

**Elina Hytönen**

## **AMMATTIMUUSIKOIDEN FLOW-KOKEMUKSIA JAZZISSA**

### **Johdanto**

Tässä artikkelissa tarkastelen jazzmuusikoiden flow-kokemuksia.<sup>1</sup> Kiinnostus aiheen tutkimiseen alkoi alun perin muutaman omakohtaisen musisointikokemukseni kautta, joiden aikana koin mm. tietynlaista automaatiota sekä ulkopuolisuutta omaan soittooni. Asiat tuntuivat tapahtuvan kuin itsestään jopa siinä määrin, että en kerran pystynyt muistamaan omaa soittoani jälkikäteen. Asian tultua esille myös keskusteluissa ystäväieni kanssa huomasin, ettei kyse ole vain yksittäisestä tapahtumasta, vaan ilmiö tunnetaan laajemminkin muusikoiden keskuudessa. ”Flow”, jolla kyseistä ilmiötä usein kuvataan, näytti keskusteluiden kautta liittyvän osaltaan jazzin traditioon ja edesmenneistä muusikoista kerrottuihin tarinoihin. Ilmiö kytkeytyi keskusteluissa myös keskeisesti muusikoiden omaan työskentelymotivaatioon. Näiden tekijöiden kautta flow-kokemuksen tutkiminen näytti mielestäni tärkeältä ja mielenkiintoiselta.

Olen nähnyt aiheen tarkastelun arvoisena myös siksi, että musiikin parissa ilmenevää huippukokemusta eli flow-kokemusta on tutkittu suhteellisen vähän. Musiikkia käsittelevät tutkimukset ovat keskittyneet tutkimaan lähinnä kuuntelijoiden kokemuksia (esim. Panzarella 1980) tai käsitelleet lähinnä klassista musiikkia (esim. Lewis 1998) muiden musiikin muotojen jäädessä tarkasteluissa taka-alalle. Esimerkkinä jazzmuusikoita käsittelevästä tutkimuksesta on kuitenkin yhdysvaltalaisen Steven Jeddellohin (2003) julkaisematon väitöskirja. Muusikot itse ovat aihetta jonkin verran sivunneet kirjoissaan. Muusikoiden aihetta kohtaan osoittama kiinnostus on ollut myös oman tutkimukseni osalta merkittävää.

Artikkelissa ensisijaisena tutkimusmateriaalina toimivat kymmenen jazzmuusikon teemahaastattelut. Lisämateriaalia antavat kaksi kyselylomakevastausta sekä haastateltavien kanssa käydyt sähköpostikeskustelut. Tarkastelu on siis ennen kaikkea aineistolähtöinen.

Haastattelumateriaalin pohjalta olen hahmotellut käsittelylleni kaksi pääteemaa: flow-kokemuksen erilaiset kokemukselliset aspektit sekä ne tekijät jotka vaikuttavat

kokemusten syntymiseen. Kokemukselliset aspektit vaihtelevat mm. erilaisista antautumisen tunteista ajantajun menettämiseen sekä muistamattomuuteen. Ilmiön syntymiseen edistävästi näyttivät vaikuttavan oman materiaaliin puitteissa mm. keskittyminen, kollektiivisuus ja ympäristölliset tekijät. Tässä artikkelissa keskityn käsittelemään jazzmusiikin parissa ilmenevän *flow*n kokemuksellisia äspekteja. Olen kiinnostunut ennen kaikkea siitä, miten *flow*-kokemukset ilmenevät jazzmusiikissa. Tämän lisäksi olen pohtinut ilmiön kestoa sekä sitä, minkälaisissa musiikillisissa yhteyksissä tila esiintyy. Pohdin jonkin verran myös *flow*n yhteyttä improvisaatioon.

## Flow määrittelyä

Flow juontaa terminä juurensa yhdysvaltalaisen psykologin Mihaly Csikszentmihalyin optimaalisten kokemusten parissa tekemiin tutkimuksiin. Csikszentmihalyi otti kyseisen käsitteen käyttöönsä työssään, koska monet hänen haastattelemistaan ihmisistäään kuvasivat tutkittavaa ilmiötä käyttämällä usein sanaa ”*flow*” (Csikszentmihalyi 1975: 36). Tieteelliset tutkimukset *flow*-kokemuksesta ovatkin keskittyneet pitkään juuri psykologian piiriin ja tutkimuskohteena ovat olleet mm. tietokoneen käyttäjät (esim. Novak & Hoffman 1997). Kuitenkin huippukokemuksia on todettu ilmenneen aikojen kuluessa kaikissa yhteisöissä uskonnosta ja kulttuurista sekä ihmisten kas-tista tai luokasta riippumatta (Lowis 1998: 203; Maslow 1987: 72). Itse ilmiötä on yleisesti ottaen kuvailtu samalla tavoin kulttuurista toiseen. Näin ollen kokemuksia löytyy myös eri kulttuureiden musiikeista. Kenttä huippukokemusten tutkimiseen on siis varsin laaja.

Itse päädyin käyttämään *flow*-sanaa tutkimuksessani, koska muusikoilla itsellään ei ollut erityistä termiä, jolla aiheesta olisi puhuttu. Kirjallisuudesta löytyneet muut termit kuten ”oseaaninen tunnelma” (Lehtonen 1988: 41) tai ”maaginen hetki” (Jeddeloh 2003) eivät vastanneet täysin sitä miten muusikot kokemusta kuvasivat. Toisaalta muusikot eivät itse myöskään tunnistaneet näitä termejä tai kokeneet niiden vastaavan itse kokemusta. Muusikot itse puhuvat aiheesta vain ylimalkaisesti. Tällainen ylimalkaisuus voidaan liittää kokemuksen kollektiiviseen luonteeseen. Koska *flow*-tilan luomiseen liittyvät kaikki yhtyeessä soittaneet muusikot, ei individualistinen oman kokemuksen korottaminen ole suotavaa. Tämä on nähtävissä hyvin mm. seuraavassa kommentissa.

Ei tosta [flowsta] hirveesti edes puhuta. [--] Se on ilmeisesti sen verran henkilökohtainen, että siitä ei ruveta ainakaan kauheesti jauhamaan. [--] Se on yhteinen kokemus enemmänkin, et: 'Hitto mikä keikka tänään! Tuli todella hyvä fiilis.'

[--] Et tämmöstä se on yleensä se miten sitä kommentoidaan. Mut ei sitä henkilötasolla rupee analysoimaan. Se tuntuu vähän semmoiselta oman hännän nostamiselta. (Savolainen 2005: 1–2.)<sup>2</sup>

Koska kyse on myös kokemuksesta, on luonnollista, ettei itse tunnetta pystytä tavoittamaan yhdellä sanalla tai kuvauksella. Tunnetta ei ole myöskään tarpeen artikuloida, kuten eräs muusikko totesi (Johnson kl. 2005: 1). Muusikoiden parissa vallitsee siis aiheesta eräänlainen ”sanaton estetiikka” (Toivanen 2000: 169), mistä johtuen muusikoilla ei ole ollut myöskään tarvetta erityisille termeille. Mikko Toivanen viittaa tällä sanattomalla estetiikalla siihen, että jazzmuusikot usein välttävät musiikistaan puhuessaan esteettisiä termejä ja syvällisyyteen pyrkimistä. (Toivanen 2000: 169–170.) Tämä ei Toivasen mukaan kuitenkaan tarkoita etteivät nämä asiat olisi jazzissa merkityksellisiä.

Vaikka flow-termissä itsessään on myös kritisoitavaa mm. sen populaarisuuden takia, voidaan kyseistä käsitettä pitää kuitenkin suhteellisen tunnettuna. Tämän lisäksi termi antaa yleiskuvan tietynlaisesta spesifistä tilasta, joka pääosin vastaa haastattelemieni muusikoiden kokemuksia. Erojakin Csikszentmihalyin ja omien löydösteni väliltä toki löytyy. Omassa jazzia käsittelevässä aineistossani erityisesti korostunut kokemusten kollektiivinen luonne puuttuu mm. Csikszentmihalyin psykologisista tutkimuksista (ks. Hytönen 2005: 80–86). Koska suurin osa haastattelemistani muusikoista kuitenkin hyväksyi flow-sanan käytön tai koki sen vastaavan suhteellisen hyvin heidän kokemaansa tilaa, olen jättäytynyt kyseisen käsitteen varaan tiedostaen samalla kuitenkin sen ongelmat ja vajavaisuudet.

