



Jännittääkö?

Esiintymisjännityksen työkalupakki muusikoille

Venla Peurala

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2023

Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

PEURALA, VENLA

Jännittääkö?

Esiintymisjännityksen työkalupakki muusikoille

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Toukokuu, 2023

Opinnäytetyössä tutkittiin esiintymisjännitystä muusikon näkökulmasta. Työssä käsiteltiin muun muassa esiintymisjännityksen teorioita sekä syitä jännittämisen taustalla kuten itsetunnon vaikutusta jännittämisen pohjalla, johon työssä myös perehdyttiin hieman tarkemmin. Näiden lisäksi opinnäytetyössä käytiin läpi jännittämisen oireita, seurauksia jännittämisestä sekä valmistautumista ja keinoja esiintymisjännityksen hallitsemiseen. Myös muusikon teknismekaanisen harjoittelun lisäksi mentaalisen harjoittelun tärkeyttä tuotiin esille.

Opinnäytetyössä käytettiin pääsääntöisesti lähteinä kirjoja ja niiden lisäksi myös eri internet-sivustoja, opinnäytetyötä sekä pro gradu -tutkielmaa. Päivi Arjaksen (1997) kirja ”Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus” toimi tutkimuksen päälähteenä. Työhön sisällytettiin esimerkkejä usein viulistin näkökulmasta.

Työn tarkoitus oli selvittää tietoa esiintymisjännityksen maailmasta muusikon näkökulmasta. Opinnäytetyössä tuotiin esille harjoituksia ja esimerkkejä, jotka voivat auttaa muusikoita heidän kamppaillessa itse esiintymisjännityksen kanssa. Sen lisäksi työtä voidaan hyödyntää opetuksessa. Työ voi toimia inspiraationa esiintymisjännityksestä keskustelemiselle niin muusikon arjessa, työpaikoilla, kouluissa kuin soittotunneilla. Muusikoiden lisäksi työstä voi olla apua myös muille jännittäjille.

Asiasanat: esiintymisjännitys, muusikko, viulisti, itsetunto

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

PEURALA, VENLA:
Nervous?
A Performance Anxiety Toolkit for Musicians

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 0 pages
May 2023

The objective of this thesis was to gather information about a performance anxiety from a musician's perspective. It explores the theories of performance anxiety and the reasons behind it, including the impact of self-esteem at the root of anxiety, which is discussed in more detail. Furthermore, this work discusses the symptoms and the consequences of tension and ways of getting ready and managing it. In addition to the musician's techno-mechanical training, the importance of mental training is also highlighted.

The data were gathered mainly from books, but also various websites, thesis and a pro-graduate thesis. As a main source, the book by Päivi Arjas (1997) "Joy of Performing – Psychological Coaching for Musician" was used. The examples of the thesis are often given from a violinist's point of view.

These results suggest that there are many reasons behind the performance anxiety. Although the symptoms can often be similar, performance anxiety is still very individual.

The findings indicate that the performance anxiety belongs to many musicians. This work can be helpful to overcome performance anxiety, while it can also be used for teaching purposes. Furthermore, it can be used as an inspiration for discussing performance anxiety in the everyday life of a musician or also non-musician.

Key words: performance anxiety, musician, violinist, self-esteem

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ESIINTYMISJÄNNITYKSEN MERKITYS.....	6
	2.1 Kehityso pillinen teoria	6
	2.2 Kognitiivinen teoria.....	7
	2.3 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorial	8
3	ITSETUNNON VAIKUTUS ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN	9
	3.1 Hyvä itsetunto	9
	3.1.1 Esittäjän hyvä itsetunto.....	10
	3.1.2 Hyvän itsetunnon rakentaminen	11
	3.2 Huono itsetunto.....	11
	3.2.1 Huonon itsetunnon tausta.....	13
	3.2.2 Huonon itsetunnon ilmentyminen	13
4	ESIINTYMISJÄNNITYKSEN TAUSTA.....	15
	4.1 Opettajan vaikutus esiintymisjännitykseen	15
	4.2 Taidon suhde jännitykseen	16
5	ESIINTYMISJÄNNITYKSEN OIREET.....	18
6	ESIINTYMISJÄNNITYKSEN SEURAUKSET	19
	6.1 Jännityksen vaikutus esiintyjän muistiin	19
	6.1.1 Esimerkkejä muistin muodoista muusikoilla	20
7	KEINOT ESIINTYMISJÄNNITYKSEN KÄSITTELYYN	22
	7.1 Lääkkeiden käyttö jännittämisen lieventäjänä	23
	7.2 Mentaalinen harjoittelu	23
	7.3 Teknis-mekaaninen harjoittelu	26
	7.4 Valmistautuminen suoritukseen	27
8	FYYSINEN HYVINVOINTI	29
	POHDINTA	31
	LÄHTEET.....	32

1 JOHDANTO

Muusikolle esiintymisjännitys on hyvin tuttu ja normaali aihe. Se vaikuttaa suurimpaan osaan muusikoista, ja vaikutukset voivat olla sekä negatiivisia että positiivisia. Usein ihmiset, jotka eivät ole muusikoita voivat ajatella, että jännittäminen olisi kadonnut kokemuksen myötä. Vaikka kokemusta olisi kertynyt jo paljon, ei se tarkoita, etteikö muusikko enää jännitä. Miltä tuntuu? Mikä olo? Mitkä fiilikset? Jännittääkö? Esimerkiksi nämä ovat kysymyksiä, joita muusikotkin kuulevat usein ennen esitystään.

Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännitystä muusikoiden näkökulmasta. Työni lähtökohtana oli selvittää ja tutkia mahdollisimman paljon tietoa esiintymisjännityksestä koostaen siitä niin sanotusti esiintymisjännityksen työkalupakin.

Työssäni on koottu tietoa esiintymisjännityksen merkityksestä ja siihen pohjautuvista teorioista. Olen tarkastellut myös tarkemmin itsetunnon vaikutusta jännittämisen taustalla. Näiden lisäksi työssä käsitellään jännittämisen oireita ja seurauksia, keinoja jännittämistä vastaan sekä valmistautumista niin henkisesti kuin fyysisesti. Tutkimuksessa selvennetään myös fyysisen hyvinvoinnin tärkeyttä pohjustamaan muusikon hyvinvointia ja edesauttamaan selviytymistä esiintymisjännityksestä.

Tämän työn tarkoituksena on koota paljon tietoa ja antaa myös mahdollisia vinkkejä muusikolle esiintymisjännityksestä selviytymiseen. Tavoitteena on myös antaa inspiraatiota esiintymisjännityksen eteen tehtävästä työstä ja korostaa teknismekaanisenharjoittelun lisäksi esimerkiksi mentaalisen harjoittelun tärkeyttä. Toivottavasti työni myötä useampi muusikko voisi ottaa omat kokemuksensa ja ajatuksensa esiintymisjännityksestä rohkeasti esille ja puhua siitä muun muassa opettajien sekä kollegojen kanssa, eikä jäädä vain yksin pohtimaan ajatuksia jännittämisestä. Se kuitenkin kuuluu niin isosti lähes kaikille muusikoille.

2 ESIINTYMIJÄNNITYKSEN MERKITYS

Esiintymisjännitys on hyvin laaja aihe ja se koskettaa ihan kaikkia, niin opiskelijoita kuin ammattilaisiakin. Esiintymisjännityksen ilmeneminen ja siihen reagointi on jokaiselle yksilöllistä. Vaikka esiintymisjännitys on laaja aihe, se on silti monelle muusikollekin vielä tabu eli siitä ei välttämättä puhuta paljon tai tarpeeksi eikä siihen välttämättä uskalleta kysyä edes apua. Syynä siihen voi olla, että muusikoiden välinen kova kilpailu ei sallisi heikkouden näyttämistä ja pelko epäonnistua on niin suuri. Epävarmuus itsestä sekä pelko koskien ammatillista epävarmuutta ovat vahvasti läsnä muusikkoudessa. Esiintymisjännitys on kuitenkin mielelle kriisitilanne. Esiintymisjännityksestä opettaminen olisi hyvä sisältyä muusikon opintoihin ja jo pienestä soittajasta pitäen olisi myös hyvä, että siitä puhutaisiin enemmän oppilaiden kanssa. Arjaksen (1997) mukaan on tutkittu olevan kolmea erilaista teoriaa esiintymisjännityksestä: kehitysopilliset teoriat, kognitiiviset teoriat sekä tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat.

