



PELOTTAAKO?

Muusikon esiintymisjännitys ja esiintymisvalmennus

Anni Poikonen

Pedagoginen opinnäytetyö
Marraskuu 2009



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Poikonen, Anni	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 22	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Pelottaako? – Muusikon esiintymisjännitys ja esiintymisvalmennus		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Rautio, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä perehdytään muusikoiden esiintymisjännitykseen. Työssä tutustutaan jännityksen syihin ja erilaisiin keinoihin helpottaa jännitysoireita. Pohditaan itsetuntokysymysten ja erilaisten ajatusmallien yhteyttä esiintymisjännitykseen.</p> <p>Työssä perehdytään psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiin, kuten rentoutumiseen, suggestioon ja keskittymiseen, sekä pohditaan niiden käyttömahdollisuuksia esiintymisvalmennuksessa. Tutustutaan myös esiintymisharjoitteluun ja sen vaikutuksiin esiintymisjännityksen lievittäjänä. Työssä pohditaan myös opettajan keinoja auttaa esiintymisjännityksestä kärsiviä oppilaita ja mietitään opettajan roolin tärkeyttä esiintymisvalmennuksessa.</p> <p>Työssä käsitellään mentaali- eli mielikuvaharjoittelun hyötyjä muusikon elämässä. Opinnäytetyössä esitellään mentaaliharjoittelun käyttötapoja aivan harjoitteluprosessin alusta esiintymistilanteeseen saakka.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Esiintymispelko, psyykkinen valmennus, mielikuvaharjoittelu, esiintyminen, esiintymistaito, musiikinopetus		
Muut tiedot		

Author(s) Poikonen, Anni	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 21	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Are you scared? – Performance anxiety and performance training among musicians		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Rautio, Tuija		
Assigned by		
Abstract This thesis is about performance anxiety among musicians. The basic causes behind performance anxiety are introduced and different methods to ease the symptoms of anxiety are discussed. The significance of self image and self esteem are also considered. The thesis introduces basic methods of psychological training, such as relaxation, suggestion and concentration and ponders upon the ways to use them in performance training. The thesis considers different ways for a teacher to help students who suffer from performance anxiety. Teacher's important role in performance training is also considered. The benefits of mental imagery training in musician's life are discussed. This thesis introduces different ways to use mental imagery from the beginning of a practicing process to the actual performance situation.		
Keywords performance anxiety, stage fright, psychological training, mental imagery, performing, performance skills, music education		
Miscellaneous		

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 ESIINTYMISJÄNNITYS – MITÄ SE ON?.....	2
2.1 Kehityso pilliset teorit.....	3
2.2 Tunne-elämään pohjautuvat teorit.....	3
2.3 Kognitiiviset teorit.....	4
3 KEHITTYMINEN PAREMMAKSI ESIINTYJÄKSI.....	7
3.1 Psykkinen valmennus	7
3.1.1 Rentoutuminen	7
3.1.2 Keskittyminen.....	8
3.1.3 Hengitys.....	10
3.1.4 Itsetunto ja minäkuva	10
3.1.5 Kognitiiviset taidot.....	11
3.1.6 Suggestio	12
3.1.7 Mentaali harjoittelu	13
4 ESIINTYMISVALMENNUS	
4.1 Esiintymisharjoittelu	17
4.2 Opettajan rooli	20
5 POHDINTA	21
LÄHTEET	22

1 Johdanto

Muusikon työ koostuu pitkälti useista yksinään vietetyistä tunneista harjoitteluluokassa. Valmisteilla saattaa olla kokonainen konserttiohjelma tai vain yksittäinen kappale. Jokaisen muusikon tavoitteena on kuitenkin viedä tuo kappale tai ohjelma joskus yleisön eteen. Esiintyminen on olennainen osa muusikkoutta. Kuitenkin esiintymisen koittaessa monen mielessä käy tuttu, kauhunsekainen ajatus: "Miksi taas ryhdyin tähän?" Tämä ajatus on käynyt usein omassa mielessäni ennen esiintymistä ja olen kuullut sen lukuisten ystäväieni suusta ennen kuin he astuvat lavalle.

Tämän työn tavoitteena on perehtyä tarkemmin esiintymisjännitykseen ilmiönä ja tutustua muutamaan keinoon hallita esiintymisjännitystä. Haluan perehtyä jännityksen yleisimpiin syihin ja oppia ymmärtämään omia reaktioitani esiintymistilanteessa.

Jokainen muusikko jännittää esiintymistilanteita jonkin verran. Toiset hallitsevat esiintymistilanteen paremmin kuin toiset mutta jokaisella tulisi olla valmiudet oppia esiintymään. Jotkut ovat kotonaan esiintymislavalla mutta joillakin jännitys voi jopa estää tai katkaista lupaavan uran muusikkona. Esiintymisjännityksestä ei kuitenkaan esimerkiksi muusikon koulutuksessa puhuta, vaikka se kuuluu niin olennaisesti ammattiin. Koulutuksessa ei anneta eväitä oman esiintymisjännityksen kanssa toimimiseen, eikä myöskään oppilaiden esiintymisjännityksen kohtaamiseen. Usein soittotunnilla keskitytään hiomaan kappale esityskuntoon; viilataan yksityiskohtia tai tarkastellaan suuria linjoja. Aivan liian usein unohtuu kuitenkin olennainen, eli se miten toimia esiintymistilanteessa ja kuinka siihen valmistautua. Jos yleisön edessä menee lukkoon, eikä pysty toteuttamaan soittotunneilla ja harjoitellessa opittuja asioita, ei esiintyminen ole kovin palkitsevaa.

Olen itse saanut hyvin vähän ohjausta esiintymiseen ja siksi haluankin ottaa selvää esiintymisjännityksestä ja keinoista, joilla parantaa esiintymistaitojani. Toivon, että niistä olisi minulle hyötyä tulevaisuudessa niin muusikkona kuin opettajanakin, sillä toivon itse pystyväni valmistamaan oppilaitani esiintymiseen.

2 Esiintymisjännitys - mitä se on?

Esiintymisjännitystä on tutkittu ilmiönä paljon mutta tutkijat eivät ole päässeet täysin yksimieliseen näkemykseen jännittämisen luonteesta. Päivi Arjaksen kirjassa Iloa esiintymiseen teorit esiintymisjännityksestä on jaettu kolmeen kategoriaan: kehitysopilliset teorit, tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit ja kognitiiviset teorit.¹

2.1 Kehitysopilliset teorit

Kehitysopillinen teoria korostaa esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää. Stressihormonit, adrenaliini ja kortisoli, ovat olleet tärkeitä ihmislajin säilymisen kannalta. Taistele tai pakene -reaktio käynnistyy tilanteissa, jotka ihminen kokee uhkaaviksi ja tällöin stressihormonien synnyttämät fyysiset oireet auttavat aisteja toimimaan tarkemmin.² Jännitysoireet valmistavat kehoa maksimaaliseen suoritukseen; ne parantavat keskittymistä ja lisäävät voimaa ja nopeutta. Taistele ja pakene -reaktion tulisi siis auttaa esiintymisestä selviytymistä, eikä estää sitä.³

