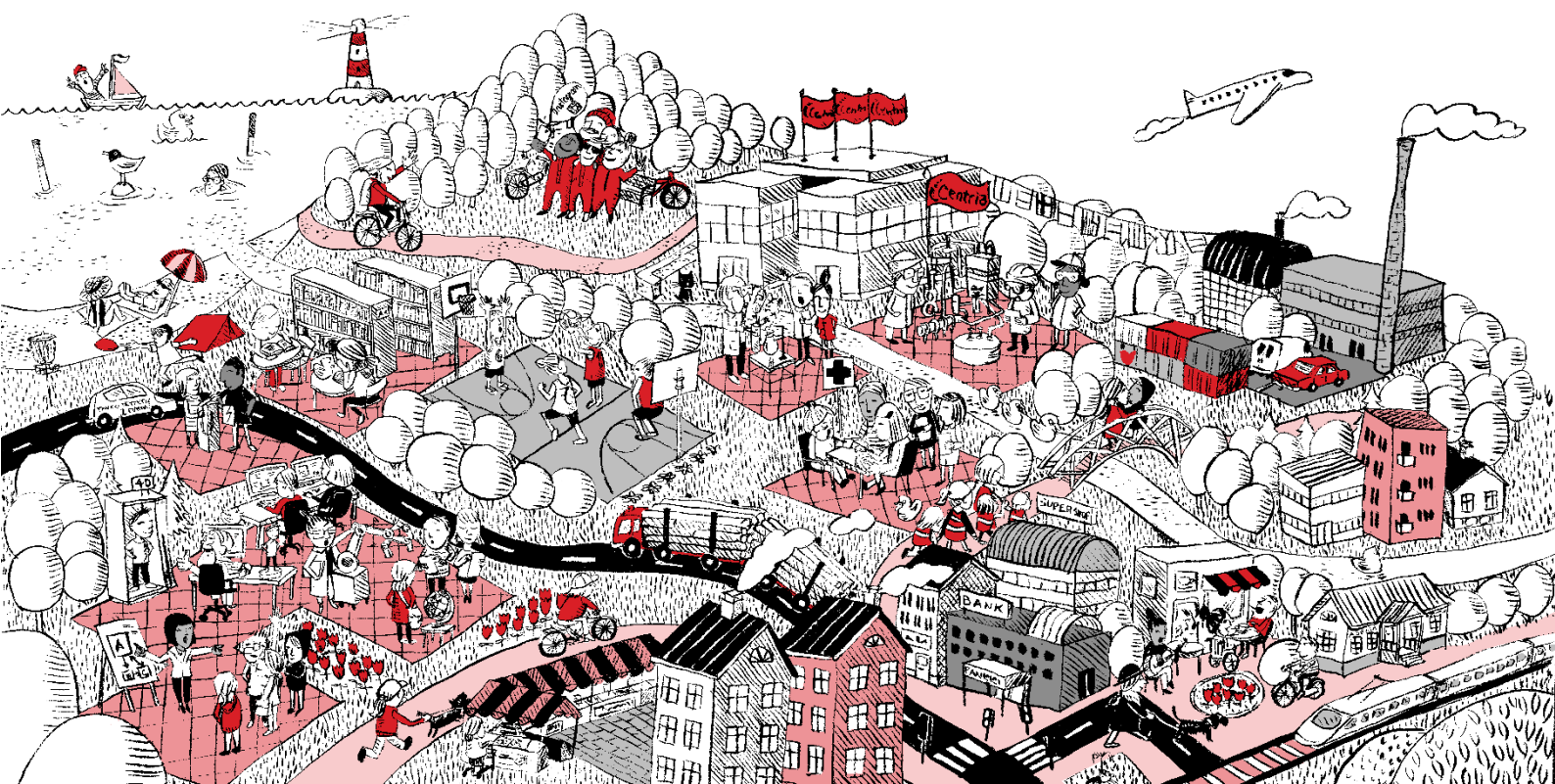


Eivor Hagmark

MUUSIKON KARISMA

Lavasäteilyn synty

Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogiikan koulutus
Huhtikuu 2021



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2021	Tekijä/tekijät Eivor Hagmark
Koulutus Musiikkipedagogiikka	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi MUUSIKON KARISMA. Lavasäteilyn synty		
Työn ohjaaja Lasse Penttinen	Sivumäärä 26	
<p>Muusikon karismasta tai lavasäteilystä löytyy melko vähän koottua lähdemateriaalia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kasata tämä materiaali eri palasista ja selvittää, miten muusikon ja artistin lavasäteily syntyy. Tutkimuskysymyksiä olivat, mikä saa muusikon säteilemään esiintyessä, voiko esiintymistä opetella ja miten, mitkä taustalla olevat asiat vaikuttavat esiintyjään ja hänen lavasäteilyynsä, karismaansa, sekä, voiko kuka tahansa olla karismaattinen esiintyjä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena analysoiden lähdemateriaalia sekä peilaamalla sitä omiin kokemuksiin. Tutkimuskohteena olivat erityisesti esiintymiseen liittyvät taidot ja ongelmat, psykologiset ja arvomaailmaan liittyvät ilmiöt muusikon taustalla sekä karisma-käsitteen tarkastelu. Tietoperustana käytettiin muun muassa esiintymistaitoihin ja niiden opetteluun liittyvää lähdemateriaalia, sekä karismaa, itsetuntoa, vuorovaikutustaitoja ja improvisaatiota käsittelevää aineistoa.</p> <p>Lopputuloksena opinnäytetyössä päästiin siihen, että nykytutkimuksen valossa karisma on jotain sellaista, minkä jokainen voi saavuttaa oppimalla hyödyllisiä vuorovaikutustaitoja sekä olemalla oma aito itsensä, persoonallinen. Esiintymisen opetteluun tarpeellisuus ja mahdollisuus korostuivat vahvasti lavasäteilyn saavuttamisen yhteydessä. Lavasäteilyn synty perustuisi siis siihen, että muusikko löytää karismaansa sen lisäksi että opettelee tarpeelliset musiikilliset taidot sekä esiintymisen tekniseen ja henkiseen puoleen liittyviä taitoja.</p> <p>Ilmeni, että karisman ja esiintymistaitojen lisäksi muusikon kokonaisvaltaisessa esiintymisessä ja lavasäteilyssä tärkeän osan saavat myös musiikin ilon löytäminen ja säilyttäminen sekä henkilökohtainen arvomaailma.</p>		

Asiasanat esiintyminen, esiintymisjännitys, itsetunto, karisma, lavasäteily, muusikko, persoonallisuus, vuorovaikutustaidot

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2021	Author Eivor Hagmark
Degree programme Bachelor of Arts and Culture, Music Pedagogue		
Name of thesis MUSICIAN'S CHARISMA. The birth of stage charisma		
Centria supervisor Lasse Penttinen	Pages 26	
<p>There is quite limited and scattered research about a musician's charisma and stage presence. The purpose of this bachelor's thesis was to assemble that material, and examine how the stage charisma of an artist and musician emerges and develops. The research questions were, what makes a musician exude charisma while performing, can one practice performing and how does one practice it, what hidden elements affect performers and their stage presence and charisma, and can anyone become a radiating and charismatic performer.</p> <p>This thesis was executed as a qualitative research, analyzing source material and comparing it with personal experience. The main subjects of the research were, skills and problems concerning performing, phenomena and elements linked to a musician's psychological background and system of values, and the inspection of the concept of charisma. The information base used in this bachelor's thesis consists largely of source material regarding performing skills, and research about charisma, self-esteem, communication skills and musical improvisation.</p> <p>The conclusion of this thesis was that in light of new research, charisma is something that anyone can achieve, by learning proper communication skills and being authentically and uniquely themselves. The benefits and possibilities of learning performing skills was also strongly highlighted in order to attain a radiating stage presence. It appears that stage charisma is rooted in a musician finding their charisma, and learning the required musical skills and the different aspects of performing, both technical and mental.</p> <p>It also became apparent, that in addition to charisma and performing skills, finding and guarding the joy of music, and personal system of values, play an important part in the overall performance and stage charisma of musicians.</p>		

Key words

charisma, communication skills, musician, performing, personality, self-esteem, stage fright, stage presence

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSMENETELMÄT, -KYSYMYKSET JA KÄSITTEET.....	3
3 LAVASÄTEILYN SYNTY JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	4
3.1 Lavalle vai ei?	4
3.1.1 Esiintymisjännitys.....	5
3.1.2 Miten työstää esiintymisjännitystä?	6
3.1.3 Itsetunto	8
3.1.4 Lapsuuden vaikutus persoonan kasvuun	9
3.1.5 Vuorovaikutus ja itseilmaisun taidot	10
3.2 Opettaja-oppilassuhde.....	11
3.3 Musiikin ilo ja improvisaation hyödyt.....	13
3.4 Karisma	14
4 MUUSIKON ARVOMAAILMA	17
4.1 Arvokasvatus.....	17
4.2 Onko musiikkigenrejen arvomaailmoissa eroja?	18
4.3 Suomen arvoilmapiiri	18
5 SUOMEN SÄTEILEVÄ TÄHTITAIVAS	20
6 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Suurin osa muusikoista joutuu jossain vaiheessa yleisön eteen, valtaosa jo hyvin nuorena. Jotkut kokevat sen erittäin luontevana alusta asti, mutta sanoisin, että monelle se on jännittävä paikka. Lavalla muusikko joutuu tilanteeseen, missä hän on huomion keskipisteenä, ja sen lisäksi hänen taitojaan, persoonaansa ja koko olemustaan saatetaan arvioida. Omilla soittotunneilla ei välttämättä ole koskaan puhuttu esiintymisjännityksestä tai siitä, mitä voi omalla persoonallaan esitykseen tuoda. Esiintymistilanteet voivat nostaa pintaan ikäviä ja ahdistavia tunteita ja muistoja. Usein myös ennakkoluulot, esimerkiksi karismasta ja artistin säteilevästä lavaolemuksesta, voivat asettaa paineita ja saada uskomaan, ettei itsessä ole rahkeita esiintyjäksi. Haluan täten opinnäytetyössäni selvittää, voiko esiintymistä opetella ja millä keinoin oman lavasäteilyn saa kaivettua esille, sekä mitkä eri asiat, kokemukset ja ominaisuudet vaikuttavat esiintyjän taustalla.

