalyi 1990a, 19.)

Csikszentmihalyin mukaan ihmiset, jotka ovat paenneet kasvavien odotusten kierreestä ja ovat materiaalisista tekijöistä riippumatta onnistuneet parantamaan elämänlaatuaan, ovat tyytyväisiä. He voivat tehdä läheisistäänkin hiukan onnellisempia. Tällaiset ihmiset elävät täysillä ja suhtautuvat avoimesti erilaisiin kokemuksiin ja oppivat uusia asioita. He ovat sitoutuneita ympäristöönsä ja elämänsä ihmisiin ja iloitsevat kaikesta tekemästään, riippumatta siitä, millaista se on. Tällaiset ihmiset pystyvät ottamaan vastaan elämän erilaiset tilanteet ja tapahtumat. Heidän vahvuutensa saattaa olla oman elämän hallinnassa. (Csikszentmihalyi 1990a, 28.)

Csikszentmihalyin mukaan toisille ihmisille flow'n kokeminen on vaikeampaa, jopa mahdotonta. Esimerkiksi skitsofreniaan liittyy nautintokyvyttömyys ja se, ettei pysty keskittymään. Kyseistä tautia sairastavat menettävät kyvyn iloon. Myös tarkkaavaisuushäiriöisille on tyypillistä, etteivät he pysty kontrolloimaan tarkkaavaisuuttaan. Tarkkaavaisuushäiriö vaikeuttaa oppimista ja estää flow'n kokemista. (Csikszentmihalyi 1990a, 130-131.)

Csikszentmihalyi mainitsee myös muita syitä, jotka estävät flow'n kokemisen. Hänen mukaansa näitä ovat ylenmääräinen itsensä tarkkailu ja sen murehtiminen, mitä muut ajattelevat, sekä itsekeskeisyys ja kaiken huomion kiinnittäminen omiin päämääriin ja niiden tavoitteluun. Näissä tilanteissa ei pysty nauttimaan toiminnasta toiminnan itsensä vuoksi. (Csikszentmihalyi 1990a, 131-132.)

3.5 Flow-kokemuksen saavuttamiseen vaikuttavat tekijät

Voittaakseen negatiiviset tunteet ihmisen täytyy muuttua riippumattomaksi ympäristöstään tulevista palkkioista ja rangaistuksista. Niiden lisäksi ihmisen täytyy oppia myös tuottamaan palkkioita itselleen. (Csikszentmihalyi 1990a, 37.)

Kuten aiemmin olen maininnut, Csikszentmihalyi on tutkinut flow'hun johtavia tekijöitä. Taulukkoon 1 olen kerännyt hänen mainitsemansa vaiheet, joilla toiminnosta voi saada flow'ta tuottavia (Csikszentmihalyi 1990a, 148).

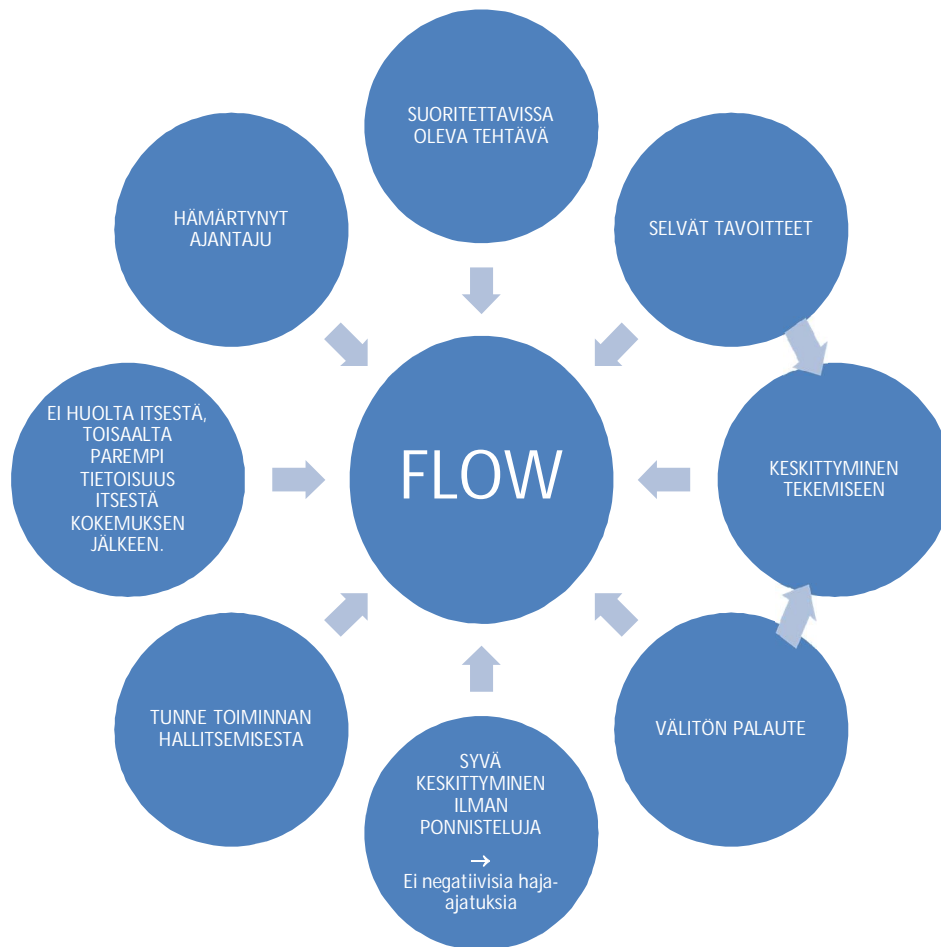
TAULUKKO 1. Tulkintani Csikszentmihalyin esittelemistä flow'ta tuottavista toiminnoista (1990)

5.	KORKEAMMAN TAVOITTEEN ASETTAMINEN
4.	MAHDOLLISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN
3.	KESKITTYMINEN TEKEMISEEN JA HAASTEIDEN NÄKEMINEN
2.	EDISTYMISEN ARVIOIMINEN
1.	TAVOITTEIDEN JA OSATAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Csikszentmihalyin mukaan flow'hun pyrittäessä ensimmäisessä vaiheessa asetetaan toiminnalle tavoite. Tämä tavoite pyritään jakamaan mahdollisimman monen pienempään tavoitteeseen, joiden kautta tavoite voidaan saavuttaa. Seuraavassa vaiheessa kehitetään keino arvioida edistymistä tavoitteiden avulla. Kolmannessa vaiheessa on tärkeää keskittyä toiminnan tekemiseen ja pyrkiä näkemään toimintaan liittyvät haasteet. Neljännessä kohdassa olisi hyvä kehittää itseään asioissa, joihin on mahdollisuus. Viimeisessä vaiheessa on tärkeää asettaa uusi korkeampi tavoite, johon tähdätään, kun toiminta alkaa olla liian tylsää. Csikszentmihalyi myös ohjeistaa asettamaan tämän uuden tavoitteen riittävän lähelle taitojaan, jotta tavoitteeseen on mahdollista päästä. (Csikszentmihalyi 1990a, 117-118, 148.)

