

**SÄVELLYSTEN SYNTY JA NIIDEN MERKITYKSELLISYYS
TEKIJÄLLEEN**

Ella Haapamäki
Kandidaatintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuurin
tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevätlukukausi 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Ella Haapamäki	
Työn nimi Sävellysten synty ja niiden merkityksellisyys tekijälleen	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Maaliskuu 2021	Sivumäärä 27
Tiivistelmä <p>Tämän tutkielman tarkoitus on selvittää, miten sävellykset voivat syntyä ja minkälaisia merkityksiä tällä sävellysprosessilla, kuten myös lopputuotoksella, voi olla säveltäjälle. Tämän lisäksi tutkitaan myös yhdessä muiden kanssa säveltämistä ja tällaisen toiminnan eri muotoja ja tapoja, sekä niiden mahdollista vaikutusta lopputulokseen. Myös musiikkiterapeuttiseen näkökulmaan ja säveltämiseen musiikkiterapiassa luodaan katsaus.</p> <p>Tutkielma on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, eli kaikki tieto perustuu aikaisempiin tutkimuksiin ja teksteihin. Aineistoa löytyy paljon ja laajasti, mutta tämän tutkielman puitteissa on kaikkea käsitelty melko pintapuolin. Peruskäsitys luovuudesta, säveltämisestä, luovasta prosessista ja kaiken sen mahdollisesta merkityksellisyydestä on pyritty kuitenkin luomaan.</p> <p>Säveltämisen taustalla vaikuttaa luovuus, joka voi ohjata prosessin etenemistä ja tapahtumista ylipäänsä. Luovuus on muuttuva monenlaisen toimintaan viittaava ominaisuus, jota tässä tutkielmassa tarkastellaan musiikin ja säveltämisen näkökulmasta. Luova musiikillinen prosessi on ainutlaatuinen ja mahdollisesti myös hyvinkin merkityksellinen tapahtuma tekijälle. Sen avulla voi käsitellä tunteita, tai se voi itsessään saada niitä tekijässään aikaan. Tekijä voi ilmentää itseään säveltämisen kautta ja käsitellä elämäänsä, jolloin toiminnan merkityksellisyys useimmiten on suuri ja tärkeä. Säveltämisellä voi usein olla tiettyjä päämääriä ja tarkoituksia, miksi sitä tehdään, jotka voivat olla muun muassa joko tunteellisia tai kaupallisia. Tässä tutkielmassa keskitytään pääosin tunteellisiin päämääriin ja tarkoituksiin. Säveltämistä voi tehdä monin eri tavoin, niin yksin kuin muiden kanssa. Nämä prosessit voivat erota toisistaan suurestikin, mutta molemmilla voi olla positiivinen vaikutus hyvinvointiin, ja molemmat voivat olla merkityksellisiä tekijöilleen.</p>	
Asiasanat – säveltäminen, laulukirjoittaminen, luovuus, inspiraatio, sävellys, luova prosessi	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Luovuus.....	5
2.1	Luova prosessi.....	6
2.2	Musiikillinen luovuus	7
2.3	Lahjakuus	8
2.4	Tunteet ja luovuus	9
3	Säveltäminen	11
3.1	Sävellysten taustat ja inspiraatio	11
3.2	Sävellysprosessin tavoitteet ja merkityksellisyys	13
3.3	Säveltäminen musiikkiterapiassa	15
3.4	Säveltäminen yhdessä muiden kanssa.....	16
4	Loppupohdinta.....	20
	Lähteet.....	23

1 JOHDANTO

Musiikilla on monenlaisia merkityksiä ihmisten elämässä, ja sen positiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiimme on paljon tietoa. Tällaiset vaikutukset voivat tulla esiin kaikenlaisessa musiikillisessa toiminnassa, kuten musiikin kuuntelussa, soittamisessa ja säveltämisessä. Säveltäminen on tapa tuottaa ja luoda musiikkia, usein hyvinkin henkilökohtaista, ja tällöin yhteys siihen on suuri. Tämä toiminta on usein tunteellista, jolloin menestymisellä ei niinkään ole väliä, vaan se tehdään esimerkiksi jonkin asian ja tunteiden käsittelyn vuoksi, tai vain luomisen ilosta. Säveltäminen voidaan kokea erittäin lohduttavana ja tukevana toimintana. Säveltämistä käytetään muun muassa yhtenä musiikkiterapian muotona, jolloin sen avulla pyritään parantamaan henkilön vointia. Asioiden käsittely hoidetaan sävelten ja sanojen kautta musiikillisesti. Musiikin luomisella voi olla suuret vaikutukset esimerkiksi jonkin läheisen kuoleman ”yli” pääsemisessä ja asian ymmärtämisessä ja käsittelyssä (Dalton & Krout 2005). Tärkeää olisikin tietää yhä enemmän, millä tavoin säveltäminen meihin vaikuttaa ja miten sitä voi hyödyntää metodina asioiden käsittelyyn ja prosessointiin, ja kuinka sitä voi käyttää vointimme edistäjänä ja parantajana.

Säveltäminen ei läheskään aina kuitenkaan ole vain tunteellisesti merkityksellistä toimintaa, vaan se voi myös olla tavoitteellista ilman suurempia tunnesidoksia, jolloin päämääränä on vain kirjoittaa hyvä menestyvä kappale. Tällöin toimintatavat voivat olla hyvinkin erilaisia verrattessa tunteellisesti merkitykselliseen toimintaan ja päämääriin. Kaupallisten päämäärien prosesseissa säveltäminen usein tapahtuukin useamman henkilön yhteistyönä, jolloin prosessi eroaa yksinkirjoittamisesta. Luovuus on jollain tapaa esillä kaikissa näissä tilanteissa taustavaikuttajana, mutta se ei ole kaikki kaikessa. Musiikin luominen koostuu monista erilaisista asioista ja taustatekijöistä ja niiden vaikutuksesta. Niihin aion tässä tutkielmassa luoda katsauksen.

Tämä aihe on tärkeä ja tutkimisen arvoinen, sillä musiikin ja säveltämisen positiiviset vaikutukset olisi hyvä tuntea vielä entistä paremmin. Tällöin niitä pystytään myös hyödyntämään laajemmin, niin terapiassa kuin yksittäisillä henkilöillä henkilökohtaisestikin. Säveltämistä tekevät ovat todennäköisesti huomanneet vaikutukset ja säveltämisen auttamisen jo itse, mutta tutkimustieto saattaisi olla vielä enemmän avuksi, sekä kasvattaa ymmärrystä asiasta yhä enemmän. Tämän lisäksi aihe on tärkeä myös musiikkiteollisuuden kannalta.

Etenkin yhdessä säveltämisen tutkimuksesta ja sen ryhmdynamiikasta ja prosessin etenemisen ja siihen vaikuttavien tapojen tuntemuksesta olisi varmasti hyötyä. Nykypäivän musiikin tekemisen mahdollisuus lähes jokaiselle on myös tehnyt säveltämisestä yhä laajempaa ja yleisempää. Monet voivat kuitenkin kokea tarvitsevansa apua tässä toiminnassa ja sävellysten luomisessa, jolloin sävellysten synnyn ja eri toimintatapojen tutkimuksesta saattaisi olla heille myös hyötyä ja apua. Säveltämistä voidaan opettaa nykyään myös kouluissa, jolloin kaikki tällainen tieto olisi myös hyväksi. Ehkä säveltämistä voisi myös hyödyntää opetuksessa jollain tavalla, tai keinona parantaa oppilaiden hyvinvointia tai keskittymistä. Olisi tärkeää ymmärtää, kuinka monipuolisia vaikutuksia musiikilla ja säveltämisellä voi olla, ja kuinka monissa eri tilanteissa ja monilla eri tavoin sitä voi käyttää ja tehdä. Tärkeää on ymmärtää myös se, että vaikka kyse on musiikista ja säveltämisestä, ei sen käyttö ja tekeminen rajoitu millään tavoin vain musikaalisiin, musiikin teoriaa ymmärtäviin tai soittotaitoisiin ihmisiin.

Tässä narratiivisena kirjallisuuskatsauksena toteutetussa kandidaatintutkielmassa tarkastelen sävellysten/laulujen syntymistä ja kirjoitusprosessin kuten myös valmiin tuotoksen erilaisia merkityksiä säveltäjälle. Luovuus ja säveltäminen toimivat päänäkökulmina ja yläkäsitteinä aiheille. Mitä luovuus on ja miten se voi näkyä ja tulla esiin säveltämisessä? Miksi sävellyksiä tehdään ja mitä ne voivat merkitä? Miten ja mistä ne syntyvät? Miten tunteita voidaan käsitellä säveltämisen kautta? Miten elämästä ylipäättään voidaan luoda musiikkia, ja minkälainen yhteys elämällä ja sävellyksillä voi olla? Tutkielmassa liikkeelle lähdän luovuudesta, joka ohjaa ja luo pohjan sävellysten synnylle ja luovalle toiminnalle yleisesti. Käsittelen inspiraatiota ja sen lähteitä sekä muita sävellysten taustoja, asioita, jotka johtavat sävellyksiin ja niiden syntyyn. Tutkin myös tapoja ja tilanteita, joissa säveltämiseen osallistuu enemmän kuin yksi henkilö. Miten useamman henkilön läsnäolo vaikuttaa prosessin etenemiseen ja lopputulokseen? Minkälaisia tapoja yhdessä säveltämiselle on? Luon myös pienen katsauksen säveltämiseen musiikkiterapian näkökulmasta sekä säveltämisen yleiseen terapeuttiseen vaikutukseen ja hyötyyn. Miten säveltämistä on käytetty ja voidaan käyttää terapiassa ja minkälaisia vaikutuksia ja hyötyjä sillä voi olla? Tutkielman kirjallisuuskatsaustyyppi on narratiivinen yleiskatsaus (Salminen 2011), jolloin luon katsauksen aiheeseen ja siihen liittyviin tutkimuksiin kuvailen, käsitellen ja tarkastellen niitä. Käytetty aineisto on tieteellisesti validia ja vertaisarvioitua. Suurin osa lähteistä muodostuu tieteellisistä artikkeleista ja tutkimuksista, sekä niiden tuottamasta tiedosta.