Olen itse esiintynyt paljon, ja useimmiten siitä myös nauttinut. Lapsena esiintyminen oli melko luontevaa, teini-iässä paineet kuitenkin kasvoivat. Klassinen musiikki tuntui usein pakopullalta, sisäinen ja ehkä joskus myös ulkoinenkin ääni kuitenkin pakotti jatkamaan, muuten haaskaisin lahjakkuuteni. Klassisen musiikin rinnalla harrastin heprealaista musiikkia, jota rakastin. Se olikin ehkä yksi pelastava tekijä muusikon urallani. Uusia ovia aukeni pikkuhiljaa ja opin näkemään, että musiikki on muutakin kuin pakollista viulun vingutusta. Musiikkiin ja esiintymiseen saa laittaa omaa persoonaansa, eikä mihinkään tietynlaiseen muottiin tarvitse mahtua. Oma taustani on siten erittäin hyvä peili opinnäytetyötäni tehdessä. Sieltä ammennan suuren osan pohdinnoistani esiintymisen ja lavasäteilyn ympärillä.

Olen myös erityisesti opiskeluaikani havainnoinut aktiivisesti muusikoita ja heidän lavaolemustaan. Usein konserttien ja keikkojen jälkeen minulla herää kysymys, miksi juuri tämä esiintyjä säväytti tai miksi hän ei säväyttänyt. Ajattelin ensin sen johtuvan kenties omasta musiikkimaustani, kunnes kohtasin artisteja, jotka liikuttivat minua musiikkityylistä huolimatta. Kyse oli siis jostain muusta. Onko kaiken takana jokin mystinen ominaisuus tietyissä ihmisissä vai pystyisikö kuka tahansa vangitsemaan yleisön huomion? Tämä pohdinta toimi alkusysäyksenä opinnäytetyöni aiheen piiriin.

Aiheesta kokonaisuutena ei löydy paljonkaan lähdemateriaalia, joten aineisto piti siis koota paloista. Piti luottaa myös omaan kokemukseen ja intuitioon siinä, mitkä aiheet olisi hyvä käsitellä opinnäytetyössäni. Aiheista esiintymistaidot ja esiintymisjännitys, karisma, itsetunto ja vuorovaikutustaidot nousivat tärkeinä pintaan. Esiintymisestä ja sen opettelusta on kirjoittanut muun muassa Päivi Arjas kirjoissaan Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus (1997) ja Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus (2014), joista hyödynnän molempia työssäni. Karismamytti-teosta (Fox Cabane 2012) ja muita karismaan liittyviä tutkimuksia käytän myös lähdemateriaaleina.

2 TUTKIMUSMENETELMÄT, -KYSYMYKSET JA KÄSITTEET

Tutkimus on laadullinen, ja olen toteuttanut sen lähdeaineistoa analysoimalla sekä peilamalla analyysin tuloksia myös omaan kokemukseeni aiheen ympäriltä. Laadullinen, kvalitatiivinen tutkimus keskittyy, verrattuna määrälliseen, kvantitatiiviseen tutkimukseen, enemmänkin etsimään vastauksia kysymyksiin ”miksi ja ”miten”. Siinä korostuu nimenomaan laatu määrän rinnalla. (RajatOn 2015.)

Työssäni haluan etsiä vastauksia kysymyksiin: Mikä saa muusikon säteilemään esiintyessä? Voiko esiintymistä opetella ja miten? Mitkä taustalla olevat asiat vaikuttavat esiintyjään ja hänen lavasäteilynsä, karismaansa? Voiko kuka tahansa olla karismaattinen esiintyjä? Olen naisia käsitteitä opinnäytetyössäni ovat mm. lavasäteily, karisma, esiintyminen, esiintymisjännitys, vuorovaikutus, itseilmaisuu, itsetunto. Näiden käsitteiden pohjalta lähdin aihetta tutki-
maan.

3 LAVASÄTEILYN SYNTY JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tässä luvussa pohdin niitä elementtejä, jotka usein nousevat esille, kun puhutaan lavaolemuksista, lavasäteilystä, ja sen synnystä. Vuosikausia itsekin esiintyneenä ja muita muusikoita seuranneena olen havainnoinut asioita, jotka todennäköisimmin vaikuttavat artistin lavasäteilyyn. Pureudun syvällisemmin näihin aiheisiin ja tarkastelen myös mitä muusikko voi tehdä saavuttaakseen parempaa lavaläsnäoloa ja ”säteilyä”.

3.1 Lavalle vai ei?

Muusikon esiintyessä kiteytyy tilanteeseen monta asiaa. Lavalla on ihminen, jolla on tunteita, taitoja, fyysinen olemus, sekä instrumentti ja sen ominaisuudet. Tilanteessa on myös fyysinen tila, yleisö ja joskus jopa raati. Läsnä on siis monta elementtiä, jotka pitää ottaa huomioon. Voiko esiintymistä sitten opetella?

Opettajalla tulisi olla keinoja, miten valmistaa oppilasta esiintymisiä varten. Koskaan ei pidä pakottamalla pakottaa ketään esiintymään, mutta on hyvä pikkuhiljaa totuttautua esiintymistilanteisiin. Esiintymistä voi ensin opetella 1–2 ihmisen edessä ja siitä edetä hiljalleen. Jos oppilas on lapsi tai nuori, on yhteistyö vanhempien kanssa tärkeää. He voivat kertoa, jos oppilaalla on ongelmia esimerkiksi itsetunnon kanssa tai on kokenut ikäviä esiintymistilanteita. Tärkeintä on kuunnella oppilasta ja olla hereillä sille, mitä oppilas viestittää myös olemuksellaan. Joskus kuitenkin saatetaan päätyä tilanteeseen, jossa todetaan, ettei juuri tämä kyseinen oppilas halua esiintyä, ja se on täysin hyväksyttävää. Parhaimmillaan esitys on kuitenkin vuorovaikutusta esiintyjän ja yleisön välillä, jaettu kokemus. Myönteiset kokemukset ja positiivinen palaute rohkaisevat muusikkoa esiintymään aina uudestaan. Opettajan kannattaa myös näyttää esimerkkiä asettamalla itsensä esiintyjän rooliin. (Arjas, Hirvonen & Nikkanen 2013, 230.)

3.1.1 Esiintymisjännitys

Moni kokee esiintymisjännitystä tärkeiden ja haasteellisten esiintymisten edessä. Syitä jännitykseen voi olla monia, ja ne voivat olla myös monimutkaisia, mutta keinoja sen helpottamiseen löytyy. Jokainen esiintyjä on erilainen persoonaltaan, ja henkilön historia sekä kokemukset vaikuttavat paljon siihen, miten hän kokee olonsa lavalla ollessaan. Musiikin harrastajan, opiskelijan ja ammattilaisen on tärkeää ja hyödyllistä tutkailla omaa lavaolemustaan ja sitä, mitä hän tuntee esiintyessään. Onko kokemus pelottava, neutraali vai miellyttävä? Mistä johtuu vahva pelon tunne ihmisten edessä seisoessa? Minkälaisia vaatimuksia on itsellensä asettanut? Ovatko vaatimukset realistisia?

Arjas (1997, 2014) käsittelee kirjoissaan esiintymisjännityksen syitä, joista on monenlaisia teorioita, kuten kehitysopilliset teoriat, tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat sekä kognitiiviset teoriat. Ihmisen DNA:han rakennettu ”taistele tai pakene” -mekanismi nostaa usein päätään esiintymistilanteessa. Kehossa erittyy adrenaliinia ja aistit terävöityvät. Reagointikyky herkistyy, mikä saattaa helposti johtaa hermostumiseen ja jännitykseen. Vaikka esiintyminen ei olekaan todellisuudessa fyysinen vaaratilanne, valmistautuu kehomme kuitenkin samantyyppisesti tilanteeseen kuin esi-isämme esim. karhunmetsästystilanteessa. Niin sanottu jäätyminen, ”näyttele kuollutta” -reaktio, on myös yksi näistä primitiivisistä mekanismeista, miten ihmisen keho ja mieli saattaa esiintymistilanteessa toimia. (Arjas 1997, 16–17; Arjas 2014, 23.) Psykologi Minna Martin toteaa, että jännittäminen on kehon virittyneisyyden takia myös hyödyllistä esiintymistilanteessa, kunhan ”taistele tai pakene” -mekanismi ei ota valtaa (Froloff 2016).