## Musiikilliset kokemukset meditaationa

Yksi mahdollinen tarkastelutapa on huippukokemusten teoreettinen rinnastaminen meditaatioon, kuten Mikko Toivanen (2000: 215–228) on tehnyt väitöskirjassaan. Toivanen käsittelee väitöskirjassaan jazzia eräänlaisena meditaation muotona. Hän viittaa tällä siihen, että jazzissa ihmisellä on hetkellisesti mahdollisuus ylittää arkitodellisuuden sitoutunut tietoisuutensa ja saavuttaa eräänlainen reaali maailman ulkopuolella sijaitseva transsendenttinen ulottuvuus (Toivanen 2000: 215). Toivanen käsityksessä jazzista meditaationa on mielestäni selvästi kyse muusikoiden flow-kokemuksista.

Toivanen seurailee ajatuksissaan pitkälti Paul Brunton kirjoituksia. Bruntonin mukaan taidemuodot kuten musiikki ja runous ovat aikoinaan olleet ihmisten silmissä pyhiä harjoituksia, joita suoritettiin vihkimysten alaisena temppeleissä. Taide on hänen mukaansa alun perin ollut eräänlaista meditaatiota ja liittynyt uskonnollisiin yhteyksiin. Taiteellisessa luomisessa ja meditaatiossa on siis pohjimmiltaan kyse samasta itseensä kääntymisen prosessista. Vain ilmenemismuoto näiden kahden välillä on erilainen. Brunton pitääkin taidetta yhtenä mietiskelyn muotona. Syventyessään omaan taiteelliseen luomiseensa taiteilija voi mystikon tavoin unohtaa itsensä ja ympäristönsä sekä saavuttaa sisäisen tilan, josta Bruntonin mukaan avautuu pääsy

universaalin yliminän tai alitajunnan luo. (Brunton 1985: 149–151.)

Meditaatiotilan saavuttamisessa voidaan Lauri Rauhalan mukaan käyttää joko yksilökohtaisia strategioita tai transpersoonallisia strategioita. Yksilökohtaisilla strategioilla viitataan itsesääntelyyn, joka tapahtuu joko tajunnan tai elintoimintojen sääntelyn kautta. Transpersoonallisessa strategiassa on kyse arkitodellisuuden tiedostamisen ylittämisestä ja yhteydestä universaaliseen energian värähtelyyn. Tämä voidaan saavuttaa joko aktiivisen jumalasuhteen tavoittelun, eli transsendenssin, tai uskonnoista riippumattoman harmonian tavoittelun kautta, jolloin kyse on profaanista transsendenssista. Tällä profaanilla transsendenssilla tarkoitetaan ihmisen aivosidon-  
naisen henkisyuden kohoamista arkitodellisuuden tiedostamisen yläpuolelle. Kyse on Rauhalan mukaan eräänlaisesta syvähenkisydestä ilman, että se koettaisiin jumalan läsnäoloon liittyväksi. (Rauhala 1986: 50–51.)

Rauhala (1986: 111) toteaa, että länsimaisessa humanistisessa psykologiassa tutkitut ns. huippukokemukset ovat osa tällaista profaania transsendenssia. Voimme siis käsitellä jazzin parissa ilmenevää flow-kokemusta tällaisena profaanina transsendenssina. Samalla voimme nähdä, että uskonnollisissa tai mystisissä kokemuksissa voidaan olettaa olevan osittain kyse samanlaisista kokemuksista kuin flown yhteydessä. Ero näiden tapausten välillä on kuitenkin se, että subjektit selittävät ja määrittelevät nämä kokemukset kohdallaan eri tavoin. Muusikot näkevät kyseessä olevan profaanin musiikillisen tapahtuman, joka ei liity uskontoon tai hengellisyyteen, kun taas mystikot selittävät tapahtumia jumalallisen yhteyden kautta.

Profaanin transsendenssin ajatusta tuntuisi tukevan myös Maslowin (1987: 31) toteamus, jonka mukaan hän on tutkimuksissaan törmännyt usein tilanteisiin, joissa ei-uskonnolliset ihmiset toteavat saaneensa huippukokemuksia, kun Maslowin mukaan on kyse ”keskeisistä uskonnollisista kokemuksista”. Maslow toteaa, että tällä logiikalla luovaa työtä tekevä artisti, joka kutsuu itseään agnostikoksi, voi kokea paljonkin uskonnollisia kokemuksia. Kyse on siis siitä, että samoja kokemuksia selitetään erilaisten maailmankatsomusten ja merkityksenantoprosessien kautta. Toisaalta tulee huomata myös, että muutamat muusikot itse puhuivat aiheesta käyttäen termejä kuten transsendentti tai mystisyys ja totesivat tilan muistuttavan transsia (Evans haast. 2006: 3; Tribble haast. 2004: 3).

Vaikka taidetta ei useimmiten yhdistetäkään uskonnon harjoittamiseen eikä taiteen tekoon liittyviä kokemuksia nähdä uskonnollisina kokemuksina, voidaan tällaisen tarkastelun kautta löytää ihmisten luovuuden ilmenemisestä läpi historian tietynlaista jatkumoa. Kirjailijoiden luovuutta tutkinut Ritva Haavikko tiivistää tämän näkemyksen hyvin todetessaan, että fiktiiviset luomisen ilmiöt ovat pysyneen samoina vuosituhansia. (Haavikko 1984, 230–234.) Tänä aikana kuitenkin maailmankuva, jonka avulla ilmiötä tulkitsemme, on muuttunut rajusti. Kun ennen selitys näille kokemuksille annettiin ylhäältä ja yksilön ulkopuolelta, nykyään Haavikon mukaan selitystä haetaan ihmisen sisältä. Jumalien ja vainajien tilalle ovat tulleet tiedostamaton ja piilotajunta.

Kokemukset ovat menettäneet nykypäivänä uskonnollisen merkityksensä, mutta ilmiöt itsessään ovat siis edelleen hyvin samankaltaisia. Näin ollen musiikilliset kokemukset voidaan nähdä myös eräänlaisena meditaationa teoreettista viitekehystä haettaessa.

## Flow-kokemukset muusikoilla

Flow-kokemukset piirtyvät muusikoiden mieleen varsin tarkasti. Etenkin ensimmäiset kokemukset muistetaan erityisen hyvin. Se, että tapahtumat muistetaan tarkasti vielä vuosia ja vuosikymmeniä myöhemmin, kertoo osaltaan ilmiön erikoisesta laadusta. Tämä on ehkä parhaiten nähtävissä seuraavassa kommentissa:

Muistan eräät erityiset hetket jolloin olin urani alkupuolella kun koin flow'n, mutta muistan ne koska ne olivat harvinaisia – voin itse asiassa kertoa sinulle mitä kappaletta soitin 40 vuotta sitten, kun ensimmäisen kerran koin tämän ja voin kuvailla sen salin. Ne [kokemukset] olivat kuitenkin hyvin harvinaisia, koska minulta puuttui kolme asiaa: tekniikka, musiikillinen tieto ja täydellinen itsevarmuus. [--] Olin soittanut julkisesti ehkä kolme vuotta. (Johnson 2005: 2–3.)<sup>3</sup>

Huippukokemukset näyttäisivät olevan muusikoille varsin merkityksellisiä ja voimakkaita hetkiä. Toisinaan muusikko jatkaa soittamistaan juuri näiden hetkien takia. Eräs haastateltavistani totesi, että hän oli juuri flow'n takia jaksanut soittaa vuodesta toiseen, ja että hänen haasteenaan oli saavuttaa kyseinen tila joka kerta kun hän asettui soittimensa ääreen (Calderazzo 2004: 10). Kyseisen toteamuksen voidaan katsoa tukevan Maslowin (1987: 62) näkemystä, jonka mukaan huippukokemukset ovat usein niin voimakkaita että ne tekevät ajoittaisella ilmenemisellään elämästä elämisen arvoista.

