

Päivi Vierimaa

MUUSIKON ESIINTYMISVALMENNUS KIRKKOMUUSIKON NÄKÖKULMASTA

MUUSIKON ESIINTYMISVALMENNUS KIRKKOMUUSIKON NÄKÖKULMASTA

Päivi Vierimaa
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Musiiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Päivi Vierimaa

Opinnäytetyön nimi: Muusikon esiintymisvalmennus kirkkomuusikon näkökulmasta

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2016

Sivumäärä: 42 + 1

Opinnäytetyön aihe on muusikon esiintymisvalmennus kirkkomuusikon näkökulmasta. Muusikon esiintymisvalmennusta on viime vuosikymmeninä tutkittu melko paljon. Opinnäytetyössä nostetaan esille alue, jota on tutkittu vähemmän. Kirkkomuusikon työ on jatkuvaa esiintymistä ja esilläoloa, ja tämän näkökulman esille tuominen on tärkeää kanttorin työn kehittämiseksi. Tutkielman tueksi perehdyin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja haastattelin kanttoreita ja urkureita. Kirjallisuus on antanut minulle tietoperustan, jota olen peilannut haastatteluissani. Osin haastattelut tukevat tietoperustaa, mutta on myös alueita, joissa kirjallisuus ja haastattelut ovat ristiriidassa keskenään.

Esiintymisjännitystä voidaan tarkastella fysiologisesta, tunneperäisestä ja kognitiivisesta näkökulmasta. Nämä näkökulmat eivät sulje pois toisiaan, vaan niiden synteesi antaa kokonaisvaltaisen näkökulman esiintymisvalmennukseen ja esiintymisjännitykseen.

Fysiologiselta kannalta katsoen voidaan sanoa jännittämisen johtuvan siitä, että jännittämisestä kärsivällä on ylitsehypähtävä sympaattinen hermosto, joka reagoi kohtuuttoman voimakkaasti tilanteissa, joissa on jotain riskialtista. Tältä kannalta katsoen esiintymisjännitystä on hoidettu lääkkeillä, jotka lieventävät sympaattisen hermoston beetareseptorien vaikutuksia estämällä adrenaliinin ja noradrenaliinin vaikutuksia.

Tunneperäisten tekijöiden vaikutus esiintymistilanteisiin pohjautuu persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttaviin asioihin. Merkittävää on terveen itsetunnon vaikutus esiintymisjännitykseen. Terve itsetunto ja realistinen minäkuva ovat tämän tutkimuksen mukaan perustana esiintymiselle.

Kognitiivisessa lähestymistavassa keskitytään ajattelun merkitykseen esiintymisjännityksen hallinnassa. Esiintymisjännitys ei ole vain negatiivinen asia. Valppaustason nousu on esiintymisen kannalta välttämätöntä. Kysymys on siitä, miten asennoidumme esiintymiseen.

Haastattelujen pohjalta esiin nousi kolme tekijää, jotka auttavat esiintyjää. Ensimmäinen on kovan harjoittelun tuoma varma osaaminen. Toinen merkittävä tekijä on kokemuksen tuoma varmuus. Kolmantena tuli esiin mentaalisen harjoittelun merkitys.

Aihe on mielenkiintoinen ja olisi kiinnostavaa tutkia enemmän esiintymisvalmennuksen merkitystä kirkkomuusikoille. Tällä tavoin voisimme parantaa kanttoreiden työn laatua ja jaksamista työssä.

Asiasanat: Esiintymisjännitys, esiintymisvalmennus, kirkkomuusikot, mentaaliharjoittelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme, in Music, Option of Musician, Church Music

Author: Päivi Vierimaa

Title of thesis: Musician's Performing Coaching from the Perspective of Church Music

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2016

Number of pages: 42 + 1

This study was about performance coaching of musicians from a church musician's point of view. Performance coaching of musicians has been researched a lot during several decades. In my thesis I wanted to raise a less studied aspect. A church musician's work is endless performing which is an important aspect to be taken into account. This is important for the development of cantors' work. In my study I have read literature about this question and I have interviewed cantors and organists.

Performance anxiety can be analyzed from physiological, emotional and cognitive angles. These aspects are not mutually exclusive – their synthesis gives a comprehensive view to performance anxiety.

From a physiological point of view, nervousness is caused by an over effective sympathetic nervous system, which reacts powerfully in situations with high risks or uncertainties. As a consequence, performance anxiety has been treated with medication, which limits the effects of sympathetic nervous system's beta-receptors by blocking adrenalin and noradrenalin effects.

Emotional factors' effects on performance situations are based on individual personality development. According to my study, healthy self-confidence and a realistic self-image are fundamentally important for good performance.

A cognitive approach focuses on mind management in stage fright control. Performance anxiety is not only a negative thing. Raised situation awareness is necessary when performing. A lot depends on our attitude.

My interviews raised three things, which help performers. The first one is strong skills resulting from hard training. The second factor is confidence which experience gives, and the third one is mental training.

The theme is interesting and I would be interested in exploring more the meaning of performance coaching for church musicians. In that way we could improve cantors' work quality and well-being at work.

Keywords: Church musicians, mental training, performance anxiety, performance coaching

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---------------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | ESIINTYMISVALMENNUS | 8 |
| 2.1 | Esiintymisvalmennuksen historiaa:..... | 8 |
| 2.2 | ”Suuret mestarit” ja jännittäminen..... | 9 |
| 2.3 | Esiintymisvalmennuksen kulmakiviä ovat:..... | 11 |
| 2.3.1 | Hengitys..... | 11 |
| 2.3.2 | Rentoutuminen | 13 |
| 2.3.3 | Keskittyminen | 15 |
| 3 | ESIINTYMISJÄNNITYS | 17 |
| 3.1 | Fysiologiset tekijät | 18 |
| 3.2 | Tunneperäiset tekijät | 19 |
| 3.3 | Kognitiiviset tekijät | 23 |
| 4 | ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HOITOON TARKOITETUT LÄÄKKEET..... | 25 |
| 5 | ITSETUNTO | 26 |
| 6 | MENTAALIHARJOITTELU | 27 |
| 7 | MINDFULNESS | 29 |
| 8 | HAASTATTELUN TULOKSET | 31 |
| 9 | POHDINTA..... | 39 |
| | LÄHTEET | 41 |
| | LIITTEET..... | 43 |

1 JOHDANTO

Muusikoiden esiintymisvalmennuksesta puhutaan nykyään melko paljon. 1980-luvulta asti aihetta on tutkittu, ja urheilijoiden psyykinen valmennus on ollut perustana muusikoiden esiintymisvalmennukseen. Haluan tässä tutkielmassani ottaa esiin alueen, jota on tutkittu vähemmän ja jossa esiintymisjännitys on yhä edelleenkin vaiettu vaiva. Kirkkomuusikon työ on jatkuvaa esiintymistä ja esilläoloa, ja mielestäni tämän aspektin nostaminen esille on tarpeellista kanttorin työn kehittämiseksi.

Olen henkilökohtaisesti aina kärsinyt kohtuuttomasta esiintymisjännityksestä. Kärsin myös jännittämisestä sosiaalisissa tilanteissa, ihmisten kohtaaminen ei ole minulle helppoa. Osittain näistä syistä lähdin opinnäytetyössäni tutkimaan esiintymisvalmennusta. Olen pohtinut esiintymisjännityksen syitä ja keinoja, millä esiintymisjännitystä voidaan lieventää. Olen opinnäytetyötä tehdessäni oivaltanut monia asioita ja pystynyt hyödyntämään saamaani tietoa myös omissa esiintymistilanteissa. Toivonkin, että tutkimukseni esiintymisjännityksestä ja esiintymisvalmennuksesta toisi apua ja toivoa myös lukijoilleni.