Toinen tavallinen ihmisen psyykinen ominaisuus on hylätyksi tulemisen pelko. Jo pieni vauva pelkää hylkäämistä, ja jos lapsi kasvaa ympäristössä, missä painotetaan suorituksia ja menestystä, saattaa itsensä haavoittuvaan esiintymistilanteeseen pistäminen herättää vaikeita tunteita. Pienikin virhe lavalla saattaa aiheuttaa paniikin ja pelon hylätyksi tulemisesta. Lapsi ajattelee intuitiivisesti, että hyvä suoritus tarkoittaa sitä, että hän on hyvä ja hyväksytty ihminen. Itsetunto-ongelmat voivat myös vaikuttaa suuresti esiintymisjännitykseen. Jos ei kykene arvostamaan itseään ja ominaisuuksiaan, saattaa esiintymisestä tulla tuskaa. Ajatus ja pelko siitä, että jossain on kuitenkin joku parempi, lahjakkaampi ja karismaattisempi, voi lanistaa ja johtaa alisuoriutumiseen, sekä yrittämisen puutteeseen esiintymistilanteessa. (Arjas

1997, 17–19.) Hylätyksi tulemisen pelko saattaa usein liittyä johonkin lapsuuden traumaattiseen kokemukseen tai myöhemmällä iällä koettuun ahdistavaan ihmissuhteeseen. Aiemmin koettu hylkääminen synnyttää herkästi pelon uudelleen hylkäämisestä. (Pietrangelo 2019.)

Rajusta esiintymisjännityksestä kärsivä saattaa myös maalaillla epärealistisia uhkakuvia seinille. Omien ajatusten voima on tärkeä ja vaikuttaa suuresti esiintymiseen. Ajatukset voivat olla enemmän tai vähemmän tietoisia ja aktiivisesti synnytettyjä. Automaattiset ajatukset voivat tehdä paljon hallaa esiintymisvarmuudelle niiden hallitsemattomuuden vuoksi. Jos on oppinut ajattelemaan, ettei koskaan yllä tiettyihin ääniin, niin helposti alistuu sille ja todennäköisesti epäonnistuu yrittäessään, koska jännitys ottaa vallan. Myös epäilykset omista taidoista, suhteellisuudentajun menettäminen sekä kasvatukselliset tekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen. Jännittäjissä ja ei-jännittäjissä on se ero, että jännittäjät suuntavat huomionsa enemmän omiin fyysisiin oireisiinsa, kun taas ei-jännittäjät ovat enemmän tehtäväsuuntautuneita. Ei-jännittäjä kuittaa kohonneen vireystilansa normaalina ja pystyy keskittymään suoritukseen ja siihen liittyviin asioihin. Jännittäjällä energia menee itsensä tarkkailuun. (Arjas 1997, 19–22; Arjas 2014, 27–30.)

3.1.2 Miten työstää esiintymisjännitystä?

Mitä keinoja muusikko voi sitten käyttää esiintymisjännityksen lievittämiseksi ja löytääkseen varmuutta ja rohkeutta esiintymiseen? Urheilusta tuttua psyykkistä valmennusta voi hyödyntää myös esiintymisjännityksen työstämiseen. Se on prosessi, jossa muusikko harjoittelee psyykkisiä ja mentaalisia taitoja konkreettisen ja fyysisen harjoittelun lisäksi. Psyykkisen valmennuksen perusmenetelmät ovat hengitys, rentoutus ja keskittyminen. Hengitys, ja oikeastaan hyvä hengitys, on tärkeä perusta muusikolle, nimittäin vatsan ja kehon jännittäminen johtaa hengittämisen vaikeutumiseen. Huonon hengityksen oireita ovat esimerkiksi lihasten väsyminen ja hyperventilaatio. Hyvä hengitys on kokonaisvaltaista pallean ja kehon käyttöä, ja esimerkiksi vauvaa seuratessa voi nähdä, miltä hyvä hengitys näyttää. On todettu, että jos muusikko hengittää niin sanotusti hyvin, se myös kuuluu musisoinnissa. Tasaisen staattinen hengitys ei kuitenkaan ole se ratkaiseva, vaan hengitys saa elää musiikin mukana, sillä se elävöittää musisointia ja tulkintaa. Hengitysharjoituksia on monenlaisia, ja niitä kannattaa kokeilla ja tutkailla. (Arjas 1997, 37, 45–46; Arjas 2014, 36–40.)

Kehon rentouttaminen on myös äärimmäisen tärkeää. Rentoutuminen poistaa jännityksiä, opettaa kuuntelemaan itseään ja parantaa kehontuntemusta. Ennen esitystä auttaa, jos voi löytää rauhallisen tilan, missä tehdä rentoutusharjoituksia, mutta on myös erittäin hyödyllistä opetella rentoutumaan, vaikka ympärillä olisikin melua ja muita ärsykejä. Tarkoituksenmukaista ei kuitenkaan ole päästä täydelliseen rentouteen vaan päästä eroon haittaavasta jännityksestä. Erilaisia rentoutustekniikoita ovat esimerkiksi Jakobssonin progressiivinen rentoutus, missä lihaksia vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan, J. H. Schultzin 1930-luvulla kehittämä autogeeninen rentoutus, missä käydään kehon osat läpi ja annetaan sopivat rentoutuskäskyt, sekä mielikuvarentoutus ja jooga. (Arjas 1997, 48–51; Arjas 2014, 43–45.) Erityisesti myös kasvojen aktiivinen rentouttaminen viestittää koko keholle, että on sallittua rauhoittua (Froloff 2016).

Kolmantena psyykkisen valmennuksen elementeistä on keskittyminen. Keskittymisharjoituksilla pyritään opettelemaan suuntaamaan ajatuksia, mutta ei liikaa rajoittamaan. Ihmisaivot on luotu ajattelemaan, joten sitä ei voi lopettaa. Itselleen ei myöskään kannata hokea ”minun on pakko keskittyä”, se vie turhia voimia. Harjoittelemalla voi kuitenkin oppia kohdistamaan tietoisuutta vain rajattuihin asioihin, jolloin muut häiriötekijät jäävät taka-alalle, ja jäljelle jää läsnäolo tilanteessa. Rentoutusharjoitukset toimivat usein myös keskittymisharjoituksina. (Arjas 1997, 52–53; Arjas 2014, 48–49) Minna Martin hyödyntää esiintymisjännityksestä kärsivien asiakkaidensa kanssa juurikin edellä mainittuja harjoituksia. Hän painottaa vahvasti sitä, että keho ja mieli ovat kokonaisuus, joten ne myös vaikuttavat toisiinsa. Martin kehottaa myös opettelemaan armollista ja rauhallista suhtautumista kehon tuntemuksiin. (Froloff 2016.) Esiintymisjännitykseen kannattaa siis suhtautua kärsivällisyydellä ja sitkeydellä, minkä voin hyvinkin allekirjoittaa kokemukseni perusteella. Keinoja löytyy ja apua saa, jos haluaa jännitystään työstää. Lamauttavan esiintymisjännityksen kahleisiin ei siis tarvitse jäädä.

3.1.3 Itsetunto

Mikä on itsetunnon merkitys lavasäteilyyn? Miten huono itsetunto näkyy ihmisessä? Itsetuntoa ei voi laitteilla mitata, mutta sen vaikutus ihmiseen on valtavan suuri. Se sijoittuu ihmisen korvien väliin ja on myös sen takia erittäin muuntautumiskykyinen. Itsetuntoa ei voi myöskään ulkokuoresta nähdä, se ilmenee toiminnassa. Ystävällinen käytös ja muiden kunnioittaminen viestivät hyvästä itsetunnosta. Tällainen ihminen myös todennäköisemmin saa helpommin ystäviä, koska arvostaa itseään eikä vetäydy. Sekä koti että koulu kasvattavat, ja aikuisten on tärkeä tukea lasten ja nuorten vahvuuksia ja havaita onnistumisen mahdollisuudet. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12, 14–16.)

Ihminen, jolla on alhainen itsetunto, ajattelee usein, ettei ole tarpeeksi hyvä, lahjakas ja viehättävä. Itsetunnon ongelmat asettavat elämälle usein haasteita, mutta eivät tarkoita kuitenkaan, ettei elämä voisi olla myös hyvää. Itsetuntoa voi kohentaa elämän eri vaiheissa, se ei ole kiveen hakattu. Suomen mielenterveys ry antaa hyviä ohjeita itsetunnon vahvistamiseen. Asioita, joissa on hyvä, voi esimerkiksi kirjoittaa ylös. Voi myös pohtia, voisiko huonoksi koetun ominaisuuden kääntöpuoli ollakin jokin hyvä ominaisuus, kuten arkuus, jonka hieno puoli voi olla esimerkiksi hienotunteisuus. Omia ajatuksiaan kannattaa välillä kyseenalaistaa, ja kysyä, onko todella totta, ettei ”osaa ja pysty”. On myös hyödyttävää hakeutua hyväksyvään ja kannustavaan seuraan. Terapiassa näitä asioita voi myös käsitellä turvallisessa ympäristössä. Yksin ei tarvitse jäädä. (Hyvä itsetunto on optimistista realismia.)