Säveltäminen on yllättävänkin monipuolista toimintaa ja sen voi määritellä eri tavoin. Yhden määritelmän mukaan säveltäminen on toimintaa, jossa yksittäisiä ääniä ja säveliä ”järjestellään” ja laitetaan yhteen luomaan jonkinlaisen tarkoituksen joko säveltäjälle tai kuulijalle, tai mahdollisesti myös molemmille (Brattico & Tervaniemi 2006, 290). Ojala ja Väkevä (2013, 11) esittävät kaksi määritelmää säveltämiselle; se voi olla toimintaa, jossa luodaan jonkinlaisia musiikillisia teoksia, joista valmistuu lopuksi lopputulos eli produkti, tai se voi olla toimintaa, minkälaista tahansa, jossa musiikillisen äänen luovia mahdollisuuksia tutkitaan jollain tapaa. Tällaisesta toiminnasta taas ei välttämättä synny lopullista produktia tai teosta. Säveltäminen, jota tässä tutkielmassa tutkin ja käsitelen, on ainakin pääosin ensimmäisenä mainittua produktin synnyttävää toimintaa. Huomioin kuitenkin säveltämisen myös pelkkänä niin sanottuna toimintana, tutkien prosessin vaikutuksia ja merkityksiä. Tässä tutkielmassa käytän musiikin luomisesta sekä käsitettä *säveltäminen*, että käsitettä *laulunkirjoittaminen*. Säveltämisellä pyrin viittaamaan instrumentaalimusiikin tekemiseen ja laulunkirjoittamisella (populaari)musiikkiin, johon sisältyy lyriikat. Puhuessani laulunkirjoittamisesta ja sen prosessista, sisällytän siihen siis myös lyriikoiden kirjoittamisen, en pelkästään musiikillista osuutta.

Säveltämisestä on erilaisia näkökulmia ja mielipiteitä siitä, voiko sitä esimerkiksi opettaa vai ei. Brindle (1986, 1) esittää ajatuksen kahdesta musiikin alalla vahvasti säveltämiseen liittyvästä näkökulmasta. Toisen mukaan säveltämistä ei voi opettaa, eli se olisi taito, joka henkilöllä joko on tai ei ole, syntymästä asti. Toisen näkökulman mukaan taas säveltämistä ei pitäisi opettaa, vaikka se olisikin mahdollista. Tämän ajatuksen mukaan säveltämisen opettaminen voi ohjata sävellystoimintaa liikaa johonkin tiettyyn suuntaan, pois omalaatuisuudesta ja omasta sisäisestä luovuudesta. Brindle itse kertoo ajattelevansa meidän olevan syntymästä asti säveltäjiä, ei sellaiseksi jossain vaiheessa tehtyjä. Hän kuitenkin myös toteaa, että muilta saatu ohjaus säveltämisessä voi kuitenkin olla todella arvokasta ja tärkeää. (Brindle 1986, 1) Jonkinlainen ohjaus jossain vaiheessa voi auttaa johtamaan oikeaan suuntaan ja oikealle tielle. Se voi ”avata” luovuuden tai tuoda sen esiin. Tästä on myös päinvastaisia käsityksiä, etenkin tänä päivänä. Säveltämistä ja sen opettamista pidetään täysin mahdollisena ja jopa hyvänä asiana, ja sitä tehdäänkin melko paljon myös kouluissa. Samaan aikaan sen opettaminen koetaan kuitenkin myös hieman vaikeana (Winters 2012). Huomioon täytyykin Brindlen (1986) ajatuksissa ottaa tekstin ja ajatusten aikakausi, josta on tultu pitkä matka tähän päivään. Nykyään säveltäminen on paljon yleisempää ja helposti lähestyttävämpää toimintaa,

kuin mitä se oli joitain kymmeniä vuosia sitten. Esimerkiksi teknologia on yksi taustalla oleva syy, mikä on mahdollistanut tällaisen kehityksen ja etenemisen.

Tämän tutkielman näkemys säveltämisestä ja sen oppimisesta eroaakin Brindlen (1986) näkemyksestä. Pääajatuksena ja -käsityksenä on, että säveltämistä pystyy oppia ja opettamaan, sekä siinä pystyy kehittymään sitä tekemällä. Toisaalta Brindlen (1986) ajatus siitä, että ohjaus voi vaikuttaa negatiivisesti säveltämiseen, voi olla joltain osin totta, tai se voi ainakin ohjata kyseistä toimintaa johonkin suuntaan, mutta ei aina välttämättä kuitenkaan negatiivisesti. Sävellyksen tekijälle annetut mahdolliset rajat tietenkin rajoittavat ja voivat estää teoksen ja prosessin etenemisen suuntaan, mihin se mahdollisesti voisi lähteä ja mennä. Yleinen käsitys tässä tutkielmassa on kuitenkin se, että tekeminen on melko vapaata, ja kaikkien ulottuvilla ja kaikille mahdollista.

2 LUOVUUS

Luovuus on vaikea käsite määritellä, sillä se on todella laaja ja sisältää monia eri elementtejä ja toiminnan osa-alueita. Sille on esitetty monia erilaisia teorioita ja määritelmiä, joista yhtäkään ei voi kutsua yhdeksi ainoaksi oikeaksi. Uusikylä (1999, 12) kertoo, kuinka luovuus täytyy määritellä prosessin tuotoksen kautta, ei yleisesti yhtenä tiettyinä asiana. Luovuus ei myöskään ole täysin perinnöllistä, vaan sen määrittää myös moni muu asia. Niin geneettiset tekijät kuin myös ympäristötekijät vaikuttavat sen kehittymiseen (Uusikylä 2020, 124). Myös persoonallisuus vaikuttaa luovuuden taustalla, mutta sitä suuremmin siihen kuitenkin todennäköisesti vaikuttavat itse tekeminen ja mahdollisuudet luovalle työskentelylle (Webster 2016, 27). Luovuutta ei esiinny yhdellä henkilöllä jokaisella aihealueella, vaan useimmiten se kiinnittyy yhteen tiettyyn erityisalaan, ja esiintyy vain tietyissä tilanteissa ja toiminnoissa (Uusikylä 1999, 13–14). Luova asenne ja luovuus kehittyvät lapsesta asti prosessina, ja muuttuvat yhä itsenäisemmiksi ajan kuluessa (Kurkela 1993, 402; Uusikylä 2020, 124). Luovuutta voisi siis kutsua muovautuvaksi ominaisuudeksi, jota muut ihmiset ja ympäristö, sekä kaikki tekeminen muokkaavat, kuten myös henkilö itse. Sitä käytetään viittaamaan moniin eri asioihin eri yhteyksissä ja toiminnoissa. Tässä tutkielmassa keskityn siihen musiikin ja säveltämisen näkökulmasta.

Kurkelan (1993, 396–397) ajatuksin luova asenne tarkoittaa avoimuutta erilaisille mahdollisuuksille. Luova asenne ei siis ole täysin sama asia luovuuden kanssa. Luova asenne on nimensä mukaisesti enemmänkin juuri asenne, ja luovuus taas ominaisuus ja ylempi käsite. Luova asenne on luovuuden taustalla, joten myös jonkinlaisena vaikuttajana kaikelle luovalle toiminnalle. Kurkelan (1993) mukaan luovuus syntyy etenkin vapaudesta ja omien kokemusten vapaasta käytöstä. Tähän voi vaikuttaa ympäristö, jolloin luova asenne vaatisikin taitoa olla riippumatta ympäristöstä ja sen vaikutuksesta ja luomista mahdollisista paineista. Luovan henkilön täytyisi pystyä hyväksymään oma erilaisuutensa. Muita ominaisuuksia, joita luova asenne edellyttää, ovat muun muassa kärsivällisyys, itseluottamus, turvallisuuden tunne sekä kyky kuunnella ja odottaa. (Kurkela 1993) Monesti luovien töiden tekeminen saattaa viedä jopa vuosia aikaa, jolloin kärsivällisyys ja luotto omaan työhön on todella tärkeää, kuten myös kaiken ulkopuolelta mahdollisesti tulevan paineen poissulkeminen.

2.1 Luova prosessi

Luovia prosesseja on erilaisia, joista yleisimmäksi voisi sanoa itseään toteuttavaa luovaa prosessia. Tähän myös pääosin keskityn tässä tutkielmassa. Tällaisessa prosessissa lopputuotoksen laatu ei ole tärkeää, vaan juuri itse prosessi ja havaintojen tekeminen samalla unohtaen itsekritiikin ja kaikenlaiset ennakkoluulot ja odotukset toimintaa ja lopputulosta kohtaan. Parhaassa tapauksessa tällaiset prosessit ja luovuus eivät tarvitse suurempia ponnisteluja tai yrittämistä, vaan tuotos syntyy kuin itsestään. (Uusikylä 2012, 41) Luovassa prosessissa tuodaan esille ja otetaan haltuun se, mikä on kätkeytyneenä. Tällöin tekijä ei siis voi edes tietää, mitä on tulossa, sillä se tulee jostain syvältä sisältä, tiedostamattomasta. (Kurkela 1993, 400) Luovasta prosessista lopputuloksena syntyy produkti (Uusikylä 1999, 68), joka tässä tutkielmassa tarkoittaa sävellystä tai jonkinlaista itse luotua kappaletta tai musiikillista tuotosta.