2.1 Kehitysopillinen teoria

Monet ovat varmasti kuulleet puhuttavan ihmisen ”taistele tai pakene” -reaktiosta. Tämä liitetään kehitysopillisiin teorioihin, sillä tämän teorian kannattajat korostavat primitiivistä eli alkukantaista alkuperää esiintymisjännitykselle (Arjas 1997, 16). ”Taistele tai pakene” -reaktion merkityksenä on energian vapauttaminen, jotta taistelu tai pakeneminen voitaisiin suorittaa. Sen seurauksena esimerkiksi pulssi kiihtyy, koska energiaa vapautuu sympaattisen hermoston aktivoituessa. Muutenkin fyysiset oireet syntyvät elimistössä adrenaliinin lisäerittymisestä (Arjas 1997, 16). Sympaattisen hermoston aktivoituessa ihminen pystyy taistelemaan jännittävässä tilanteessa sen sijaan, että häntä pelottaisi niin paljon, ettei pystyisi mitään tekemään. Ihmisen elimistö valmistautuu siis kohtaamaan tilanteen ja oireiden tarkoituksena on ihmisen pyrkimys selviytyä tilanteesta mahdollisimman hyvin.

Esimerkiksi karhun tullessa ihmistä vastaan, käynnistää ihminen taistele tai pakene -reaktion. Sympaattisen hermoston aktivoituessa ihminen tietää, että selviytyäkseen tilanteesta, hänen pitää taistella muun muassa pysymällä rauhallisena ja kävelemällä eikä esimerkiksi juoksemalla karkuun.

2.2 Kognitiivinen teoria

Ihmisen omien ajatusten vaikutus jännittämiseen korostuu esiintymisjännityksen kognitiivisessa teoriassa (Arjas 1997,19). Muusikkona ennen esiintymistä omat ajatukset voivat pyöriä päässä hyvinkin laajasti ja ne voivat putkahtaa mieleen myös täysin automaattisesti. Sillä tarkoitetaan, ettei ihminen ajattele niitä tarkoituksella, vaan ne vain putkahtavat yhtäkkiä mieleen. Ajatusten ei tarvitse liittyä pelkästään musiikkiin ja tulevaan jännittävään esiintymiskokemukseen, vaan ajatukset voivat pyöriä myös ylipäättänsä elämän ympärillä esimerkiksi ajatukset opiskelusta, töistä, omasta vapaa-ajasta, henkilöstä itsestään niin ihmisenä kuin muusikkona. Ajatukset voivat olla sekä negatiivisia, positiivisia että neutraaleja.

On hyvin yleistä, että ennen muusikon esiintymiskokemusta muusikko kuvittelee ja luo mielikuvia, mitä kaikkea tulevassa esiintymisessä voi tapahtua. Hän niin sanotusti valmistautuu henkisesti myös kaikkeen, mitä voi eteen jännittävässä esiintymistilanteessa tulla. Tulevasta jännittävästä esiintymiskokemuksesta keksityt mielikuvat epäonnistuneesta suorituksesta vaikuttavat koko suoritukseen. Kun muusikko on keksinyt mielikuvia ja valmistuu henkisesti mitä kaikkea voi tapahtua, nämä keksityt mielikuvat vaikuttavat suoraan tunteiden kautta koko muusikon fyysiseen olemukseen. Enemmän näitä epätodellisia eli irrationaalisia mielikuvia on muusikoilla, jotka tuntevat epäonnistumisen mahdollisuuden uhkaavimpana. (Arjas 1997, 19-21). Irrationaaliset ajatukset voivat myös lisätä fyysisiä jännittämisen oireita kuten hikoilua ja kohonnutta sydämen sykettä. (Hargreaves & North, 1997, 35.)

Jännittynyt muusikko usein myös epäilee omia kykyjään eikä näe omaa taitoaan. Jännittyneessä tilassa voi käydä niin, että muusikko alkaa epäilemään jopa hänelle itselleen selviä ajatuksia. Lisäksi muusikolle voi nousta pintaa niin sanottuja automaattisia ajatuksia. Esimerkkinä voidaan pitää viulistia, joka ajattelee omien

sormiensa olevan liian hitaita. Tämän takia jännittäessä viulisti pelkää nopeita kohtia soitettavassa kappaleessaan. Vaikka viulistilla olisi tunne omista ”liian hitaista” sormistaan, voi nopeat kohdat mennä todellisuudessa silti hyvin. Jännittynyt muusikko voi myös menettää suhteellisuudentajuansa, jolloin hänen huomionsa kiinnittyy helposti pieniin asioihin. (Arjas 1997, 20-22.) Arjaksen (1997, 22) mukaan ”maailma sulkeutuu oman itsen ympärille”.

2.3 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit

Arjaksen (1997) näkemyksen mukaan tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit esiintymisjännityksestä tulkitsevat jännitysilmiöön sisältyviä tunteita. Siihen liittyy vahvasti esimerkiksi itsetunto-ongelmat, josta huono itsetunto onkin yksi suurimmista tekijöistä jännittämiseen.

Arjas (1997) kuvailee tunne-elämän kehitykseen liittyvän vahvasti myös hylätyksitulemisen pelko, joka pohjautuu jo hyvin pienestä vauvasta. ”Jo pieni vauva pelkää hylkäämistä enemmän kuin mitään muuta; koko hänen elämänsä on kiinni aikuisen huolenpidosta” (Arjas 1997, 17). Jos pieni vauva ei saa tarpeeksi tarvittavaa tunnesidettä vanhempiensa kanssa, voi hänellä olla tulevaisuudessa heikot tunnetaidot ja hän voi kokea enemmän niin sanotusti hylätyksi tulemistä. Vauvaiässä vauvan ja vanhemman tunnesidettä voidaan vahvistaa musiikin avulla (Louhivuori, Saarikallio 2010, 283).

3 ITSETUNNON VAIKUTUS ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä luottaa itseensä ja arvostaa itseänsä niin omia vahvuuksiaan kuin myös heikkouksiaan. Itsetunnon rakentuminen alkaa jo lapsuudesta asti ja toimii myös osana persoonallisuuden kehitystä. Siihen vaikuttavat myös kasvuympäristö ja persoonallisuuden kehitys, jonka lisäksi se on osana myös ympäristötekijöiden sekä vuorovaikutuksessa perinnöllisten tekijöiden kanssa. (Mehilainen n.d)

Louhivuoren ja Saarikallion (2010, 318) mukaan muusikoillakin on olemassa sekä yleistä että ammatillista itsetuntoa. Ammatillinen itsetunto rakentuu muusikouden näkökulmasta. Ammatillinen sekä yleinen itsetunto voivat olla ristiriidassa keskenään. Esimerkiksi joillakin muusikoilla yleinen itsetunto on kunnossa, mutta ammatillinen itsetunto ei: oma muusikkokuva on negatiivinen ja sen myötä muusikko aliarvioi koko ajan itseään, joka aiheuttaa hankaluuksia ja lisää esiintymisjännitystä.

3.1 Hyvä itsetunto

Hyvän itsetunnon omaava ihminen arvostaa, luottaa ja kunnioittaa itseänsä. Jos ihmisen itsetunto on vahva, pystyy hän arvostamaan ja ymmärtämään itseään, niin omia vahvuuksiaan kuin myös omia heikkouksiaan. Esittäjän hyvällä itseluottamuksella henkilö hyväksyy myös omat virheensä, josta hän voi ottaa opikseen myös seuraavaa kertaa varten. Lisäksi muusikko ymmärtää virheiden laajuuden: virheiden sattuessa hän ymmärtää, ettei kyse ole kuitenkaan maailmanlopusta, vaan virheet kuuluvat elämään ja niistä voidaan oppia.

Hyvään itsetuntoon voivat liittyä esimerkiksi myös yleinen tyytyväisyys elämään, tunne sosiaalisesta suosiosta sekä vanhempiin ja kotiin liittyvä itsetunto (Louhivuori & Saarikallio, 2010).