2.2 Tunne-elämän kehitykseen pohjautuvat teorit

Jännityksen taustalla voi myös olla pelkoja ja itsetunto-ongelmia, jotka juontavat juurensa ihmisen lapsuuteen, kasvuun ja psykologiseen kehitykseen. Yksi yleisimmistä peloista on hylätyksi tulemisen pelko. Tämä saattaa joskus alitajuisesti vaikuttaa esiintyjään. Omasta mielestään hänen ihmisarvonsa on riippuvainen siitä, kuinka hyvin hän esityksessään onnistuu. Epäonnistumisen pelko ei liity tällöin ainoastaan suoritukseen vaan esiintyjä kokee epäonnistuvansa ihmisenä. Muusikko joutuu aina laittamaan itsensä likoon esiintyessään, sillä ainoastaan silloin esitys voi koskettaa kuulijaa. Jos tässä tilanteessa epäonnistuu, tuntuu kuin kritiikki kohdistuisi omaan minään, eikä tuotokseen. Tällaiset tunteet ovat yleisiä ihmisillä, jotka ovat pienestä pitäen tottuneet

¹ Arjas 1997, 16

² Aavasto & Kaulio & Syrjäjä 2008, 14

³ Arjas 1997, 16

siihen, että heitä arvioidaan suoritusten perusteella.⁴

Eräs suurimmista yksittäisistä jännitystä aiheuttavista tekijöistä on huono itsetunto. On vaikeaa tai lähes mahdotonta onnistua esiintymistilanteessa, jos ei alun pitäenkään usko itseensä, omiin kykyihin, onnistumismahdollisuuksiin ja tehtyyn työhön. Itseensä luottava esiintyjä uskoo omiin mahdollisuuksiinsa ja pystyy levollisesti keskittymään esitykseen. Joskus vahva itseluottamus voi jopa korvata puuttuvia taitoja, eivätkä epäonnistumisetkaan tunnu niin suurilta katastrofeilta.⁵

Itsetunto-ongelmat syntyvät yleensä jo lapsuudessa ja liittyvät tiiviisti lapsen kasvuun ja kasvatukseen. Lapsen minäkuva alkaa kehittyä jo varhain, ja soitonopetus voisi olla vahvistamassa myönteisen minäkuvan kehitystä tukemalla ja kannustamalla lasta eteenpäin. Valitettavan usein soitonopetus on kuitenkin virheisiin tarttumista, suoritusten ja edistymisen arviointia ja muihin vertailua. Parhaiten soittaja edistyy silloin, kun hän luottaa omiin sen hetkisiin taitoihinsa mutta myös mahdollisuuksiinsa oppia ja omaksua lisää.⁶

2.3 Kognitiiviset teoriat

Kognitiivisissä teorioissa esiintymisjännityksestä korostetaan esiintyjän omien ajatusten vaikutusta jännittämiseen. Ennen esiintymistä mielessä saattaa pyöriä erilaisia ajatuksia esitettävästä kappaleesta, esiintymistilanteesta tai itsestä muusikkona. Useimmiten jännityksen saa aikaan sillä, että esiintyjä miettii etukäteen kaikkia mahdollisia asioita, jotka voivat esiintymistilanteessa mennä pieleen. Monesti nämä ajatukset ovat jännittäjällä aivan epätodellisia ja suurenneltuja. Mieleen nousevat teknisesti vaikeat kohdat, jotka eivät aina onnistu ja esiintyjä saa itsensä vakuuttuneeksi siitä, että ne eivät voi onnistua esiintymistilanteessakaan. Jännittäjillä nämä ajatukset usein seuraavat heitä lavalle. On vaikea keskittyä itse kappaleeseen tai musisointiin, jos päässä pyörii kesken esityksen vain kauhukuvia siitä, mitä kaikkea voi vielä mennä pieleen.⁷

Usein voimakkaasta esiintymisjännityksestä kärsivät ihmiset ovat perfektionisteja. He pyrkivät

⁴ Arjas 1997, 17-18

⁵ Aavasto & Kaulio & Syrjälä 2008, 133

⁶ Arjas 1997, 18-19

⁷ Arjas 1997, 19-20

täydellisyyteen esiintymistilanteessa ja asettavat itselleen ylisuuria vaatimuksia ja tavoitteita. Esiintyminen on aina tietynlaista riskinottoa, sillä etukäteen ei voi ikinä tietää miten menee, ja tuskin koskaan esiintyminen onnistuu täydellisesti. Esiintymispaineet voivat kasvaa huimiksi, jos tavoitteena on täydellinen suoritus. Perfektionistin tulisi muistaa, ettei yleisö tule konserttiin kuullakseen virheettömän suorituksen, vaan he tahtovat saada musiikista elämyksen.⁸ Huilisti Jean-Pierre Rampal on sanonut, etteivät ihmiset odota superrobotia. Ihmiset odottavat jotakuta, joka välittää heille tunteita - onnellisuutta tai surua.⁹

Romantiikan ajan virtuoosisoittajien myötä on muotoutunut tavaksi, että ainakin pianistit esittävät konserttiohjalmansa pääosin ulkomuistista. Australialaisen pianisti Percy Graingerin mielestä useimmille pianisteille yksi suurimmista jännitystä aiheuttavista tekijöistä on ulkoa soittaminen tai pikemminkin pelko muistin pettämisestä. Pitkän konserttiohjelman esittäminen ilman nuotteja on henkisesti hyvin raskasta ja vaatii huimaa keskittymistä koko suorituksen ajan. Usein kuitenkin esityksen vapaus kärsii, sillä moni muusikko soittaa ohjelmansa peläten muistin pettämistä. Graingerin mukaan pelko usein tuhoaa potentiaalisesti hyvänkin esityksen ja hänen mielestään ideaali tilanne olisi, jos muusikot soittaisivat esitettävän kappaleen ulkoa mutta saisivat silti ottaa nuotit eteensä lavalle.¹⁰

Kognitiivisissa teorioissa pidetään tärkeänä myös automaattisten ajatusten vaikutusta. Automaattisilla ajatuksilla tarkoitetaan sellaisia ajatuksia, joita ihminen ei tietoisesti ajattele, vaan jotka vain putkahtavat hänen päähänsä. Useimmiten nämä ajatukset ovat negatiivisia ja kuvastavat ihmisen omaa, yleensä vääristynyttä näkemystä omasta itsestä ja osaamisesta. Ihmisen oma käsitys itsestään ei ole välttämättä totuus, vaan uskomus johon vaikuttaa hänen henkilöhistoriansa ja aiemmin koetut asiat.¹¹ Väitetään, että ihmisten kaikki uskomukset pohjautuvat kahteen perususkomukseen: "olen hyvä" tai "olen huono" ja "selviydyn" tai "en selviydy".¹²

⁸ Kodin Kuvalehti 2008, 61

⁹ Irving 2002, 44

¹⁰ Brower 2003, 101-102

¹¹ Arjas 1997, 20-21

¹² Aavasto & Kautto & Syrjälä 2008, 45

Negatiiviset automaattiset ajatukset vaikuttavat voimakkaasti käytökseen. Muusikko, joka ei mielestään osaa soittaa nopeasti, pelkää etukäteen nopeita juoksutuksia niin paljon, että jännitykseltään todennäköisesti epäonnistuu niissä. Mielikuva siitä, ettei osaa on liian voimakas, eikä soittaja näin ollen edes anna itselleen mahdollisuutta onnistua.¹³ Eräs ystäväni kertoi, kuinka hän oli orkesterin ensimmäisissä harjoituksissa osannut soittaa stemmansa lähestulkoon virheettömästi. Toista kertaa soitettaessa hän muisti etukäteen paikat, joissa hänen sektiollaan oli soolo-kohta ja hän tiedosti, että tällöin kaikki mahdolliset virheet kuuluvat selkeämmin. Yhtäkkiä ystäväni alkoi jännittää niin paljon, että hän joutui käsien tärinältä laskemaan soittimen alas, eikä pystynyt soittamaan paikkaa, jonka juuri hetki sitten oli onnistunut soittamaan hyvin.

