



Säveltäjien esiintymisjännitys

Anni Hautala

OPINNÄYTETYÖ

Huhtikuu 2024

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma
Musiikinteoriapedagogi, säveltäminen

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma
Musiikinteoriapedagogi, säveltäminen

HAUTALA, ANNI
Säveltäjien esiintymisjännitys

Opinnäytetyö 44 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Huhtikuu 2024.

Opinnäytteessä tarkasteltiin esiintymisjännitystä säveltäjien näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta muusikoiden ja säveltäjien välille säveltäjien esiintymisjännityksestä, kuitenkin yleistämättä säveltäjien esiintymisjännitykseen liittyviä oireita tai ajatuksia.

Säveltäjien esiintymisjännityksestä ei löytynyt kirjallisuutta, minkä takia asiaa lähestyin säveltäjien haastatteluiden avulla. Haastatteluiden tueksi kerättiin kirjallisuuden perusteella tietoa esiintymisjännityksestä, sitä mallintavista teorioista – kognitiivinen, kehityso pillinen ja tunne-elämään perustuva teoria – sekä itsetunnon merkityksestä säveltäjien esiintymisjännityksessä.

Opinnäytetyössä päälähteenä oli säveltäjähaastattelut, mutta tämän lisäksi lähteinä käytettiin kirjallisuutta sekä nettiartikkeleita. Haastateltavaksi valitut säveltäjät ovat aktiivisesti Suomen sävellyskentällä toimivia alan ammattilaisia. Kirjallisuuden määrän säveltäjien esiintymisjännityksestä ollessa pieni, säveltäjähaastatteluiden ja itsereflektion tärkeys korostuivat opinnäytteessä.

Opinnäytetyö voi toimia keskustelunaloituksena säveltäjien esiintymisjännitykseen liittyen sekä toimia vertaistukena muille säveltäjille. Opinnäytetyöstä voi löytää myös vinkkejä ja apukeinoja oman esiintymisjännityksen hallintaan.

ABSTRACT

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

HAUTALA, ANNI:
Composers' Stage Fright

Bachelor's thesis 44 pages, appendices 1 pages
April 2024.

In this thesis stage fright is studied from the perspective of composers. No previous literature on composers' stage fright was found, which is why the subject is approached through interviews with composers. To support these interviews information was gathered about stage fright, theories that model it – cognitive, evolutionary and emotional-life-based theories – and the relevance of self-esteem connected to it.

The main sources of this thesis are the composer interviews, but additional literature and internet articles were also used. The composers chosen for interviews are actively participating on the composing scene of Finland. Since the amount of literature about composers' stage fright is small, the importance of the composer interviews and self-reflection is emphasised in this thesis.

The objective of this thesis is to increase awareness between musicians and composers about composers' stage fright, without generalising composers' feelings or symptoms relating to it. This thesis can serve as a beginning of conversation about composers' stage fright and as peer support for composers. There are also tips on how to control stage fright.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?.....	7
	2.1 Esiintymisjännityksen tarkastelu teorioiden avulla.....	8
	2.2 Kognitiivinen teoria	8
	2.3 Kehityso pillinen teoria.....	9
	2.4 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit.....	10
3	ESIINTYMISJÄNNITYKSEN YLEISIMMÄT TAUSTATEKIJÄT	12
	3.1 Itsetunto	13
	3.2 Häpeä	14
	3.3 Sävellystyön henkilökohtaisuus	15
4	SÄVELTÄJIEN HAASTATTELUT	17
	4.1 Haastatteluiden kysymykset ja vastaukset	17
	4.2 Haastatteluiden yhteenveto	35
5	REFLEKTIO	39
6	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	44
	Liite 1. Haastattelukysymykset	44

1 JOHDANTO

Esiintymisjännitys ja sen tuomat paineet ovat meille kaikille tuttu aihe. Esiintymisjännitys on tunne, jonka kohtaamme esiintymistilanteissa sekä tilanteissa jo ennen sitä. Jännitys aiheuttaa yksilöllisesti joko negatiivisia tai positiivisia tunteita, jotka voivat joko parantaa suorituskkyä tai heikentää sitä.

Opinnäytetyössäni käsittelen esiintymisjännitystä säveltäjien näkökulmasta. Säveltäjien esiintymisjännitys on käsitteenä hieman absurdi, sillä säveltäjät ovat usein vain hetken esillä konserteissa, eli kun he käyvät esityksen jälkeen kumar-tamassa. Kuitenkin sävellystyöhön ja sen herkkyyteen liittyy paljon tuntemuksia, joista olisi tärkeä puhua. Voiko säveltäjien kohdalla edes puhua esiintymisjänni-tyksestä?

Itse en ole kuullut keskustelua säveltäjien esiintymisjännityksestä tai siitä, miten säveltäjät kokevat oman teoksensa esityksen, vaikka eivät itse sitä esittäisi. Vaikka säveltäjilläkin on usein jo muuta esiintymiskokemusta taustalla, oman teoksen esittäminen toisen muusikon taholta jännittää aina eri tavalla. Tästä ilmi-östä olisi hyvä käydä keskustelua.

Opinnäytteeseen on kerätty esiintymisjännitykseen liittyviä kokemuksia seitse-män säveltäjän haastatteluiden avulla. Haastatteluiden tueksi on kerätty kirjalli-suuden avulla tietoa yleisimmistä taustatekijöistä ja niihin liittyvistä teorioista (kognitiivinen, kehitysopillinen ja tunne-elämään perustuva teoria).

Haastattelut on tehty loppuvuodesta 2023 ja alkuvuodesta 2024. Ne on toteutettu teemahaastatteluina, mutta kuitenkin avoimena keskusteluna. Haastateltaviksi valittiin ammattisäveltäjiä, joista suurin osa toimii opetus- ja asiantuntijatehtävissä säveltäjänä toimimisen lisäksi. Haastateltavat on valittu mahdollisimman eri läh-tökohdista, mutta heitä yhdistävänä tekijänä on aktiivinen toimiminen ammat-tisäveltäjinä. Tämän lisäksi he ovat saattaneet toimia opettajina tai olleet mukana musiikkialan järjestötoiminnoissa.

Tiivistelmät on kirjoitettu haastatteluiden tallenteiden perusteella. Haastatte-
luissa haastateltavilta on kysytty heidän taustoistaan, sävellysprosessin etenemi-
sestä, valmistautumisesta sävellysten konsertteihin, jännittämisen ilmenemisestä
sekä aihealueen tärkeydestä.

Opinnäytteen tavoitteena on antaa muille säveltäjille vertaistukea säveltäjien
esiintymisjännitykseen. Muusikoille ja muille aiheesta kiinnostuneille opinnäyt-
teen tarkoituksena on avata säveltäjien ajatusmaailmaa sekä toimintamalleja kui-
tenkaan yleistämättä tilanteita. Näin voisimme avata vielä enemmän ymmärrystä
säveltäjien ja muusikoiden välillä tuoden samalla säveltäjien näkökulmaa esille.

2 MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?

Esiintymisjännityksellä tarkoitetaan jännityksen tunteita, joita ihminen kokee esiintymisen yhteydessä. Esiintymisjännitys on suhteellinen käsite, sillä jokainen kokee sen omalla tavallaan ja katsoo ilmiötä omasta perspektiivistään. Sen takia esiintymisjännitystä ei voida määritellä vain yhdellä tavalla. Esiintymisjännityksen kokeminen aiheuttaa erilaisia tunteita ja vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn yksilöllisesti. Osalle ihmisistä esiintymisjännitys tuo lisää suorituskykyä ja keskittymistä tekemiseen ja toisella se voi alentaa suorituskykyä. Tämän takia on tärkeää, että kenenkään kokemuksia esiintymisjännityksestä ei vähätellä. (Arjas 2014, 17–18.)

Esiintymisjännityksessä on kyse lievästä sosiaalisten tilanteiden pelosta. Sosiaalisten tilanteiden pelko on ahdistuneisuushäiriö, jossa ihminen pelkää tulevansa arvioinnin kohteeksi. Usein tällöin ihminen välttelee näitä pelkoa aiheuttavia tilanteita, sillä ne aiheuttavat niin suurta ahdistusta. Toisaalta tämä välttely aiheuttaa esiintymistilanteeseen vain enemmän ongelmia, sillä ne heikentävät ihmisen kykyä hallita tilannetta, kun rutiinia ei pääse muodostumaan.

Usein pelko johtuu häpeän tunteesta. Ihminen pelkää epäonnistuvansa ja joutuvansa arvioinnin kohteeksi. Häpeä ei ole vain tunne, joka joskus herää meissä. Se voi olla syvälle kehon muistiin ja ”sydämeen” jäänyt tunne, jonka on kohdannut aiemmin tietyissä tilanteissa. Esimerkiksi lapsuudessa koettu epäonnistuminen voi aiheuttaa vielä pitkällä aikuisiässä häpeän tunteita, kun henkilö kohtaa vastaavanlaisen tilanteen kuin lapsena. Tämän takia esimerkiksi koulukiusaamisella on suuri vaikutus ihmisen elämään pitkään, sillä edes hieman samankaltaiset tilanteet herättävät ihmisessä samoja tunnereaktioita kuin kiusatuksi tullessa. Pidemmän päälle nämä häpeän tunteet aiheuttavat tarvetta miellyttää muita ja saada näin hyväksyntää.

Haastattelujen yhteydessä kävi ilmi, että tämä voi säveltäjänä vaikuttaa oman äänen rakentamiseen ja omaan äänen. Häpeän vaikutukset voivat näkyä säveltäjän itsenäisessä työskentelyssä esimerkiksi päätöksentekotaidossa ja tyytyväisyydessä omaan aikaansaannoksensa. Tämä hidastaa säveltäjän kehitystä luottaa omaan tekemiseen, ja hän tarvitsee tällöin positiivisia kokemuksia onnistuakseen.

Jännittävässä tilanteissa ihmisen suojausmekanismien taistele tai pakene -reaktio aktivoituu, sillä aivot eivät pysty tunnistamaan vaaran luonnetta. Reaktio perustuu hermoston aktivoitumiseen, jonka seurauksena lihaksiin ohjautuu enemmän verta, stressihormoneja vapautuu ja pulssi kiihtyy sekä hengitys tiheenee. Tämän seurauksena olotila tulee levottomaksi ja henkilölle tulee pakottava tarve puolustautua tai paeta tilanteesta. Taistele tai pakene -reaktion kokeminen voimakkaana voi aiheuttaa paniikkikohtauksen. Tällöin ahdistus kasvaa voimakkaaksi tuoden suuren tunnemyrskyn kokijalle. (Arjas 2001, 16–17.)

Osana jännitystä ja sen tuomia oireita voi tapahtua myös lamaantuminen. Tällöin henkilö kokee menettävänsä toimintakykynsä täysin. Suuri jännityksen tunne voi saada myös kehon niin lukkoon, että se ei enää pysty toimimaan halutusti.

2.1 Esiintymisjännityksen tarkastelu teorioiden avulla

Esiintymisjännitystä voidaan mallintaa eri teorioita käyttäen. Tässä opinnäytetyössä käytetyt teoriat ovat kognitiivinen teoria, kehitysopillinen teoria ja tunne-elämään perustuva teoria. Kognitiivinen teoria keskittyy käsittelemään esiintymisjännitystä ihmisen ajatuksen tasolla, kehitysopillinen teoria keskittyy ihmisellä jo luonnostaan olevaan taistele tai pakene -reaktioon ja tunne-elämään perustuvan teorian avulla halutaan mallintaa esiintymisjännitystä ihmisen tunne-elämään liittyvien pelkojen kautta, esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelon kautta. (Arjas 2001, 16–22.)

2.2 Kognitiivinen teoria

Kognitiivisilla esiintymisjännitysteorioilla tarkoitetaan henkilön omien ajatusten ja tunteiden vaikutusta jännittämiseen (Arjas 2001, 19–22). Tällä tarkoitetaan sitä, että usein henkilö alkaa pelkäämään enemmän sitä, mitä voisi tapahtua kuin mitä oikeasti tapahtuu. Pelko hyväksymättömyydestä on kuitenkin niin suuri, että se peittää oman järjen äänen.