3.1.1 Esittäjän hyvä itsetunto

Esimerkiksi hyvän itsetunnon omaava ajattelee esiintymistilanteessa vain omaa suoritustaan ja pystyy uskomaan omaan tekemiseensä. Hän pystyy keskittymään tekemään parhaan suorituksensa aloittaen asenteesta ”kyllä minä osaan”. Tästä voidaan käyttää myös nimitystä ”minäpystyvyys”, sillä henkilö uskoo itseensä ja siihen, että voi suoriutua tehtävistä. Positiivinen asenne ja usko omaan tekemiseensä on vahva. Esittäjän ei tarvitse miettiä kesken suorituksen, mitä muut hänestä persoonana ajattelevat, vaan hän pystyy keskittymään täysin omaan suoritukseensa. Muiden ihmisten mielipiteet ja palautteet suorituksesta ottaa hän avosylin vastaan ja pystyy myös sisäistämään kritiikin, ottaen sen positiivisesti vastaan. Hyvällä tavalla rakentavat palautteet voivat lisätä myös muusikon motivaatiota sekä se voi kohottaa itsetuntoa entisestään. Hyvän itsetunnon kehittämiseen on tärkeää saada kannustusta ja positiivista palautetta sekä huolenpitoa jo ihan pienestä pitäen. Hyvän itsetunnon pohjalle tarvitaan myös tunne siitä, että henkilön oma persoona on ymmärretty ja hän voi tuntea olonsa arvokkaaksi. Lisäksi hän tuntee itsensä hyväksytyksi juuri sellaisenaan kuin hän on. Vahvan itsetuottamuksen myötä muusikon on myös helpompi esiintyä.

Muusikon näkökulmasta olisi tärkeää, että musiikinopiskelija saisi kokea pitkäaikaisen, ja turvallisen opettaja-oppilassuhteen, jossa opettaja hyväksyy oppilaan juuri sellaisenaan kuin hän on. Hyväksymisen tunne ja turvallisuus ovat tärkeitä vahvistamaan hyvää itsetuntoa. Ne antavat itsetuottamuksen kautta myös keinoja selviytyä paremmin esiintymisjännityksestä.

Hyvän itsetunnon omaava esittäjä voi ottaa muista oppia, muttei vertaa itseään muihin välttämättä samalla tavalla kuin huonomman itsetunnon omaava esittäjä. Hyvän itsetunnon omaava keskittyy vaan enemmän omaan suoritukseen ja itsensä kehittämiseen hyvällä tavalla. Hän voi oppia muilta soittajilta paljon ja hän ottaa asiat enemmän haasteena vastaan, esimerkiksi tätä omaa heikkouttaan hän voisi vielä kehittää enemmän. Hän ei vertaile itseään muihin niin, että pitää itseään huonompana muusikkona tai ihmisenä, vaan hän saattaa verrata hyvältä kannalta ja ottaa oppia siltä kannalta. Hyvän itsetuottamuksen omaavan esittäjän

ei tarvitse jännittää esiintymistilanteessa mitä muut hänestä ajattelevat, tai vaihtuuko muiden mielipide omasta itseään, jos esiintymistilanteessa tulisi isompia tai pienempiä virheitä.

3.1.2 Hyvän itsetunnon rakentaminen

Hyvää itsetuntoa luodaan jo pienestä pitäen ja siihen vaikuttaa merkittävästi myös kasvatus. Jotta ihminen voi luoda vankan pohjan hyvälle itsetunnolle, täytyy hänen saada kokea turvallisuutta, hyväksytyksi tulemistä ja arvostamista jo pienestä pitäen. Kun aikuinen osoittaa välittämistä ja huolenpitoa lapselle, vaikuttaa se myönteisesti minäkuvaan. Aikuisten tehtävänä on myös tarjota lapselle turvallinen ympäristö kasvaa, olemalla läsnä lapsen elämässä esimerkiksi kuunnellen ja osoittaen kiinnostusta lapselle, lapsen ajatuksille sekä tunteille. Aikuisten välittäminen lapsesta turvaa pohjaa hyvälle itsetunnolle. Jos jo kotioloista puuttuu turvallisuus, kannustus ja arvostus, vaikuttavat ne suoraan itsetunnon rakentamiseen negatiivisesti. Myös muusikon osaaminen muun muassa hengitysharjoitusten hyödyntämisestä itsetunnon rakentamisessa on vaikuttavaa. (Mieli, 2022).

Kun rakennuspalikat ovat kasaantuneet ja lopputuloksena on hyvä itsetunto, muusikko luottaa itseensä, omiin kykyihinsä ja osaa arvostaa itseään, niin omia kykyjään sekä vahvuuksiaan niin kuin omia heikkouksiakin, jolloin myös esiintyminen voi olla helpompaa.

Musiikillinen/ammatillinen itsetunto syntyy jo pienestä pitäen. Siihen vaikuttavat niin oma halu ja into musiikkia kohden, omat persoonalliset ja musiikilliset ajatukset, ympäristö sekä opettajat ja ystävät sekä muu lähipiiri.

3.2 Huono itsetunto

Huono itsetunto tarkoittaa ihmisen huonoa kykyä luottaa itseensä. Se vaikuttaa muusikolla suuresti niin itse jännittävään esiintymiseen kuin myös päivittäiseen harjoitteluun sekä jopa päivittäiseen elämiseen. Sen voidaan todeta olevan myös yksi suurimmista tekijöistä jännittämiseen (Arjas 1997, 18).

Huonon itsetunnon omaava muusikko ajattelee paljon mitä muut ihmiset hänestä itsestään ajattelevat. Esimerkiksi jos muusikolla on huono itsetunto, ei hän ajattele pelkästään mitä muut ihmiset hänen soitostaan ajattelevat. Sen lisäksi muusikon ajatukset saattavat pelätä muiden ihmisten reaktiota sekä ajatuksia hänestä itsestään ihmisenä. Hän vertaa itseään muihin ja esiintymistilanteessa jännitys suorituksen lisäksi koostuu siitä, epäonnistuuko hän suorituksessaan ihmisenä. Jos muusikko tekee suorituksessaan virheen, ajattelee hän epäonnistuneensa muusikkoutensa lisäksi myös ihmisenä, vaikei näin todellisuudessa edes ole. Huonoa itsetuntoa poteva muusikko pelkää virheitä ja ajatusta virheiden sattuessa, etteivät muut ihmiset hyväksy häntä sellaisenaan kuin hän on. Lisäksi riittämättömyyden tunne saattaa vaivata muusikkoa. Riittääkö hän muille ihmisille, jos virheitä sattuu. (Arjas 1997, 57-58.)

Wan (2008, 23) korostaa myös kirjassaan, että pelko epäonnistumisesta niin muusikkona kuin persoonana on monella muusikolla läsnä. Jotkut muusikot voivat jopa uskoa menettäneensä koko uransa, jos heidän esityksensä eivät ole täydellisiä ja myös se lisää huomattavasti suorituspainetta.

Oman tekemisensä vertailu muihin ihmisiin on myös suurta. Vertailu ja kilpailu ovat muutenkin läsnä muusikkojen maailmassa. Koko ajan kilpaillaan paremmuudesta. Työpaikkahautkin ovat kuin kilpailuja ja muusikkona täytyy olla todella hyvä, jotta voi edistyä ammatillisesti. Vaikka soitonopetuksen tuomat positiiviset kannustukset voisivat tukea jo nuoren soittajan itsetuntoa ja minäkuvaa, tulevat soittajat huomaamaan, kuinka kovaa kilpailua lopulta koko alalla on ja kuinka soittajien edistymistä sekä suoritusta tullaan vertaamaan muihin.

Pienimuotoinen perfektionismi on toisaalta ihan hyvä asia muusikoiden keskuudessa, mutta liian suuren perfektionismin kanssa muusikkona eläminen tuo haastavuutta. Toisin kuin hyvän itsetunnon omaava, epäonnistuessaan huonon itsetunnon omaava ajattelee, että hän on epäonnistunut suorituksen lisäksi myös ihmisenä. Perfektionistisella ihmisellä itseensä suunnatut perfektionismin ulottuvuudet ovat muun muassa suuri huoli virheistä, iso epävarmuus omasta toiminnasta sekä alhainen henkilökohtainen vaatimustaso (Vuoskoski 2007, 22).

3.2.1 Huonon itsetunnon tausta

Huonon itsetunnon taustalla voi olla monia erilaisia syitä. Esimerkiksi jo pelkkä opettajan tai läheisen ihmisen ei niin mukava kommentti saattaa porautua ihmisen mieleen niin vahvasti, että se heikentää suoraan ja nopeasti itsetuntoa ja saattaa jäädä kaivamaan mieltä vielä vuosien ajaksi. Jopa jonkun henkilölle itselleen täysin vieraan ihmisen kommentti saattaa jäädä negatiivisesti huonon itsetunnon omaavalla ihmisellä mieleen. Lisäksi huonompaan itsetuntoon vaikuttavat aiemmin saadut mahdolliset traumaattiset kokemukset, huolenpidon puute sekä arvostavan sekä hyväksyvän palautteen puute. (Mehiläinen n.d)

Nykypäivänä sosiaalisen median ollessa erityisen läsnä päivittäisessä elämässä, sosiaalinen media tuo ihmisille paljon paineita. Se saattaa vain vahvistaa heikompaan itsetuntoa. Varsinkin nuorten ihmisten keskuudessa sosiaalisen median tuoma paine aiheuttaa esimerkiksi syömishäiriöitä.