Luovan prosessin aikana koetaan usein vahvaakin mielihyvää. Tämä ei edellytä suuria taitoja tai ammattimaista osaamista toiminnassa, vaan kyse on enemmän juuri prosessista ja sen aikaansaamista tunteista ja ajatuksista. Oleellista on, että jotain uutta syntyy. Etenkin harrastelijamainen tekeminen ja luovuus tuottavat prosessin kautta mielihyvää, elämäniloa ja onnen tunnetta tekijälleen. Ammattimainen luovuus taas vaatii enemmän kykyjä tekijältään, eikä mahdollisesti anna yhtä paljon takaisin. (Uusikylä 2020, 119–120) Ammattimaiset luovaa työtä tekevät voivatkin usein olla paljon enemmän itsekriittisiä kuin vain harrastelijat, jolloin kynnys olla tyytymätön ja pettynyt on heillä paljon pienempi ja herkempi.

Kunat (2018) on tutkinut intohimon vaikutusta luovuuteen. Hän kertoo, kuinka intohimo usein ajatellaan jonkinlaisena voimana ja ohjaavana asiana kaiken toiminnan takana. Luova prosessi vaatii usein edes jonkintasoisen intohimon, sillä prosessi vaatii aikaa, omistautuneisuutta, kiinnostusta ja rakkautta työtä kohtaan (St-Louis & Vallerand 2015, 175). Jos ei ole intoa tai kiinnostusta, ei mitään jaksata tehdä loppuun tai kunnolla. Todennäköisesti siis myös intohimoiset henkilöt ovat tuotteliaampia ja saavat enemmän aikaan ja nopeammin. Toki aina ei kuitenkaan ole kyse siitä, eikä intohimo ole täysin välttämätön tekijä luovalle prosessille tai sen onnistumiselle. Usein sillä kuitenkin voi olla suuri vaikutus.

Osittain jollain tapaa intohimoon kytkeytyvä asia on flow-tila, johon voi myös usein päästä luovan prosessin aikana. Flow-tila tarkoittaa tilaa, jossa jotain asiaa, esimerkiksi juuri luovaa työtä tekevä henkilö unohtaa kaiken ympäriltään keskittyen vain siihen, mitä on tekemässä.

Hän voi tuntea suurta energiaa ja mielihyvää kaiken soljuessa helposti eteenpäin. (Uusikylä 1999, 66) MacDonaldin, Byrnen ja Carltonin (2006) tutkimuksessa tutkittiin laulunkirjoittajien kokemuksia kirjoitustilanteessa koetusta flow-tilasta ja sen korrelaatiosta produktin muiden arvioimaan luovuuden määrään. Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että mitä suurempi flow-tilakokemus tekijöillä oli, sitä luovemmaksi teosta myös arvioitiin. Tämä viittaisi siihen, että flow-kokemukset johtavat luovempaan toimintaan ja suurempaan luovuuden määrään. Flow-tilan voisi siis sanoa tuovan luovuutta paremmin esille prosessin aikana. Prosessissa koetulla flow-tilalla voi olla vaikutusta myös sävellysprosessin ja produktin merkityksellisyyteen ja terapeutukseen lopputulemaan, jos laulunkirjoitusta on käytetty terapian muotona ja siihen on sisältynyt kyseinen flow-kokemus (Silverman, Baker & MacDonald 2016; Baker & MacDonald 2013). Flow-tila voi siis vaikuttaa suurestikin niin prosessiin kuin produktiin, todennäköisimmin positiivisesti. Se voi johtaa suurempaan luovuuteen ja prosessin aikana ja sen jälkeen koetut tunteet ja tehdyn merkityksellisyys tuntuvat vahvemmin ja suurempina silloin, kun tehdessä on koettu flow-tila. Tällöin lopputulokseen ei välttämättä ole myöskään keskitytty yhtä paljon, kuin mitä mahdollisesti ilman tätä kokemusta. Prosessi ja produkti ovat vain edenneet itsestään flow:n johdattelemana.

2.2 Musiikillinen luovuus

Musiikillista luovuutta esiintyy monissa eri muodoissa ja siihen vaikuttavat useat asiat, kuten henkilön yksityinen ja sosiokulttuurinen elämä (Burnard 2012, 213). Musiikillinen luovuus voidaan jakaa neljään pääosioon, jotka ovat säveltäminen, tulkinta, ilmaisu ja improvisointi. Nämä osiot voivat sisältää luovuuden eri muotoja ja taitoja, joita henkilö tarvitsee tehdessään jotain näistä toiminnoista, eikä niiden tarvitse välttämättä olla toisiinsa liittyviä tai yhteisiä toistensa kanssa. (Merker 2006, 29) Esimerkiksi säveltämisessä luovuus tulee esiin säveltäjän musiikillisten ideoiden keksimisen ja kehittämisen taidossa. Improvisoinnissa tämä tulee esiin taas taidossa yhdistellä ja manipuloida musiikin eri elementtejä oma-aloitteisesti. (Lotze, Scheler & Birbaumer 2006, 275) Eri toiminta siis edellyttää erilaisia kykyjä ja taitoja, myös silloin kun kyse on saman ”pääluovuuden” alemmista osista, kuten juuri esimerkiksi musiikilliseen luovuuteen kuuluvat säveltäminen ja improvisointi. Tällöin myös jossain näistä saattaa olla todella hyvä, mutta toinen ei tahdo onnistua.

Luovuudella säveltämisessä on todettu olevan yhteys tiettyihin persoonallisuuspiirteisiin ja ajattelutapoihin, kuten yksilöllisyyteen, uniikkiin tyyliin ja haluun tutkia uusia asioita ja ideoita (Garrido, Bernard & Davidson 2013). Myös musiikkikulttuurilla, jonka ympärillä henkilö on kasvanut, voi olla vaikutus hänen musiikilliseen luovuuteensa ja siihen, minkälaisia tuotoksia häneltä syntyy (Merker 2006, 35). Merker (2006, 25) toteaa, että musiikkituotoksen laatu täytyy ottaa huomioon määriteltäessä musiikillista luovuutta. Hänen mukaansa musiikilliselle luovuudelle tärkeää on originaliteetti sekä käsityön hallinta ja perustiedot ja -taidot musiikissa. Lotzen, Schelerin ja Birbaumerin (2006, 275) mukaan musiikillinen luovuus etenkin säveltämisessä edellyttää tietynlaisia taitoja, kuten kykyä kuvitella tunteelliset, tekniset ja ilmaisulliset yksityiskohdat jossain kappaleessa tai musiikin osassa, ja kykyä osata valita parhaat ja inspiroivimmat vaihtoehdot ja tavat ilmaista asioita musiikin kautta. Musiikillisen luovuuden voisi siis sanoa edellyttävän taitoa nähdä asioita eri tavoin ja musiikin avulla ja sen kautta. Taitoa ikään kuin nähdä elämä ja siihen sisältyvät asiat musiikkina.

2.3 Lahjakkuus

Lahjakkuus on yksi luovuuteen usein yhdistetyistä käsitteistä ja ominaisuuksista. Usein lahjakkuuden ajatellaan jollain tapaa määrittävän luovuutta ja henkilön kykyjä ja mahdollisuuksia tehdä jotain, muun muassa luovaa työtä. Näin ei aina kuitenkaan ole. Lahjakkuutta on erilaista ja se voi esiintyä eri tavalla eri elämänvaiheissa, sekä muuttua ajan saatossa. Lahjakkuutta voi esiintyä jo alle kouluikäisenä, mutta se voi myös kehittyä vasta myöhemmin kouluiässä tai jopa sen jälkeen. Erilaiset lahjakkuudet kehittyvät ja ilmenevät eri aikoihin. Etenkin geneettinen musiikillinen lahjakkuus usein ilmenee jo melko varhain lapsuudessa. (Uusikylä 2020, 150) Lukuisat asiat voivat vaikuttaa lahjakkuuteen ja sen kehittymiseen, kuten ympärillä olevat ihmiset ja heidän antama kannustus, henkilön persoonallisuus, motivaatio, yleiset kyvyt, sekä myös puhdas sattuma (Uusikylä 2020, 14). Lahjakkuus ei siis ole täysin perittyä, mutta ei myöskään täysin opittua tai ympäristöltä saatua. Se on monien asioiden lopputulema, joka voi muovautua ja muuttua lukuisien asioiden seurauksena, läpi koko elämän.

Lahjakkuus usein yhdistetään tai siitä puhutaan älykkyyden synonyymina, mutta sitä se ei ole. Älykkyys ei myöskään ole sama asia luovuuden kanssa. Älykäs ihminen pystyy usein ratkaista

asioita nopeasti ja on kykenevä suunnittelemaan asioita pitkälle. Hän omaa hyvän loogisen päättelykyvyn. (Uusikylä 2020, 50) Tämä saattaa myös näkyä ja olla hyödyksi musiikillisessa toiminnassa ja säveltämisessä, jolloin älykäs ihminen pystyy mahdollisen helposti tehdä päätöksiä esimerkiksi kappaleen rakenteen ja etenemisen kanssa. Toisaalta joskus suuresta älykkyydestä saattaa kuitenkin olla vain haittaa, sillä silloin luovuuden edellyttämä kyky nähdä asioita eri lailla ja kiinnittää huomiota asioihin, joita muut eivät näe, koe tai ymmärrä voi olla pienempi, tai ainakin vaikeaa, sillä älykäs ihminen yrittää ajatella loogisesti. Luovuus ja älykkyyks eivät siis myöskään suuremmin riipu toisistaan. (Uusikylä 2020, 121–122) Musiikillisena älykkyytenä ja lahjakkuutena voidaan ajatella musikaalisuus. Se on myös vaikea ja laaja käsite määritellä, ja usein määrittelyyn vaikuttavatkin tutkijan omat näkemykset ja näkökulmat. Se ei myöskään ole kokonaisuus, jota selvästi pystyisi määritellä tai löytää tutkimuksella, vaan enemmänkin mielen toimintojen joukko, joka perustuu useaan asiaan. (Karma 2010, 355–356). Musikaalisuutena voidaan ajatella esimerkiksi kyky oppia, ymmärtää ja luoda musiikkia. Todellisuudessa näiden taitojen taustalla on kuitenkin myös moni muu asia, joten yksiselitteistä määritelmää tai näkökulmaa ei ole.