Säveltäjällä tämä näkyy työskentelyssä siten, että hän pelkää omien teoksien hyväksymättömyyttä sekä sitä, vaikuttaako teoksen onnistuminen ajatukseen hänestä ihmisenä. Tarpeeksi suurissa mittasuhteissa säveltäjä saattaa pelätä koko uransa epäonnistumista, kun taas esiintyvä taiteilija saattaa pelätä esiintymisten loppumista.

Säveltäjä saattaa kiusata itseään ajatuksilla omasta huonoudesta koko sävellysprosessin ajan. Omat itselleen luodut kauhukuvat voivat helposti olla suurimpana ongelmana prosessissa, sillä se vie jaksamista pois olennaisesta.

Jännittäjälle yleisiä ovat usein myös automaattiset ajatukset, jotka tulevat mieleen sen enempää miettimättä. Esimerkiksi säveltäjä, joka on mahdollisesti kuulut olevansa huono orkestroija, voi kokea olevansa vielä huonompi kuin oikeasti on. Tämä ajatus voi tulla pakostikin mieleen kuullessaan kappalettaan soitettavan ja sävellysprosessin aikana. Myös ajatuksia muiden mielipiteistä ja niiden vaikutusta omaan arvoonsa voidaan pitää automaattisina ajatuksina. Ihminen tekee helposti tulkinnan muiden toiminnasta, vaikka todellisuudessa omalle ajatukselle ei ole edes mitään pohjaa, joka saisi tämän aiheutettua. Nämä ajatukset tulevat kuitenkin haluamatta mieleen. (Arjas 2001, 19–22.)

2.3 Kehityso pillinen teoria

Taistele tai pakene -reaktio tapahtuu kaikissa ihmiselle uhkaavissa tilanteissa. Tällöin adrenaliinin tuottaminen lisääntyy, jotta ihmisen aistit toimivat paljon terävämmiin. Ihmiselle ominainen ja luonnostaan tuleva taistele tai pakene -reaktio eli valmiustila periytyy jo pitkälle alkukantaisiin aikoihin. Tämän tunteen kautta ihminen valmistautuu fyysisesti koetukseen paljon suuremmalla mentaliteetillä kuin olisi tarpeellista. (Arjas 2001, 16–17.)

Tilanteessa, jossa taistele tai pakene -reaktio aktivoituu, ihmisen elimistö alkaa tuottamaan adrenaliinia enemmän, joka saa ihmisen ajattelemaan ja toimimaan terävämmiin. Tämän toiminnan takana on aivojemme osa, manteliumake, joka saa kehomme hälytystilaan. Hälytystilan seurauksena esimerkiksi verenpaine kohoaa ja immuunijärjestelmämme hidastuu. Tämän takia helposti sairastumme

stressaavien esiintymisien jälkeen. (Melanen 2020.) Osalle jännitys voi aiheuttaa lamaantumista (Mielenterveystalo n.d. (a)).

Muusikon reagoidessa jo mahdollisesti etukäteen esiintymistilanteeseen näin, voi säveltäjä saada vastaavia adrenaliinipiikkejä pitkin sävellysprosessia, harjoituksissa ja sävellyksensä esityksessä. Keskittyminen herpaantuu ja ajatukset alkavat juosta eteenpäin. Sävellysprosessi ei ole vaarallinen eikä siihen liity ulkoisia vaaratekijöitä. Se on kuitenkin henkisesti niin raskas, että mielestäni sitä voitaisiin verrata urheilusuoritukseen sen suuren kuormittavuuden takia.

2.4 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat

Tunne-elämään painottuvalla teorialla tarkoitetaan tunteita, joita liittyy jännittämiseen. Näistä alitajuinen pelko hylätyksi tulemisesta on yksi voimakkaammista pe-loista, joka muuttaa muotoaan henkilön ikääntyessä.

Esiintymisjännityksen aiheuttamat fyysiset reaktiot ovat usein ahdistuksen tunnetta, sydämen tykytystä, hengitysvaikeuksia, jäsenten vapinaa, käsien kylmenemistä tai hikeentymistä, suun kuivumista ja tukehtumisen tunnetta. Näitä helposti painotetaan keskusteluissa, vaikka olisi tärkeä tarkastella tilannetta myös psyykkisten tunteiden kautta. Tämän takia on hyvä mallintaa asiaa myös tunne-elämään perustuvan teorian avulla.

Hylätyksi tulemisen pelko on ihmisellä jo aivan pienestä pitäen. Muutaman viikon ikäinen vauva on niin riippuvainen äidistään, että vauva pelkää jo jäävänsä yksin. (Arjas 2001, 17.) Lapsi on pitkään riippuvainen vanhemmistaan, ja vaikka teini-iässä koittaa ajatus yksin pärjäämisestä, on se harvoin taloudellisesti mahdollista. Murros itsenäistymisen rajalla on usein myös rankka, sillä usein nuorella on huoli taloudellisesta toimeentulostaan.

Yksilöt, jotka ovat tottuneet tulemaan arvioitavaksi käytöksensä perusteella jo lapsuudessa, kokevat jännityksen ja paineet eri tavalla (Arjas 2001, 17). Tämä tunne pääsee helposti niskan päälle, kun auktoriteettiasemassa olevat opettajat saattavat vahingossa ehdollistaa oppilaita samalla toimintamallilla.

Säveltäjillä hylätyksi tulemisen pelko korostuu, sillä lopulta säveltäjien toimeentulo ja menestyminen on pitkälti riippuvaisia muista muusikoista. Ihmisillä ystävät ovat usein keskiössä koko elämän ajan. Kuitenkin henkilö voi esiintyessään pelätä tulevansa tuomituksi ystäväpiirissä, jos hän esimerkiksi epäonnistuu esiintyessään tai hän kokee sävellyksensä epäonnistuneen. Tällöin ajatus "Kukaan ei välitä musiikistani, jos se on huonoa" saa suuremman mittakaavan kuin olisi tarpeen. (Arjas 2001, 17–19.)

Säveltäminen ja sävellykset ovat usein niin henkilökohtaisia, että säveltäjä kokee antavansa osan itsestään teokseen. Haastatteluiden perusteella säveltäjien oma elämäntilanne saattaa heijastua omaan sävellykseen, jonka takia myös teokset saavat aivan uuden merkityksen säveltäjälle. Teoksen saadessa suuren tärkeyden jännitys ja tuomituksi tuleminen pelko kulminoituvat paljon suuremmin kokonaisuuteen. Myös esimerkiksi opettaessa on pysyttävä tarpeeksi herkkänä, ettei vahingossa tukahduta oppilaan omaa ääntä tuomalla omia sävellyksellisiä ideoita liikaa oppilaan työhön.

3 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN YLEISIMMÄT TAUSTATEKIJÄT

Esiintymisjännityksen yleisin taustatekijä on pelko epäonnistumisesta, jonka takana voi olla jo koettu epäonnistuminen. Nämä koetut epäonnistumiset voivat juontaa juurensa lapsuudesta asti, jolloin keho muistaa koetut tunteet. Lapset esiintyvät usein mielellään, mutta iän myötä luontainen esiintyminen alkaa hälvetä. (Arjas 2014, 18–19.)

Esiintymisjännityksen taustalla voi olla kuitenkin usein erilaisia pelkoja, jotka voivat olla lähtöisin jo hyvin pienistä asioista. Nämä pelot voidaan jakaa fysiologisiin, kognitiivisiin ja psyykkisiin syihin. Fysiologisilla peloilla tarkoitetaan fyysisiä oireita, kognitiivisilla virheajattelua sekä psyykkisillä ongelmilla henkilön historiaan liittyviä paineita. (Arjas 2014, 10–11.) Haastatteluiden avulla tuli esille, että säveltäjien esiintymisjännityksessä nämä tunteet näyttäytyvät prosessin eri vaiheissa varsinkin kognitiivisella ja psyykkisellä tasolla, sillä säveltäjän mieli on herkimmillään hyvin riippuvainen muiden mielipiteistä.

Säveltäjän esiintymisjännityksessä epäonnistumisen tunteita voi kokea jo pitkin sävellysprosessia, sillä ajatus teoksen onnistumisesta voi tuntua epävarmalta pitkään. Säveltäjä saattaa alkaa kyseenalaistamaan myös itseään ja arvoaan teoksensa kautta, jolloin jännitys henkilökohtaistuu.

Säveltäjältä vaaditaan suuria päätöksentekotaitoja työssään, sillä usein ideoita on enemmän kuin teoksessa niitä voi käyttää. Päätöksentekotaidot näkyvät jo siinä, että osaa valita, mikä sävel tulee minkäkin jälkeen. Päätöksentekotaitojen lisäksi säveltäjän täytyy osata organisoida asioita. Tämä organisoiminen tapahtuu kaikilla elämän osa-alueilla sävellystyön intensiivisyyden takia. Ideat täytyy osata laittaa kronologiseen järjestykseen siten, että lopputulos on mahdollisimman eheä.

3.1 Itsetunto

“Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee” (Keltikangas-Järvinen 1994, 17). Itsetunnolla tarkoitetaan siis henkilön omaa kokemusta ja ajattelutapaa itsestään. Karkeasti itsetunnon voi määrittellä henkilön positiivisena ja negatiivisena asenteena itseään kohtaan. Henkilöllä on hyvä itsetunto, jos hän kykenee valtaosan ajasta suhtautumaan itseensä positiivisesti, ja huono, jos suhtautuminen on pääosin negatiivista. (Vuoskoski 2007, 21.)

Vaikka itsetunnon voi jakaa hyvään ja huonoon, se harvoin on suoraviivaisesti kumpaakaan, vaan se voi vaihdella elämän eri osa-alueilla. Kuitenkin hyvän itsetunnon omaavan henkilön minäkuva on totuudenmukainen, eli henkilö tiedostaa vahvuutensa, mutta pystyy myös hallitsemaan heikkouksiaan ja tietyllä tavalla kompensoimaan niitä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.) Tällaiselle henkilölle eivät heikkoudet aiheuta ahdistusta, vaan hän pyrkii kehittämään heikkouksiaan. Huonon itsetunnon omaava henkilö taas näkee enemmän negatiivista elämässään eikä hän koe onnistuvansa asioissa. Pienet onnistumisetkin voivat tuntua epäonnistumisilta. (Mielenterveystalo, n.d. (b).)

Myös hyvän itsetunnon omaavat muusikot ja säveltäjät voivat kokea vääristynyttä muusikkokuvaa itsestänsä. Tällä tarkoitetaan sitä, että vaikka yksilöllä olisi muuten hyvä itsetunto, hän saattaa muusikkona kokea olevansa alempiarvoisempi kuin muut. Tämä vääristynyt kuva on saattanut olla jo pidempään, sillä valtaosassa tapauksia ammattimuusikot ja säveltäjät ovat olleet arvostelun ja kilpailun kohteena pienestä pitäen (Arjas 2002, 26).

Omaa itsetuntoa voi parantaa jo sillä, että kiinnittää huomiota itsetietoisuuteen ja minäpuheeseen. Itsetietoisuudella tarkoitetaan tässä opinnäytteessä sitä, kuinka säveltäjä näkee itsensä yksilönä muihin verrattuna ja osaa nähdä eroavaisuudet voimavaroina. Minäpuheella tarkoitetaan sitä, kuinka kohtelee itseään verbaalisesti, haukkuuko itseään vai kehuuko itseään elämän eri osa-alueilla. Esimerkiksi jo sillä, että pyrkisi kohtelemaan itseään yhtä ystävällisesti kuin kohtelee ystäviään tai oppilaitaan, voi olla pidemmän päälle positiivinen vaikutus.

Merkityksellistä on myös se, kuinka paljon antaa painoarvoa vastoinkäymisille. Yritys suhteuttaa niiden merkitys ja lopputulos auttaa selviämään jatkossa paremmin.