Joskus soittaja saattaa alkaa esiintymistilanteessa epäilemään taitojaan, joita muulloin pitäisi täysin itsestäänselvyyksinä. Käsien liikeradat alkavat tuntua oudoilta ja vierailta ja yllättäen kiinnittääkin huomioita siihen miten sormet liikkuvat, kun harjoitustilanteessa on kiinnittänyt huomiota musiikin tekemiseen. Harjoittelun tuloksena automatisoituneet liikkeet eivät enää tunnukaan kovin automaattisilta ja kappale alkaa tuntua täysin vieraalta.¹⁴

Esiintymistilanteessa ja se jälkeen esiintyjä saattaa menettää liiallisen jännityksen vuoksi suhteellisuudentajunsa. Mieleen nousevat vain kaikki väärät äänet tai epäonnistuneet asiat esityksestä ja ne saattavat paisua suuriksi vaikka todellisuudessa kyse olisikin vain parista väärästä äänestä.¹⁵

¹³ Arjas 1997, 21

¹⁴ Arjas 1997, 21

3. Kehittyminen paremmaksi esiintyjäksi

Ihanteellisessa tilanteessa esiintymisjännityksestä voi tulla muusikolle ystävää. Jännitys muuttuu positiiviseksi lataukseksi ja sen ansiosta esiintymiset voivat onnistua jopa harjoitustilannetta paremmin. Vahvasta tai jopa lamaannuttavasta jännityksestä kärsivä esiintyjä joutuu kuitenkin tekemään jotain jännitykselleen, jos hän haluaa jatkaa uraansa muusikkona. Oman mielen ja kehon reaktiot jännitystilanteessa tulisi oppia tunnistamaan ja niitä täytyisi pystyä hallitsemaan. Tällä tavoin esiintymisjännityksen kanssa voi oppia elämään ja sen pystyy kääntämään positiiviseksi voimavaraksi.

3.1 Psykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen käsite on lainattu suoraan urheilusta. Urheilijat ovat jo pitkään tunteneet käsitteen ja käyttäneet hyödykseen psyykkisen valmennuksen tarjoamia mahdollisuuksia.

Vähitellen käsite on löytänyt tiensä myös musiikkimaailman ja muusikot ovat alkaneet löytää apua psyykkisen valmennuksen keinoista. Psyykkisen valmennuksen lähtökohtia ovat fyysinen ja psyykinen rentoutuminen, ja se pitää sisällään kaiken sen muun työn, jonka muusikko tekee itse fyysisen harjoittelun lisäksi. Psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiin kuuluvat hengitys-, rentoutus-, ja keskittymisharjoitukset, suggestiot ja mentaaliharjoittelu. Nämä harjoitukset kehittävät ja vahvistavat ihmisen tuntemusta ja käsitystä omasta itsestä.¹⁶

3.1.1 Rentoutus

Rentoutuminen on keskeinen perustaito, josta on apua elämässä yleensä. Rentoutusharjoitukset ovat oivallinen keino lisätä itsetuntemusta ja oppia aistimaan omaa kehoa. Hyvällä rentoutusharjoituksella pystyy nopeasti rauhoittamaan kehon ja mielen. Nopean rentoutumisen oppiminen olisi muusikolle erittäin hyödyllistä, sillä jännitys saattaa yllättää vaikkapa juuri ennen lavalle nousua tai kesken esityksen. Täydellinen rentoutustekniikka olisi sellainen, että muusikko

¹⁵ Arjas 1997, 22

¹⁶ Arjas 1997, 37-38

pystyy missä ja milloin hyvänsä saavuttamaan tarpeellisen rentoutumisasteen. Hyviä rentoutumistapoja on useita; yleisimpinä progressiivinen ja autogeeninen rentoutus, mielikuvien avulla rentoutuminen ja jooga. Jokaisen täytyy löytää itselleen sopiva rentoutusmenetelmä omien mieltymysten mukaan, sillä jotkin keinot eivät välttämättä sovi kaikille.¹⁷

Progressiivisesti etenevän rentoutustekniikan kehitti amerikkalainen lääkäri Edmund Jacobson, ja siinä lähtökohtana on lihasten luontainen taipumus rentoutua jännityksen jälkeen. Jacobson tutki paljon psyykkisten tekijöiden ja lihasjännityksen yhteyttä ja havaitsi, että lihasjännityksen väheneminen rauhoittaa keskushermostoa, ja psyykinen jännitys lyhentää lihassyitä ja näin ollen jännittää lihaksen. Progressiivisessa syvärentoutusmenetelmässä lihaksia jännitetään äärimmilleen ja sen jälkeen jännitys laukaistaan ja tuloksena on rennompia lihaksia. Tällä tavoin voidaan käydä läpi suurempia lihasryhmiä tai keskittyä yksittäisiin lihaksiin. Tämän rentoutusmenetelmän avulla ihminen oppii tehokkaasti tunnistamaan kehonsa rentoutuneen ja jännittyneen olotilan erot.¹⁸

Autogeenisessä rentoutuksessa rentoudutaan ajatusten avulla. Kaikki kehon eri osat käydään mielessä läpi ja jokaiselle annetaan vuorotellen rentoutumiskäskeä. Tämä menetelmä on saksalaisen psykiatrin Johannes Schultzin kehittämä ja sen oppiminen vaatii aikaa mutta on lopulta hyvinkin nopea ja tehokas.¹⁹

Mielikuvien avulla rentoutumiseen ei vaadita erityistä tekniikkaa, jokaisen on helppo kokeilla erilaisia keinoja. Mielikuvien avulla voi rentoutua esimerkiksi sulkemalla silmänsä ja näkemällä mielessään, kuinka jännitys virtaa pois jokaisesta kehon osasta.²⁰

3.1.2 Keskittyminen

Maksimisuoritus edellyttää hyvää keskittymiskykyä. Erittäin suuri osa muusikoiden esiintymisongelmista johtuukin juuri keskittymiskyvyn puutteesta. Psyykkisen valmennuksen tärkeä osa ovat harjoitukset, joilla pyritään kehittämään soittajan taitoa keskittää ajatuksensa

