

Anna Saastamoinen

Esiintymisen jälkeiset tunnetilat

Musiikinopiskelijoiden kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Anna Saastamoinen Esiintymisen jälkeiset tunnetilat Musiikinopiskelijoiden kokemuksia 51 sivua 25.11.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	MuT Tuovila Annu
<p>Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja. Tarkastelen esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin vaikuttavia tekijöitä, kuten stressihormonien, temperamentin, itsetunnon, musiikillisen minäkäsityksen sekä ympäristön tuen vaikutusta. Lisäksi käyn läpi tunnetilojen säätelyn mahdollisuuksia, esimerkiksi esiintymisen uudelleenarviointia. Työni lopussa käsittelen yleisön ja opettajan palautteen merkitystä ja sen vaikutusta tunteisiin. Työni tarjoaa musiikkipedagogeille näkökulmia ja ajatuksia palautteen antoon opetuskäytäntöihin.</p> <p>Opinnäytetyöni on kuvaileva tutkimus esiintymisen jälkeisistä tunnetiloista. Työn pohjana käytin 22–30-vuotiaiden musiikinopiskelijoiden kokemuksia esiintymisen jälkeisistä tunnetiloista. Työn keskeisenä teoriapohjana käytin esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutukseen liittyvää kirjallisuutta.</p> <p>Suurin osa haastateltavista opiskelijoista palautui esiintymisestä seuraavan vuorokauden sisällä, mutta tunnemuistot jäivät voimakkaina mieleen erityisen tärkeän esiintymisen jälkeen. Esiintymisen jälkeiset tunnetilat koettiin kokonaisvaltaisesti, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Valtaosa haastateltavista kertoi käyttävänsä päihteitä, usein alkoholia esiintymisen jälkeen. Opiskelijat käyttivät samankaltaisia tunnetermejä tunteita nimitessä, kuten onnellisuus, ylpeys, häpeä ja ahdistus. Kaikki haastateltavat olivat kokeneet samankaltaisia tunteita, mutta toisilla ne vaikuttivat ilmenevän voimakkaampina. Tunneilmaisu esiintymisen jälkeisistä tunteista puhuttaessa oli miehillä neutraalimpaa kuin naisilla.</p> <p>Opinnäytetyöni tarjoaa uutta tietoa esiintymisen jälkeisistä tunnetiloista. Tietoa voivat soveltaa niin opettajat kuin opiskelijatkin. Pedagogien tulisi tiedostaa, että esiintymisen käsittelyyn ja esiintymisen jälkeisten tunteiden säätelyyn tarvitaan ohjausta yhtä lailla kuin sitä tarvitaan esiintymiseen valmistautumiseenkin. Työ auttaa myös kaikenikäisiä musiikinopiskelijoita ja jo valmistuneita muusikoita ymmärtämään esiintymisen jälkeisiä tunteitaan sekä huomaamaan, että tunteiden kanssa ei tarvitsisi olla yksin. Esiintymisen jälkeisiä tunteita pystyy tiedostaen käsittelemään ja sitä kautta säätelemään.</p>	
Avainsanat	esiintyminen, tunnetila, esiintymisjännitys, tunnetilojen säätely, opetus, palaute, minäkuva, esiintymisen jälkeen, vuorovaikutus

Author Title Number of Pages Date	Anna Saastamoinen Emotions After the Performance Music Students' Experiences 51 pages 25 November 2013
Degree	Bachelor of Culture and Arts (Classical Music)
Degree Programme	Classical Music
Specialisation option	Music Educator
Instructor	Tuovila Annu, DMus
<p>The Thesis deals with the emotions after the performance. It covers the factors behind the emotions, such as stress hormones, temperament, self-esteem, self-perception as well as the support of the environment. The Thesis discusses the possibilities to regulate feelings after the performance, for example through reappraisal. The Thesis helps in understanding what kind of impact the feedback has on the audience or the teacher has on the after-feelings of the performer.</p> <p>The emotions after the performances were studied with qualitative and descriptive research methods. I interviewed several 22 to 30 -year-old music students about their experiences on the feelings after their performances. For the theoretical section, I studied performance anxiety and interaction related literature.</p> <p>The majority of the interviewed students recovered from the performance within a day, but the feeling remained as strong memories, particularly after an important performance. Emotions were experienced in a holistic way; physically, mentally and socially. The majority of the respondents said they use drugs such as alcohol after the performance. Each student used similar terms, such as happiness, pride, shame and anxiety, when speaking about the feelings after the performance. All of the interviewees had experienced similar feelings but others seemed to express and feel emotions more strongly. The emotional expression of men seemed to be more neutral than women.</p> <p>The information provided by this Thesis can be used by teachers and music students in their work methods. Music pedagogues should notice that giving feedback after the concert is as important as coaching students for the performance. This Thesis will also help musicians to understand their own feelings after the performance and to understand that they are not alone with their emotions. It is possible to handle the emotions after the performance and even learn to regulate them.</p>	
Keywords	performance, emotion, performance anxiety, emotion regulation, teaching, feedback, self-image, interaction

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työprosessi ja aineisto	3
3	Esiintymisen jälkeen	5
3.1	Onnistuminen ja epäonnistuminen	5
3.2	Sisäisiä kokemuksia	8
3.3	Sosiaalisia kokemuksia	12
3.4	Kauaskantoiset vaikutukset	15
4	Esiintymisen jälkeiset tunteet ja niiden säätely	17
4.1	Tunteet	17
4.2	Tunnetilojen säätely	17
4.3	Tunnetiloja	20
4.3.1	Onnellisuus ja innostuneisuus	20
4.3.2	Ylpeys	21
4.3.3	Häpeä	22
4.3.4	Yksinäisyys ja tyhjyys	24
4.3.5	Viha, pettymys ja kateus	25
5	Esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin vaikuttavia asioita	28
5.1	Stressi	28
5.2	Temperamentti	30
5.3	Itsetunto	31
5.4	Musiikillinen minäkäsitys	33
5.5	Ympäristön tuki	35
5.6	Itsearviointi ja perfektionismi	35
6	Vinkkejä opetuskäytäntöihin	38
6.1	Anna palautetta	38
6.2	Kysy miten ja mitä tapahtui, älä miksi ja miltä tuntuu	42
6.3	Ole empaattinen	42
6.4	Kiitä harkiten	43
6.5	Tue lasta	44
7	Pohdinta	46
	Lähteet	50

1 Johdanto

Esiintymisjännityksestä ja esiintymisvalmennuksesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon, mutta mitä tapahtuu esiintymisen jälkeen? Mikä tahansa esiintyminen voi olla fyysisesti ja henkisesti rasittava kokemus ja prosessi, jonka jälkeen keho ja mieli palautuvat arkeen. Palautumiseen vaikuttavat muun muassa stressihormonien tasaantuminen, tunteet, minäkäsitys, aikaisemmat kokemukset, temperamentti, itsearviointi ja saatu palaute.

Esiintymisen jälkeiset hetket ovat jonkin prosessin päättymistä tai väli tilaa, jolloin arvioidaan omaa oppimista ja tapahtuneen kokonaisuutta. Tätä tarkoituksenmukaisesti luonnollista, ihmistä kehittävä ja hyödyllistä prosessin päätöstä vaikeuttavat ja vääristävät muun muassa kehossa jylläävät hormonit sekä omat ja ulkopuolisten odotukset. Ennen kaikkea tätä prosessia ohjaa se, mitä ihminen kokee ja tuntee. Ihminen voi esimerkiksi ylpistyä ja kadottaa itsekritiikin tai päinvastoin lannistua täysin ja luovuttaa. Miten näiden välille voisi löytää tasapainon?

Jokainen on esiintyjänä ja oppijana erilainen. Toinen on tunteikkaampi ja toinen analyttisempi. Joku tarvitsee ympäristöltään tukea ja toinen tykkää kirjoittaa päiväkirjaa. Jokainen kokee kuitenkin esityksen jälkeen erilaisia tunteita. Positiivisia tunteita ovat muun muassa onnellisuus, innostuneisuus ja ylpeys. Kääntöpuolena ovat tietysti myös ikävät tunteet: ahdistus, häpeä, pettymys, yksinäisyys ja tyhjyys.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja, niiden säätelyn mahdollisuuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Haastattelin Metropolia Ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoita aiheena esiintymisen jälkeiset tunnetilat. Lähtökohtana tälle työlle olivat kysymykset siitä, miten he kokivat esiintymisen jälkeiset tunnetilat, mitä he tekivät esiintymisen jälkeen ja miten he edesauttoivat palautumistaan arkeen.

Halusin myös tietää, vaikuttavatko esiintymisen jälkeiset tunnetilat mahdollisesti tuleviin esiintymisiin ja minäkäsitykseen. Jos näin on, niin miten opettajan ja yleisön palautteen avulla voisi arvioida uudelleen esiintyjän mielestä huonosti mennyttä esiintymistä siten, ettei se vaikuttaisi itseluottamukseen tai seuraaviin esiintymisiin negatiivisesti? Voisiko esiintymisten tarkka käsittely lieventää jännitystä seuraavissa esiintymissä? Voisiko

tunnetilojen purkamista harjoitella kertomalla vapaasti tunnetiloista, vai onko oman julkisen aseman säilyttäminen syvälle juurtunut tapa käsitellä esiintymisiä?

Opinnäytetyöni toisessa luvussa kerron työprosessista ja käyttämästäni työn aineistosta. Kerron lyhyesti tekemistäni haastatteluista; miten valitsin haastateltavat ja mitä heiltä kysyin. Kolmannessa luvussa käyn läpi opiskelijoiden esiintymisen jälkeisiä kokemuksia aloittaen onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksista. Jäsennän opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia, sosiaalisia kokemuksia ja niiden kauaskantoisempia vaikutuksia. Tämän jälkeen siirryn luvun neljä myötä tarkastelemaan teoreettisemmin tunnetilojen säätelyn mahdollisuuksia ja listaan haastatteluista ilmi tulleita yleisimpiä esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja. Luvussa viisi esittelen olennaisia esiintymisen jälkeisiin tunteisiin vaikuttavia tekijöitä, kuten stressihormonien ja musiikillisen minäkäsityksen vaikutusta. Kuudennessa luvussa tarkastelen haastattelujen pohjalta opetusikäntöihin liittyviä asioita, kuten vuorovaikutustaitoja lähtökohtana palautteen annossa. Seitsemännessä luvussa pohdin työni ja tutkimukseni tuloksia, työn merkitystä musiikkialalla sekä jatkotutkimuksen aiheita.

2 Työprosessi ja aineisto

Toteutin työn aineistolähtöisesti ja käsittelen teoria- ja haastatteluaineistoa rinnakkain. Olen käyttänyt työssä myös omia kokemuksiani. Mielenkiintoiset keskustelut opettajien ja opiskelijoiden kesken ovat auttaneet keräämään tietoa ja hahmottamaan kokonaisuutta. Olen käynyt keskusteluja myös muiden alojen opiskelijoiden kanssa esiintymisen jälkeisistä tunnetiloista. Spontaanit tapaamiset kahden naiskollegani kanssa heti heidän tutkintojensa päätteeksi olivat myös hyvin avartavia kokemuksia. Heitä seurattessani sain tärkeää tietoa ja materiaalia työtäni tukemaan. Lisäksi olen perehtynyt esiintymisjännitykseen, vuorovaikutukseen ja tunteisiin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimukseen.

Lähtökohtani työlle olivat haastattelut. Haastattelin kahdeksaa 22–30-vuotiasta Metropolia Ammattikorkeakoulun soitonopiskelijaa, viittä naista ja kolmea miestä. Haastattelut tapahtuivat kahden kesken ja aikaa oli varattu runsaasti. Näin syntyi luottamuksellinen vuorovaikutustilanne, jossa opiskelijat pystyivät kuvailemaan kokemuksiaan avoimesti ja rehellisesti. Työssä pääsevät hyvin esille opiskelijan ääni ja henkilökohtaiset näkökulmat. Kaikki haastateltavat innostuivat itse kertomaan laajasti ja elävästi kokemuksistaan, vaikka kysymykseni olivat varsin lyhyitä. Välillä jouduin ohjaamaan keskustelua, jotta pysyttiin aiheessa.

Jokaisen haastateltavan valitsin eri tavoin. Muutaman kanssa keskustelin opinnäyte-työni aiheesta lounaspöydässä, jolloin haastateltava aiheesta kiinnostuttuaan ehdotti itseään käytettäväksi työssä. Muutaman valitsin spontaanisti ruokalasta. Vaatimukseni olivat, että saisin haastatteluuni sekä miehiä että naisia ja että haastateltavat ovat musiikinopiskelijoita. Sen verran taktikoin, että valitsin haastateltaviksi sekä dramaattisia ja tunteikkaita että järkipäisempiä persoonia. Kaikki haastateltavat olivat minulle entuudestaan tuttuja kollegoita, joiden kanssa olen opiskellut, soittanut tai käynyt pedagogisia keskusteluja. Tämä oli todennäköisesti luottamuksen syntymistä vahvistava tekijä, ja näin ollen opiskelijat pystyivät kertomaan kokemuksistaan melko totuudenmukaisesti.

Kysyin kultakin haastateltavalta yhden positiivisen ja yhden negatiivisen esiintymiskokemuksen, ja he saivat kertoa esimerkeistä vapaasti. Kysyin, minkälaisia tunteita he kokevat, miten he reagoivat tunnetiloihin esiintymisen jälkeen ja mitkä asiat mahdolli-

sesti helpottavat palautumista arkeen. Lisäksi kysyin, mitä haastateltavat toivoivat ja odottivat esiintymisen jälkeen opettajaltaan, läheisiltään tai yleisöltä. Kysyin myös, kuinka pitkään tunnetilat kestivät ja yrittivätkö opiskelijat mahdollisesti nopeuttaa palautumistaan. Halusin kustakin haastattelusta mahdollisimman laajan, jotta saisin selville, mitkä kaikki asiat vaikuttavat esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin. Tämän takia kysyin myös, mitä ennen esiintymistä tapahtui, mitä sen aikana ja jälkeen. Kysyin myös, palaavatko onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset yhä mieleen. Etäisyyden tuttuihin haastateltaviin pyrin säilyttämään kysymällä kultakin samat, enakkoon laaditut kysymykset välttämällä omia mielipiteitä ja lisäyksiä haastattelun aikana.

Litteroin kunkin haastattelun sellaisenaan ja palasin alkuperäiseen aineistoon myöhemmin eri teemoihin liittyen. Purin aineistoa osiin ja etsin yhtäläisyyksiä ja eroja haastateltavien välillä. Tutkimusaineistoa kertyi yhteensä noin 20 sivua.

Haastatteluvaiheessa en vielä tiennyt, mitä kaikkea saan selville ja mikä työn kokonaisuus tulee olemaan. Haastattelut antoivat siis suunnan ja raamit kiinnostukselleni aiheeseen ja sitä kautta työlleni.

3 Esiintymisen jälkeen

Tässä luvussa teen katsauksen musiikinopiskelijoiden kokemuksiin esiintymisen jälkeistä hetkistä ja tunteista. Esiintymisen jälkeen tunteilta ei voida välttyä:

Tavallaan se tunnetila on aina sama, kun on ollut esiintyminen. Mikä tahansa esiintyminen ja miten tahansa se on mennyt, mä tunnistan sen [esiintymisen jälkeisen] tunteen itsestäni joka tapauksessa ja sit se, et meniks hyvin tai huonosti, niin on mun mielestä ehkä ihan eri kysymys melkein. (Mies 22 v.)

Esiintyminen on kokonaisvaltainen kokemus. Esiintymiseen valmistaudutaan, siitä suoriudutaan ja palaudutaan. Jokaiseen prosessin vaiheeseen liittyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aspekti. Mikä tahansa esiintyminen on jo fyysisesti kehollemme raskas kokemus. Tämä johtuu muun muassa adrenaliini-hormonin erittymisestä. Se syntyy stressitilanteissa ja laskee nopeasti stressitilanteen purkautuessa. Esiintyminen on myös henkisesti keskittymistä vaativa ja intensiivinen kokemus. Vuorovaikutusta tapahtuu harjoitusvaiheessa opettajan ja mahdollisten kollegoiden kanssa sekä esiintymisen aikana yleisön ja mahdollisten muiden esiintyvien muusikoiden kanssa. Esiintymisen jälkeen muusikko voi kohdata yleisön ja saada palautetta. Sosiaalinen vuorovaikutus on siis myös suuressa roolissa.

3.1 Onnistuminen ja epäonnistuminen

Onnistuminen on asetettujen tavoitteiden saavuttamista tyydyttävällä tasolla. Onnistumisen tasoja on useita; erittäin harvoin onnistumisessa on kyse täydellisestä onnistumisesta. Kuitenkin ihminen voi olla erittäin tyytyväinen ja mieltää suorituksensa onnistuneeksi jo silloin, kun se saavuttaa tietyn tason, vaikka suoritus ei olisikaan täydellinen.

Haastatteluissa pyrin kartoittamaan opiskelijoiden kokemuksia onnistuneista esiintymisistä. Muutamalla haastatelluista oli vaikeuksia muistaa jokin erityinen onnistuminen. Tämä voi johtua siitä, että kysyin ensin yhden epäonnistuneen kokemuksen, jolloin heille tuli paljon muitakin tällaisia mieleen.

Onnistumisen kokemus vaikutti olevan kokonaisvaltainen onnentunne. Se kasvatti itsevarmuutta ja itseluottamusta opiskelijoissa huomattavasti; heidän uskonsa itseään ja muusikkouttaan kohtaan kasvoi onnistuneen esiintymisen myötä.

Päällimmäisenä positiivisen esiintymisen jälkeen saa tiedon siitä, että kyllä musta on tähän ja teen ihan oikeita asioita (Mies 22 v).

Yksi haastateltava alkoi uskoa omiin kykyihinsä muusikkona ainoastaan yhden merkittävän onnistumisen vaikutuksesta:

Aloin suhtautuu itseeni muusikkona tämän esityksen myötä (Nainen 23 v).

Onnistuminen koettiin voimakkaasti, mutta moni haastateltava kertoi vasta palautteen tekävän lopullisen vahvistuksen onnistumisen kokemisen tunteeseen:

Must tuntu ihan sairaan upeelta, olin melko varma, et meni hyvin. Eiku taisin olla eka vähän ujona siitä ja olin mun säestäjälle, ai et onnistui vai. Sit mun säestäjä oli liekeissä ja kuiskaili, et hyvähyvä jeejee. (Nainen 23 v.)

Haastateltavat kertoivat ympärillään tapahtuvista sosiaalisista tilanteista onnistumisen hetkellä, kuten mitä ympärillä tapahtui, ketä oli ympärillä ja miten ihmiset reagoivat. Se kielii tarpeesta saada vahvistusta omaan tunnekokemukseen ulkopuolelta, kuten yleisöltä:

Mikä on nyt sitten onnistuminen? Olin vähän pöllähtänyt, et äsken mä olin tossa lavalla ja kaikki liikku jotenkin jo sillein arkisesti, heti semmonen väliaikaolo. Ystävänä oli tosi ylpeä musta ja oli et yea ja hehkutti, kuinka upea mä oon. Olin näytännyt tosi hyvältä ensinnäkin (naurua). (Nainen 24 v.)