2.4 Tunteet ja luovuus

Tunteet ovat yksi luovuuteen vaikuttavista asioista, ja etenkin negatiiviset tunteet voivat usein johtaa suurempaan luovuuteen kuin positiiviset. Vahvoina ne voivat kuitenkin olla haitaksi lopputuotokselle. Myös sävellysprosessin aikana koetaan tunteita, jotka eivät välttämättä ole samoja kuin tunteet kappaleen taustalla. Onnistuneessa sävellysprosessissa erityisesti intohimoiset henkilöt näyttävät kokevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita. (St-Louis & Vallerand 2015, 180–184) Sävellysprosessi voi myös itsessään aikaansaada erilaisia tunteita tekijässään. Luova prosessi vaatii paljon paneutumista ja aikaa, ja sen valmiiksi saatuaan tekijä voi tuntea vahvoja positiivisia tunteita, kuten onnistumista ja tyytyväisyyttä, tunteen siitä, että osaa jotain, on kykenevä luomaan jotain uutta (Kurkela 1993, 284). Tällaiset positiiviset luovan prosessin jälkeen koetut tunteet voivat inspiroida tekemään tätä lisää ja useammin ja jatkamaan prosessit ja tuotokset aina alusta loppuun asti.

Säveltäjän tunteet voivat heijastua, ja usein heijastuvatkin, myös hänen tuotteihinsa. Joidenkin klassisten säveltäjien teosten on huomattu heijastelevan heidän vointiaan ja

tunteitaan niin, että huonon terveyden ja voinnin tilassa sävellykset olivat omaperäisempiä kuin silloin, kun säveltäjä voi paremmin (Simonton 2001, 217). Säveltäjä voi käsitellä tunteitaan säveltämisen kautta, ja musiikkia voidaan ajatella ilmaisuna, jolla säveltäjä ilmaisee itseään ja tunteitaan ja luo yhteyden niin muihin ihmisiin kuin itseensäkin (Cook & Dibben 2001, 49). Mahdollista on kuitenkin myös se, että säveltäjän omat tunteet eivät liity prosessiin tai tuotokseen mitenkään, vaan hän tarkoituksellaan käyttää erilaisia rakenteita ja ilmaisutapoja sävellyksessään vain saavuttaakseen ja luodakseen jonkin haluamansa tunteen tai tunnelman, ilman sen suurempia taustalla vaikuttavia syitä (Gabrielsson & Lindström 2001, 223). Tämä on siis myös prosessi- ja henkilökohtaista, riippuen prosessin lopullisesta tarkoituksesta ja tavoitteista, sekä tekijän ajatuksista ja mahdollisesti myös kyvyistä ja haluista tehdä jotain tietyllä tavalla tai luoda jotain tietynlaista.

3 SÄVELTÄMINEN

Säveltämisen voi ajatella niin luovana virikkeenä kuin älyllisenä toimintana. Sen kyky ja tapa olla yhteydessä mielikuvitukseemme on jotain hienoa ja ainutlaatuista. (Brindle 1986, 3) Vaikka luovuuden osa-alueita on paljon erilaisia, on säveltäminen ehkä yksi henkilökohtaisimmista ja omaleimaisimmista. Siinä voi päästä syvälle tekijän mieleen ja elämään ja tuoda esiin asioita, jotka muuten voisivat jäädä ikuisesti pimentoon.

Yksi säveltämiseen vahvasti liittyvä asia on improvisointi. Improvisointi musiikin näkökulmasta tarkoittaa spontaania hetkessä tapahtuvaa säveltämistä ja musiikin luomista, joka on ainakin osittain rajoitettua joidenkin sääntöjen pohjalta, kuten sävellajin ynnä muun, minkä avulla improvisoidusta soitosta tulee yhtenäinen ja hyvin järjestelty kokonaisuus (Berkowitz 2010, 2). Improvisointi ja säveltäminen linkittyvät siis suuresti toisiinsa, sillä ne perustuvat samoihin asioihin. Molemmissa luodaan uusia sävelryhmiä, ja molemmat voivat olla spontaania toimintaa, jossa pyritään luomaan jonkinlainen yhteneväinen kokonaisuus. Improvisointia ja säveltämistä voisi siis myös sanoa jopa samaksi asiaksi, vähintään ainakin liittolaisiksi. (Lee 2006, 240–241) Tässä tutkielmassa keskityn säveltämiseen, en niinkään improvisointiin, vaikka molemmat todennäköisesti ajavatkin hyvin samoja asioita ja vaikuttavat hyvin samalla tavalla tekijään.

3.1 Sävellysten taustat ja inspiraatio

Taustoina ja inspiraation lähteinä säveltämiseen voivat toimia monet erilaiset asiat, kuten oman elämän kokemukset ja tunteet, mielikuvitus ja kuvitellut tarinat, mielessä kuvitellut melodiat ja äänimaisemat, kuvat, improvisointi ja aikaisemmat hahmotelmat (Katz & Gardner 2012; Konečni 2012; Garrido, Bernard & Davidson 2013). Nämä, mukaan lukien lukuisat muut asiat, voivat antaa lähtökohdan säveltämisen aloittamiselle ja ohjata prosessin johonkin suuntaan ja lopputulokseen.

Inspiraatio voi iskeä koska vain sekä eri tavoin. Se voi kuljettaa meitä ja luovia prosessejamme ties mihin suuntiin, tuntemuksiin ja lopputuloksiin. Inspiroituneessa tilassa oleva henkilö voi usein unohtaa jopa itsensä, ja tällöin hän ei myöskään välitä muiden ajatuksista tai siitä, miten

tulee onnistumaan. Hän ei yritä mitään, vaan vain luo ja on syvällä siinä, vahvasti läsnä (Kurkela 1993, 300–301). Tätä voisi verrata flow-tilaan, joka on melko samanlainen itsensä unohtamisen ja tekemisen mukaansatempaava kokemus ja tunnetila. Molemmissa unohdetaan ympärillä olevat asiat ja keskitytään täysin luomiseen. Tekeminen tuntuu ohjautuvan automaattisesti taustalla olevien asioiden ja inspiraation tai flow:n yhteisvaikutuksesta.

Juntunen (2013, 40) kertoo, kuinka musiikki antaa hahmon tiedostamattomalle. Näin mitä enemmän henkilöllä on mielikuvia ja ajatuksia, myös sellaisia, joita hän ei välttämättä itse edes tiedosta, sitä enemmän ideoita ja inspiraatiota hänellä on myös sävellysten tekemiseen. Juntunen (2013) kertoo, kuinka säveltäessä hyödynnetään ja käytetään näitä mielikuvia eri asioista ja kuinka niitä voi myös yhdistellä keskenään. Säveltäessään ihminen voi palata, ja usein palaakin, vanhoihin kokemuksiinsa ja mielikuviinsa ja luo niiden avulla musiikkia ja uusia mielikuvia. Voisi sanoa, että jostain vanhasta kokonaisuudesta tai asiasta luodaan uusi asia ja kokonaisuus, mikä saattaa myös antaa ja luoda uusia näkökulmia ja ajatuksia.

Lasten ja nuorten kanssa säveltäessä apuna ja lähtökohtana musiikin luomiselle on voitu käyttää esimerkiksi omaa kokemuspöytä, sekä kaikenlaisia tunnelmia, tarinoita, puheita, mielikuvia ynnä muita ajatuksia herättäviä asioita (Ilomäki 2013, 128). Vaikka tässä yhteydessä onkin puhe lapsista ja nuorista, pitäisi tällaisen toimintatavan toimia kaikilla ikäryhmillä, sillä jokaisella ihmisellä on kokemuksia ja ajatuksia, joista pystyy luoda taidetta ja käyttää jonkinlaisena inspiraationa. Lapsille ja nuorille helpoin tapa todennäköisesti onkin tällainen asioiden kuvittelu eri tavoin ja mielikuvien avulla säveltäminen, toisin kuin aikuisille, jotka ovat kehittyneempiä ja taitavat useamman asian ja monipuolisemmin. Aikuiset myös omaavat paljon enemmän kokemusta asioista, mikä on myös suuri tekijä. Tässä tulee esiin myös se, kuinka aina ei tarvitse lähteä liikkeelle melodian tai sanojen luomisesta, niin sanotusta teknisestä puolesta, ilman jonkinlaisia tausta-ajatuksia, ideoita ja tunteita ensin. Aluksi liikkeelle voi lähteä pelkästä kuvittelusta ja ajattelusta, minkä jälkeen voi tuoda musiikin vasta mukaan.