Moni muusikko totesi flow'n olevan tila, jossa asiat tuntuivat tapahtuvan automaattisesti (mm. Price 2003: 11). Monet totesivat tämän lisäksi tilaan liittyvän tietynlaista vapauden ja vaivattomuuden kokemuksia. Soittaessa asiat vain tuntuivat erityisen helpoilta ja vaivattomilta. Eräs haastattelemani muusikko totesi asioiden tapahtuvan toisinaan kuin itsestään ja tietoisien tekemisen loppuvan flow-tilassa. Itse kokemuksen aikana hän sanoi kokevansa tietynlaista ulkopuolisuuden tunnetta, aivan kuin hän seuraisi soittoaan ulkopuolisena. Tämän jälkeen hän totesi, ettei näin tietenkään käytännössä tapahtunut, mutta tunne itsessään oli tällainen (Uotila 2004: 2).

Muusikoiden optimaalisiin kokemuksiin liittyvät myös tuntemukset siitä, että kokemuksen aikana saattoi soittaa mitä vain ja silti kuulostaa hyvältä. (Calderazzo 2004: 3; Savolainen 2005: 4–5.) Eräs haastateltava tarkensi, ettei tämä tarkoittanut että hän voisi soittaa Ukko Nooan kappaleen päälle, vaan että hän pystyi käyttämään omaa musiikillista osaamistaan muuten äärimmäisen vapaasti. Tällaiset tilanteet mahdollistavat muusikolle hänen mukaan tietynlaisen avonaisuuden. Toinen muusikko kertoi pystyvänsä soittamaan flow-tilassa mitä ikinä hänen päähänsä tulikin. Samalla hänen

ja instrumentin välillä vallitseva välimatka tuntui katoavan, jolloin hän koki eräänlaista harmonian tunnetta soittimensa kanssa (Johnson 2005:1).

Puhuessaan flow-kokemuksista musikit käyttivät erilaisia sanoja kuvaamaan itse tuntemuksia kokemuksen aikana. Kuvauksissa käytettyjä sanoja olivat mm. ”hermeetinen tila”, ”lievästi euforinen tunne” sekä ”hurmioitunut tila”.

Olet vain siinä flowssa ja mikään muu ei ole sinun tielläsi, olet vain täydellisesti siinä hetkessä ja et ajattele mitä tapahtui viisi minuuttia sitten tai milloin keikka päättyy. Sinä vain elät siinä hetkessä. (Calderazzo 2004: 8.)<sup>4</sup>

Flowsta voidaan siis puhua eräänlaisena hetkessä elämisenä. Onkin todettu, että usein huippukokemusten aikana ihminen unohtaa kaikki huolensa ja elää täysillä hetkessä miettimättä enempää huomista tai illan päättymistä (Csikszentmihalyi 1975: 115).

## Välittäjä tunne ja antautuminen

Kirjallisuuden pohjalta saa usein sellaisen kuvan, että muusikko kokee flown yhteydessä toimivansa eräänlaisena välikappaleena (esim. Bailey 1993: 52), tai että hän ikään kuin kytkeytyy johonkin suurempaan voimaan ja musiikki tulee hänen lävitseen jostakin muualta (Werner 1996: 10). Tällaisia mainintoja tuli esille myös haastatteluiden yhteydessä (Evans 2006: 3). Esimerkkinä tällaisesta on seuraava lausahdus.

Se tuntuu siltä melkein kuin antautuisit; se on kuin sinua käytettäisiin eräällä tavalla, kuin olisit astia, käytettäisiin kuin instrumenttia johonkin, joka on sinua suurempi. [--] Sinä et omista sitä. Se on kuin sinua itseäsi soitettaisiin kuin instrumenttia. (Garnett 2004: 10.)<sup>5</sup>

Myös Maurice Merleau-Ponty mainitsee kirjoituksissaan tällaisen välittäjä tunteen esiintymisen musikoilla. Merleau-Ponty toteaa, ettei muusikko enää tuota soittamaansa kappaletta, vaan kokee olevansa kappaleen palveluksessa. Kappale ikään kuin laulaa muusikon lävitse toisinaan jopa niin yhtäkkisesti, että muusikko joutuu ”ryntäämään” soittimensa kanssa kappaleen perään. (Merleau-Ponty 1968: 151.)

Mielenkiintoista on, että Ritva Haavikon mukaan jo antiikin runoilijat aloittivat runoilamisen pyytäen muusaa ”puhaltamaan itseensä hengen”. Muusa täytti runoilijan tämän jälkeen innoituksella, hurmiolla ja inspiraatiolla. Platonin mukaan vain tällaiset muusien inspiroimat taitelijat olivat todellisia taitelijoita. (Haavikko 1984: 230–231.) Haavikon mukaan tällainen näkemys taiteilijoista korkeampien voimien valitsemana toisen todellisuuden sanansaattajana on varsin laajalle levinnyt: se esiintyy mm. Raamatussa. Tällaisia kokemuksia itsensä yhteydestä universumiin tai Jumalaan voidaan pitää yhtenä mystisten kokemusten peruselementtinä, riippumatta kokemusten

kulttuurillisesta kontekstista (Deikman 1969a: 38). Tällaiset antiikin taiteilijoillakin esiintyneet kokemukset välittäjyydestä voidaan nähdä mystisinä kokemuksina, vaikka niissä onkin ollut kyse samasta flow-tilasta jota muusikot kokevat myös nykyisin.

Tosin välittäjäntunteen esiintymisessäkin on poikkeuksia, sillä kaikki muusikot eivät koskaan koe tällaista välittäjänä olemisen tunnetta tai että musiikki tulisi heidän ulkopuoleltaan (mm. Björkenheim 2005:1). Tähän vaikuttaa luultavasti se, että ihmisten subjektiiviset kokemukset ovat usein varsin erilaisia jo maailmakatsomuksellisten seikkojen takia.

## Ajantajun menettäminen ja muistamattomuus

Mikko Toivasen mukaan jazzmusiikki toimii eräänlaisella paradigmaattisella akselilla pyrkien luomaan silmiemme eteen toisenlaisia, mutta kuitenkin samanaikaisia maailmoja. (Toivanen 2000: 43.) Jazzmusiikki pystyy hänen mukaansa siirtämään meidät hetkellisesti toisenlaisiin ”ajattomuuden tiloihin”, transsendenssiin. Tällaista ajattomuuden kokemusta ilmenee myös flown yhteydessä. Toivasen lisäksi myös Steven Jeddelloh (2003: 10) viittaa tutkimuksessaan siihen, että muusikot saattavat kokea ajan usein hidastuvan siten, että heistä tuntuu aivan kuin musiikki ja heidän soittonsa eivät olisi yhtä nopeita tai raivokkaita kuin ne itse asiassa ovat. Tämä mahdollistaa sen, että he pystyvät antamaan enemmän sisältään.

Jo pelkkä syvällinen keskittyminen tehtävään saattaa toisinaan aiheuttaa ajantajun katoamista, jolloin tunnit voivat kulua minuuteissa ja minuutit tuntua tuntien pituisilta. Tähän flown elementtiin viittaa myös Csikszentmihalyi (1975: 116; 2002: 49, 66–67) tutkimuksissaan. Ajantajun katoaminen on tunnettua myös muusikoiden keskuudessa. Eräs haastattelemani muusikko mm. totesi menettäneensä ajantajunsa kerran esiintymisen aikana niin, ettei muistanut itse soolostaan mitään. Hän oli vain kappaleen lopulla ”herännyt” huomaamaan, että muut olivat jo lopettamassa.

On olemassa tilanteita joissa, kuten sanoin, soittaja astuu tähän toiseen maailmaan. Tässä toisessa maailmassa ei ole aikaa, jos ajatellaan ajan kulkua ja muuta siihen liittyvää. [--] Se tapahtui minulle, kun olin erittäin erittäin nuori, kun ensimmäisen kerran aloin soittaa. Minulla oli sellainen kokemus. Soitin yhtyeen kanssa ja seuraava asia minkä tajusin oli se että ihmiset taputtivat. Soitto oli ohii ja he [yleisössä olleet] puhuivat siitä miten hyvää ja ihanaa se oli ollut. Ja minä en muista tästä mitään. Mutta tämä on hyvin harvinainen kokemus. Se on kuin soittaja ja soitin tulisivat yhdeksi. Tämä on kuitenkin hyvin, hyvin harvinaista. Yleisön mielestä soittoimme oli kivaa mutta... Ehkä oli, ehkä ei. En tiedä. (Price 2003: 8.)<sup>6</sup>

Ajantajun katoamisen mainitsivat haastatteluissa myös muut muusikot (mm. Savolainen 2005: 5, 11; Trimble 2004: 13). Eräs muusikko kertoi olevansa yleensä hyvin tietoinen kuluneesta ajasta, mutta kokeneensa myös tilanteita, joissa aika oli kulunut

kuin siivillä. Hän myös totesi, että ajantajun katoamisen kokemukset ovat hänellä itsellään voimakkaampia sävellystyötä tehtäessä.