Mä luulen, että mä aistin, et jos yleisössä kuunnellaan tietyllä tavalla, niin esitys on jossain määrin onnistunut (Nainen 24 v).

Musiikinopiskelijat luonnehtivat onnistuneen esiintymisen jälkeisiä hetkiä ja tunteita sanoin itsevarmuus, onnellisuus, innostuneisuus, ylpeys, itseluottamus sekä hyvä olo ja ryhti.

Epäonnistuminen on suoriutumista, jonka ihminen mieltää alle ennalta odotetun tason. Hän voi kokea alisuoriutuneensa omaan tasoonsa nähden. Epäonnistumisen tunteen voimakkuuteen vaikuttaa se, oliko kyse osittaisesta vai täydellisestä epäonnistumisesta, mutta kyse on kuitenkin samasta tunteesta kummassakin tapauksessa. Haastattelujen perusteella voi päätellä, että tunteet ja epäonnistumisen kokemus ovat aina totta, vaikka esiintyjän ja yleisön vaikutelmat konsertin onnistuneisuudesta voivat olla ristiriidassa. Esiintyjän epäonnistumisen tunne on yhtä tosi kuin yleisön tunne onnistuneisuudesta, vaikka puhutaan samasta esiintymisestä.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet epäonnistumisen lukuun ottamatta yhtä naista. Tämä nainen pohti ja ihmetteli, mikä olisi voinut olla kokonaisuudessaan epäonnistunut kokemus. Hän muisti kuitenkin saaneensa ikävältä tuntuva palautetta, mutta ei muistanut, että olisi joutunut kamppailemaan ikävien tunteiden kanssa kovin pitkään. Yleisesti haastateltavat lähtivät ikään kuin kokemaan ja muistelemaan epäonnistumista tunteikkaasti uudestaan. Tämä saattaa kertoa siitä, että tunnemuistot eivät häviä ja esiintyminen on jättänyt jälkensä. Kaikki kuitenkin pystyivät jo nauramaan menneelle tapahtumalle ja suhtautuivat itseensä armollisesti;

Sit mä vaan yritin, mut ihan kauhee, ihan kauhee. Mä vaan sit tärisin siinä, ku mitään parannusta ei tapahtunu ja se oli hirvee. Sit siinä tota, siinä se loppu, ni se meni ihan okei. Tai no ei sekään nyt ihan okei menny. Tapahtu sielki jotain, mut tuli sentään ääniä niinku.. Mut se oli tota ihan kauhee, mä muistan sen siis vieläkin, siitä on nyt siis kymmenen vuotta aikaa. (Mies 30 v.)

”Olen huono, koska epäonnistuin” on varmasti jokaiselle tuttu tunne. Toisaalta virhe on hyvänpäivän tuttumme; mukava, mutta toivottavasti ei jokapäiväinen:

Sit jos ei mee hyvin, niin saattaa tulla semmonen olo, et ei tässä oo mitään järkeä. Minkä takia mä edes teen tätä ja kannattaisko mun vaan lopettaa tää. Olenks mä ollut ihan tyhmä, kun oon tehnyt tätä ja panostanut tähän. Siinä mä yritän olla itselleni armollinen, että näkisin metsän puilta. Virheitä sattuu kaikille meille koko ajan. (Mies 22 v.)

Haastateltavat nimesivät yleisiksi epäonnistumisen jälkeisiksi tunnetiloiksi muun muassa pettymyksen, häpeän, epävarmuuden, epätoivon, itseinhon sekä inhon koko musiikin alaa kohtaan. Lisäksi he puhuivat sekavuudesta, keskittymättömyydestä, yksinäisyydestä ja ”kaikki tietää”-olosta.

Oon mä huolissani siitä, et mitä ihmettä ihmiselle tai muusikolle voi tapahtua yhtäkkiä. Mä osasin ne biisit oikeesti, olin esittänyt tuhansia kertoja. Jos kerran voi tapahtua näin, et oma fyysinen ja oma henkinen tasapaino tällei järkkyy, et soitto yhtäkkiä hajoo, ni sehän on aika huolestuttavaa. Et niiku kypsä tyyppi voi joutua semmoseen olotilaan, jossa ei kykene enää soittamaan. Se on aikamoista, siis lavalla, et ei pysty kasaamaan itseään ollenkaan. Et tulee vaa ihan mitä sattuu jostain syystä, mitä ei itekään osaa itelleen selittää. (Nainen 23 v.)

3.2 Sisäisiä kokemuksia

Kaikki esiintymiset ovat erilaisia. Esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin vaikuttavat esiintymisen tärkeys ja ainutkertaisuus. Useimmat haastateltavat ottivat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten esimerkeiksi heille erityisen tärkeän esiintymisen, kuten tutkinnon, kilpailun, pääsykokeen tai soolokonsertin. Kaksi puhaltajaa mainitsi orkesterikonsertin. Yksi viulisti mainitsi myös taustamusiikkiesiintymisen. Kaikki esiintymiset ovat siis erilaisia ja niille on asetettu erilaiset odotukset ja tavoitteet. Esiintymisen merkityksellisyys vaihtelee. Toiselle orkesterissa onnistuminen voi olla tärkeimmässä asemassa kaikista esiintymisistä, toiselle taas ainoastaan solistiset esiintymiset voivat tuottaa vahvoja kokemuksia.

Taustamusiikkikeikat eivät jää kyllä erityisenä mieleen, vaikka olisikin soittanut todella hyvin. Siellä ihmiset tuskin huomaavat, että me hei soitetaan täällä. Oppilaitostilanteessa esiintymiset ovat sellaisia, että esiinnyttäen sen palautteen takia. Se on ihan eri tilanne, se on osa sitä prosessia, et haluaa tulla paremmaksi muusikkona ja soittajana. (Mies 22 v.)

Se oli enemmän semmonen, et halusin onnistuu sen porukan puolesta, et siin tulee sit semmonen joukkuespelaaminen. Et mä petän mun joukkueeni, jos epäonnistun. (Mies 30 v.)

Naiset ja miehet suhtautuivat virheisiin ja itseensä hieman eri tavoin. Kolme miestä ja yksi nainen suhtautuivat suoritukseen järkipäisemmin, muut haastateltavat taas kokonaisvaltaisemmin ja henkilökohtaisemmin. Tosin ei ole varmuutta siitä, halusivatko järkipäisemmin asiaan suhtautuneet haastateltavat vain näin suojella itseään? On myös mahdollista, että haastateltavat vastasivat niin kuin kysymykseen oletetaan vastattavan.

Oon pyrkinyt ajattelemaan, että virheet ei ole niin isoja juttuja ja tuskin yleisö niitä seuraavana päivänä muistaa ollenkaan. Minkä takia mun täytyisi jäädä siihen itesesäiliin rypemään? Jos sydänkirurgi leikkaa väärää paikkaa, niin siinä on kyllä vähän isommista asioista kysymys, kun siinä, että mulla menis yksi ääni vähän falskisti. Se on virheellinen hairahdus, jos yrittää soittaa paremmin kuin osaa. (Mies 22 v.)

Mut toisaalta itse olen yrittänyt päästä irti sellaisesta liiasta analysoimisesta, koska sitä on hirveän vaikea mun itse sanoa, mikä on loppujen lopuksi kuulunut ja miltä esitys on vaikuttanut sinne yleisöön. Siitä saattaa tulla tapa, jos ajattelee, että se meni pieleen, se meni pieleen ja se meni pieleen, et aina tarteis käydä se sama prosessi läpi, et mikä meni pieleen. Täytyy olla myös itselle armollinen siinä, että nyt mä oon esiintynyt, et se oli sit siinä. (Mies 22 v.)

No se voi olla soitinkulttuurista, torven soittajat ottaa rennosti aina. Toiset esitykset jää mieleen, toiset ei. Kohti seuraavaa, sitä tapahtuu, näin tapahtuu. (Mies 30 v.)

Muusikko voi kokea epävarmuuden tunteita suorituksestaan, mikä tulikin esille haastateluista. Opiskelija saattoi tarkistaa ja kysellä yksityiskohtaisesti esimerkiksi joltakin läheiseltä, mitä kaikkea esiintymisessä oli tapahtunut.

Mä olin tosi kiinnostunut yksityiskohdista. Silloin mä kyselin joistakin tietyistä paikoista, et oliko siinä nyt jotakin ja miltä tää nyt tietty kohta kuulosti. Mä varmistelin, et ei kai siinä ollut jotain. Ei kuulemma ollut yhtään virhettä, vaikka mun mielestä siellä oli sata kohtaa, jotka olin sössinyt. (Nainen 24 v.)

Mun korvat liiottelee, mun mielestä mun soitto kuulostaa huonolta. Musta tuntuu pahalta, mut se ei oo kuulijan korvaan yhtään paha välttämättä. (Nainen 23 v.)

Esiintymisen jälkeen opiskelijoille oli ominaista rentoutua oluen äärellä tai käyttää muita päihteitä. He kokivat päihteidenkäytön yleiseksi musiikinopiskelijoilla. Tuotteet, joita muusikot tai heidän kollegansa käyttivät, olivat muun muassa alkoholi, tupakkatuotteet sekä lievät huumausaineet.

Usein esityksen jälkeen kävelen lavalta pois, torvi selkään ja kotiin. Kyl mä kotona avaan oluen. Musiikinopiskelijat menee kyl pääsääntöisesti varmaan karonkoimaan. (Mies 30 v.)

Useimmiten keikan jälkeen oon viime vuosina menny urkkiin tieteenkin. Juon ehkä yhen, kaksi. Paitsi kerran vedin perseet, ku epäonnistuin. Kyl joskus käy niinkin. Joskus oon niin poikki, et meen kotiin, vaikka ei sitä saa unta. Kyl pienikin keikka voi viedä kaikki voimat. Alkoholi auttaa unen saantiin. Kyl, vaikka väsyttäis kuinka, niin kannattaa mennä esityksen jälkeen johonkin, kaverin kaa jotain, et sitä alkaa vähän unohtaa esitystä, kun tulee uutta tapahtumaa siihen. (Nainen 23 v.)

Jotenkin hysteerinen olo keikkojen jälkeen, ni röökaaminen ja juominen kyl auttaa tosi paljon. Hirveetä, kuulostaa pahalta, mut sitähan se on, siksihän kaikki muusikot juo. (Nainen 23 v.)

Kysyin haastateltavilta, mitä konkreettista he itse tekivät esiintymisen jälkeen ja minkälaisia vinkkejä he ehdottaisivat kollegoille palautumista tukemaan. Lähestulkoon kaikki mainitsivat alkoholinkäytön, mutta ehdottivat myös muita palautumiskeinoja. Hauskoja ehdotuksia palautumiseen olivat muun muassa sukkien kutominen ja haastavampi keskittymistä vaativa palautumisehdotus oli asteikkojen soitto. Näitä asioita voi kokeilla myös tilanteissa, jolloin seuraa ei ole.

Vois mennä harjottelee vähän. Mä luulen, et se vois auttaa. Joitakin tyyppei se vois auttaa soittaa hitaasti jotain asteikkoo. En tiä auttaako se oikeesti. Ei mua,

mut mä oon kuullu, et toiset tekee niin. Jotenkin, et päättää päivänsä samalla tavalla, kun on aloittanutkin. Mulla ei kyl toimi enää keikan jälkeen aivot. (Nainen 23 v.)

Me ainakin mentiin keikan jälkeen syömään, leffaan ja kotiin. Tehtiin tavallisia juttuja. Join ehkä yhden oluen ja pelattiin lautapelejä. (Nainen 25 v.)

Esiintymisen jälkeen ei voi kyl mennä nukkumaan. Esimerkiksi sillein, että no painunhan tästä pehkuihin. Pakko on tehdä jotain, vaikka se bisse tietysti. Jos on joka ilta keikka, niin on huono, et aina täytyy mennä bisselle. Mut sit täytyy jotain niinku muuta, kattoo telkkaria, kuunnella musiikkia tai vaikka neuloo sukkaa. Samahan se on, jos on itse ollut yleisönä jossakin vaikuttavassa konsertissa, niin se tunne on sellainen, ettei pysty mennä heti nukkuu. Mä en koe tarvetta välttämättä olla just niiden ihmisten kanssa, jotka liittyvät siihen esiintymiseen. Mut se on kyl kiva, että on seuraa esiintymistilanteen jälkeen, et vois vähän puhuu ihmisille. En tiedä, mistä se johtuu, mut se liittyy varmaan siihen hyperaktiiviseen tilaan. (Mies 24 v.)

Yksi opiskelija mainitsi myös hengitysharjoitukset. Keskittyminen hengittämiseen hetkeksi esiintymisen jälkeen oli auttanut häntä rauhoittumaan ja hän suosittelikin kokeiltavaksi erilaisia hengitysharjoituksia: hengitysharjoituksia voi tehdä missä vain ja ne rauhoittavat mieltä.

Kaikki haastateltavat muistivat ja pystyivät kertomaan melko tarkasti esiintymiskokemuksistaan. Tämä tarkoittaa sitä, että ne ovat jättäneet jonkinlaisen muistijäljen ja että esiintyminen on ollut henkilökohtaisella tasolla. Tapio Toivanen (2002, 176) teki tutkimuksen alaluokkalaisten teatterityön kokemuksista. Noin kahden vuoden päästä ensimmäisistä haastatteluista hän halusi selvittää, olivatko prosessin loppuessa merkittäviksi koetut asiat edelleen nuorten mielestä merkittäviä. Toivasta yllätti, että prosessikokemukset olivat niin tuoreina nuorten mielissä. Haastattelut olivat intensiivisiä ja tilanteeseen liittyi aistittavan paljon tunnemerkeyksiä. (Tapio Toivanen 2002, 176.) Omissa haastateltavissani huomasin samoja piirteitä. Pienen ajan lämpenemisen jälkeen haastateltavat heittäytyivät muistelemaan jopa kymmenen vuoden takaisia esiintymiskokemuksiaan ja saadut palautteet, omat tuntemukset ja tekemiset olivat tuoreina muistissa.

Mietin sitä vieläkin. Siitä on viisi vuotta. Miten päästä semmoseen samaan? (Nainen 23 v.)

Muistan, et alotin tosi hyvin. Se oli tärkeä, ensimmäinen fraasi tärkeä. Kyl mä tiesin alusta asti. Mä teen näin ja näin ja tiedän, et se kuulostaa teistä tosi hyvältä. Olin tavallaan niinku ulkopuolella, en niin inessä. Ovelasti näyttelin kaikesta. (Nainen 23 v.)

Yksi opiskelija kertoi epäonnistumisen kokemuksestaan ja yhtäkkiä muisti asian, jonka alitajunta oli ehkä yrittänyt poistaa. Tällainen kokemus saattaa olla liian häpeällinen ja

mielelle raskas, jolloin ihminen haluaa vaistomaisesti unohtaa ikävät tunteet suojellakseen itseään.

Siis apua, ei ***** mä unohin! Nyt muistan. Tän jutun on näköjään yrittänyt joku alitajunta poistaa, koska tää oli noloo... Mut joo siis oli tää resitaali, joka meni päin *****, ja nyt mennään kankkulan kaivoon, enkä mä siis pysty vaikuttaa siihen mitenkään. Sen jälkeen palaute, kiitos kiitos. Ja sit, ku pääsin sieltä pois, ni aloin itkee ihan hysteerisesti... Mummo ja faija oli odottamassa, ruokala oli täynnä ihmisiä. Kaikki katto mua ihan pelokkaasti, et mitä ***** on tapahtunu. Kukaan ei uskaltanu tulla puhumaan mulle kouluhmisistä. Isoäiti ja isä lohdutti mua ja mun oli sen jälkeen pakko mennä solfatunnille, koska mä olin luvannu, että mä soitan siellä. Ja se, sehän oli hirveetä! Miten mä en voinu muistaa tätä? Se oli aivan kauheeta. Mun kaikki meikit oli menny ihan miten sattuu. Mä olin aivan turvonnu, siis niin itkeneen näkönen ihminen, ku voi vaan olla, niiku uitettu koira oikeen kunnolla. Mä olin sanonu solfamaikalle, et mä tuun ehkä vähän myöhässä, koska mulla on resitaali.

Se opettaja toimi tosi hyvin, koska se näki. Se ei puhunu tai reagoinu muhun mitenkään. Kaikki oli normaalisti. Se ei vaatinu multa mitään, antoi mun olla rauhassa. Ja mä arvostan sitä tosi paljon, koska se selkeesti huomasi, et nyt meni päin *****, mut et jos se rupee kyselee, ni tästä tulee hässäkkää. Astun sisään, kaikki kattoo mua sillee hhhh(hengittää sisään kauhuissaan). Kukaan ei uskalla kattoo mua silmiin. Kukaan ei puhu mulle mitää, mä olin ihan sillee, et miks ***** mä tulin tänne. Sit mä menin sinne takariviin, ja ainoo, joka muhun otti kontaktii, oli venäläinen tyttö meidän koulusta. Se oli kyl semmonen kulttuuripiirre. Se kysy, et mitä sulle on tapahtunu ja sit vastasin, et resitaali meni päin *****. Ja se oli sit siinä tosi empaattinen. Mut kaikki muut vaan hivuttautui tyylin kauemmaksi musta. Meidän tunnilla oli semmonen idea, et oltiin harjoiteltu vaikeita lauluja ja mun oli soitettava bassolinjoja. Ja sit asettauduttiin semmoseen puolikaareen, et olin siinä keskellä. Ja siis mä olin kaikkien keskellä, et kaikki siis katso mua, sit mä jouduin soittaa uudestaan. Mä tiesin, et mä pelotan niitä ihmisiä. Mulla on kuitenkin aika ilmeikkäät kasvot, et niistä näkyy, ku mua ***** rankasti. (Nainen 25 v.)

Esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja pohtiessa on tärkeää tarkkailla myös esiintymistä edeltävää elämää ja elämäntilannetta sillä hetkellä. Onko ihmisellä ehkä jokin kriisi elämässä jo valmiiksi, jolloin stressinsietokyky heikkenee ja pienempikin pettymys saattaa kaataa korttitalon? Huomasin haastateltavien elämäntilanteiden vaikuttavan tunteiden kokemiseen:

Mulla oli henkisesti vaikeaa, ympäriltäni oli kuollut ihminen ja olin yksin. Opettajani oli lomalla. Kaikki mitä osasin, ni katos vaan yhtäkkiä. Se saatto johtuu siitä, et mulla oli muutenkin vaikeeta elämässä. (Nainen 23 v.)