3.5.1 Yleisesti flow-kokemukseen liittyviä ilmiöitä

Csikszentmihalyi tutkimuksessa tuli esille kahdeksan osatekijää, jotka liittyvät ilon tai nautinnon kokemiseen. Näistä osatekijöistä mainitaan yksi tai jopa kaikki myönteisimpiä kokemuksia kuvailtaessa. Olen koonnut nämä osatekijät kuvioon 1. (Csikszentmihalyi 1990a, 82.)



KUVIO 1. Tulkintani Csikszentmihalyin esittämistä flow'n osatekijöistä (1990)

Kuviosta 1 ilmenee flow-kokemuksen tapahtuvan useimmiten, kun työn alla oleva tehtävä on suoritettavissa. Flow-kokemukseen liittyy myös se, että pystymme keskittymään tekemiseemme. Keskittymisen taas mahdollistavat tavoitteet, joihin pyrimme ja tekemisestämme saamamme palaute. Näin ollen myös välitön palaute

ja selvät tavoitteet vaikuttavat flow-kokemuksen syntyyn. Yhtenä tekijänä flow'ssa on mahdollisuus suorittaa toiminta niin keskittyneenä, etteivät mahdolliset murheet tule mieleen. Lisäksi flow'hun liittyy tunne toiminnan hallinnasta. Usein flow-toiminnan aikana ei myöskään ole huolta itsestä, ja toiminnan loputtua *tietoisuus itsestä palaa entistä voimakkaampana*. Flow-kokemukseen liittyy myös ajantajun hämärtyminen. Tällöin nopeat hetket tuntuvat pitkiltä, ja pitkät taas tuntuvat tapahtuvan nopeasti. (Csikszentmihalyi 1990a, 82.)

Csikszentmihalyi mukaan flow-kokemus koetaan useimmiten selkeisiin tavoitteisiin suuntautuvassa toiminnassa, jossa on sääntöjä (Csikszentmihalyi 1990a, 83). Ilo tai nautinto [enjoyment] koetaan yleensä liikuttaessa tylsistymisen ja ahdistumisen rajalla. Tällaisessa tilanteessa haasteet sopivat yksilön taidoille olemalla riittävän vaikeita, mutta ei kuitenkaan liian ylivoimaisia. (Csikszentmihalyi 1990a, 87; Csikszentmihalyi 1990b, 52; ks. myös Hurme & Pesonen 1987, 315.)

3.5.2 Tyypillisiä esteitä flow'n saavuttamiselle

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, Csikszentmihalyin mukaan yksi syy ihmisten onnettomuuteen on se, että saavutettuaan vihdoinkin haluamansa he haluavat jotain enemmän. Ensi sijalla ihmisten tarpeista on selviytyä, pysyä hengissä, saada ruokaa ja ylipäätään täyttää elämisen perustarpeet. Tällainen tilanne on monella esimerkiksi kehitysmaissa. Kun ihmiset lakkaavat painimasta näiden ongelmien kanssa, viihtyisä koti ja hyvä ruoka eivät enää yksinkertaisesti riitä. Tämän voimme huomata monissa länsimaalaistuneissa maissa. Kun meidän yksinkertaisimmat tarpeemme on täytetty, löydämme uusia asioita, joita haluta. Se, että haluaa kurotta korkeampiin tavoitteisiin, ei ole kuitenkaan pääsyy onnettomuuteen. Enemmän tavoittelusta tulee ongelma, kun lakkaamme nauttimasta nykyhetkestä. (Csikszentmihalyi 1990a, 27-28; ks. myös Maslov 1943)

Toinen Csikszentmihalyin mainitsema syy flow-kokemuksen haihtumiselle on toimintaan keskittymisen herpaantuminen. Jos tavoite on liian helppo, sen saavuttaminen ei tuota nautintoa. Yleensä toiminnasta ei voi saada nautintoa, ellei toi-

minnan tekijä ole oppinut asettamaan toiminnalleen tavoitteita sekä tunnistamaan ja arvioimaan palautetta. (Csikszentmihalyi 1990a, 89-91.)

4 MATKANI KOHTI FLOW-HARJOITTELUA

Aiemmissa luvuissa perehdyin siihen, kuinka muusikoita ja musiikin opiskelijoita yleensä ohjeistetaan harjoittelemaan. Lisäksi käsittelin flow-kokemusta ja syitä sen saavuttamiseen tai siihen, ettei sitä saavuteta. Tässä luvussa pohdin omaa harjoitteluani ja siihen vaikuttavia tekijöitä aiemmin kirjoittamani pohjalta. Tutkin myös mahdollisuuksiani oppia saavuttamaan flow-kokemus harjoitellessani.

4.1 Mahdolliset kokemukseni flow'sta toiminassa yleensä

Tarkemmin mietittyäni huomasin flow-kokemuksen olevan minulle tuttu. Pidän aviomieheni kanssa jakamastani kodista. Mielestäni kotimme on viihtyisän näköinen, ja se on aina perussiisti. Olen iloinen siitä, että meille voi tulla kuka vain vierailematta, eikä minun tarvitse häpeillä kotiamme. Pidän ruoanlaitosta ja arvostan itse tehtyä terveellistä ruokaa. Nautin myös mahdollisuudesta saada hemmotella aviomiestäni leipomuksillani sekä tiedosta, että pakastimesta löytyy aina jotain pientä tarjottavaa mahdollisille yllätysvieraille. Leivon mielelläni, ja silloin aika tuntuu lentävän. Voin uppoutua tunneiksi puuhailemaan kaikenlaista pientä kotimme hyväksi. Esimerkiksi minun on joskus vaikea keskittyä muuhun ennen kuin kotona on siistiä. Olisin myös loputtomiin poimimassa marjoja ihan vain sen ajatuksen voimalla, että voin säilöä muitakin kuin purkkivitamiineja talven varalle. Jopa tiskaaminen on minulle mielekästä, sillä tulen iloiseksi puhtaan tiskipöydän muodossa saamastani välittömästä palautteesta. Kotona puuhastellessa saatan useinkin huomata: ”Hupsista keikkaa, kun kello onkin jo paljon.” Tällöin olen huomaamattani saattanut päästä flow-tilaan tehdessäni jotain arkista askaretta.