Itsetunnolla ei kuitenkaan tarkoiteta itsevarmaa esiintymistä, itsekkyyttä tai ulkoista menestymistä. Myöskään itsensä toteuttaminen toisen kustannuksella ei kerro hyvästä itsetunnosta. Hyvä itsetunto ei siis tarkoita sitä, että se näkyisi aina vahvasti ulospäin. (Nyyti ry. n.d. (b).)

Säveltämisessä hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, sillä tällöin pystyy tekemään helpommin tarvittavia ratkaisuja sekä pitämään itseään esillä. Säveltämisessä ei ole kysymys vain lahjakkuudesta keksiä kauniita melodioita tai rakentaa uudenlaisia äänimaisemia. Säveltäjän täytyy osata olla esillä ja tuoda työtänsä näkyväksi. Hyvistä ihmissuhdetaidoista ja vuorovaikutustaidoista on apua, sillä työ on lopulta myös paljon muiden kanssa toimimista. Hyvä itsetunto auttaa myös kertomaan omasta sävellyksestään innokkaammin ja kiinnostavammin, sillä hyvän itsetunnon tuoma varmuus osoittautuu tekemisessä sulavampana lopputuloksena ja olemuksessa yhteistyötilanteissa.

3.2 Häpeä

Häpeä on jokaisen ihmisen elämää, ja se tulee eri tilanteissa esille vaihtelevasti. Se auttaa meitä myös toimimaan muita ihmisiä sekä eri kulttuureita kunnioittaen. Kuitenkin ihminen voi kokea liikaa häpeää, jolloin se voi olla pahimmillaan elämää haittaavaa. (Nyyti ry n.d. (a).)

Usein häpeä juontaa juurensa lapsuuteen sekä siellä kohdattuihin kokemuksiin. Pieni lapsi voi kokea esimerkiksi sisaruskatraassa, ettei ole vanhemmille tarpeeksi, ja tunne siitä, ettei pysty täyttämään vanhempien odotuksia, tulee häpeän tunteena ulos. Häpeä syntyy kontaktin puutteesta, lapsi yrittää saada huomion mutta kun ei sitä saa, hän alkaa sulkemaan näitä tarpeitaan pois itsekin. (Suomen tunnetaitokoulutus 2017.) Myös kireä ilmapiiri kotona, köyhyys tai suuri pihitys altistavat lapsen jo pienestä häpeälle. Myös lapsen luonteenpiirteet ja niiden sekoittaminen psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen aiheuttavat häpeää. (Nyyti ry n.d. (a).)

Häpeä on tunteena salakavala, sillä saatamme kokea sen määrittelevän elämäntapamme, jolloin se on jatkuvasti läsnä. Tämän seurauksena siitä voi tulla osa identiteettiämme. Toisaalta häpeällä on positiivisiakin vaikutuksia siten, että se pystyy auttamaan muiden ymmärtämisessä ja auttaa meitä toimimaan ihmisten odotusten mukaisesti. Häpeä olisi hyvä pystyä erottamaan syyllisyyden tunteesta. (Nyyti ry, n.d. (c).)

Häpeän vaikutus voi olla moninainen. Sen fyysiset reaktiot voivat olla esimerkiksi punastumista, hikoilua tai vapinaa. Psykkisinä oireina voi olla kova ahdistus tai kyynisyys. Pitkään jatkuneena suurempi häpeä voi altistaa burnoutiin eli työuupumiseen, masennukseen, syömishäiriöön tai aiheuttaa erilaisia riippuvaisuuksia, esimerkiksi päihteet ja läheisriippuvaisuus. (Nyyti ry n.d. (a).)

Säveltäjä voi kokea häpeän tunteita eri tilanteissa. Epäonnistuminen konserttilanteessa voi aiheuttaa häpeää. Toisena esimerkkinä voisi tuoda ajatuksen siitä, että säveltäjä kokee häpeää, kun ei saa hakemaansa apurahaa. Tämä johtuu siitä, että säveltäjä saattaa kokea apurahapäätöksen olevan samalla määritelmä omasta taidostaan toimia säveltäjänä. Todellisuudessa kuitenkin kielteisen apurahapäätöksen takana on usein apurahojen vähyys, eikä se ole mitenkään riippuvainen säveltäjän taidoista.

3.3 Sävellystyön henkilökohtaisuus

Sävellystyössä taiteen henkilökohtaisuus korostuu. Usein sävellyksen ideat tulevat omasta elämästä ja kokemuksista. Tällöin säveltäjä kirjoittaa omia ajatuksiinsa ja tuntemuksia eli mielenmaisemaansa muiden kuultavaksi. Vaikka sävellyksen ideat lähtisivät mekaanisesta harjoituksesta, niin usein kappale kasvattaa suuremman merkityksen säveltäjälle itselleen työn intensiivisyyden takia.

Sävellystyön saadessa vaikutteita henkilökohtaisesta elämästä se muodostaa omat paineet esitystilanteisiin. Sävellysprosessiin ja konsertteihin liittyy paljon erilaisia tunteita, joihin ulkoiset tekijät vaikuttavat, esimerkiksi yleisön reagointi ja muusikoiden kanssa tehtävä yhteistyö. Joskus säveltäjä törmää tilanteeseen,

jossa yleisö on tehnyt omat tulkintansa musiikista, joka voi olla täysin erkaneva säveltäjän alkuperäisestä ajatuksesta.

Sävellystyöstä tekee intensiivistä pitkäkestoinen ideointi, jossa säveltäjä pallottelee eri ideoita. Tämän jälkeen säveltäjä tekee usein valintansa, mitä ideoista haluaa käyttää, ellei hänellä ole ollut alusta asti tarkka visio. Tämä ideointivaihe saattaa kestää kuukausia tai jopa vuosia, eikä siltikään teos välttämättä valmistu. Tämän jälkeen teos voi joko edetä askeleen eteenpäin tai mennä pöytälaatikkoon. Säveltäjän jokainen sävellysprosessi on erilainen, vaikka se saattaa toistaa samaa kaavaa. Eri säveltäjien kesken jokaisen sävellysprosessi on erilainen, mutta niissä saattaa olla samanlaisia piirteitä.

4 SÄVELTÄJIEN HAASTATTELUT

Opinnäytetyöhön valittiin 7 eri säveltäjää haastateltavaksi heidän taustojensa ja lähtökohtiensa kautta. Haastateltavat ovat eri vaiheissa urillansa: sävellyksen opettajia, säveltäjiä tai vasta korkeakouluopinnoistaan valmistuneita säveltäjiä. Haastateltavien monipuolisuus tuo mahdollisimman laajaa tietoa säveltäjien esiintymisjännityksestä.

Säveltäjiä haastateltiin heidän taustoistaan, sävellysprosessin etenemisestä, jännittämisestä sekä säveltäjien esiintymisjännityksestä opetuksen ja aiheesta keskustelun tärkeydestä. Säveltäjät pysyvät nimettöminä yksityisyyden takamiseksi.

4.1 Haastatteluiden kysymykset ja vastaukset

Kysymys 1: Kerro itsestäsi ja taustoistasi

Säveltäjä 1 aloitti säveltämisen jo lapsena. Ajatus säveltämisen ”siisteydestä” vahvistui teini-iässä, mutta hän koki säveltäjien voivan olla jokin suuri hahmo kuten Mozart tai Sibelius. Säveltäminen ei kuitenkaan tuntunut oikealta ammatilta, sillä sen opiskelu olisi haastavaa, jonka takia opinnot veivät toiselle alalle. Toinen ala ei kuitenkaan tuntunut omalta, jonka jälkeen hän päätyi opiskelemaan instrumenttiopintoja konservatoriolle. Konservatorio-opinnoissa hän sai sävellysopeusta, joka konkretisoi hänelle ajatuksen säveltäjäydestä. Tämän seurauksena hän päätyi opiskelemaan korkeakouluopinnot säveltämisestä, minkä jälkeen hän kokee olevansa säveltäjä ja pystyvänsä toimimaan säveltäjänä.

Säveltäjä 1 kuvailee olevansa luonteeltaan introvertin ja ekstrovertin väliltä. Hän kokee saavansa muista ihmisistä paljon energiaa ja nauttii heidän kanssaan olemisesta mutta pidemmän päälle kokee sen kuormittavaksi, eli tarvitsee myös omaa tilaa ja rauhaa.

Säveltäjälle 2 on aina ollut selvää, että hän tulee tekemään ammattinsa ja työnsä musiikin parissa. Säveltäjäyys kuitenkin vahvistui vasta konservatorio-opinnoissa, sillä siihen asti hän oli keskittynyt tekemään tavoitteellisesti

instrumenttiopintojaan. Kuitenkin ensimmäisen soitonopettajan laiminlyöntien takia instrumentin kanssa paljastui myöhemmin suuria teknisiä ongelmia, minkä jälkeen hän päätyi antamaan kaikkensa säveltämiselle. Oman instrumentin opiskelu pitkälle on kuitenkin ollut hyvä asia, sillä se on mahdollistanut laajan soitintuntemuksen sekä avannut korvat yhtye- ja orkesterimusiikille.

Säveltäjä 2 kokee luonteeltansa olevansa intro- ja ekstrovertin väliltä. Hän kokee tarvitsevansa omaa aikaa ladatakseen akkuja, mutta myöhemmin hän on tullut tietoiseksi omista voimavaroistaan muiden kanssa toimiessaan. Kuitenkin hän tarvitsee aikaa myös ystäviensä kanssa.

Säveltäjä 3 on pitkään uralla toiminut säveltäjä ja opettaja. Hän saa elantonsa säveltämisestä, jota hän pystyy tekemään eri apurahojen ja tilausten avulla. Säveltämisen ja opettamisen lisäksi hän tekee juontokeikkoja, kirjoittaa kolumneja sekä vaikuttaa eri järjestöissä. Luonteeltaan hän kokee olevansa ambivertti.

Säveltäjä 4 aloitti musiikkiopintonsa jo pienenä ensin äidin opetuksessa, jonka jälkeen aloitti viulunsoiton musiikkiopistossa 6-vuotiaana. Teini-iässä hän aloitti ensimmäisten sävellysten tekemisen, joita hän sävelsi myös ystävien kanssa yhdessä. Säveltäminen oli tuolloin lähinnä improvisointia pianolla ja joskus muillakin soittimilla. Kappaleita kuitenkin tehtiin enimmäkseen omaksi huviksi, eli hän ei nuotintanut tai äänittänyt niitä vaan ne olivat päässä tallessa. Yläasteiässä nuotintien kirjoittaminen oli haastavaa – sävellysopetusta ei tuolloin saanut ja oma soitotaito oli pidemmällä kuin nuotinnustaito. Kuitenkin joululahjaksi saatu nuotinusohjelma auttoi eteenpäin. Korkeakouluopinnot pitenivät ja olivat hitaita, sillä pohjakoulutus ei ollut niin vahva.

Luonteeltaan hän kuvailee olevansa huolimatton. Jännittäminen ei ole ollut ominaispiirre vaan hän kuvaa itseään avoimeksi, rohkeaksi, uteliaaksi ja kokeiluintoiseksi. Hän on todella sosiaalinen, mutta kuitenkin kokee olevansa introvertti, sillä tarvitsee paljon omaa aikaa omien juttujen parissa.

Säveltäjä 5 toimii muusikkona, säveltäjänä ja sävellyksenopettajana. Säveltämisen hän aloitti alakouluikäisenä pienillä kappaleilla sähköruuille ja myöhemmin mukaan tulleeseen bänditoimintaan. 20-vuotiaana kiinnostus klassiseen

musiikkiin heräsi, jolloin hän meni kansalaisopistoon opiskelemaan musiikkia saaden samalla ensimmäiset sävellystuntinsa. Opinnot jatkuivat konservatorion musiikkiteknologian perustutkinnolla sivuaineena sävellys ja tämän jälkeen sävellyksen korkeakouluopintoihin.

Säveltäjä 5 on luonteeltaan enemmän introvertti, harkitseva ja luova. Hän nauttii muiden ihmisten seurasta, mutta se on myös kuormittavaa.