Yksi haastateltava kertoi beetasalpaajien käytön vaikuttavan esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihinsa. Beetasalpaajia voidaan käyttää esiintymisjännitykseen. Ne muun muassa laskevat verenpainetta ja pitävät pulssin tasaisena, mikä taas vähentää käsien värinää. Yksi haastateltava kertoi beetasalpaajien vaikuttavan esiintymiseen myönteisesti ja sitä kautta myös esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin positiivisesti ja rauhoitta-

vasti. Kääntöpuolena on toki muistettava, että esiintymisen jälkeiset tunnetilat eivät välttämättä ole niin energiaa tuovia ja hyvätkin kokemukset saattavat olla laimeampia beetasalpaajia käyttäessä. Esiintymisen jälkeinen mahdollinen euforinen tila saattaa tällöin jäädä kokonaan kokematta.

Ei sitä paniikkia oo niiku siinä lavalla, niin ei ala kuvitella, että se ois menny ihan sairaan huonosti, ku muistaa oikeesti miten se meni. Mulla ainakin paniikissa kattoo muisti, ja sitten alan kuvitella, et menipä huonosti. Lisäksi se, kun minun käteni eivät täris lavalla, niin tulee sellainen olo, et oikeesti hallitsee tän tilanteen ja pystyy soittamaan sillai kun osaa. Esiintymisen jälkeen tuntuukin sitten ihan hyvältä, koska ei siinä mulle oo mitään hävettävää, et soittaa niinku osaa. (Nainen 23 v.)

Yksi opiskelija mainitsi kärsivänsä migreenikohtauksista esiintymisen jälkeen. Opiskelija oli varma esiintymisen yhteydestä migreeniin, oli esiintyminen onnistunut tai epäonnistunut. Migreeni saattaa ilmetä ihmisillä eri tavoin; oireiden tyypit, kesto ja voimakkuus vaihtelevat. Tämä opiskelija kertoi oman migreeninsä alkavan saman päivän aikana ja kestävän jopa seuraavaan aamuun. Tämä tietenkin vaikuttaa esiintymisen jälkeisiin hetkiin ja tunteisiin ja tekee arkeen palautumisen haastavammaksi. Tällainen migreeni voi todennäköisesti johtua stressin laukeamisesta. Liisa Aaltoila (2002) kertoo artikkelissaan "*Migreeniä laukaisevat tekijät ja niiden välttäminen*" psyykkisen ja fyysisen stressin purkautumisen altistavan migreenille. Esiintyminen tekee todennäköisesti loven säännölliseen elämänrytmiin, mikä sekin voi aiheuttaa migreeniä. Ihmisen, jolla on taipumusta esiintymisen jälkeiseen migreeniin, olisi ehkä hyvä miettiä, mitä ruoka-aineita suorituksen jälkeen käyttää, koska muun muassa alkoholin käyttö on tutkittu olevan migreeniä lisäävä tekijä. Aaltoila suosittelee kullekin migreenipotilaalle sopivaa kevyttä liikuntamuotoa stressin aiheuttamien jännitysten laukaisemiseksi. Kevyttä liikuntaa toki voi suositella esiintymisen jälkeen myös heille, jotka eivät kamppaile migreeniä vastaan. (Liisa Aaltoila 2002.)

3.3 Sosiaalisia kokemuksia

Haastatteluista kävi ilmi, että opiskelijat olivat mieluummin seurassa kuin yksin esiintymisen jälkeen. He kehottivat suunnittelemaan etukäteen esiintymisen jälkeiset tapahtumat, kuten kenen kanssa viettää aikaa koetuksen jälkeen. Muuten yksin olo voi voimistaa ikäviä tunteita tai onnistumisen hetkellä masentaa, kun kukaan ei ole jakamassa iloa.

Esiintymisen jälkeen ei varmaan kannata olla yksin. Ettei jäisi yksin vatvomaan niitä, et se on kuitenkin ollut ja mennyttä ja siinä tilanteessa sitä on hirveän vaikeata tarkastella objektiivisesti. Eli kannattaa tehdä jotakin muuta, kun siihen esiintymiseen liittyy. Seuraavana päivänä, jos on nauha niin voi miettiä uudestaan ja silloin pystyy olemaan jo paljon objektiivisempi. Sen takia se Urkkikin täytyy aina konsertin jälkeen. Jos täytyy keskittyä esiintymisen jälkeen seuraavaan tärkeään asiaan, on tärkeää mielikuvaharjoitella ja asennoitua etukäteen. Pakon edessä pystyy kyllä varmasti unohtamaan hetkeksi äsken tapahtuneen. (Mies 22 v.)

Esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin tulisi siis valmistautua jo hyvissä ajoin. Jo ennen esiintymistä olisi hyvä suunnitella elämää eteenpäin lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä ja järjestää palautumiselle oma aika. Tällöin esiintyminen ei saa liikaa painoarvoa, se liittyy sopivasti arjen keskelle eikä aikaa jää liialle vatvomiselle. Esiintymisen jälkeen monilla ilmenee vaikeuksia keskittyä tulevaan. Kun lähitulevaisuuden suunnitelmat ovat valmiina, turhautuneisuus ja päättämättömyys helpottavat huomattavasti.

Yksi haastateltava kertoi olleensa niin väsynyt, ettei kyennyt olemaan sosiaalisessa tilanteessa lainkaan esiintymisen jälkeen.

Mentiin syömään, mä olin niin poikki, et mä en puhunu kenellekään. Piti pyytää anteeks muilta, et anteeks, mä en pysty enää. Lamaantumisen, aivot ja hermosolut ei liiku mihinkään, en keksiny mitään sanottavaa kenellekään. (Nainen 25 v.)

Yleisön ajatukset kiinnostavat jokaista esiintyvää muusikkoa. Yleisön palautteella oli vaikutus haastateltavien ajatukseen ja tunteeseen siitä, oliko esiintyminen kokonaisuudessaan onnistunut vai epäonnistunut.

En luota siihen, et jos tuntuu hyvältä ni kuulostaaks se hyvältä. Täytyy saada varmistus siihen, ennen ku voi olla ilonen. (Nainen 23 v.)

Mun kokemuksen mukaan yleisö on kyllä aina poikkeuksetta esiintyjän puolella. Heifetz joskus sanoi, että siitä tuntuu joskus siltä, että osa siitä yleisöstä on tullut kuuntelemaan, että soittais yhden väärän äänen, et se olis sit se, mitä ihmiset tulevat hakemaan sen esityksistä. (Mies 22 v.)

Se oli tosi noloo, et sinne tuli semmonen ihminen, joka ei ollu kuullu aikasemmin mun soittoa (Nainen 25 v.)

Mulla on hirveen vahva tarve miellyttää ihmisiä ja olla kaikkien mielestä kiva. Se saattaa olla se mun kohdalla, et mikä esiintymisestä tekee jännittävän. Kun mä mietin, pystynkö mä sillä esiintymisellä miellyttämään jotenkin kaikkia. Pystynkö mä parantamaan omaa arvoa ihmisten silmissä sen esiintymisen kautta ja noi on tavallaan niinku hirveitä kysymyksiä. On tavallaan onni esiintyä ihmisille, joita ei tunne. (Mies 22 v.)

Kaikille musiikinopiskelijoille oli selvää, että tunteitaan ei saanut näyttää yleisölle varsinkaan silloin, kun oli mielestään epäonnistunut. Heidät oli opetettu jo pienestä pitäen pitämään neutraali ilme ja olemus, oli esiintyminen onnistunut tai epäonnistunut. Kahden naisen mielestä ei kuitenkaan tuntunut helpolta kohdata yleisöä neutraalina tai tekopirteänä, jos oli tunne siitä, että saattaa alkaa itkeä pettymyksen vallassa.

Opettaja opettaa jo pikkumuusikolle: ”Reippaasti lavalle, rohkea kumarrus ja pirteä olemus”. Vaikka mitä tapahtuisi, ei saa näyttää erheitä ilmein ja elein. Perusteluna tähän on se, että yleisö ei huomaa kaikkea mitä soittaja itse tuntee.

Esiintymisen jälkeen esiintyjällä on joku velvoite, että valmistautuu mahdollisimman hyvin, pyrkii tekemään mahdollisimman hyvän siitä esityksestä. Ja sit sen esiintymisen jälkeen sä oot edelleen se muusikko, joka on esiintynyt ja sen takia niinku moraalinen ja ammatillinen velvollisuus on se, että jos on mennyt väärin, niin ei näytä sitä. Se minkä takia ei saa surkutella on, että jos joku ihminen on sit kuitenkin kokenut jotain siinä esiintymisessä, niin on hirveän väärin, että itse tekee sen tyhmäksi sillä, että se ei mennyt hyvin. Sehän on vaan viesti, että on väärin kokea ja että ihminen on ajatellut, että se on mennyt jotenkin hyvin, koska se ei ollut sitä. (Mies 22 v.)

Mä olin niin poikki. Esityksessä mulla oli ehkä säälittävä ilme, puulla päähän lyöty. Yritin pitää pokkaa ja ryhtiä joojoojoo. Luokan oveen asti pidin pokan ja pillahdin hysteeriseen itkuun. (Nainen 23 v.)

Pidin pokan. Pidän vieläkin pokkaa siitä tilanteesta. Se on semmonen asia, mihin mut on opetettu. Et vaikka tapahtuisi, mitä niin vedä pokerilla. Yleisö ei huomaa mitään, eikä ne ees suurin osa tunne sitä biisiä yleisössä. (Mies 30 v.)

Olin ihan fiilikissä. Yleisö oli hiljaa ja ensimmäinen juttu, mitä kapellimestari teki oli, et se nostatti mut ylös ekana. Piti ihan pidätellä itseään, ettei virnuilisi sillee ylimielisesti yleisölle tai tuulettaa tai riehuu. Piti olla pokkana kuitenkin. (Nainen 25 v.)

Esiintymisen jälkeen tilanne rentoutuu ja jännitys purkautuu. Esiintymistilanne voi kuitenkin vielä jatkua lavalta poistuttua, jos yleisö on paikalla. Arvokkuus halutaan säilyttää, eikä selittely esiintymisen jälkeen ole hyväksyttävää. Esiintymisen jälkeisten tunteiden käsittelyä vaikeuttaa siis tunteiden tukahduttaminen ja itsensä pidättely.

Yleisöltä saatu palaute saatetaan kokea hyvinkin merkittäväksi silloin, kun palautteen antaja ei ole entuudestaan tuttu. Tällainen tapahtuma saattaa olla jopa käännekohta esiintymisen jälkeiselle tunnetilalle.

Kesältä yksi konsertti tulee mieleen. Se ei mennyt kauheen hyvin, et olisin ollut silleen vauh, että soitin tosi virtuottisesti. Sen konsertin jälkeen yks nainen ihan

silleen spontaanisti tuli silleen halaamaan ja itki sillee, et niin ihanaa. Jotenkin, et mulle tuli siitä vaan semmonen, et se on jäänyt mun mieleen. Olipa, et se pysty kokemaan sen noin voimakkaasti, mun soiton. Se olisi varmaan ilman tällaista palautetta ollut esiintyminen toisten joukossa. (Mies 22 v.)

3.4 Kauaskantoiset vaikutukset

Haastateltavat eivät osanneet kartoittaa tarkkaa esiintymistilojensa kestoa, mutta suurin osa muisteli rauhoittuneensa jo saman päivän aikana. Yksi nainen ei halunnut tulla kouluun epäonnistuneen esiintymisen jälkeen kahteen viikkoon liian suureksi koetun häpeän tunteen takia.

Olot kesti vaihtelevasti, se tuli välil takasin. Mut sit ku meni ravintolaan, ni oli pakko syödä. Syöminen ja itkeminen ei toimi yleisillä paikoilla. Siit tulee niin doraka olo. Välillä niiku naurattaa hysteerisesti ja on vaan eiiii, miten noloo, surkukupaisaa. (Nainen 25 v.)

Esiintymistilojen kestoon vaikutti myös se, oliko henkisesti valmistautunut seuraavien päivien tapahtumiin. Yksi nainen valmistautui henkisesti kolmiosaiseen kilpailuun ja palautui ensimmäisestä esiintymisestä normaalia nopeammin, koska välierä ja mahdollinen finaali vaativat täyttä keskittymistä.

Mun esiintymistilat kesti kyl vain sen yhden päivän, kun olin asennoitunut seuraavaan päivään, koska se oli kilpailu ja piti päästä seuraavaan erään (Nainen 24 v.).

Haastateltavat olivat eri mieltä siitä, vaikuttiko yksi esiintyminen tuleviin suoriutumisiin:

Ei se esitys kyl varmaan vaikuttanu mun seuraaviin konsertteihin. Tottakai se on semmonen kauhukuva, ku joku asia voi mennä totaalisen poskelleen. Tottakai sitä toivoo, et niin ei kävisi uudelleen, mut niihin aikoihin olin muusikkona niin erilainen verrattuna nykytilaan. Nykyään mä koen olevani aika paljon enemmän analyttinen. Mä uskon, et mä pystyisin reagoimaan siinä hetkessä, tekemään sen tarvittavan korjauksen naamassa, jos mä huomaisin, et niin alkaa käymään. (Mies 30 v.)

Esiintyminen voi olla hyvinkin holistinen, eli kokonaisvaltainen kokemus, jolloin tunnetiloja on vaikea eritellä. Tällöin saatetaan käyttää tunnetermejä ”huippua, ihanaa, hauskaa” tai ”kamalaa, hirveätä ja ahdistavaa”. (Toivanen 2002, 63.)

Aika harvoin mulla on esiintymisen jälkeen analyttinen olo, et menikö se tosi hyvin vai tosi huonosti. (Mies 22 v.)

Suurin oppiminen tapahtuu esiintymisen jälkeen. Silloin pitää herättää kysymykset siitä mitä on harjoiteltu, miten on harjoiteltu, miten esitystä voisi parantaa, miksi onnistuin tai epäonnistuin.

4 Esiintymisen jälkeiset tunteet ja niiden säätely

Tässä luvussa käsittelen tunteiden säätelyn mahdollisuuksia ja tyypillisiä esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja. Käyn läpi tunteiden säätelyn keinoja, joita voi soveltaa omien esiintymisen jälkeisten tunnekokemusten käsittelyyn.

4.1 Tunteet

Tunteen käsitteen määrittelyssä erotetaan tunteet, emootiot ja mielialat. Emootiot ja tunteet ovat lyhytkestoisia (sekunneista minuutteihin) voimakkaita toimintoja, ja niillä on aina syy ja kohde. Pitkäkestoisemmilla mielialoilla ei aina ole ilmeistä syytä; ne vaikuttavat taustalla muun muassa tunteiden kokemiseen. On selvää, että tunteisiin vaikuttaa onko ihminen masentunut vai tasapainossa itsensä kanssa. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 315.)

Tunteet ovat henkilökohtaisia ja ne koetaan yksilöllisesti. Tunteet syntyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja siirtyvät sitten ihmisen henkilökohtaiseksi kokemukseksi suhteessa omaan taustaan. Tunteisiin liittyy usein ajattelu ja tavoitteet. (Isokorpi 2004, 65.)

4.2 Tunnetilojen säätely

”Murrumme surusta, ryvemme itsesäällissä, kihisemme riemusta ja pakahdumme ylpeydestä”, kirjoittaa Kokkonen (2010, 21). Ihminen voi tietoisesti säädellä omia tunteitaan, vaikuttaa oman tunteen voimakkuuteen ja sen keston. Pyrimme tuntemaan hyviä asioita ja tasapainoa mielummin kuin ikäviä, ja omat tavoitteet ja elämäntilanteemme vaikuttavat tunnekokemukseemme. Liian voimakkaina ja pitkäkestoisena sekä miellyttävät että epämiellyttävät tunteet alkavat kuormittaa. (Kokkonen 2010, 19.)

Tahkokallio pyrkii kirjassaan osoittamaan, että järjen avulla voidaan hallita järjen asioita, ajatuksia, tekoja, mutta tunteita voidaan hallita vain tunteilla. Tunteet ovat aina totta ja aina yhtä hyväksyttäviä, olivat ne sitten myönteisiä tai kielteisiä. Tahkokallio (2001, 8 - 9) kertoo kulttuurimme kaksoisvirheestä: negatiiviset tunteet kielletään perustelemalla, selittämällä ja tulkitsemalla ne järjen keinoin.

Ajatusten ja mielikuvien avulla voidaan tiedostaen vaikuttaa omiin tunteisiin. Kokkonen (2010, 51–52) kehottaa kokeilemaan tapahtuman uudelleenarviointia. Uudelleenarviointia voidaan toteuttaa esimerkiksi tarkastelemalla tilannetta positiivisesta näkökulmasta tai järkipäistämällä tapahtumien kulkua ja omia tunteita. Uudelleenarviointi voidaan tehdä myös vähätellen tapahtuman tärkeyttä.

Tunteita on vaikea erotella kehon tuntemuksista tunnetiloissa. Tarkkailemalla omaa kehoa ja sen tuntemuksia voi kysyä itseltään, mitä omassa mielessä tapahtuu. Jos huomaa kehonsa olevan vaaratilanteessa, voi itselleen kertoa, että näin tilanne ei ole. Tällöin omat ajatukset, kehon tuntemukset ja tunteet pääsevät yhteyteen toistensa kanssa.

Hengittäminen tiedostaen on myös oleellinen osa tunteiden säätelyä: näin keho ja mieli voivat rentoutua. Tiedostavan hengittämisen avulla painostava tilanne voi helpottua ja älyllisen pinnistelyn tarve vähenee. Tämän myötä tilanne muuttuu ja tunteita on säädelty. (Kokkonen 2010, 53.) Hengitys on vahvasti yhteydessä tunteisiin. Ahdistuneen hengitys voi olla pinnallisempaa ja jopa katkeilla. Ihmisen voinnin voi huomata hengitystä seuraamalla. (Jännittäminen osana elämää 2010, 60.) Hyviä hengitysharjoituksia löytyy muun muassa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön Jännittämisen opiskelijaoppaasta sekä Terveyskirjaston verkkosivuilta.

Tunteiden tukahduttamista ja negatiivisten tunteiden pyörittelyä mielessä kannattaa tutkimustiedon perusteella välttää. Naisilla on usein taipumus hallitsemattomasti vatvoa ja märehtiä apean mielialan syitä ja seurauksia. (Kokkonen 2010, 54.) Liiallista vatvomista kannattaa kuitenkin välttää, koska ihminen saattaa tällöin helposti sisäistää itsekeskeisen elämäntyylin.

On luonnollista, että ihminen siirtää häiritsevät ajatukset ja tunnekokemukset takalalle saadakseen paremman olon. Tällä on kuitenkin aina kääntöpuoli, sillä tutkimusten mukaan tunteitaan kätkevät kokevat muita enemmän ikäviä tunteita kuin myönteisiä. He voivat myös huonommin kuin sellaiset, jotka eivät tukahduta tunteitaan. Tunteitaan tukahduttavan ihmisen tunneilmaisu vähenee, mutta tunnekokemusta tämä ei kuitenkaan lievennä. (Kokkonen 2010, 54.)