Eräs Csikszentmihalyin kuvailema flow-tapaus kertoo niin töidensä tekoon keskittyneestä henkilöstä, että hän unohtaa syödä lounasta ja saattaa huomata nälän tunteen vasta illan pimennyttyä (Csikszentmihalyi 1990a, 69-70). Tällaista tapahtuu usein myös minulle esimerkiksi uppoutuessani kirjoittamaan vaikkapa kirjallisia töitä. Voin siis saavuttaa flow'n myös kirjoittaessani.

4.2 Flow-kokemuksen saavuttamisen haasteita

Aiemmin kirjoittamani perusteella flow-kokemus on minulle jossain määrin tuttu muita asioita tehdessäni. Tästä syystä minun on syytä pohtia mahdollisia tekijöitä, jotka saattavat estää minua saavuttamasta flow'ta soittaessani.

Mainitsin opinnäytetyössäni jo aikaisemmin Csikszentmihalyin kirjoittaneen, että flow-kokemukseen liittyy palaute toiminnasta (Csikszentmihalyi 1990a, 19, 82). Ehkä osa ongelmaa piilee alan opiskelun teettämässä suuressa työmäärässä. Parin tunnin työstä ei palkitakaan valmiilla kappaleella. Sen sijaan tulokset näkyvät hitaasti, ja itse huomaa yleensä huonosti pienet edistysaskeleensa. Näiden edistysaskeleiden huomaamista vaikeuttaa myös se, että edistymistä pitäisi tapahtua sekä tekniikassa että tulkinnassa. Koen omalla kohdallani, että tulkinnassa edistymistä on vaikeampi arvioida kuin tekniikassa edistymistä.

Musiikin alan opiskeluun liittyy myös paljon epävarmuutta. Harjoittelun lisäksi myös työllistyminen tälle alalle vaatii paljon töitä ja oma-aloitteisuutta. Työ- ja elinkeinotoimiston mukaan muusikot ovat yleensä yrittäjiä tai tekevät keikkatöitä freelance-verokortilla. (Musiikkiala 2012.) Lisäksi alalle valmistuneet saattavat päätyä työttömiksi tai akateemisesti työttömiksi. Esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimiston sivuilla mainitaan musiikkialalla olevan tarjolla vain vähän vakinaisia työpaikkoja. Ammattilaisten lisäksi keikkoja tekevät myös harrastelijamuusikot. Musiikinalan oppilaitoksista kerrotaan myös valmistuneen enemmän alan työntekijöitä kuin markkinat pystyvät työllistämään. Suomen musiikkimarkkinat ovat sen verran pienet, etteivät kaikki halukkaat ansaitse elantoaan vain musiikilla. Muusikoilla mainitaankin olevan usein myös toinen työ. Monet muusikot myös opettavat musiikkia. (Musiikkiala 2012.)

Mainitsin opinnäytetyössäni jo aikaisemmin Csikszentmihalyin kirjoittaneen flow-kokemukseen liittyvän myös kokemuksen jonkin arvokkaan asian tekemisestä. Flow-kokemukselle tyypillinen piirre on myös kokemus tilanteen hallitsemisesta. Tällöin henkilön ei tarvitse murehtia mahdollista kontrollin menettämistä. Haasteena flow-tilan saavuttamiselle Csikszentmihalyi mainitsee itsekeskeisyyden, jossa tietoa arvioidaan sen mukaan, miten se liittyy toiveisiin. Tällaisessa

tilanteessa ei ole mahdollista saada toiminnasta itsestään palkkiota. (Csikszentmihalyi 1990a, 19, 96, 131-132.) Ehkä juuri kokemus jonkin arvokkaan asian hyväksii työskentelystä saa aiemmin mainitsemini kotihengettären hommiin liittyvät asiat tuntumaan minusta niin mielekkäiltä. Ehkä tässä on myös osa syytä, miksi harjoittelemisen ei aina ole niin mielekästä. En koe musiikkialan työllistymislannetta sinänsä motivoivana tekijänä opiskelussa ja soiton harjoittelussa, sillä joskus mahdolliseksi työttömäksi tai akateemisesti työttömäksi opiskeleminen ei tunnu kovin arvokkaalta ja hyödylliseltä. Ehkä en myöskään ole aina niin uppoutunut. Sen sijaan saatan murehtia virheitä ja antaa alitajunnassani olla kysymyksen siitä, mihin valmistumiseni jälkeen päädyn. En koe arvokkaaksi tehdä hirveästi töitä sitä varten, etten välttämättä ikinä työllisty alalle. Suhtaudun myös jonkinasteisella pelolla valmistumisen jälkeen edessä olevaan epävarmuuteen. Soittaessani saatan pohtia sitä, soitanko riittävän hyvin, jotta voisin saada töitä alalta. Tämän huolen takia en aina pysty nauttimaan soittamisesta ihan vain sen itsensä takia.

4.3 Flow'n löytymistä auttavia tekijöitä

Kuten jo aiemmin kirjoitin, Csikszentmihalyi neuvoo asettamaan toiminnalle tavoitteita ja osatavoitteita (Csikszentmihalyi 1990a, 148, 117-118). Toisaalta harjoittelua ohjeistaessaan myös Galamian ja Arjas neuvovat paloitlemaan harjoiteltavia asioita pienempiin tavoitteisiin (Galamian 1990, 76, 80; Arjas 2008b; Arjas 2008e).

Voin itse auttaa itseäni saavuttamaan tuloksia jokaisella harjoittelukerralla esimerkiksi jakamalla harjoiteltavat asiat paloihin ja riittävän pieniin osatavoitteisiin Csikszentmihalyin, Galamianin ja Arjaksen neuvojen mukaan (katso yllä). Itse asiassa olen tehnytkin niin oikeastaan jo vuosia. Opintojeni aikana olen myös oppinut purkamaan ongelmat vielä entistäkin pienempiin palasiin. Tehdessäni näin huomaa saavani enemmän aikaiseksi yksittäisinä harjoittelupäivinä ja keskittyväni paremmin harjoitteluun. Joskus jopa saavutan flow-tilan työskennellessäni näin. Mutta aina sekään ei riitä. Ehkä minun pitäisi pilkkoa vaikeat asiat vieläkin pienempiin harjoiteltaviin osiin voidakseni kokea oppivani asioita nopeammin ja voidakseni vaihtaa harjoiteltavaa asiaa useammin. Tällöin ei jäisi aikaa turhautua

eikä ajatella muuta. Toisaalta tässä harjoittelun paloittelussa on jo aiemmin mainitsemani Galamianin esittämä onglema. Peiliin katsoessani huomaan täyttäväni helposti stereotypian harjoittelijasta, joka harjoittelee vain tekniikkaa ja unohtaa koota kappaleen yhdeksi tulkituksi teokseksi. (Galamian 1990, 80-81.) Musiikin kannalta minun pitäisi oikeastaan lisätä enemmän tulkinnan, esittämisen ja kokonaisuuksien harjoittelua.