Oma kokemus itsetunto-ongelmista on osoittanut sen, mikä merkitys itsetunnolla on esiintymisessä, ja myös ylipäättään kokemuksessa omista kyvyistä ja niiden arvosta. Huono itsetunto voi romahduttaa paljon hyvää potentiaalia ja estää ryhtymästä uusiin haasteisiin. Samaa aikaan se voi kuitenkin myös toimia eräänlaisena sytykkeenä esimerkiksi säveltämiselle tai sanoitusten kirjoittamiselle. Ihmisellä on kuitenkin aina tarve saada purkaa pahaa oloa ja erilaisia tunteita, ja taide antaa sille myös hyvän väylän. Olen myös havainnoinut, etteivät itsetunto-ongelmat välttämättä automaattisesti ulotu kaikkiin elämän alueisiin. Joku voi olla maailman rohkein lavalla, mutta pelätä arkipäiväisiä sosiaalisia tilanteita. Tämän takia en ajattele, että artistin täytyisi olla kaikin puolin henkisesti tasapainossa voidakseen tehdä taidetta. Tärkeämpää on löytää hyväksyntä siihen, mitä sillä hetkellä ihmisenä on. Ihmisen epätäydellisyys on samaistuttavaa, ja se voi luoda hienoa yhteyttä esiintyjän ja yleisön välille.

3.1.4 Lapsuuden vaikutus persoonan kasvuun

Muusikon persoona on aina osa esitystä, kun hän astuu lavalle, halusi hän sitä tai ei. Usein saatetaan ajatella, että rohkeasti persoonallinen esiintyjä on myös mielenkiintoinen ja säteilevä esiintyjä. Miten ihmisen persoonallisuus sitten kehittyy ja ennen kaikkea milloin persoonan kehitys on terveellä pohjalla?

Kirjassaan *Lapsen vahvistava kohtaaminen* Kati-Pupita Mattila (2011) käsittelee lapsuuden kokemusten vaikutusta persoonan kasvuun. Parhaimmassa tapauksessa lapsi kasvaa saaden kokemuksia siitä, että häntä arvostetaan ja rakastetaan, ilman että hänen arvonsa on kiinni suorituksissa ja mallikelpoisuudessa. Lapsen tulisi saada hyväksyntää läheisiltä aikuisilta, mutta samaan aikaan oppia ymmärtämään, ettei hänen arvonsa ole siitä riippuvainen. Hän tarvitsee kokemuksen siitä, että hän riittää ja että hänellä on paikka ja tehtävä tässä maailmassa. Lähiaikuisten kohtuuttomat odotukset ja vaatimukset haavoittavat lasta ja saavat hänet epäilemään olemassaolonsa oikeutta. (Mattila 2011, 91–93.)

Muistikuvat lapsuudesta, erityisesti varhaislapsuudesta, ovat aikuisella usein hämärän peitossa, mutta sillä ajanjaksolla on sitäkin suurempi merkitys persoonan kasvuun. Kaikenlainen pilkallinen ja alentava asennoituminen lasta kohtaan, jättävät jälkensä. Lapsen rohkeus ilmaista itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan, kärsii suuresti. Kasvaakseen tasapainoiseksi, kukoistavaksi sekä vastuullisia päätöksiä tekeväksi yksilöksi lapsi tarvitsee lempeää ja totuudellista ohjausta ja tukea. Turvattomuuden tunne pääsee kasvamaan lapsessa, kun aikuinen ei osaa itsevarmasti ja selkeästi asettaa rajoja, silloin kun neuvottelulle ja lapsen mielipiteelle ei ole tilaa ja paikkaa. Lapsesta voi kehittyä epävarma ja omia mielipiteitään häpeävä. (Mattila 2011, 97–101.)

Lapsi ansaitsee ja tarvitsee aina rohkaisua, kehua ja kiitosta, riippumatta siitä, miten hän on jostain asiasta suoriutunut. Lasta tulee kannustaa olemaan sinnikäs ja yrittämään parhaansa. Ihmislapsi on näennäisesti vahva, mutta ei loppujen lopuksi kuitenkaan kestä haavoittumatta yksinäisyyttä, hylkäämistä ja persoonan moittimista. Jäljet näkyvät itsetunnon ja omanarvontunnon heikkenemisenä. Vanhemmat ja lähiaikuiset toimivat lapsen puolustajina olemalla rinnalla kulkijoita, arvostamalla, asettumalla puolelle ja ottamalla vakavasti. (Mattila 2011, 101–102.) Lapsuuden kokemukset siis muokkaavat meitä perusteellisesti. Onneksi monia asioita

voi myös aikuisiällä eheyttää ja ihminen voi työstää itsetunto-ongelmia ja muita mielen ongelmia esimerkiksi terapiassa. Aikuisen rooli lapsen kehityksessä on kuitenkin erittäin suuri, ja jokaisella vanhemmalla, opettajalla ja lähiaikuisella on tärkeä vastuu, joka pitäisi ottaa vakavasti.

3.1.5 Vuorovaikutus ja itseilmaisun taidot

Kun puhutaan esiintymisestä ja lavaolemuksesta nousevat vuorovaikutus- ja itseilmaisun taidot väkisinkin pintaan. Kuinka tärkeää on kehittää ilmaisutaitojaan ollakseen parempi esiintyjä? Onko itseilmaisun opettelusta muita hyötyjä?

Vuosina 2016–2019 Diak toteutti hankkeen Osallistava ja liikunnallinen teatteri, jossa ryhmä toisen asteen opiskelijoita suunnittelivat kouluunsa, yhdessä teatteri- ja liikunta-alan ammattilaisten kanssa, toimintaa, teatteri-ilmaisun ja liikunnan näkökulmasta. Ajatuksena oli parantaa ryhmän kommunikaatiota ja ryhmäytymistä, sekä saada nuoret ymmärtämään itseään ja toisiaan paremmin. Vaikka nuoret olivatkin aluksi skeptisiä leikkilisiä harjoitteita kohtaan, saivat he nähdä, miten ryhmäturvallisuus kasvoi ja että heidän itsetuntemuksensa parani merkittävästi. (Nummela & Lindblom 2019.)

Psykologi ja sosiaalipsykologi Henry Honkanen on tutkinut vaikuttamisen psykologiaa, ja perehtynyt mielenmuuttamisen tieteeseen ja taitoon. Vuorovaikuttamisesta ja kommunikaatiosta on olemassa yleispäteviä sääntöjä kielellisten ja ei-kielellisten keinojen käyttämiseen vuorovaikutuksessa. Ei-kielellisiä ovat mm.

- katsekontaktin pitäminen, mutta ei liian pitkään
- ristiriitaisten signaalien välttäminen
- sosiaalisten normien ja odotusten huomioiminen
- maneerien välttäminen
- harkinta kosketuksen suhteen
- liian lattean tai liian värikkään ilmaisun välttäminen

Kielellisiä keinoja taas ovat:

- pohjustus, uskottavuus ja vakuuttavuus
- tunteisiin vetoaminen

- viestin strukturointi
- sisältö, faktat ja tarinat
- viestin kehys
- puheen tempo ja nyanssit

(Honkanen 2016, 221–230.)

Honkanen käsitteli tässä pääasiassa kahden henkilön välistä kommunikaatiota. Esiintymistilanne on toki erilainen, mutta vuorovaikutusta siitä huolimatta. Artistilla on aina vapaus valita, haluaako hän kommunikoida normien mukaisesti vai päättääkö hän rikkoa rajoja, ja sitä kautta löytää uusia näkökulmia tai jopa järkyttää. Olen itse havainnut, että parhaimman esiintymiskokemuksen saa silloin, kun näkee yleisön ilmeissä samaistumista ja/tai tunteiden heräämistä. Myös silloin kun on itse yleisössä, mielenkiintoisinta on usein se, kun esiintyjä tekee jotain hieman odottamatonta, päästää kontrollista irti sopivasti ja heittäytyy. Jokainen yleisön jäsen on kuitenkin yksilö ja kokee sen myötä asiat eri tavoin. Jollekin esiintyjän hulluttelu on liikaa, toiselle se on juuri sitä, mitä konsertilta toivoikin. Muusikko ei siis oikeastaan koskaan voi tietää ja taata, minkälaista kommunikaatio loppujen lopuksi tulee olemaan.

Kysymykseen kannattaako tai pitääkö jokaisen muusikon mennä lavalle vai ei, ei varmasti ole yhtä kattavaa vastausta. Niin kuin aikaisemmin mainitsin, voi olla, että jonkun henkilön kohdalla päädytään siihen lopputulokseen, ettei hänen tarvitse ja kannata mennä lavalle. Tilanne voi tietysti muuttua ajan myötä, ja jos henkilöllä itsellään on yhtään halua opetella lavalle menoa ja siellä oloa tai halua työstää pelkojaan ja epävarmuuksiaan lavaesiintymisen suhteen, on työ sen arvoista. Oma kokemus on se, että kun oppii olemaan kontrolloimatta ja kritisoi-matta itseään niin kovasti, on lavalle helpompi mennä ja esiintymisestä tulee antoisaa ja pal-kitsevää, ja silloin se on sitä useimmiten yleisöllekin.