Voidaan ajatella, että musiikilla on yleisesti ottaen erityinen vaikutus ihmisten ajantajuun. Musiikki tarjoaa ihmisille kokemuksen ajan kulusta. (Frith 1996: 149.) Simon Frith viittaakin Jonathan Kramerin (1988: 167) ajatukseen siitä, että musiikki on ajan ”kohtaamista” (confronting). John Blackingin (1973: 27) mukaan musiikki mahdollistaa sen, että koemme ajan esteettisesti, älyllisesti ja fyysisesti uudella tavalla. Musiikin yksi tärkeä elementti on Blackingin mielestä se, että se luo eteemme virtuaalisen ajan maailman.

Musiikin voidaan katsoa tarjoavan meille kokemuksen ideaalista ajasta (Frith 1996: 157). Tämän ideaalin ajan voidaan nähdä reaalistuvan optimaalisten kokemuksen yhteydessä niin, että ulkoinen kellolla mitattava aika lakkaa hetkeksi olemasta tai vaikuttamasta ja ihminen elää vain sisäisen aikansa mukaisesti. Tämä saa aikaan eräänlaisen ”vääristymän” koetun ja todellisuudessa kuluneen ajan välillä. Musiikilla voidaan siis katsoa olevan suuri todennäköisyys tällaisen ajan vääristymisen tuottamiseen laajemminkin kontekstissa kuin vain jazzin puitteissa.

Jeddeloh (2003: 159) toteaa, että muusikoiden täytyy olla koko ajan tietoisia sekä standardista ulkopuolisesta ajasta että sisäisestä ajasta, joka kehon liikkeiden kautta leikkaa standardia aikaa. Standardilla ulkopuolisella ajalla Jeddeloh viittaa aikaan, jota määrittellään kellolla. Sisäinen aika viittaa jokaisen ihmisen henkilökohtaiseen kokemukseen ajasta ja sen kulusta. Myös Jeddelohin mukaan flow-kokemuksiin liittyvät kokemukset, joissa muusikko asuu hetkessä jossa ulkopuolinen aika pysähtyy tai hidastuu. Tällaisessa tilanteessa Jeddelohin mukaan yksilön sisäinen aika toimii hetken määrittelijänä.

Ajantajun havaitsemisessa näyttää tosin oman aineistoni valossa olevan hieman eroja muusikoiden välillä. Toiset muusikot toteavat etteivät he koe ajan tajun katoavan, vaan ovat tietoisempia kuluneesta ajasta. Eräs tutkimukseen osallistunut muusikko mm. kertoi, että hän koki flow-tilassa kuluvan ajan entistä intensiivisemmin ja aisti tapahtuvat asiat entistä täydemmin (Johnson 2005: 1). Tämä kokemusten vaihtelevuus muusikoiden välillä on flow-käsitteen sisälläkin selitettävissä sillä, että ajantajun menettäminen tai sen vääristyminen ei Csikszentmihalyin (2002: 67) mukaan ole yksi huippukokemusten tärkeimmistä elementeistä.

Toisinaan ajantajun menettämisen yhteydessä esiintyy myös muistamattomuutta. Muistamattomuuteen liittyy useimmiten myös tunne siitä, että muusikko ei jälkikäteen tiedä, onko soitto kuulostanut hyvältä vai huonolta. Kaikki muistikuvat siitä, mitä soittotilanteessa on tapahtunut, katoavat. Muistamattomuutta esiintyy myös tilanteissa, joihin ei liity ajantajun menettämistä. Tällaiset tilanteet ovat erityisen hyvin havaittavissa jos muusikolla on mahdollisuus kuunnella nauhoituksia omilta keikoiltaan. (Price 2003: 8; Savolainen 2005: 8.)



## Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä

Flow-kokemus saattaa aiheuttaa muutoksia siinä, miten muusikko kokee ja näkee itsensä (Csikszentmihalyi 2002: 64). Muusikon tietoisuus omasta itsestä voi hävitä soittamisen aikana vaikkakin samanaikaisesti muusikon täytyy olla hyvin tietoinen siitä, miten hän soittaa ja minkälaisen äänen hän tuottaa soittimellaan. Vaikuttaisi siltä, että ihminen unohtaa itsensä hetkiseksi ja lakkaa huippukokemuksen aikana määrittelemästä itseään ja minäänsä samoin kuin hän tekisi normaalissa tietoisuuden tilassa. Tämä uudenlainen tilanne mahdollistaa kuitenkin samanaikaisesti sen, että ihminen alkaa määritellä itseään uudella tavalla ja hänen käsityksensä itsestään voi tämän johdosta muuttua. Tämä vahvistaa osaltaan yksilön itsetuntoa. Csikszentmihalyi (2002: 49) toteaaakin, että flow-kokemuksen jälkeen ihmisen kokemus itsestään on vahvempi kuin aikaisemmin.

Maslow (1987: 61–62) kirjoittaa, että huippukokemusten aikana ihminen on yleensä normaalia enemmän irrallaan tilanteista ja tapahtumista. Pystymme tällöin olemaan objektiivisempia ja tarkkailemaan erimerkiksi ihmisen toiminnasta riippumatonta maapalloa itsenäisenä yksikkönä. Huippukokemusten aikana tarkastelukykyimme voi olla suhteellisen vapaa egosta ja ihminen saattaa unohtaa itsensä. Kokemus voi lähennellä ei-yksilöllisyyttä. Tarkastelusta tulee egokeskeisyyden sijasta enemmän objektikeskeistä. Myös muusikot itse totesivat, ettei soittotilanteessa saisi olla liian tietoinen omasta egostaan (esim. Uotila 2004: 8).

Tällaista itsensä tiedostamisen tai ympäröivän tilan unohtumista ei tapahdu tietoisuuden hakemisen kautta, vaan kokemuksiin voivat vaikuttaa myös muusikoiden henkilökohtaiset tilanteet. Toisinaan mm. yliväsyneenä soittaminen saattaa aiheuttaa tällaista ympäröivien tilanteiden ja tietoisten asioiden katoamista. Eräs haastattelemani muusikko kertoi levytyssessiosta, johon hän oli joutunut menemään todella väsyneenä. Hän totesi tietoisesti vain ajatelleensa, että kun session saisi vain mahdollisimman nopeasti soitettua lävitse, niin sitten hän pääsisi nukkumaan. Muusikko totesi kyseisen studiokeikan olleen yksi hänen parhaimpia sessioitaan. Hän itse selitti asian seuraavanlaisen irtautumisen kautta.

Se on varmaan semmosia asioita, kun sun olo on kumma niin sä soitat jotenkin toisella tavalla, tavallaan sä oot irti siitä sun soitosta positiivisesti. Et sä et oikeesti tietoisesti yritä tehdä jotakin, vaan sä käyt jotain sisäistä kamppailua saman aikaa kun sä soitat. Se saattaa vapauttaa sen. [--] Sä oot kun rajatilassa siinä mielessä justsiinsa, että ne tietoiset asiat, ne unohtuu. (Savolainen 2005: 10.)

Muusikoilla tapahtuu esiintymistilanteissa tai esimerkiksi säveltäessä myös eräänlaista ympäristön katoamista, jonka myös Csikszentmihalyi (1975: 115) mainitsee tutkimuksissaan. Tällainen ympäristön katoaminen tuli muusikoilla esille erityisesti osana sävellystyötä (Savolainen 2005:11). Tämän tyyppisiin ympäristön katoamisiin liittyy

mm. eräänlaista tunnelivisiota, jolloin muusikko ei huomannut mitään mitä tapahtui hänen ympärillään (Calderazzo 2004:10). Toisinaan muusikko saattaa soittaessaan unohtaa yleisön läsnäolon.