Mainitsin myös aiemmin Csikszentmihalyin kirjoittaneen itseään tarkkailevan ja itsekeskeisen ihmisen ongelmista kokea flow (Csikszentmihalyi 1990a, 131-132). Itse huomaan usein ajattelevani tavoitteitani soitossa. Ehkä näihin tavoitteisiin keskittyminen on myös syy, jonka takia en aina nauti soittamisesta. Ehkä nautin soitostani enemmän silloin, kun ajattelen vain sen hetkistä työstettävää kohtaa sen sijaan, että ajattelisin muita tavoitteita. Ehkä minun tulisi oppia elämään enemmän hetkessä, heittäytymään ja nauttimaan jokaisesta hetkestä.

4.4 Tilanteita, joissa olen saavuttanut flow'n tai jotain siihen verrattavaa soittaessani

Ennen musiikin opiskelun aloittamista muistan nauttineeni soittamisesta ja oppimisesta niin paljon, että jaksoin ja halusin soittaa tuntitolkulla. Tietysti osasyysuhteellisen pitkiin harjoitteluaikeihin saattoi olla se, että viulunsoiton harjoittelu oli teini-ikäiselle myös tehokas keino vältellä muita epämieluisia asioita. Tällaisia olivat esimerkiksi koululäksyt tai kotityöt. Taisin käyttää useamminkin tekosyytä: ”En mä nyt ehdi, mun täytyy soittaa viulua.” Toisaalta en myöskään osannut harjoitella vielä silloin samalla tehokkuudella kuin ehkä nykyisin. Tehokkuuteen pyrkivän harjoittelun sijaan harjoitteluni on saattanut olla enemmän myös vain soittoa. Harjoiteltavat asiat eivät myöskään olleet fyysisesti yhtä raskaita kuin ne nykyisin ovat. Epäilen, että minulla on saattanut olla nuorempana useammin flow-kokemuksia soittaessani. Silloisen soitonharjoittelun erilaisuus onkin saattanut edistää minua saavuttamaan niitä useammin.

Opiskeluaikana minulla on kokemuksia flow-harjoittelusta esimerkiksi ajalta 11.6.–18.6.2011. Olin silloin Lapinlahden musiikkileirillä mestarikurssilla. Siellä

saavutin pitkiäkin päivittäisiä harjoitteluajoja. Keskimääräinen harjoittelu aika päivässä oli n. 6 tuntia 23 minuuttia. Taulukkoon 2 olen kerännyt leirin aikaisesta harjoittelupäiväkirjastani tarkemmat harjoitteluajat, joista näkyy myös harjoittelun tauottaminen.

TAULUKKO 2. Harjoittelupäiväkirja musiikkileiriltä

SUNNUNTAI 11.6		MAANANTAI 12.6		TIISTAI 14.6.	
Harjoittelu aika	Kesto	Harjoittelu aika	Kesto	Harjoittelu aika	Kesto
9.00-10.30	1:30	9.00-11.00	2:00	9.15-11.30	2:15
13.30-14.00	0:30	12.30-14.45	2:15	12.30-13.50	1:20
15.45-16.30 *	0:45	15.45-16.45 *	1:00	15.45-16.45 *	1:00
17.30-19.30	2:00	17.30-19.15	1:45	17.30-18.30	1:00
21.00-21.30	0:30				
YHTEENSÄ	5:15	YHTEENSÄ	7:00	YHTEENSÄ	5:35

KESKIVIIKKO 15.6.		TORSTAI 16.6.		PERJANTAI 17.6.	
Harjoittelu aika	Kesto	Harjoittelu aika	Kesto	Harjoittelu aika	Kesto
9.00-11.30	2:30	9.30-11.30	2:00	8.30-9.30	1:00
12.30-14.00	1:30	12.40-13.50	1:10	Säestys harjoitus	0:15
15.45-16.30 *	0:45	15.45-16.30 *	0:45	10.30-11.30	1:00
17.30-18.00	0:30	21.00-22.50	2:50	12.30-13.45	1:15
19.00-20.00	1:00			15.00-15.35	0:35
21.00-22.00	1:00			15.45-16.30 *	0:45
Kansanmusiikkia	0:30			17.35-19.40	2:05
YHTEENSÄ	7:45	YHTEENSÄ	6:45	YHTEENSÄ	6:55

*viulutunti

Ylläolevan taulukon harjoittelu aikataulun mukaan harjoittelin leirillä erimittaisissa harjoittelujaksoissa pitkin päivää. Lisäksi saatoin harjoitella joinain iltoina myöhäänkin. Söin aamiaisen ennen päivittäisen harjoittelun aloittamista. Myös moneen taukoon liittyi joko ruokailu tai välipala. Muuna aikana saatoin käydä kuuntelemassa toisten leiriläisten soitotunteja tai konsertteja. Rentoutuakseni kävin kävelyllä rannalla tai luin kirjaa. Monta kertaa menin tauolla myös vain

huoneeseeni makaamaan sängylle oikaistakseni selkäni. Olin usein väsynyt, vaikka olinkin innoissani harjoittelusta. Leirin jälkeen oli myös hankalaa palata normaaliarkeen, sillä olin vielä ajatuksissani harjoittelumaailmassa. Leiriltä palattuani en myöskään oikein osannut rauhoittua taukopäivään. Olisin halunnut harjoitella, vaikka tiesin palautumisajan olevan hyväksi keholle.