Esiintymisvalmennusta on kaikki se toiminta, jolla pyritään auttamaan esiintyjää suoriutumaan esiintymisestä onnistuneesti. Esiintymisvalmennus ei ole vain esiintymisjännityksen hoitoa, vaan kokonaisvaltaisempaa esiintymistä tukevaa tavoitteellista toimintaa. Kirkkomuusikko on esiintyvä taiteilija siinä missä kuka tahansa muusikko, ja häneen voidaan suurelta osin soveltaa samoja esiintymisvalmennuksen keinoja kuin muihinkin muusikoihin.

Kanttorin esiintymisjännitykseen vaikuttaa paljon se, kuinka hyvin hän on ehtinyt valmistautua jännittävään tilanteeseen. Myös kanttorin kuten muidenkin muusikoiden esiintymistaitojen perusta on varma osaaminen. Kanttorin tulisikin vaatia mahdollisuutta harjoitella riittävästi työajan puitteissa. Valmistaaahan pappikin saarnansa työajalla. Kanttorin työn haastavuutta lisää se, että hän joutuu usein lyhyellä varoitusajalla esiintymään esimerkiksi kirkollisissa toimituksissa. Riittävä

valmistautumisaika antaa kanttorille mahdollisuuden esiintymisensä rikkaaseen toteuttamiseen erilaisissa toimituksissa. Käytän tässä tietoisesti sanaa esiintyminen, vaikka esimerkiksi messun soittamista ei välttämättä mielletä esiintymiseksi. Puhuttaessa kanttorin esiintymisvalmennuksesta voidaan kuitenkin kaikki julkinen soittaminen, laulaminen sekä muu vuorovaikutustilanne ihmisten kesken nähdä esiintymisenä. Tätä taustaa vasten kanttorin työ on mitä suurimmassa määrin esiintymistä.

Olen työssäni haastatellut urkureita ja kanttoreita ja pyrkinyt selvittämään muun muassa auttaako kokemus ja rutiini esiintymisjännitykseen. Haastattelun tulokset ja asiantuntijoiden käsitykset ovat ristiriitaisia, yleisesti voidaan sanoa, että kokemus lievittää esiintymisjännitystä, mutta todellakin tutkimustulokset ovat tältä osin ristiriitaisia.

Käsittelen tutkielmassani esiintymisjännitystä fysiologisesti, tunneperäisesti sekä kognitiivisesti. Pyrin tarkastelemaan näitä aspekteja siten, että ne eivät sulje pois toisiaan. Näiden tekijöiden synteesi antaa mielestäni kokonaisvaltaisen näkökulman esiintymisvalmennukseen ja esiintymisjännitykseen.

2 ESIINTYMISVALMENNUS

2.1 Esiintymisvalmennuksen historiaa:

1980-luvulta asti on tutkittu ja nostettu esiin muusikoiden psyykinen valmennus. Aluksi selitysmallit olivat osittain ristiriitaisia keskenään. Geneetikot paneutuivat jännittämisen fyysiseen puoleen, psykologit korostivat ihmisen psyykkisen historian merkitystä ja osa tutkijoista uskoi kognitiivis-behavioraalisten mallien paremmuuteen. Eri ammattiryhmät pyrkivät keskittymään esiintymisvalmennukseen oman tieteenalansa näkökulmasta. Lääkärit määräsivät jännittäjille beetasalpaajia, psykologit lähestyivät ongelmaa henkilön psyykkisen historian kautta.

Esiintymisvalmennuksen lähtökohtana on ollut urheilijoiden psyykinen valmennus. Muusikoiden esiintymisvalmennuksen aloittivat urheilijoiden psyykkiseen valmennukseen perehtyneet asiantuntijat. Sibelius-Akatemiassakin aihetta opettivat aluksi urheilupsykologit. (Arjas 2014, 12.)

1980-luvulta on myös käytetty lääkkeitä esiintymisjännityksen hoitoon. Tuolloin on tehty muun muassa Sibelius-Akatemiassa tutkimus beetasalpaajien käytöstä esiintymisjännityksen hoidossa. Psyykkisessä valmennuksessa on käytetty kognitiivis-behavioraalisia terapioita.

Kahden vuosikymmenen aikana on tapahtunut huomattava kehitys. Kansainvälinen tutkimus on monipuolistunut, ja eri ammattiryhmät ovat vähitellen alkaneet keskustella keskenään. Yhteistyötä ovat tehneet muusikoiden hoitoon erikoistuneet lääkärit, fysioterapeutit, urheilupsykologit sekä muusikot.

Parissa vuosikymmenessä muusikoiden esiintymisvalmennus on kokenut huiuman kehityksen. 2000-luvulta musiikkilääketiede on tehnyt tuloaan, ja vuoropuhelu eri tieteenalojen välillä on vienyt muusikoiden esiintymisvalmennusta merkittävästi eteenpäin.

Samalla esiintymisjännityskysymykset ovat arkipäiväistyneet, niistä on opittu keskustelemaan ja ilmiön monimuotoisuus aletaan ymmärtää. Tähän on vaikuttanut myös se, että muusikot itse ovat alkaneet puhua omasta työstään. Loppujen lopuksi vain muusikko itse voi tietää, mitä esiintyminen hänelle merkitsee. (Arjas 2014, 13.)

2.2 ”Suuret mestarit” ja jännittäminen

Suurin osa esiintyjistä kokee, että rutiini ja asian osaaminen auttavat esiintymistilanteessa ja vähentävät jännitystä. Kuitenkin lukuisat huippumuusikot kärsivät sietämättömästä esiintymisjännityksestä. Tutkimuksissa on todettu, että alle 30-vuotiaat kärsivät esiintymisjännityksestä kaksi kertaa enemmän kuin yli 50-vuotiaat muusikot. Tähän tutkimustulokseen saattaa vaikuttaa se, että pahimmat jännittäjät ovat siirtyneet muihin ammatteihin, kuten esimerkiksi opettamiseen. Toisissa tutkimuksissa ikä ei vaikuta jännityksen määrään. (Arjas 2014, 21.)

Haastatteluissani kaikki vastaajat kertoivat kokemuksen vähentävän esiintymisjännitystä. Tutkimustulokset ovat tässä suhteessa ristiriitaisia.

Tunnetuimpia muusikoita, jotka ovat ramppikuumeen takia olleet syrjässä esiintymislavoilta, ovat Vladimir Horowitz (1903–1989) ja Artur Rubinstein (1887–1982). Horowitz oli jännittämisen takia poissa konserttilavoilta 15 vuotta. Siinä ei auttanut kokemus tai ikä. Pianisti Rubinstein kuvaili jännitystä hinnaksi, joka hänen oli maksettava ihanasta elämästään. Myös sellotaiteilija Pablo Casals (1876–1973) myönsi, että ajatukset julkisesta esiintymisestä tuottivat hänelle painajaisia. (Päivi Arjas 2014, 21.) Myös pianisti Martha Argerich kärsii sietämättömästä esiintymisjännityksestä. Hänen tyttärensä on tehnyt hänen elämästään dokumentin, jossa kuvataan hänen jännitystään ennen esiintymistä lämpiössä. Pianisti Ferruccio Busonin käsitys oli, että jos pianisti on rehellinen itselleen, hän voi tunnustaa, että se, mitä hän eniten pelkää lavalle mennessään, on nimenomaan unohtaminen. (Immonen 2007, 134.)