3.2.2 Huonon itsetunnon ilmentyminen

Huono itsetunto heijastuu heti jo muusikon esiintymisessä. Epävarmuus voi säteillä läpi jo siinä vaiheessa, kun muusikko astelee lavalle. Lavalle astuminen saattaa tapahtua epäröiden, jolloin yleisö saa esiintyjästä jo ennen itse suoritusta epävarman kuvan. Parasta olisi, jos muusikko pystyisi vain uskomaan itseensä ja marssimaan lavalle itsevarmasti, ei sen väliä meneekö suoritus hyvin vai heikommin.

Palautteen vastaanottaminen on myös vaikeaa huonon itsetunnon omaavalle henkilölle. Kriittinen tai/ja enemmän negatiivissävytteinen palaute voi jäädä hyvinkin kauaksi aikaa kaivertamaan mieltä ja positiivista sekä kannustavaa palautetta ei välttämättä osata ottaa edes vastaan. Huonolla itsetunnolla esiintyvällä muusikolla voi olla hyvinkin vaikeaa vastata positiiviseen palautteeseen ”kiitos”, jos hänestä itsestään tuntuu, ettei suoritus ja hän ihmisenä ole onnistunut.

Muusikko voi yrittää rakentaa itselleen niin sanotun suojamuurin, jotta epäonnistuminen olisi helpompaa kohdata. Hän voi yrittää keksiä erilaisia syitä, jonka takia epäonnistui sekä moittia ja vähätellä itseään. Myös esimerkiksi muusikko voi kieltää kokonaan edes yrittäneensä, sillä silloin on helpompi ohittaa arvostelu väitteellä, ettei edes yrittänyt tosissaan (Arjas 1997, 19).

4 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN TAUSTA

Esiintyjän jännittämiseen voi vaikuttaa myös, onko yleisö esiintyjälle tuttu vai tuntematon. Jos koko yleisö on täysin vieras, voi olla helpompi seisoa lavalla kaikkien edessä ja esiintyjä voi jopa tuntea olonsa rennommaksi, koska ei tunne kuuntelijoista ketään. Toisaalta jos yleisö on tuttu esiintyjälle, voi se aiheuttaa enemmän paineita. Oma lähipiiri antaa eniten paineita. Myös paikkakunnat ja konserttipaikat voivat lisätä esiintyjän suorituspaineita. Esittääkö muusikko esimerkiksi sooloteoksensa jossakin koulun pienessä salissa tai jopa luokassa, vai esittääkö hän kappaleen jossakin suuressa ja kuuluisassa konserttisalissa.

Lisäksi ihmisen oma persoona vaikuttaa jännittämiseen. Toiset ihmiset saattavat jännittää helpommin jo luonnostaan kuin toiset. Jotkut voivat olla myös ”synnynnäisiä esiintyjä” eivätkä välttämättä edes kärsi esiintymisjännityksestä ja joita esiintymiset vain innostavat ja jännitys esitystä kohtaan tulee innokkuudesta sekä halusta päästä esiintymään. Voi olla, että heillä on pieni jännitys päällä, muttei samalla tavalla kuin esiintymisjännityksestä kärsivä. Heidän jännityksensä on enemmänkin innostuneisuutta, milloin he oikein pääsisivät jo soittamaan yleisölle. Tähän voi myös liittyä ihmisen massiivinen ego ja sen aiheuttama näyttämisen halu. Suurehkon egon myötä muusikko voi ajatella, ettei saisi näyttää heikkouttaan. Muutenkin esittäjän itsetunto vaikuttaa esiintymisjännitykseen.

4.1 Opettajan vaikutus esiintymisjännitykseen

Opettajalla on myös vaikutusta opiskelijansa jännittämiseen. Opettajan oppilaalensa antama tuki ja turva ennen esiintymistä on tärkeää. Hyvä opettaja ohjaa ja avustaa oppilastaan monella eri tavalla kohti jännittävää tilannetta. Opettaja voi kertoa esimerkiksi omista henkilökohtaisista kokemuksistaan sekä tunteistaan liittyen esiintymisjännitykseen ja oppilasta voi jopa lohduttaa, kun hän saa kuulla, että opettajakin jännittää. Hyvä opettaja myös vastaa oppilaan esittämiin tunteisiin ja ajatuksiin jännittämisestä. Opettaja voi myös korostaa, että esiintymistilannekin on oppimistilanne eikä esiintyminenkään ole maailman loppu: kaikesta selvitään. (Arjas 1997, 139-140).

Opettaja, jolla ei ole kykyä huomioida esimerkiksi oppilaansa herkkyyttä, joka ei osaa ottaa vastaan opiskelijoiden antamia huolia, tunteita ja oppilasta itseään, voi vain lisätä jännittämistä. Jotkut opettajat saattavat myös olla painostavia ja vaativia esiintymistä kohden. Opettajan antama ohjelmisto vaikuttaa myös jännittämiseen, esimerkiksi onko ohjelmisto oppilaalle mieluinen, jolloin hän jaksaa sitä myös ahkerammin harjoitella, ja onko oppilaan taitotaso sopiva oppilaalle. Tietenkään aina ei tarvitse harjoitella vain mieluisia kappaleita, vaan pitää myös soittaa ei niin mieluisia kappaleita, mutta kappaleiden mieluisuus vaikuttaa myös motivaatioon ja sitä kautta harjoitteluun ja myös mahdolliseen tulevaan esiintymiseen ja siitä jännittämiseen.

Jos opettaja osaa olla kannustava ja antaa hyvällä tavalla myös rakentavaa palautetta, voi opiskelijan olla helpompi esiintyä. Kannustava ja hyvällä tavalla rakentava palaute voi antaa myös opiskelijalle lisää motivaatiota soittoa kohtaan. Jos taas opettajalta tulee vain negatiivissävyytteistä palautetta, voi opiskelijan suorituspaineeet kasautua vaan entisestään, koska opiskelija ottaa painetta mahdollisimman hyvästä suorituksesta. Opiskelija voi myös tällöin pohtia, riittääkö hän opettajalleen.

4.2 Taidon suhde jännitykseen

Taidon suhde jännitykseen vaikuttaa myös jännittämiseen. Jos muusikko on valmistautunut hyvin, ei hänen tarvitse stressata niin paljon, meneekö esimerkiksi jokin vaikea kohta kappaleesta. Huonon valmistautumisen takia muusikko saattaa pelätä pelkkää suoritusta, koska tietää ettei ole alun perinkään harjoitellut ja valmistautunut tarpeeksi hyvin. Jos jostakin kohdasta on epävarma, jännitys voi sotkea kohdan esiintymistilanteessa täysin. Huonolla valmistautumisella tarkoitetaan huonompaa ja lyhyttä, enemmänkin pintapuolista valmistautumista. ”Esiintymiskuumeesta, josta niin monet kärsivät, sanoi Rimski-Korsakov hyvin osuvasti: Se suhtautuu kääntäen verrannollisesti valmistautumisen asteeseen.” - Heinrich Neuhaus kirjasta *Pianonsoiton taide* (1973, 216).

Taitoa lisätään hyvällä ja tehokkaalla harjoittelulla. Kun ohjelmiston harjoitteluun ja valmistamiseen on käytetty tarpeeksi aikaa, sitä on harjoiteltu pitkäjänteisesti ja monipuolisesti, on valmistautuminen esiintymistilanteeseen parempi, koska ohjelmistokin on vakaalla pohjalla. Välillä esimerkiksi musiikinopiskelija haluaa mennä esittämään oman kappaleensa vain kokeilumielessä, miten esitys tulee menemään myös heikommalla valmistautumisella. Vaikka kappaletta olisi harjoiteltu jo kauan aikaa, tulee kappaleen ensimmäinen esityskerta kuitenkin jossakin kohtaa vastaan. Joillakin muusikoilla voi olla myös ensimmäistä esiintymiskertaa kohden asenne, ettei ensimmäinen kerta tule kuitenkaan onnistumaan, koska niin sanotusti ”ensimmäinen kerta on aina ensimmäinen kerta”.

Taitoa lisätään myös oikealla ohjelmistolla. Ohjelmiston tulee olla muusikolle sopiva. Sen täytyy vastata muusikon omaa taitoja, joiden tulisi riittää ohjelmiin. (Wan 2008, 26-27). Esimerkiksi jos muusikolla on esitettävänä hänelle itselleen erityisen helppo kappale, ei hän välttämättä ota esiintymisestä niin isoa stressiä toisin kuin esimerkiksi muusikko, jonka kappale hipoo hänen osaamisrajaansa.