Harjoittelun rytmittäminen leirillä toimi hyvin ja leiriolosuhteet innostivat harjoittelemaan. Tällainen harjoittelutilanne olisi ihanteellinen, mutta käytännössä tällaista on vaikea järjestää normaalielämässä. Normaalielämässä päivääni kuitenkin kuuluu myös matkustamista kouluun, muita oppitunteja, oppilaita, ruoanlaittoa ja kodin hoitamista. Tauotan harjoittelua myös kotona ollessani, mutta taukojen aikana saatan hoitaa arjen askareita, tehdä muita läksyjä tai toki myös rentoutua joskus tekemällä jotain ihan tyhjämpäpäiväistä. Käytännössä normaali arki on kuitenkin kuormittavampaa kuin musiikkileirielämä, sillä siihen liittyy muitakin velvollisuuksia kuin pelkkä harjoitteleminen ja sen tauottaminen. Lisäksi harjoittelu on mahdutettava lyhyempään aikaan päivässä. Kerrostalossa asuvana ihmisenä minun on huomioitava myös naapurini. Huomaan usein olevani innokkaimmillani aloittamaan harjoittelun liian aikaisin aamulla. Toisaalta huomaan myös olevani parhaassa harjoitteluvireessä vielä silloinkin, kun tiedän naapurin taaperolla olevan nukkumaanmeno aika. Harjoittelu on pakko tehdä silloin, kun siihen on mahdollisuus. Aina mahdollisuus ei kuitenkaan ole samaan aikaan parhaimman viireystilan kanssa. Vaikka tauottaminen auttaa jaksamaan harjoittelua, niin näistä syistä normaaliarjessa on vaikeampi päästä samanlaisiin harjoitteluaikeihin ja mielentiloihin kuin leiriolosuhteissa.

Jossain vaiheessa opintoja harjoittelusta ja viululäksyistä tuli asia, joka on pakko tehdä joka päivä. Oli harjoiteltava niinäkin päivinä, kun olisin mieluummin viettänyt aikaa ystävien kanssa tai tehnyt jotain ihan muuta. Tapanani on olla aika tiukka itselleni harjoittelun säännöllisyydestä, ja ehkä soitosta vapaiden aikojen vähyys ja lyhyys alkoivat verottaa harjoittelupäiviä. Kolmannen ja neljännen ammattikorkeakouluopiskeluvuoden välisenä kesänä harjoittelin soittamista tunnollisen oppilaan tavoin joka päivä kesätöiden jälkeen. Parin kuukauden jälkeen aloin kuulla, nähdä ja tuntea tämän soitossa. Tulokset eivät kuitenkaan näkyneet posi-

tiivisella tavalla, vaikka niin olisi voinut luulla. Sen sijaan soitto alkoi kangerrella ja oppiminen tuntui pysähtyvän.

Loppukesästä olin lähdössä kuukaudeksi ulkomaille sukulaisiin. Soittamisen kangerTELUSTA johtuen päätin alkuperäisistä suunnitelmistani poiketen jättää viulun kotiin, vaikka tieto kuukauden harjoittelutauosta aiheutti omantunnontuskia jo etukäteen. Kun majapaikan nurkassa ei ollut syyllistävää viulukoteloä muistuttamassa mahdollisuudesta tai jopa velvollisuudesta harjoitella, keho ja mieli alkoivat tottua vapaalla olemiseen eri tavalla kuin koskaan aikaisemmin. Se tuntui oikeastaan ihan hyvältä.

Palattuani loman jälkeen taas nuottitelineen ääreen aloin nauttia soittamisesta uudelleen raikkaammalla tavalla. Aloin myös saada silloin tällöin joitain flow-kokemuksen suuntaisia kokemuksia. Tiukan lukujärjestyksen takia tieto ajan kuluä ei välttämättä hävinnyt, mutta sitäkin voimakkaampana tuli into soittamista kohtaan ja nautinto soittamisesta. Erityisesti säästystunnit alkoivat avata ovea musiikista nauttimiseen. Huomasin harjoituspäiväkirjaa lukiessani kaikkien flow'hun liittyvien kokemuksieni vaikuttavan tulevan joko säästysharjoituksen tai esiintymisen yhteydessä. Alla on ote harjoittelupäiväkirjasta, joka on kirjoitettu 20.12.2012 yhden luokkakonsertin jälkeen.

OTE HARJOITTELUPÄIVÄKIRJASTA 1

20.12.2012. torstai

... Luin flow-kirjaa ja siellä luki: "...balettitanssijat kuvailevat, kuinka jokin vaikea pyörähdys, joka todellisuudessa kestää alle sekunnin, tuntuu joskus venyvä minuuttien pituiseksi..." Ja silloin tajusin, että tämä itse asiassa oli yksi niistä tunteista joita minulle tuli tiistain esiintymisessä. Muistan että Bachia soittaessa minulle tuli tunne: "Voi hyvää päivää, tämä vaan kestää ja kestää. Loppuuko tämä kappale ikinä?" Samalla muistan tietoisuuteni tulleen sen, että olemme Ulla-Maijan kanssa ottaneet aikaa kappaleesta ja sen pitäisi kestää vain reilut kolme minuuttia, että kyllä lavalta joskus pääsee pois. Ja samalla se oli jotenkin helpottava tunne, tieto siitä, että vaikka esiintyessä tuntuu siltä, että esitettävä kappale ei lopu ikinä, niin se voi kestää vain oman aikansa. Ja seuraava ajatus taisikin olla. Miten ihmeessä voin olla jo viimeisellä rivillä. Vieläkin hämmennää tietoisuus siitä, että tuntui, että oli vasta aloittanut soittamisen ja ihan kappaleen alussa ja samalla huomaa olevansa ihan lopussa.

Ehkä saavutinkin esiintyessä flow-kokemuksen. Mutta ehkä se tuntui samalla sen verran rankalta, etten aivan täysin ymmärtänyt mitä tapahtui. Toisaalta ei flow-kokemuksen aikana välttämättä kuulukaan ymmärtää, että on päässyt flow-tilaan.

Mainitsin aiemmin opinnäytetyössäni Csikszentmihalyin sanovan flow'hun liittyvän ajankäsityksen hämärtyvän (Csikszentmihalyi 1990a, 82). Edellä olevasta päiväkirjaotteesta näkyy, että tuossa esiintymistilanteessa aika tuntui venyvän ja paukkuvan joka suuntaan. Mainitsin aiemmin työssäni Csikszentmihalyin sanoneen myös, ettei flow välttämättä tunnu aina hyvälle juuri sillä hetkellä, kun se tapahtuu (Csikszentmihalyi 1990a, 18-19). Päiväkirjamerkinnästä on nähtävissä esiintymiskokemuksen olleen samalla myös vähän raskas. Samanaikaisesti toisaalta nautin soittamisesta ja toisaalta koin se uuvuttavana. Koin pystyväni antamaan enemmän itseäni ja läsnäoloani, ja soittamisen jälkeen olin hyvin väsynyt.