Säveltäjälle 5 ei ollut aina selvää, että säveltämisestä tulisi hänen uransa, pikemminkin se on ollut haave. Hieman yli 20-vuotiaana hän alkoi pohtimaan asiaa ja yrittämään, ja tämä yritys toi myös tulosta.

Säveltäjä 6 on säveltäjä ja sävellyksen opettaja. Välillä hän pääsee tekemään myös asiantuntijatöitä eri lautakunnissa. Hän on opiskellut sävellystä korkeakouluissa Suomessa ja ulkomailla 10,5 vuotta. Hän tulee muusikkoperheestä, jossa isä ja muut sisarukset ovat ammattimuusikoita. Hänen isänsä halusi säveltäjäksi nuorena, mutta ei uskaltanut hakemaan vaan päätyi tekemään uransa muuten musiikin parissa. Säveltäjä 6:lla heräsi ajatus 16-vuotiaana, ettei hän halua enää soittaa instrumenttiaan vaan mietti kapellimestarin tai säveltäjän uraa. Lopulta hän päätyi opiskelemaan korkeakouluopinnot säveltämisestä.

Säveltäjä 6 on luonteeltaan sosiaalinen introvertti, hän nauttii muiden läsnäolosta ja seurasta mutta kaipaa myös omaa tilaa. Tarve omalle ajalle lisääntyy intensiivisen sävellysjakson tullessa.

Säveltäjä 7 on toiminut säveltäjänä ja opettajana jo pitkään. Hän on päässyt myös vaikuttamaan eri musiikkikentän organisaatioissa erilaisissa luottamustehtävissä. Tämä on mahdollistanut musiikkikentän näkemisen monelta eri kannalta. Musiikki on ollut hänelle koko elämänsä voimavara ja tuki, jonka vuoksi hän on tiennyt työllistyvänsä musiikin pariin. Säveltäjä 7 kokee, että "Musiikki on tapa olla maailmassa". Jos hän ei sävellä ja työskentele musiikin parissa, hän kokee tuhaavansa olemassaoloaan.

Säveltäjä 7 pitää itseänsä enemmän introverttina. Vieraiden kanssa hän on hiljaisempi, kun taas tuttujen kanssa puhelias ja esillä. Hän pohtii asioita paljon ja on myös hieman yliajattelijä, jolloin ajatukset karkaavat helposti.

Kysymys 2: Kerro sävellysprosessisi etenemisestä

Säveltäjä 1 aloittaa työskentelyn ideoimisella, ideointivaiheen kesto riippuu aina hieman teoksesta ja sen laajuudesta. Viimeistään paineen alla sävelet alkavat ilmestymään paperille ja hän pystyy työskentelemään ilman suurempaa inspiraatiota. Hän usein jaksottaa työskentelyn määräaikojen avulla taatakseen onnistumisen työskentelyssä. Usein hänellä on monia eri projekteja muhimassa samanaikaisesti ja ideoiden määrä voi olla niin suuri, että tulee valinnanvaikeus mitä käyttää.

Säveltäjän 2 sävellysprosessi toimii usein ”fiilisohjalta”. Päivien tuottavuus vaihtelee. Hän suunnittelee työskentelyään pidemmän ajan suunnitelmilla antaen itselleen määräajat. Työskentelyn onnistumiseksi työ ja vapaa-aika on pidettävä tasapainossa ja säännöllisistä ruoka-ajoista sekä riittävästä unenmäärästä on huolehdittava.

Säveltäjälle 2 on tärkeää päästä työskentelemään inspiraation iskiessä. Hän on kuitenkin huomannut, että päivärytmi menee sekaisin, jos tulee kiire. Tällöin on kuitenkin tärkeää priorisoida nukkuminen, sillä se on työntehokkuuden kannalta kaikkein olennaisinta. Tämän myötä työskentelyn aikatauluttaminen mahdollisimman joustavasti on tärkeää mahdollisimman joustavasti, sillä usein silloin huomaa olevansa myös määräajan lähestyessä aikataulussa tai jopa etukäteen valmiina.

Säveltäjä 2 säveltää usein teoksen päässään pitkälle, jonka jälkeen voi keskittyä teoksen kirjoittamiseen ylös. Sävellysprosessissa on siis usein pitkä itsenäinen työskentelytila, jossa ideat saavat kasvaa mielessä.

Säveltäjä 3 aloittaa sävellystilauksen tullen yhteistyön muusikoiden kanssa jo alusta asti. Jos käy hyvin, yhteistyö saa kummatkin inspiroitumaan ja

innostumaan jo työvaiheessa, jolloin innostus ruokkii teosta tuoden varmuutta muusikolle ja säveltäjälle.

Säveltäjä 3 suunnittelee ja aikatauluttaa työskentelyään jo etukäteen. Hän suunnittelee teosta pitkään mielessään, jolloin teos saa vaikutteita ympäristöstä ja elämänvaiheesta. Tällöin myös suuremmat muutokset elämäntilanteessa ja normaalissa arjessa vaikuttavat työskentelyyn ja sen aiheuttamaan stressiin ja jännittämiseen.

Säveltäjän 4 sävellysprosessit etenevät eri tavoin, kuitenkin niistä on tunnistettavissa samanlaisia kaarteita. Hänelle itselleen sävellystyön aloittaminen on projektin paras osa, kun taas päätöstenteon ajan koittaessa työstä tulee haastavampaa ja työläämpää. Loppuvaiheen stressi ja ärsytys tuo prosessiin ahdistuksen ja pahan olon tunteen mukaan.

Säveltäjä 4 kuvaa sellaisten sävellysprosessien olevan helpoimpia, joissa on molemminpuolinen luottamus kohtaa säveltäjän ja muusikoiden välillä.

Säveltäjän 5 sävellysprosessi etenee hänen omien sanojensa mukaan hitaasti mutta inspiroituneena välillä hyvinkin nopeina pyrähdyksinä. Sävellystyö tapahtui aikanaan pääosin omassa päässä, mutta välillä on ollut tapana suunnitella asioita paperille. Suunnittelu tapahtuu usein tekstimuodossa, ja hän kokee, että se on auttanut sävellysprosessissa. Säveltäjä 5 haluaa pitää säveltämisen tietynlaisena seikkailuna, jossa voi edetä intuitiolla. Liian suuri suunnitelmallisuus ja sen puhtaaksi kirjoittaminen tuntuu tylsältä.

Säveltäjän 5 työaika on todella satunnaista, ja hän työskentelee silloin kun ehtii. Paras työskentelypaikka on kotona oman tietokoneen ääressä. Määräajan läheisyydessä kalenteria tyhjennetään muusta ja pyritään työskentelemään aamusta iltaan.

Säveltäjä 6 kuvailee alkuvaiheen haaveilun olevan parasta. Ideoitaan ja kappaleitaan hän lähestyy tutkimalla aihetta perin pohjin, jonka jälkeen hän pyrkii yhdistämään saadun tiedon musiikkiin. Kun teos olisi tärkeä saada nuotinnettua paperille, tilanne tuntuu ahdistavalta sillä lopulliset päätökset täytyisi tehdä.

Varsinkin teoksen loppurutistus tuntuu usein tuskaiselta ja kamalalta. Tämä näkyy joskus siinä, että hän saattaa myöhästyä määräajastaan. Tässä on kuitenkin auttanut oman työskentelyn suunnittelu ja aikatauluttaminen.

Säveltäjän 7 sävellysprosessi etenee usein kokeilujen ja “erehtymisten” kautta. Hänen aikanaan ei ollut sävellysopetusta saatavilla muutamia workshoppeja lukuun ottamatta. Korkeakouluopintojen kautta hän pääsi toteuttamaan omaa musiikkiaan ja eri sävellystekniikoiden kautta kokeilemaan asioita.

Säveltäjältä 7 löytyy usein kaava tekemiselle. Kun sai tarpeeksi kokemusta ja opetusta taakseen, saattoi lähteä etsimään omaa tyyliään. Ulkoisten vaikutteiden takia säveltäjä 7 pyrki tekemään pitkään musiikkia, jolla miellyttää tiettyjä tahoja. Lopulta hän kuitenkin pystyi olemaan välittämättä muiden mielipiteistä ja lähteä tekemään juttuja omalla äänellään.

Kysymys 3: Kuinka valmistaudut sävellysten esityksiin?

Säveltäjän 1 konserttiin valmistautumiseen liittyy soittajien kanssa kommunikointi jo etukäteen. Hän toivoo pääsevänsä harjoituksiin osalliseksi, jotta voi vastata mahdollisiin harjoitustilanteissa esille tuleviin kysymyksiin. Hänen mielestään harjoituksissa hänen roolinsa ei ole olla “opettaja” vaan enemmän ajattelunsa avaaja, “mihin mielestäni on tärkeä keskittyä”. Säveltäjänä hän haluaa antaa tukensa soittajien omalle tulkinnalle ja uskoa heidän tekemiseensä, koska yleensä se saa musiikin kuulostamaan parhaimmalta.

Esityspäivänä on tärkeää tuntea itsensä hyväksi, tämän mukaan hän valitsee mukavat hillityt vaatteet sekä laittautuu. Hän on ajoissa konserttipaikalla muusikoiden tukena ja varmistamassa, että kaikki toimii.

Säveltäjä 1 kokee, että mahdollinen suurempi kokemus ammattimuusikoiden kanssa toimimisesta tekisi tilanteista rutiininomaisempaa, ja ne eivät olisi silloin näin jännittäviä. Hänellä on myös aina päällimmäisenä toive siitä, että kaikki saisivat hänen musiikistaan jotain.

Säveltäjä 2 hyödyntää valmistautuessaan konserttiin mielikuvaharjoittelua. Hän käy usein mielessään läpi konsertin ja siihen liittyviä käytännön asioita. Hän myös välttää liiallista syömistä ennen konserttia, suhtautuu hetkeen ilolla ja innostuksella, sillä kyseessä on ainutkertainen ja tärkeä tapahtuma.

Säveltäjä 3 aloittaa uuden teoksen työstämisen mahdollisimman pian edellisen teoksen valmistuttua. Usein siinä vaiheessa, kun teoksen esitystä harjoitellaan, säveltäjän ajatukset ovat jo seuraavassa projektissa. Hän pyrkii kuitenkin käymään harjoituksissa ja tekemään kuulemastaan huomioita.

Säveltäjä 3 pyrkii rauhoittamaan elämänsä ja antamaan tilaa konsertille sekä orientoitumiselle. Tilanteen etukäteen läpikäyminen on tärkeää: ketä, missä, milloin ja miten? Näin hän pystyy rauhoittamaan mielensä. Jälkikäteen on tärkeää käydä läpi mahdollinen palaute sekä reflektoida miten omasta mielestä meni. Tilanteesta täytyy myös osata päästää irti.

Säveltäjä 4 ei valmistaudu kantaesitykseen erikseen vaan usein kantaesitys ja sen jännittäminen on paikallista sekä hetken kestävä. Jännitys usein tulee esille hetkeä ennen esitystä mutta purkautuu myös nopeasti teoksen esittämisen jälkeen.

Säveltäjä 5 usein tarkistaa nuotit vielä uudestaan ennen harjoitusta, jotta voi kertoa mahdolliset virheet harjoituksissa. Samalla hän ikään kuin opettelee kappaaleensa uudelleen ja ottaa sen haltuun, jotta harjoituksissa osaa sanoa tarkalleen, mitä teokselta haluaa.

Säveltäjä 6 valmistautuu kantaesityspäivään pitämällä huolen itsestään ja siitä, että hänellä on hyvä olo. Hän kuvailee kantaesityspäivän tuntuvan kuin syntymäpäivältä.

Säveltäjä 7 lähtee seuraamaan harjoitusprosessia nuottien lähettämisen jälkeen. Ennen harjoituksia hän lukee materiaalin läpi ja kertoo nuottikuvan ja yrittää arvailla millaisia kysymyksiä saattaisi esiintyä. Hän pyrkii myös jäsentelemään ajatuksensa siten, että kysyttäessä tietää mitä haluaa sanoa.