Ympäristön katoamista voidaan ainakin joltain osin selittää myös tottumisen ja estämisen kautta. Andrew Neher toteaa, että ihmiset tottuvat johonkin tiettyyn jatkuvaan stimulaatioon niin, etteivät tietyn ajan kuluttua enää huomaa kyseistä stimulusta. Tätä vähentynyttä herkkyyttä, joka saattaa ilmetä esim. jonkin aistin hetkellisenä heikkenemisenä, kutsutaan habituaatioksi eli tottumiseksi. Inhiboinnissa, eli estämisessä ihminen puolestaan keskittyessään johonkin objektiin ei huomaa ympärillään olevia asioita. Habituaatiota ja inhibointia tapahtuu myös kuuloaistin suhteen niin, että voimme Neherin mukaan sulkea tietyt äänet pois äänikentästämme ja keskittyä toisiin. (Neher 1980: 15–17.)

Tällainen itsensä tai ympäristönsä tiedostamisen katoaminen ei kuitenkaan Csikszentmihalyin (2002: 64) mukaan tarkoita sitä, että ihminen menettäisi oman psyykkisen energiansa kontrollin. Yleensä flow-tilassa minän rooli on suhteellisen vahva ja aktiivinen. Tällä tarkoitetaan sitä, että normaalissa tietoisuudentilassa jatkuvasti tapahtuva itsen määrittely lakkaa kokemuksen ajaksi ja ihminen kykenee hetkeksi unohtamaan koko sen olemassaolon. Kun pystymme hetkeksi astumaan itsemme ulkopuolelle, saamme usein myös vahvemman kuvan siitä, mitä me itse asiassa olemme. (Csikszentmihalyi 2002: 64.)

## Kontrollin paradoksi

Arnold Ludwigin (1969: 14) mukaan muuttuneessa tajunnantilassa yksilö voi kokea menettävänsä kontrollin tai otteensa todellisuuteen. Kontrollin menettämisen pelossa ihminen voi jopa toisinaan yrittää välttää muuttunutta tajunnantilaa. Tietoisesta kontrollista luopuminen voi aiheuttaa avuttomuuden tunteita tai paradoksinomaisesti ihminen saattaa kokea saavuttavansa suurempaa kontrollia tai valtaa tämän kontrollin menettämisen kautta. Myös tekemissäni haastatteluissa nousi esille tämä kontrollin menettämisen tai luovuttamisen kokemus flown yhteydessä. Tästä esimerkkinä seuraava kommentti:

Tietynlainen asenne on välttämätöntä. Se sisältää eräänlaisen 'ylevyyden tilan', jolla tarkoitan sitä että täytyy luopua halusta kontrolloida kaikkea, olla vastaanottavainen ja valmis, kuunnella ja seurata johtamisen lisäksi. Jos jokin menee musiikillisesti 'väärin', ehkä itsessäsi tai jossakin muussa henkilössä, päästä siitä vain irti, työstä sitä. Jos keikka näyttää alkavan huonosti tai epämurkavasti, älä ahdistu tai järkyty. Se [musiikki] löytyä todennäköisesti oman polkunsu. (Johnson 2005: 2.)<sup>7</sup>

Muusikoiden mukaan musiikissa täytyy siis luopua tarpeestaan kontrolloida asioita ja antaa asioiden mennä eteenpäin omalla painollaan. Tällöin eräänlainen uudellinen

vapaus mahdollistuu ja myös kokemus uudeltaisesta kontrollista voi syntyä. Csikszentmihalyi (2002: 61) toteaa, ettei uutta kontrollintunnetta voida saavuttaa ennen kuin yksilö uskaltautuu turvallisten rutiiniensa ulkopuolelle. Tämä liittyy muusikoilla tilanteeseen, joissa improvisoinnissa voidaan päästä kliseiden ja todistelun ulkopuolelle.

Yksi haastattelemani muusikko puhui eräästä tutusta opettajastaan New Yorkissa, joka käytti opetusmetodinaan varsin epätavallista taktiikkaa. Opettaja laittoi muusikon soittamaan yhtä ja samaa kertosäettä niin, että muusikko joutui soittamaan sen yli 50 kertaa. Tämä pakotti soittajan etsimään uudenlaisia ratkaisuja soittoonsa, sillä vanhat tavat ja soittokliseet oli käytetty loppuun. Oppitunnilla ollut muusikko oli todennut kokeneensa, että hän pääsi kyseisen harjoituksen yhteydessä käsiksi johonkin tiedostamattomaan ja joutui päästämään irti egostaan. Muusikko oli kokenut joutuneensa musiikin vietäväksi. (Garnett 2004: 3–5.)

Muusikolle turvallisista rutiineista irti päästäminen merkitsee valmiiksi opetelluista kuvioista irti päästämistä. Vain tällaisen tilanteen epävarmuus mahdollistaa todellisen kontrollin tunteen syntymisen (Csikszentmihalyi 2002: 61). Tällöin muusikko voi soittaa täysin omilla ehdoillaan ilman pakottavia kaavoja ja päättää itse minne haluaa musiikkiaan viedä. Yleisesti ottaen on huomattu, että ne aktiviteetit, joissa riskit ovat suurempia mahdollistavat suuremman kontrollin tunteen syntymisen. (Csikszentmihalyi 2002: 60–61.) Csikszentmihalyi kuitenkin huomauttaa, että kontrollin tunteessa ei ole aina kyse pelkästä tunteesta, vaan kontrollin harjoittamisesta sinällään.

## Flown lähde

Erilaisten tuntemusten kuvausten jälkeen nousee esille kysymys siitä, mistä flow siten itse asiassa tulee, jos kokemukset siitä viittaavat jonkinlaiseen ulkoiseen tahoon. Vastaukset kysymykseen, mistä kyseinen tila tulee tai mikä sen aiheuttaa, olivat varsin yhdenmukaisia. Ne haastateltavat, joilta asiaa kysyin, mainitsivat flown lähteeksi alitajunnan. Tästä esimerkkinä seuraavanlainen lausahdus:

Se on oikeasti alitajuinen ilmiö, missä aivojen musiikillinen osa on tarpeeksi kehittynyt toimimaan omillaan vaikkakin sinä voit vielä antaa sille ohjeita tietoisesti. (Tomasso 2004: 1.)<sup>8</sup>

Alitajunnan tässä yhteydessä mainitsi myös useampi muusikko (mm. Savolainen 2005: 12; Price 2003: 1; Toivanen 2004: 1). Eräs haastateltava puhui tässä yhteydessä aivotoiminnasta yleensä käyttäen tästä nimitystä ”mielen voima”. Tällä hän viittasi aivojen käyttämättömään kapasiteettiin sekä oman mielen tiedostamattomiin alueisiin (Garnett 2004: 1, 3–4). Toinen muusikko taas näki flown lähteenä olevan muusikon harjaantuneen vaiston, joka mahdollistaa sen, ettei soittamista tarvitse ajatella enää tietoisesti (Johnson 2005:1).

Kysyessäni muusikoilta heidän näkemystään huippukokemusten lähteestä useimmat heistä totesivat, etteivät he halunneet mystifioida ilmiötä millään lailla. Muutaman muusikot siis tekivät tässä erittäin selkeän eron spirituaalisten kokemusten ja flow-kokemusten välille (Toivanen 2004: 3; Uotila 2004: 3). Mystifioinnin välttäminen on ymmärrettävää, kun otamme huomioon sen, että puhumme muusikoille arkipäiväisestä asiasta, heidän työstään. Ihmiset eivät monestikaan pyri spiritualisoimaan jotain itselleen arkipäiväistä asiaa. Musiikin parissa ilmenevää huippukokemusta voidaan tällöin meditaatiotutkimuksen mukaan kutsua profaaniksi transsendenssiksi (Rauhala 1986: 51).

Näkemyksiin kokemusten olemuksesta vaikuttavat tietenkin muusikoiden henkilökohtaiset maailmankatsomukselliset tekijät. Eräs haastatelluista muusikoista oli omaksunut buddhalaisen maailmankatsomuksen, mutta näki muiden tavoin, että flow-kokemusten aiheuttajana on ihmisen alitajunta. (Trimble 2004: 3–4.) Tässä hän ei nähnyt buddhalaisen maailmankuvan eroavan tieteestä. Hän kuitenkin koki ihmisen liittyvän tietoisuutensa kautta osaksi universumia ja siis myös osaksi transsendenttia mystistä todellisuutta. Kyseisessä tapauksessa transsendenssilla voidaan viitata arkitodellisuuden tiedostamisen ylittämiseen, joka saavuttaa aktiivisen jumala-suhteen tavoittelun kautta (Rauhala 1986: 50–51). Kokemukset itsensä yhteydestä universumiin tai jumalaan voidaan nähdä yhtenä mystisten kokemusten peruselementtinä, riippumatta kokemusten kulttuurillisesta kontekstista (Deikman 1969a: 38). Tästä näkökulmasta katsottuna buddhalaisuuden omaksuneen muusikon tilanteessa voitaisiin puhua transsendenssista ja mystisestä kokemuksesta.