Haastateltavistani kaikki sanoivat kokemuksen ja rutiinin auttavan esiintymisjännitykseen. Eräs jo pitkään virassa ollut kanttori totesi, että kahden vuoden kokemus työstä auttaa oleellisesti jännittämisen vähenemiseen.

Lisäpaineita esiintyjälle aiheuttaa levyteollisuuden kehittyminen. Äänitteet mahdollistavat sen, että kuuntelija tuntee esitettävän teoksen hyvin. Tällöin hän huomaa esiintyjän virheet ja vaatii virheetöntä suoritusta. Konsertissa on kuitenkin toivotonta pyrkiä samaan täydellisyyteen, johon levyt ovat ihmiset totuttaneet. Elävällä esityksellä on kuitenkin oma tilansa, mikään äänite ei anna kuulijalle samanlaista mahdollisuutta kokea esityksen ainutkertaisuus. (Arjas 1997, 12–13.)

Tutkimusten ristiriitaisuus antaa aihetta pohdintaan. Mikä merkitys on elämäkokemuksella? Oppiiko ihminen vanhemmiten armahtamaan itseään? Mikä merkitys on kasvatuksella? Miten itsetunto vaikuttaa esiintymisjännitykseen?

Elämäkokemuksella on varmasti vaikutusta esiintymisjännityksen määrään. Tutkimukset osoittavat, että vaikea jännittäminen koskee eniten nuoria ihmisiä ja vanhenemisen myötä sen vaikutus vähenee. Tämä selittyy sillä, että opiskeluvaiheessa koko elämä pyörii opintojen ympärillä ja epäonnistuminen tässä yhdessä asiassa tuntuu kaatavan koko elämän. Vanhemmalla iällä epäonnistuminen yhdellä elämän alueella ei järkytä koko elämää, vaan esiintymistilanteeseen tulee perspektiiviä, ja jännitysongelman oppii näkemään realistisemmalta kannalta.

2.3 Esiintymisvalmennuksen kulmakiviä

2.3.1 Hengitys

Länsimaisissa kulttuureissa ei hengitystekniikkaan perinteisesti kiinnitetä riittävästi huomiota. Muutamissa liikuntamuodoissa kuten joogassa ja pilateksessa hengittäminen on keskeisellä sijalla. Näistä liikuntamuodoista onkin hyötyä muusikoille. (Arjas 2014, 36.)

Hengityksen merkitys on keskeinen kaikille muusikoille, mutta se tiedostetaan usein vain laulajien ja puhaltajien parissa. Pääsääntöisesti voidaan todeta, että hengität väärin, kun sisään hengittäessäsi jännität ja vedät vatsan sisään ja hengittäessäsi ulos rentoutat ja päästät sen roikkumaan. Sen sijaan hengität oikein, kun sisään hengittäessäsi rentoutat vatsan ja hengittäessäsi ulos jännität ja vedät sen sisään. (Samana 1998, 66.)

Puutteellisesta hengitystekniikasta on monia seurauksia. Jännittynyt pallea ei toimi tarkoituksenmukaisesti ja hengitys siirtyy apulihasten vastuulle. Tämä saa kaulan ja hartioden lihakset jännittymään. Koska keuhkot ovat vain osittain käytössä, ilma vaihtuu vajanaisesti ja happea on veressä vähemmän kuin siinä tapauksessa, että hengitys toimisi normaalisti. Hapen määrä taas vaikuttaa koko elimistöön. Huonosti toimivat aivot ja lihakset haittaavat sekä elintoimintoja että soittotapahtumaa. (Arjas 2014, 36.)

Yleisimmät vaikeudet hengittämisessä ovat hengityksen pidättäminen, tehoton pinnallinen hengitys ja hyperventilaatio eli ylihengittäminen. (Arjas 1997, 45.) Huonon hengittämisen seurauksia ovat ongelmat äänentuotossa ja rennossa, luonnollisessa tavassa käyttää kehoa.

Hengitystekniikan puutteet vaikuttavat muusikon kokemuksiin esiintymisestä. Muusikoiden tavallinen ongelma on hengityksen pidättäminen esityksissä, varsinkin vaikeiksi koetuissa tahdeissa. Hengityksen pidättämisen seurauksena hartiat jännittyvät, jolloin muusikko alkaa kannatella käsivarsiaan. Samalla rentous katoaa ja lihakset väsyvät. (Arjas 2014, 37.)

Toinen tavallinen ongelma hengityksessä on hyperventilaatio eli ylihengittäminen. Tällöin ihminen ensin ottaa liikaa ilmaa eikä sitten puhalla sitä tarpeeksi tehokkaasti ulos, jolloin ilma pakkautuu keuhkoihin. Seurauksena on huimausta ja huonoa oloa. Hyperventiloimisen syyt voivat olla psyykkiset. Paniikki- ja pelkokohtauksiin liittyy usein hyperventiloimista. Toisaalta hyperventilaatio voi aiheuttaa paniikkikohtauksen omaisen olon. (Arjas 2014, 38.)

Lajos Garam kertoo kirjassaan *Viulunsoiton opetus* (1984) kiinalaisesta viulunsoitonopettajasta, joka kiinnitti erityisesti huomiota oppilaittensa hengittämiseen. Jos oppilas alkoi soittaessaan pidättää hengitystään, opettaja päätteli soitettavan kohdan olevan oppilaalle vaikea. Tällöin soittaminen keskeytettiin hetkeksi ja opettaja teki oppilaan kanssa muutaman hengitysharjoituksen ja sen jälkeen kyseistä kohtaa harjoiteltiin siihen asti, että hengitys toimi soiton aikana vaivattomasti. (Arjas 2014, 39.)

Hengitysharjoitusten tarkoitus on palauttaa ihmisen alkuperäinen luonnollinen kyky hengittää oikein. Vauva hengittää automaattisesti oikein. Liike kehossa on rauhallista, rytmikästä ja kokonaisvaltaista. Hengitys on siis jotain, jota osaamme ilman opetteluja. Silti harvat aikuiset hengittävät oikein. Kokonaisvaltainen hengitys alkaa kadota jo kouluikään mennessä, tilalle tulee pinnallinen hengitys ja puutteellinen keuhkojen käyttö. (Arjas 2014, 36–37.)

Hengitysharjoitus: 1-2-3-4-harjoitus

Hengitä sisään ja laske samalla mielessäsi neljään. Pidätä ilmaa hetki ja hengitä ulos laskemalla samalla tavalla neljään. Pidennä vaiheita hiljalleen yhden numeron verran kerrallaan, mutta säilytä sisään- ja uloshengitys samanpituisina. Tämä harjoitus avaa vähitellen keuhkorakkuloita ja pystyt hengittämään tehokkaammin. (Arjas 2014, 42–43.)

Tämä yksinkertainen hengitysharjoitus on hyödyllinen esimerkiksi vähän ennen esiintymistilannetta.

2.3.2 Rentoutuminen

Muusikon tavoitteena ennen esiintymistä ei ole täydellinen rentous, vaan optimaalisen jännitetilan löytäminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sellaisen ylimääräisen jännityksen poistamista, joka haittaa varsinaista suoritusta. (Arjas 2014, 43.)

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Vaikka rentoutuminen kuuluu fyysisiin taitoihin, sen merkitys psyykelle on suuri. Mieli rentoutuu samaan aikaan kuin keho.

Muusikko tarvitsee erilaisia rentoutumistaitoja eri tilanteita varten. Stressinhallinnan, hyvän yöunen, oppimisen ja terveyden kannalta olisi hyvä osata menetelmä, jonka avulla saa syvän rentouden tilan. Tähän soveltuviin rentoutumistekniikoihin kuuluvat progressiivinen ja autogeeninen rentoutus, mielikuvien avulla rentoutuminen ja jooga.