3.2 Opettaja-oppilassuhde

Minkälainen vaikutus on opettajalla oppilaan musiikillisessa kehityksessä? Mitä opettaja voi tehdä ohjatakseen oppilasta kohti ”säteilevää” esiintymistä? Hyvä ja luottamuksellinen opettaja-oppilas-suhde on erittäin tärkeä. Jos oppilas on lapsi tai nuori, on yhteistyö vanhempien kanssa tärkeää. He voivat kertoa, jos oppilaalla on ongelmia esimerkiksi itsetunnon kanssa

tai on kokenut ikäviä esiintymistilanteita. Tärkeintä on kuunnella oppilasta ja olla hereillä sille, mitä oppilas viestittää myös olemuksellaan. Laura Huhtinen-Hildén (2013, 141) toteaa, miten tärkeää opettajan on myös pohtia opettajuutensa taustalla vaikuttavia näkemyksiä ja uskomuksia. Lapsi vasta muodostaa käsitystään musiikista ilmiönä, ja opettajan vastuu on siinä prosessissa äärimmäisen tärkeä.

Opettajan tehtävänä on, konkreettisen soitto/lauluopetuksen lisäksi, antaa henkisen ja mentaalipuolen opetusta. Tätä on juurikin aiemmin käsittelemäni psyykkinen valmennus, hengitys, rentoutus- ja keskittymisharjoituksineen. Tähän valmennukseen kuuluu oleellisena osana myös mentaaliharjoittelu. Sen kautta harjoitellaan mielikuvien avulla erilaisia soittoon ja esiintymiseen liittyviä asioita. Muusikon harjoittelu ja soitto koostuu muun muassa kappaleen visualisoinnista, nuotinluvusta, ulkoa opettelusta, motorisesta, auditiivisesta ja kinesteettisestä muistista, liikesarjojen ja nopeiden kuvioden hahmottamisesta, omien mielenliikkeiden hallinnasta sekä tulkinnasta. Esiintymistilanteissa lisäksi tulee vielä vuorovaikutus yleisön kanssa. Mentaaliharjoittelu on näissä tapauksissa oiva keino opetella asioita ensin mielikuvina ennen kuin ne oikeasti toteuttaa. (Arjas 1997, 79–85, 89–91; Arjas 2014, 89.)

Kehollisuuden hyödyntäminen opetuksessa on hyvä keino päästä kosketuksiin erilaisiin tunteisiin ja omaksua paremmin opittavat asiat. Neurotieteellinen tutkimus on todistanut, miten keholliset kokemukset ja ajattelu ovat sidoksissa toisiinsa. Oppilaan on hyvä oppia havaitsemaan, mitä tunteita hänessä herää musisoinnin aikana. Oman kehotietoisuuden kautta oppilas myös oppii ymmärtämään muiden ihmisten tunteita. Kehollisuutta voi hakea käyttämällä erilaisia menetelmiä, kuten Body Mapping, Alexander-tekniikka, Feldenkreis ja Pilates. Kehotietoisuuteen pääsee kiinni myös mielikuvilla, väreillä, tarinoilla ja tunnetiloilla. (Hyry-Beihammer, Joukamo-Ampuja, Juntunen, Kymäläinen & Leppänen 2013, 161–163.)

3.3 Musiikin ilo ja improvisaation hyödyt

Pohjimmiltaan musiikin on tarkoitus tuottaa iloa ja helpotusta sekä toimia tunteiden ilmaisukeinona. Jos musiikin tekemisestä katoaa sen positiivinen vaikutus, on lopputulos melko synkkä. Esiintymisestäkin tulee pikkuhiljaa suorittamista ja se voi pidemmän päälle olla liian raskasta, ja musiikkiharrastus saattaa lopahtaa. Lapsen tai aikuisen aloittaessa musiikkiharrastus on opettajan/opettajien hyvin tärkeää aikaisessa vaiheessa selvittää, minkälaisia mielilyksyksiä henkilöllä on. Aikuisen kohdalla se on helpompaa, mutta pienen lapsen kohdalla tulee pitää silmät ja korvat auki sekä konsultoida vanhempia. Toinen tapa selvittää ja tunnistella minkälainen oppilas on kyseessä on improvisaatio. Se ei monellekaan ole aluksi helppoa, mutta ajan kanssa se voi aukaista monta ovea.

Saku Airosmaa kiteyttää hyvin, mitä musiikin ilo ja tarpeellisuus ovat:

Musiikki on varaventtiili ja keino ilmaista tunteita, ekstaattisesta riemusta suruun ja ahdistukseen. Musiikin avulla itsestään voi löytää lapsen, jolla on paljon sanottavaa, mutta vähän sanoja.
(Kauppinen & Sintonen 2004, 112.)

Vapaan improvisoinnin etuja on, että siinä ei ole väriä ääniä. Suurin osa muusikoista pelkää virheiden sattumista esiintyessä. Improvisointi antaa kuitenkin hyvän mahdollisuuden kokeilla soittimen erilaisia ääniä sekä hullutella ja heittäytyä, ilman suurta pelkoa vääristä äänistä. Soitonopetuksessa se on siten erittäin hyvä keino etsiä rajoja, opetella heittäytymistä ja riskinottoa.

Improvisaatiota käytetään myös musiikkiterapiassa keinona päästä käsiksi syviin, kenties piilossa olleisiin tunteisiin. Liisa-Maria Lilja-Viherlampi kertoo kirjassaan Ihminen ja musiikki, Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia, miten hänen eräs asiakkaansa oli lapsena kokenut suuren pettymyksen innolla aloitetuista pianotunneista. Soitto oli äkkiä muuttunut suorittamiseksi eikä musisoinnin iloa ollut. Musiikkiterapiassa hän oli saanut improvisoinnista, ensin kieltäytyttyään mutta myöhemmin suostuttuaan, syvää hyväksynnän ja yhteisymmärryksen kokemusta. (Lilja-Viherlampi 2011, 76–77.)

Improvisaatio kuuluu olennaisena osana jazz- ja kansanmusiikkiin. Klassisesta musiikista se valitettavasti melkein kokonaan unohtui 1800-luvulla. Claes Andersson kertoo kirjassa *Musiikallinen elämä* (2004), miten improvisaatio jazzissa on parhaimmillaan kommunikaatiota, vuoropuhelua, sekä soittajien kesken että muusikoiden ja yleisön välillä. Vuoropuhelu luo yl-lättäviä tarinoita ja käännteitä sekä muistuttaa parhaimmillaan tasokasta kamarimusiikkia. Musiikista muodostuu sanatonta ja aitoa dialogia. (Kauppinen & Sintonen 2004, 140.)

Sanoisin, että improvisaatiota kannattaa kokeilla. Oma lavaolemus voi saada ihan uudenlaista otetta ja rentoutta, kun tietää, että välillä voi turvautua improvisointiin. On siis valitettavaa, että klassisen musiikin opinnoissa sitä opetetaan melko vähän verrattuna pop-jazz- sekä kansanmusiikkiin. Sinänsä on ymmärrettävää, että klassisella puolella improvisaatio ei ole keskiössä, genren tarkasti sävellettyihin teoksiin painottuvan kulttuurin takia. Uskon kuitenkin, että kaikki muusikot hyötyvät improvisaation taidosta. Se lisää mielestäni ymmärrystä musiikin sisäisestä maailmasta ja mahdollisesti avaa ihmisessä luovia ja persoonallisia puolia, jotka voivat ilmetä musiikin tulkinnassa ja lavaolemuksessa. Riskinotto lavalla luo myös mielenkiintoa ja saa yleisön seuraamaan tilannetta tarkasti.

3.4 Karisma

Muusikon astuessa lavalle sinne astuu myös aina ihminen, persoona. Paljon kuulee puhuttavan, että joillain ihmisillä on persoonaa ja karismaa. Ovatko ne sama asia vai voiko ihmisellä olla persoonaa mutta ei karismaa? Onko karisma seurausta persoonallisuudesta? Voisiko ajatella, että karisma on työssäni mainittujen asioiden kiteytymä, lopputulos, vai onko se jokin mystinen ominaisuus? Voiko sitä opetella? Usein ajatellaan, että vain jotkut ihmiset ovat saaneet karisman lahjan. Vanhemmat tutkimukset ja käsitykset tukevat tätä ajatusta. Viime vuosina karismasta on kuitenkin ilmaantunut uutta tutkimusta, joka riitelee tämän käsityksen kanssa.

Karisma tarkoittaa yksilön kykyä viehättää ihmisiä ja vaikuttaa heihin. Sana juontaa juurensa kreikan sanasta, *kharisma*, 'armonlahja' (Riggio 2016, 2), mikä viittaa johonkin jumalalliseen ja mystiseen ominaisuuteen. Karisma, armonlahjana, löytyykin Raamatusta, ja perinteisesti sillä viitataan tietynlaisiin lahjoihin, joita Jumala armoissaan ihmiselle antaa. Käsittelen kuitenkin

kin karismaa sen sekulaarisessa, modernissa merkityksessä. Karisman käsite voi ensituntumalta vaikuttaa arvoitukselliselta, mystiseltä, mikä saattaa kenties johtua sen monisäikeisestä taustamerkityksestä. Karismasta löytyy mielipiteitä ja teorioita, joista Max Weberin teoria on yksi tunnetuimmista. Lyhyesti sanottuna hän määrittelee karisman ominaisuudeksi, joka saadaan synnyinlahjana, ja jota ei ole kaikille suotu. Weberin mukaan karismaattisen johtajan taika on johtajan ominaisuuksissa sekä seuraajan uskossa ja uskollisuudessa johtajalle. (Riggio 2016, 3.)