## Flow-kokemusten yleisyys ja kesto jazzissa

Flow-kokemukset näyttäisivät haastatteluiden perusteella olevan suhteellisen harvinaisia. Haastattelemieni muusikoiden mukaan kokemusten harvinaisuus johtuu lähinnä siitä, että muusikoille tilanteet ovat harvoin täydellisiä (Uotila 2004: 11). Haastatteluisa nousi esille ajatus, että muusikoiden tulisi kuulla toisiaan hyvin ja omata myös tietynlainen sensitiivinen kuulluksi tuleminen tunne. Kokemusten yleisyyteen vaikuttaa tietenkin koko yhtyeen kokoonpano ja muusikoiden keskinäiset henkilökemiat. Tästä johtuen flow saattaa esiintyä tietyissä kokoonpanoissa useammin kuin toisissa.

Mielenkiintoinen huomio on, että ainakin joidenkin muusikoiden kohdalla flowsta näyttäisi tulevan yleisempi ajan kuluessa. Eräs muusikko totesi saaneensa ensimmäisen kokemuksensa soitettuaan julkisesti kolme vuotta. Kyseisen tilanteen hän muistaa erityisen tarkasti, koska kokemukset olivat tuolloin harvinaisia. Muusikko totesi, ettei hän muista nykyisiä tilanteita enää yhtä tarkasti, sillä niitä oli nyt useammin. Ajan kuluessa huippukokemuksista on siis tullut yleisempiä ja niitä esiintyy kyseisen muusikon kohdalla jopa jokaisella keikalla. (Johnson 2005: 2.)

Muutammat muusikot olivat sitä mieltä, että jazzin vapaudesta johtuen optimaalista kokemusta ei voida saavuttaa jokaisella keikalla (Trimble & Calderazzo 2005: 11). Jazzissa vallitsevien muuttujien suuri määrä vaikuttaa tilanteeseen siis karsivasti. Flow-tilan ilmenemistä ei sinällään voi mitenkään ennustaa, vaan kokemukset tulevan usein juuri silloin kun niitä vähiten odottaa (Garnett 2004: 1). Tavoitteena muusikoilla kuitenkin on, että tila saavutettaisiin mahdollisimman useasti, jopa jokaisella keikalla.

Flow ei välttämättä ole keikoilla kovinkaan pitkäkestoinen. Kokemus voi olla lyhyimmillään jopa vain alle minuutin pituinen tai pisimmillään jopa tuntien pituinen. Vaihtelu on siis suurta. Eräs muusikko totesi, että muutamankin sekunnin flow-kokemus on hyvä saavutus, muistellen Miles Davisin kommenttia siitä, että yksikin fraasi optimaalisessa tilassa illassa oli riittävästi (Calderazzo 2004: 10). Kokemusten kestolla sinällään ei siis näyttäisi olevan kovin suurta merkitystä. Tärkeintä on, että kokemuksia saadaan.

Flown lisäksi musiikillisissa tilanteissa esiintyy toisenlaisia musiikillisia kokemuksia, jotka jossain määrin muistuttavat flowta olematta kuitenkaan sitä. Yksi haastattelemani muusikko huomautti, että näiden kokemusten välinen ero tulisi huomata, jottei niitä sekoitettaisi toisiinsa. Hän totesi, että muusikko saattaa lavalla toisinaan kokea hyvinkin voimakkaita liikuttumisen tunteita. (Uotila 2004: 13.) Tällaiset liikuttumisen tunteet ovat kuitenkin eri asia kuin flow, koska näihin tunteisiin ei liity samaa tiedostamattomalle tasolle siirtymistä joka tapahtuu flown yhteydessä. Meditaatiotutkimuksessa tällaiset kokemukset erotetaan varsinaisista transsendenssikokemuksista kutsumalla niitä ”sensate experiences” -nimikkeellä. (Deikman 1969b: 210.) Tällainen tuntemuksellinen kokemus koostuu voimakkaista tunteista ja havainnoista. Tuntemuksellisista kokemuksista tai liikuttumisesta puuttuu siis kuitenkin flow-tilaan liittyvä siirtyminen tiedostamattomalle tasolle.

## Flown esiintymisyhteydet jazzissa

Pohdin itse tutkimuksenasettelua miettiessäni sitä, esiintyykö flowta myös improvisaatiotilanteiden ulkopuolella esimerkiksi klassisessa musiikissa. Osa haastateltavista kertoi kokeneensa huippukokemuksia myös klassista musiikkia soittaessaan (mm. Trimble 2004: 7; Toivanen 2004: 6–7). Muusikot myös huomauttivat, että improviointia ei tulisi tässä mielessä nostaa erityisasemaan. Koska flow-kokemuksia näyttäisi näin ollen ilmenevän myös klassisen musiikin puolella, ei tämä ilmiön rajoittuminen jazzinkaan puolella pelkästään improvisaatioon tuntuisi pätevän.

Tässä suhteessa aineistoni on siis ristiriidassa huippukokemusten esiintymisyhteyksistä Steven Jeddellohin (2003) tutkimuksen kanssa. Jeddelloh on rajannut oman tutkimuksensa koskemaan vain improvisaatiota jazzissa. Flow-kokemus on kuitenkin

mahdollista saavuttaa varsin monenlaisissa tilanteissa myös improvisaatiotilanteiden ulkopuolella (Johnson 2005: 2). Toisaalta eräs haastateltavista totesi, että vaikka flow esiintyy myös muissa yhteyksissä kuin improvisaatiossa tai jazzissa, on siitä erityistä hyötyä juuri jazzmusiikin improvisaatiossa, sillä tällöin muusikko on vapaa tuottamaan sen mitä hän päässään kuulee (Toivanen 2004: 6–7). Muutamat muusikot näkivät jazzissa olevan kyse hetken taiteesta, jossa vaikuttaa paljon erilaisia muuttujia ja vapautta. Tästä syystä heidän mielestään edellytykset flown saavuttamiseen ovat jazzissa paremmat kuin muualla (Uotila 2004: 4; Trimble 2004: 12). Improvisaatiossa ja jazzissa todennäköisyys näille kokemuksille on siis joidenkin muusikoiden mukaan kuitenkin suurempi kuin klassisessa.

Muutamien muusikoiden näkemysten mukaan flow ei myöskään esiintymisessään rajoitu nuottien käyttämiseen tai käyttämättömyyteen. Eräs muusikko totesi, että nuottien lukemisesta tulee sitä automaattisempaa mitä enemmän sitä tekee. Kun nuottien lukemista on harjoittanut riittävästi, ei se enää rajoita muusikon soittoa. Toisen muusikko mukaan monet olettavat aivan väärin nuottien jähmettävän muusikoiden soittoa. (Björkenheim haast. 2005: 4; Lintinen sp. 2005.)

Kysyessäni muusikoiden mielipidettä siitä miten he kokivat yhtyeen koon vaikuttavan flow-tilaan, muusikoiden mielipiteet asiasta tuntuivat hieman eroavan. Eräs muusikko totesi saavuttaneensa flown ainoastaan pienissä yhtyeissä edellyttäen, että jokainen yhtyeessä oleva soittaja on kommunikatiivisesti korkealla tasolla. Toisaalta hän kuitenkin kertoi toisinaan pääsevänsä lähelle flow-kokemuksia myös isojen big bandien kanssa edellyttäen, että kaikki kyseisen orkesterin muusikot ovat äärimmäisen hyviä muusikoita ja mestarillisia improvisoijia (Uotila 2004: 11). Muutamat muusikot totesivat, ettei yhtyeessä olevien muusikoiden määrä vaikuta kokemukseen syntymiseen jos muusikot ajattelevan samalla tavoin ja kuuntelevat toisiaan (esim. Calderazzo 2004: 6). Voimme siis olettaa, että oikeanlainen tila voidaan saavuttaa isojenkin orkestereiden kanssa, mutta kokemus sinällään voi olla hieman erilainen. Samanaikaisesti kuitenkin näyttäisi, että improvisaation vapaus luo flowlle parempia käyttömahdollisuuksia ja edellytyksiä.