Jacobsonin progressiivisessa rentoutuksessa käytetään hyväksi lihasten taipumusta rentoutua jännityksen jälkeen. Tällöin lihasta jännitetään äärimmilleen ja annetaan sen laueta, jolloin lopputuloksena on vapautuneempi lihas.

Purista oikea kätesi nyrkkiin ja jännitä se äärimmilleen, anna jännityksen laueta. Tee sama vasemmalla kädellä. Jännitä oikea jalkasi ja anna sen laueta. Tee sama toisella jalalla. Nosta hartiat niin ylös korviin kuin pystyt, jännitä ja anna laueta. Purista leukasi toisiaan vasten ja anna laueta. Voit tehdä harjoituksen niin yksityiskohtaisesti kuin haluat joko keskittymällä yksittäisiin lihaksiin tai suurempiin lihasryhmiin kerrallaan. (Arjas 1997, 49–50.)

Autogeeninen rentoutus on menetelmä, jossa rentoutuminen tapahtuu ajatuksen kautta. Kehon eri osat käydään läpi ja annetaan sopivat rentoutumiskäskyt. Rentoutumisen oppiminen vie aikaa, mutta se on hyvä tekniikka hallita, koska sitä voi käyttää ajasta ja paikasta riippumatta. (Arjas 1997, 50.)

Erityisesti muusikoille on mielestäni hyödyllinen ns. käsirentoutus:

Anna käsien asettua paikalleen kylkien viereen. Kuvittele samalla, kuinka kaikki jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Voit myös mielessäsi laittaa kädet lämpimään veteen, liikutella niitä hieman ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin. (Arjas 2014, 46.)

Tämän harjoituksen avulla olen onnistunut vähentämään käsien kylmyyttä ja tärinää esiintymistilanteissa.

Koska vireytyminen liittyy itsesäätelytaitoihin, sitä voidaan harjoitella. Eija Mäkirintala on kuvaillut rentoutumismenetelmän, joka parantaa myös keskittymistä. Harjoituksen nimi on VAK-321.

Harjoituksen alussa suljetaan silmät ja hengitetään muutaman kerran syvään. Sen jälkeen keskitytään näköaistiin (V= visuaalinen). Kuvitellaan kolme asiaa, jotka muistat nähneesi huoneessa. Tämän jälkeen siirrytään kuuloaistiin (A= auditiivinen). Kuuluvista äänistä huomio suunnataan kolmeen. Lopuksi on tuntoaistin vuoro (K= kinesteettinen). Kiinnitetään huomio kolmeen tuntoaistilla havaittavaan asiaan. Tämän jälkeen aloitetaan alusta. Nyt kuitenkin kiinnitetään huomio vain kahteen aistihavaintoon. Viimeiseksi kiinnitetään huomio vain yhteen näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukseen. (Mäkirintala 2011, 44–45.) Olen itse käyttänyt tätä harjoitusta hyvinkin erilaisissa tilanteissa. Olen muokannut harjoitusta siten, että teen sen silmät auki. Tällöin näköaistin kohdalla kiinnitän huomioni esimerkiksi kolmeen punaiseen näköhavaintoon ja niin edelleen. Tällöin pystyn tekemään

harjoituksen missä tilanteessa tahansa täysin huomaamattomasti. Tämän harjoituksen hyvä puoli on se, että se voidaan tehdä nopeasti ja missä hyvänsä. Harjoitus vähentää kokemukseni mukaan paniikkioireita ja ankkuroi tähän hetkeen.

2.3.3 Keskittyminen

Huippusuorituksen edellytyksenä on hyvä keskittymiskyky. Edellinen harjoitus toimii myös keskittymisharjoituksena. Voidaankin sanoa, että hyvän hengitystekniikan hallitseminen ja rentoutumisen oppiminen parantaa myös keskittymiskykyä.

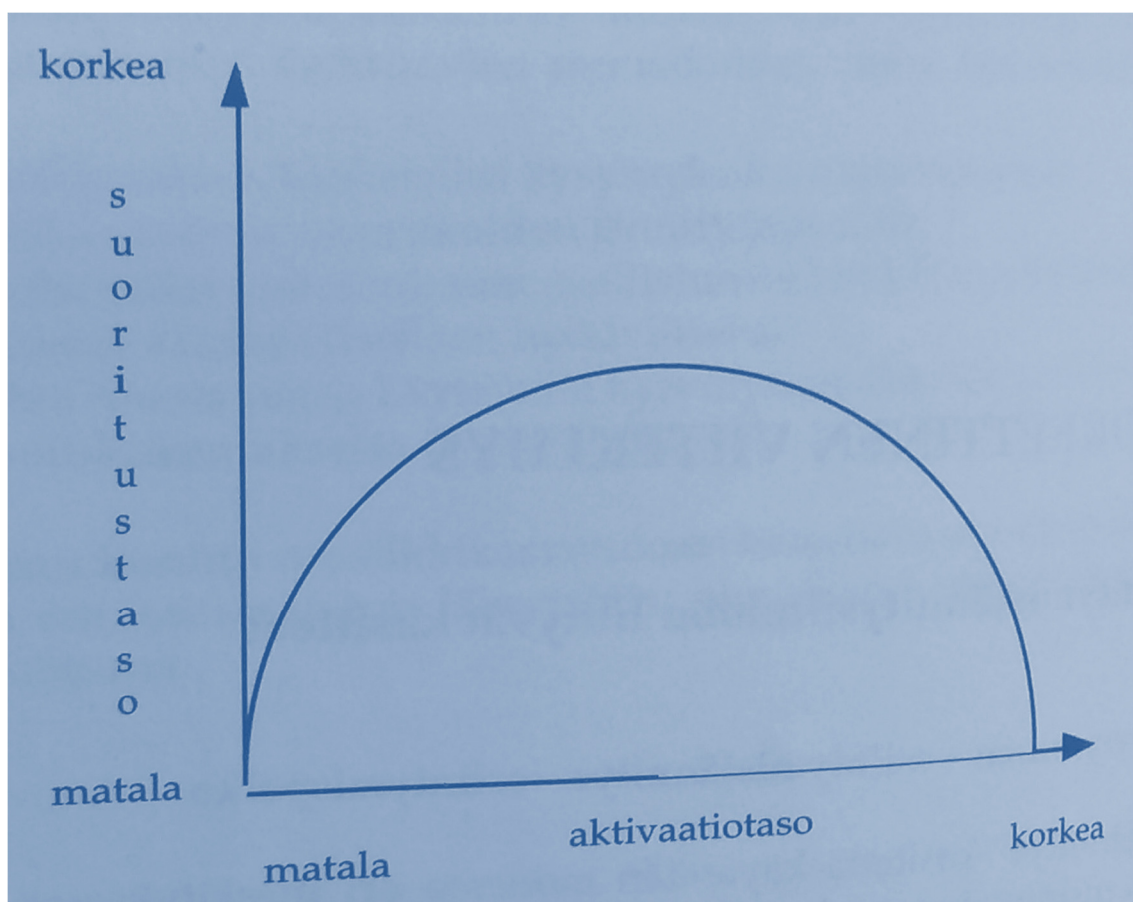
Keskittyminen on huomion kiinnittämistä siihen, mitä tekee, eli suoritukseen. Se on edellytys huippusuoritukselle. Tietoisuuden ja ajatusten kohdistaminen musiikkiin on ihannetila, jota voi olla vaikea saavuttaa. Usein muusikoilla ajatukset vaeltavat soittamisen aikana muissa asioissa ja harjoittelu muuttuu pelkäksi mekaaniseksi toistamiseksi. Huomiokyvyn suuntaaminen on oikeaa keskittymistä ja tätä taitoa voidaan harjoitella ja kehittää. Sen sijaan keskittymisen yrittäminen on todellisen keskittymisen vastakohta. Outi Immosen haastattelututkimuksessa on todettu, että keskittymisvaikeudet ovat yksi eniten esiintymistilannetta vaikeuttavista tekijöistä. (Immonen 2007, 76.) Wesner ja Davis (1990) osoittivat haastattelututkimuksessaan, että 63 prosenttia osallistujista totesi epäonnistuneen keskittymisen olevan selvästi ongelma.