On ihmisiä, joilla on vaikeuksia hahmottaa tunteitaan. Jotta tunnetta voi käsitellä, on tunne nimettävä ja annettava sille sisältö. Kun tunne on havaittu, on arvioitava, mitä tunteelle on tehtävissä. Esimerkiksi häpeä ja syyllisyys ovat eri tunteita. Keltikangas-Järvinen (2000, 216) toteaa: ”On eri asia olla pahoilla mielin siksi, että häpeää omaa käytöstään, kuin tuntea syyllisyyttä siitä, mitä itse teki.”

Tunteista puhuminen on mahdollista nimeämisen ja tunnistamisen jälkeen. Iso osa psyykkisestä työstä on tehty, kun ymmärretään tunne ja sen aiheuttaja. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen on mahdollista vasta tunnekuohun jälkeen. Tunnistamisen myötä oman käytöksen ymmärtäminen ja kontrollointi on helpompaa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 218.)

Tunteistaan puhuminen toiselle ihmiselle saattaa auttaa selventämään omia tunnekokemuksia ja edistää todellisten tunteiden tunnistamista. Kuuntelijan pitäisi olla luotettava ja turvallinen henkilö, jottei omia kokemuksia vääristeltäisi oman julkisen kuvan ylläpitämiseksi. Ennen kaikkea tulisi olla rehellinen itseään kohtaan. Hiljainen työ, kuten sanojen pyörittely mielessä voi olla hyödyllistä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 220.)

On ihmisiä, jotka vaikuttavat hallitsevansa elämää täsmällisesti. Se saattaa aiheuttaa ympärillä olevissa ihmisissä ärtymystä. Hän ei usko sattumaan, vaan ajattelee kaiken järjellä ja uskoo kaikkien asioiden olevan ennakoitavissa. Tällainen ihminen uskoo, että omalla toiminnalla voidaan vaikuttaa siihen, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miksi jotakin on tapahtunut. Tällainen ihminen ei ymmärrä niitä ympärillään olevia ihmisiä, jotka eivät saa elämäänsä toimimaan halutulla tavalla ja menemään nuottien mukaan. Jos järki-ihminen ei löydä vastoinikäymisen jälkeen syytä itsestään, ei hän vastoinkäymistä hyväksy. (Keltikangas-Järvinen 2000, 51.)

Berglind (2003, 72) kertoo tutkielmassaan avoimesti omasta henkilökohtaisesta epäonnistumisestaan ja kuvailee, kuinka sai häpeään ja ahdistukseen apua NLP-harjoituksista. NLP tulee englannin kielen sanasta neuro-linguistic programming (neuro-lingvistinen ohjelmointi). Se sisältää tehokkaita tekniikoita, joiden avulla voi esimerkiksi muuttaa omaa ajattelua ja hallita omia tunnetiloja. (Suomen NLP - yhdistys.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön opiskelijaopas (2010, 58) kehottaa sanomaan itselleen ”ei”, jos alkaa jälkikäteen arvostella tai hävetä itseään. Tärkeää on myös päästä normaaleihin arkirutiineihin mahdollisimman pian esiintymisen jälkeen.

4.3 Tunnetiloja

Tässä luvussa nimeän ja käyn läpi haastatteluista ilmi tulleita tyypillisiä esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja. Määrittelen tunnetilat omien ja haastatteluista ilmenneiden kokemusten avulla.

4.3.1 Onnellisuus ja innostuneisuus

Onnellisuus on kokonaisvaltainen tunne ja olotila. Yleinen käsitys onnellisuudesta on se, että ihminen kokee elämänsä kokonaisuudessaan hyväksi, tuntee siitä mielihyvää ja tyytyväisyyttä. Sana onnellisuus toistui haastateltavien puheissa niin monta kertaa, että se vahvistaa sitä, miten kokonaisvaltaista muusikkous on. Yksi opiskelija kertoi, että kun musiikissa menee hyvin, niin menee myös elämässä ja toisinpäin. Yksi haastateltava puhui myös rakastuneisuuden tunteesta, mikä sekin viittaa kokonaisvaltaisuuteen.

Innostuneisuus kumpuaa ihmisestä, kun hän tuntee paloa sisimmässään jotakin sellaista kohtaan, josta hän syvästi välittää. Motivaatiota voidaankin pitää innostuneisuudesta polveutuvana, pitkäaikaisempänä sisartunteena. Innostuneisuus ilmenee niin henkisesti kuin fyysisesti; usein henkilön innostuneisuuden voi aistia jo hänen eleitään tarkkailemalla. Tämä fyysinen tila voidaan tulkita valtavan jännitteen purkaukseksi:

Esiintymisen jälkeen mulla ainakin on henkilökohtaisesti semmonen hirveä energia. Et usein, kun mun porukat hakee mut vaikka jostain, niin päletän vaikka koko automatkan. Ja sit meidän mutsi saattaa sanoa, et sulla on vaan toi esiintymisvaihe vielä päällä, et cool down (naurua). Usein on pääasiallisesti onnellinen tunne ja hyperaktiivinen sen esiintymisen jälkeen. Jos on tavallinenkin esiintyminen muiden joukossa, niin huomaa, ettei sen jälkeen kyllä pysty menee suoraan nukkumaan. - - - Tavallaan haluaa kerätä ihmisiä ympärilleen ja on vähän niinku semmonen nousuhumala -fiilis, et kaikki tuntuu kivalta ja on rakastunut olo kaikkia ja kaikkea kohtaan. (Mies 22 v.)

Innostuneisuudesta ja ”hyperaktiivisesta” olotilasta voi seurata keskittymättömyyttä, mikä sekin on yleinen kokemus muusikoilla esiintymisen jälkeen. Tästä hyvä esimerkki oli eräs tutkintonsa suorittanut naiskollegani. Keskustelimme tutkinnon jälkeen ruokaillessamme päivän tapahtumista ja huomasin kollegan silmien harhailevan rauhattomasti. Kysyin häneltä, onko hänellä sillä hetkellä vaikeuksia keskittyä. Hetken mietittyään hän naurahti ja huudahti, että on. Hän oli selkeästi iloinen, että huomasin asian. Kun

kollegani oli tiedostanut keskittymättömyytensä, tilanne rentoutui ja hänen keskittyneisyytensä parani.

4.3.2 Ylpeys

Ylpeyttä tunteva ihminen kokee nautintoa omista teoistaan, suorituksistaan ja ominaisuuksistaan. Ylpeys on vaarallinen tunne siinä mielessä, että se voi johtaa pöyhkeyteen ja vääristää omaa minäkuvaa. Se voi myös laiskistaa ihmistä ja jopa estää omaa kehitystä. Palautteen ja kritiikin vastaanottaminen voi olla haastavaa hyvin ylpeälle henkilölle. Näistä syistä ylpeydestä saatetaan usein puhua enimmäkseen negatiiviseen sävyyn. Ylpeys on kuitenkin tarpeellinen tunne, koska tällä tavoin ihminen usein kiittää itseään ja nostaa arvoon sen, mitä on saanut aikaan kovan työn tuloksena.

Mä kuulin ku yleisöstä jengi huusi mulle, et hyvä ****! Juhlittiin aika rankasti sen jälkeen. Illan aikana tuulettelin välillä, kaikki oli mun puolella. (Nainen 25 v.)

Olin kahden pianopojan kanssa aamiaisella, jotka ovat ehkä vähän ärsyttäviä tai niillä on jotenkin eri näkökulma ja mä olin niille myös vieras tyyppi. Tää lautakunnan jäsen tuli sopivasti siihen sanomaan mulle, et hei sä taisit onnistua eilen. Olin et yes ja vähän ylpee. Se oli sellainen pieni turhamainen hetki. (Nainen 24 v.)

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet ylpeyden tunteen onnistuneen esiintymisen jälkeen. Ylpeyden tunnetta yritettiin kuitenkin peitellä, olla näyttämättä yleisölle eikä siitä kerrottu kenellekään.

Soolosellistinä toimiminen. Koin, että hoidin homman äänenjohtajana tosi hyvin, olin ihan täpinöissä. Ennen keikkaa mua jännitti ihan sikana, must tuntu et mun sydän hyppää mun rinnasta ulos. Vastuu oli iso, laskin ***** , pelottavaa se oli, mut onneksi onnistu. Olin ihan fiiliksissä. Yleisö oli hiljaa ja ensimmäinen juttu mitä kapellimestari teki oli, et se nostatti mut ylös ekana. Piti ihan pidätellä itseään, ettei virnuilisi sillee ylimielisesti yleisölle, tai tuulettaa tai riehuu. Piti olla pokkana kuitenkin. (Nainen 25 v.)

Suomalainen tietää, miten ja mitä itsestään saa kertoa, sillä kulttuuri asettaa tietynlaiset normit. Meille ominaista on valitella, että enhän oikeastaan ole mitään tai osaa mitään. Suomalainen uskaltaa harvemmin olla avoimesti tyytyväinen itseensä ja ylpeä suorituksistaan. Itsensä esille tuomista ja kehumista vältetään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 25.) Kasvatuksen myötä syntyvät kulttuurin mukainen kohteliaisuuskäsitys ja nöyryys, ja suomalaiset lapset oppivat nämä usein jo kotikasvatuksessaan. Vaatimattomuus on hyve, jossa ihminen ei tuo omaa osaamistaan esille eikä ole suorituksistaan ylpeä ja

iloinen. Vaatimattomalle ihmiselle saattaa jäädä epäselväksi, kuinka korkea itseluottamus itsellä on, koska omat tuntemukset ja niiden julkinen kuva ovat ristiriidassa keskenään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 25.)

Muut ihmiset on toki otettava huomioon, mikä tarkoittaa sitä, että välillä on hillittävä itsensä. Keltikangas-Järvinen (2000, 220) kirjoittaa kuitenkin, että kateus vähenisi, jos saisimme olla avoimesti iloisia onnistumisistamme. Hänen mukaansa kulttuurissamme voisi olla runsaastikin rikkaampaa tunneilmaisua.

Joo takahuoneessa hain vähän kiitosta muilta siitä, et se onnistu. Opettaja onnittelee mua. Mä olin ite eniten fiilikissä, ei kukaan tajuu kui hyvältä susta tuntuu. Halusin, et kaikki ylistäisi mua, mut en ollu ainoo, jolla oli sooloja orkassa. (Nainen 25 v.)

4.3.3 Häpeä

Oman aseman säilyttäminen ja ylpeys tuntuvat järkkävän, kun häpeä astuu kuvioihin. Tällöin pelätään, että paljastetaan itsestä jotakin. Ahdistus siitä, mitä muut ajattelevat on suuri ja yritetään peittää. Arjessa jokainen varmasti muistaa hetkiä, jolloin on tahtomattaan ja tiedostamattaan sanonut tai tehnyt jotakin tilanteeseen sopimatonta. Häpeän hetket saattavat tulla mieleen pitkänkin ajan jälkeen ja tuottaa ahdistusta. Yksi haastateltava kuvaili elävästi häpeän tunnetta seuraavanlaisesti:

Välillä tulee niinku elämässä, aina välillä tulee semmosista tyhmistä ja noloista tilanteista, et jos on sanonut jotain tyhmää tai tehnyt jotain tyhmää tai tehnyt jotain tai joku semmonen, mikä hävettää tai et tulee semmosii flashbackeja varmaan jokaselle, ni mulla on kyl välillä tullu semmosii flashbackeja siitä epäonnistumisesta, varsinkin jos tapaa niitä ihmisiä ketkä siinä oli, niinku siinä ympäristössä. Et kyl silloin saattaa tulla semmonen olo, et mä voisin lyödä itteeni siinä hetkessä. Tai sit, jos nukkumaan mennessä illalla sängyssä tulee se aaaarghh, mitä tuli tehtyä. Et, että pitiki (nauraen)! Mut et tämmösissä asioissa, kun ei tiedä mistä se johtui. Mut mä en tehnyt sitä tietoisesti sillä hetkellä, ni se hävettää. (Mies 30 v.)

Häpeä on tunne, joka muistuttaa siitä, että jokaisesta löytyy epätäydellisyyttä. Aina ihminen ei kertakaikkisesti voi onnistua omaan tasoonsa nähden. Paljastuminen on keskeistä häpeäntunteen kokemisessa.

On tärkeää olla itselleen armollinen ja antaa nolojen tilanteiden tapahtua. Päätös siitä, ettei koskaan aio tehdä samaa virhettä, voi kääntyä itseään vastaan. Tällaisesta ajattelutavasta voi tulla jopa uusia lukkoja. Mitäpä, jos kokeilisi ajatella tapahtumaa esimer-

kiksi kymmenen sekunnin ajan, irrottaisi ja heittäisi ajatuksen pois mielestä ja kertoisi itselleen, ettei virhe haittaa?

Ihminen saattaa määrittää itseään yhden tietyn häpeää aiheuttavan teon takia. Olen tällainen ja minulla on tietynlainen luonne. Yksi häpeällinen hetki ei kuitenkaan ole todiste siitä, minkälainen ihminen kokonaisuudessaan on. (Puolimatka 2004, 275.)

Häpeän tunteesta on mahdollista vapautua. Puolimatka (2004, 278) kirjoittaa kolmesta erilaisesta lähestymistavasta lieventää häpeää: ”a) käyttäytymisen kautta – tunnustus tai huumori, b) tiedollinen lähestymistapa – kieltäminen tai unohtaminen, puutteiden lukeminen ulkoisen tekijän syyksi ja c) arvioiva lähestymistapa – oman puutteen merkityksen vähentäminen.” Nämä keinot auttavat ottamaan etäisyyttä häpeän tunteeseen. Huumorin avulla olemme usein kanssakäymisessä ihmisten kanssa ja pystymme tarkastelemaan tilannetta muiden näkökulmasta. Myös häpeällisen teon tunnustaminen auttaa ottamaan etäisyyttä tapahtumaan. (Puolimatka 2004, 279.)

Muita häpeän tunteen helpottamisen keinoja ovat unohtaminen sekä vastuun siirtäminen ulkopuoliselle. Muita syyllistävä henkilö ei tunne yhtä helposti häpeää kuin muut ihmiset. Unohtamisessakin on kääntöpuoli: häpeä palaa todennäköisesti uudestaan mieleen, ja ihminen alkaa vältellä tilanteita, jossa tämä tunne saattaisi toistua. Häpeän unohtaminen ei siis poista itse ongelmaa. (Puolimatka 2004, 279)

Häpeä on kuitenkin tarpeellinen tunne. Se on yksi avain siihen, että voimme tulla toistemme kanssa toimeen ketään loukkaamatta. Se auttaa saapumaan ajoissa paikalle, tekemään annetut tehtävät ajoissa ja ohjaa ihmistä miellyttämään ja kohtelemaan ympärillä olevia ihmisiä paremmin. Esiintymiseen liittyvät häpeän tunteet voivat olla joskus kuitenkin raskaita ja kuormittavia.

Olin mä monta päivää häntä koipien välissä, et en mä tullu kouluun moneen päivään. Mut seuraavan kerran, ku tulin sit kouluun, ni olikin joku kuusijuhla ja olikin tosi hauskaa. (Nainen 25 v.)

Pahin mitä voi tehdä, ni on jäädä vellomaan. Tosi nopeesti yritin palata normaaliin rytmiin ja elämään, mut kuukausikin sen jälkeen mulle tuli semmosia noloja tunteita. Halusin lyödä itteeni. Onnistumiset sen jälkeen on hälventäny sitä tunnetta. Mut tulee vähän niinku semmonen, et ihan ku joku painais sua alas. Vähän niiku, et ainii et sekin tapahtu ja tekee mieli silleen vähän käretyä. Syvä huokaus, se kestää ehkä 10 sekuntia, sit joku itsesuojaus vaisto työntää sen pois ja tulee vaan, et älä ajattele sitä. (Nainen 25 v.)

Esiintymisen jälkeiset häpeän tunteet eivät aina ole ainoastaan sidonnaisia itse tilanteeseen. Oppilas saattaa tuntea häpeää omasta kehostaan ja koko olemuksestaan ja usein tiedostamattakin siirtää tunteita kokonaisvaltaisesti koko olemukseensa.

Kaikki tietää, seksuaalinen ahdistus, mä oon ihan paska, kokonaisvaltaisesti paska, ihmisenä, naisena, muusikkona. (Nainen 23 v.)

Kukin haastateltava oli kokenut koviakin häpeän tunteita elämänsä aikana, jos ei musiikin opiskelussa, niin muussa elämässä.

4.3.4 Yksinäisyys ja tyhjyys

Esiintymiseen liittyy aina prosessi. Se on jonkinlainen välietappi tai jonkin ajanjakson päätös. Tähän liittyy luonnollisesti tilanteesta vapautuminen ja palautuminen, jotka saattavat herättää yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita. Voidaankin puhua jonkinlaisesta erovaiheesta. Erovaiheen voimakkuuteen vaikuttavat koko prosessin kesto sekä intensiteetti. Onnistuneenkin esiintymisen jälkeen ihminen voi kokea masentuneisuutta muutamasta päivästä viikkoon tilanteesta riippuen. (Toivanen 2002, 170, 172.)

Yksinäisyys on epätoivottu tunne, joka syntyy, kun ihminen jää vaille seuraa tai vaille ymmärrystä sen hetkisiä tunnetilojaan kohtaan. Esiintymisen jälkeisessä tilanteessa kyseessä voi olla kumpi tahansa näistä tunteista; esiintyjä voi jäädä yksin fyysisesti tai henkisesti. Tarve kokea ihmisten läheisyyttä kielii turvallisuuden tunteen kaipuusta, varsinkin jos kyseessä on ollut erityisen jännittävä esiintymistilaisuus. Useimmat muusikot kaipaavat kuitenkin eniten ymmärrystä ja kuuntelijaa omille esiintymisen jälkeisille välittömille tunnetiloilleen, mutta kokevat tämän läheisyyden ainoastaan harvoin. Harvalla on esiintymisen jälkeen mahdollisuutta tai uskallusta lähteä purkamaan sisimpiä tuntejaan, sillä tähän rooliin voi valikoitua ainoastaan vertaishenkilö, joka on ollut vastaavassa tilanteessa.

Esiintymistä edeltävä harjoitusprosessi on usein pitkälinen ja jo tämän prosessin aikana koettu tunneskaala on laaja. Kun koko prosessin hedelmä, itse esiintyminen on ohi, voi tunteiden poissaolo yllättää. Tämä tyhjyys on yhtäläillä väsymystä kuin täyttymystä ja välttämätön prosessin loppuunsaattamiseksi.

Haastateltavat kokivat kyllä yksinäisyyttä, mutta tyhjiyden tunne ei noussut merkittäväksi hankaluudeksi opiskelijoiden puheista. He kokivat enemmänkin helpottuneisuutta esiintymisen jälkeen. Tämä edellytti kuitenkin sitä, että elämässä tapahtui samanaikaisesti myös muita asioita ja tulossa oli seuraavia etappeja. Tyhjiyden tunne voi tulla erityisen voimakkaana silloin, kun on panostanut pitkään yhteen asiaan ja sen loputtua ei heti välttämättä löydä yhtä kiinnostavia tai elämää täyttäviä tapahtumia.