Pianistien haastattelut toivat erityistä selkeyttä flown eri esiintymisyhteyksiin. Heidän jakonsa kautta huippukokemuksille jazzissa tuli määriteltyä yhteensä neljä eri esiintymisyhteyttä. Eräs haastatteleman pianisti teki jaon soittamis- ja sävellyskokemuksien välillä. Kyseiset kokemukset ovat hieman erilaisia, mikä kyseisen muusikon mukaan johtuu siitä, että säveltämisestä poiketen soittaessa ollaan tekemisissä reaaliajan ja tietynlaisen musiikillisen jatkumon kanssa. Tämän lisäksi hän jakoi soittokokemukset vielä bändikokemuksiin ja soolokokemuksiin. Haastatteleman muusikko totesi bändikokemusten olevan omasta mielestään parhaita kokemuksia. Tämän voi katsoa johtuvan yhtyesoittoon liittyvästä kollektiivisuuden tunteesta, joka tuntuu vahvistavan kokemuksia. Toinen haastatteleman pianisti puhui edellä mainittujen osioiden lisäksi vielä kapellimestarin flowsta. Kaikki nämä kokemukset koostuvat

hieman erityyppisistä asioista tehtävien erilaisista luonteista johtuen. (Savolainen 2005: 4–7; Lintinen 2005: 3–4.)

Keikkatilanteiden ja nauhoitettujen materiaalien yhteydessä kokemusten ilmene-  
misessä näyttäisi vallitsevan mielenkiintoinen paradoksi. Muutamat muusikot totesivat  
miten hullunkurista on, että aina ei voi tietää miten hyvin keikka on itse asiassa men-  
nyt. Eräs muusikko totesi, että toisinaan hän ollessaan flow-tilassa luulee soittaneensa  
todella hyvin. (Trimble 2004: 11.) Kuitenkin kuunnellessaan soittoaan esimerkiksi  
nauhalla on soitto osoittautunut tylsäksi. Kuunnellessaan nauhoituksia, joissa hän  
on kokenut olonsa epämurkavaksi, on lopputulos ollutkin toisinaan yllättävää kyllä  
mielenkiintoisempaa. Keikkatilanteissa, kun muusikko itse kokee musiikkinsa olevan  
hyvää, ei todellisuus aina ole kuulijan kannalta sama.

Flow on muusikoiden mukaan osa soittajien keskinäistä kemiaa ja tässä mielessä  
metafyysinen ilmiö. Tästä johtuen flowta ei aina edes kuule jälkeensä nauhalla  
(Uotila 2004: 2). Huippukokemusten merkitystä yleisölle pohdittaessa eräs muusikko  
totesi varsin osuvasti:

Mut siinä on ehkä just kanssa se että mitä voi miettiä, että onko sillä flow-tilalla sitten  
loppujen lopuksi sitten ulospäin niin suuri merkitys. [--] Näkykö tai kuuluuko [se ulos-  
päin] varsinkin, ni sitä on vaikeeta sanoa. (Uotila 2004: 13.)

Kokemuksessa on ennen kaikkea kyse muusikoiden subjektiivisista kokemuksista  
ja heidän sisäisestä motivaatiostaan. Kuuntelijoiden saamat vaikutelmat siitä, onko  
muusikko flow-tilassa vai ei, ovat tässä mielessä toisarvoisia. Flown merkitys näyttäisi  
tämän tarkastelun pohjalta olevan mielestäni olennaisesti muusikoiden keskeinen ja  
sisäinen asia.

## Yhteenveto

Flow-kokemukset näyttäytyvät tämän tarkastelun puitteissa varsin yhdenmukaisina,  
vaikkakin myös pieniä yksilöllisiä eroja löytyy. Tällaisen yhdenmukaisuuden voidaan  
katsoa tietyssä määrin johtuvan yleisinhimillisestä tajunnan rakenteesta. Tästä johtuen  
huippukokemukset koetaan varsin samankaltaisesti yksilöltä toiselle ja aikakaudesta  
toiseen. Tällaisia tiloja voidaankin pitää tietyllä tapaa yleisinhimillisinä piirteinä,  
joiden saavuttamiseen teoriassa kaikilla on mahdollisuus. Tähän vaikuttaa osaltaan  
se, että huippukokemukset eivät rajoitu vain taiteisiin. Käytännössä toiset saavuttavat  
flown useammin siksi, että he ovat käytänteissään harjaantuneempia tai koska he ovat  
ammattinsa puolesta sille alttiimpia. Muusikoita voidaan pitää yhtenä tällaisena am-  
matillisena ryhmittymänä, jolla mahdollisuudet huippukokemusten saavuttamiseen  
ovat korostuneet.

Flow-kokemukset muusikoiden parissa näyttävät osaltaan täyttävän psykologiassa todettujen optimaalisten kokemusten piirteitä. Muusikoiden flow voidaan siis nähdä tavoittelemisen arvoisena hetkellisenä tapahtumana. Ilmiötä itsessään pidetään erikoislaatuksena tapahtumana, jota tavoitellaan jokaisella esiintymiskerralla. Ensimmäiset kokemukset ovat erityisen merkityksellisiä ja ne piirtyvät muistiin äärimmäisellä tarkkuudella. Flow-tilaa voidaan pitää myös muusikoiden työskentelymotivaation kannalta varsin tärkeänä asiana ja se kannustaa muusikoita soittamaan vuodesta toiseen työolosuhteiden ajoittaisesta rasittavuudesta huolimatta. Olennaista muusikoiden kannalta on, että ilmiön olemassaolo musiikissa tiedostetaan. Erityisen tärkeää on, että kokemuksista tiedettäisiin niiden harvinaisuudesta huolimatta. Tätä tietoisuutta olenkin pyrkinyt tämän artikkelin kautta lisäämään.

Tulee myös huomata ettei flow ole rajoittunut vain tiettyyn musiikin lajiin. Kyseinen tila liittyy kaikkeen musiikkiin. Tutkimukseni puitteissa jazz näyttäisi kuitenkin toimivan korostuneen vapaan ilmaisunsa ansiosta erityisen antoisana flow-kokemusten ilmenemiskenttänä. Musiikillisen vapauden korostaminen on näin ollen osaltaan omiaan edistämään tilan syntyä myös muissa musiikinlajeissa. Kokemuksia voidaan pitää osaltaan myös olennaisesti jazzin traditioon kuuluvana ilmiönä, sillä legendaarisista muusikoista ja heidän optimaalisista kokemuksistaan kerrotaan usein varsin värikkäitä tarinoita. Flowlla on siis jazzin parissa oma erityinen paikkansa.

Huippukokemukselle ominaista ovat erilaiset antautumisen ja eräänlaisena välikappaleena toimimisen tunteet. Toisinaan muusikko voi kokea eräänlaisen virran kulkevan lävitseen ja asioiden tapahtuvan tietyllä tapaa automaattisesti. Tilaa ei kuitenkaan useimmiten pyritä selittämään jonkin ulkopuolisen tahon kautta, vaan tunteen aiheuttajana nähdään olevan useimmiten ihmisen alitajunta. Yleisesti ottaen tuntemuksia ei haluta mystifioida mitenkään ja tällainen mystifioimiseen suhtaudutaan toisinaan jopa varsin negatiivisesti. Transsendenssitiloihin ei kuitenkaan välttämättä tarvitse liittää kokemusta jumalallisesta läsnäolosta. Musiikin parissa ilmenevistä huippukokemuksista voidaankin useimmiten puhua profaaneina eli maallisina transsendensseina, jossa keskeistä on eräänlainen tajunnantilassa tapahtuva muutos.