Keskittymisen oppiminen on tärkeää jo kappaleen harjoitteluvaiheessa. Oikea keskittyminen on tietoisuuden kohdistamista olennaiseen, se ei ole yritys rajoittaa ajatuksia. Jos päättää olla ajattelematta jotain, sitä luultavasti alkaa ajattelemaan. Kohtalaisen hyvin keskittyneessäkin tilassa mieleen tulee erilaisia ajatuksia, mutta niiden voi antaa vain tulla ja mennä. Keskittymisen yrittäminen tekee keskittymisestä vielä vaikeampaa. Kaikki energia menee yrittämiseen, ei oikeaan keskittymiseen. Parhaimmillaan keskittyminen on niin syvää, että ajan ja paikan taju katoavat kokonaan.

Keskittymistä haittaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Häiritsevätkö muusikon keskittymistä ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi äänekäs lapsi yleisössä, jonkun poistuminen kesken esityksen, kännykän soittoaäni tai vastaava häiriötekijä. Sisäiset häiriötekijät voivat olla vaikeampia käsiteltäviä kuin ulkoiset tekijät. Niiden kanssa on työskenneltävä ja itselle on etsittävä tapoja palauttaa ajatuksensa oikeille raiteille, mikäli automatisoituneet ajatuskuviot tai erilaiset epäilyt, pelot tai tunteet uhatuksi tulemisesta alkavat vallata mieltä kesken esityksen. Käsitellen opinnäytetyöni myöhemmässä vaiheessa mindfulnessia, mutta jo tässä vaiheessa totean, että tämän tietoisien läsnäolon harjoitukset auttavat keskittymään kulloiseenkin tilanteeseen maksimaalisesti.

3 ESIINTYMISJÄNNITYS

Mitä esiintymisjännitys on? Esiintymisjännitystä voidaan kutsua myös valppaus-tasoksi, vireystilaksi, aktivoitumiseksi ja valmiustilaksi. (Arjas 2014, 22.) Ihanteel-linen vireystila antaa mahdollisuuden onnistuneeseen suoritukseen. Optimaali-sen vireystilan saavuttamista voi harjoitella. Vireytymistä tarvitaan, jotta ihminen kykenisi antamaan parastaan. Liian alhaisella vireytymisellä ei päästä toivottuun suoritukseen. Toisaalta ylivirittäytyminen voi pilata suorituksen. Niinpä optimaali-sen vireystilan saavuttaminen on tärkeää suorituksen kannalta. (Arjas 2002, 16.)



KUVIO 1. Yerkes-Dodson –suhde (Salmon & Meyer 1992, 131.)

Esiintymisjännitys voidaan jakaa kolmeen osatekijään:

3.1 Fysiologiset tekijät

Fysiologiselta kannalta katsoen voidaan sanoa jännittämisen johtuvan siitä, että jännittämisestä kärsivällä on ylitehokas sympaattinen hermosto, joka reagoi kohutuuttoman voimakkaasti tilanteissa, joissa on jotakin riskialtista. (Furman 2002, 56.)

Jännittävässä tai uhkaavassa tilanteessa ihmisessä tapahtuu fysiologisia muutoksia, muun muassa sydämen lyöntitiheyden kasvaminen, hengityksen kasvaminen, hikoilun lisääntyminen, adrenaliinin erityksen lisääntyminen ja valppaus-tason nousu (Jansson 1981, 25). Reaktio on hyvin alkukantainen ja sen primäinen tarkoitus on suojella ihmistä fyysiseltä uhkalta. (Arjas 2014, 23.) Vaikka esiintyminen ei ole fyysisesti uhkaava tilanne, käynnistyy tämä ”taistele tai pakene”-reaktio nykyihmisellä psyykkisen ”uhan”, esimerkiksi kasvojen menettämisen pelon johdosta.

Uhkaavassa tilanteessa alkavat aivojen hälytyskellot soimaan. Manteliumake aktivoituu ja hälytys leviää hetkessä ympäri aivojemme. Hengitys kiihtyy, pulssi nousee, verenpaine nousee ja hikoiluttaa. Elimistö valmistautuu taisteluun tai pakenemiseen. Äärimmäisessä tilanteessa tapahtuu ”jähmettyminen” ja ihminen kokee, ettei pysty edes liikkumaan.

Tutkimusten mukaan sekä ne henkilöt, jotka kärsivät esiintymisjännityksestä että ne jotka eivät mielestään siitä kärsi, kokevat samanlaisia somaattisia oireita. Olennaista on asennoituminen ja huomion suuntaaminen. Jännittäjä suuntaa huomion itseensä ja jännitysoireisiinsa, ei-jännittäjä suuntaa sen varsinaiseen esiintymistehtävään. (Arjas 2014, 27.)

3.2 Tunneperäiset tekijät

Tunneperäisten tekijöiden vaikutus esiintymistilanteisiin pohjautuu persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttaviin asioihin.

Amerikkalainen sosiaalipsykologi Abraham Maslow tutki ihmisten kehityskulkuja itsensä toteuttamiseen ja luovuuteen. Maslow erotti toisistaan primaarit ja sekundaarit olemassaolotarpeet. Primaarit tarpeet ovat ihmisen fyysisiä perustarpeita, kuten ruokaa, juomaa, suojaa ja lämpöä koskevia. Kun nämä tarpeet ovat tyydytetty, ihmisellä on olemassa sekundaarit, henkiset tarpeet, jotka koskevat henkilökohtaista kehitystä. (Grunwald 1989, 88.)

Maslow on kehittänyt kuusiportaisen tarvehierarkian.

Ensimmäinen tarve on turvallisuuden tarve. Suurin osa ihmisistä saa tämän tarpeen tyydyttyä. Tarpeen täytyminen johtaa primitiiviseen turvallisuudentunteeseen, sen pohjalta lapsi uskaltaa ottaa ensimmäiset kosketukset ympäristöönsä. Jos ihminen ei kuitenkaan ole kokenut turvallisuuden tarpeen täyttymystä, he lienevät vaistomaisesti tottuneet perusturvattomuuteen. Tällainen ihminen torjuu syvemmät kontaktit ja on vaikeasti lähestyttävä. (Grunwald 1989, 89.)

Toinen tarve on rakkauden ja huomion tarve. Tämän tarpeen tyydyttäminen asettaa jo varsin suuria vaatimuksia kasvattajille. Tässä on kysymys lasta lähellä olevien ihmisten sydämellisyyden, innostavuuden ja tunneherkkyyden määrästä. Voidakseen antaa lapselle rakkautta ja huomiota kasvattajien täytyy saada iloa heidän kanssaan puuhastelusta turhautumatta. Jotta tämä toteutuisi, kasvattajien on oltava itsenäisiä ja henkisesti täysikasvuisia.