3.2 Sävellysprosessin tavoitteet ja merkityksellisyys

Sävellysprosessilla voi usein olla jonkinlainen päämäärä tai tavoite, johon tekijä pyrkii. Tämä tavoite usein myös vaikuttaa prosessin koettuun merkityksellisyyteen. Päämäärät tai tavoitteet voivat olla esimerkiksi tunteellisia, taiteellisia tai kaupallisia. Tunteellisilla päämäärillä ja tavoitteilla pyritään useimmiten käsittelemään tunteita ja asioita säveltämisen kautta ja luomaan jonkinlainen produkti, joka kuvaisi näitä tuntemuksia ja kokemuksia. Tunteellisella päämäärällä voidaan myös viitata säveltämiseen, jolla pyritään saamaan aikaan parempi ja helpottavampi olo ja vointi. Näissä päämäärissä prosessin merkityksellisyys yleensä onkin suurin. Taiteelliset päämäärät ovat taas nimensä mukaisesti taiteellisia, jolloin pyritään luomaan taiteellinen teos, usein ehkä ilman sen kummempia tunnesidoksia tai menestymistarkoituksia. Kaupalliset päämäärät taas ovat pyrkimyksiä mahdollisen menestyvän kappaleen luomiseen, jolloin tunteet eivät suuremmin ole mukana. Joskus kaikki nämä päämäärät saattavat kenties olla tiedostamattomia. Tällöin toiminta vain aloitetaan, eikä suoraan välttämättä pyritä mihinkään tiettyyn lopputulokseen. Päämäärät ja prosessin merkityksellisyys saatetaankin huomata ja ymmärtää vasta myöhemmin, tekemisen jälkeen.

Ojala ja Väkevä (2013) esittävät ajatuksen siitä, kuinka säveltämisessä usein tärkeämpää voi olla itse juuri sävellysprosessi kuin sävellyspankkti eli lopullinen tuotos. Säveltämisessä ja laulukirjoittamisessa tekijän omat kokemukset ovat usein läsnä ja niitä hyödynnetään ja ammennetaan prosessin aikana tai jo sen käyntiin laittamisessa. Musiikin voi yhtä aikaa käsittää niin välineenä kuin päämääränä. Sitä voidaan käyttää keinona jonkin saavuttamiseen, tai se voi olla niin sanotusti saavutus jo itsessään – kokemisen jälkeen tehtävänsä täyttänyt. (Kurkela 1993, 29) Niin prosessi kuin produkti molemmat voidaan siis kokea tärkeänä, ja molemmat voivat vaikuttaa merkityksellisyyteen ja koettuun hyvään oloon yhtä paljon.

Musiikin kautta ihminen pystyy ilmentämään itseään ja yksilöllisyyttään, tunteitaan ja ajatuksiaan, tulla kuulluksi ja olla yhteydessä muihin ihmisiin, mikä kaikki voi olla erittäinkin tärkeää monille (Kurkela 1993, 64). Tämä koskee kaikenlaista musiikillista toimintaa, mukaan lukien säveltämistä, jossa itseilmaisun mahdollisuus ja tarve on ehkä yksi suurimmista. Kurkelan (1993) sanoin elämä ilmentää itseään musiikin kautta, kuin myös kaikenlainen tekeminen ilmentää tekijäänsä ja on osa häntä. Sävellykset siis ilmentävät tekijää ja hänen elämänsä jollain tavalla, ja etenkin musiikin tekemisessä tämä on yleensä todella voimakasta. Esimerkiksi juuri säveltäessä inspiroituneessa, mahdollisesti flow-tilassa, ja sen vallassa

ollessaan henkilö saattaa jopa unohtaa syömisen ja nukkumisen, sillä hän on niin keskittynyt jonkin luomiseen ja itseytensä ilmaisemiseen ja tekemiseen laittamiseen. Mitä enemmän henkilö on motivoitunut ja mitä enemmän tosissaan hän yrittää, sitä enemmän hän laittaa itseystään toimintaan ja lopputulokseen. Sitä enemmän tekeminen ja tuotos ovat osa tätä henkilöä. Useimmiten musiikin tekeminen vaatii tekijän vahvaa omistautumista tekemiselle. Itseys taitojen lisäksi vaikuttaa myös lopputulokseen ja tekijän odotuksiin sitä kohtaan, eli esimerkiksi koettuun onnistumisen tunteeseen ja tyytyväisyyteen lopputulosta kohtaan. (Kurkela 1993, 57; 64; 202; 203; 251; 269) Musiikin tekijällä voi siis olla, ja usein onkin, jonkinlainen käsitys ja ajatus siitä, mitä hän haluaa tehdä ja minkälaista lopputulosta hän tavoittelee, minkä avulla hän voi lähteä prosessissa liikkeelle. Henkilön itseys on osa tätä ja heijastuu näin siis prosessin joka vaiheessa. Tämä usein siis myös tekee prosessista merkityksellisen, sillä se voidaan kokea osana itseä ja sille voidaan antaa todella paljon. Joitain merkityksiä ja merkityksellisyyttä voidaan lähteä hakemaan alusta alkaen.

Luovan prosessin, eli tässä tapauksessa sävellysprosessin, tavoitteena voi usein olla tunteiden käsittely tai oman olon purkaminen, jolloin lopputuloksen ja saadun olon pitäisi olla hyvää oloa luova. Tämä prosessi voi kuitenkin myös luoda negatiivisia tunteita ja saada aikaan jonkinlaisen depressiivisen kauden sen jälkeen. Tässä tapauksessa henkilö on niin sanotusti käyttänyt kaikki voimavaransa ja antanut kaikkensa prosessille ja tuotokselle, minkä jälkeen hänellä voi esiintyä tyytymättömyyttä, uupumusta, itsekritiikkiä ynnä muita samankaltaisia tuntemuksia. Tuotos ei välttämättä ole vastannut odotuksia, tai saatu palaute ei ole juuri sitä, mitä olisi toivonut. (Kurkela 1993, 252) Vaikka prosessin aikaansaamat tuntemukset olisivat aluksi olleet positiivisia ja oloa parantavia, voi lopulta lopputuloksen ja saadun palautteen pohjalta ajatukset ja tuntemukset muuttuakin negatiivisiksi, eivätkä enää luokaan sitä hyvää oloa, jota on mahdollisesti aluksi lähdetty hakemaan. Tällöin merkityksellisyys ja sen muoto saattavat myös muuttua.

3.3 Säveltäminen musiikkiterapiassa

Laulunkirjoitusta ja säveltämistä on käytetty paljon myös yhtenä musiikkiterapian muotona, erilaisin tavoittein ja päämäärin. Tällaisia tavoitteita ja syitä käyttää ja tehdä sitä, voivat olla esimerkiksi itsetunnon ja itsevarmuuden kohottaminen ja itsensä ymmärtäminen ja hyväksyminen, päätöksien ja valintojen teon kyvyn parantaminen, tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen ja niiden ymmärtäminen ja selkeytyminen, sekä asiakkaan tarinan kertominen (Baker, Wigram, Stott & McFerran 2008, 115). Joka tapauksessa jollain tapaa henkilökohtaisesti merkityksellisen tuotoksen luominen. Samanlaiset päämäärät voivat tietenkin olla myös ihan yksittäisessä henkilökohtaisessa sävellystilanteessa ilman mitään terapiayhteyksiä. Tällöinkin vaikutusta voisi kuitenkin myös sanoa terapeuttiseksi, ja sitä se onkin.

Säveltämistä musiikkiterapiassa voidaan käyttää muun muassa auttamaan ihmisiä pääsemään yli vaikeista tapahtumista. Dalton ja Krout (2005) tutkivat, kuinka laulunkirjoitus musiikkiterapian muotona voi vaikuttaa juuri läheisensä menettäneiden nuorten tunteisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin suruprosessin eri vaiheissa. Tulokset osoittavat, että näistä surun tunteista kirjoittamalla ja säveltämällä on positiivinen vaikutus asian käsittelyyn. Tässä tutkimuksessa kappaleet kirjoitettiin ryhmissä, mitä usein myös tehdään yksin tekemisen sijaan, jolloin tälläkin on toki voinut olla vaikutusta lopputulokseen, henkilöiden saadessa tukea ja kokeneensa yhteenkuuluvuutta kanssakirjoittajien, samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Myös Heath ja Lings (2012) kertovat, kuinka terapiassa luodut kappaleet ovat usein syvästikin tunteellisia ja ajatuksia herättäviä ja auttavat jonkin asian tai tapahtuman ymmärtämisessä ja käsittelemisessä, kuten juuri kuoleman, menetyksen tai sairauksien käsittelyssä. Tunteiden ja tapahtuneen käsittely ja ymmärtäminen saattaa olla, ja useimmiten onkin, todella vaikeaa tällaisissa tilanteissa, jolloin musiikki saattaa olla yksi harvoista keinoista päästä niihin käsiksi. Musiikkia luodessa ei tarvitse puhua, eikä musiikin tarvitse sisältää sanoja. Instrumentaalimusiikki, kuin myös lyriikallinen musiikki, toimivat yhtä hyvin, kuten myös pelkkien lyriikoiden kirjoittaminenkin. Laulunkirjoittamista musiikkiterapiassa tehneet asiakkaat ovatkin kokeneet sen mielekkääksi ja toimivaksi toiminnaksi, josta he ovat saaneet mielihyvää ja iloa. He ovat myös usein olleet yllättyneitä ja ylpeitä omista teoksistaan. (Grocke, Bloch & Castle 2009) He saattavat usein ajatella, että eivät voi luoda musiikkia, jos eivät sitä ole koskaan tehneet tai eivät omaa musikaalisia kykyjä. Lopputulos on useimmiten kuitenkin todella hieno ja tärkeä, yllättäen heidät itsensäkin.