5 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN OIREET

Esiintymisjännityksen tuottamat oireet ovat yksilöllisiä. Jotkut eivät välttämättä koe ollenkaan oireita, toiset kokevat vähän ja toisille oireet voivat tuntua jopa ylittävää määrää. Yleisiä oireita ovat kuitenkin esimerkiksi kehon värinä, hikoilu ja kylmät kädet, huonovointisuus ja oksentelu, sydämen tykytys, suun kuivuminen, hengittämisen muutokset sekä vatsaoireet ja niin sanotut perhoset vatsassa. (Arjas 1997, 28-29).

Hannoverin musiikkikorkeakoulun (Hochschule für Musik und Theater Hannover) tekemässä kyselytutkimuksessa kysyttiin anonyymisti 40 opiskelijan suhdetta esiintymisjännitykseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että esiintymisjännitystä koetaan esiintymistilanteiden lisäksi myös opetustilanteissa. Tuloksien perusteella näillä kyselytutkimukseen osallistuneilla opiskelijoilla esiintyi pääsääntöisesti samanlaisia oireita, mitä edellisessä kappaleessa on jo mainittu. Kuitenkin opiskelijoita jännittää enemmän solistiset esiintymiset kuin yhteismusisointi kuten kamarimusiikki. (Krawehl & Altenmüller 2000, 173-174).

6 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN SEURAUKSET

Liiallinen jännittäminen haittaa suoritusta, mutta pieni jännittäminen voi olla vain hyväksi. Jännittämisen plussapuolina soitto voi parantua ja esiintyjä itse voi olla jopa yllättynyt positiivisesti soittonsa onnistuneisuudesta jännittävällä hetkellä. Jännityksen seurauksena omasta soitosta voi tulla myös heikompi suoritus verrattuna esiintyjän omiin odotuksiin, haaveisiin ja myös soittajan tasoon. ”Muistivirheet ovat muusikoiden suuri huolenaihe”, esittää Arjas kirjassaan Iloa esiintymiseen -muusikon psyykkinen valmennus (1997, 81). Tähän siteeraukseen voi varmasti moni muusikko samaistua.

Soittajalla soitto voi muuttua esimerkiksi ala- tai ylävireiseksi. Sen lisäksi ajan tajun muutokset ovat myös yleinen seuraus esiintymisjännityksestä muusikoilla. Jännittäessä käsitys ajantajusta voi kadota hetkellisesti. Esittäjästä voi tuntua kesken suorituksen, ettei suoritus loppuisi ikinä tai toisaalta hän voi tuntea suorituksen menevän erittäinkin nopeasti ohi. Muusikoilla käy myös helposti niin, että kadottaessaan ajantajuansa, he alkavat soittaa esimerkiksi nopeammin. Myös paniikki pään sisällä voi aiheuttaa ajatukset nopeammasta soitosta.

6.1 Jännityksen vaikutus esiintyjän muistiin

Kun harjoittelee konsertissa esitettävää teosta ulkoa, muusikolle on tärkeää, että tiedot ja taidot prosessoituvat useampaan kuin yhteen muistiin. Muusikon täytyy harjoitella teos niin hyvin, että se on täysin motorisessa muistissa: hän tietää tasan tarkkaan mihin sormet menevät, miten kädet liikkuvat jne.

Koska ihmiset eivät ole koneita, muistikatkokset ovat mahdollisia jännittävässä tilanteessa. Jos muusikko on vain yhden muistin varassa, joka esiintymistilanteessa pettäisi, ei hän enää välttämättä osaa teostaan täysin, koska muisti on pettänyt eikä sitä ei ole mikään pelastamassa. Jos taas muusikon taidot ovat sisäistyneet useammalle muistille, on toisen muistin pettäessä mahdollisuus selviytyä paremmin, koska toinen on pelastamassa. Esimerkiksi jos muusikolla on kappale hyvin motorisesti hallussa, niin olisi myös hyvä, että muusikolla on teos

jossain toisessa muistissa. Jos esimerkiksi motorinen muisti pettäisi jännittävässä tilanteessa, voi toinen muisti pelastaa tilanteen. Tällöin muusikko tietää miten melodia menee ja soittaa niin, vaikkei käyttäisikään esimerkiksi oikeita sormituksia ja jousituksia viulun soitossa.

6.1.1 Esimerkkejä muistin muodoista muusikoilla

Kun puhutaan motorisesta muistista, tarkoitetaan sillä kaikkea sitä opittua, joka on tehty fyysisesti liikeratojen kautta. Samaa liikerataa täytyy toistaa erittäin useaan otteeseen, jotta se jää varmasti päähän. Esimerkiksi viulisti tarvitsee satoja toistoja, jotta oikeanlaiset sormitukset menevät varmasti motoriseen muistiin. Arjaksen (1997, 81) mukaan aikuisilla motorinen muisti on kuitenkin hyvin epävarma, sillä muisti on vain lihaksistossa. Jos esimerkiksi jännittämisen takia muisti sormissa häiriintyy, ei soittajalla ole silloin mitään tiedollisella tasolla, joka hänet voisi tilanteesta vielä pelastaa. Muusikolla olisi siis hyvä, että teos on motorisen muistin lisäksi myös jossakin toisessa muistissa kuten kuulomuistissa.

Kuulomuisti eli auditiivisen muistin avulla muusikko muistaa kuulemaansa. Jotta muusikko pystyy soittamaan ulkoa kuulomuistin avulla, on tärkeää, että kuulokuva on mahdollisimman selkeä. Kuulomuisti on myös hyvä lisä jonkun toisen muistin lisäksi. Esimerkiksi jos viulistin motorinen muisti pettää, eikä hän yhtäkkiä muistakaan oikeita sormituksia, mutta hänellä on kappaleensa hyvin kuulomuisissa, voi hän silti soittaa melodiaa täysin oikein, koska kuulomuisti auttaa jatkamaan, miten kappale menee. Kuulomuistin avulla kappaletta kuultaessa käsi ohjautuu helpommin suoraan oikeisiin paikkoihin. Tällöin kuulomuisti on pelastanut soittajan pinteestä ja soittaja soittaa oikealla melodiolla, mutta väärillä sormituksilla. Löysin Niinisen (2015, 21-22) opinnäytetyön absoluuttisesta sävelkorvasta muusikon työkaluna, jossa hän tutki esimerkiksi absoluuttisen sävelkorvan vaikutusta ulkoa opettelemiseen. Hän perehtyi aiheeseen tekemänsä haastattelun kautta, jonka tuloksena todettiin, että absoluuttisesta sävelkorvasta voi olla hyötyä ulkoa oppimiselle, muttei se yksin takaa suoranaisesti ulkoa oppimista.

Jos muusikolla on visuaalinen muisti, auttaa se myös teoksen ulkoa opettelussa. Visuaalisen eli kuvamuistin avulla hän näkee päässään nuotin ja miten kappale

menee, vaikkei hänellä olisikaan nuottia fyysisesti naaman edessä. Erilaiset värit auttavat myös ulkoa opettelussa, jos henkilöllä on taipumusta visuaaliseen muistiin. Kun muusikko piirtää tai merkitsee väreillä esimerkiksi sormituksia, fraaseja tai vaikka kappaleen rakennetta, on hänelle myös helpompi hahmottaa missä kohdassa kappaletta hän milloinkin menee.

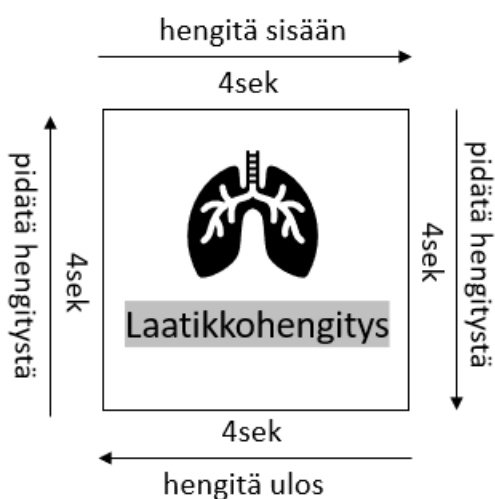
Kinesteettisellä muistilla tarkoitetaan tuntoperäistä muistamista. Arjaksen (1997, 84) mukaan tätä voi hyödyntää erityisesti vaskipuhaltimissa, sillä vaskipuhallintekniikka pohjautuu kykyyn ”tuntea eri sävelten vaatima tapa tulla soitetuksi”. Myös viulisteille kinesteettinen muisti on hyödyllinen. Vaikka asemanvaihdotkin opitaan liikeratojen kautta niin että ne uppoutuvat motoriseen muistiin, voi kinesteettisestäkin muistista olla hyötyä. Esimerkiksi viulistin vaihtaessa ensimmäisestä asemasta neljänteen asemaan, liikeratojen iskeytyessä motoriseen muistiin, tantomuistin avulla soittaja voi myös muistaa miltä kädessä tuntuu. Neljännessä asemassa käsi osuu viulun kaikukoppaan.