Tällä tarpeen toteuttamisen tasolla esiintyykin paljon häiriöitä. Huomion ja rakkauden puutteesta kärsivien lasten -myöhemmin oppilaiden- voi olla vaikea oppia luottamaan toisiin ja he ovat jatkuvasti epävarmoja asemastaan ryhmässä. Usein

ihmisillä, jotka ovat kokeneet haaksirikon tällä tarvetasolla, esiintyy usein epävarmuutta, kontaktivaikeuksia ja suurta itseluottamuksen puutetta. Tästä voi olla paljon haittaa työ- ja opiskelumotivaatiolle.

Päinvastoin on niiden kohdalla, jotka ovat saaneet osakseen kylliksi rakkautta ja huomiota. He tuntevat olevansa hyväksytyjä yhteisöön. He oppivat pitämään itsestään ja puuttumaan omiin heikkouksiinsa. He pystyvät nauttimaan ympäristöstään ja ovat avoimia neuvoille, ehdotuksille ja kanssakäymiselle opettajiensa kanssa. (Grunwald 1989, 90–91.)

Kolmas tarve on kunnioituksen tarve. Kahden ensimmäisen tarvetason toteutuminen antaa pohjan kunnioituksen tarpeen ilmaisulle. Maslowin mukaan terveen itsetunnon taustalla on arvostuksen ja kunnioituksen kokeminen.

Maslow jakaa kunnioituksen tarpeen kahteen erilliseen tarpeeseen, alempaan ja ylempään arvostuksen tarpeeseen. Alempi kunnioituksen tarve liittyy toisilta ihmisiltä saatuun sosiaaliseen arvostukseen, ja ylempi arvostuksen tarve taas liittyy itsekunnioitukseen. Sosiaaliseen arvostukseen liittyy käsitteitä kuten status, kuuluisuus, kunnia ja maine. Korkeampi kunnioituksen tarve taas sisältää itseluottamukseen liittyviä käsitteitä.

Korkeampi kunnioituksen tarve perustuu siihen, että se on pysyvämpi kuin muilta ihmisiltä saatu arvostus. Toisaalta ihminen kaipaa myös arvostusta, jota muut hänelle osoittavat. Kun kunnioituksen tarpeet tyydyttyvät, itsetunto vahvistuu. Tämä auttaa saavuttamaan seuraavan tarvehierarkian portaan. (Grunwald 1989, 92–96.)

Neljäs tarve on sisäisen keksimisen tarve. Niiden kokemusten pohjalta, jotka varttuva lapsi on saanut hakiessaan turvallisuuden, rakkauden ja kunnioituksen tarpeiden tyydytystä, hän pääsee seuraavien kehitysvaiheiden alkuun tietämisen, ymmärtämisen ja keksimisen tarpeen kautta.

Lapsilla on ehtymätön tarve hankkia kokemuksia, laajentaa aluettaan ja solmia kontakteja toisiin ihmisiin. Lapset vaikuttavat normittomilta verrattuna siihen kehukseen, jonka ympäristö on jo rakentanut itselleen. Jos ympäristö reagoi lapsen tämän kehityksen perusteella, se tosiasiasa ehdollistaa ja hillitsee lasta. Silloin lapsen tutkimisen tarve jää osittain tai kokonaan tyydyttämättä. Toinen tapa on reagoida lapsen itsensä löytämisen prosessiin sallivasti ja kannustavasti. Näiden kahden ääripään välillä vanhempien kasvatus liikkuu. Kasvattajien ehkäisevien (pelokas ja rajoittunut) tai edistävien (vapaa ja kiinnostunut) asenteiden riskivedossa kehittyi ihmisen luonteenomainen tapa suhtautua uusiin tilanteisiin, esimerkiksi muusikon kyky esiintymistilanteessa antaa itsestään ja innoittua, tai päinvastoin epäonnistumisen pelko. (Grunwald 1989, 97–98.)

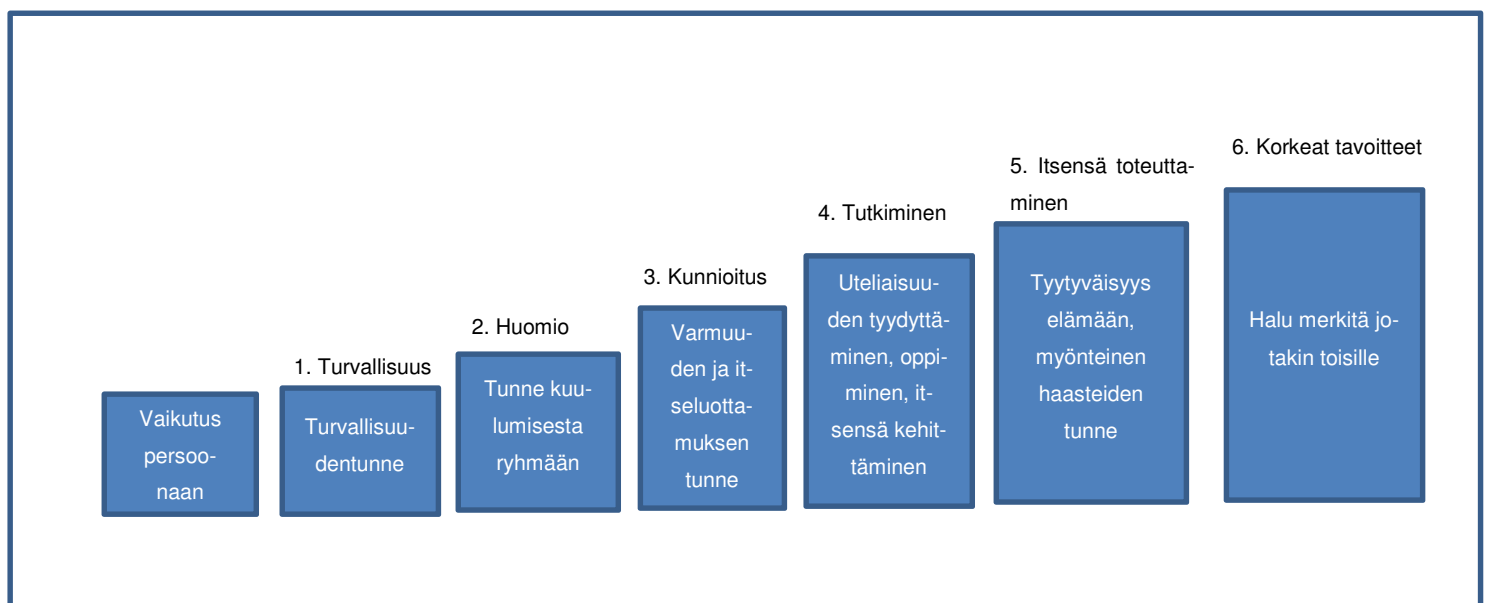
Viides tarve on itsensä toteuttamisen tarve. Jos edellistä, sisäisen keksimisen tarvetta voidaan kutsua identiteetin muodostumiseksi, itsensä toteuttamisen tarpeella on kyse identiteetin kokemuksesta. Edellisen neljän tarvehierarkian kohdalla on kysymys paljolti siitä, miten merkittävä ympäristön asenne on. Tällä tarvetasolla on kysymys niistä virikkeistä, joita ihminen voi antaa itselleen tai joita hän aktiivisesti hakee muilta.

Itsensä toteuttamisen tyydyttämisessä on kysymys ihmisen omista valinnoista, jotka koskevat hänen toiveittensa mukaista elämänmuotoa. Itsensä toteuttaja päättää, miten hän haluaa käyttää aikaansa ja rahaansa henkisiin pyrkimyksiinsä. Sellaisten ihmisten henkisenä päämääränä on sisäinen kypsyminen ja sen kehittäminen, mitä he itsessään tuntevat. (Grunwald 1989, 99–100.)