Normaalisti, kun on orkesterikeikka, niin kaikki lähtee yhdessä johonkin juhliin. Se on juttu, mikä tehdään yhdessä ja kaikki menee läpi tavallaan sen saman jutun. Mut sit, kun on tutkinto tai oma konsertti ni nobodyelse is going through what you are going through. Kun sä tulet pois sieltä, niin sä olet tavallaan yksin sen tilanteen kanssa tai on vähän niinku tyhjän päällä, koska kaikki muut ovat tekemässä jotain omia juttuja. Mikä on tietysti ihan normaalia, mut ei ite osaa suhtautua, että tämä on vain yksi päivä muiden joukossa. (Nainen 25 v.)

Seuraava päivä oli tyhjä, oisin halunnu vielä tuulettaa, mut eihän sitä enää voinu. Harjotuskoppiin oli hämmäntävää mennä. Et mitä mä täällä nyt taas teen? (Nainen 25 v.)

Masentavaa hyvien esityksien jälkeen aatella, et nää on pieniä hiekanmurusia mun elämässä. Työ jatkuu ikuisesti. Kukaan ei muistele enää niitä, ku vaan ite. Se ei ollu kenellekään muulle yhtään niin tärkeä, ku mulle. Se on outoo, jos jatkaa siitä puhumista pitkään. (Nainen 25 v.)

4.3.5 Viha, pettymys ja kateus

Yksikään haastateltavista ei käyttänyt sanaa viha, mutta patoutunutta ärtymystä epäonnistumisista oli kylläkin ilmassa. Ihminen voi kokea ärtyneisyyttä itseään tai sitä muusikkoa kohtaan, jonka kanssa esiintyminen koettiin. Yksi opiskelija koki, että epäonnistuminen johtui huonosta yhteydestä ja kommunikaatiosta toiseen muusikkoon. Toisen muusikon välinpitämättömyys johti ärtymykseen jo konsertin aikana. Viha, hiljaiset syytökset toista kohtaan ja katkeruus pääsivät valloilleen konsertin päätyttyä.

Mua *****, en päässyt flowhun. Mulla pyöri vaan päässä se meidän kommunikaatio-ongelma. Mua nolotti ihan sairaasti, teki mieli lopettaa ja sanoo, että anteeks. Siel oli ihmisii, jotka tuli ensimmäistä kertaa kuuntelemaan. Iso juttu, vau, et toi on varmaan tosi hyvä. Se näky musta, et mua harmittaa. En pystyny peittää sitä. Yritin ottaa kontaktia siihen mun säestäjään. Se oli floppi. Mä hymyilin ja kumarsin. Kaikki näki, et se oli yritys. Mun päässä koko ajan vaan raksutti, et mä oon epäonnistunu, epäonnistunu, epäonnistunu. Mua ***** niin paljon! (Nainen 25 v.)

Hyvänä esimerkkinä tulee myös mieleen kollegani Sibelius Akatemian pääsykoe. Hän soitti ensimmäistä kertaa tuntemattoman pianistin kanssa, joka ei pystynyt mukautu-

maan kyseisen hakijan valitsemaan tempoon. Kollegani ei kyennyt soittamaan niin hitaassa tempossa. Esiintyminen ei onnistunut muusikon suunnitteleamalla tavalla ja pettymys ja ärtymys astuivat kuvaan.

Pettymyksen tunteeseen liittyy usein turhautuneisuutta ja vihaa. Pettymys tapahtuu ja mielipahan tunteet syntyvät, kun omat odotukset ja ympäristön odotukset eivät toteudu. Kerrotaankin, että onnellisempia ovat ehkä he, jotka eivät odota mitään. Tällöin tiputus ei tapahdu niin korkealta. Ehkäpä tästä tuleekin sanonta ”pessimisti ei pety”.

Omia odotuksia voisi tietoisesti säädellä. Itse odotan esiintymisiltä keskittymistä ja tilanteessa läsnäoloa. Vaikka tapahtuisi mitä, voisin kertoa itselleni, että se olin minä, minun pääni ja käteni, jotka olivat lavalla. Se on asettamani odotus ja toivomus, mutta ei päätös, että näin on tapahduttava. Ajatus ”pakko” voi saada ihmisen lukkotilaan ja umpikujaan. Itseään kohtaan tulisi olla armollinen, rakastava ja suojeleminen.

Ihmiselle, joka ei ole kokenut pettymyksiä elämänsä aikana, epäonnistuminen voi olla hyvin hämmentävä kokemus. Tällainen ihminen on aina saanut hyväksyntää ja kannustusta, onnistunut ja saanut haluamansa. On kuitenkin ehkä mahdollisuus olla välttämättä epäonnistumisilta ja pettymyksiltä elämänsä aikana.

En ollut ennen ikinä epäonnistunut. Oon aina saanut vitokset kaikista. Mulla ei ollut aikasemmin ollut sellasta tilannetta, etten kelpaisi. En ollut kohdannut epäonnistumisia oikeesti. Se oli mulle ensimmäinen. Mä olin tottunut onnistumisiin, se on outo juttu, mut sitä tottuu. (Nainen 23 v.)

Haastateltavat reagoivat pettymyksiin eri tavoin. Kahdella naisella oli taipumus itkeä. Erityisesti miehet pitivät matalampaa profiilia tunteiden esille tuomisessa. Ihmisten pettymykset siis eivät välttämättä muille välity, mutta niitä on jokaisella. (Keltikangas-Järvinen 1994, 21).

Mä lähin äkkiä. Etsin kaverin, joka oli reenaamassa ja aloin itkeä ihan hysteerisesti, siis oikeesti hermoromahdusmeininkiä. (Nainen 23 v.)

Mä muistan sen tunteen, sen tunteen, kun mä menin takahuoneeseen ja laitoin pilliä koteloon siinä, et miten mä olin niiku lyyssä. Oisin voinu kadota maan alle, mennä jonnekin sängyn alle viikoksi. Se oli niinku joku semmonen paino, mikä paino hartioita alas. Järjetön epäonnistuminen. (Mies 30 v.)

Kateus on moninainen tunnetila, jonka perimmäisenä syynä on ihmisen vaistomainen halu saavuttaa jotakin sellaista, jota hän voi lähipiirissään todistaa, mutta jota hän ei ole

itse saavuttanut. Kyse voi olla esinekateudesta, kateudesta saavutuksia kohtaan tai kateus, jonka kohdetta ei edes kateellinen itse pysty tarkasti määrittelemään. Kateuteen voi liittyä pelko halutun asian saavuttamattomuudesta. Kateus ei ole tunnetila, johon pyritään tai joka olisi haluttu tunne, vaan pikemminkin vaiettu ja häpeällinen asia.

Kateus ei noussut haastatteluteemoissa erityisesti esiin ja se saattaa johtua siitä, ettei aiheesta ole kovin helppo puhua. Keskustelin haastattelujen jälkeen kateudesta useiden musiikinopiskelijoiden kanssa, joiden mukaan kateus on yksi varsin yleinen tunnetila esiintymisen jälkeen. Kateus on hävetty ja kielletty tunne sekä ilkeän ja itsekeskeisen ihmisen merkki. Kateutta voi tuntea esiintymisen jälkeen esimerkiksi silloin, kun joku vertainen on onnistunut paremmin ja saa julkisesti hyvää palautetta. Tunne voi sekoittua epäoikeudenmukaisuuden tunteeseen, jos itse ei koe tulleen kohdelluksi yhdenvertaisesti vastaavassa tilanteessa.

Kateellinen ihminen voi tuntea oman julkisen aseman uhatuksi ja haluaisi itselleen sen menestymisen hetken, minkä toinen kokee. Tällaisessa tunnekuohussa on vaikea olla onnellinen toisen puolesta, keskittyä itseensä ja omaan tekemiseensä. Kateellinen ihminen voi ajatella, että toisen onnistuminen on itseltä pois.

Kateuden voi lukea ihmisen eleistä ja olemuksesta melko hyvin. Kateellinen ihminen pystyy harvoin peittämään tunnetilaansa ja näin ollen saattaa vältellä kateuden tunnetta aiheuttavan ihmisen seuraa. Toinen tapa on lähentyä nopeasti ”kilpailijaa” ajatellen, että hänestä voi hyötyä ja että itse olisi osa menestystä kilpailijan kautta.

Kun kateus menee liian pitkälle, saattaa ihminen mustamaalata onnistujaa muille ja nostaa sekä tuoda omaa egoaan esille. Ikävää on, että usein kateutta herättävä ihminen voi jäädä hyvin yksin, koska muut eivät välttämättä kykene viettämään aikaa näin menestyvän henkilön kanssa.

Kateelliselle ihmiselle voivat olla ominaisia itsesäälin tunteet, varsinkin jos hän kokee samalla epäoikeudenmukaisuutta asemastaan. Kateus on ajatuksia myrkyttävää ja se voi vaikuttaa itsetuntoon, minäkuvaan ja kollegiaaliseen vuorovaikutukseen.

5 Esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin vaikuttavia asioita

Tässä luvussa käsittelen esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin ja niiden ilmaisuun vaikuttavia asioita. Tunteisiin vaikuttavat muun muassa stressi, itsetunto, musiikillinen minäkäsitys, opitut arviointimallit sekä ympäristön tuki.

5.1 Stressi

Stressi voi syntyä tilanteessa, jossa yksilöön kohdistuu sellaisia haasteita ja odotuksia, jotka saattavat ylittää henkilökohtaisesti käytettävissä olevat voimavarat. Tilanteeseen sopeutuminen saattaa koitua tällöin haastavaksi. Stressikokemuksen luonne on psykologinen, mutta se vaikuttaa ihmiseen fyysisesti; ihminen voi kokea stressin muun muassa päänsärkynä, sydämentykytyksinä ja pahoinvointina. Ihmiseen voi vaikuttaa mikä tahansa tilanne stressaavasti, oli se myönteinen tai kielteinen muutos. Ärsykkeet eivät itsessään ole stressaavia, mutta ihmisen yksilöllinen sietokyky, omat näkökulmat ja asenteet vaikuttavat yksilön reaktioon. (Mattila 2010.)

Stressitilanteessa kehoon erittyy kortisoli -hormonia. Testosteroni- ja oksitosiinihormonit pilkkovat kortisolia. Testosteroni pilkkoo kortisolin nopeasti, mistä johtuen miehet unohtavat stressireaktion varsin nopeasti. Naisilla on vähemmän testosteronia. Siten stressaavat tilanteet kestävät heillä kauemmin ja jäävät paremmin mieleen.

Stressitilanteeseen vaikuttavat myös mielihyvähormonit; dopamiini ja serotoniini. Kun dopamiini -tasot ovat korkealla, saatamme reagoida tilanteisiin vahvemmin ja kokea tapahtuvat asiat suurempina kuin ne ehkä ovatkaan. Serotoniini on välittäjäaine, jota pidetään tyytyväisyshormonina. Se auttaa ihmistä vastaanottamaan tapahtumat sellaisena kuin ne ovat. (Kaaro 2013)

Lukuisten tutkimusten perusteella liikunta parantaa stressinsietokykyä ja kohentaa mielialaa. Liikkuessa syntyy endorfiinia, joka tuottaa mielihyvää. Viha, kyynisyys, masennus ja epäluulon tunteet vähenevät liikunnan avulla. Useiden tutkimusten mukaan huonokuntoiset ja hyväkuntoiset reagoivat stressaaviin tilanteisiin eri tavoin; muun muassa hyväkuntoisen keho palautuu merkittävästi nopeammin stressitilanteen jälkeen. (Jensen 2010)

Haastattelemiemi opiskelijoiden päihteiden käyttö vaikutti olevan suosituin rentoutumisen keino esiintymisen jälkeen. Alkoholien onkin tutkittu tasaavan adrenaliinia. Alkoholien käyttöön on kiinnitettävä huomiota, jos esiintymisiä on päivittäin. Alkoholien käyttö estää unen syvenemistä. (Mattila 2010.)

Mentiin juhliin, kyl mä join alkoholia. Syötiin ja ruoka maistu. Joojaa kaljalle mennään joka tapauksessa, vaikka ei ois ees ollu keikalla soittamassa. (Nainen 23 v.)

Kalja helpottaa, napakka alkoholiannos tasaa adrenaliinia. Se on ihan tutkittua. (Mies 30 v.)

Mut sitä mä oon miettiny, et miten mä meen kotiin. Haluan usein kävellä hitaasti. Jos koko päivän on menny tuhatta ja sataa, ni pakko jotenkin tasottaa se adrenaliinipiikki. (Mies 30 v.)

Ihmisillä voi olla tapana stressitilanteissa syödä jotakin itselleen mielekästä helpottaakseen oloaan. Jotakin mielekästä syödessä mielihyvähormonit lähtevät hyrräämään. Esimerkiksi suklaa lievittää ahdistusta. Myös chili saa aikaan euforisen olon kivun avulla, koska endorfiinia vapautuu kipua lievittämään. (Kaaro 2013.)

Yksi keskeinen mielihyvähormoni on oksitosiini. Se on sosiaalisuushormonimme. Ruoan ja liikunnan lisäksi kosketus lisää erityisesti oksitosiinia. Sen erittyminen kuitenkin vaatii tunnesidettä. Kaksi haastateltavaa nuorta naista puhuivat avoimesti seksin harrastamisen tarpeesta esiintymisen jälkeen. Toisella heistä oli masokistinen olo. Seksuaalinen olotila selittyy todennäköisesti mielihyvähormoni oksitosiinin tuotannon tarpeesta. Kosketus helpottaa, mutta orgasmissa mielihyvähormonit ovat huippulukemilla.

Mulla oli kauhee tutkinto, mä haluan syödä suklaata, juoda kaljaa tai harrastaa seksiä. Mä haluan palkita itteni jotenkin. Mulle ei jäänyt niin hyvää fiilistä siitä. Joten mun nyt täytyy kertoa itselleni, että tää on ihan ok. (Nainen 25 v.)

Se oli jopa nautinnollista. Semmonen masokistinen tunne, se on jännä. Olisin halunnut harrastaa seksiä, olisin halunnut, et joku olis nöyryyttänyt mua vielä paremmin. Todella seksuaalisesti nöyryytetty olo. Viekkää kaikki. (Nainen 23 v.)

Ihmisen stressinsietokyky kapenee, mitä enemmän stressiä ihminen kokee. Mitä enemmän erityisesti lapsi kokee stressiä tai saa liikaa vastuuta kannettavakseen, sitä heikompi on aikuisena kyky käsitellä stressaavia tilanteita. Stressinsietokyky ei siis ole palautuva voimavara. Yleinen käsitys on, että jos ihminen on kokenut paljon huolia elämänsä aikana, on hän jo tottunut niihin ja osaa ottaa pienet vastoinkäymiset neut-

raalimmin vastaan. Käsittelemättömät stressikokemukset kuitenkin pinoutuvat vanhojen tunnemuistojen päälle ja stressinsietokyky kapenee. Stressitilanteiden käsittely ja niistä puhuminen on siis hyvin olennaista etenkin kasvavien lasten kohdalla. (Tahkokallio 2013.)

Esiintymisen jälkeen esiintyjä voisi hakeutua hauskaan seuraan, koska nauraminen ja ahdistuneisuus ovat harvinainen yhdistelmä. Puhutaan myös, kuinka nauru pidentää ikää ja ylipäättänsä positiivinen elämänasenne. Mielialaa voi tiedostaen parantaa pakottamalla itsensä hymyilemään. Aivot ymmärtävät tällöin, että nyt on jotakin hymyä aiheuttavaa ja auttaa ihmistä jatkamaan. Myös tuoksut lieventävät stressiä, erityisesti sitrushedelmien haistelu nostaa mielialaa. Myös saunominen on keino euforisen tilan saavuttamiseksi, koska se lisää endorfiinien eritystä. (Kaaro 2013.)

5.2 Temperamentti

Ihmisillä on tapana selittää toisten ihmisten käytöstä ajattelemalla, että joku on erityisen temperamenttinen. Tällaiseen yleiseen ajatukseen temperamentista voidaan liittää ajatus päämäärätietoisuudesta, spontaaniudesta, sosiaalisuudesta, tulisesta asenteesta ja yleisestä tahtotilasta. Temperamenttisen ihmisen ajatellaan olevan ehkä jopa karkäs ja tilaa vievä. Meillä kaikilla on kuitenkin omanlaisemme temperamentti, eivätkä siihen todellisuudessa liity edellä mainitut kuvaukset.

Ihmisen käyttäytymiseen ja tilanteisiin reagoimiseen vaikuttavat synnynnäiset taipumukset ja valmiudet. Tällöin puhutaan temperamentista. Temperamentti voi selittää sitä, miksi toiselle jokin tilanne voi olla ahdistava ja toiselle jännittävä haaste. Toiset ovat hiljaisia ja rauhallisia ja toiset taas äänekkäitä ja nopeita. Temperamentti voi selittää tunteen ja kokemuksen, mutta ei tietoista ratkaisua. Joku on ehkä pysyvästi alakuloinen ja toisen sietokyky saattaa olla loputon. Puhutaan siis ihmisen yksilöllisyydestä. Kasvatuksesta huolimatta ihmisten erilaisuus säilyy, eivätkä he muutu toistensa kopioiksi. (Keltikangas-Järvinen 2006, 24, 28.)

Olemme varmasti kohdanneet hyvinkin tunteikkaita ja dramaattisia henkilöitä elämäme aikana. Tällaiset ihmiset ovat korkean intensiivisyyden omaavia. Tällä tarkoitetaan sitä, miten ihminen tuntee ja mielialojaan ilmaisee. Tunteet eivät välttämättä kuitenkaan eroa paljoa matalan intensiivisyyden omaavien henkilöiden kanssa, mutta korke-

an intensiivisyyden omaava ihminen ilmaisee ja tuntee erityisen voimakkaasti: kiehuu, kuohuu ja loistaa, ehkä taukoamatta. Toiselle samanlainen kokemus voi olla hyvinkin laimea. (Keltikangas-Järvinen 2006, 119.)

Ihminen voi olla enemmän tai vähemmän sinnikäs. Korkean sinnikyyden omaavalla henkilöllä on vaarana peräänantamattomuus ja sitä kautta perfektionismi. Tällainen ihminen ajattelee, ettei koskaan ole tarpeeksi hyvä, eikä näin ollen koe iloa työn loppuun saattamisesta. Henkilö, jolla on matala sinnikkyys puolestaan voi kärsiä keskittymisvaikeuksista, sivuuttaa palautteen ja opetuksen hakemalla korvaavaa huomiota, jotta ikävältä ja vaikealta tilanteelta vältyttäisiin. (Keltikangas-Järvinen 2006, 98.)