Flowlle on tyypillistä meditaatiomainen keskittymisen tila, jossa ympäristölliset tekijät katoavat. Myös kokemukset ajasta voivat muuttua. Toiset kokevat kuluneen ajan entistä intensiivisemmin kun taas toiset menettävät kosketuksensa kellolla mitattavaan aikaan kokonaan. Musiikilla sinällään on erityisen hyvät edellytykset tarjota tällaista vääristymää ajan kokemisessa. Ilmiön aikana myös tietoisuus omasta ympäristöstään ja itsestään voi muuttua, sillä ihminen lakkaa hetkellisesti määrittelemästä itseään samoin kuin hän normaalissa tietoisuudentilassa tekisi. Flow-tilan aikana esiintyy myös erilaisia kontrollin tunteita, jotka voidaan paradoksaalisesti saavuttaa vain irti päästämällä. Tärkeälle sijalle tässä asettuu rutiineista irtaantuminen.

Kokemukseen liittyvää muistamattomuutta, itsensä sekä yleisön unohtamista voidaan selittää sillä, että subjektiivisen osallistumisen ollessa tarpeeksi suuri ei kokeva



subjekti enää pysty näkemään itseään toisten objektina. Tällaisissa tilanteissa muusikoille on olemassa vain itse kokemus eikä tietoisuutta mistään muusta. Muusikko ei pysty enää näkemään itseään yleisön objektina tai huomioimaan muita ympäristöllisiä tekijöitä. Kyse on hetkellisyyden kokemuksista, joiden ilmentymä flow-tila on. Tässä piilee tietyllä tapaa flown ydin.

## Viitteet

- <sup>1</sup> Artikkelin perustuu osittain Joensuun yliopistoon tekemääni pro gradu -työhön (Hytönen 2005).
- <sup>2</sup> Viitteissä olevat sivunumerot haastattelumateriaalin osalta viittaavat litteraatioiden sivuihin.
- <sup>3</sup> I recall very particular moments when I was early in my career when I experienced flow, but I recall them because they were rare – I can actually tell you what song I was playing 40 years ago when I first experienced this, and describe the hall. They were rare, however, because I lacked three things: technique, musical knowledge, and total confidence. [–] I had been playing publicly for maybe three years. (Johnson 2005: 2–3.)
- <sup>4</sup> You're in that flow and nothing else is in your way, you're just completely in the moment and not thinking about what happened five minutes ago or when the gig's gonna finish. You're just living at that moment. (Calderazzo haast. 2004: 8.)
- <sup>5</sup> It's almost like surrendering your self; it's like being used in a way, as a vessel, used as an instrument, for something that's greater than you. [–] You don't own that. It's like being played like an instrument yourself. (Garnett haast. 2004: 10.)
- <sup>6</sup> There are situations where, like I said, you step into this other world. There's no time in this other world, as far as amount of time passing and all of that. [–] That happened to me when I was very very young, when I first started playing. You know, and I had that experience. I was playing with a band and next thing I know people were clapping. It was over, and they were saying how great it was and how wonderful. And I remembered none of this. But that's a very rare experience. It's kind of like you and the instrument become one. But that's very very rare. They say it was nice, but... Maybe it was, maybe it wasn't. I don't know. (Price 2003: 8.)
- <sup>7</sup> A certain attitude is essential. It involves a kind of 'state of grace', by which I mean you have to surrender the desire to control everything, you must be receptive and ready, you must listen and follow as well as lead. If something goes 'wrong' musically, maybe with yourself or someone else, just let it go, work with it. If the gig seems to start badly or uncomfortably, don't get anxious or upset. It will probably find its path. (Johnson 2005: 2.)
- <sup>8</sup> It is really a subconscious phenomenon where the musical part of the brain is developed enough to work on it's own accord although you can still input directions from the conscious. (Tomasso kl. 2004: 1.)

## Lähteet

### HAASTATTELUT:

- Björkenheim, Raoul. 25.2.2005. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD7.  
 Calderazzo, Gene. 29.10.2004. Joensuu. Haastattelija: Elina Hytönen. MD5.  
 Evans, Sandy. 1.7.2006. Puhelinhaastattelu. Taipalsaari, Suomi – Sydney, Australia. Haastattelija: Elina Hytönen. MD 9.  
 Garnett, Alex. 9.1.2004. Savitaipale. Haastattelija: Elina Hytönen. MD2.  
 Lintinen, Kirmo. 10.7.2005. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD8.  
 Price, Larry. 14.11.2003. Lappeenranta. Haastattelija: Elina Hytönen. MD1.  
 Savolainen, Jarmo. 31.1.2005. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD6.  
 Toivanen, Pekka. 12.10.2004. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD3.  
 Trimble, Ted. 29.10.2004. Joensuu. Haastattelija: Elina Hytönen. MD5.  
 Uotila, Jukkis. 12.10.2004. Helsinki. Haastattelija: Elina Hytönen. MD4.

## SÄHKÖPOSTIT:

Lintinen, Kirmo. 31.10.2005. Helsinki.

## LOMAKEKYSELYT:

Johnson, Bruce. 31.5.2005. Sydney, Australia. Q2.

Tomasso, Enrico. 8.3.2004. Lontoo, Englanti. Q1.

Kaikki MiniDisc -nauhat, litteraatiot, kyselylomakevastaukset ja sähköpostit ovathaastattelijan hallussa.

## KIRJALLISUUS:

- Bailey, Derek (1993) *Improvisation: Its nature and practise in music*. New York: Da Capo Press.
- Blacking, John (1973) *How Musical Is Man?* Seattle & London: University of Washington Press.
- Brunton, Paul (1985) *Yliminää etsimässä*. Suom. Voitto Viro. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1975) *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2002) *Flow. The classic work on how to achieve happiness*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Rider.
- Deikman, Arthur J. (1969a) "Deautomatization and the Mystic Experience". *Altered States of Consciousness. A Book of Readings*. Ed. Charles Tart. New York: John Wiley & Sons, Inc. Ss. 23–43.
- Deikman, Arthur J. (1969b) "Experimental meditation". *Altered States of Consciousness. A Book of Readings*. Ed. Charles Tart. New York: John Wiley & Sons, Inc. Ss. 199–218.
- Frith, Simon (1996) *Performing Rites. On the Value of Popular Music*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Haavikko, Ritva (1984) "Luova kirjailija". *Luovuuden ulottuvuudet*. Toim. Ritva Haavikko & Jan-Erik Ruth. Toinen painos. Espoo: Weilin & Göös. Ss. 229–249.
- Hytönen, Elina (2005) *Transsendenssi jazzissa. Ammattimuusikoiden flow-kokemuksia*. Joensuun yliopisto: Suomen kielen ja kulttuuritieteiden laitos. Julkaisematon pro gradu -työ.
- Jeddeloh, Steven C. (2003) *Chasing Transcendence: Experiencing "magic moments" in jazz improvisation*. Fielding Graduate Institute. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy. Painamaton väitöskirja.
- Kramer, Jonathan D. (1988) *The Time of Music*. New York: Schirmer Books.
- Lehtonen, Kimmo (1988) *Musiikin ja psykoterapian suhteesta*. Toinen painos. Psychiatria Fennica julkaisusarja. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Lewis, Michael J. (1998) "Music and peak experiences: An empirical study." *Mankind Quarterly*, vol. 39(2). Ss. 203–224.
- Ludwig, Arnold M. (1969) "Altered States of Consciousness". *Altered States of Consciousness. A Book of Readings*. Ed. Charles Tart. New York: John Wiley & Sons, Inc. Ss. 9–22.
- Maslow, Abraham H. (1987) *Religions, Values and Peak Experiences*. New York: Penguin Books.
- Merleau-Ponty, Maurice (1968) *The Visible and the Invisible*. Edited by Claude Lefort. Evanston Ill.: Northwestern University Press.
- Neher, Andrew (1980) *The Psychology of Transcendence*. Eaglewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Novak, Thomas P & Hoffman, Donna (1997) "Modeling the Structure of the Flow Experience Among Web Users". Vanderbilt University, Project 2000. <http://sloan.ucr.edu/1997/07/31/working-paper-novak-and-hoffman-july-1997/> (Luettu 4.9.2006)
- Panzarella, Robert (1980) "The phenomenology of aesthetic peak experiences." *Journal of Humanistic Psychology*, 20/1980. Ss. 69–85.
- Rauhala, Lauri (1986) *Meditaatio*. Helsinki: Otava.
- Toivanen, Mikko (2000) *Jazz luonnollisena systeeminä. Fenomenologis-semioottinen tutkielma modernin jazzin myytistä ja sen merkityksestä*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Werner, Kenny (1996) *Effortless Mastery. Liberating the Master Musician Within*. New Albany: Jamesy Aebersold Jazz.