



elämää suurempi harrastukseni

Juha Nevantaus

LL, osastonylilääkäri, Keski-Suomen keskussairaala
juha.nevantaus@jksks.fi

MIKSI LAULAN?

► ”Miksi laulan?”, kysyi Oskar Merikanto laulussaan, johon JH Erkko laati sanat jo 1920-luvulla.

Tuon saman kysymyksen minulle asetti Finnanestin päätoimittaja kun syksyisenä iltana kysyi artikkelia lehteen harrastuksestani.

Kuorolaulu ei tällä hetkellä taida harrastusten joukossa olla aivan kuuminta hottia eikä ihquin tapa viettää iltoja – ainakaan nuoremman polven mielestä. Eiväthän kuorokonsertit juuri täytä areenoita. FiMnetin palstoilla kirurgikollega vertaa kuorolaulun kuuntelua siten kuin rinnakkain soisi kymmenen epäviereistä instrumenttia. Tai ajatellaanpa urheiluselostusta: mihin päätyvät epäonistuneet ja häviäjät – laulukuoron tieteenkin. Eikä kaupungin yöelämässä kaikkein vetävin iskurepliikki taida olla ”Laulan muuten kirkkokuorossa”. (Tuolla ei kyllä minun kannalta taida olla merkitystä). Mikä siis on saanut aikuisen miehen jo vuosia suuntaamaan askeleet kuoroharjoituksiin, joskus useinakin iltoina peräkkäin?

Laulaminen kuorossa nostaa IgA- ja kortisolitasoa, vaikuttaen näin positiivisesti mielialaan ja parantaen immuunivastetta. Kuorolaulun kuuntelemisella näytti olevan päinvastainen vaikutus.

Kreutz ym. Effects on Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *J Behav Med* 2004; 27: 623-35.

Kuoroon

Musiikki on lapsena kuulluista tuutulauluista lähtien kuulunut maailmaani. Pianotunnit, myöhemmin sellon soittelu kuuluivat kouluikään. Kun sitten tuli uravalinnan aika ja

opiskelut alkoivat, jäi soittaminen. Niin näyttää käyneen monelle muullakin. Luontevasti opiskelukaupungista Oulusta löytyi nuortenkuoro, jonka ilmapiiri sopi minulle. Sieltä sain useita ystävyssuhteita jotka ovat kestäneet näihin päiviin asti. Halu löytää uusia haasteita vei sitten minut Tuiran Kamarikuoron riveihin: haastavampi ohjelmisto, suuremmat teokset, kuoromatkat, lopulta tutustuminen oopperan maailmaan, jota olin jostain syystä nuoruudessa vierastanut. Ensimmäinen ensi-iltani oopperalavalla oli muuten samana päivänä kuin erikoislääkäritentti.

Taiteen antamat stimulutukset paransivat tutkittavien fyysisistä hyvinvointia, sosiaalista toimintakykyä ja vitaliteettia.

Bygren ym. Cultural Participation and Health: A Randomized Controlled Trial Among Medical Care Staff. *Psychosom Med* 2009; 71:469-73.

Matkat

Matkailu on monelle tärkeä osa kuoroharrastusta. Olen kuullut että joissain pääkaupunkiseudun kuoroissa jopa syksyisin tulee kyselyjä minne seuraava matka suuntautuu. Kuoroon liitytään sitten sen mielenkiintoisimman matkakohteen mukaan. Ehkäpä liioittelua. Ystäväjoukossa on kuitenkin mukava päästä tutustumaan vieraisiin kulttuureihin. Vastassa on usein isäntäkuoro jonka jäsenien kautta kohdemaan kulttuuriin pääsee tutustumaan paremmin kuin turistina. Ikimuistoisia kokemuksia omilta kuoromatkoilani ovat Jyväskylän Studiokuoron gospelharjoitukset paikallisten kanssa Madisonissa Chicagon lähellä

ja pienyhtye Hyvien Jyvien laulut suuressa irlantilaisessa katedraalissa. Studiokuoron aloittaessa konserttia Sibeliuksen laulua sanoilla ”Saarella palaa” berliiniläisessä rauniokirkossa alkoi kirkon ulkopuolella soida paloautojen pillit. Nauruksi se meni, eikä yleisö ymmärtänyt lainkaan mistä on kyse. Olen kuullut että legendaksi Suomen italiankielen opiskelijoiden keskuudessa on muodostunut Tuiran Kamarikuoron konsertti italialaisessa katolisessa kirkossa. Kuoromme aloittaessa johtajamme Pekka Mäntymaan laulun ”Katso uudeksi minä teen kaikki” aikoi hillitön hihitys ja sipinä eturivin nuorten tyttöjen keskuudessa. Jälkeenpäin meille valistettiin että lausumallamme tavalla ”katso” on italiankielessä hyvin ruma sana. Seuraavassa konsertissa laulun sanat oli muutettu muotoon ”A O, uudeksi minä teen kaikki.”

Kun mitattiin yli 600 englantilaisen kuorolaulajan fyysisistä, psyykkistä, sosiaalista ja ympäristöön liittyvää hyvinvointia todettiin laulamisen edistävän merkittävästi kaikkia näitä osa-alueita. Naisten kohdalla hyöty oli merkittävästi suurempi.