Säveltäjällä 7 on kantaesityksen koittaessa normaalit rituaalit. Hän on aina todella ajoissa kantaesityspaikalla, vaikka muuten hänellä on tapana myöhästyä helposti kaikkialta.

Kysymys 4: Jännitkö?

Säveltäjä 1 on ollut koko ikänsä jännittäjä, ja vielä lukioiässä se pysyi hyvin hallinnassa. Tuohon aikaan esiintyminen oli vielä palkitsevaa eikä tuntunut pelkältä suorittamiselta. Esiintyminen tuntui hauskalta silloin, kun se tuntui tarpeeksi jäsennellyltä eli esimerkiksi bändissä soittaessa tai teatterilavalle noustessa. Yksilöesiintyminen tuntui todella hankalalta. Ammattiopintoihin edetessä jännitys tuntui kaatuvan päälle, minkä jälkeen säveltäminen tuntui helpommalta. Säveltäjänä kuitenkin uudet kohtaamiset sekä sävellysten esittämiset jännittivät.

Säveltäjä 1 jännittää eniten soittajien tapaamista ja kohtaamista. Entuudestaan vieraat muusikot sekä opiskelijat aiheuttavat lisäjännitystä, sillä ei ole entuudestaan kokemusta heidän toiminnastaan tai näyttöä osaamisesta. Suurimman jännityksen tilanteissa aiheuttaa epävarmuus siitä, kuinka tulee kohdatuksi sekä kuinka soittajat ottavat teoksen omakseen. Kumartamaan meneminen tuntuu aina kiusalliselta. Tällöin yleensä iskee paniikki, miten kuuluisi toimia. Halaanko vai kättelenkö muusikoita, mitä jos tunnen osan muusikoista, halaanko kaikkia vai en?

Säveltäjä 2 jännittää projektien kokonaisuuden hallintaa sekä työmäärästä selviämistä. Suuremmat produktiot aiheuttavat hänelle lisäjännitystä, sillä niiden takana on suurempi työmäärä. Harjoitusten kuunteleminen ja muusikoiden kohtaaminen herättävät myös omat jännityksen tunteet. Näissä tilanteissa auttaa "pään pitäminen kylmänä" loppuun asti, ettei jännitys pääse purkautumaan kesken produktion. Luova tekeminen luo hänelle usein flow-tilan, joka tuo voimaa ja jaksamista prosessiin.

Säveltäjälle 2 uusi ympäristö ja uudet ihmiset luovat jännitystä, tähän kuitenkin auttaa mielikuvaharjoittelu sekä kokemuksen tuoma varmuus siitä, että usein jännittäminen ei vastaa todellisuutta. On tärkeää osata luottaa omaan tekemiseensä sekä rakentaa mahdollisimman hyvä itsetunto.

Säveltäjä 3 on aina ollut jännittäjä. Nuorempana hän rakasti pianonsoittoa, mutta mahdolliseksi ammatikseen hän ei sitä kokenut, sillä hän ei mielestään kyennyt parhaimpansa soittaessaan. Sävellysohjelmissa hän jännitti eniten esityksiä sekä muusikoiden kohtaamisia. Edelleenkin kantaesitykset jännittävät, mutta elämän tuoma kokemus on auttanut hyväksymään lopputuloksen sekä sävellyksen vastaanottamisen. Jännitystä helpottaa myös yhteistyön lisääntyminen muusikoiden kanssa, sillä kokemus helpottaa jännitystä. Säveltäminen sopii myös paremmin jännittäjälle, sillä siinä toimitaan yksin tai pienissä ryhmissä. Myös koska työ ja jännittäminen tapahtuu ennen H-hetkeä, se on helpompi hallita.

Säveltäjä 4 ei koe olevansa luonteeltaan jännittäjä, mutta prosesseissa eri työvaiheet jännittävät, muun muassa harjoitukset ja muusikoiden kohtaamiset. Orkesterimaailmassa oman jännityksensä tuo se, että kaikkien muusikoiden kanssa ei pysty samalla lailla henkilökohtaiseen kanssakäymiseen kuin esimerkiksi kamarimusiikkiprojekteissa. Orkestereille säveltämisessä oman jännityksensä aiheuttaa kanssakäyminen muusikoiden ja kapellimestarin kanssa, sillä mahdolliset orkesterin sisäiset jännitteet voivat näkyä epäystävällisenä käytöksenä säveltäjille.

Säveltäjä 5 jännittää kappaleiden esityksiä. Opettaminen tai kokoonpanoissa esiintymiset eivät jännitä enää samalla tavalla kuin ennen, varsinkin kun tunteet ovat nyt paremmin kontrollissa. Mitä uudemmassa tilanteessa on yksin, sitä enemmän se jännittää.

Säveltämisessä oman jännityksensä tuo myös teoksen eteenpäin lähettäminen, varsinkin silloin, jos sen on saanut kertaalleen takaisin. Sävellyksen “väärältä kuulostaminen” tai mielikuva siitä, että on tehnyt teoksen huonosti ja vaikeasti, vaikka se ei sitä oikeasti olisi, pelottaa.

Välillä säveltäjänä voi myös kohdata tilanteita, joissa muusikko ei ole tehnyt sovitun mukaisesti tarpeeksi töitä teoksen eteen. Tällöin on vaikea olla kiitollinen, jos asiaan ei pysty enää vaikuttamaan. Tällöin menee itselläkin ristiriitaisiksi fiiliksi, sillä on kiltti ja ystävällinen muuten luonteeltaan.

Säveltäjä 6 on luonteeltaan jännittäjä. Jo lapsena hän oli ujo ja arka. Tilanteista on kuitenkin päästy kunnialla eteenpäin, sillä hän on opetellut itselleen iloisen ja toimintatehokkaan kuoren.

Jännitys on alkanut jo 5-vuotiaana viulutunneilla, ja tämä jännitys on elämän aikana siirtynyt soittotunneilta sävellystunneille ja tämän jälkeen sävellysohjelmiin.

Säveltäjän 6 mukaan muusikoille suunnatussa esiintymisjännityskoulutuksessa puhutaan siitä, kuinka olen yhtä hyvä ihminen ja arvokas vaikka esiintyminen ei onnistuisikaan. Tätä ei kuitenkaan tuoda samalla lailla esille säveltäjien kohdalla, eikä sitä voidakaan, sillä säveltäjillä on esillä jotain vielä henkilökohtaisempaa. Välillä tuntuu, että säveltäjää ei pystytä erottamaan sävellyksestään.

Säveltäjä 6 oppi jännittämisestä osittain ulos pedagogisten opintojen kautta ajatuksella "mitä mä sanoisin oppilaalle." Myönteinen itsepuhe on auttanut suhtautumaan itseensä rakentavammin.

Säveltäjä 7 on kärsinyt esiintymisjännityksestä elämänsä aikana "järkyttävän paljon". Jos kuitenkin esiintyminen on ollut selkeästi rajattu, hän on pystynyt suorittamaan sen ja on tuntunut ihan kivaltakin. Jännityksen kanssa on päästy myös jo siihen pisteeseen, että esimerkiksi esitelmän pitäminen ja laulaminen eivät jännitä. Jo lapsena saadut traumat soittamisesta yleisön edessä saavat hänet vieläkin halvaantumaan esiintyjänä soittimen kanssa. Lapsena paineen alla eläminen, koulu- ja perheväkivalta on jättänyt syvät arvet, jotka vaikuttavat elämässä osittain edelleen. Myöhemmin sävellyksen korkeakouluopinnoissa kohdattu vähätteleminen, ulkopuolelle jättäminen ja aliarvostetuksi tuleminen vaikuttivat sävellysideenteettiin sekä omaan tekemiseen pitkään.

Säveltäjälle 7 jännitystä aiheuttavat myös harjoitukset ja niissä esille tulevat asiat. Myös esimerkiksi äänitteitä tehdessä mahdolliset tahattomat ja yllättävät äänet kuten yskäisyt aiheuttavat oman jännityksen.

Säveltäjä 7 kokee myös apurahahakemusten tekemiset ja mahdolliset hylkäykset jännittävinä, sillä kokee niiden määrittelevän itseään säveltäjänä. Lopulta olisi

kuitenkin tärkeää muistaa, että alle 10 % apurahahakijoista saavat hakemansa apurahan tai osan siitä.

Kysymys 5: Säveltäjien esiintymisjännitys, onko sitä ja mitä ajatuksia aihe sinussa herättää?

Säveltäjän 1 mukaan säveltäminen on todella henkilökohtaista, sillä kaikki materiaali on lähtöisiä säveltäjästä viitteistä huolimatta. Soittaja esittää toisen omaa. Sävellysprosessi on aina herkkä tilanne ja jos tilanne on vääränlainen, niin se voi traumatisoida. Epäkunnioittava suhtautuminen usein näkyy läpi, ja tämän seurauksena jännitys näkyy läpi ja tuntuu pahalta.

Säveltäjän 2 mielestä säveltäjien esiintymisjännitys on olemassa, mutta se näytetään eri tavalla kuin muusikoiden esiintymisjännitys. Termi ”esiintymisjännitys” on ongelmallinen, sillä se viittaa fyysisesti esillä oloon ja esiintymisjännitys näytetään eri tavalla. Säveltäjä 2 kokee, että jännitys on enemmän sellaista, mikä liittyy työn lopputulokseen ja työn arvoon. Jännitystä siitä, mikä työn vaikutus tulee olemaan eri tasoilla ja osa-alueilla. Kuitenkaan jännitys ei suoraviivaisesti liity esillä oloon henkilönä.

Säveltäjän 3 mukaan muusikoiden esiintymisjännityksestä on paljon puhuttu ja kirjoitettu, mutta säveltäjien esiintymisjännityksestä tai jännityksestä ei. Säveltäjän työ on muusikon työhön verrattuna kuitenkin vielä henkilökohtaisempaa, sillä siinä on arvioitavana oma työ, joka usein kytkeytyy säveltäjän omaan identiteettiin. Alalla on todella vaikea erottaa mikä olen minä ja mikä työminä. Säveltäjä ei ole myöskään tottunut olemaan samalla tavalla esillä kuin muusikot, joten esiintymistilanteeseen tottuminen ei myöskään ole samanlaista. Asiaa on tärkeä tuoda esille ja siitä on tärkeää puhua.

Kuitenkin esiintymisjännitys on mielestäni sanana harhaanjohtava, sillä usein ainoa esiintymistilanne on se, että säveltäjä kumartaa lavalla. Oppilaiden kanssa sävellystunneilla käsitellään jännitystä, jota oppilas voi kokea tulevasta esityksestään. Jännitys tai hermostuneisuus voi johtua esimerkiksi siitä, että oppilas miettii, kuinka teos otetaan vastaan.

Säveltäjän 4 mukaan säveltäjien esiintymisjännitys on pohjimmiltaan samaa kuin muu esiintymisjännitys, mutta säveltäjille on omat ajatukset esillä omassa teoksessaan. Tämä tekee tilanteesta omalla tavallaan vielä herkempää.

Säveltäjä 5 ei ole kohdannut elämänsä aikana keskustelua säveltäjien esiintymisjännityksestä, siitä ei olla puhuttu tai tuotu esille. Hän kuitenkin pitää keskustelua asiasta tärkeänä. Säveltäjänä tuntuu, että uuden musiikin tekemisessä yleisö on soittajien puolella ja yleensä ajatellaan, että vika on säveltäjän eikä soittajan. Syypäitä ei kuulu etsiä, mutta tietynlainen avarakatseisempi näkökulma olisi hyvä. Hänen mukaansa tämä ruokkii ajatusmaailmaa siitä, että nykymusiikki on huonoa ja kuulostaa huonolta. Tietynlainen kehä, joka ei pääse muuttumaan. Esimerkiksi Mozartia on ennen esitetty ja se helposti hiotaan ylitarkaksi, mutta uudelle musiikille ja elävien säveltäjien teoksille ei välttämättä anneta samantilaista tilaa ja arvoa.