Terapiassa käyvän asiakkaan ei myöskään tarvitse kirjoittaa tai säveltää kappaleita täysin itse, vaan hän voi tehdä, ja monesti se tehdäänkin, yhdessä terapeutin kanssa, esimerkiksi niin, että asiakas kirjoittaa sanat ja terapeutti tekee melodian ja sävelen. Eräässä tapauksessa (Lindberg 1995) aluksi toimittiin juuri näin. 18-vuotias henkilö, joka oli joutunut useiden läheisten ihmisten hyväksikäytetyksi, sai musiikkiterapiaa 26 kuukauden ajan. Laulunkirjoitus oli hänen kanssaan eniten käytetty terapian muoto. Hän oli melko epävarma ja sulkeutunut, kamppailen itsensä ja tunteidensa ilmaisun kanssa. Aluksi hänelle oli vaikeaa kirjoittaa tunteitaan sanoiksi/lyriikoiksi, jolloin terapeutti auttoi häntä, sekä loi kaiken melodian, sillä asiakas ei siihen kokenut itse kykenevänsä. 26 kuukauden terapiajakson loppuvaihetta kohti asiakas alkoi kuitenkin kirjoittaa yhä suurempia osia kappaleista itse, mukaan lukien melodian. Hänen oli helpompi ilmaista tunteitaan musiikin ja lyriikoiden kautta. Kappaleiden sisällöt olivat myös muuttuneet tuskaa heijastavista, negatiivisia asioita käsittelevistä positiivisemmiksi ja toiveikkaiksi, sekä itseään rakastaviksi ja hyväksyviksi. (Lindberg 1995) Tässä tapauksessa henkilö oli siis käsitellyt tunteitaan ja kokemuksiaan kirjoittamisen ja säveltämisen kautta, mikä oli auttanut häntä. Hän myös halusi esittää kappaleet lopuksi, mikä todennäköisesti toi myös jonkinlaista hyvää tunnetta siitä, että sai ilmaista asiat ja ajatukset julkisesti ääneen, musiikin keinoin. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka vaikeitakin asioita voi käsitellä musiikin ja sen luomisen kautta, ja minkälaista edistystä sen aikana ja ansiosta voi tapahtua, niin terapiassa kuin myös ilmankin.

3.4 Säveltäminen yhdessä muiden kanssa

Myös yhdessä säveltämistä ja laulunkirjoittamista on tutkittu. Usein yhdessäkirjoittamistilanteet ja -kappaleet eivät todennäköisesti ole yhtä henkilökohtaisia kuin mitä yksin tehdyt, sillä monesti tällaiset asiat halutaan pitää itsellään eikä päästää muihin käsiksi. Tämä luova toiminta kytkeytyy henkilöihin itseensä, ja sen voi kokea esimerkiksi itseensä tutustumisena, jolloin se halutaan juurikin tehdä yksin. (Kurkela 1993, 270) Prosessit, joissa kirjoitetaan yhdessä, ovatkin usein enemmän juuri hyvän kappaleen kirjoittamisen takia tehtyjä, kaupallisin päämäärin.

Bennett (2011) esittää erilaisia malleja yhdessä säveltämiselle angloamerikkalaisessa populaarimusiikissa. Näitä ovat esimerkiksi 1) Nashville-malli, eli ”kynä ja paperi” -lähestyminen, akustinen toiminta useimmiten kitaran tai pianon kanssa, kahden ilman rajattuja rooleja omaavan kirjoittajan välillä. 2) Tehdasmalli, jota käytettiin muun muassa 1800-1900-luvuilla Tin Pan Alleyssa, jossa ihmiset tulivat töihin kirjoittamaan lauluja. 3) Svengali, jossa artisti on yksi laulukirjoittajista, usein vähemmän kokeneempi kuin muut mukana olevat kirjoittajat, jotka ovat saattaneet kirjoittaa/säveltää useiden eri henkilöiden kanssa. 4) Demarkaatio, jossa on lyriikankirjoittaja eli sanoittaja, sekä säveltäjä erikseen, ja sanoittaja usein kirjoittaa lyriikat säveltäjän tekemän valmiin musiikkipohjan päälle. Tämä malli ei myöskään edellytä toisen henkilön tapaamista, jolloin sitä voisi sanoa vähemmän yhteistyössä tehdyksi kuin muita malleja. Tänä maailman aikana koronan jyllätessä kokoontumisrajoituksineen, tätä mallia on todennäköisesti kuitenkin käytetty enemmän, ja siitä saattaa tulla pysyvämpi ja yleisempikin tapa kuin mitä se on tähän asti ehkä ollut. 5) Jammailumalli, jossa bändi treenikämpällä kehittelee ideoita ja sävellyksiä yhdessä soittaessaan. Näiden edellä mainittujen lisäksi on toki myös muita malleja ja tapoja kirjoittaa ja säveltää yhdessä muiden kanssa. Riippuen myös siitä, minkälaiseen työskentelyyn on mahdollisuus ja mikä sopii kenellekin. Vaikkakin nämä mallit saattavat vaikuttaa teknisiltä, sisältyy niihin myös luovuutta, joka on jaettua henkilöiden kesken, jolloin siitä tulee yhteisöllistä luovuutta. Luovia visioita käsitellään yhdessä ja autetaan toisia oivaltamaan jotain. (Kurkela 1993, 401) Kun yhdessä tehdään jotain luovaa, voisi luovuuden sanoa olevan laajempaa, sillä sitä tulee monesta suunnasta eri henkilöiltä, joilla kenelläkään se ei ole täysin sama toisen kanssa.

Ammattilaulunkirjoittajilla ja muilla saattaa olla myös erilaiset toimintatavat näissä prosesseissa. Ne saattavat tulla esiin esimerkiksi ammattikirjoittajien ja artistien yhteistyössä, missä taitotasot voivat olla hyvinkin erilaiset. Skaggs (2019) selvitti tutkimuksessaan, kuinka ammattilaulunkirjoittajat manipuloivat ja saavat kirjoitusprosessin käyntiin laulajien kanssa, jotka ovat mukana kirjoitusprosessissa, mutta eivät välttämättä ole sitä koskaan juuri itse tehneet, eivätkä näin siis omaa suurta kokemusta, taitoja tai keinoja. Skaggs haastatteli ammattikirjoittajia, jotka kertoivat paljon erilaisia tapoja tämän prosessin käyntiin saamiseksi. Mainituksi tuli muun muassa jonkin toisen musiikin tai artistin kuunteleminen, asioista tai tulevan kappaleen halutusta aiheesta keskusteleminen, tai jonkin aivan muun asian tekeminen. Esille tuli se, kuinka on tärkeää tuntea olonsa mukavaksi toisten kirjoittajien kanssa, jotta kirjoittaminen/säveltäminen onnistuisi, etenkin jos tehtävä sävellys käsittelee artistin henkilökohtaisia tunteita ja elämää. Eräs haastateltava kertoi, kuinka tällaisissa yhdessä

kirjoittamisen tilanteissa täytyy myös oppia lukemaan muita ja antaa toiselle tilaa, jos huomaa, että tämä on päässyt vauhtiin. Vaikka olisi joitain omia ideoita väliin, aina ei ole oikein niitä sanoa, vaan täytyy antaa sävellyksen ohjautua toiseen suuntaan, jos niin on tapahtuakseen. (Skaggs 2019) Samoja tapoja voi soveltaa myös yksin kirjoittaessa ja säveltäessä, niissä määrin, mitä yksin pystyy tehdä, kuten hakea inspiraatiota ja ideoita muista artisteista ja heidän musiikistaan.

Karjalainen-Väkevä ja Nikkanen (2013, 80) kertovat myös, kuinka ryhmäkirjoitustilanteessa jokaisen henkilön olemus vaikuttaa tilanteeseen, sen etenemiseen ja lopputulokseen. Esimerkiksi yhden henkilön negatiivinen ja passiivinen käytös vaikuttaa negatiivisesti koko ryhmän toimintaan. Heidän mukaansa tärkeää olisi siis jokaisen aktiivinen osallistuminen. He ovat osoittaneet tekstinsä kuitenkin enemmän koskemaan nuoria oppilaita koulussa, joten yleistys jokaiseen ikä- ja ammattiryhmään ei välttämättä ole täysin oikea. Toisaalta tällainen ilmiö ei välttämättä kuitenkaan ole kovin riippuvainen näistä tekijöistä, kuten iästä, ammatista tai paikasta, verraten esimerkiksi Skaggsin (2019) kertomaan siitä, kuinka jokainen tilassa oleva henkilö vaikuttaa tilanteeseen ja lopputulokseen, mikä taas kytkeytyy näihin Karjalainen-Väkevän ja Nikkanen (2013) huomioihin negatiivisuuden negatiivisesta vaikutuksesta. Voisi siis todeta, että jokainen laulunkirjoitustilanteessa mukana oleva henkilö vaikuttaa niin tilanteeseen kuin myös lopputulokseen, asenteellaan, käyttäytymisellään, tuotollaan, sekä pelkällä olemuksellaan, jotka kaikki voivat ja todennäköisesti heijastuvatkin kirjoitustilanteessa ja -prosessissa, sekä produktissa. Vaikutukset voivat myös olla sekä positiivisia, että negatiivisia.