Karismaa ja karismaattista johtajuutta tutkinut professori Ronald E. Riggio sanoo karisman kiteytyvän ihmisen kykyyn kommunikoida. Tähän sisältyy ensinnäkin emotionaalinen kommunikaatio, kyky ilmaista tunteita sen eri muodoissa, lukea muiden tunteita, kuten osoittaa empatiaa sekä kontrolloida omia tunteitaan, eli esimerkiksi hahmottaa, milloin tunteita kannattaa ilmaista jollain tietyllä tavalla. Sosiaaliset taidot kuuluvat myös tärkeänä osana karisman ytimeen, ja sosiaalinen ekspressiivisyys, kuten mielikuvien käyttö puheessa, yhdistetään karismaattisiin ihmisiin. Samoin kuin herkkyyys sosiaalisissa tilanteissa, sekä kyky sopeutua tilanteeseen kuin tilanteeseen, assosioidaan karismaan. Karismaattiset ihmiset koetaan myös yleensä vakuuttavampina ja totuudellisempina kuin ei-karismaattiset ihmiset, riippumatta siitä, onko kerrottu asia totta. (Riggio 2016, 5–12.)

Onko siis niin, että karismaattinen ihminen on aina ulospäinsuuntautunut? Kenties johtajien kohdalla asia on enimmäkseen näin. Omien havaintojeni perusteella sanoisin kuitenkin, ettei artistin tarvitse olla ekstrovertti ollakseen kiehtova, vakuuttava ja säteilevä. Lavalla voi kommunikoida monella tapaa, ja musiikki jo itsessään on oma uniikki kielensä. Olivia Fox Cabane (2012) murtaa karisman myyttiä väittämällä, ettei karismaattisen henkilön tarvitse olla ulospäin suuntautunut, introverttiyskin on viehättävää. Ennen kaikkea, kenenkään ei tarvitse muuttaa persoonaansa ollakseen karismaattinen. Hän vetoaa tutkimukseen karismattisesta johtajuudesta, *Stirring the Hearts of Followers: Charismatic Leadership as the Transferal of Affect*, missä päästiin siihen lopputulokseen, että karisma on ei-kielellisten käytöstepojen tulos. Näin ollen se ei ole luonteenlaatu vaan jotain, mitä voi opetella. (Fox Cabane 2012, 11, 17 [Erez, Misangyi, Johnson, LePine & Halverson 2008].)

Filosofian tohtori, Marianne Pogosyan, viittaa artikkelissaan, *Is Charisma a Gift—or Can It Be Trained?*, professori John Antonakisin vuosia kestäneeseen tutkimukseen karismasta. John

Antonakisin lopputulema on, että karismaa voi opetella. Joiltain se saattaa tulla luontaisemmin, mutta jokainen voi sitä opetella vahvistamalla persoonaansa, itsevarmuuttaan ja itseilmaisutaitojaan. Karisma ei kuitenkaan ole kiinni ekspressiivisessä ilmaisussa. Siitä hyvänä esimerkkinä Kofi Annan, joka puhui monotonisella äänellä, mutta sai siitä huolimatta ihmiset uskomaan asiaansa. (Pogosyan, Psychology Today.)

Charisma is the ability to attract, charm, and influence the people around you. There are, of course, different types of charismatic people, some are graceful like Jackie Kennedy, others are exuberant with passion like Oprah. Charisma is often said to be a mysterious ineffable quality—you either have it or don't have it—but it's actually easy to break down many of the key factors that make a person charismatic. (Tiny leaps, big changes 2019)

Ehkä karisman salaisuus on siinä, että ihminen uskaltaa olla rehellinen, persoonallinen oma itsensä ja samaan aikaan hallitsee hyödyllisiä keinoja kommunikoida ja ilmaista itseään.

4 MUUSIKON ARVOMAILMA

Oman muusikkouteni taustalla on vahva kasvatuksen ja elämän tuoma arvopohja, joka vaikuttaa kaikkeen, mitä musiikin saralla teen. Uskon sen siis olevan myös erittäin merkittävä ainesosa artistin lavaolemuksessa. Eri medioita seuratessa näkee, miten musiikkimaailmassa vallitsee hyvinkin monenlaisia arvoja. Ulkomusiikilliset asiat, kuten ulkonäkö, kommunikointitaidot sekä itsensä markkinointi, ovat nykymaailmassa monelle muusikolle olennaisia asioita musiikintekemisen ohella. Musisoinnissa saatetaan taas arvostaa virtuositeettia ja viimeisen päälle hiottua esitystä. Mikään ei kuitenkaan pakota jokaista omaksumaan kaikkia näitä arvoja. Onkin tärkeää, että muusikko miettii, minkälaisia arvoja hän haluaa edustaa lavalla ollessa.

4.1 Arvokasvatus

Ihmisen arvomaailma lähtee kehittymään hyvin varhaisessa vaiheessa. Vanhempien arvot vaikuttavat vääjäämättä lapsen arvomaailman kehitykseen, mutta myös esimerkiksi opettajilla ja musiikinopettajilla on osansa tässä kehityksessä. Aikuisen vastuu on siis erittäin suuri siinä, että lapsesta kasvaa tasapainoinen ja ympäristöään kunnioittava yksilö. Toki musiikkia voi tehdä monenlaisista arvomaailmoista käsin, ja voi hyvinkin olla suosittu artisti, vaikka olisikin epäkunnioittava muita ihmisiä kohtaan. Kuitenkin on olemassa perusasioita, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen lähtee itseään toteuttamaan maailmassa. Jos lapsi ei saa rohkaisua ja keinoja oppia näkemään esimerkiksi oma arvonsa, saattaa itsetunnon, itseluottamuksen ja itsetuntemuksen, ja niiden kautta myös karisman, kehittyminen jäädä vajaaksi.

Perusarvot, kuten elämän kunnioittaminen ja suojeleminen sekä ihmisen elintilan loukkamattomuuden varjeleminen, ovat tärkeä lähtökohta arvokasvatuksessa. Näistä arvoista ei voida tinkiä. Perusarvojen lisäksi lapselle opetetaan subjektiivisia arvoja, joita aikuinen pitää arvossa. Usein aikuinen saa sanomansa paremmin esille oman esimerkkinsä voimalla, eikä pakottamiselle ole tarvetta. Myös lapsen omalle ajattelulle ja harkintakyvylle tulee jättää tilaa. On hyvä muistaa, että lapsi omaksuu arvoja sitä mukaa, mitä hänen ikänsä sallii, joten aikuisen tulee olla kärsivällinen. (Mattila 2011, 119–120.)

Hyvän arvokasvatuksen myötä ihminen oppii arvostamaan ihmisiä, itsensä mukaan lukien, valitsemaan oikean ja väärän välillä sekä kantamaan vastuuta. Haasteita arvomaailmaan voivat asettaa mm. menestyksen ja maineen tärkeys, raha ja valta. Jos oma sisäinen arvomaailma ja se, miten elämäänsä elää eivät ole tasapainossa, saattaa syntyä arvokriisi. Ihminen ei voi hyvin, jos tällainen ristiriita jatkaa olemassaoloaan. Se kannattaa yrittää purkaa rehellisesti ja vastuuta kantaen. (Mattila 2011, 121–122.)

4.2 Onko musiikkigenrejen arvomaailmoissa eroja?

Oman kokemuksen perusteella, eri genrejen välejä seilanneena, voin sanoa, että musiikkigenret kyllä eroavat toisistaan arvoasioissa, mutta tietysti myös yhtäläisyyksiä aina löytyy. Stereotypioita ovat esimerkiksi kuvaukset, kuten että pop/rock-genressä korostuvat ulkomusiikilliset asiat, ulkonäkö ja imago, klassisessa maailmassa virtuositeetti on tärkeää, kansanmuusikot ovat maailmaa syleileviä ”hippejä” ja jazzarit jammailevat hämyisissä baareissa. Kenties näissä on paljon myös totuutta, mutta eivät asiat niin yksinkertaisia ole, kuten eivät ihmisetkään. Jokainen ihminen, artisti, on yksilö, johon kiteytyy monenlaisia elementtejä ja mieltymyksiä. Rajoja voi rikkoa, eikä ahtaaseen lokeroon tarvitse mahtua. Tärkeintä on se, että artisti, muusikko, itse tietää, mitä on lavalle menossa edustamaan. Sillä tavalla hän voi välittää ihmisille jotain uniikkia ja persoonallista, mikä sitten todennäköisesti myös vetoaa tietynlaiseen yleisöön.

4.3 Suomen arvoilmapiiri

Halusin nostaa tähän myös pohdintaa yleisestä arvomaailmasta erityisesti Suomessa, vaikka samat asiat pätevät varmasti hyvin pitkälti myös maailman mittakaavassa. Yleinen arvoilmapiiri maassamme sekä maailmassa asettaa tietyt ehdot luovuuden toteuttamiselle. Onko musiikilla ja taiteilla tilaa kehittyä ja kasvaa rauhassa, vai laitetaanko niille tiukat rajat, joiden sisällä toimia? Musiikista on jo suuressa määrin tehty kauppatavaraa. Saavatko luovuus, persoonallisuus ja karisma mahdollisuuden loistaa?