Säveltäjä 6 on toivonut, että säveltäjien esiintymisjännityksestä olisi puhuttu ja kokee, että keskustelulle asiasta olisi suuri tarve. Toisaalta säveltäjien esiintymisjännitys on hieman absurdi ajatus, eli mitä se on? Luomiseen liittyy oma jännitys, muusikon kanssa harjoitteluun omansa ja sitten on vielä itse teokseen kohdistuva jännitys. Tämän takia tästä olisi tärkeä puhua ja pohtia asiaa.

Säveltäjän 7 mielestä säveltäjien esiintymisjännitys on olemassa, ja olisi tärkeä miettiä ja pohtia millaisiin tilanteisiin se liittyy ja miten tulee esille. Säveltäjälle 7 ei tule myöskään mieleen, että olisi kuullut asiasta keskustelua, mutta hän kokee, että siitä olisi tärkeä puhua. Tämä on kuitenkin keskeinen säveltäjiin ja säveltämiseen liittyvä asia, ja säveltäminen on usealle oma tapa toimia ja näkyä, tulla nähdyksi. Olisi myös hyvä huomata, että säveltäjille apurahat ja ulkopuolinen rahoitus on tärkeää. Ne mahdollistavat paljon erityislaatusuutta ja ainutlaatuisuutta, eli säveltäjien ja heidän sävellyksiensä olemassaolon tärkeys olisi tärkeä muistaa ja huomioida. Säveltäjän 7 mukaan asiat voi jakaa luovaan ja esittävään taiteeseen, jotka on pidetty jo vuosisatoja erillään. Tämä olisi tärkeä huomioida apurahoja jakaessa ja ihmisten kohtaamisissa.

Kysymys 6: Tiedätkö, mistä esiintymisjännitys johtui?

Säveltäjän 1 mukaan esiintymisjännitys on eniten epäonnistumisen pelkoa sekä pelkoa siitä, miten muut näkevät ja kokevat minut. Pelkoa työminän ja henkilökohtaisen puolen sekoittumisesta. Esiintymisjännitykseen vaikutti myös se, että mitä tärkeämpää esiintymistilanteesta tehtiin, sitä pahemmalta se tuntui.

Säveltäjän 2 esiintymisjännitys johtuu pitkälti persoonallisuuden piirteistä, vanhempien tai opettajien odotuksiin vastaamisesta sekä epävarmuuden tunteesta.

Säveltäjän 3 mukaan jännitys johtuu usein tarpeesta onnistua ja tulla nähdyksi. Opiskeluaikoinaan jännitys johtui epävarmuudesta, mutta ajan kanssa hän on oppinut hyväksymään sävellyksen sellaisenaan kuin se on ja osaa ottaa vastaan sävellyksen vastaanoton.

Säveltäjä 3 kokee olevansa onnekas, kun huomaa muusikoiden seisovan sävellyksen takana ja ottavan sen omakseen. Tällöin pystyy luottamaan muusikoiden osaamiseen ja musiikin kunnioittamiseen. Tällöin jännityksen määrä myös laskee, sillä tällöin ei koe olevansa niin altis sille, kuinka sävellys otetaan vastaan.

Säveltäjän 4 mukaan jännitys johtuu monesta asiasta, pohjimmiltaan se on hermostollinen tai hormonaalinen reaktio jännitykseen ja siihen, että on esillä ajatusineen ja tunteineen. Uusissa kokeiluissa oma epävarmuus lisää jännitystä. Myös se, ettei tilannetta voi enää esityksessä kontrolloida, pahentaa jännitystä, samoin kuin konserttiformaatti, jossa istutaan hiljaa paikallaan eikä jännitys pääse kehollisesti purkautumaan.

Säveltäjää 5 jännittää teoksessa eniten se, että sävellys ei kuulosta siltä miltä haluaisi. Teoksesta voi tulla jotenkin väärällä tavalla sarjallinen tai matemaattinen vaikutelma tarkoitetun äänimaiseman puolesta. Hän ei kuitenkaan koe, että jännitystä aiheuttaisi yleisön tai soittajien reaktiot. "Harvoin kehdataan tulla sanomaan niin pahasti", hän sanoo.

Säveltäjän 6 mukaan jännitystä on aiheuttanut pelko siitä, että sävellys määrittelee minut ihmisenä, vaikka todellisuudessa niin ei pitäisi käydä. Jännityksestä

on kuitenkin auttanut eroon ajatus ja ymmärrys siitä, että mikään ei hajoa siihen, jos teos onkin jonkun mielestä huono.

Säveltäjän 7 mukaan jännitys johtuu pitkälle kouluaikoina tulleista traumoista, koulu- ja perheväkivallasta. Myös sävellyksen korkeakouluopinnoissa kohdattu vähättely auktoriteettiasemassa olevilta henkilöiltä on aiheuttanut taipumusta jännittämiseen.

Kysymys 6: Miten koet jännityksen/millaisia oireita se aiheuttaa?

Säveltäjällä 1 jännitys näkyy ylivirittymisenä. Tällöin on vaikea keskittyä esimerkiksi lukemaan kirjaa. Esityksestä seuraa usein adrenaliinipiikki ja ylivirittynyt olo, joka kestää aikansa. Esiintymisen jälkeinen rauhoittuminen tapahtuu vasta useita tunteja myöhemmin.

Säveltäjällä 2 jännitys näkyy tunteiden purkauksena, ennen esitystä hän tuntee olevansa jännittynyt ja esityksen jälkeen jännitys purkautuu eri tunnereaktiona: itkettä, hymyilyttää, keskustelukyky heikentyy. Kuitenkin "jalat pysyvät maassa" koko ajan ja mahdollinen jännityksen luoma ahdistus pysyy poissa.

Säveltäjä 3 kokee hermottuneisuutta, sykkeen nousemista, käsien vapinaa. Suuri työmäärä vaikuttaa myös unenlaatuun ja määrään.

Säveltäjällä 4 tulee tärisevä olo, vaikea rauhoittua, levoton mieli, keskittymisvaikeudet, kylmänhiki ja ylivirittynyt olo.

Säveltäjä 5 kokee jännityksen positiivisena jännityksenä ja odottavana olona. Hänellä on hermostunut, levoton/saamaton olo. Hän tarkastelee asioita moneen kertaan ja varmistelelee asioita, ettei unohda mitään.

Säveltäjän 6 mukaan jännitystä aiheuttaa tietynlainen asioiden vatvominen. Esimerkiksi nuotin lähettäminen eteenpäin saattaa vaikeuttaa unta sekä arkielämän askareita, sillä tietoisuus nuotin lähettämisestä on koko ajan läsnä ja tuntuu haastavalta. Jos prosessissa on tullut vaikea suhde tilaajaan tai muusikoihin, tämä aiheuttaa omaa jännitystä.

Säveltäjä 6 kokee ahdistuksen ja stressin olevan joka vaiheessa läsnä. Harjoitusten aikana voi seurata ahdistus siitä, että kun on mahdollisuus tehdä muutoksia, se tuntuu haastavalta. Halu muokata ja tehdä parhaansa loppuun asti on niin suuri, että sävellyksestä on välillä haastava laskea irti. Usein jännitys myös purkautuu suurina tunteina ulos. Säveltäjä 6 kuitenkin rakastaa työtänsä ja säveltämistä. Tämä auttaa hänet eteenpäin sävellystyön ”raskaudesta” huolimatta.

Säveltäjä 7 kokee esiintymisjännityksen fyysisesti eri tavoin. Häntä tärisyttää, tulee kylmä, kädet hikoavat ja yleisölemus menee hiljaiseksi. Hänelle tulee tarve sulkeutua ja kaikki äänet tuntuvat häiritseviltä. Hän kokee myös, että normaalin keskustelun käyminen on todella haastavaa.

Kysymys 7: Miten mahdollinen jännitys näkyy esiintymisen aikana tai millainen olo sinulla on silloin?

Säveltäjä 1 pystyy keskittymään kuulemaan mitä teoksessa tapahtuu esityksen aikana. Kuitenkin samalla hänestä tuntuu siltä, että kuuntelee jonkun ulkopuolisen musiikkia, vaikka samalla tiedostaa kuuntelevansa omaa teostaan.

Säveltäjä 2 on sävellyksen esityksen aikana onnellinen siitä, että oma musiikki soi ja sillä on mahdollisuus koskettaa ihmisiä. Tuntuu hyvältä, että muilla on musiikin avulla pääsy omaan mielenmaisemaan. Tilanteessa on myös onnellinen siitä, että tietty matka muusikoiden kanssa on toteutunut ja päässyt lopulta päätökseen.

Säveltäjä 2 kokee suurta helpotuksen tunnetta kantaesityksen jälkeen, sillä iso työ on päässyt lopulta päätökseen ja jännitys päässyt raukeamaan. Patoutunut jännitys saattaa purkautua myös kehollisesti sekä hän saattaa menettää yöunensa työn jälkeen. Mitä suurempi työ on takana sitä suuremmin se vaikuttaa olotilaan konsertin jälkeen. Olo voi mennä jopa epäuskoisesti, että se on todella nyt viety päätökseen.

Säveltäjän 3 mukaan esiintymistilanteessa ei aina pysty nauttimaan ja keskittymisen kohde vaihtelee. Tietynlainen ympäristön tarkkailu lisääntyy, helposti

huomaa kuka yskii, haukottelee, mahdolliset rasahdukset ja niin edespäin. Tämä ei johdu siitä, että tuomitsisi yleisön tai esiintyjien käytöksen, vaan miettii mielessään ovatko nämä reaktioita teokseen. On täysin luonnollista yrittää saada irti muista, mitä teoksesta pidettiin. Joskus pystyy keskittymään ja nauttimaan vain musiikista, tässä auttaa se, että maadoittaa itsensä tilaan. Pääasia on, että on tehnyt parhaansa.

Säveltäjä 4 usein voimakkaasti myötäelää teostaan konsertissa sitä kuunnellessa. Joskus häntä huolettaa, mitä muut kuuntelijat siitä ajattelevat, mutta ei kuitenkaan yleensä. Tätä pohdintaa herättää esimerkiksi se, jos joku pyöri levottomana yleisössä. Kuitenkin välillä pahimmillaan kuuntelu voi olla melkein piinaavaa, varsinkin jos tilanne on aiheuttanut jonkinlaista kuumotusta.

Säveltäjä 5 pystyy syventymään ja keskittymään esityksen aikana oman teoksensa kuunteluun. Usein hän lukee ja elää partituurin kautta musiikkiaan omassa päässään. Teoksen esittämisen aikana on usein jännittävä ja ”nuorallatanssijan”-olo, joka yhtäkkiä vain loppuu. Esitysten jälkeinen olotila on riippuvainen esityksen onnistumisesta. Paremmasta esityksestä tulee maaginen olo.

Säveltäjä 6 on kohdannut urallaan muutaman kuuntelukerran siten, että konsertissa istuessaan hän on pystynyt nauttimaan teoksesta alusta loppuun. Tällöin hän on pystynyt olemaan tyytyväinen sävellykseensä sekä soittajien tulkintaan.

Valitettavasti tämä rauha välillä myös rikkoutuu. Näissä tilanteissa hän on itse päätenyt analysoimaan musiikkiaan, sekä sitä mikä toimii ja mikä ei. Säveltäjä 6 toteaa, että hän helposti päätyy kuuntelemaan omaa teostaan mikroskoopin tarkkuudella. Myös yleisön käytös ja reagointi voivat ruokkia omaa tarvetta analysoida teosta. Säveltäjä 6 on myös kokenut, että puuttumaton palaute on aiheuttanut tyytymättömyyttä mahdolliseen lopputulokseen.

Säveltäjällä 7 on yleensä odottava olo ja hän yrittää kelata eteenpäin esitystilannetta mielessään. Esityksen aikana hän pyrkii olemaan soivassa tilanteessa kiinni. Säveltäjän 7 keskittyminen kuitenkin saattaa herpaantua, jos yleisössä ei ole rauhallista, esimerkiksi yskiminen voi aiheuttaa tämän.

Kysymys 8: Opetatko tai koetko, että tulevaisuudessa säveltäjien esiintymisjännitystä olisi hyvä opettaa?