¹⁷ Arjas 1997, 48-49

¹⁸ Aavasto & Kaulio & Syrjälä 2008, 161

¹⁹ Arjas 1997, 50

²⁰ Arjas 1997, 50

ulkoisista ja sisäisistä häiriötekijöistä huolimatta siihen mitä tekee. Ihmisen aivot vastaanottavat ärsykeitä jatkuvasti ja tutkijat tietävät, että yhteen asiaan keskittyminen on mahdollista vain pienen hetken ajan. Keskittymisharjoituksilla ei pyritä rajoittamaan ihmisen ajattelua, vaan harjoittelemaan niiden suuntaamista itse suoritukseen.²¹

Ihmisen on mahdollista päästä sellaiseen keskittymisen tilaan, jossa tietoisuus on kohdistettu ainoastaan sillä hetkellä olennaiseen toimintaan. Tällöin ympäristön ärsykkeet jäävät muistiin sellaiselle alitajunnan alueelle, ettemme edes huomaa niitä.²² Brasilialainen pianisti Guiomar Novaes on kertonut useimmiten nauttineensa esiintymisestä. Konserteissa hän uppoaa nopeasti siihen, mitä on tekemässä ja suorastaan unohtaa yleisön olemassaolon ja koko ympäröivän maailman. Tämä on aika oivallinen esimerkki täydellisestä keskittymisestä.²³

Monet rentoutumisharjoitukset toimivat samalla keskittymisharjoituksina mutta tehokkaimmin oma keskittymiskyky kehittyy, kun pyrkii jokapäiväisessä elämässään keskittymään käsillä olevaan tehtävään mahdollisimman hyvin. Kun on tottunut paneutumaan asioihin hyvin arkisissakin tilanteissa, ei keskittyminen vaativalla hetkellä ole niin vaikeaa.²⁴

Muusikon olisi myös syytä opetella harjoittelemaan keskittyneesti, sillä esiintymistilanteessa ei voi onnistua sellaisessa, mihin ei ole harjoitellussakaan tottunut. Liian usein harjoittellessa ajatukset harhailevat aivan muihin asioihin ja harjoittelemisesta tulee mekaanista toistamista, josta voi pahimmassa tapauksessa olla enemmän haittaa kuin hyötyä.²⁵

Yksi keino kehittää huonoa keskittymiskykyä on tietoisuuden suuntaaminen johonkin tiettyyn yksityiskohtaan, kuten melodian kuuntelemiseen, käsien liikkeeseen klaviatuurilla, jousen liikkeeseen tai edessä olevaan nuottikuvaan.²⁶

²¹ Arjas 1997, 52

²² Arjas 1997, 53

²³ Brower 2002, 132

²⁴ Arjas 1997, 53

²⁵ Arjas 1997, 54

²⁶ Arjas 1997, 54

3.1.3 Hengitys

Moni muusikko ei välttämättä huomaa kärsivänsä hengitysongelmista esiintymistilanteessa. Laulajien ja puhallinsoittajien täytyy kiinnittää huomiota hengitystekniikkaansa jokapäiväisessä harjoittelussa, kun taas esimerkiksi pianistit ja viulistit harvemmin kiinnittävät ollenkaan huomiota hengitykseensä. Jokaisella ihmisellä on luonnollinen kyky hengittää oikein, ilman että siihen tarvitsisi kiinnittää erityishuomiota. Esiintymistilanteessa tai soittotilanteessa tämä kyky voi kuitenkin häiriintyä ja muusikko saattaa alkaa pidättämään hengitystään, hengittämään pinnallisesti tai hyperventiloimaan.²⁷

Hengitysongelmat voivat johtaa esimerkiksi siihen, että esiintyessä soittaja väsyä paljon nopeammin kuin harjoitellessa. Muusikko saattaa pystyä harjoittelemaan väsymättä useita tunteja mutta jos esiintyessä hengitys on pinnallista tai katkonaista, lihakset kärsivät hapenpuutteesta ja väsyvät paljon nopeammin. Konserttiohjelman soittaminen on fyysisesti rankkaa työtä, ja lihakset tarvitsevat happea, jotta ne jaksavat tehdä tämän työn. Toinen yleinen muusikoiden ongelma on pidättää hengitystä teknisesti vaativissa paikoissa. Tällöin lihakset väsyvät ja tuntuvat voimattomilta ja teknisesti vaativasta kohdasta selviytyminen vaikeutuu entisestään.²⁸

Hengitysharjoituksilla pyritään luomaan pohja kaikelle rentoutumiselle ja palauttamaan ihmisen luonnollinen kyky hengittää oikein. Hyvä hengitys auttaa verenkiertoa toimittamaan verta lihaksiin ja aivoihin ja tällöin mieli ja keho voivat esiintymistilanteessa toimia parhaimmalla mahdollisella tavalla.²⁹

3.1.4 Itsetunto ja minäkuva

Yksi keskeisistä muusikon esiintymiseen liittyvistä tekijöistä on itsetunto ja minäkuva. Yleensä itsetunto-ongelmista kärsivät muusikot jännittävät esiintymistä enemmän kuin ne, joilla on vahva omanarvontunto. Terve itsetunto rakentuu ympärillä olevilta ihmisiltä saadulle ja itse itselleen annetuille rehelliselle palautteelle. Itseään on kehuttava ja osattava arvostaa silloin, kun siihen on

²⁷ Arjas 1997, 45

²⁸ Arjas 1997, 46

²⁹ Arjas 1997, 47

aihetta, ja toisaalta omia suorituksiaan täytyy pystyä kritisoimaan tarpeen tullen.³⁰

Ihmisen yleinen itsetunto ja ammatillinen itsetunto eivät välttämättä aina kulje käsi kädessä. Tavallisesti terveen omanarvontunnon omaava muusikko ei välttämättä esiintymistilanteessa enää luotakaan itseensä ja omiin kykyihinsä vaan alkaa epäillä niitä. Usein muusikoilla on vääristyneen negatiivinen kuva omasta itsestään ja taidoistaan. Toisena harvinaisempaan ryhmään ovat muusikot, joiden heikko itsetunto johtaa itsensä ylikorostamiseen. He eivät pysty myöntämään omaa tasoaan itselleen, eikä muille ja sen vuoksi teeskentelevät olevansa parempia kuin itse asiassa ovatkaan. Muusikon uralle on tärkeää osata tuoda rehellisesti esille omat taidot ja ansiot, liiallinen vaatimattomuus tai toisaalta omien taitojen ylistäminen eivät ole hyväksi.³¹

Myönteinen ajattelu on hyvä työväline itseluottamusta kehitettäessä. On tärkeää pystyä kuvittelemaan itsensä menestyväksi, sillä silloin asettaa myös itselleen tavoitteita, joita kohden pyrkii. Jos pitää itseään epäonnistujana, niin todennäköisesti muuttuu sellaiseksi.³²

Jokaisen muusikon, oikeastaan jokaisen ihmisen, tulisi pyrkiä rakentamaan realistinen minäkuva. Oman itsensä kehittäminen on vaikeaa, jos ei tiedä omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Kun ne ovat selvillä, pystyy ihminen käyttämään vahvuuksiaan hyödykseen ja toisaalta näkemään heikkoudet haasteina, joihin tarttua.