Clift S ym. *JAAH* 2010; 1: 19-34.

Lauluveikkous

Lauluveikkous on yksi kuoroharrastuksen merkittävistä iloista. Vaikka sanana tuo ehkä enemmän vie ajatuksia mieskuoropuolelle, voinee sitä soveltaa myös meikäläiseen sekakuoroissa ja -yhtyeissä laulavaan. Medisiinan parissa työskenteleviä syytetään joskus sisäänpäin lämpiävyydestä, mutta kuorot ovat tuoneet lähelle ihmisiä myös monilta

Minun vastaukseni voisi löytyä toisesta Merikannon laulusta, Larin-Kyöstin sanoihin tehdystä, ”Ma elän”.

muilta elämänalueilta. Ja millaisia ihmisiä: niitä joiden kanssa voi nauraa ja laskea leikkiä, mutta joiden kanssa pääsee helposti hyvinkin vakavaan keskusteluun, niin musiikista kuin muiltakin elämänalueilta. Kahvi-hetket eivät harjoituksissa ole siis vain lepoa, vaan myös sosiaalista kanssakäymistä varten. Ja unohtaa ei toki sovi harjoitusten jälkeisiä ja ulkopuolisia tapaamisia – joskus olut-lasinkin ääressä.

Mini-Suomi -tutkimuksen mukaan säännöllinen harrastustoiminta parantaa keski-ikäisen suomalaisen miehen ennustetta merkittävästi. Sen vaikutus ei ole riippuvainen väestöryhmästä, terveydentilasta tai muista terveyteen liittyvistä tekijöistä.

Hyypä M ym. Leisure participation predicts survival: a population-based study in Finland. Health Promotion Intl 2005; 21: 5-12.

Musiikki

Musiikki on ollut läpi elämän minulle tärkeä kumppani. Sen myötä olen iloinnut, ja se on ollut lohduttaja surun hetkellä. Aikuinen mies ei itke - näin kai usein ajatellaan - mutta minulle musiikki tuo helposti kyöneleet silmiin. Kun Beethovenin pianokonsertton osa vaihtuu, ja yksittäinen soitto lyö suoraan ”ydinprosessoriin”, tai kun Bachin Matteuspasion loppukuoro soi. Oma laulu on katkennut ja pala noussut kurkkuun, kun Arvo Pärtin Credon kaaosmainen kahdentoista sävelen klusteri (rinnakkaiset äänet) purkautuu puhtaaseen yksinkertaiseen melodiaan.

Pidän itseäni enemmänkin penkkimusiikkona (vrt penkkiurheilija), siis kuuntelijana. Kuorot ovat

kuitenkin mahdollistaneet hyvinkin erilaisten musiikkimuotojen harrastamisen: amatöörinä ammattilaisten joukossa teatterilavalla laulamassa oopperaa, kirkkokuorossa tutkimaassa vanhaa musiikkia tai gospelia nuorten tähtien kanssa, suurista orkesteriteoksista vanhoihin pieniin kuorolauluihin. Tuo monimuotoisuus on syynä siihen että joskus kolmekin iltaa viikossa haluan käyttää harjoituksissa.

Jyväskylän yliopistossa vertailtiin seniorikuorolaisten sosioekonomista taustaa suhteessa verrokkeihin, muuttujina lisäksi elämänlaatu, käsitys omasta terveydestä ja sosiaaliset verkostot. Kuorolaiset olivat tyytyväisempiä omaan elämänlaatuunsa, hyvinvointiinsa ja kykyyn selviytyä ympäristön kanssa. Lisäksi kuorolaiset olivat harvemmin tyytymättömiä ihmisiin.

Louhivuori J ym. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. Yhteiskuntapolitiikka 2012; 77: 393-400.

Terveys

Kuten edellä olevista tieteellisistä viittauksista näkee, on kuorolaululla useita positiivisia terveydellisiä vaikutuksia. Uskoisin etteivät ne liity yksin kuorolauluun vaan monella muullakin harrastuksella voidaan vastaavia tuloksia todeta. Kohdallani kuoroilu on ollut sopiva tapa harrastaa minulle rakasta musiikkia. Toki minua paremmin tuntevat tietävät etteivät ainakaan kaikki fyysiseen terveyteen liittyvät väitteet ole toteutuneet kohdallani. Mutta kuoroihin palasin sairastelun jälkeenkin ja olisin palannut vaikka terveysväitteet olisivat olleet päinvastaisiakin.

Alussa siteeraamani Erkon sanoittaman laulun vastaus otsikon kysymykseen oli: sävelet vain soivat laulajan rinnassa. Minun vastaukseni voisi löytyä toisesta Merikannon laulusta, tällä kertaa Larin-Kyöstin sanoihin tehdystä. ”Ma elän”.

Oheiset viitteet tieteellisiin artikkeleihin olen saanut Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen professori Jukka Louhivuorelta. Kiitän häntä avusta kirjoitustyössä. Häneenkin muuten tutustuin kuorossa – tietysti. ■