Kuudes ja ”korkein” tarve on tavoitteisuuden ja elämänpäämäärän tarve. Viidennellä tasolla on kysymys kyvystä tuoda esiin se, mitä henkilö itse pitää tärkeänä. Kuudennen eli tavoitteisuuden ja elämänpäämäärän tarpeen toteuttaminen merkitsee, että sillä, mitä yksilö saa aikaan, on laajempi merkitys muille. Tälle tasolle yltävät ihmiset haluavat välittää ihmisille tiettyjä arvoja. Näihin kuuluu usein filosofisia, eettisiä ja uskonnollisia näkökohtia. (Grunwald 1989, 102–104.)

Eläminen sen mukaan, mitä haluaa merkitä muille, on keskeistä tälle tarvetasolle. Sille on tyypillistä myös tietty epäitsekkyys. Näitä ihmisiä tapaa usein lääkärinkunnassa ja hoitoalalla, palveluviroissa ja opetuksen piirissä. Myöskin kanttorin työ kutsumuksena voi olla yksi tämän kaltainen ammatti. Yllätyksekseni haastateltavistani vain yksi totesi olevansa kutsumusammattissa. Tämä tuli minulle yllätyksenä. Olen itse aina kokenut kanttorin ammatin kutsumusammattina. Kun valitsin opintoja musiikkipedagogian ja kirkkomusiikin välillä, tuo kutsumus saada soittaa Jumalan kunniaksi ja seurakunnan rakennukseksi painoi vaa'assa enemmän.

KUVIO 2. Maslowin kuusi emotionaalisten tarpeiden tasoa toteutuneina:



3.3 Kognitiiviset tekijät

Kognitiivisessa lähestymistavassa keskitytään ajattelun merkitykseen esiintymisjännityksen hallinnassa. Asennoitumisella on merkittävä osuus jännityksen kokemisessa. Esiintymisjännitys ei ole välttämättä negatiivinen asia. Valppaus-tason nousu on esiintymisen kannalta välttämätöntä. Kysymys on siitä, miten asennoituu jännittämiseen.

Myönteinen suhtautuminen esiintymiseen ja sen mukanaan tuomaan jännitykseen, vireystilan nousuun, vaikuttaa oleellisesti esiintymisen kulkuun. ”Saan soittaa kuulijoille ihanaa musiikkia, jota olen harjoitellut. Yleisö on minun puolellani, he haluavat nauttia musiikista, eivät arvostella esiintymistä suorituksena.” ”Joudun selviytymään kamalan vaikeasta kappaleesta. Yleisö suhtautuu minuun kriittisesti. En ole varma osaamisestani.” Kumman ajattelutavan valitsen? Kirkkomuusikkona voin nähdä esiintymisen myös osana seurakunnan yhteistä jumalanpalvelusta, johon voin musisoinnillani tuoda kaivatun lisän.

On todettu, että sekä jännittäjät että ne, jotka eivät koe jännittävänsä, saavat saman verran somaattisia oireita. Erona on se, miten he suhtautuvat tilanteeseen. Ei-jännittäjät ovat täysin keskittyneitä itse suoritukseen, kun taas jännittäjät keskittyvät puolestaan itsensä tarkkailuun. Jännittäessä esiintyjä menettää suhteellisuudentajunsa, ja huomio keskittyy virheisiin. Jännittäjä kärsii usein irrationaalisista ajatuksista, hän pelkää, mitä kamalaa esiintymisen aikana voi tapahtua ja menettää näin realistisen tilanteen hallinnan. (Arjas 2014, 27.)

Automaattiset ajatukset vaivaavat jännittäjää. Ne toimivat ikään kuin ”sisäisinä tuomareina” ja muuttuvat helposti itseään toteuttaviksi ennustuksiksi. Automaattiset ajatukset ovat ajatuksia, jotka tietynlaisissa tilanteissa pulpahtavat mieleen

ilman, että niitä varsinaisesti ajattelee. Tämän kaltaiset ajatukset ovat usein negatiivissävytteisiä ja itseä sekä osaamista aliarvioivia. Tällaisiin ajatuksiin liittyy usein myös oman osaamisen epäily. (Arjas 1997, 20–21.)

On tärkeä muistaa, että musiikkiesitys ei ole sama kuin esiintyjä, huonosti mennyt esitys ei tee esiintyjästä ihmisenä huonompaa. Toisaalta hyvä esitys ei tee esiintyjästä ihmisenä parempaa.

4 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HOITON TARKOITETUT LÄÄKKEET

Beetasalpaajat ovat lääkeryhmä, joka auttaa muun muassa korkeaan verenpaineeseen ja rytmihäiriöihin. Ne lieventävät sympaattisen hermoston beetareseptorien vaikutuksia estämällä adrenaliinin ja noradrenaliinin vaikutuksia (Arjas, 2014, 32). Tästä syystä beetasalpaajat laskevat sydämen lyöntitiheyttä ja sitä kautta muun muassa vähentävät käsien tärinää. Beetasalpaajat eivät aiheuta fyysisistä riippuvuutta kuten rauhoittavat lääkkeet, mutta saattavat aiheuttaa voimakkaan psyykkisen riippuvuuden. Kun esiintyminen onnistuu lääkkeen kanssa, esiintyjä uskoo onnistumisen johtuneen lääkkeestä. Pahimmillaan muusikko joutuu käyttämään lääkettä myös soittotunneilla.

Muusikoiden asennoituminen lääkkeisiin jakaa mielipiteitä. Lääkkeiden käytöstä ei juurikaan puhuta. Se aiheuttaa häpeää varsinkin vanhemmalla sukupolvella. Toisaalta nuorempi sukupolvi suhtautuu avoimemmin muihin esiintymisjännitystä vähentäviin keinoihin kuin lääkkeisiin. Arvioiden mukaan suomalaisista orkesterimuusikoista 10–30 prosenttia turvautuu lääkkeisiin esiintymisjännityksen hoidossa. (Arjas 2014, 31.)

Urheilussa beetasalpaajat on luokiteltu doping-aineiksi jo 1970-luvulla, ja tämä on ollut yksi peruste, minkä tähden näitä lääkkeitä ei tulisi käyttää muusikoiden esiintymisjännityksen hoidossa. (Arjas 2014, 32.) Lääkkeet voivat tuoda ensiavun jännittävään tilanteeseen, mutta jännityksen syitä ne eivät poista.

Minulla on omakohtaisia kokemuksia beetasalpaajien käytöstä. Positiivisena koin lääkkeen tuoman avun käsien tärinään. Kuitenkin pidemmällä aikavälillä olen saanut enemmän apua muista esiintymisjännitystä lievittävästä keinoista, joten nykyään en koe tarvitsevani lääkkeitä.

5 ITSETUNTO

Itsetunto on kokemustemme pohjalta muodostunut tunne tai käsitys omasta itsestä (Arjas 2014, 57). Se vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Hyvä itsetunto perustuu realistiselle minäkuvalle. Minäkuva sisältää ihmisen ajatukset sekä omasta minuudestaan että minuuden ja ympäröivän todellisuuden suhteesta.

Vaikuttaa siltä, että itsetunto-ongelmien parissa painivat muusikot jännittävät enemmän kuin ne, joilla on terve omanarvontunto. Huonolla itsetunnolla varustetut esiintyjät kokevat, että yleisö arvioi ja kritisoi heidän persoonaansa sen sijaan, että kuuntelisivat musiikkia. Omasta mielestään he epäonnistuvat ihmisinä, jos he soittavat huonosti. Ne taas, joilla on terve itsetunto, osaavat suhtautua esiintymiseen realistisemmin, koska he eivät arvioi omaa ihmisarvoaan suorituksensa mukaan. (Arjas 1997, 56–57.)