3.1.5 Kognitiiviset taidot

Suurin merkittävin ero jännittäjien ja ei-jännittäjien välillä on kognitiivisissa taidoissa. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan ajattelun ja tiedon käsittelyn taitoja. Tutkimusten mukaan jännitystä aiheuttavissa tilanteissa jännittäjien ja ei-jännittäjien fyysisessä aktiviteetissa ei ole mitään eroja. Ainoa ero näiden kahden ryhmän välillä on se, miten he kokevat jännitystä aiheuttavan tilanteen. Jännittäjät hermostuvat omista jännitysoireistaan, kun taas ei-jännittäjät suhtautuvat fyysisiin oireisiin huolettomasti.³³

³⁰ Arjas 1997, 56

³¹ Arjas 1997, 60-61

³² Björkman 1982, 128

³³ Arjas 1997, 63

Näihin omista ajatustavoista johtuviin ongelmiin voidaan vaikuttaa kognitiivisella terapialla. Kognitiivisessa uudelleenrakentamisessa pyritään tuomaan tietoisuuteen omat huonot ajattelumallit ja mielikuvat. Sen jälkeen tarkastellaan, kuinka paikkaansa pitäviä nämä ajatukset ovat ja lopulta muutetaan ajattelutavat realistiseen tilanteeseen sopiviksi. Usein tällaisen kognitiivisen uudelleenrakentamisen eteen joutuu, jos esiintymisongelmia ilmaantuu yllättäen tai jos ne kasvavat niin suuriksi, että häiritsevät merkittävästi muusikon työntekeä.³⁴

Suhtaudumme usein omiin ajatuksiimme ja päässämme kuuluvaan ääneen niin kuin se olisi objektiivinen totuus. Annamme häiritsevien ajatusten ja epävarmuuden omasta onnistumisesta häiritä esiintymistämme, eikä enää ole mahdollista heittäytyä tekemään musiikkia, vaan esityksestä tulee varovainen ja esiintyjälle sattuu virheitä, joita muuten ei tulisi. Jos opettelemme tunnistamaan oman sisäisen äänemme ja analysoimme ne ajatukset, mitä se meille kertoo, opimme tuntemaan itsemme paremmin. Voimme pohtia mistä nämä useimmiten kielteiset ajatukset ovat saaneet alkunsa ja kuinka paikkaansa pitäviä ne ovat. Jos emme kuitenkaan tarkastele niitä lähemmin, ne vaikuttavat jatkossakin käyttäytymiseemme esiintymistilanteissa. Ihminen luo itselleen tarpeettomia rajoituksia, esteitä ja vaikeuksia ilman minkäänlaista järkevää syytä.³⁵

Usein myönteisellä ajattelulla on suuri merkitys menestymiseen. Myönteisesti ajattelevat ihmiset ovat yleensä hyvin päämäärätietoisia ja kokevat oman toimintansa mielekkääksi. He myös luottavat itseensä ja uskovat siihen, mihin uhraavat pääosan energiastaan. Tämän seurauksena he reagoivat myönteisesti myös elämässä esiintyviin paineisiin ja stressitilanteisiin.³⁶

3.1.6 Suggestio

Suggestiolla tarkoitetaan universaalia kommunikaation tekijää, joka on osana jokapäiväistä elämäämme. (G.Lozanov) Suggestiot ohjaavat tekojamme alitajunnasta käsin; kertovat meille, ettemme kykene tekemään sitä tai tätä. Muusikon elämässä tällaisia normeja voi olla paljon. Jos ympäristö odottaa soittajalta aina hyvää suoritusta, hänen esityspaineensa kasvavat suuriksi. Toisaalta jos ihmiseltä aina odotetaan huonoja suorituksia, saattaa hän itsekkin alkaa uskoa olevansa

³⁴ Arjas 1997, 64

³⁵ Arjas 1997, 65-66

³⁶ Björkman 1982, 129

huono ja kykenemätön hyviin suorituksiin.³⁷

Suggestioiden avulla muusikko pystyy muuttamaan vääristynyttä minäkuvaansa ja pääsemään eroon negatiivisista ajatuksista. Suggestioilla ei tarkoiteta ääneen toisteltavia lauseita: "olen hyvä, olen hyvä", vaan ensin pyritään pääsemään eroon negatiivisista ajatusmalleista ja sen jälkeen vahvistamaan positiivisia myönteisillä ajatuksilla itsestä. Jotta suggestiot toimisivat, niiden sisällön täytyy aina olla sellaisia tosiasioita, jotka ihminen itse kykenee uskomaan. Esiintymistilanteeseen valmistautuessa muusikko pystyy innostamaan itseään harjoittelemaan ja konserttipäivänä täytyy löytää oikeanlainen soittovire; positiivisten suggestioiden käyttäminen näissä tilanteissa auttaa.³⁸

Amerikkalaisella tennisopettajalla Timothy Gallwaylla on teoria ihmisen minän kahdesta eri puolesta. Hänen mukaansa toinen on todellinen minä, jonka pitäisi osata asioita, ja toinen on sisäinen ääni, joka arvostelee ja epäilee kaikkea. Gallwayn mukaan tämä sisäinen ääni pitäisi saada vaiennettua, jotta pystyisi pääsemään tavoitteeseensa, joka on rentoutunut keskittymisen tila. Tämän sisäisen äänen automatisoituneet ajatuskuviot ovat juurtuneet syvälle alitajuntaan ihmisen lapsuudesta saakka, eikä niitä välttämättä edes tiedosteta. Sen vuoksi voi olla vaikeaa ymmärtää, etteivät ne ole totuuksia ja niistä eroon pääseminen voi olla kovankin työn takana.³⁹

Omaa toimintaa rajoittavat esteet pitäisi kuitenkin pystyä raivaamaan pois tieltä. Esimerkiksi kielteinen ajattelu voi vaikuttaa negatiivisesti elämän kaikkiin puoliin, sillä se ohjaa toimintaamme väärään suuntaan. Itsesuggestio voi olla tehokas apukeino automaattisten ajatusten muuttamisessa positiivisiksi.⁴⁰

3.1.7 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu on erinomainen keino työstää kappaleen teknistä, tulkinnallista ja esityksellistä osaamista ajattelun ja mielikuvien avulla. Mielikuvaharjoittelu nopeuttaa oppimisprosessia, sillä hermoradat vahvistuvat samalla tavalla eläydyttäessä liikeradan

³⁷ Arjas 1997, 69

³⁸ Arjas 1997, 70

³⁹ Arjas 1997, 67

⁴⁰ Björkman 1982, 128

kuvitteluun kuin suoritettaessa liikettä fyysisesti.⁴¹ Mielikuvaharjoittelu on taito, siinä missä muutkin. Mitä enemmän sitä käytetään, sitä tehokkaammalta se tuntuu ja sitä tehokkaammaksi se tulee.⁴²

Kappaletta kannattaa alkaa työstää alusta pitäen mielikuvien avulla. Kun nuotit lukee läpi ennen soittamista, pystyy keskittymään nuottitekstuuriin eikä tarvitse välittää soittamisen fyysisestä puolesta. Tällöin ottaa varmasti huomioon kaiken nuotissa olevan ja oppii asiat ensimmäisellä kerralla oikein. Nuotinluvulla pitäisi pyrkiä saamaan selkeä visuaalinen kuva sävelistä ja fraaseista ja esimerkiksi käden liikeradoista. Kappaleen analyttinen pohdinta edesauttaa siis nuotinlukua mutta myös ulkoa oppimista.⁴³