7 KEINOT ESIINTYMISJÄNNITYKSEN KÄSITTELYYN

Sen lisäksi, että valmistautuu fyysisesti hyvin suoritukseen, eli on harjoiteltu ohjelmistoa tarpeeksi hyvin, voidaan esiintymisjännitykseen valmistautua myös henkisesti. Esiintymisjännitystä voidaan oppia käsittelemään esimerkiksi erilaisilla hengitysharjoitteilla ja ylipäättänsä henkisellä valmistautumisella.

Rituaalien jatkuva käyttäminen ovat tärkeä prosessi esiintymisjännityksestä taitelemiselle. Rituaalinen toteuttaminen tietyssä järjestyksessä luovat myös turvallisuuden tunnetta ennen jännittävää tilannetta. Ihmisillä on paljon erilaisia rituaaleja niin fyysisiä kuin henkisiäkin. Fyysisiä rituaaleja voivat olla esimerkiksi muusikolla soittimen käteen ottaminen tai jos soittaa jotain aivan muuta ennen konserttia. Henkisiä rituaaleja voivat olla esimerkiksi silmien pitäminen kiinni ja hengittäminen syvään 10 sekuntia ennen lavalle menoa.

Esimerkkinä hengitysharjoitteesta voidaan pitää laatikkohengitystä. Alla oleva kuvio 1 hahmottaa paremmin kyseistä harjoitusta.



KUVIO 1. Laatikkohengitys (engl. *box breathing*). Venla Peurala. Itse piirretty kuvio, Cleveland Clinic:in (2021) selostuksen mukaan laatikkohengityksestä.

Laatikkohengitysharjoitteessa pidetään koko ajan neljän sekunnin aika. Ensin hengitetään sisään neljä sekuntia, sitten pidätetään neljä sekuntia hengitystä. Tä-

män jälkeen hengitetään ulos neljä sekuntia ja sitten pidätetään taas neljä sekuntia hengitystä. Tätä laatikkomuodostelmaa voi sitten tehdä useamman kerran putkeen. Harjoituksen avulla pystyy rauhoittamaan itseään ennen stressaavaa tilannetta. Tällöin ihminen myös keskittyy hengittämiseen ja esimerkiksi siihen, että hän pitää neljästä sekunnista kiinni, ja näin voidaan viedä ajatukset hetkeksi pois tulevast stressaavasta hetkestä. Itse harjoitukseen keskittymisen lisäksi se rauhoittaa mieltä ja auttaa myös hengittämään syvemmin. (Cleveland Clinic, 2021.)

7.1 Lääkkeiden käyttö jännittämisen lieventäjänä

Voidaan todeta, että jotkut muusikot käyttävät lääkkeitä kuten beetasalpaajia auttamaan esiintymisjännitystä vastaan. Beetasalpaajat lasketaan verenpainelääkkeisiin. Kyseisten lääkkeiden vaikutuksesta sydämen syketiheys laskee niin levossa kuin rasituksessakin. (Duodecim Terveyskirjasto, 2022.) Myös Arjas (1997) mainitsee kirjassaan lääkkeiden käytöstä jännittämisen vähentäjänä.

Vaikka lääkkeet veisivätkin fyysiset oireet (kuten sydämen tykytyksen) olemattomalle tasolle, voivat lääkkeet aiheuttaa käyttäjälle myös esimerkiksi väsymystä ja heikotusta. Sekä Duodecim Terveyskirjaston (2022) verkkosivun että Arjaksen kirjan (1997) ”Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus” mukaan, beetasalpaajat laskevat fyysisiä jännittämisen oireita (kuten sydämen tykytystä) alhaiselle tasolle, voi lääkkeet samalla aiheuttaa sivuvaikutuksena esimerkiksi väsymystä. Myös Wan (2008, 47) tuo esiin lääkkeiden tuomasta väsymyksestä ja masennuksesta sivuvaikutuksena. Arjas (1997) korostaa kirjassaan, kuinka erilaisia mielipiteitä on olemassa lääkkeiden käytöstä jännittämisen lieventäjänä.

7.2 Mentaalinen harjoittelu

Mentaalinen harjoittelu ennen esiintymistä on tärkeää. Muusikko voi harjoitella monella eri tapaa mentaalisesti. Omaa kappalettaan hän voi harjoitella soittimen sekä nuotin kanssa, ilman soitinta ja nuotin kanssa, soittimen kanssa mutta ilman nuottia sekä ilman soitinta ja ilman nuottia. Vaihtoehtoja on monia ja kaikki ovat hyviä. Ilman soitinta nuotin kanssa harjoittelussa muusikko katsoo nuottia ja voi

kuvitella kuinka hän kappaaleen soittaa. Tällöin hän myös tekee tarvittavat käsi-
liikkeet, mitä myös soittimen kanssa tekisi. Tai hän voi kuunnella samaan aikaan
kappaletta seurailleen nuotista. Soittimen kanssa harjoittelu ilman nuottia tapahtuu
silloin ulkomuistista. Ilman soitinta ja ilman nuottia muusikko kuuntelee kappaletta
tai hän voi vaikka itse laulaa kappaletta niin kuin se menee ja kuvitella kuinka hän
itse sen soittaa. Lisäksi tässä muusikko voi liikuttaa kuitenkin käsiään niin kuin
soittimenkin kanssa hän tekisi. Muusikon tulee osata kappale myös niin, ettei sor-
met edes liiku.

Musiikin lisäksi mentaalisen harjoittelun tärkeys näkyy myös urheilun parissa.
Esimerkiksi joukkuevoimistelukilpailuissa, ennen joukkueen astumista kilpailu-
matolle, on usein niin kutsuttu hiljainen huone, jossa koko joukkue on samaan
aikaan sisällä. Siellä he kuuntelevat yhdessä silmät kiinni oman koreografian mu-
siikkinsa ja kuvittelevat koko ohjelman päässään tehden sen täydellisesti. Kun
tämä on tehty ja aikaa jää, voi vielä kuvitella tekevänsä esimerkiksi kaikki vaikeat
hyyt niin että ne sujuvat hyvin, jonka voi tehdä vielä viimeiset hengitysharjoituk-
set ennen kilpailusuoritusta.

Skenaarioharjoittelu ja asiaan riittävä paneutuminen turvallisessa ympäristössä
on tärkeää mentaaliharjoittelulle. Muusikko voi kuvitella koko tulevan esiintymis-
tilanteensa jossakin turvallisessa ympäristössä kuten kotona. Tulevan esiintymis-
tilanteen mentaalinen läpikäyminen tulee kuitenkin toteuttaa niin, että muusikko
aloittaa sen kuvittelemisen jo takahuoneesta lähtien: mitä tapahtuu jo ennen suo-
ritusta takahuoneessa, eikä vasta niin, että hän aloittaa kuvittelemisen suoraan
lavalta, kun alkaa myös soittamaan tai laulamaan. Arjaksen (2002, 57-58) mu-
kaan on tärkeää kokea mentaalinen harjoittelu esiintymistilanteesta niin aidosti
kuin mahdollista. Sen edellytyksenä on kuitenkin sen toteuttaminen turvallisessa
ympäristössä. Parhaassa tapauksessa esiintyjä pystyy syventämään itsensä tu-
lemaan tilanteeseen jopa niin hyvin, että hän voi kokea jo pientä jännitystä pel-
kästään mentaalisisessa harjoittelussa. Näin hän pystyy niin sanotusti manipuloi-
maan itsensä ja aiheuttamaan jännitystä, vaikka tilanne olisi vasta vain mielikuva
tulevasta tilanteesta eikä itse kyseinen tilanne. (Arjas 1997, 97).