Yhden voimakkaimmista flow-kokemuksistani sain orkesterissa Lepakko-operetin yleisökenraalissa. Takana oli jo useita pitkiä harjoituspäiviä. Vietän yleensä yhden vapaapäivän viikossa, ja olin joutunut luopumaan edellisellä viikolla taukopäivästäkin. Yleisökenraalia edeltävänä päivänä fysiikkani antoi ensimmäiset merkit väsymisestä, enkä pystynyt soittamaan viimeisessä harjoituksessa. Sen sijaan istuin yleisössä kuuntelemassa ja seuraamassa viimeisiä annettuja ohjeita. Alla on ote harjoittelupäiväkirjasta taukopäivän jälkeiseen yleisökenraaliin liittyen. Vertaamalla otetta kuvioon 1 voi huomata minun kokeneen tuolloin monia Csikszentmihalyin mainitsemia flow'n osatekijöitä. (Csikszentmihalyi 1990a, 82).

OTE HARJOITTELUPÄIVÄKIRJASTA 2

30.1.2013. keskiviikko

Meillä oli Lepakko operetin yleisökenraali. Soitin 2. viulun äänenjohtajana. Yleisö oli hengessä mukana koko ajan ja reagoi aktiivisesti kaikkeen lavalla tapahtuvaan. Tämä sai minut nauttimaan esiintymisestä, sen jokaisesta sekunnista. Soittaminen ei tuntunut raskaalta. Päinvastoin, aika tuntui liitävän. Samalla toivoin joka hetki, ettei esiintyminen loppuisi ollenkaan ja kun se lopulta loppui, tuntui kuin aikaa ei olisi kulunut ollenkaan. Lisäksi esiintymisestä nauttimiseen vaikutti todennäköisesti se, että koin olevani suuremmassa vastuussa ja tiesin, että minun täytyy tietää jokainen hetki, missä olemme ja pystyä seuraamaan jokainen hetki kapellimestarin toimintaa ja oltava valmiina rea-

goimaan mahdollisiin tempomuutoksiin. Tuntui hyvältä olla niin läsnä soitossa ja konsertissa koko ajan.

Tuona päivänä flow-kokemuksen syntyyn on saattanut vaikuttaa se, että minulla oli koko ajan riittävän monta keskittymistäni vaativaa asiaa. Silloin ei jäänyt ylimääräistä aikaa haja-ajatuksille eikä ehtinyt pitkästymään tekemiseen. En voinut myöskään murehtia mahdollisia soitossani tapahtuneita virheitä, sillä niiden ei saanut antaa häiritä tulevia tahteja. Koin olevani enemmän läsnä soitossa kuin yleensä. Nautin myöhemmin myös virallisista esityksistä lähes samalla mitalla.

4.5 Mahdollisia syitä saavuttamiini flow-kokemuksiin

Flow'hun ja harjoitteluun perehtyminen opinnäytetyöni yhteydessä ovat osaltaan varmasti auttaneet minua pohtimaan soittamistani uudesta näkökulmasta. Näin ollen koko opinnäytetyöprosessi on voinut auttaa minua kehittämään harjoittelutapojani ja saavuttamaan flow-tilan ajoittain.

Toinen syy flow-tilan saavuttamiseen löytyy levosta. Huomioin jo aikaisemmin soittamisen muuttuneen nautinnollisemmaksi elokuussa 2012 vietetyn loman jälkeen. Kykyni saavuttaa flow-tila soittaessani riippuu myös paljon itselleni antamistani mahdollisuuksista oikeasti levätä. En puhu nyt lepäämisestä pelkästään tapana antaa kehon levätä olemalla soittamatta läksyjä. Enkä puhu myöskään siitä, että antaa aivojen levätä olemalla mielikuvaharjoittelematta. Sen sijaan puhun rehellisestä lepäämisestä. Silloin en ajattele soittamista ja opintoja, vaan unohdan ne vähän pidemmäksi aikaa kokonaan hyvällä omallatunnolla. Näin onnistuin tekemään jo aiemmin mainitsemani matkani aikana. Kunnolla pidetyllä lomalla on osansa soittamisen muuttumiseen nautinnollisemmaksi loman jälkeisenä syyslukaudella 2012. Kun soitossa jaksaa olla enemmän läsnä, sille jaksaa yrittää antaa enemmän itsestään ja siitä nauttii enemmän.

Musiikinopiskelijoille puhutaan aina säännöllisestä päivittäisestä harjoittelusta (Galamian 1990, 75-76; Garam 2001, 137-138; Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008a). Opiskelijoita myös muistutetaan tauottamaan harjoittelua pitkin päivää

(Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008d). Mutta harvemmin opiskelijoille suositellaan pidempiä lomia ilman instrumenttia. Lomiin voidaan sen sijaan suositella esimerkiksi musiikkileirejä ja -kursseja. En kiistä tässä musiikkileirien hyödyllisyyttä oppimisen ja edistymisen kannalta. Olenhan kokenut flow-kokemuksia myös musiikkileirillä, kuten aikaisemmin mainitsin. Mutta ehkä lomillakin on jokin paikkansa harjoittelussa.

Olen ehkä ollut vuosia tavallaan näiden päivittäiseen ja säännölliseen harjoitteluun liittyvien ohjeiden aiheuttaman tunnollisuuden ja mahdollisten harjoittelun laiminlyöntien aiheuttaman huonon omantunnon vanki. Huomasin olevani opiskelija, joka tarvitsee myös välillä totaalista irtiottoa soittamisesta. Oikea lepo on tarvittava tekijä auttamaan minua saavuttamaan uudenlaista virtaa soittoon.

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, minulla on tapana pitää yksi vapaapäivä viikossa. Kuluneen vuoden aikana olen antanut itselleni uudenlaisen luvan: ”Kun väsyttää, ei tarvitse soittaa, eikä tuntea huonoa omaa tuntoa soittamattomuudesta.” Näitä ’kun väsyttää -päiviä’ ei lopun kaiken ole tullut usein. Kun niitä on tullut, niin olen antanut itselleni ylimääräisen taukopäivän viikottaisen vapaapäiväni lisäksi. Joskus taukopäiviä on saattanut olla muutamakin peräkkäin. Kun olen myöntänyt itselleni luvan levätä välillä enemmän, soittokin maistuu ja sujuu paremmin. Tästä oli jo aikaisemmin esimerkki harjoittelupäiväkirjaotteessa liittyen orkesterin yleisökenraaliin. Silloin liialla harjoittelulla saatiin aikaiseksi väsymistä ja kipuja ja tauolla uutta intoa. Seuraavana on myös toisena esimerkkinä ote harjoittelupäiväkirjasta. Ennen seuraavaa päiväkirjaotetta olin ollut jo muutaman viikon väsynyt. Ja lopulta luovutin ja totesin, että turha yrittää väkisin. Samantien sairastuinkin flunssaan. Muutaman päivän päästä aloin soittaa ja soitto tuntui ihanalta, avaavalta ja herättävältä. Tuntui fyysisesti hyvältä ottaa viulu olkapäälle ja tuntea soittaminen. Seuraava päiväkirjaote on kirjoitettu pari päivää sen jälkeen, kun aloin soittaa sairastellen vietetyn viikonlopun jälkeen.