Sensitiivinen ihminen voi tuntea jo valmiiksi emotionaalista epämukavuutta saadessaan palautetta ja kritiikkiä opettajalta. Hän voi olla hyvin herkkä havaitsemaan hermostunutta ilmapiiriä ja opettajan ärtyneisyyttä. Oppilas, jolla on matalampi sensitiivisyys, voi ihmetellä riippuvuutta ympäristöön ja haluaa siirtää sen pois mielestä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 98.)

Temperamentin synnynnäisyydestä ja perinnöllisyydestä on kiistelty. Joku tutkija on väittänyt sen olevan 40 prosenttia perinnöllistä ja toinen uskoo sen olevan ainoastaan 20 prosenttia selityksenä jollekin tietylle piirteelle. Tutkijat ovat kuitenkin samaa mieltä biologisen perustan olemassa olosta. Yhteys yksilöllisiin eroihin on löydetty välittäjäaineiden aktiivisuudesta, mikä liittyy esimerkiksi aivorakenteisiin. Välittäjäaineita ovat muun muassa serotoniini ja dopamiini: niiden määrä ja aktiivisuus aivoissa vaihtelee. (Keltikangas-Järvinen 2006, 33–34.)

Temperamentti vaikuttaa esiintymisen jälkeisiin tunnetiloihin. Ympäristöstä saatu palautte vahvistaa omia temperamenttitaipumuksia ja ohjaa persoonallisuuden kehitystä (Keltikangas-Järvinen 2006, 153).

5.3 Itsetunto

Kun puhutaan esiintymiseen valmistautumisesta, esiintymisjännityksestä ja esiintymisen jälkeisistä tunnetiloista, itsetuntokysymyksiä ei voida ohittaa. Karkeasti sanottuna hyvän itsetunnon omaava muusikko pystyy vastaanottamaan kritiikkiä, pystyy arvioimaan realistisesti suoriutumistaan ilman kovia häpeän tunteita, suhtautuu yleisöön

myönteisesti ja hyödyntää näitä oppimiseensa. Päinvastoin itsetunto-ongelmat vaikeuttavat elämää. Esiintyjä, jolla on huono itsetunto saattaa pelätä, että hän epäonnistuu saattaen tulla opettajansa tai yleisönsä hylkäämäksi. Hyvän itsetunnon merkittävyys korostuu esiintyessä ja vaikuttaa tienhaaratilanteissa, jossa esiintyjä päättää joko luovuttaa tai vaihtoehtoisesti yrittää uudelleen. Itsetunto vaikuttaa kykyyn asennoitua esiintymiseen, mikä vuorostaan vaikuttaa suorituksen tasoon. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 318.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen suhtautuu itseensä suopeasti, arvostaa omaa elämäänsä, näkee sen ainutkertaisena eikä anna muiden astua päälleen. Tällainen ihminen hyväksyy omat heikkoutensa, mutta luottaa itseensä ja omiin kykyihin. Tällainen ihminen voi myös olla julkisesti rehellinen ja kertoa puutteistaan avoimesti. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Jokaisella on kuitenkin hetkiä, jolloin itseluottamus kokee kolahduksen. Itseluottamus voi myös olla erilainen eri elämänalueilla. Itsevarmuus ja itseluottamus voivat heilahtaa suuntaan tai toiseen oli ihminen onnistunut tai epäonnistunut. Ihminen, joka tuntee itsensä, eli jolla on hyvä itsetunto, selviää paremmin isoistakin pettymyksistä. Itseluottamus on tällöin tasapainossa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.) Tällainen ihminen nousee jaloilleen ja jaksaa aina yrittää uudestaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 137)

Itsetunto rakentuu elämän pienistä osa-alueista ja itseluottamuksesta. Suoritusitsetunto on yksi iso itsetunnon alue. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26.) Musiikin tekeminen on kuitenkin hyvinkin kokonaisvaltaista ja saattaa vaikuttaa oman ihmisarvon tunteeseen, itsetuntoon ja itseluottamukseen elämän muillakin osa-alueilla. Suoritusitsetunto (tässä tapauksessa ammatillinen itsetunto) on luottamista selviytymiseen ja omiin kykyihin. Muusikolla sekoittuvat helposti yleinen- ja ammatillinen itsetunto. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 318.)

Kyl mun itsetunto on plussan puolella. Jos soitossa menee hyvin, niin elämässä menee hyvin ja toisin päin. (Nainen 23 v.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, on rohkea pitämään omista ajatuksistaan kiinni, eikä elä sen mukaan mitä ympäristö arvostaa. Tämä tarkoittaa sitä, että itsenäisyyden ja itsetunnon välillä on yhteys. Tällaisen ihmisen on ehkä helpompi ottaa esimerkiksi epäonnistunut esiintyminen vastaan, koska hän ei ole niin huolestunut muiden hyväksyn-

nästä eikä myöskään pyri toimimaan muita mielistellen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20.) Omista ajatuksista kiinni pitäminen ja itsenäisyys voivat olla musiikinopiskelijalle erityisen haastavaa, koska opettajien vaatimukset ja klassisen musiikin kulttuuri puskee oppilasta pysymään tietyissä vaadittavissa raameissa.

Ihmisen tulisi tarkkailla, onko hän jäänyt ulkoisten odotusten vangiksi. Keltikangas-Järvinen (1994, 21) kirjoittaakin, että ihminen saattaa huomaamattaan menettää oman määräysvallan elämäänsä. Ulkoisten odotusten vangiksi jääminen on mahdollista, kun oma tavoite on ulkopuolisen henkilön, kuten esimerkiksi oman opettajansa asettama merkittävä ja arvostettu tavoite. (Keltikangas-Järvinen 1994, 21.)

Kaikki antavat itsestään käytöksellään tietynlaisen kuvan itsevarmuudestaan ja itseluottamuksestaan. Tämä ei ole kuitenkaan koko totuus, koska jokaiselle meistä on yksityinen ja julkinen itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 1994, 24.)

5.4 Musiikillinen minäkäsitys

Minäkäsitys jaetaan kolmeen osaan: reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys sekä normatiivinen minäkäsitys. Ensimmäinen liittyy ihmisen käsitykseen itsestään, toinen siihen millainen ihminen haluaisi olla ja kolmas siihen, miten ympäristö näkee ihmisen. (Aho 1996, 15.)

Minä- ja muusikkokuva ovat olennainen osa sitä, miten muusikko suhtautuu omaan esiintymiseen. Minä- ja muusikkokuva kehittyvät varhaisessa vaiheessa. Jo lapsena menestymisestä saa kiitoksen ja vertailua tapahtuu muiden soittajien kesken. Oppilas saattaa aistia, kuka on soitonopettajan lempioppilas. Muiden oppilaiden esilläolo ja erinomaisuus voivat ehkä heikentää omaa muusikkokuvaa. Minä ihmettelin pienenä tyttönä, miksi olin aina konsertissa ensimmäisten joukossa soittamassa. Sitten ymmärsin, että parhaat oppilaat soittavat viimeisenä, jotta yleisölle jäisi hyvä tunnelma konsertin jälkeen. He olivat vanhimpia, taitavimpia ja jaksoivat odottaa vuoroaan. En tänä päivänäkään haluaisi soittaa viimeisenä, koska en tunne olevani konsertin viimeistelijä. Alitajuntaani on jäänyt ajatus siitä, että minun paikkani on ensimmäisenä, eikä viimeisenä kirsikkana kakun päällä. Tämä on järjetön ajatus, mutta totta varmasti monen muunkin muusikon kohdalla.

Musiikilliseen minäkuvaan vaikuttaa myös se, että esitettävät teokset ovat usein liian haastavia, jolloin saatetaan liikkua omien taitojen ylärajoilla tai jopa ulkopuolella. Ei ole ihme, että oma muusikkokuva vuosien aikana vääristyy, kun tuntee epäonnistuvansa ja käsitys omista kyvyistä on heikko.

Vasta kun yleinen itsetunto ja ammatillinen itsetunto ovat tasapainossa keskenään, ja myönteinen minä- ja muusikkokuva on rakennettu, voidaan mahdolliset jännitysongelmat ja esiintymiskokemusta selittävät tekijät purkaa. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 320.) Tärkeää on jo varhaisessa vaiheessa saada realistinen kuva omista taidoistaan. Näin vältetään monilta tarpeettomilta ongelmilta. Vahva jännittäjä voi kokea olevansa kokonaisvaltaisesti arvoton ihminen. Tällainen henkilö suuretelee mielessään asioita ja näkee itsensä negatiivisessa valossa. Jokaiselle ihmiselle oma julkinen kuva ja itsekunnioitus ovat tärkeitä asioita, mutta jännittäjä kokee nämä erittäin voimakkaana. Epäonnistuneen suorituksen jälkeen jännittäjä ennakoi rangaistusta. Pienet ongelmat nähdään katastrofeina ja pelko arvostuksen menettämisestä on vahva. Tulevaisuus saattaa näyttää synkältä, koska epämiellyttävät mielikuvat esityksistä tuntuvat ennusmerkeiltä. Epämiellyttävät kuvitelmat vaikuttavat tunteisiin ja lisäävät ahdistusta. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 316.)

Oma soittotaito, suhde opettajaan, opettajan antama palaute, esiintymiseen liittyvä jännitys sekä omien taitojen suhde muihin nousevat esille puhuessa minäkäsityksestä. Pirre Maijalan tutkimuksessa käy ilmi, että tyttöjen minäkäsitys on heikompi ja heillä saattaa olla ongelmia sosio- emotionaalaisella alueella. (Tuovila 2003, 50)

Tuovila (2003, 49) kertoo tutkimustuloksista, jossa lapset uskovat, että ainoastaan omat ponnistelut ja kyvyt johtavat oppimiseen. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus. Oppimiseen vaikuttavat olennaisena osana ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, kuten opetusmenetelmät ja opettajan sekä vanhempien odotukset. Tuovila (2003, 49) kertookin oppijan kykyihin keskittymisen olevan huolestuttavaa, koska tällöin lapsi ajattelee epäonnistumisen syyksi omat ominaisuudet ja puutteet. Omiin ominaisuuksiin ja puutteisiin ei pysty vaikuttamaan, jolloin oppimishalukkuus kärsii, mistä voi seurata muun muassa opittu avuttomuus. Koulutus ja käsitys omista kyvyistä vaikuttavat siihen, miten itse musiikkisuorituksiaan arvostaa. Tutkimusten perusteella tärkeintä on opettajien ja vanhempien kannustus ja kavereilta saatu positiivinen palaute. Tällöin musiikillinen minäkäsitys vahvistuu. (Tuovila 2003, 50.)

O'Neillin ja Slobodan (1997) tutkimuksen mukaan epäonnistuminen vaikuttaa tuleviin suorituksiin ja käsityksiin omista kyvyistään. Epäonnistumisen jälkeen lapsista 78 % arvioi suoriutuneensa huonommin kuin toiset uutta koetta tehdessä. Onnistumisen jälkeen 25 % lapsista arvioi suoriutuneensa heikommin kuin muut. Itseluottamus siis heikentyi epäonnistumisen jälkeen. Lapset, joilla ei ollut itseluottamusta, suoriutuivat seuraavasta kokeesta huonosti. Vertailu muiden oppilaiden suorituksiin ja ajatus omasta osaamattomuudesta vaikuttivat negatiivisesti suoriutumiseen ja johtivat epäonnistumiseen. (Tuovila 2003, 51–52.)

5.5 Ympäristön tuki

Ympäristön tuki, kasvatus ja kulttuuri vaikuttavat tunteisiin. Ne ovat lähtökohtia sille, kuinka tunteet tunnetaan ja miten niihin suhtaudutaan. Ihminen pyrkii olemaan tunteematta niitä tunteita, jotka hän kokee kulttuurinsa kieltävän. (Keltikangas-Järvinen 2000, 217.) Esimerkiksi poikia saatetaan yhä kasvattaa reippaaksi kehottamalla ja muistuttamalla, että isot pojat eivät itke. Joidenkin tunteiden kokeminen voi tuottaa syyllisyyttä, mikä kannustaa entisestään tunteistaan etääntymiseen (Keltikangas-Järvinen 2000, 217).

Esiintymisen jälkeen ihminen on kehollisesti ja henkisesti hyvin herkässä tilassa, koki hän minkälaisia tunteita hyvänsä. On hyvin merkittävää, miten esimerkiksi oma opettaja reagoi riemuun tai itkuun. Jos opiskelija on onnellinen ja ylpeä itsestään onnistumisen hetkellä, voi tilannetta varmasti latistaa ympäriltä tuleva välinpitämättömyys tai negatiiviset kommentit. Aistimme ympäristöä siis kaiken aikaa ja huomaamme heti, onko ilmapiiri kylmä vai lämmin. Tunnetilat voivat tarttua helposti.

5.6 Itsearviointi ja perfektionismi

Itsearviointi tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista tietoista tarkastelua ja arviointia jonkin itse tehdyn asian äärellä. Tällöin voi kysyä itseltään esimerkiksi mitä on oppinut, tuntenut ja ajatellut sekä missä on onnistunut ja mitä voisi vielä parantaa. Itsearviointia voi tehdä yksin omassa mielessään tai sen voi kirjoittaa esimerkiksi paperille. Itsearviointia

voi tapahtua myös sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa, jolloin voidaan omista ajatuksista kertoa jollekin ulkopuoliselle, esimerkiksi omalle opettajalle.

Sosiaalista itsearviointia voi tapahtua esimerkiksi tilanteessa, kun tutkinto on suoritettu ja lautakunta kysyy esiintyjän tunnekuohun keskellä kysymyksen: Mitä mieltä itse olet tai miten itse arvioisit omaa esiintymistäsi? Mielestäni sosiaalinen itsearviointi saattaa olla kuitenkin turhaa, koska kulttuuri määrää pitkälti sen, miten ihminen saa reagoida erilaisiin tapahtumiin. Sosiaalisessa itsearvioinnissa ihminen keskittyy ehkä tiedostamatta siihen, miten hänen pitäisi arvioida itseään eikä niin, että miten arvioi sillä hetkellä itseään. Sosiaalisessa itsearvioinnissa ihminen haluaa usein pitää julkisesta arvokkuudestaan huolta, tietoisesti säädellä omia tuntemuksia ja kertoa todennäköisesti hyvinkin objektiivisesti omasta suoriutumistaan. Tämä opittu itsearviointi on ehkä kaverilta, vanhemmilta ja opettajilta omaksuttua hiljaista tietoa.

Oppilas ei aina pysty itse realistisesti arvioimaan omaa suoriutumistaan ja jääkin helposti pohtimaan niitä asioita, jotka menivät huonosti. Silloin ei pysty näkemään esiintymistään kokonaisuutena. Muistikuvatkin tapahtuneesta saattavat olla hatarat.

Itsekriittisyys on pitkälti opittua. Musiikin tekemisen kohdalla se voi tarkoittaa sitä, että jo harjoitusvaiheessa pyritään kaiken aikaa kehittämään omaa soittoa parempaan suuntaan, usein erityisesti teknisesti. Harjoittelija keskittyy siis siihen, mitä vielä puuttuu ja mitä on harjoiteltava lisää. Kukaan ei välttämättä suoranaisesti opeta kriittisyyttä, mutta tämä opitaan hiljaisena tietona. Harjoittelussa tuetaan kriittistä kykyä ja opettajat edellyttävät kritiikin kautta tapahtuvaa itsensä kehittämistä. Tämä on hyvä asia, mutta esiintymistilanteessa ja sen jälkeen näistä ajatuksista on vaikea hellittää. Miten voisi siis hetkeksi päästää irti tästä mahdottomasta itsekriittisestä, hyväksyä ne taidot mitä sillä hetkellä on ja antaa itselleen lupa olla tyytyväinen? Muusikko saattaa jo esiintymistilanteessa ajatella, ettei ole uskallusta tulkita haluamallaan tavalla, kun teknisten perusasioiden hallintakin on vielä puutteellista.

Ihmisellä on taipumus itseään arvioidessa järkiperaistää tunteita ja tapahtumia. Soittaja saattaa joskus arvioida itseään vahingossa jo kesken esiintymisen. Tällaisessa tilanteessa keskittyminen saattaa herpaantua. Keskittyminen voi herpaantua esimerkiksi tilanteessa, jossa muusikko on selvinnyt hienosti jännittämästään

haastavasta kohdasta kappaleessa ja rentoutuu ennen aikojaan, jolloin kappaleen helppoissakin kohdissa voi tulla odottamattomia epäonnistumisia. (Arjas 1997, 107.):

Se on muuten kauhee, jos jännitys laukee kesken sen esiintymisen ja kesken siinä, kun sä oot siinä lavalla huomaa, ettei pysty keskittymään, et mä en tiedä, mistä se johtuu. (Mies 22 v.)

Suomalainen ei suhtaudu usein vakavasti kehuihin, vaan ainoastaan kritiikkiin. Kulttuuristamme tulevat nämä opitut arviointimallit. Ihmisestä saattaa tuntua syylliseltä ja kiuhalliselta olla tyytyväinen siihen, mitä tekee. Muusikko voi olla usein oikeutetummin tyytyväisempi suoritukseensa silloin, kun se menee teknisesti hyvin.

Kilpailu ja itsensä vertailu muihin on muusikoille ominaista. Tähän on korkeakouluissa puututtu itsearviointia lisäämällä. Ei ole olennaista, mitä muut tekevät, vaan olennaista on verrata itseään omaan aikaisempaan suoritukseen. On käynyt kuitenkin ilmi, että opettajalta opiskelijat haluavat kuulla ennen kaikkea totuuden esiintymisestä, oliko suoritus hyvä vai heikko. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 320.)

Perfektionismi käsite voi vaihdella eri yhteyksissä. Laajasti ajateltuna se tarkoittaa halua tehdä asiat viimeistellysti. Erityisesti monet muusikot ja urheilijat kärsivät tästä luonteenpiirteestä. Heillä esiintyy enemmän perfektionismia kuin muulla väestöllä. Itsekriittisyys ja itsetuomio liittyvät perfektionismiin. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 315.)

Hyvinkin menneen esiintymisen jälkeen perfektionistin on helppo olla kriittinen. Perfektionismi on suojausmekanismi, jolla voidaan ennakoida tulevaa palautetta. Toisinaan se on myös halua osoittaa erinomaisuuttaan, jos kykenee jo ennalta havainnoimaan sellaisia korjattavia piirteitä, joita muut eivät ole huomanneet. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 315.)

Perfektionistilla voi olla mahdottoman korkeat tavoitteet, jonka takia he eivät ehkä koskaan voi nauttia siitä, mitä tekevät. Musiikkikorkeakoulut pyrkivät painottamaan tänä päivänä musiikin merkitystä suorituskeskeisyyden sijaan. Muusikko ei kuitenkaan ehkä koskaan pysty kontrolloimaan kokonaisvaltaisesti esiintymistään. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 315.)

6 Vinkejä opetuskäytäntöihin

Opettaja voi valita erilaisia lähtökohtia oppilaansa kohtaamiseen. Tässä luvussa käsitelen asioita, jotka koskevat opetuskäytäntöjä. Käytän lähteenä haastateltavien ajatuksia siitä, miten opettaja voisi lähestyä oppilasta esiintymisen jälkeen. Alalukujen otsikot ovat toimintaohjeita.