Esimerkiksi, muusikko aloittaa mentaaliharjoittelun, kuinka hän saapuu konserttipaikalle. Hän vie tavaransa niille tarkoitettuun paikkaan, jonka jälkeen hän vaihtaa mahdollisesti konserttivaatteet päälle, avaa ja lämmittelee soitinta ja mitä hän rituaalinomaisesti tekee ennen suoritustaan. Hän esimerkiksi kuuntelee silmät kiinni oman kappaleensa kuvitellen, kuinka täydellisesti hän kappaleen soittaakaan. Sen lisäksi hän jatkaa tilanteen kuvittelemista hetkeen juuri ennen lavalle menoa. Hän odottaa omaa vuoroaan oven takana ja oman vuoron tullessa kohdalle, oven avautuessa hän marssii hymyillen soittimensa kanssa lavalla aplodien saattamana. Soittaa oman kappaleensa, jonka jälkeen kumartaa kuullen aplodeja, jonka jälkeen poistuu tyytyväisenä suorituksensa jälkeen takaisin takatiloihin.

Jos muusikko on jo aiemmin käynyt kyseisessä konserttipaikassa, voi hän harjoituksessa kuvitella paikan täysin niin kuin se oikeastikin on. Miten saliin tullaan sisään, mistä hän kävelee, missä hänen nuottitelineensä on (jos sellaisen tarvitsee), miten yleisö istuu salissa, onko yleisö vain lavan edessä vai myös mahdollisesti sivuilla sekä takana. Kun konserttipaikka on jo ennestään tuttu, pystyy muusikko hyödyntämään sitä vielä enemmän omassa mentaaliharjoittelussaan. Jos taas paikka on ennestään tuntematon, voi muusikko esimerkiksi googlailla miltä sali näyttää tai tehdä saliharjoituksia ennen itse konserttia. Saliharjoituksissa hän voi tutkia ja tutustua saliin esimerkiksi miltä siellä näyttää, miltä akustiikka kuulostaa, miten saliin tullaan.

Oman havainnon mukaan voin todeta, että tutulle yleisölle esittäminen tuo enemmän paineita ja jännittäneisyyttä, joten muusikon on myös hyvä harjoitella sitä. Ennen esiintymistä voi pitää harjoituskonsertin, jossa soittaa konsertin ohjelmiston läpi esimerkiksi perheelleen ja/tai ystävilleen, sillä silloin saa mahdollisesti jo pienen jännityksen myös pintaan. Musiikinopiskeluun kuuluu usein myös luokkatunteja, jossa opettajan kaikki oppilaat soittavat toisilleen omaa ohjelmistoaan. Tämä on myös oiva paikka harjoitella esiintymistä, sillä luokkatunneilla oman ohjelmiston soittaminen tutun ja samaa alaa opiskelevien edessä on erityisen jännittävä paikka.

7.3 Teknis-mekaaninen harjoittelu

Muusikon täytyy harjoitella myös esitettävä ohjelmisto riittävän hyvin. Kappaleen saaminen motoristiseen muistiin vaatii paljon työtä. Muusikon täytyy harjoitella paljon ohjelmistoa, jotta aivot ja kädet muistavat ja osaavat kaiken. Esimerkiksi viulistin täytyy tietää oikealla kädellään eli jousikädellä, milloin tulee mitäkin tekniikkaa, missä kohtaa täytyy esimerkiksi soittaa spiccatoa (hyppivä jousilaji) ja missä kohtaa esimerkiksi legatoa (eli monta ääntä soitetaan yhdellä jousen vedolla). Pitkällä oleva viulisti tietää niin sanotusti automaattisesti, mitä hänen sormensa, ranteensa ja koko jousikätsensä tekee, kun soitetaan esimerkiksi legatoa, eikä hänen tarvitse niin paljon ajatella esimerkiksi pikkusormen ja etusormen tehtäviä, sillä ne tulevat niin automaattisesti. Jotkut asiat tulevat autopilottina eli niihin ei erikseen tarvitse kiinnittää lisähuomiota. Tällöin hän voi keskittyä samaan aikaan johonkin muuhun kuten vasempaan käteen eli niin sanottuun viulukäteen.

Viulistin vasemman käden eli ”viulukäden” tulee tietää tarkalleen millä tempolla sormet liikkuvat, millä kielellä, mitkä sormet, missä järjestyksessä ja ylipäättänsä missä sormet liikkuvat, missä asemassa. Asemalla tarkoitetaan paikkaa, jossa sormien tulisi olla. Esimerkiksi ensimmäisellä asemalla tarkoitetaan, että sormien tulee sijoittua otelaudan alkupäähän.

Sen lisäksi, että viulisti hallitsee kappaleen teknisesti, niin jousi- kuin sormitekniisesti, tulee hänen hallita se myös musiikillisesti. Tähän vaikuttavat muun muassa nyanssit eli soitetaanko esimerkiksi kovempaa vai hiljempaa, fraasit ja musiikilliset suunnat eli miten kappaletta jaetaan niin sanottuihin osioihin sekä kappaleen karakterit. Muusikon täytyy tietää millaista musiikkia hän soittaa, mihin tyylikautteen se kuuluu ja mitä teoksen kyseiseen tyylikauteen kuuluu.

Tämän lisäksi usein muusikon täytyy soittaa myös kappaleita ulkoa. Muistamisen pohjalla täytyy olla hyvä pohjatyö tehtynä. Muusikko voi harjoitella kappaleitaan ulkoa myös monella eri tavalla. Esimerkiksi soittaa vain pari fraasia tai pari riviä kappaleesta ensin nuotista, sitten ulkoa, sitten nuotista ja taas ulkoa. Hän siis vuorottelee nuotin kanssa sekä ilman. Joillakin muusikoilla visuaalinen muisti saattaa myös auttaa. Visuaalisesta muistista puhutaan myös nimellä valokuva-muisti ja se tarkoittaaakin ihmisen kykyä muistaa näkemäänsä. Jotkut visuaalisen

muistin omaavat muusikot soittavat kappaletta ilman nuottia, mutta näkevät nuotit pään sisällä niin sanotusti valokuvana, vaikkei nuottia olisikaan fyysisesti esillä. Toisaalta tällöin voitaisiin myös kyseenalaistaa, soittavatko muusikot silloin todella ulkoa.

Muusikon olisi myös hyvä harjoitella teoksiaan niin sanotusti heikommissakin olosuhteissa esimerkiksi huonossa akustiikassa tai väsyneenä vähillä yöunilla. Tällöin hän saa kokemusta ja hän tietää, että suoritus menee myös huonona päivänä ja näin hän on niin sanotusti valmistautunut kaikkeen. Sen lisäksi tieto, että esitettävä teos menee myös huonona päivänä, voi se tuoda muusikolle vielä enemmän itsevarmuutta teostaan kohden, sillä hän on saanut sen niin varmaksi, että se menee ”suoraan herättäessä”.

7.4 Valmistautuminen suoritukseen

Jokainen on yksilöllinen, jonka takia jokainen ihminen myös valmistuu eri tavalla jännittävään suoritukseen. Valmistautuessa on kuitenkin tärkeää muistaa omat rituaalit ja niiden noudattaminen. Esimerkiksi yleisurheilukilpailuissa nähdään monesti kilpailijoiden suukottavan kaulassa roikkuvaa koruaan. Jotkut muusikot eivät välttämättä halua syödä ennen suoritusta mitään, jolloin se on heidän tapansa prosessoida valmistautumista tulevaan suoritukseen. Joillekin taas pelkkä soittimen käteen ottaminen tuottavat turvaa.

Ennen suoritusta esiintymisjännitteinen ihminen alkaa käydä vaikeita paikkoja läpi vielä juuri ennen omaa h-hetkeään, vaikka todellisuudessa voisi olla, että viime hetken ylimääräinen paniikki ei auta enää mitään ja parempi olisi olla panikoimatta enää yhtään enempää.

Hannoverin musiikkikorkeakoulun kyselytutkimuksessa opiskelijoiden vastauksissa tuli esille monia eri keinoja esiintymisjännitystä vastaan. Jotkut tekivät rentoutumisharjoituksia, jotkut eivät tehneet yhtään mitään, joitakin meditaatio ja jooga auttoivat ja jotkut harjoittivat autogeneettistä koulutusta. Autogeneettinen koulutus on saksalaisen lääkärin Johannes H. Schultzin kehittäämä metodi itsensä hypnotisoimisesta, jonka tarkoituksena oli saada itsensä rentoutuneeseen

tilaan vaikuttamalla itseensä. Tarkoituksena on päästä rentoutuneeseen tilaan henkisen keskittymisen kautta. Siihen päästään niin sanotusti jonkunlaisen itsehypnoosin kautta, kun fyysiset sekä vegetatiiviset toiminnot, esimerkiksi pulssi ja hengitys sekä verenkierto, pystyvät siirtymään lepotilaan. (Neurologen und Psychiater im Netz, n.d.)