OTE HARJOITTELUPÄIVÄKIRJASTA 3

14.2.2013 torstai

... Tänään tuntui, että kehoni löysi jotenkin saman taajuuden viuluni kanssa. Nautin vain joidenkin äänien soittamisesta ja siitä kuinka tunsin kun viulu, ne kohdat joista viulu koskee kehoani, sekä kehoni, kaikki resonoivat samalla taajuudella. Huikea tunne. Keskityin vain niihin ääniin, jotka resonoivat makeimmin, enkä olisi oikeastaan halunnut siirtyä soittamaan ollenkaan muita ääniä...

Huomaan soittoinnon lisääntymiseen ja mahdollisiin flow-kokemuksiin liittyvän omalla kohdallani harjoittelun pilkkomisen, tavoitteellistamisen ja tauottamisen lisäksi usein myös jonkinlaisen loman tai ylimääräisen lepopäivän. Voisin todeta kokemusteni perusteella, että kaikkien harjoittelusta annettujen hyvien ohjeiden lisäksi minun olisi hyvä myös levätä hyvällä omallatunnolla.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni kautta perehdyin harjoitteluun sekä flow-tilaan ja siihen pääsemiseen. Pohdin myös näiden vaikutuksia toisiinsa. Aloin pikkuhiljaa nauttia harjoittelusta enemmän ja jopa saavuttaa flow-kokemuksia ajoittain. Ensimmäisten flow-kokemusten myötä toivon alkavani saavuttaa flow-tilan useammin. Prosessin päästyä alkuun ja ensimmäisten flow-tuntemusten löydyttyä uskonkin näin käyvän jatkossa. Tulevaisuudessa osaan ehkä myös hyödyntää opinnäytetyöni avulla saavuttamaani tietämystä tukeakseni flow-tilaan pääsemistäni.

Opinnäytetyötäni tehdessäni ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta lukiessani olen päässyt myös syvemmälle harjoitteluun ja pohtinut uudelta kannalta monia siihen liittyviä asioita. Flow'hun perehtyminen on saanut minut myös pohtimaan sekä harjoittelua että elämää yleensä toisesta näkökulmasta ja soveltamaan flow'sta saamaani tietoa käytäntöön molemmilla tahoilla.

Miettiessäni mahdollisia syitä saavuttamieni flow-kokemusten taustalla huomasin omalla kohdallani flow-tilaan liittyvän usein jonkinlaisen poikkeamisen arjen rutiineista. Musiikkileirillä normaali arki ei ollut oikeastaan läsnä. Siellä harjoittelun ja levon rytmittäminen oli helpompaa ja luontevampaa. Toisaalta musiikkileirillä flow-kokemukset eivät olleet vahvimmillaan. Vahvimmat virtauskokemukset tuntuin saavuttavan aina lyhyempien tai pidempien taukojen jälkeen. Kokemusteni perusteella voisinkin päätellä levon olevan tekijä, joka voi auttaa minua saavuttamaan flow-kokemuksen. Levolla tarkoitan tässä suositellun päivittäisen harjoittelun tauottamisen lisäksi myös soittamisesta joskus otettuja vapaapäiviä tai lomia. Sohvalla makaamisen lisäksi lepo voi tarkoittaa myös kaikenlaista mielekästä harrastamista sekä irtiottoa ja muiden asioiden ajattelemista.

Esittelin aiemmin opinnäytetyössäni Taulukossa 1 Csikszentmihalyin mainitsemat vaiheet, joilla toiminnoista saa flow'ta tuottavia (Csikszentmihalyi 1990a, 148). Oman harjoitteluni kohdalla koen tarpeelliseksi lisätä Csikszentmihalyin vaiheisiin myös edellä määritellyn kaltaisen levon. Koen itseni kohdalla riittävän levänneessä tilassa olemisen yhtenä mahdollisena auttavana tekijänä flow-tilan saavut-

tamiselle. Silloin tuntuu, että jaksaa ottaa flow-tilan vastaan. Alla olevaan tauluk-
koon 3 olenkin lisännyt Csikszentmihalyin vaiheiden vierelle riittävän levon.

TAULUKKO 3. Henkilökohtainen sovellukseni tulkinnastani Csikszentmihalyin
esittelemistä flow'ta tuottavista toiminnoista

		5.	KORKEAMMAN TAVOITTEEN ASETTAMINEN	L E P O
		4.	MAHDOLLISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN	
		3.	KESKITTYMINEN TEKEMISEEN JA HAASTEIDEN NÄKEMINEN	
	2.	EDISTYMISEN ARVIOIMINEN		
1.	TAVOITTEIDEN JA OSATAVOITTEIDEN ASETTAMINEN			

Taulukossa lepo on kaikkien vaiheiden rinnalla. Koen, että kohdallani sen tulisi
olla läsnä kaikissa vaiheissa erilaisilla tavoilla. Levon tehtävä olisi olla harjoitte-
luprosessin rinnalla tukemassa sitä koko ajan. Lepoa tarvitaan päivittäisen harjoit-
telun lomassa, kuten Joukamo-Ampuja ja Heiskanen suosittelevat (Joukamo-
Ampuja ja Heiskanen 2008b). Mutta opinnäytetyötä tehdessäni huomasin levon
olevan minulle tarpeellista myös vapaapäivien ja pidempien lomien muodossa.
Erityyppisiä lepohetkiä voisi olla kaikkien Csikszentmihalyin mainitsemien vai-
heiden aikana ja välissä. Osa niistä voisi olla vain lyhyempiä lepohetkiä harjoitte-
lun lomassa ja osa taas pidempiä palautumisaikoja. Levon aikana olisi myös mah-
dollisuus omaksua opittuja asioita. Koen levossa oleellisena myös kyvyn olla ko-
kematta huonoa omaatuntoa siitä, ettei ole harjoittelemassa.

Alettua ymmärtää riittävän levon merkitystä omassa harjoittelussani kiinnostuin
etsimään tutkimustietoa myös muusikoiden lepäämisestä. Tapani Kaartinen mai-
nitsee väitöskirjassaan opiskelijoiden tarvitsevan riittävää lepoa välttääkseen lop-
puun palamisen. Levon puute saattaa aiheuttaa myös *harjoittelun tyhjäkäyntiä*.
Ajanpuutetta enemmän mielekkästä harjoittelua rajoitti tehokkaaseen työskente-
lyyn tarvittavien voimavarojen rajallinen määrä. Parhaimmilla soittajilla on kyky
organisoida ajankäyttöään, ja heillä on myös rentoutumisen taito. Tunnollisuuden

ja sinnikkyuden lisäksi kehittymiseen tarvitaan myös ”yhteistyötaitoja, joustavuutta, lepoa, joutenoloa ja laiskottelua” sekä näiden hallitsemista ja säätelyä. (Kaarti-
nen 2005, 154, 179-180.)