Ryhmässä kirjoittaessa voi myös ilmetä konflikteja. Hill, Hill ja Walsh (2018) tutkivat tällaisten ilmenemistä ryhmäkirjoitustilanteeseen osallistuvien henkilöiden välillä. He toteuttivat tutkimuksen tutkien omaa bändiään Bennettin (2011) esittämässä jammailu-kirjoitustilanteessa. He löysivät erilaisia, niin verbaaleja kuin nonverbaalejakin kommunikaation muotoja, esiintyen milloin vain prosessin aikana, joista konflikti on yksi. Siihen sisältyi muun muassa turhautumista ja sanallisia loukkauksia. Kaikki ryhmän jäsenet ovat hyviä ja läheisiä ystäviä, joten tilanteessa ei kuitenkaan loukattu ketään, sillä vaikkakin turhautuminen oli aitoa, suhtauduttiin siihen huumorilla. Konfliktien esiintyminen tilanteessa ei myöskään ollut huono asia, sillä ne ohjasivat sävellysprosessin ja produktin kohti kaikille käyvästä ratkaisusta ja lopullista muotoaan. Tässä huomattiin myös, kuinka konfliktitilanne voi luoda soittajiin/kirjoittajiin lisää energiaa ja saada prosessin etenemään paremmin ja nopeammin. Prosessiin ja konfliktiin

sisältyy myös melko paljon keskustelua, jolla pyritään käsittelemään asiaa ja prosessin etenemistä. Konfliktin voisi siis myös laskea jonkinlaiseksi strategiaksi sävellyks-/laulukirjoitustilanteessa muiden henkilöiden kanssa, sekä avainhetkeksi prosessissa. (Hill, Hill & Walsh 2018) Yhdessä säveltämisen tilanteissa varmasti esiintyy monia erilaisia ilmiöitä ja asioita, jotka kaikki vaikuttavat ja ohjaavat tilanteen ja prosessin lopulliseen päämääräänsä ja lopputulokseen, joko positiivisesti tai negatiivisesti.

Muiden kanssa yhdessä säveltämisellä voi olla myös vaikutuksia henkilöihin ja heidän vointiinsa. Silvermanin (2013) tutkimuksessa ryhmä psykiatrisia potilaita kirjoitti lauluja musiikkiterapiassa yhdessä, minkä todettiin vaikuttavan joissain määrin heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa verrattuna kahteen toiseen ryhmään, joista toinen sai normaalia psykoterapiaa, ja toinen yleistä musiikkiterapiaa ilman ryhmälaulukirjoittamista. Ryhmällä, joka kirjoitti lauluja yhdessä, mitattiin lopulta korkein elämänlaatu ja matalimmat masennuspisteet. Ryhmässä säveltämisellä voi siis olla myös positiivisia vaikutuksia tekijöihin, kuten myös musiikkiterapialla. Tässä positiiviset vaikutukset olivatkin todennäköisesti molempien ansiota. Vaikka ryhmässä säveltämisen päämäärä saattaa useimmiten olla kaupallinen, voi se siis olla myös tunteellinen ja miksei myös taiteellinen.

4 LOPPUPOHDINTA

Tässä tutkielmassa käsitelin musiikillista luovuutta, sen yhteyttä ja esiintymistä säveltämisessä, säveltämisen merkityksellisyyttä tekijälleen niin prosessin aikana kuin sen jälkeen, säveltämisen käyttöä ja vaikutusta musiikkiterapiassa, sekä säveltämistä/laulukirjoittamista yhdessä muiden henkilöiden kanssa. Huomionarvoista tässä kaikessa on se, että säveltämisen vaikutus hyvinvointiimme voi olla todellakin suuri, mahdollisesti paljon vielä tiedettyäkin suurempi. Sen avulla voidaan käsitellä asioita ja sanoa niitä, joita ei välttämättä muuten sanoisi, tehdä ajatuksista ja tunteista säveliä, ymmärtää itseään paremmin, kokea mielihyvää ja riittävyden ja onnistumisen tunnetta, kokea yhteenkuuluvuutta muihin, sekä todella paljon muuta. Positiivisia vaikutuksia on lukemattomia, joista tässä käsiteltiin vain pieni osa.

Luovuus on taustalla kaikkeen tähän tekemiseen, mutta ei kuitenkaan määritä sitä kokonaan. Lahjakkuus ja musikaalisuus vaikuttavat myös, mutta luovuuden tavoin eivät nekään määritä kaikkea. Luova prosessi koostuu monesta asiasta, ja sen aikana voi kokea monenlaisia tunteita ja tiloja, jotka voivat myös vaikuttaa prosessin etenemiseen. Luovuus on suuri käsite, jota pitäisi tutkia vielä paljon lisää. Huomioon täytyisi ottaa myös se, kuinka suuri rooli luovuudella lopulta edes on säveltämisessä ja musiikillisessa toiminnassa. Onko se edes pysyvää, vai voiko henkilö saada hetkittäisiä luovia hetkiä, jolloin esimerkiksi juuri säveltäminen onnistuu todella hyvin? Voisiko se toimia hiukan kuin flow ja inspiraatio? Myös mahdolliset tavat, joilla luovuutta voisi mahdollisesti oppia hyödyntämään, ovat kiinnostavia. Voiko joku olla luova, mutta ei vain osaa käyttää ja hyödyntää luovuuttaan oikealla tavalla, jotta saisi jotain luotua? Miten sitä edes voisi hyödyntää tai tuoda esille? Kysymyksiä on paljon, eikä kaikkea välttämättä pysty edes tutkia niin hyvin, sillä kuten mainittu, luovuuskin on todella laaja, muuttuva ja vaikeasti määriteltävä käsite.

Luovuuden ja sävellysten taustalla vaikuttavat lukuisat eri asiat, joista niistäkään kaikista ei ole vielä täyttä selvyyttä. Se kuitenkin tiedetään, että elämällä ja kokemuksilla on suuri rooli ja vaikutus, mikä monesti johtaakin luovan prosessin aloittamiseen ja etenemiseen. Elämä voi olla sävellysten taustalla vaikuttamassa niihin ja niiden luontiin, mutta sävellykset voivat myös päinvastaisesti olla elämän taustalla siten, että ne voivat luoda aikaan hyvää oloa ja jopa äärimmillään tuoda elämänilon ja -halun takaisin. Tällöin myös sävellysten merkityksellisyyttä voisi sanoa suurimmaksi mahdolliseksi.

Yhdessä säveltämistä on myös tutkittu kohtuullisesti. Suurimmaksi osaksi se on kuitenkin useimmiten toteutettu musiikkiterapian näkökulmasta ja kautta, joten myös muille näkökulmille ja yhteyksille olisi tilaa ja tarvetta syventyä vielä enemmän. Esimerkiksi ryhmäkirjoitustilanteiden vaikutuksesta säveltäjien toimintaan ja tuotantopanokseen ja sen tutkimisesta voisi olla hyötyä tällaisissa tilanteissa oleville henkilöille. He voisivat oppia omasta käyttäytymisestään ja mahdollisesti ohjaamaan toimintaansa ja prosessia yleisesti johonkin suuntaan. Musiikkiteollisuuden ja artistien sopimusten alati muuttuessa ja artistien kirjoittaessa itse yhä enemmän (Skaggs 2019), voisi myös näille vähäisen sävellyksen/kirjoituskokemuksen omaaville artisteille tällaisesta tutkimuksesta olla apua. Tieto siitä, miten näissä tilanteissa toimitaan ja miten mikäkin asia vaikuttaa mihinkin, voi olla todella hyödyllistä. Myös Bennetin (2011) esittämät laulukirjoitusmallit voivat olla hyödyksi etsiessään itselle sopivaa mallia, tai vain halutessaan kokeilla jotain uutta. Nämä mallit myös todistavat sen, että tapoja kirjoittaa on lukuisia erilaisia, mikään ei ole ainut oikea, vaan erilaiset toimivat eri tilanteissa ja eri henkilöille ja heidän kanssaan. Niiden ja ihmisille käyvien erilaisten toimintatapojen huomiointi ja ymmärtäminen on tärkeää.

Laulunkirjoitus musiikkiterapian muotona on myös tärkeä tutkimuksen kohde, sillä sillä on todistetusti vaikutusta hyvinvointiimme ja terapiaprosessin onnistumiseen ja etenemiseen. Laulukirjoitus ja säveltäminen ovat jo vakiintuneita terapian muotoja, mutta todennäköisesti ei kuitenkaan niin laajasti käytettyjä kuin ehkä olisi mahdollista ja hyödyllistä. Asiakashan ei tarvitse siihen minkäänlaisia taitoja, vaan terapeutti voi olla ja on apuna hänelle. Sävellysten ei myöskään tarvitse tai pidä olla mitenkään teknisesti hyviä tai oikein, sillä päämäärät ovat aivan eri kuin hyvän laulun tekemisessä. Suuremmassa roolissa onkin sävellyksen merkityksellisyys ja sen sekä koko prosessin vaikutus henkilöön, ei loppuproduktin laatu. Asiakas voi myös kehittyä säveltämisessä prosessin aikana, kuten Lindbergin (1995) tapaustutkimuksesta kävi ilmi. Tärkeää on se, että musiikkia pystyy käyttämään välineenä asioiden ja tuntemusten käsittelyyn ja siitä on hyötyä. Sen onnistuessa tavoite voidaan kokea saavutetuksi.

Vaikka tutkimusta on tehty jo melko paljonkin näistä aiheista, tarvitaan sitä vielä paljon lisää. Luovuus ja luova tekeminen kun eivät ole pysyviä samanlaisia ominaisuuksia jokaisen ihmisen välillä, tai läpi elämän. Ne vaihtelevat suuresti ja esiintyvät eri lailla eri tilanteissa ja eri henkilöillä. Luovuuteen ja luovaan tekemiseen vaikuttavat monet asiat, joista tarvittaisiin vielä enemmän tietoa. Myös säveltämistä täytyisi tutkia yhä enemmän, sekä sen vaikutuksia

säveltäjään. Säveltäjän persoonallisuus saattaa myös olla taustalla vaikuttamassa siihen, miten sävellysprosessi voidaan kokea, joten tätäkin voisi tutkia, sekä ottaa huomioon tehdessä johtopäätöksiä ja päätelmiä näistä.