Monet tunnetut taiteilijat aloittavat harjoittelun ajattelemalla. Muun muassa Walter Gieseking ja Karl Leimer ovat vahvasti sitä mieltä että kappale täytyy osata ja ymmärtää ajatuksissa ennen kuin sitä alkaa edes harjoitella soittimen ääressä. Heidän mukaansa kappaleet oppi tällöin nopeasti ja varmemmin ulkoa. Leimerin mukaan kappale täytyy visualisoida ennen soittamista, jotta sen osaisi ulkoa ja pystyisi soittaessa keskittymään kuuntelemiseen ja korvan harjoittamiseen.⁴⁴

Mentaaliharjoittelun avulla kappaleesta saa kokonaisvaltaisen kuvan eikä osaaminen pohjautu esimerkiksi pelkästään motoriseen muistiin tai kuulokuvaan. Motorinen muisti pettää hyvin usein tilanteissa joissa lihakset jännittyvät tai hermopaineet kasvavat suuriksi. Visualisointi ja analyttinen pohtiminen auttavat tällöin. Tarkoitus ei ole kuitenkaan että soittamista tarkkailtaisiin tietoisella tasolla koko ajan mutta tarvittaessa pitäisi sekin taso pystyä ottamaan käyttöön.⁴⁵

Mentaaliharjoittelu on tehokasta puhtaasti tekniikkaa harjoitettaessa. Tällöin voi keskittyä

⁴¹ Arjas 1997, 79

⁴² Björkman 1982, 180

⁴³ Arjas 1997, 81

⁴⁴ Arjas 1997, 80

⁴⁵ Arjas 1997, 81

pelkästään virheiden korjaamiseen ja suorituksen parantamiseen.⁴⁶ Usein syytämme sormiamme, jos teknisesti vaikeat paikat tuottavat ongelmia. Tosiasiassahan aivot kuitenkin antavat käskyt käsillemme, eli pää vie käsiä eikä toisinpäin. Muusikko unohtaa usein ajatustyön teknisten paikkojen kohdalla ja yrittää saada suorituksen onnistumaan toistamalla kohtaa useita kertoja. Mallia tulisi ottaa urheilijoilta, jotka käyvät suorituksensa hyvinkin tarkasti läpi etukäteen. Esimerkiksi mäkihyppääjät miettivät tarkasti hypyn kaikki vaiheet, kehonasennot ja voimankäytön. Itse hypättäessä suoritus täytyy olla automatisoitunut sillä hyppytilanteen tempo on niin nopea, ettei jokaista yksityiskohtaa ennäätä erikseen miettimään.⁴⁷

Juuri nopeissa kohdissa mentaaliharjoittelusta on muusikollekin hyötyä. On helppo kuvitella mielessään nopea kohta hitaassa tempossa mutta ajatukset tuntuvat jumiutuvan heti, kun yrittää ajatella sen nopeammin. Ja jos kohtaa ei pysty ajattelemaan nopeasti, kuinka sen voisi soittaakaan onnistuneesti? Karl Leimer sanookin että hyvän tekniikan saavuttaa vain mentaalilla työllä.⁴⁸

Mielikuvaharjoittelu on samalla myös eräänlaista keskittymisharjoittelua, sillä se vaatii äärimmäistä keskittymistä. Mielikuvaharjoittelussa huomaa heti keskittymisen puutteen, sillä harjoitus keskeytyy, jos ajatukset alkavat harhailla. Vaikka keskittyminen mielikuvaharjoitteluun voi olla haastavaa, on se sen arvoista, sillä se on oiva keino kehittyä esiintyjänä. Jos pystyy soittamaan esimerkiksi konserttiohjelman keskittyneesti läpi mielessään, on keskittyminen taatusti esiintymistilanteessakin varmempaa.⁴⁹

Useimmat muusikot soveltavat mielikuvaharjoittelua hakiessaan teokseen tulkintaa. Päässä hahmottuvat fraasit ja musiikillinen sisältö, joita myöhemmin kokeillaan itse soitossa. Harvempi meistä etsii tulkintaa läpisoitolla. Tulkinnan puolella mentaaliharjoittelussa piilee epärealistisen kuulokuvan vaara. Kuulemme päässäme sen, miten haluaisimme soittaa mutta lopputulos ei onnistu kuulostamaan samalta huomaamme sen itse tai emme. Harjoittelusta voi tulla turhauttavaa,

⁴⁶ Björkman 1982, 180

⁴⁷ Arjas 1997, 84-85

⁴⁸ Arjas 1997, 85

⁴⁹ Arjas 1997, 88-89

sillä koskaan ei saavuta sitä tasoa, jolta musiikki päässä kuulostaa.⁵⁰

Mentaaliharjoittelu on apuna myös esiintymisessä. Usein muusikko pelkää esiintymistilannetta etukäteen ja kuvittelee kaikenlaisia katastrofeja, joita lavalla voi tapahtua. Kappale on valmisteltu niin teknisesti kuin tulkinnallisestikin mutta itse esiintymiseen ei ole valmistauduttu.

Mentaaliharjoittelulla epävarmuutta voi hillitä ja epäonnistumisia välttää. Soittotilanteen tarkka läpikäyminen ajatuksissa antaa varmuutta itse esiintymiseen, ja varmuus vähentää jännitystä ja kohottaa itseluottamusta.⁵¹ Mentaaliharjoittelun avulla voi myös keskittyä esiintymistilanteessa tulevien psyykkisten tekijöiden hallintaan, kuten pelon hillitsemiseen, stressitilanteen säätelyyn ja oman mielen herkistämiseen optimaaliseen vireystilaan.⁵²

⁵⁰ Arjas 1997, 90

⁵¹ Arjas 1997, 94

⁵² Björkman 1982, 180

4. Esiintymisvalmennus

4.1 Esiintymisharjoittelu

Kysymys julkiseen esiintymiseen valmistumisesta kiinnostaa luonnollisesti musiikinopiskelijoita ja pedagogeja. Ongelman ratkaisuun on kuitenkin vaikea antaa yleispätevää reseptiä, sillä oppilaat ovat luonteeltaan, lahjoiltaan ja elinolosuhteiltaan erilaisia.⁵³

Viulupedagogi Ivan Galamian esittelee kirjassaan oman käsityksensä harjoittelun kolmesta eri tasosta: Rakennusaikana työstetään teoksen teknisiä puolia, tulkinta-aikana keskitytään musiikilliseen ilmaisuun ja esitysaikana harjoitellaan esittämistä. Galamianin mukaan useimmilla esiintymisen harjoittelu ei kuulu ollenkaan harjoitteluohjelmaan. Toiset muusikot jumiutuvat rakennusaikaan ja hiovat loputtomasti teoksen teknisiä yksityiskohtia kokonaisuuden kustannuksella. Toisilla taas teknisten yksityiskohtien hiominen unohtuu ja he hyppäävät suoraan tulkinta-aikaan. Esiintymisharjoittelulla Galamian tarkoittaa sitä, että harjoitellaan varsinaista esiintymistilannetta. Jotta pystyisi edistymään esiintyjänä ja esiintymisestä tulisi helpompaa, olisi tärkeää käydä läpi esityksen jälkeen myös itse esittämiseen liittyvät asiat. Usein kiinnitetään huomiota vain soittoon ja siihen mikä onnistui ja mikä ei. Jos esiintyjän ongelmana onkin hermoilun pelko, heikko itsetunto, fyysinen jännitys tai automaattiset ajatukset, on näihin etsittävä ratkaisuja, sillä tällöin esiintymistilanteessa ei pysty keskittymään esitettävään kappaleeseen, vaan häiritsevät ajatukset vievät keskittymisen.⁵⁴