Opinnäytetyöni luotettavuuteen vaikuttaa se, että olen käyttänyt lähteinä kirjallisuutta ihmisiltä, jotka ovat omistaneet suuren osan elämänsä aiheiden tutkimiseen. Edustan myös itse yksittäistä muusikkoa, ja minulle onkin kertynyt henkilökohtaista kokemusta harjoittelusta ja soittamisesta lähes koko siltä osalta elämäni, josta minulla ylipäättään on muistoja. Toisaalta itsensä tutkimisessa on aina haasteena ajoittainen vaikeus suhtautua tutkimukseen ja sen kohteeseen objektiivisesti. Omat subjektiiviset tunteet, kokemukset ja ajatukset ovat kuitenkin aina läsnä siinä samassa päässä, joka tutkimusta tekee. Toisaalta reflektiivisessä tutkimusotteessa se on sallittua (Anttila 2005, 76-79).

Tutkimukseni oli itseni kohdistuva tapaustutkimus. Tästä johtuen tutkimus ei myöskään anna yleispätevää totuutta flow’n saavuttamisesta harjoittelussa tai muussa tekemisessä. Lepotaukojen ja vapaiden merkitys korostui omassa kyvyssäni saavuttaa flow. Toimiiko lepo yhtä hyödyllisenä tekijänä muilla flow’ta tavoittelevilla, on varmasti yksilökohtainen asia. Jokaisen aiheesta kiinnostuneen kannattaa omalla kohdallaan kokeilla ja todeta, toimiiko lepo itsellä vai ei. Tutkimuksestani voisikin jatkaa eteenpäin laajentamalla tutkimusotantaa suuremmaksi ja testaamalla, miten lepo vaikuttaa suuremman otantaryhmän kokemukseen flow-tilan saavuttamisesta.

Toivoisin tulevaisuudessa myös löytäväni tavan tukea tulevia oppilaitani löytämään flow-tilan harjoittelussa. Ehkä voin auttaa heitä siihen suuntaan ohjaamalla heitä harjoittelun tavoitteiden ja välitavoitteiden luomisessa, oman etenemisen näkemisessä ja toisaalta antamalla myös tilaa tarvittavalle levolle. Toki minun tulee myös seurata ja arvioida oppilaskohtaisesti, kuinka nämä asiat toimivat yksittäisen oppilaan harjoittelussa ja oppimisprosessissa.

Lopetan opinnäytetyöni tiivistämällä mielestäni joitain keskeisimpiä flow'n ajatuksia Anne Morrow Lindbergin sanoin:

”Jos uskallat uppoutua täydellisesti,
jos antaudut täydellisesti kuluville hetkille,
elät ne hetket rikkaimmin.”

(Manninen 2003, 62.)

LÄHTEET

- Arjas, P. 2008a. Esittämisen opettelu. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=75&la=fi>
- Arjas, P. 2008b. Itsereflektio. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=81&la=fi>
- Arjas, P. 2008c. Keskittyminen. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=65&la=fi>
- Arjas, P. 2008d. Musiikin muotoilu. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=74&la=fi>
- Arjas, P. 2008e. Tavoitteen asettelu. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=69&la=fi>
- Arjas, P. 2008f. Tekniikan kehittäminen. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=73&la=fi>
- Bruzik, A. 2002. Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern. Eine qualitative Studie über fördernde und hemmende Bedingungen von Glückserfahrungen im Arbeitsalltag professioneller Orchestermusiker. Universität Bremen.
- Burzik, A. 2012. Biography. Burzik, A [viitattu 16.12.2012]. Saatavissa: <http://www.flowskills.com/curriculum-vitae.html>
- Burzik, A. 2013. Flowskills. Burzik, A [viitattu 8.3.2013]. Saatavissa: <http://www.flowskills.com/en-intro.html>
- Csikszentmihalyi, M.1990a. Flow. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Csikszentmihalyi, M.1990b. Flow. New York: Harper&Row.

Galamian, I.1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Garam, L.2001. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.

Gunter-Thalhammer, P. 2011a. Flow-luento. Luento Lahden ammattikorkeakoulussa 21.3.2011.

Gunter-Thalhammer, P. 2011b. Flow-tunti. Soittotunti Lahden ammattikorkeakoulussa 22.3.2011.

Holma, H. 2009. Flow-kokemus viulistin näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, Musiikin koulutusohjelma [viitattu 11.1.2013]. Saatavissa: <http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/4038/flow-kok.pdf?sequence=1>

Hurme, R. & Pesonen, M. 1987. Englantilais-suomalainen suursanakirja – English-Finnish general Dictionary. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Joukamo-Ampuja, E. 2010. ...pää on semmoinen ihan pohjaton kaivo... : : ammattimuusikoiden ja musiikin opiskelijoiden kokemuksia Sibelius-Akatemian Luovat muusikontaidot-koulutuksesta. Musiikin lisensiaatintyö. Sibelius-Akatemia, Musiikkikasvatuksen osasto [viitattu 6.2.2013]. Saatavissa: <http://ethesis.siba.fi/files/nbnfife201005051788.pdf>

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008a. Harjoittelun suunnittelu - päivärytmitys, viikkorytmitys. Sibelius-Akatemia. [viitattu 11.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=41&la=fi>

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008b. Peruskuntokauden päivärytmitys. Sibelius-Akatemia. [viitattu 21.4.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=23&la=fi>

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008c. Pitempiaikainen harjoittelun suunnittelu. Sibelius-Akatemia. [viitattu 21.4.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=25&la=fi>

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008d. Tärkeää suunnittelussa harjoittelupaiden mukaan. Sibelius-Akatemia. [viitattu 15.2.2013]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=26&la=fi>

Kaartinen, T. 2005. Itsesäätelyvalmiudet musiikin opiskelussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis.

Manninen, A. 2003. Kauneimmat sanat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Maslov, A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50, 370-396.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Eduskills Consulting.

Tuovila, A. 2003. ”Mä soitan ihan omasta ilosta!” : : pitkittäinen tutkimus 7-13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Väitöskirja. Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö.

Työ-ja elinkeinotoimisto. 2012. Musiikkiala [viitattu 19.12.2012]. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattinetti/ammattialat/detail/3/88_ammattiala

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-KIRJAT