Säveltäjän 1 mielestä säveltäjänä toimiminen tarvitsee vahvaa mielenhallintaa, sillä se on todella isossa osassa prosessia. On tärkeää osata myös toimia työjohtajana itselleen, sillä työskentely vaatii itsenäistä otetta. Säveltäjän esillä oloa, brändäystä, keskustelutilaisuuksissa toimista ja ylipäättänsä esillä oloa olisi hyvä opettaa ja keskustella. Helposti ihminen jää vain vahingossa pönöttämään esille, ja tämä olisi hyvä saada pois. Hänen mukaansa omaa sävellysprosessia ja lopputulosta olisi myös hyvä osata sanoittaa ja kertoa omasta tekemisestään.

Opettajan tärkeä tehtävä on tukea oppilaan prosessia ja tukea sitä, kuinka omasta tekemisestään voi kertoa ulkopuoliselle. Mahdollinen ammattimuusikoiden kanssa työskentely jo opintojen aikana antaa hyvän perustan ammatti-identiteetin kasvattamiselle.

Säveltäjän 2 mukaan työelämän hyvinvointi- ja kehittämiskeskustelussa olisi hyvä tuoda säveltäjien esiintymisjännitystä esille, sillä säveltäjien asema paranisi arvostuksen myötä, jolloin se ei jäisi vain puheena esille. Säveltäjien kohtelu muiden osapuolten kohdalta voisi myös muuttua huomaavaisemmaksi.

Säveltäjiä olisi tärkeä opettaa hallitsemaan omaa jännitystään. Tämän lisäksi olisi tärkeää, että säveltäjän ja muusikoiden välistä kommunikointia ja osallisuutta lisättäisiin. Näin myös sävellyksen syntyprosessissa voitaisiin tehdä tiiviimpää yhteistyötä.

Säveltäjän 3 mukaan aiheesta olisi tärkeä opettaa jo ruohonjuuritasolta asti. Sen sijaan, että tilanteita jossain vaiheessa kohdataan, niihin olisi tärkeä kasvaa. Olisi hyvä, jos opetuksessa oleva vastuu asiasta huomioitaisiin ja opetettaisiin oppilaille esiintymistilanteissa toimiminen kättelyistä alkaen.

Tulevaisuudessa olisi hyvä panostaa muusikoiden ja musiikintekijöiden väleihin siten, että he ymmärtävät toisiaan ja toistensa työtä. Muusikko voi jännittää teoksen esittämistä ja säveltäjä teoksen toimivuutta ja sen vastaanottamista. Luottamus on lopulta molemminpuolista vuorovaikutusta, joka korostuu työssä.

Säveltäjän 4 mukaan ensisijaisempaa olisi pyrkiä purkamaan rakenteita, jotka aiheuttavat jännitystä kuin opettamaan säveltäjiä sietämään paineita. Asiassa olisi tärkeä mennä pintaa syvemmälle: onko kulttuurissa jotain, joka lietsoo paineen syntymistä? Paineet neroudesta tai pakosta onnistua? Vai voisiko olla enemmän kokeiluja ja lupa "epäonnistusta" ja todeta, että elämä ei hajoa siihen. Esiintymisjännityksen hoitaminen tuntuisi vain laastarilta, jos asiaa ei myllätä kunnonla. Kautta aikojen kulttuuriimme on kuulunut laulaminen ja soittaminen, tähän tullut kynnyksen eli esiintymisjännitys vie olon pois olennaisesta.

Säveltäjän 4 mukaan olisi myös hyvä, jos teatteripuolelta voitaisiin tuoda asioita myös taidemusiikin puolelle, minkä avulla luottamus ja normit saataisiin kuntoon ilman että olisi vain sääntöjä, joita kaikki noudattavat.

Säveltäjän 5 mielessä ei ole käynytäkään, että asiasta voisi opettaa tai olisi pitänyt opettaa, sillä hänelle ei ole opetettu. Hän pitää kuitenkin tärkeänä, että asiasta opetettaisiin.

Säveltäjän 6 mielestä kaikilla pitäisi olla omien tarpeiden ja tason mukaisesti asiasta opetettu. Vaikka kaikki koemme varmasti samankaltaisia tunteita, niin opettajana voi olla vaikea asettua oppilaan asemaan. Heille kaikki pienetkin asiat voivat olla todella isoja juttuja. Oman teoksen näyttäminen opettajalle tuntuu usein jännittävältä ja suurelta, sillä lapsen epävarmuus säveltämiseen näkyy vielä vahvasti prosessissa. Tämän takia tilanteet ovat aina todella herkkiä, ja hienotunteisuuden ylläpitäminen on tärkeää. Työnohjaus olisi myös hyvä, sillä se auttaisi vaikeissa tilanteissa toimimaan oppilaan kanssa. Jokaiselle sävellykselle olisi tärkeä antaa oma tilansa ja aikansa.

Säveltäjän 7 mielestä asiasta olisi tärkeä opettaa ja puhua. Hän ei ole itse kohdannut urallansa opetusta aiheesta lukuun ottamatta yhtä käytyä keskustelua liittyen säveltäjien esiintymisjännitykseen. Säveltäjäydestä olisi tärkeä puhua myös sen takia, että sen avulla muusikot ja säveltäjät voisivat ymmärtää toisiansa paremmin.

4.2 Haastatteluiden yhteenveto

Seitsemän mielenkiintoista ja hyvää keskustelua säveltäjien kanssa on käyty. Haastattelut osoittavat sen, että kamppailemme samojen asioiden parissa yhdessä ja avoin keskustelu aiheesta olisi tarpeen. Haastatteluiden pohjalta on nähtävissä yhteneväisyyksiä eri säveltäjien ajattelutapojen ja toiminnan välillä. Mielestäni säveltäjien valinta onnistui hyvin, sillä haastatteluiden pohjalta saatiin hyvin monipuolista tietoa aihealueesta.

Sävellysprosessin eteneminen

Kaikkien säveltäjien sävellysprosessin eteneminen on mahdollista kaavalla ideointi – sävellysprosessi – valmiin teoksen eteenpäin vieminen. Samankaltaisuutta säveltäjien vastauksista löytyi myös siitä, että viimeistään paineen alla sävellykset valmistuvat, kun ne on pakko saada valmiiksi. Säveltäjät pystyvät myös toimimaan ”fiillispohjalta” mutta myös työskentelyn aikatauluttaminen korostuu, sillä se auttaa pysymään aikataulussa. Inspiroituneena teokset etenevät nopeastikin eikä ulkoiset ärsykkeet ole niin suuria häiriötekijöitä.

Valmistautuminen sävellysten esityksiin

Valmistautumista sävellysesityksiin tapahtuu säveltäjien keskuudessa samalla lailla. Mahdollisuus kommunikoida muusikoiden kanssa etukäteen, huoliteltu olemus konsertissa sekä asioiden läpikäynti etukäteen tuovat turvaa jännittäviin tilanteisiin. Säveltäjät haluavat myös olla mukana prosessissa mahdollisuuksien mukaan loppuun asti, jolloin he pystyvät olemaan muusikoiden tukena ja apuna.

Jännitkö?

Kaikki säveltäjät kokevat jännittävänsä ainakin joiltain osin. Osalla jännittäminen on kulkenut läpi elämän samanlaisena tai se on muuttanut muotoaan kasvun ja kehityksen kautta tilanteiden kehittyessä. Osalla säveltäjistä yhteisenä tekijänä on ollut se, että esiintymisjännitys on vaikuttanut niin paljon omaan esiintymiseen, että he ovat päätyneet tekemään säveltäjän uraa instrumenttimuusikon sijasta,

sillä säveltäjän työ on itsenäisempää ja usein pienemmissä ryhmissä tehtävää työtä.

Säveltäjiä yhdistää myös se, että kaikki kokivat jännitystä heidän musiikkinsa vastaanottamisesta sekä kohtelusta. Säveltäjät saattavat miettiä, ottavatko muusikot teoksen omakseen ja pitävätkö he siitä. Sävellystensä konserteissa säveltäjille on suurimpana toiveena edellytykset teoksen kunnioittamisesta ja sävellyksen kohtelusta oikein. Säveltäjät eivät ole laskemassa konserteissa mahdollisia virheitä, mutta ikävä tunne jää, jos teoksesta tulee esille muusikoiden piittaamaton asenne omaa sävellystä kohtaan.

Säveltäjien esiintymisjännitys, onko sitä ja mitä ajatuksia aihe sinussa herättää?

Säveltäjien esiintymisjännitys herätti kaikilla pohdintaa sekä ajatuksia sen tärkeydestä. Kaikki haastatellut säveltäjät olivat samaa mieltä siitä, että he olivat kokeneet jonkinlaista jännitystä. Kuitenkin haastatellut määrittelivät sitä eri tavoin. Säveltäjien esiintymisjännitys on olemassa, mutta sen näyttäytyminen on erilaista muusikoiden esiintymisjännitykseen verrattaessa. Säveltäjien esiintymisjännityksen taustalla on sävellystyön suuri henkilökohtaisuus. Säveltäjillä on esillä omat ajatukset, ja niiden arvostaminen ja kohtaaminen aiheuttavat jännitystä.

Säveltäjät kokevat, että asiasta olisi tärkeää käydä keskustelua ja tuoda esille jo opintojen aikaisessa vaiheessa. Haastatteluissa tuli myös ajatus siitä, että olisi tärkeää, että kiinnitettäisiin huomiota esiintymisjännityksen aiheuttajaan eikä vain oireiden lievittämiseen.

Mistä esiintymisjännitys johtui?

Esiintymisjännityksen taustalla on erilaisia tekijöitä: epäonnistumisen pelkoa, hylätyksi tulemisen pelkoa, persoonallisuuden piirteet, huono itsetunto sekä pelkoa väärinymmärretyksi tulemisesta. Esiintymisjännityksen taustalla voi olla myös pelko siitä, että sävellys määrittelee häntä jotenkin ihmisenä. Säveltäjän kohdalla helposti sekoitetaan työminä tai henkilökohtainen minä, jonka seurauksena sävellyksetkin voidaan yhdistää mielikuviin, joita säveltäjä ei itse ajattele tai koe.

Miten koet jännityksen ja millaisia oireita se sinulla aiheuttaa?

Säveltäjien oirekuva jännitykseen liittyen on erittäin samankaltainen: jännitys näkyy ylivirtityksenä, hermostuneisuutena, sykkeen nousemisena, käsien vapinana ja kylmähikisyytenä, unenlaadun ja määrän muutoksena, levottomana mielenä ja asioiden tarkastelemisena. Nämä oireet ovat täysin normaaleja ja johtuvat keskushermoston reagoinnista ulkoisiin ärsykkeisiin ja jännitykseen. Tämä johtuu siitä, että jännitys tuottaa adrenaliinia, joka saa kehon hälytystilaan, tällöin keho menee niin sanottuun taistele tai pakene -tilaan (Arjas 2001, 16).

Miten mahdollinen jännitys näkyy esiintymisesi aikana tai millainen olo sinulla silloin on?

Säveltäjät kuvaavat tunteiden ja keskittymiskyvyn olevan tilanne- ja konserttikoh- taista. Joissain konserteissa pystyy keskittyneesti kuuntelemaan ja keskittymään teoksen etenemiseen. Toisissa taas ulkoisia ärsykejä on enemmän, joiden tark- kailu lisääntyy. Tällöin kiinnittää herkemmin huomion yleisössä tapahtuviin ys- käisyihin ja liikkumisiin.

Konsertin jälkeen tai seuraavien päivien aikana säveltäjä voi kokea suurta onnel- lisuutta ja helpottuneisuuden tunnetta. Sävellysprosessi on usein stressaava, jonka seurauksena mielialan vaihtelut voivat olla suuria, jotka johtavat lopulta suu- reen helpottuneisuuden tunteeseen.

Opetatko tai koetko, että tulevaisuudessa säveltäjien esiintymisjännitystä olisi hyvä opettaa?