Vuonna 2004 Suomi oli Euro-luovuus-matriisin kärkimaa. Vuonna 2006 opetusministeriö julkaisi raportin *Yksitoista askelta luovaan Suomeen*, jossa luvataan nostaa luovuus ja innovatiivisuus keskeisiksi voimavaroiksi Suomen tulevaisuutta ajatellen. Kuitenkin samaan aikaan yhteiskunnassa kasvavat tehokkuusajattelu ja menestyksen nälkä, ja ihmisten pahoinvointi on silminnähtävissä. Melkoinen ristiriita meillä on edessämme. Luovuus yhdistettynä tehokkuuteen johtaa pahimmassa tapauksessa luovuuden väärinkäyttöön. Luovuus tarvitsee tilaa ympärilleen, aikaa, ja mahdollisuuden myös epäonnistua. Suomi voisi ryhtyä panostamaan maansa luovuuskeskuksiin ja ajatushautomoihin, nimittäin päiväkoteihin ja kouluihin. (Uusi-kylä 2012, 201–204.)

5 SUOMEN SÄTEILEVÄ TÄHTITAIVAS

Poimin tähän muutamia, usein vetovoimaisiksi ja karismaattisiksi koettuja esiintyjä, ja sitkeästi suosituimpien suomalaisten artistien joukossa pysyneitä. Minua kiinnosti selvittää millä tavalla heidän olemustaan kuvaillaan ja mistä heidän suosionsa johtuu. Linkittyvätkö nämä kuvaukset työssäni mainitsemiini käsitteisiin, kuten esimerkiksi esiintymistaitoihin, kommunikaatioon, aitouteen sekä itseluottamukseen? Onko todella niin, että lavasäteily on näiden ominaisuuksien summa? Päätin siis etsiä artikkeleita muun muassa hakusanoilla karisma, lavasäteily ja läsnäolo. Käyn seuraavaksi läpi hakutuloksia, joita löysin näillä hakusanoilla seuraavien artistien kohdalla: Vesa-Matti Loiri, Katri Helena, Ellinoora, Pekka Kuusisto ja Aira Samulin.

Loiri kuuluu Suomen kirkkaimpaan kärkeen maamme valovoimaisimmista artisteista. Hänestä löytyi monta haastattelua ja kuvauksia hänen persoonastaan vähintäänkin yhtä monta. Marko Lempinen (2019) kuvailee Loiria näin:

Puhuipa Loiri mistä tahansa, hän tuntuu huokuvan kansan parissa poikkeuksellista karismaa. Hän on arvostuksellisesti kansallisaarre, omanlaisensa taivaan lahja. (Lempinen 2019.)

Monilahjakas Loiri on pärjännyt useassa ”lajissa”. Hänen heittäytyvä otteensa Uuno Turhapurona, pohdiskelevan runollinen laulutulkintansa sekä huilutaituruutensa, puhumattakaan hänen nuoruusvuosien urheilumenestyksestään, ovat osoittaneet, miten monisäikeinen ihmis mieli voi olla. Loirin ”pimeä puoli” on myös ollut näkyvillä, kun elämään on mahtunut tragediaa, surua ja paljon virhearvioita. (Lempinen 2019.) Ehkä tämä kaikki muodostaa hänen vetovoimaisuutensa. Hän on rehellisesti sitä mitä on, eikä pyri peittelemään itseään. Hänen inhimillisyytensä paistaa läpi, mikä saa varmasti monet samaistumaan häneen.

Katri Helena on toinen pinnalla pysynyt artisti. Suomen sinivalkoisimman naisäänen omaavaksi laulajaksi kuvailtu Katri Helena kommentoi itse halunneensa aina vain laulaa, ei sen kummempaa (Marjakangas 2017). Ehkä juurikin hänen nöyrä ja rehellinen asenteensa on vuosien varrella vedonnut suomalaiseen yleisöön ja tehnyt hänestä kestotähden. Näin Katri Helenaa näytelmässä esittänyt Johanna Keinänen kommentoi ajatuksiaan Katri Helenasta, kun häntä pyydettiin rooliin:

Ensin minun piti käsitellä se kauhu, että enhän minä voi, koska hän on niin huippuhyvä ja karisma on valtavan kokoinen. (Marjakangas 2017.)

Ellinoora kuuluu niihin nuoriin artisteihin, joiden tähti ei ehkä heti ole sammumassa. Hän on toiminut aktiivisesti musiikin parissa vuodesta 2011, mutta vuoden 2016 albumi, *Villi lapsi*, toi menestyksen. Lyhyessä ajassa Ellinoora on valloittanut suomalaisten sydämet uniikilla olemuksellaan sekä rehellisillä, suorapuheisilla lauluillaan. Hän pyrkii tekemään kovasti töitä ja olemaan ylpistymättä suosioista. (Moilanen 2019.) Itsepäisyydestään ja oman tien kulkemisesta hän pitää myös vankasti kiinni.

En julkaisisi musiikkia, mistä en itse pidä. En tekisi asioita, jotka tuntuvat oman luonnon tai omien arvojen vastaisilta. (Moilanen 2019.)

Ellinooran itsevarmuus ja usko omaan tekemiseen ovat silmännähtäviä. Niiden lisäksi hänen aidontuntuinen olemuksensa ja vankka musiikillinen osaamisensa ovat varmasti tärkeimpiä ainesosia hänen suosiossaan.

18-vuotias Pekka Kuusisto voitti Sibelius-viulukilpailun vuonna 1995, toistaiseksi ainoana suomalaisena. Siitä lähti hänen menestyksekkäs uransa käyntiin, ja hän pääsi monien tunnettujen orkestereiden solistiksi. Kuusisto ei kuitenkaan halunnut rajoittaa osaamistaan vain klassiseen musiikkiin, vaan ryhtyi soittamaan myös jazzia ja kansanmusiikkia. Hänen vahvuutensa on myös jo pitkään ollut improvisaatio, minkä oli tunnistanut myös yksi hänen opettajistaan, Miriam Fried, Kuusiston opiskellessa Yhdysvalloissa.

Kun opettaja kuuli hänen soittavan jazzia, hän alkoi ymmärtää. Pekalle asioiden pitäminen avoimena ja improvisointi, siis kommunikointi muiden muusikoiden kanssa oli tärkeää.

Vahvalla karismallaan Pekka Kuusisto pystyy tempaamaan yleisön mukaansa. Kun vielä kommunikointi on Kuusistolle tärkeää, esimerkiksi hänen *encore-numerostaan* Lontoon Proms-juhlilla 2016 tuli menestys. Tšaikovskin viulukonsertin esityksen jälkeen Pekka Kuusisto laulatti tuhatpäisellä yleisöllä kansanlaulun *Minun kultani kaunis on* säestäen yleisöä viulullaan. Esitystä on katsottu YouTubessa satojatuhansia kertoja. (Saulo 2019.)

Pekka Kuusiston itsekkin tavanneena voin sanoa, että hänen karismansa on käsin kosketeltavaa. Nuoruudessani eräällä kesäleirillä ollessani hän esitti Tšaikovskin viulukonsertin paljain jaloin. Hänen koko olemuksestaan välittyi itsevarmuus siitä, että hän on oikealla paikalla,

sekä rohkeus rikkoa rajoja ja olla oma, persoonallinen, itsensä. Improvisaatio ja avoin mieli selvästikin avasivat hänelle monia ovia ja rohkaisivat ennakkoluulottomaan suhtautumiseen musiikin tekemisessä.

Vuonna 2016 Suomen karismaattisimmaksi naiseksi valittiin Aira Samulin. Suuri osa suomalaisista tietää hänet, niin monta vuotta on hän ollut kansan kestopuosikki. Hän ei tosin ole muusikko, mutta karismaattisena tanssitaiteilijana ajattelin hänen sopivan erittäin oivaksi esimerkiksi.

”Olemus oli ihan ykkösenä Airassa ja seuraavana tuli aitous, Hinkka sanoi (Blencowe 2016).”

Karismaa tutkinut Toni Hinkka mainitseekin aitouden olevan suomalaisten mielestä tärkein ainesosa karismassa. Muita tärkeitä ominaisuuksia ovat läsnäolo, innoitus, itsetunto ja tunteäly. Samulin sanoo itse aina luottaneensa luonnollisuuteen, lukuun ottamatta meikkiä. (Blencowe 2016.)

Näissä muutamissa esimerkeissä alkaa selvästi piirtyä tietynlainen kuvio, kun puhutaan valovoimaisuudesta, lavasäteilystä tai karismasta. Tärkeimmäksi ominaisuudeksi muodostuu hyvinkin usein aitous ja rehellisyys. Itseluottamus ja usko omaan tekemiseen ovat myös erittäin tärkeässä osassa karisman ja lavasäteilyn syntyä. Sanaa karisma käytetään toki usein siinä merkityksessä, että aivan kuin artistissa olisi jotain sellaista, mitä tavallinen ihminen ei voisi saavuttaa. Karisma on kuitenkin yleispätevä sana, eikä tietenkään koske vain muusikoita. Kuka tahansa voi olla karismaattinen omassa ammatissaan tai ihan vain elämässä. Aito karisma on sitä persoonallista ja uniikkia säteilyä, mikä jokaisesta lähtee, kun hän on aidosti oma itsensä ja luottaa omaan tekemiseensä, sen lisäksi että on opetellut hyödyllisiä kommunikointikeinoja ja esiintymistaitoja.