Puolalais-amerikkalainen pianisti Josef Hofmann ei kertomansa mukaan koskaan voinut etukäteen varmasti tietää, kuinka esitys sujuu. Jokaisessa esiintymisessä joutuu ottamaan huomioon monia eri seikkoja: millainen on soittajan mieliala juuri sinä päivänä, millaisella instrumentilla hän joutuu soittamaan, millainen on sali ja sen akustiikka, kuinka yleisö reagoi ja niin edelleen. Kaikkiin näihin asioihin ei voi etukäteen valmistua, mutta esimerkiksi saliin ja soittimeen voi tutustua, jolloin osa tilanteesta ei ole enää niin vieras. Hofmannin mielestä esitettävä teos täytyy opiskella ja laittaa

⁵³ Neuhaus 1986, 210

⁵⁴ Arjas 1997, 132

syryään kolme kertaa ennen kuin sitä esittää. Kun kappaleen parissa työskentelee moneen otteeseen, osaaminen lujittuu ja varmistuu. Tällainen työskentely on kuitenkin vaikeaa varsinkin opiskeluaikana, sillä lyhyessä ajassa joutuu valmistamaan suuren määrän ohjelmistoa, eikä yhteen teokseen voi välttämättä uhrata niin paljon aikaa.⁵⁵

Esiintymisharjoitteluun liittyy myös esitystä edeltävän ajan suunnittelu. Muusikon olisi hyvä tietää etukäteen, miten aikoo esiintymispäivänä aikansa käyttää. Päivärytmin muutokset on tehtävä hyvissä ajoin, jotta esiintymispäivänä on hyvässä vireessä. Etukäteen voi pitää itselleen ikään kuin harjoitusesiintymisen, jonka avulla valmistautuu varsinaiseen esiintymispäivään.

Harjoitusesiintyminen kannattaa pitää samaan aikaan kuin varsinainen konserttikin, jotta optimaalinen vireystila löytyisi oikealla hetkellä. Päivärutiinitkin saavat mielellään olla tällöin samanlaiset kuin konserttipäivänä, jotta tilanne tuntuu mahdollisimman tutulta ja turvalliselta. Muusikko voi kiinnittää huomiota myös joihinkin pieneltä vaikuttaviin yksityiskohtiin, kuten esiintymispäivän ruokavalioon tai esitysvaatetukseen.⁵⁶

Etukäteen kannattaa myös miettiä, kuinka paljon esityspäivänä harjoittelee. Toisten tarvitsee soittaa enemmän päästäkseen oikeaan vireystilaan, toisille riittää vähäinen kokeilu, ja silti he löytävät oikeanlaisen latauksen. Venäläissyntyinen pianisti Leo Ornstein on kertonut harjoittelevansa konserttipäivänä tuntikausia mutta ei koskaan sitä ohjelmistoa, jota hän itse konsertissa soittaa. Näin ollen konserttiohjelma tuntuu hänestä itsestään paljon tuoreemmalta, kun hän sen esittää.⁵⁷ Neuhaus taas neuvoo harjoittelemaan kylmällä järjellä, ikään kuin puoliteholla, sillä silloin säästää varsinaisen tunnetehon esitykseen. Puolalainen pianisti Carl Tausig taas soitti uudestaan koko konserttiohjelmansa aina konsertin jälkeen puhdistaaakseen sen esityksessä sattuneista virheistä.⁵⁸

Esiintyminen kannattaa aloittaa progressiivisesti. Itsekseen harjoittelemisen jälkeen kappaletta voi esittää esimerkiksi muutamalle ystävälleen ja sen jälkeen oppilaskonserteissa tai luokkatunneilla. Silloin varsinaisessa konserttitilanteessa on jo jonkinlainen käsitys siitä miltä tuntuu kyseistä teosta

⁵⁵ Brower 2002, 109-110

⁵⁶ Arjas 1997, 133-136

⁵⁷ Brower 2002, 135

⁵⁸ Neuhaus 1986, 211

esittää. Nämä pienet esiintymiset ovat oivallinen mahdollisuus kiinnittää huomiota erilaisiin esiintymisjännityksestä johtuviin oireisiin ja koettaa helpottaa niitä seuraavaa kertaa varten.⁵⁹ Australialaisen pianisti Ernest Hutchesonin mukaan yleisön edessä soittaminen on muusikolle aivan välttämätöntä. Hänen mielestään ainoa keino oppia esiintymään on säännöllinen esiintyminen. Hänen omat oppilaansa kokoontuivat kerran viikossa yhteen ja soittivat toisilleen ja ystäville sekä perheenjäsenilleen. Hutchesonin mukaan ensimmäisiä kertoja esiintyvät oppilaat yleensä tekevät suuriakin virheitä kappaleissa, joita he ovat soittotunnilla esittäneet moitteettomasti mutta tällaisen esiintymisharjoittelun avulla he pikku hiljaa tottuvat esiintymistilanteeseen ja pystyvät hallitsemaan sen kerta kerralta paremmin. On luonnollisesti paljon vaikeampaa soittaa esimerkiksi yksi konsertti kerran kuussa, kuin useampi konsertti lyhyen ajan sisällä.⁶⁰

Esiintymisen jälkeisellä palautteella on suuri merkitys soittajana ja esiintyjänä kehittymisen kannalta. Aivan liian usein palaute on kovin vähäsanaista, todetaan vain että esitys meni ihan hyvin, vaikka jännittikin. Ehkäpä seuraavalla kerralla onnistun vähän paremmin. Erityisesti opiskelijat ansaitsevat rehellistä ja rakentavaa palautetta esiintymisestään, sillä heidän oma kokemuksensa tilanteen arvioinnista ei ole riittävä. Esityksen videointi tai äänittäminen on myös hyvä keino arvioida itse omaa esitystään. Usein näissä tilanteissa saattaa huomata, että oma kokemus siitä kuinka esitys on mennyt, ei vastaakaan lainkaan sitä miltä se nauhalta kuulostaa.⁶¹

Jännitystä esiintymistilanteessa saattaa aiheuttaa myös auktoriteettipelko, joka kohdistuu esimerkiksi tilaan tai johonkin tiettyyn henkilöön. Opiskelija voi esimerkiksi jännittää suuressa konserttisalissa soittamista tai pelätä paikalla olevia opettajia tai opiskelijakollegoita. Siksi nämä asiat tulisi miettiä tarkoin ennen lavalle nousemista. Onko ihmisiä, joiden läsnäolo konsertissa saattaisi aiheuttaa minulle ylimääräistä jännitystä? Esiintyjän täytyy myös tehdä itselleen selväksi, ketä varten oikein soittaa ja opittava esiintymään omana itsenään ja seisomaan omien ratkaisujensa takana.⁶² Jokaista kuulijaa ei voi mitenkään miellyttää. Eleanor Roosevelt on sanonut sen viisaasti: “Do what you feel in your heart to be right - for you'll be criticized anyway. You'll be damned if

⁵⁹ Arjas 1997, 135

⁶⁰ Brower 2002, 114

⁶¹ Arjas 1997, 136

⁶² Arjas 1997, 134

you do, and damned if you don't.”