Haastatteluista kävi ilmi, että säveltäjille suunnattuja esiintymisjännityskoulutuk- sia ei ole järjestetty, vaikka sellaiselle olisi tarvetta. Enemmän keskustelut ovat pyörineet muusikoiden esiintymisjännityksessä, eli esiintymisjännityksessä, jossa henkilö on koko ajan itse esillä soittamassa. Säveltäjät tarvitsevat vahvaa mielenhallintaa, johon heitä voisi kouluttaa ja antaa työkaluja prosessien

hallitsemiseen. Työnjohtotaidot ovat myös tärkeitä, sillä säveltäjän olisi hyvä osata sanoittaa omaa tekemistään.

Esiintymisjännityksestä olisi tärkeä opettaa jo ruohonjuuritasolta asti sen sijasta, että ihmiset kasvaisivat niihin sisälle. Olisi ensisijaisempaa pyrkiä purkamaan rakenteita, jotka aiheuttavat jännitystä kuin hoitaa jännityksen aiheuttamia oireita.

Keskusteluissa kävi myös ilmi, että toisaalta vaikka opettajana osaisi keskustella ja puhua asioista, niin kaikkea ei välttämättä pysty ottamaan huomioon, sillä opilaille pienetkin asiat voivat olla todella merkityksellisiä. Tämä olisi tärkeä tiedostaa, sillä tilanteet ovat aina todella herkkiä.

5 REFLEKTIO

Keväällä 2023 toteutettiin Tampere Raw:n ja TAMK musiikin yhteistyönä produktio, jossa pääsimme luomaan pienkamariyhteille teokset, jotka TAMK Musiikin opiskelijat ja Tampere Raw:n soittajat esittivät yhteistyönä. Projekti oli opettavainen ja se toi kokemuksen muusikoiden kanssa työskentelemisestä produktion alusta saakka.

Projekti koostui luennoista, soitinesittelyistä sekä konserttiviikosta, joka koostui harjoituksista sekä konsertista. Projektin seurauksena sävelsin teoksen ”Introduction that doesn’t have a direction” klarinetille, sopraanosaksofonille, fagotille, pasuunalle, lyömäsoittajalle ja harpulle.

Projektiin kuului monta eri vaihetta, jotka pystyi kokemaan jännittävänä, ja jännitys näkyi toiminnassa ja säveltämisen edistymisessä. Kappaleen pääideat ja mielikuvat teokseen syntyivät melko nopeasti. Sävellyksessä oli haastava tehdä päätöksiä ja se tuntui etenevän hitaasti, sillä mielessä oli usein ajatus siitä ”mitä muut ajattelevat”.

Jännityksen pystyi tuntemaan prosessissa eri tavoin eri vaiheissa. Ensimmäinen suurempi jännityksen aihe oli ideoiden esittely ryhmätunnilla muille säveltäjille ja muusikoille, vaikka he olivat tuttuja jo entuudestaan. Oman teoksen esittely muille tuntui jännittävältä, sillä ei pystynyt tietämään, mitä muut ajattelisivat tai miten he suhtautuisivat teokseen. Seuraavan kerran suurempi jännitys koitti teoksen eteenpäin lähettämisessä. Lähettäessä kappaletta eteenpäin muusikolle täytyi osata olla valmistautunut mahdollisiin kysymyksiin ja korjauksiin. Tämä kuitenkin onnistui mutkitta.

Konserttiviikolla ensimmäisiin harjoituksiin tultaessa tunsin jännityksen levottomuutena ja käsien kylmenemisenä. Jännittäminen purkautui lopulta selittelynä. Esiityksen aikana huomasin sydämeni hakkaavan ja muiden aistieni voimistuvan. Tarkkailin paljon enemmän kuin yleensä yleisöä ja tietyllä tavalla toivoin tilanteen menevän mahdollisimman nopeasti ohi. Lavalle noustessa olo oli kuin kompassuisin matkalla omiin jalkoihini enkä ollut varma, kuinka lavalla toimia, vaikka olen tilanteen ennenkin kohdannut.

Oman teoksen kuuleminen tuntuu aina omalla tavallaan hyvältä, mutta jännityksellä on silti usein oma varjostava vaikutus kokemukseen aiheuttamalla jännityksen tunnetta kehoon. Olen kuitenkin myös huomannut, että usein jännitykselle ei ole mitään aiheita, mutta silti jännitys voi tuntua elämää mullistavalta.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön lopputuloksena voidaan todeta jonkinlaista säveltäjien esiintymisjännitystä olevan olemassa. Onko kuitenkaan esiintymisjännitys oikea termi tilanteelle vai onko säveltäjien esiintymisjännitys jonkinlainen ilmiö, joka voitaisiin kuvata eri sanalla, jää vielä harkinnan alle. Ottaen huomioon jännityksen luonteen ja sen, kuinka esiintymistilanteessa tuodaan omat ajatukset esille, jännitystä voisi mahdollisesti verrata kirjailijan tai oppimateriaalien luojaan jännitykseen.

Haastattelut osoittavat säveltäjien kokevan ja kohtaavan samanlaisia oireita esiintymisjännitykseen liittyen. Haastatteluiden suppea määrä ei kuitenkaan mahdollista asian yleistämistä. Näiden haastatteluiden perusteella kuitenkin voidaan todeta, että toisillensa osittain tuntemattomat säveltäjät kokevat samoja asioita samankaltaisissa tilanteissa.

Esittelemäni teoriat, kognitiivinen ja kehityso pillinen teoria sekä tunne-elämään perustuva teoria luovat pohjaa säveltäjien esiintymisjännitykselle. Esimerkiksi kognitiivisessa teoriassa korostuu enemmän ajatukset siitä, mitä voisi käydä kuin mitä oikeasti kävisi. Kehityso pillisessä teoriassa painotetaan taistele tai pakene - ilmiötä. Tällä tarkoitetaan sitä, että henkilö reagoi tulevaan koetukseen paljon suuremmin kuin olisi tarpeen. Tunne-elämään keskittyvässä teoriassa painotetaan tunteita liittyen muihin ihmisiin ja heidän reagointiinsa.

Säveltäjien esiintymisjännityksessä sävellystyön henkilökohtaisuus on suuressa roolissa. Johtuuko jännitys nimittäin enemmän heikkoudesta tai oman heikkouden näytettävyydestä, vaikka oikeasti kyseessä on vahvuuden näyttäminen. Sävellystyöhön liittyvässä jännityksessä ei kuitenkaan ole olennaista olosuhteet missä sävellystyö tehdään vaan mitä säveltäjä itse kokee.

Sävellyso pettajana toimimisessa opetus usein painottuu oppilaan oman äänen kuulemiseen ja oppilaan kohtaamiseen. Tällöin opetuksessa olisi myös tärkeä opettaa oppilas kohtaamaan mahdolliset työelämän käytännöt ja haasteet antamalla työkalut toimimaan tilanteissa itsenäisesti. Tällöin kynnyks jännittämiseen nousee, sillä oppilas/opiskelija tietää kuinka tilanteessa toimia.

Sävellystunneilla olisi tärkeä saada oppilaan/opiskelijan itsetuntoa pidettyä yllä ja tietyllä tavalla kasvattaa ammatillista itsetuntoa. Musiikkioppilaitoksissa sävellyskonsertteja ja mahdollisuuksia saada omaa musiikkiaan kuuluviin on suhteessa vähemmän kuin muita konsertteja. Nämä konsertit kuitenkin mahdollistaisivat säveltäjälle mahdollisuuden kasvattaa omaa itsetuntoaan esitystilanteisiin.

Säveltäjän 6 sanoja lainaten “säveltäminen on kuin helminauhat, jossa kaikki helmet ovat mestariteos. Oman äänen löytäminen on tärkeämpää kuin muiden miellyttäminen.” Tällä tarkoitetaan sitä, että säveltäjä saa tehdä virheitä, erehtyä sekä ottaa harha-askeleita. Prosesseihin tarvitaan epäonnistumisia ja haparointeja, tien etsimistä eri suuntiin tutkien kuinka pitkälle sitä pääsen.

Tulevaisuudessa säveltäjien esiintymisjännityksestä olisi tärkeä keskustella ja olisi tärkeä keskittyä minimoimaan sen aiheuttajia. Kun asiasta keskusteltaisiin aikaisessa vaiheessa, huomioitaisiin laajemmin musiikkiopistoissa ja työelämäkeskusteluissa, se laskisi paineita alalla toimimisessa. Näin voisimme myös ymmärtää muusikoiden kanssa paremmin toisiamme ja eri tilanteiden herkkyyttä.

LÄHTEET

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen : muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjä tyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 17.4.2024.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arjas, P. 2014. Varmasti Lavalle : muusikoiden esiintymisjännitys. Jyväskylä: Atena kustannus oy.

Keltikangas-Järvinen, L. Hyvä itsetunto. 1994. Helsinki: WSOY.

Melanen, N. 2020. Black out, oksettava olo, käsien vapina - esiintymisjännityksen taustalta löytyy usein häpeä. Yle. Verkkosivu. Viitattu 11.11.2023.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/11/17/black-out-oksettava-olo-kasien-vapinaa-esiintymisjannityksen-taustalta-loytyy>

Mielenterveystalo. n.d. (a) Miten keho reagoi kriisiin. Verkkosivu. Viitattu 4.3.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/miten-keho-reagoi-kriisiin>

Mielenterveystalo. n.d. (b) Mitä on itsetunto. Verkkosivu. Viitattu 12.1.2024.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>

Suomen tunnetaitokoulutus. 2017. Tunne ja taida. Mikä ihmeen häpeä. Verkkosivu. Viitattu 13.2.2024. <https://www.tunnejataida.fi/mika-ihmeen-hapea>

Nyyti ry. n.d. (a) Häpeä. Verkkosivu. Viitattu 29.3.2024.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/hapea/>

Nyyti ry. n.d. (b) Itsetunto. Verkkosivu. Viitattu 29.3.2024
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>

Nyyti ry. n.d. (c) Syyllisyys. Verkkosivu. Viitattu 23.1.2024
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/syylisyys/>

Vuoskoski, J. 2007. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikon esiintymisjännitykseen. Musiikkitiede. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.4.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10018/URN_NBN_fi_jyu2007909.pdf?sequence=1

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Kerro itsestäsi ja taustoistasi
 - Kuka olet, miten elämä on vienyt sinut tähän pisteeseen?
 - Muistatko että olisit aikaisemmin jännittänyt esiintymisiä?
 - Millainen olet luonteeltasi (ekstrovertti/introvertti), onko tämä muuttunut elämän varrella?
 - Onko mahdollinen jännittäminen muuttunut elämän aikana/oletko eri lailla oppinut käsittelemään sitä?

2. Miten sävellysprosessisi usein etenee mentaalisesti?
 - Miten ja kuinka paljon työskentelet (onko teos/tilauskohtaista kuinka paljon)?
 - Millaisia fiiliksiä sävellysprosessit yleensä herättävät? Vaikuttaako kiire niihin?
 - Oletko huomannut jonkun toistuvan kaavan, mikä toistuu aina kerta toisensa jälkeen.

3. Miten valmistaudut sävellysten esittämisiin
 - Jännittävätkö nämä/ovatko nämä joskus jännittäneet?

4. Miten jännittämäinen ilmenee
 - Onko siinä erilaisia vaiheita?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat millainen fiilis on ennen esitystä, esityksen aikana ja jälkeen?
 - Mitä tunnet esittämisen aikana?
 - Onko fyysisiä/psykkisiä oireita
 - Miten koet yhteistyön muusikoiden ja esittäjien välillä: esimerkkejä nimettömästi? (= onko näillä merkitystä jännityksen määrään)

5. Opetatko/luuletko tulevaisuudessa opettavasi säveltäjiä mielen hallitsemisissa.
 - Miten säveltäjiä tulisi valmentaa tai tulisiko valmentaa
 - Pitäisikö kouluissa valmentaa säveltäjiä ja muusikkoja yhdessä kohtaamaan toisensa toisten jännittämiset huomioiden = eli ymmärretään kummankin näkökulma