6.1 Anna palautetta

Opettajalla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaan musiikillisen minäkäsityksen vahvistamiseen ja parantamiseen (Loiske 2003, 7). Eräs tärkein asia on opettajalta saatu rakentava ja kannustava palaute, joka auttaa oppilasta hahmottamaan omaa osaamistaan. Musiikillinen itsearvostus on paljon kiinni onnistumisista ja epäonnistumisista. Sen vuoksi opettajan tulisi aina miettiä tarkoin, kuinka muotoilee palautteen oppilaan suorituksen jälkeen. (Reynolds 2001, 47.) Epäonnistumiset heikentävät itsearvostusta ja onnistumiset puolestaan nostavat sitä (Loiske 2003, 7). Ihmisen moraalit vaikuttaa siihen, pyrkiikö hän vaikuttamaan toisen ihmisen elämään myönteisesti vai kielteisesti. Ihminen pystyy tietoisesti päättämään kehuuko ja lohduttaako vai syrjiikö ja loukkaako. Myös ihmisen oma päämäärä vaikuttaa siihen. (Kokkonen 2010, 27).

Palautteen anto on vuorovaikutusta. Vuorovaikutus tarkoittaa sosiaalisessa tilanteessa kommunikaatiota, jonka välineenä on viestintätaito. Kyky viestiä vaatii vuorovaikutustaitoa, mutta ei välttämättä sosiaalista älykkyyttä. Aina kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, kantaa heistä jokainen tunnekuormaa. Tämä kuuluu äänensävyssä, ilmeissä, eleissä ja lauserakenteissa. (Kauppila 2005, 25.)

Oppilaalta vaatiminen ja oppilaan tukeminen ovat ohjaamisen ja opettamisen ydin. Ohjaaminen ei ole ainoastaan kielen varassa, vaan siihen kuuluu myös olennaisena osana hiljainen tieto. Sanattoman ja sanallisen viestin olisi oltava yhteydessä toisiinsa. Oppilaan on helpompi ottaa vastaan ja hyväksyä palaute ja vaatimukset, kun ristiriitoja näiden välillä ei ole. Toivosen (2002, 184) mukaan hiljainen tieto tarkoittaa ohjaajan ja oppilaan ei-kielellistä välialuetta, joka sisältää molemminpuolisen kunnioituksen ja arvostuksen.

Joskus vuorovaikutus ja luottamus opettajan ja oppilaan välillä syntyvät helposti ja nopeasti, mutta tätä hankaloittaa, jos vuorovaikutuksessa ei ole tarpeeksi hyväksyvää viestintää. Henkilön tulisi tulkita toisen lähestyminen ja viestintä positiiviseksi, jotta hyvä ja luottamuksellinen vuorovaikutus voi syntyä. (Kauppila 2005, 70.)

Haastatteluista kävi ilmi opettajan palautteen merkityksellisyys. Toisaalta jotkut haastateltavat olivat pitkälti selvinneet ilman palautetta. Opiskelijat toivoivat opettajan palautteen olevan eri tavalla rehellistä kuin yleisöltä, lautakunnalta ja perheeltä saatu palaute, koska työ on tehty yhdessä.

En haluu heti kuulla, et menipä huonosti. Loppujen lopuksi haluan kuulla menikö huonosti. Haluan kuulla kaiken suhteessa siihen tasoon, missä oon. Hyvän esiintymisen jälkeen ei pidä korostaa niitä huonoja puolia, mut kyl mä ite oon sen tyyppinen ihminen, et mä haluan kuulla yksityiskohtineen päivineen. Mulle on ihan sama, mitä se on, kunhan se on totta, kunhan se ei oo epäaitoo. Aitoo, suuraa, totuudenmukaista palautetta, ei heti. Voisi kysyä, haluaako opiskelija kuulla palautetta nyt vai myöhemmin tunnilla. (Nainen 23 v.)

Onnistumisen kokemusta saattaa lannistaa opettajan palaute. Esiintymisen jälkeisessä herkässä tilassa on helppo tarttua vähimpäänkin kritiikkiin, vaikka yleispalaute olisikin positiivista. Kritiikki saattaa ylikorostua esiintyjän mielessä ja jopa peittää positiiviset tunteet sekä värittää muistikuvia esiintymistilanteesta.

Se tarttu mun vibraattoon. Se oli närkästynyt, et ”miks sä et käyttänyt täs yhes kohassa vibraatto?”. Mua vähän ärsytti se, miks se ei voinu olla vaan wouuu, mut valmiiksi oli onneksi jo hyvä mieli, ni voihan sitä sanoo (Nainen 25 v.)

Haastatellut miehet ja yksi naisista kertoi tietävänsä ja pystyvänsä arvioimaan realistisesti omia esiintymisiään, eivätkä he murtuneet, jos palautetta opettajalta ei saatu. Muut opiskelijat kaipasivat opettajan reagoimista ja lähestymistä.

Mun opettajan asenne on se, että mä teen kaiken ihan itsenäisesti. Ja eikä palautteen anto oo välttämättä sen vahvuus. Hän ei käytä paapomiseen aikaa, vaan pitää mua ihan aikuisena muusikkoihmisenä, mutta en kyllä paapomista osaa kaivatakaan. Mun opettaja ei ole koskaan hehkuttanut ja pysähtynyt, että wau, vaan se on koko ajan tavoitteellista. Kyllä se olis kiva, että opettaja sanoisi jossain välietapissa, että hyvä, tähän on tultu. Mut ei mua haittaa, että oon sen itse tehnyt ja sit huomaa, et pystyy tekee itse. Kyl mä tiedän, miten se keikka meni niillä korvilla, mitkä mulla on nyt. Mutta onhan ne myös kriittiset korvat. Mun mielestä opettajalla ei ole vastuuta antaa aikuisopiskelijalle palautetta aina konserttien jälkeen, mutta pienelle oppilaalle palaute kyllä pitäisi antaa. (Nainen 24 v.)

Kyl se opettajan näkeminen rauhoitti mua tosi paljon. Mua ihmetytti, kun opettaja ei ottanut muhun mitään yhteyttä koko viikkoon esiintymisen jälkeen. En kehdan-

nut jotenkin itse ottaa. Olisin kaivannut sitä. Olisin tarvinnu hyväksynnän siltä, et mä kelpaan silti soittajana, ihmisenä ja opiskelijana. (Nainen 25 v.)

Olen tosi kokematon yksinesiiintyjä. Pasunistina on tottunut siihen, että on aina bändin kanssa. Orkesterikeikan jälkeen fiilis on aivan normaali, meni hyvin tai huonosti. Mennään ehkä yhdessä oluelle tai vaan nukkumaan yksin. Yksin se lausaus on niin eri. Mä heijastan sen mun onnistumisprosentin koko aika siihen, miten mun opettajat reagoivat siihen soittamiseen. (Nainen 25 v.)

Jotkut ovat valmiit jakamaan esiintymiskokemuksensa ja käsittelemään sen heti tapahtuman jälkeen sosiaalisessa ympäristössä, jossa saa olla myös ulkopuolisia. Toiset taas kaipaavat aikaa, jolloin avautuminen vieraiden ihmisten läsnä ollessa ei tunnu sopivalta. Ihmisten yksilöllisyys ilmenee siis muun muassa kokemuksen purkamisen aikataulussa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 195.)

En mä haluisi itkee mun opettajan nähden. En olis halunnut, et mun opettaja olis ollu todistamassa sitä, ku mä hajoon palasiksi. Se ois voinu olla kiusallista. Sen piti mennä jonnekin seuraavaan tilanteeseen onneksi. (Nainen 25 v.)

Muutama naisopiskelija hakeutui opettajan lähelle kuullakseen miten esiintyminen oli mennyt, kun taas miehet pitivät itsenäisempää profiilia.

Hakeuduin sen lähelle, opettajan siis, koska halusin kuulla kehuja. Ja se sit onniteli mua. Halaus, ”onneksi olkoon, miltä tuntuu?”. Kertoo asiat, mitkä tuli mieleen. Nää asiat onnistu ja nää ei. (Nainen 25 v.)

Ehkä, jos joku ois siinä voinu olla, niin silloinen soitonopettaja. Se ois voinu olla semmonen tärkeä ihminen siinä kertomaan, et mitkä oli ne mahdolliset syyt, mitkä tähän johti. (Mies 30 v.)

Kaksi naista oli sitä mieltä, että fyysinen kosketus voisi auttaa. Kosketus voi olla siis yksi sanattoman viestinnän keino. Siinä välittyy ymmärtämisen, turvallisuuden ja pitämisen viestit. On kuitenkin huomioitava, että kulttuuriimme ovat juurtuneet selkeät kosketuksen normit ja säännöt. Jos sanallinen ja sanaton viestintä eivät ole yhdenmukaisia, tapahtuu virhetulkintoja ja vääristymiä. Sanatonta viestintää tapahtuu ihmisten välillä enemmän kuin sanallista. (Kauppila 2005, 33.)

Fyysinen kontakti, halaus tai kosketus olkapäähän voisi toimia oikeesti, ainakin minulle (Nainen 23 v.)

Iso osa haastattelemistani musiikinopiskelijoista toivoi erityisesti opettajan läsnäoloa esiintymisen jälkeen. He toivoivat, että opettaja osoittaa kuuntelevansa, arvostavansa

ja uskovansa oppilaaseen. Opiskelijat kertoivat saavansa mielenrauhan ison ja merkittävän esiintymisen jälkeen vasta oltuaan yhteydessä opettajaan ja saatuaan palautetta.

Opettajan tulisi olla läsnä joka tapauksessa, eikä saa häipyä onnettomuuspaikalta. Täytyy tulla kohtaamaan oppilas. (Nainen 25 v.)

Äidin lohtu on eri, ammattilaisen lohtu on tärkeämpi kyllä (Nainen 23 v).

Omista tunteistaan kertominen opettajalle, perheelle ja ystäville voi olla hyvin häpeällinen ja ahdistusta lisäävä kokemus.

Sit, kun soitin mun maikalle mökille, joka oli lomalla, niin tuli olo, et häiritsen sitä jotenkin ja oon vaivaksi. Joo semmonen olo tuli. (Nainen 23v.)

Opettajan läsnäolo merkitsi opiskelijoille paljon. Haastatteleman opiskelijat pohtivatkin kysymystä: miten opettaja voisi olla läsnä tilanteessa ja miten opettaja voisi lähestyä oppilasta?

Opettaja voisi sanoa, et se on ihan inhimillistä feilaa ja et pitäisi sit kehuu just niitä hyviä ominaisuuksia, et sinusta niiku on tähän. Pitää kehuu just sitä kykyä, et jos ei aina onnistu ni se kuitenkin on sinussa, et usko siihen ni minä uskon siihen. Pitää valaa oppilaaseen sitä, et joku toinenkin uskoo siihen, mitä tekee. Jokaisen pitäisi kokea ja tuntea, että oma opettaja uskoo ja on omalla puolellaan. Se on tosi harvinaista.

Opettajan tulisi mainita mitä on jo saavutettu, minkälaisen työn on tehnyt vuoden aikana ja miten on kehittynyt. Pitäisi myös puhua tulevaisuudesta, ja että uskoo siihen tulevaisuuteen. Se auttaa.

Asiameininki ei välttämättä epäonnistumisissa oo se juttu, jos se on niin henkilökohtaisella tasolla se epäonnistuminen.

Asiameininki on hyvä, jos on aikuinen. Sitä ite osaa käsitellä omat pikku virheensä, mut jos on joku iso juttu, missä kokee, et on oikeesti feilannu, niin kyllä siinä tarvi vähän vahvempaa palautetta tai lohtua just siltä ihmiseltä, joka tietää niiku ammatillisen puolen. (Nainen 23 v.)

Opettajan tehtävänä ei oo olla peili, että niinku nämä asiat meni huonosti, vaan että esiintyminen on vaan esiintyminen (Mies 22 v).

Joskus saatu palaute voi jäädä mieleen voimakkaampana kokemuksena kuin itse esiintyminen. Esiintymisen vaatima keskittyneisyys saattaa aiheuttaa sen, että siitä ei muista paljoakaan jälkeinpäin — palautetilanteessa koetut tunteet voivat jäädä päällimmäisiksi tuntemuksiksi koko tapahtumasta.

Hän ei koskaan ollut käyttänyt aikaisemmin superlatiivimuotoja. Nyt esitykseni oli oikeasti UPEIN. Hyvin aito ja liikuttunut, ei monisanainen, kehui mua niin, että

punastuin. Sanoi sellaisia asioita, mitä ei koskaan aiemmin. Mua ujostutti, olin kyllä ylpee. (Nainen 23 v.)

Myös kavereilta ja vertaisiltaan saatu palaute koettiin tärkeäksi. Yksi opiskelija tosin epäili kavereiden rehellisyyttä. Opiskelijakollegoihin voi olla siis vaikea luottaa. Myös muillakin opiskelijoilla heräsivät kysymykset: mitä kollegat oikeasti ajattelevat antaessaan positiivista tai negatiivista palautetta? Liittyykö palautteen antoon esimerkiksi kauteiden tunteita? Kollegoiden rehellisyydestä huolestunut opiskelija myönsi itse, että kertoo epäonnistuneen esiintymisen jälkeen mieluummin valkoisen valheen piristääkseen kaveria kuin arvioi rehellisesti. Hän uskoi, että kaikissa esityksissä on oltava jotakin hyvää, mihin tarttua.

6.2 Kysy miten ja mitä tapahtui, älä miksi ja miltä tuntuu

”Miltä nyt tuntuu?” -kysymys lienee tuttu jokaiselle, joka on seurannut urheiluhaastatteluja. Harvoin urheilija kykenee selvään vastaukseen. Muusikoilla on varmasti sama ongelma. Tunteita kysymällä joutuu tarkastelemaan omia tunteitaan ulkopuolelta. Tällöin emme saa oikeaa vastausta alkuperäiseen kysymykseen, vaan siihen, miltä ulkopuolelta katsottuna tunteet tuntuvat. Tunteiden ilmaisua heikentävät siis kysymykset miksi ja miltä tuntuu. Substantiiveja ja verbejä, kuten ”mitä teit?” ja ”mitä tapahtui?” käyttämällä päästään totuudenmukaisempaan vastaukseen. Tällöin ihminen saattaa spontaanisti kertoa, miltä tuntuu. Tapahtumasta on helpompi puhua ja silloin tunnepi-toisetkin viestit tulevat esille. (Tahkokallio 2001, 105–106.)

6.3 Ole empaattinen

Opettajan on punnittava käyttäytymismallejaan arvioidessaan ovatko ne oppilaalle hyväksi vai ei (Kalliopuska 1990, 144). Opettajan tulisi välttää oppilaansa määrittelyä esiintymisen jälkeen ja keskittyä vastaamaan oppilaan tunnetiloihin pysähtymällä, keskittymällä, kuuntelemalla ja seuraamalla oppilaan lähestymistä aiheeseen. Esimerkiksi ”Sormesi eivät toimineet, koska et ollut harjoitellut metronomin kanssa tarpeeksi” tai ”Et ole vielä vaan kokenut esiintyjä” lienevät tuttuja lausahduksia. Kun opettaja määrittelee, leimaa tai häpäisee oppilaansa esiintymisen jälkeen, on esityksestä oppiminen haastavaa, ja oppilaan voi olla vaikeampaa päästä uudelleen jaloilleen. Oppilas voi ajatella ominaisuuksiensa olevan pysyviä, jolloin niitä ei voi parantaa ja kehittää.

Tunteiden vähättely on yleistä. Esimerkiksi vanhempi tai opettaja saattaa kertoa lapselle, että voi kun tietäisit, mitä inhottavuuksia oikeassa elämässä on. Ihmisen pettymys on kuitenkin aina niin suuri millaiseksi hän sen kokee, eikä kukaan saisi vähätellä yksilön kokemia tunteita. Opettaja voi auttaa hienotunteisesti asettelemaan pettymyksen oikeisiin mittasuhteisiin ja esimerkiksi yhdessä surkutella tapahtunutta. Tällöin oppilas voi kokea, että muiden käsitys hänestä ihmisenä ei muutu, vaikka hän tunteeikin itsensä kurjaksi. Näin itseluottamus kokee kolahduksen hetkellisesti, mutta minäkuva ja itsetunto turvataan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 137.)

Opettaja voisi esimerkiksi toistaa oppilaan ilmaisuja sekä kysyä lisäkysymyksiä. Näin oppilas tuntee itsensä kuulluksi ja hänestä välitetään. Oppilaan ja tilanteen tulkitseminen ja järkiperaistaminen vähentää kuuntelun intensiteettiä. Asioista pitää voida puhua niiden oikeilla nimillä, mutta on oltava herkkänä tilanteelle ja muotoilla sanansa oikein. (Haarakangas 2008, 23.)

Empatia on herkkyyttä havaita vuorovaikutuksessa toisen kokemaa tunnetilaa ja asettumista samalle aaltopituudelle. Kauppilan (2005, 186) mukaan empatian opettaminen on mahdollista, koska se omaksutaan samalla tavalla kuin muut käyttäytymistavat. Joillakin on kuitenkin synnynnäisesti enemmän taipumuksia empatiakykyyn. Kun haluaa kehittää omaa empatia-kykyään, tulee pyrkiä tiedostamaan roolit ja yrittää ymmärtää toisen ihmisen näkökulma. (Kauppila 2005, 186.)

Kyllä mä oon ollu todistamassa, kun oppilas on jännittäny itsensä aivan pihalle matineassa ja sit se on tota itku kurkussa siellä ja tottakai meen kannustamaan siinä ja puhumaan ja sanoo, et ei se ny niin paha ollu. En mä tiä, vähättelenkö mä. Mä yritän kannustaa. Ehkä vähättelen.

En tiedä perusteleeeko sitä vähättelyä sen mun soittimen luonne. Esimerkiks tää oppilas, joka oli siel nurkassa aivan murtuneena, siinä saatto olla enemmän kysymys siitä, et ei ollu vaan kokenu esiintyjä ja sen takia jännitti, mistä mä aattelin, et seuraavassa esityksessä vähän helpompi kappale, ni saa onnistuneen esityksen. (Mies 30 v.)

6.4 Kiitä harkiten

Sanaan kiitos liittyy vaara, vaikkakin se on tärkeä elementti itsetunnolle. Kun sanoo kiitos käytetään, suorituspainee ja perfektionismi voivat astua kuvaan. Kiitos itsetunnon tukijana voi hämärtyä, kun hyvin suoriutumisen tärkeyttä korostetaan. Kun

hyvin suoriutumisen tärkeys korostuu, ihminen saattaa tiedostamattaan pelätä ja pohtia, mitä tapahtuu, jos joskus epäonnistuu. Epäonnistumisen pelossa ihminen saattaa pyrkiä yhä parempiin suorituksiin. Opettaja tai vanhempi, joka kiittää korostaen, saattaa antaa liian suurta huomiota hyvälle suoriutumiselle, mutta ei kuitenkaan lyttää oppilasta epäonnistumisen hetkellä. Esimerkiksi jollakin vanhemmalla voi olla tapana ilmoittaa koko suvulle, kuinka hyvin oma lapsi on suoriutunut. Oppilas voi sisäistää siis liian korkean vaatimustason, kun onnistumisesta tehdään suuri numero. Jotta liian kovilta suorituspaineilta vältyttäisiin, olisi kiitoksen oltava kohtuullinen ja realistinen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 138.)