6 POHDINTA

Lähdin tekemään opinnäytetyötäni siitä näkökulmasta, että epäilin lavasäteilyyn ja karismaan liittyviä ennakkoluuloja ja käsityksiä, jotka tuntuivat epärealisilta ja jäykiltä. En voinut kuitenkaan kiistää, etteikö tietyillä artisteilla ja ihmisillä ollut minun mielestäni erityistä lavasäteilyä. Halusin selvittää, onko kenen tahansa mahdollista löytää oma karismansa ja miten sen voisi löytää. Pohdin myös omaa lavaesiintymistäni, ja miksi joku saattoi pitää juuri minun lavaolemuksestani, mutta joku toinen ei välittänyt siitä sen kummemmin. Pieni aavistus alkoi herätä mielessäni. Ehkä jokaiselle ihmiselle on oma yleisönsä ja ehkä karisma ei ole sidoksissa tietynlaiseen persoonaan.

Minulla oli jonkinlainen ennako-oletus siitä, mikä työni lopputulos tulisi olemaan. Yritin kuitenkin hillitä omaa näkökantani, jotta pysyisin neutraalina. Myönnän, että olin silti iloinen, kun huomasin, mihin suuntaan lähdemateriaali lähti työtäni viemään. Oma näkemykseni muusikon lavaolemuksesta ja esiintymisestä on kehittynyt vuosien varrella suuntaan, minkä mukaan jokaisella tulisi olla mahdollisuus ja oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi, mikäli hän itse niin haluaa. Tällä tarkoitan sitä että, jokainen ihminen on kiehtova omalla tavallaan ja jokaisella on jotain annettavaa ja myös tarve ilmaista tunteitaan. Halusin avata karisman salamyhkäisyyden verhon ja nähdä, voisiko siellä takana olla jotain perin inhimillistä ja yksinkertaista.

Haasteeksi koin lähdemateriaalin keräämisen, aiheesta kun ei löydy mitään yhtä oppikirjaa ja jotkin käyttämäni käsitteet ovat lähtökohtaisesti melko sävyttyneitä ja ennakkoluulojen kyllästämiä. Jouduin siis ensin luottamaan omaan ”mututuntumaan” aiheista, joita tulisi käsitellä ja tutkia liittyen työni tutkimuskysymyksiin. Pikkuhiljaa sain kuitenkin rajattua aihetta sekä hahmoteltua kokonaiskuvaa ja aiheet alkoivat linkittyä toisiinsa hyvinkin luontevasti. Oma kokemukseni ja tietopohjani esiintymisestä ja kaikista niistä eri elementeistä, joita hyvään esitykseen tarvitaan, olivat korvaamaton apu tutkimuksessani. Myös muusikkoystävieni kanssa käymät keskustelut, muun muassa itsetunnon ja itseluottamuksen vaikutuksista esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen, tulivat tarpeeseen tutkiessani aihetta.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli: Mikä saa muusikon säteilemään esiintyessä? Kysymys on melko laaja, ja vastaus löytyy oikeastaan kahden muun tutkimuskysymykseni vastauksista. Kysymykset olivat: Voiko esiintymistä opetella ja miten? Mitkä taustalla olevat asiat

vaikuttavat esiintyjään ja hänen lavasäteilyynsä, karismaansa? Tutkimuksessani kävi ilmi, että esiintymistä mitä suurimmissa määrin voi opetella. Aina se ei ole helppoa, mutta jokainen voi kehittyä hyväksi esiintyjäksi, jos vain haluaa. Esiintymisjännitys on yksi asia, mikä kannattaa yrittää saada kuriin. Kasvaessaan ylitsepääsemättömän suureksi sen lamauttava vaikutus estää muusikkoa ilmaisemasta tunteita vapaasti, ja esityksestä voi jäädä erittäin ikävä jälkimaku. Itsetunto-ongelmat liittyvät myös hyvin paljon esiintymisjännitykseen ja esiintymiseen, mutta eivät kuitenkaan estä musiikin tekemistä tai karismaa.

Pohdin työssäni myös voiko kuka tahansa olla karismaattinen esiintyjä ja löysin lopulta hyvinkin yksinkertaisia vastauksia. Mystiseltä vaikuttava karisma on pitkälti aitouden, itseluottamuksen, hyvien ilmaisutaitojen ja kommunikaation kiteytymä. Jokaisen karisma on erilainen, mutta ei sen parempi tai huonompi kuin kenenkään toisen. Kuka tahansa voi siis olla karismaattinen esiintyjä. Se että näyttäytykö kaikkien persoonallinen ja itsevarma olemus kaikille karismana, on kysymys, johon en sen kummemmin etsinyt vastausta enkä myöskään löytänyt. Itse kallistun ehkä siihen suuntaan, että jokaiselle on enemmän tai vähemmän oma yleisönsä, mutta yllätyksiä ja poikkeuksia kenties löytyy. En myöskään lähtenyt käsittelemään monelle tuttua käsitettä, karismaattinen johtaja, ja sen myötä mahdollista manipulatiivista karismaattisuutta, vaikka karismaan toki kuuluu myös vaikuttamisen elementti. Koin, että sen aiheen käsittely olisi mennyt hieman ohi minun aiheeni, tai ainakin se olisi tehnyt tutkimuksestani liian laajan.

Karisman ja lavasäteilyn taustalta löytyy myös arvomaailman vakaus. Kun ihminen tietää, mitä lavalla edustaa, on myös tunteiden ja ajatusten ilmaisu helpompaa. Näin hänen karismaansa pääsee myös vapaasti loistamaan.

Olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta edellä mainitsemastani kysymyksenasettelusta, että ilmentyykö omaan persoonaansa ja karismaansa nojaava artisti karismaattisena kaikille ihmisille ja yleisöille. Onko jotain yleispätevää, mitä artisti voi tehdä, jotta suuret massat koki-sivat hänet kiehtovana ja magneettisena esiintyjänä? Toivottavaa olisi myös, että aiheesta ja sen ympäriltä tehtäisiin enemmän tutkimusta, jota voisi sitten hyödyntää ammattiin valmistavissa musiikin opinnoissa sekä perustason musiikkiopetuksessa.

LÄHTEET

- Arjas, P. 1997. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Arjas, P. 2014. *Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Blencowe, A. 2016, Mitä on karisma? – "Olen luottanut aina luonnollisuuteen – paitsi meikissä". Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8875653>. Viitattu 13.1.2021.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. *Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa*. Juva: WS Bookwell OY.
- Erez, A., Misangyi, V. F., Johnson, D. E., LePine, M. A., Halverson, K. C. 2008. Stirring the Hearts of Followers: Charismatic Leadership as the Transferal of Affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 602–616.
- Fox Cabane, O. 2012. *Karismamyytti*. Helsinki: Viisas elämä Oy 2016.
- Frolloff, L. 2016 Esiintymisjännityksestä eroon. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikeli/2015/09/07/esiintymisjannityksesta-eroon>. Viitattu 22.3.2021.
- Honkanen, H. 2016. *Vaikuttamisen psykologia, Mielen muuttamisen tiede ja taito*. Helsinki: Arena-Innovation Oy.
- Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Mieli, Suomen Mielenterveys ry. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>. Viitattu 22.3.2021.
- Juntunen, M-L., Nikkanen, H. M., Westerlund, H (toim.) 2013. *Musiikkikasvattaja, Kohti reflektiivistä käytäntöä*. Jyväskylä: PS -kustannus.
- Kauppinen, E., Sintonen, S. 2004. *Musikaalinen elämä*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Lempinen, M. 2019. Kommentti: Vielä vuosikymmenen alussa uskoin Vesa-Matti Loirin kuolevan pian – uutuuskirja paljastaa viihdetaiteilijan elämän suurimman kirouksen. Saatavissa: <https://www.is.fi/viihde/art-2000006236035.html>. Viitattu 13.1.2021.
- Lilja-Viherlampi, L-M., 2011. *Ihminen ja musiikki, Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Marjakangas, T. 2017. Miten esittää Suomen sinivalkoisinta ääntä? – Katri Helenan lavasteily avautui näyttelijälle kasvotusten. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9709282>. Viitattu 13.1.2021.
- Mattila, K-P. 2011. *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS -kustannus.

Moilanen, E. 2019. Ellinoora ei luopuisi itsepäisyydestään: En tekisi asioita, jotka tuntuvat omien arvojen vastaisilta. Saatavissa: <https://www.voice.fi/viihde/a-173430>. Viitattu 13.1.2021.

Nummela, N., Lindblom, M. 2019. Luovaa tekemistä ja itseilmaisua kouluihin. Saatavissa: <https://dialogi.diak.fi/2019/07/02/luovaa-tekemista-ja-itseilmaisua-kouluihin/>. Viitattu 22.3.2021.

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

Pogosyan, M. 2019. Is Charisma a Gift—or Can It Be Trained?. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201902/is-charisma-gift-or-can-it-be-trained>. Viitattu 22.3.2021.

RajatOn 2015. Tutkijan ABC. Saatavissa: <https://rajatontatiedekasvatusta.wordpress.com/tutkijan-abc/>. Viitattu 22.3.2021.

Riggio, R. E. 2016. Charisma. Saatavissa: <https://www.researchgate.net/publication/303315549> Charisma. Viitattu 22.3.2021.

Saulo, S. 2019. Viulisti Pekka Kuusiston karisma on vastustamatonta – Musiikin syntymäpäiväkalendareri. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/10/07/viulisti-pekka-kuusiston-karisma-on-vastustamatonta-musiikin>. Viitattu 13.1.2021.

Tiny leaps, big things podcast 2019. 350 - How to Become Charismatic. Saatavissa: <https://www.podcasts.nu/avsnitt/tiny-leaps-big-changes/350-how-to-become-charismatic-JonZvc2mJ6>. Viitattu 22.3.2021.