Näiden lisäksi osa opiskelijoista käyttää vielä joitakin muita kuin yllä olevia keinoja esiintymisjännitystä vastaan. Näihin muihin menetelmiin kuuluu harjoittelu, mentaalinen harjoittelu, banaanin syöminen, rauhallinen valmistautuminen/esiintymispäivän suunnittelu, esiintymisjännityksestä nauttiminen, itsensä rauhoittelu, rukoilu, kappaleeseen keskittyminen sekä esiintymisjännitykseen suhtautuminen positiivisesti. Tästäkin voidaan päätellä, että jokaisen valmistautuminen voi olla hyvinkin erilaista ja jokaisella on omanlaisensa rituaalit selviytyä tulevasta jännittävästä tilanteesta. (Krawehl & Altenmüller, 2000, 175.)

8 FYYSINEN HYVINVOINTI

Muusikon fyysinen hyvinvointi voidaan liittää myös esiintymisjännitykseen. Ihminen tarvitsee tarpeeksi lepoa ja unta, ravintoa sekä liikuntaa pysyäkseen virkeämpänä. Väsynyt ihminen ei toimi rationaalisesti, sillä väsymys ja uupumus heikentävät rationaalista kykyä käydä läpi asioita. Jos ihminen ei saa tarpeeksi lepoa, voi hän myös olla herkempi, koska heikompana ihminen on usein herkkä. Tällöin henkilö saattaa ottaa esimerkiksi viattomasti tarkoitetut kommentitkin erityisen henkilökohtaisesti, sillä on olemukseltaan herkempi. Väsyneenä ihminen ei myöskään pysty keskittymään niin hyvin kuin virkeänä. Ajatukset saattavat juosta muissa asioissa ja saattaa unohtaa helpommin asioita, sillä täydellisen keskittymisen ja työpanoksen antaminen on mahdotonta. Muusikon pitkäjänteisessä harjoittelussa tarvitaan paljon keskittymistä ja väsyneenä harjoittelun huomaa heti. Esimerkiksi väsyneenä viulun soitossa soittoasennotkin saattavat alkaa kärsiä huomaamatta. Harjoituttaessa jotakin vaikeaa paikkaa soittaja keskittyy ainoastaan vaikeaan paikkaan eikä välttämättä kiinnitä huomiota niin paljon automaattisilta tuntuviin soittoasentoihin. Väsyneenä voi myös tulla herkemmin loukkaantumisia.

Vaikka muusikon elämään kuuluu jokapäiväinen, tarkka harjoittelu, tulee muusikonkin pitää joskus vapaapäiviä. Liiallinen harjoittelu ei ole hyväksi. Liiallinen harjoittelu saattaa vain pahentaa haluttua lopputulosta ja se edesauttaa myös erilaisia loukkaantumisia tai vammoja. (Wan 2008, 36). Esimerkiksi viulisteille on tyypillistä käden rasitusvamma liiallisesta harjoittelusta ilman tarpeeksi pitkää taukoa. Tauko auttaa myös kehittymään lisää. Esimerkiksi jos soittaja on harjoitellut kauan aikaa jotakin vaikeaa paikkaa, hän pitää siitä päivän tai parin päivän tauon. Kun hän soittaa saman vaikean paikan päivän-parin päivän tauon jälkeen, ovat aivot ja sormet kerenneet sisäistämään muun muassa tarpeelliset liikeradat ja muutenkin kyseistä paikkaa tarvittavat tiedot.

Riittävän unen ja levon lisäksi tietenkin monipuolinen ravinto on äärimmäisen tärkeää ihmisen jaksamiselle. Esiintymisjännitys voi kuitenkin laittaa muusikonkin ruokasuunnitelmat uusiksi. Jännittämisen vuoksi toiset eivät välttämättä pysty syömään ollenkaan ennen suoritusta. Toiset syövät ihan vähän, toiset normaalisti ja jotkut pyrkivät tankkaamaan ruokaa tarpeeksi ajoissa ennen suoritusta. Jotkut

eivät välttämättä edes halua syödä ennen jännittävää esiintymistilannetta. Nämäkin ovat keinoja, joilla ihmiset prosessoivat jännitystään ja suoritukseen valmistautumistaan. Nälän tunne voi lisätä myös oireita ja haitata suoritusta. (Wan 2008, 21). Jokaisella on omanlaisensa tapa selviytyä tulevasta jännittävästä suorituksesta ja rituaalien merkitys valmistautuessa jännittävään tilanteeseen on merkittävä.

POHDINTA

Kuten voidaan todeta, esiintymisjännitys on todella laaja aihe ja tietoa on hyvin laajasti ja monipuolisesti. Vaikka esiintymisjännitys on muusikolle erittäin tuttu aihe ja kaikki tietävät sen olemassaolosta sekä sen vaikutuksesta suurimpaan osaan muusikoista, loppujen lopuksi siitä puhuminen on kuitenkin vähäistä. Oman kokemukseni mukaan omalla soittotunnilla asiaa on käsitelty ja harjoiteltu, mutta esimerkiksi esiintymisjännityksestä ja siihen valmistautumisesta voisi olla ihan opintoihin kuuluvia oppitunteja, sillä aihe on niin tärkeä ja vaikuttava.

Voidaan myös todeta, että valmistautumalla suoritukseen fyysisesti teknismekaanisen harjoittelun avulla, myös mentaalinen harjoittelu tulevasta suorituksesta on erittäin tärkeää. Näitä erilaisia keinoja on jo valmiiksi paljon ja niitä tullaan varmasti vielä keksimään sekä tutkimaan lisää.

Tutkimuksen myötä voidaan myös havaita, että esittelemilläni teorioilla on pohjaa esiintymisjännityksen taustalle. Esimerkiksi kognitiiviseen teorian myötä ajatukset vaikuttavat vahvasti jännittämiseen. Tunne-elämään liittyvästä teoriasta korostuu itsetunnon vaikutus ja kehitysopillisesta teoriasta vaikuttava taistele tai pakene -reaktio, jonka juuret ovat syvällä ihmisen historiassa.

Toivottavasti esiintymisjännityksestä voitaisiin puhua tulevaisuudessa avoimesti vielä enemmän myös opetuksessa. Olisi hyvä, jos esimerkiksi myös musiikkiopistoissa olisi tarjolla esiintymisvalmennusta, jonka avulla jännittämisen maailmaan pystyttäisiin tutustumaan tarkemmin jo nuoremmallakin iällä.

LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 4.5.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1352-X>

Cleveland Clinic, 2021. How Box Breathing Can Help You Destress. Verkkosivusto. Viitattu 23.4.2023.

<https://health.clevelandclinic.org/box-breathing-benefits/>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022. Verenpainelääkkeet. Beetasalpaajat. Verkkosivu. Viitattu 25.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00915#s2>

Hargreaves, D. & North, A. 1997. The Social Psychology of Music. Kemp, A. Individual differences in musical behaviour. 35. New York, USA: Oxford University Press.

Krawehl, I. & Altenmüller, E. 2000. Musikphysiologie und Musikermedizin. Musikermedizin. Lampenfieber unter Musikstudenten: Häufigkeit, Ausprägung und "heimliche Theorien". 7 (4), 173-175. Verkkosivu. Viitattu 17.4.2023. https://www.immm.hmtm-hannover.de/fileadmin/www.immm/Publikationen/Krawehl_Altenmueller_42000.PDF

Louhivuori, J. & Saarikallio, S. 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena.

Mehiläinen. n.d. Mielenterveys. Huono itsetunto. Verkkosivu. Viitattu 12.3.2023. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/huono-itsetunto>

Mieli. 2022. Itsetuntemus ja itsetunto. Tutustu itseesi. Verkkosivu. Viitattu 28.3.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Neuhaus, H. 1973. Pianonsoiton taide. Helsinki: Kirjayhtymä.

Neurologen und Psychiater im Netz. N.d. Entspannungsverfahren: Autogenes training. Verkkosivu. Viitattu 31.3.2023. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/entspannungsverfahren/autogenes-training/>

Niininen, H. 2015. Absoluuttinen sävelkorva muusikon työkaluna. Hyödyt ja haitat instrumentin harjoittamisessa. Musiikin koulutusohjelma. Kulttuuriala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 24.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060812794>

Vuoskoski, J. 2007. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikon esiintymisjännitykseen. Musiikkitiede. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.3.2023.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10018/URN_NBN_fi_jyu2007909.pdf?sequence=1

Wan, A. 2008. Physical and Mental Issues in Piano Performance. The Interrelationships between Physical Tension, Performance Anxiety, and Memorization Strategies. Saarbrücken: VDM Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co.