Muiden kehu saattavat tuottaa meille kiusaantumisen tunteita. Tähän lienee selitys se, että kulttuuriimme ei ylenpalttinen kehuminen kuulu. Olemme kuitenkin kansa, joka uskaltaa salaa olla ylpeä hyvin tehdystä työstä ja osaamisesta. Kiittämistä ei siis välttämättä pidetä niin oleellisena. Kuuluuhan myös sananlasku: ”Työ tekijäänsä kiittää”. Keltikangas-Järvinen (2000, 31) kirjoittaakin osuvasti: ”kun työ osoittaa ihmisen osaamisen, ei enää tarvita suuria sanoja”.

6.5 Tue lasta

Esiintymisen käsittely ja palautteen antaminen ovat olennainen osa kasvamista. Palautteen voi antaa itse itselleen tai sitä voi saada ulkopuolelta, mutta lapselle ulkopuolelta tullut palaute on elintärkeää jo oppiessa, mikä on oikein ja mikä väärin. (Arjas 1997, 107.) Vanhempien ja opettajien huomautukset voivat kuitenkin olla hyvinkin vahingoittavia. Negatiiviset huomautukset jäävät mieleen ja saattavat palata heikentämään itseluottamusta. Negatiiviset muistot saattavat varjostaa oppilaan mieltä aina, kun hän joutuu tarkastelun kohteeksi. (Toivanen 2002, 162.) Luonteenpiirteiden kehitykseen vaikuttavat lapsuuden kokemukset. Positiivinen esiintymiskokemus kasvattaa itseluottamusta, henkilökohtaista vapauden tunnetta, identiteettiä, kommunikaatiotaitoja sekä empatiaa. (Toivanen 2002, 180–182.)

Oppilas kykenee vastaamaan paremmin haasteisiin silloin, kun tuntee itsensä hyväksytyksi. Tämä on kuitenkin erityisen haastava tilanne opettajalle, koska opettajalle luontaista on olla hyvässä vuorovaikutussuhteessa sellaisen oppilaan kanssa, jonka temperamentin tämä näkee positiiviseksi ja itselleen sopivaksi. (Keltikangas-Järvinen 2006, 150.)

Kauppila (2005, 29) on listannut kymmenen edellytystä viestinnän onnistumiseksi. Ensin täytyy päättää, mitä oppilaalle haluaa viestittää ja toisena, mihin viestillä pyrkii. Mahdolliset ympäristön häiriötekijät tulee ottaa huomioon. Viestin vastaanottajan näkökulmaa aiheeseen tulisi kuunnella ja pyrkiä ymmärtämään, jolloin puhutaan empatiasta. Opettajan tulisi olla johdonmukainen ja tarkkailla omaa esitystään aiheesta. Kielikuvat, vertauksien käyttö ja palautteen sisällön konkretisointi tukevat viestintää. Toisen osapuolen kuuntelu ja lapselta tulevan välittömän palautteen tarkkailu on tärkeää. (Kauppila 2005, 29.)

Haastattelujeni perusteella ideat viestinnän onnistumiseksi voidaan todeta soveltuviksi myös musiikin oppimiseen. Lapsena opitut tunnemallit, koetut onnistumiset ja saatu tuki heijastuvat opiskelijoiden suorituksiin, heidän omaan pedagogiseen ajatteluunsa ja minäkuvansa muodostumiseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja ja niiden vaikutuksia musiikinopiskelijoihin. Opinnäytetyötä tehdessäni pääsin kartoittamaan yleisimpiä musiikinopiskelijoiden esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja; miten he tunsivat ja mitä he tekivät helpottaakseen palautumista arkeen. Opinnäytetyön perusteella on helpompi tunnistaa, ymmärtää ja hyväksyä esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja sekä saada niihin tarvittaessa apua.

Työssä käsiteltiin sellaisia seikkoja esiintymisen jälkeisistä hetkistä, joista muusikot eivät ehkä ole aikaisemmin uskaltaneet puhua. Tällaisia vaiettuja tunteita ovat muun muassa häpeän kokonaisvaltainen syvyys ja kateus. Tällaisia tunteita ei voi olla kohtaamatta ja tuntematta musiikin alalla ja niistä olisi hyvä puhua paitsi hiljaa mielessään, myös jonkun ulkopuolisen kanssa. Musiikin opiskelu on juurtunut hyvin tavoitepitoiseen ja kunnianhimoiseen työskentelyyn. Opiskelija saattaa kokea olevansa epäonnistunut jo saadessaan erinomaisesta poikkeavan arvosanan. Esiintymiseen liittyviin odotuksiin voisi kiinnittää huomiota ja pohtia, miten otetta voisi hellittää ja puristavia tavoitteita keventää. Myös omiin reagoitintapoihin tulisi tutustua ja opetella rentouttamaan mieltä.

Esiintymisen jälkeiset tunnetilat voivat olla ihmistä kehittävä asia, olivat ne myönteisiä tai kielteisiä. Tunnetilat voivat johtaa oppimiseen, kunhan omia tunteita ei kielletä ja esiintyminen käydään läpi huolellisesti. Kaikki esiintymisen jälkeiset tunnetilat eivät johdu esiintyjästä itsestään, vaan tunteisiin vaikuttaa aina vuorovaikutus. Esiintymisen jälkeen yleisöltä, läheisiltä ja opettajalta saatu palaute on merkittävässä osassa omien tunteiden kokemisen kannalta.

Opiskelijat kokivat palautteen vahvistavan onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusta. Palaute saattoi olla merkittävä käännekohta tunteiden kokemisessa. Kaikki haastateltavat kokivat opettajan palautteen merkittävimmäksi erityisen tärkeän esiintymisen jälkeen. Toiset esiintymiset eivät jääneet mieleen laisinkaan ja olivat yhdentekeviä myös tunnemaailmassa. Tällaisia esiintymisiä olivat esimerkiksi orkesterikonsertti ja taustamusiikkiesiintyminen.

Opiskelijat olivat montaa mieltä siitä, voisiko ainoastaan yksi esiintyminen vaikuttaa tuleviin suorituksiin ja minäkäsitykseen. Yksi opiskelija kuitenkin koki suhtautumisensa

itseään kohtaan muuttuneen kokonaisvaltaisesti myönteisemmäksi yhden onnistuneen esiintymisen jälkeen. Noin puolet haastateltavista uskoi yhden esiintymisen vaikuttavan minäkäsitykseen jopa pysyvästi.

Opiskelijoiden muistikuvat palautumisen kestosta olivat hatarat. He muistelivat palautuvansa esiintymisestä fyysisesti seuraavan vuorokauden aikana, mutta esiintyminen saattoi pyöriä mielessä päivittäin vuorokaudesta muutama viikkoon. Tunnemuistot säilyivät pitkään; yksi mies kertoi kokevansa vieläkin häpeän tunteita kymmenen vuoden takaisesta konsertista. Negatiiviset tunteet tulivat ahdistuksen omaisina nopeina välähdyksinä mieleen pitkänkin ajan jälkeen epäonnistumisesta.

Kaikilla haastatelluilla opiskelijoilla oli samankaltaisia tunteita esiintymisen jälkeen. Miehet suhtautuivat itseensä ja virheisiin hieman eri tavoin, tai ainakin tunneilmaisu oli neutraalimpaa naisiin verrattuna. Jotkut haastateltavat tarkastelivat suoriutumistaan ja tunteitaan ikään kuin ulkopuolisen silmin järkiperaisesti ja pyrkivät tarjoamaan ratkaisua tunteiden käsittelyyn. Toiset puhuivat tunteistaan hyvinkin suoraan: mitä heidän kehossaan tapahtui ja miten he reagoivat.

Monet haastateltavat eivät olleet tiedostaneet esiintymisen jälkeisten tunteiden merkitystä tai niiden kauaskantoisempia vaikutuksia. O'Neillin ja Slobodan tutkimusten mukaan esiintyminen kuitenkin vaikuttaa tuleviin suoriutumisiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. Tätä vaikutuksen voimakkuutta voisi mahdollisesti lieventää palautteen ja itse-tutkiskelun avulla.

Tutkimukseni perusteella päihteiden käyttö musiikinopiskelussa ja muillakin taideoilla on huolestuttavan yleistä ja siihen olisi hyvä kiinnittää huomiota jo opiskeluvaiheessa. Jokainen voi pohtia, mitkä ovat sopivia rentoutumisen vaihtoehtoja esiintymisten jälkeen etenkin, jos huomaa alttiutta riippuvuuksille eikä löydä rauhaa ilman päihteitä.

Koen, että suurin opinnäytteelleni asetettu tavoite onnistui: vähän käsitelty tärkeä teema sai huomiota. Opinnäytetyön aihe osoittautui hyvin laajaksi ja monisäikeiseksi. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että tietoa esiintymisen jälkeisistä tunteista oli vaikeuksia löytää. Tietoa löytyi kyllä esiintymisjännitykseen ja esiintymisvalmennukseen liittyvistä asioista. Keräsin hiljaista tietoa kollegoja tarkkaillen ja heidän kanssaan keskustellen ja päätin tehdä syvähaastattelut. Huomasin aiheen yllättävän monia opis-

kelijoita, joille siitä kerroin. Tästä ymmärsin, että esiintymisen jälkeisten tunnetilojen käsittely on uusi aihe, vaikka sen pitäisi olla jo arkipäivää linkittyneenä esiintymiseen valmentautumiseen. Tunteista ei ehkä haluta tai uskalleta puhua, vaan esiintyminen on suorituspitoista ja teoreettisesti analysoivaa toimintaa. Työn tulokset olivat jossain määrin ennalta arvattavia, mutta myös yllättivät. Kaikki haastateltavat kokivat samankaltaisia tunteita, mutta niiden ilmaisussa ja niihin lähestymisessä oli eroja. Ihmiset ovat yksilöitä; kullakin on omanlainen temperamentti, erilaiset lapsuuden lähtökohdat ja erilaiset elämäntilanteet.

Yhtenä merkittävänä tavoitteenani oli saada ratkaisumalleja esiintymisen jälkeisten tunteiden käsittelyyn. Ratkaisumalleja keräsin haastattelujen avulla ja kirjoja lukemalla. Parhaaksi ratkaisumalliksi arvioisin puhumisen ja avoimuuden taidon. Vertaistuki, oma opettaja ja muut läheiset auttavat tunteiden käsittelemisessä, mutta tämä edellyttää tukijoilta herkkyyttä ymmärtää.

Opinnäytetyön tulosten myötä toivon, että opettajat musiikkiopistoissa, ammattiopinnoissa ja ennen kaikkea jokainen muusikko itse tiedostaisivat esiintymisten jälkeisten tunnetilojen merkityksen sekä niiden kauaskantoisemmat vaikutukset. Pedagogien tulee kiinnittää huomiota palautteen antoon ja oppilaan ohjaamiseen, oli sitten kyseessä tavallinen soittotunti tai loppututkinto.

Esiintyminen on näkyvimpiä hetkiä muusikon työelämässä. Suomessa esiintymisen jälkeisiä tunnetiloja ei ole juurikaan tutkittu ja toivon, että tämän opinnäytetyön myötä esiintymisen jälkeisiin hetkiin kiinnitettäisiin huomiota yhtä merkittävänä osana esiintymistä kuin siihen valmentautumistakin. Jos ainoastaan yksi esiintyminen voi olla merkittävä käännekohta elämässä ja esiintymiset vaikuttavat kokonaisvaltaisesti muusikon arkeen, tulisi tämä tiedostaa pedagogisesti. Opetuksen tulisi olla avointa, tunteista pitäisi puhua ja niiden tarkastelua tulisi priorisoida. Esiintymisen jälkeiset tunnetilat koskevat jokaista esiintyvää muusikkoa, oli hän sitten viisivuotias tai jo pitkään työelämässä ollut viisikymppinen.

Kaikki kokevat samankaltaisia tunteita esiintymisen jälkeen, mutta ihmiset ilmaisevat tunteet eri tavoin. Ikävimmille tunteille on tehtävä jotakin, jotta olo helpottuu ja pääsee palautumaan arkeen. Täytyy muistaa, että tunteiden tukahduttaminen ja omista ajatuksista eroon pyrkiminen saattaa olla kohtalokasta varsinkin silloin, kun se tehdään jokai-

sen esiintymisen jälkeen. Tämä voi johtaa siihen, ettei ihminen tunne itseään enää lainkaan.

Opettajan tasapainoisuudella ja johdonmukaisuudella palautteen annossa on merkittävä rooli. Opettajan järkyttyneisyys epäonnistumisen jälkeen tai todellinen onnen purkaus onnistumisen jälkeen voivat hämmentää oppilasta ja sitä kautta lisätä jännittyneisyyttä, koska oppilas voi joutua käsittelemään myös opettajan tunnekuohuja.

Työtä kirjoittaessani aloin pohtia, kuinka moni muusikko on lopettanut soittamisen liian raskaiksi koettujen tunteiden takia. Itsekriittisyyden vuoksi itsensä kiittäminen voidaan kokea vaikeaksi, ja ympäristön mahdollinen ymmärtämättömyys ja asenteet koettuja tuntemuksia kohtaan voivat olla uuvuttavia. Jokainen päivä, jona muusikko harjoittaa ammattiaan, olisi tärkeä kohdata itsensä hyväksymisen kautta.

Opinnäytetyöni ei tarjonnut vastauksia seuraaviin kiinnostaviin kysymyksiin, joita olisin mielelläni tutkinut. Miten vastavalmistuneet muusikot kokevat esiintymisen jälkeiset tunteet ja mitä tapahtuu, kun työelämässä on oltu jo vuosikymmeniä? Onko näissä huomattavia eroja? Laimenevatko tunteet iän ja kokemuksen myötä ja jos näin on, onko se hyvä ja tavoiteltava asia? Minkälaisia tunteita amatöörimuusikot kokevat? Miten lapsi ilmaisee tunteitaan ja minkälaisia tunnesanoja lapset käyttävät aikuisiin verrattuna? Miten merkittävä palautteen antajan rooli on (esimerkiksi opettaja, yleisö, ystävät)? Stressihormonit olivat myös kiinnostava aihealue, johon voisi syventyä jatkossa.

Opinnäytetyöni ajoittui minulle haastavaan aikaan elämässäni. Soittamisesta aiheutuneet rasitusvammat estivät minua käyttämästä käsiäni neljän kuukauden ajan. Tänä aikana työstin opinnäytetyötäni läheisteni avulla. Sain liikuttavan paljon apua perheeltäni ja ystäviltäni, joiden avulla sisäistin opinnäytetyöni aiheen. Haluan kiittää erityisesti siskoani Maija Ahoa sekä ystäviäni Kristiina Virkkilää ja Jenna Pihlajaa. Kiitän kaikkia haastateltaviani heidän ajastaan, mielenkiintoisista kertomuksistaan sekä tilanteeseen heittäytymisistä. Lisäksi haluan kiittää opinnäytetyöni ohjaajaa Annu Tuovilaa. Ennen kaikkea haluan kiittää äitiäni Tuula Saastamoista pitkäjänteisyydestä, pyyteettömästä avusta ja ymmärryksestä.

Lähteet

- Aaltoila, L. 2002. Migreeniä laukaisevat tekijät ja niiden välttäminen. Suomen migreeniyhdistys ry.
Saataavilla <http://www.migreeni.org/artikkelit/laukaisijat.html> (luettu 24.10.2013)
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Berglind, H. 2003. Esiintymisjännitys, epäonnistumisen kokemus ja muutos. Tutkielma. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Haarakangas, K. 2008. Parantava puhe. Dialogisuus ihmissuhteissa, mielenterveydyssä ja psykiatrisessa hoidossa. Helsinki: Magentum
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia : parempaan vuorovaikutukseen. Juva: WS Bookwell.
- Jensen, K.K. 2010. Liikunta lievittää stressiä. Kuntoplus. Saataavilla <http://kuntoplus.fi/hyvinvointi/stressi/liikunta-lievittaa-stressia> (luettu 25.10.2013)
- Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. 2010. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 7. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
Saataavilla http://www.yths.fi/filebank/370-Jannittaminen_osana.pdf (luettu 5.10.2013)
- Kaaro, J. 2013. Hyvä mieli hormoneilla. Hyvä terveys nro 4
Saataavilla http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/hyva_mieli_hormoneilla (luettu 4.10.2013)
- Kalliopuska, M. 1990. Empatia – tie ihmisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kauppila, R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Porvoo: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Juva: WS Bookwell.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell.
- Louhivuori, J. & Saarikallio, S. 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena.
- Mattila, A. 2010. Stressi. Terveyskirjasto
Saataavilla http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 (luettu 4.10.2013)
- Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.

Suomen NLP- yhdistys. NLP lyhyesti.
saatavilla <http://www.nlpyhdistys.fi/nlp-tietoa/nlp-lyhyesti> (luettu 12.11.2013)

Tahkokallio, K. 2001. Peruna kerrallaan, älyä tunteitasi taika. Helsinki: WSOY.

Tahkokallio, K. 10.10.2013. Luento. Itsetunto. Helsinki: Sibelius Akatemia.

Toivanen, T. 2002. ”Mä en ois kyllä ikinä uskonut ittestäni sellasta” peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisten kokemuksia teatterityöstä. Acta scenica, Näyttämötaide ja tutkimus. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Tuovila, A. 2003. ”Mä soitan ihan omasta ilosta!” Pitkittäinen tutkimus 7–13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Studia Musica 18. Helsinki: Sibelius-Akatemia. Saatavilla http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/Tutkimus/Annu_Tuovila.pdf (luettu 1.8.2013)

Turunen, K. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena.

Uusikylä, K. 1996. Isät meidän luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen. [Jyväskylä]: Atena.

Uusitalo-Ikonen, U-S. 2013. Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisjännitys. Opettajien mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan esiintymään konserteissa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma. Saatavilla <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57444/Musiikkia%20harrastavien.pdf?sequence=1> (luettu 6.10.2013)

Haastattelut

Nainen 25 v. Haastattelu 12.6.2013

Nainen 23 v. Haastattelu 13.6.2013

Mies 30 v. Haastattelu 15.6.2013

Mies 23 v. Haastattelu 14.7.2013

Nainen 24 v. Haastattelu 15.8.2013

Mies 22 v. Haastattelu 2.9.2013

Nainen 25 v. Haastattelu 3.10.2013

Nainen 24 v. Haastattelu 4.10.2013