4.2 Opettajan rooli

Jokainen soitonopettajaa varmasti askarruttaa kysymys siitä, kuinka auttaa omia oppilaita valmistautumaan esitykseen. Opettajalla on suuri vaikutus esiintymistaitojen kehittämisessä. Opettajan neuvot ja kannustus ovat tärkeitä aivan pienille soittajille mutta myös ammattiin opiskeleville muusikoille.

Instrumentinopettajien ammattiopinnoissa ei juuri lainkaan perehdytä siihen, kuinka käsitellä oppilaiden esiintymisjännitystä. Jokainen muusikko joutuu kuitenkin jossain vaiheessa elämäänsä varmasti käsittelemään omaa esiintymisjännitystään tavalla tai toisella. Omien kokemusten kautta opittuja keinoja voi hyvin hyödyntää myös opettaessa. Omalla soitonopettajalla on tärkeä rooli, sillä hän voi antaa hyvät valmiudet esiintymisharjoitteluun ja jännityksen käsittelyyn. Kaikki opettajat eivät kuitenkaan pysty antamaan toimivia neuvoja esiintymisjännityksen hallintaan. Tällöin voi olla, ettei opettaja itsekään ole käsitellyt omaa esiintymisjännitystään.

Opettaja on erityisesti pienelle oppilaalle ainoa tiedonlähde, ja siksi on tärkeää, että hän välittää omat tietonsa ja kokemuksensa esiintymisestä oppilaalle. Opettaja pystyy kertomaan millaisia kokemuksia hänellä on ja millaiset keinot häntä ovat auttaneet esiintymiseen valmistauduttaessa tai esiintymistilanteessa. Omalla käyttäytymisellään opettaja näyttää mallin myös oppilaalle. Opettajan tulisi käyttäytyä rauhallisesti ennen esiintymistä ja vaatia tekemiseen rauhoittumista ja keskittymistä myös tuntitilanteessa. Opettajan täytyy myös osata valmistaa oppilasta esiintymistilanteeseen. Hän voi käydä yksityiskohtaisesti läpi sen, mitä esiintyessä yleensä tapahtuu; millaisia tuntemuksia voi tulla, mihin esiintymistilanteessa kannattaa varautua ja miten tuntemuksiin ja erilaisiin tapahtumiin kannattaisi reagoida.

On tärkeää, että opettaja järjestää säännöllisesti oppilailleen mahdollisuuksia esiintyä ja myös harjoitella esiintymistilannetta. Tällaisia esiintymisharjoitteluna toimivia tilanteita voivat olla esimerkiksi luokkatunnit, jolloin kyseisen opettajan oppilaat esiintyvät toisilleen. Tällöin oppilaat voivat kokeilla esiintymistaitojaan ja saavat kokemusta esiintymisestä. Näissä tilanteissa opettaja näkee, kuinka eri oppilaat reagoivat jännitykseen ja pystyy sen jälkeen kertomaan, mikä esiintymisessä oli hyvää ja antamaan neuvoja siihen, mitä kannattaisi tehdä toisin.

5. Pohdinta

Tutustuessani erilaisiin materiaaleihin esiintymisjännityksestä huomasin, että jokainen kirjoittaja näkee jännittämisen omalla tavallaan ja monet mielipiteet saattavat olla ristiriidassa keskenään. Toinen kirjoittaja on vankasti sitä mieltä, että kokemus vähentää jännitystä ja että jännitys vähenee yleensä automaattisesti iän myötä. Toinen taas kertoo esimerkkejä kuuluisista muusikoista, jotka ovat lopettaneet julkisen konsertoinnin sen vuoksi, että jännityksen kestäminen on käynyt sietämättömäksi. Kirjoittaja siis kertoo, ettei iällä ja kokemuksella ole jännittämisen vähenemisen kanssa mitään tekemistä.

Esiintymiseen valmistautuessa ei edes kannata yrittää karkottaa jännitystä kokonaan, sillä sellaista esiintymistä tuskin koskaan tulee, joka ei yhtään jännittäisi. Tärkeämpää onkin siis pystyä suoriutumaan jonkinlaisen stressin alaisena. Liiallinen jännitys on haitaksi esitykselle mutta sopiva stressi on vain hyväksi. Onkin siis tärkeää oppia elämään jännityksensä kanssa, jopa nauttimaan siitä. Pitäisi pystyä löytämään sellainen jännityksen taso, joka lisää esiintyjän vireystilaa ja esityksen intensiteettiä. Usein jännityksen vaikutus on kuitenkin päinvastainen. Muusikon työssä joutuu tilanteisiin, joissa esimerkiksi työn saaminen voi riippua siitä, kuinka hyvin onnistut jossakin esiintymisessä. Otetaan esimerkkinä orkesterimuusikoiden koesoitot. Vaikka olisit tuntikausia harjoitellut vaadittavaa ohjelmistoa ja osaisit sen loistavasti harjoitteluluokassa, on sinun onnistuttava myös sinä lyhyenä hetkenä, jolloin soitat kappaletta lautakunnalle. Paineet ovat kovat, eikä jännityksen toivoisi silloin pilaavan kaikkea.

Minulle on ollut suuri hyöty tämän työn tekemisestä ja perehtymisestä esiintymisjännitystä ja psyykkistä valmennusta käsitteleviin kirjoihin, sillä olen itse parhaillaan valmistautumassa tutkintoon. Kirjoja lukiessa koin, että omat reaktioni oli puettu sanoiksi. Oli hyvä huomata, että samoja ongelmia esiintyy hyvin monilla muusikoilla ja oli mielenkiintoista perehtyä erilaisiin keinoihin, joilla esiintymistaitojaan voi parantaa. Hallitsevasta esiintymisjännityksestä eroon pääsemiseen ja esiintymistaitojen parantamiseen ei löydy nopeaa ratkaisua, vaan ne vaativat paljon työskentelyä ja pitkäaikaisen ajatusprosessin. Toivonkin, että tämä työ käynnistää prosessin, jonka päätteeksi pystyn kääntämään esiintymisjännityksen itselleni positiiviseksi voimavaraksi.

Lähteet

Aavasto, K. & Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008: *Jännittääkö? Pelko hallintaan*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Arjas, P. 1997: *Iloa esiintymiseen - muusikon psyykinen valmennus*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Björkman, A. 1982: *Psyykinen valmennus. Henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1*. Vaasa: Valmennuskirjat Oy.

Brower, H. edit. Johnson, J. 2003: *Piano Mastery, The Harriette Brower Interviews*. New York: Dover Publications.

Irving, D. 2002: *Ammatti: muusikko*. Helsinki: Yliopistopaino.

Neuhaus, H. 1986: *Pianonsoiton taide*. Suom. A. Gothoni. Juva: WSOY.

Kodin Kuvalehti 30.12.2008.