Näitä aiheita ja ilmiöitä voi laajentaa, ja ne ovatkin todella paljon laajempia, kuin mitä tämän tutkielman puitteissa käsiteltiin. Tutkimusta löytyy todella monipuolisesti ja runsaasti, eri näkökulmia ja aiheita painottaen. Muita tähän aihepiiriin liittyviä, tämän tutkielman ulkopuolelle jääneitä, mielenkiintoisia tutkimuksen kohteita voisi olla esimerkiksi musiikkityylin tai aikaisemmin kirjoitettujen kappaleiden vaikutus uusiin sävellyksiin ja sävellysprosessiin, ja tähän liittyvä luovuuden mahdollinen rajoittuvuus tai muuttumisen pelko jostain syystä. Miten esimerkiksi artisteilla heidän aikaisemmat tuotoksensa ja tunnettavuus jossain tyyliässä voi vaikuttaa siihen, miten he aloittavat sävellysprosessin ja minne päin he sen vievät. Voivatko he olla pidättyneitä yhteen samaan genreen, ja kuinka tämä mahdollisesti rajoittaa heidän luovuuttaan ja luovaa prosessia? Päinvastoin taas useampaa genreä/tyyliä kirjoittavien henkilöiden luovuutta ja sen esiintymistä ja luovan prosessin mahdollista erityylistä etenemistä olisi myös kiinnostavaa tutkia. Kiinnostavaa olisi myös syventyä vielä paremmin siihen, mitä sävellykset mahdollisesti kertovat säveltäjästä ja tämän ajatuksista. Kuinka tekijän elämä, ajatukset ja tunteet voivat näkyä hänen sävellyksissään, ja miten niitä voisi tulkita. Yhteys sävellysten ja kokemusten sekä tunteiden välillä on mielenkiintoinen, ja varmasti vielä paljon tutkimusta tuottava aihe.

Sävellykset syntyvät eri tavoin ja eri päämäärin ja tavoittein, mutta yhteistä niille on aina se, että jollain tapaa ne ovat aina yhteydessä elämään, olivat ne tositapahtumiin perustuvia tai ei. Elämää voi ilmentää musiikilla ja sävelillä, ja teoksiin voi säilöä tiettyjä tunteita ja muistoja, jotka ovat aina olemassa, vaikka ne muuten haihtuisivatkin. Sävellykset ovat ikään kuin musiikillisia tauluja, jotka maalataan sävelillä ja sanoilla, luoden vahvankin merkityksellisyyden tekijälleen, sekä mahdollisesti myös muille. Tällöin se on arvokasta ja tärkeää.

LÄHTEET

- Baker, F. A. & MacDonald, R. A. R. (2013). Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. *Musicae Scientiae*. 17(2), 131–146. DOI: 10.1177/1029864913476287
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D. & McFerran, K. (2008). Therapeutic Songwriting in Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*. 17(2), 105–123. DOI: 10.1080/08098130809478203
- Bennett, J. (2011). Collaborative Songwriting – The Ontology Of Negotiated Creativity In Popular Music Studio Practice. *Journal on the Art of Record Production*. Issue 5. <https://www.arpjournal.com/asarpwp/collaborative-songwriting-%e2%80%93-the-ontology-of-negotiated-creativity-in-popular-music-studio-practice/>
- Berkowitz, A. L. (2010). *The Improvising Mind*. New York: Oxford University Press.
- Brattico, E. & Tervaniemi, M. (2006). Musical creativity and the human brain. Teoksessa I. Deliège & G. A. Wiggins (toim.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice*. (290–321). New York: Psychology Press.
- Brindle, R. S. (1986). *Musical composition*. Oxford: Oxford University Press.
- Burnard, P. (2012). *Musical Creativities in Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Cook, N. & Dibben, N. (2001). Musicological approaches to emotion. Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Sloboda (toim.), *Music and Emotion: Theory and research*. (45–70). New York: Oxford University Press.
- Dalton, T. A. & Krout, R. E. (2005). Development of the Grief Process Scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy*. 32, 131–143. DOI: 10.1016/j.aip.2005.02.002

- Gabrielsson, A. & Lindström, E. (2001). The influence of musical structure on emotional expression. Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Sloboda (toim.), *Music and Emotion: Theory and research*. (223–248). New York: Oxford University Press.
- Garrido, S., Bernard, S. & Davidson, J. (2013). The Creative Personality: Composers of Music, Their Inspirations and Working Methods. DOI: 10.1145/2466627.2466664
- Grocke, D., Bloch, S. & Castle, D. (2009). The Effect of Group Music Therapy on Quality of Life for Participants Living with a Severe and Enduring Mental Illness. *Journal of Music Therapy*. 46(2), 90–104. DOI: 10.1093/jmt/46.2.90
- Heath, B. & Lings, J. (2012). Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement. *Mortality*. 17(2), 106–118. DOI: 10.1080/13576275.2012.673381
- Hill, M., Hill, B. & Walsh, R. (2018). Conflict in collaborative musical composition: A case study. *Psychology of Music*. 46(2), 192–207. DOI: 10.1177/0305735617704712
- Ilomäki, L. (2013). Säveltäminen musiikkioppilaitospedagogiikan haastajana. Teoksessa J. Ojala & L. Väkevä (toim.), *Säveltäjäksi kasvattaminen: Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. (126–140). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Juntunen, M-L. (2013). Kuuntele, liiku, keksi ja kokeile – improvisointi ja säveltäminen musiikkiliikunnan kontekstissa. Teoksessa J. Ojala & L. Väkevä (toim.), *Säveltäjäksi kasvattaminen: Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. (33–48). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Karjalainen-Väkevä, M. & Nikkanen, H. (2013). Opettajan roolit säveltämisen ohjaajana ala- ja yläkoulussa. Teoksessa J. Ojala & L. Väkevä (toim.), *Säveltäjäksi kasvattaminen: Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. (64–82). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Karma, K. (2010). Musikaalisuus. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia*. (355–368). Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

- Katz, S. L. & Gardner, H. (2012). Musical materials or metaphorical models? A psychological investigation of what inspires composers. Teoksessa D. Hargreaves, D. Miell, & R. MacDonald (toim.), *Musical Imaginations: Multidisciplinary perspectives on creativity, performance, and perception*. (107–123). New York: Oxford University Press.
- Konečni, V. J. (2012). Composer's creative process: The role of life-events, emotion and reason. Teoksessa D. Hargreaves, D. Miell, & R. MacDonald (toim.), *Musical Imaginations: Multidisciplinary perspectives on creativity, performance, and perception*. (141–155). New York: Oxford University Press.
- Kunat, B. (2018). Passion and Creativity – Together or Separately? *Creativity. Theories – Research – Applications*. 5(1), 55–71. DOI: 10.1515/ctra-2018-0004
- Kurkela, K. (1993). Mielen maisemat ja musiikki: Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynamiikkaa. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Lee, C. (2006) Aesthetics of creativity in clinical improvisation. Teoksessa I. Deliège & G. A. Wiggins (toim.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice*. (238–251). New York: Psychology Press.
- Lindberg, K. A. (1995). Songs of Healing: Songwriting with an Abused Adolescent. *Music Therapy*. 13(1), 93–108.
- Lotze, M., Scheler, G. & Birbaumer, N. (2006). From music perception to creative performance: Mapping cerebral differences between professional and amateur musicians. Teoksessa I. Deliège & G. A. Wiggins (toim.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice*. (275–289). New York: Psychology Press.
- MacDonald, R., Byrne, C. & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. *Psychology of Music*. 34(3), 292–306. DOI: 10.1177/0305735606064838

- Merker, B. H. (2006). Layered constraints on the multiple creativities of music. Teoksessa I. Deliège & G. A. Wiggins (toim.), *Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice*. (25–41). New York: Psychology Press.
- Ojala, J. & Väkevä, L. (2013). Säveltäminen luovana ja merkityksellisenä toimintana. Teoksessa J. Ojala & L. Väkevä (toim.), *Säveltäjäksi kasvattaminen: Pedagogisia näkökulmia musiikin luovaan tekijyyteen*. (10–22). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan Yliopisto.
- Silverman, M. J. (2013) Effects of group songwriting on depression and quality of life in acute psychiatric inpatients: A randomized three group effectiveness study. *Nordic Journal of Music Therapy*. 22(2), 131–148.
<http://dx.doi.org/10.1080/08098131.2012.709268>
- Silverman, M. J., Baker, F. A. & MacDonald, R. A. R. (2016). Flow and meaningfulness as predictors of therapeutic outcome within songwriting interventions. *Psychology of Music*. 44(6), 1331–1345. DOI: 10.1177/0305735615627505
- Simonton, D. K. (2001). Emotion and composition in classical music: historiometric perspectives. Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Sloboda (toim.), *Music and Emotion: Theory and research*. (205–222). New York: Oxford University Press.
- Skaggs, R. (2019). Harmonizing Small-Group Cohesion and Status in Creative Collaborations: How Songwriters Facilitate and Manipulate the Cowriting Process. *Social Psychology Quarterly*. 82(4), 367–385. DOI: 10.1177/0190272519866830.
- St-Louis, A. C. & Vallerand, R. J. (2015). A Successful Creative Process: The Role of Passion and Emotions. *Creativity Research Journal*. 27(2), 175–187. DOI: 10.1080/10400419.2015.1030314

Uusikylä, K. (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. (2020). *Lahjakkuus*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. & Piirto, J. (1999). *Luovuus: Taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Webster, P. R. (2016). Creative Thinking in Music, Twenty-Five Years On. *Music Educators Journal*. 102(3), 26–32. DOI: 10.1177/0027432115623841

Winters, M. (2012). The challenges of teaching composing. *British Journal of Music Education*. 29(1), 19–24. doi:10.1017/S0265051711000489