Huono itsetunto vaikeuttaa merkittävästi esiintymistilannetta. Jos ihmisen on vaikea hyväksyä ulkoista olemustaan, hän voi kokea lavalla, kaikkien katseiden alla, olemisen sietämättömänä. Epävarmuutta herättävän ulkoisen olemuksen jälkeen suurempi ongelma voi olla yleinen miellyttämisen tarve. Halu olla kaikille mieliksi johtaa ristiriitoihin, koska kaikkia ei voi miellyttää. (Arjas 1997, 59.)

Yleinen omaan persoonaan kohdistuva itsetunto ei usein ole sama kuin ammatillinen itsetunto. Voi olla, että ihminen kykenee arvostamaan itseään muussa elämässä, mutta ei ole soittajana kyennyt luomaan tervettä suhdetta musiikkiin, soittamiseen ja esiintymiseen. (Arjas 1997, 60.)

Itsensä ylikorostaminenkin voi olla heijastumaa itsetunto-ongelmista. Tällöin itsetunto-ongelmat on yritetty ratkaista väärällä tavalla. Tarpeellisen itsensä esille tuomisen ja arveluttavan itsetehostuksen määrittäminen on vaikeaa. Vääränlainen vaatimattomuus ei ole hyvästä, mutta liiallinen itsensä korostaminen tuo kuulijoille epärealistisia odotuksia, joita on mahdotonta täyttää. (Arjas 1997, 61.)

6 MENTAALIHARJOITTELU

Esiintymisvalmennus alkaa jo teoksen harjoitteluvaiheessa. Mielikuvaharjoittelu on tärkeä osa harjoitteluprosessia.

Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua eli harjoittelua ilman soitinta pelkän kuvittelukyvyn avulla. (Arjas 2014, 90.) Se on yksi psyykkisen valmentautumisen muoto, jonka päämääränä on parantaa suoritusta itseluottamusta kehittämällä, stressinsietokykyä kasvattamalla sekä itseään ja suoritustaan kohtaan tuntemaa myönteistä ajattelutapaa lisäämällä. (Immonen 2007, 55.)

Mentaaliharjoittelun teho perustuu niin kutsutun Carpenter-ilmiön hyödyntämiseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että jo liikkeen kuvittelu aiheuttaa lihaksissa samanlaisen sähköimpulssien etenemisen kuin fyysisesti suoritettussa liikkeessä. (Arjas 2014, 90.) Ihmisen hermosto ei erota toisistaan todellista ja intensiivisesti kuviteltua tilannetta.

Mentaaliharjoittelua voidaan käyttää ulkoa opettelussa, tekniikan harjoittelussa, musiikin muotoilussa ja esiintymisen harjoittelussa. Onnistunut mentaaliharjoittelu tukee esiintymistilannetta ja vähentää jännitystä. (Arjas 2014, 89.)

Esittämisen harjoittelu on yksi mentaaliharjoittelun parhaista käyttötarkoituksista. Esityksen läpi käyminen mielessä valmistaa henkisesti kohtaamaan todellisen esitystilanteen. Kuvitteluharjoituksen kautta esiintyjä oppii tunnistamaan omat jännitysoireensa ja saa tietoa omasta reagoinnistaan. Tällainen harjoittelu saattaa tuntua myös epämiellyttävältä. Varsinkaan kovat jännittäjät eivät mielellään koe jännitysoireita. Kuitenkin tällainen harjoitus, jossa mielikuvassa soittaa onnistuneesti jännitysoireista huolimatta, auttaa selviytymään todellisessakin tilanteessa paremmin. On todettu, että altistuminen pelkoa tuottavalle kohteelle ja ilmiölle on välttämätöntä pelon hoidossa. Altistuminen voi alkaa mielikuvaharjoituksena, jonka avulla ihminen kohtaa pelottavia asioita. Myöhemmin ihminen har-

joittelee samaa todellisissa tilanteissa. Todennäköisesti pelon tunne herää samanlaisena kuin aikaisemmin, mutta suhde siihen on muuttunut ja vähitellen tunne alkaa menettää merkitystään. (Arjas 2002, 57.)

Mielikuvaan on hyödyllistä liittää positiivisia tuntemuksia. Kun mieleen rakentaa kuvaa itsestä onnistumassa, on hyvä suoritus todennäköisempi myös tositilanteessa. (Arjas 2014, 104.) Eräs keino harjoitella esiintymistä on totuttautuminen pienin askelin. Tällöin esiinnyttään ensin itselle. Sen jälkeen nauhoitetaan esitys, jonka jälkeen esiinnyttään pienessä matineassa, ja lopuksi esiinnyttään varinai- sessa konserttitilanteessa. (Immonen 2007, 131.)

Psyykkisen tilan hallinnassa on tärkeää perusteellinen valmistautuminen, harjoittelu ja valmentautuminen. Oleellisia ovat hengitys, rentous ja keskittyminen. Suhteellisuuden taju esiintymistilanteen merkitsevyyttä ajatellen on tärkeää, samoin positiivinen sisäinen itselle puhuminen ja itsensä hyväksyminen. (Immonen 2007, 53.)

Mentaaliharjoittelusta on kiistämättä hyötyä sekä kappaleen harjoittelun kannalta, että sen esittämisen kannalta. Onkin syytä kysyä, miksi muusikot käyttävät sitä suhteellisen vähän. Tähän on yksi syy mentaalisen harjoittelun rasittavuus. Mielikuvaharjoitus onnistuu vain täysin keskittyneenä. On helpompaa soittaa mekaanisesti kuin keskittyä ajatteluun. Tästä harjoittelutavasta on kuitenkin hyötyä, ja vaikka uusi harjoittelutapa voi aluksi tuntua rasittavalta, uudet työtavat automatisoituvat totutteluvaiheen jälkeen. (Arjas 2014, 109.)

7 MINDFULNESS

Mindfulnessia kuvaavia sanontoja on tietoisuustaidot ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Mindfulnessin juuret ovat zen-buddhalaisessa meditaatiossa, mutta kyseessä ei ole uskonto tai ismi, vaan rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä.

Mindfulness tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tätä ohjelmaa on tutkittu paljon, ja tulokset ovat olleet erittäin hyviä. (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 15.4.2016.)

Mindfulnessissa tarkoitus on huomata, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu ja mitä omassa päässä liikkuu, arvioimatta ja arvostelematta mitään. Hyväksytään se, että ajatuksia tulee ja menee eikä väkisin yritetä taistella niitä vastaan.

Mindfulness-meditaatiossa pyritään tilaan, jossa tajunta on valpas ja avoin kaikille sisäisen ja ulkoisen ympäristön vaikutteille, viipymättä kuitenkaan missään tiettyssä ärsykkeessä. Aistisisällöt, ilmiöt ja asiat koetetaan tiedostaa sellaisenaan arvioimatta niitä tai lähtemättä seuraamaan niistä seuraavia assosiaatioketjuja. Vähitellen hetkeen keskittyminen vahvistuu. Harhailevat ajatukset huomataan ja ne tyyntyvät. (Sosiaalisairaala 2006, viitattu 15.4.2016.)

Soittajalla saattaa olla vaikeuksia keskittyä itse tilanteeseen. Hän joko ennakoi tulevaa esimerkiksi vaikeaa kohtaa kappaleessa tai harmittelee jo sattunutta kömmähdystä. Tällöin tietoinen läsnäolo juuri tässä hetkessä voisi tuoda avun esiintymistilanteeseen. Tämän kaltaista läsnäoloa hetkessä tulee kuitenkin harjoitella, se onnistuu harvemmin itsestään. Mindfulness-harjoituksista voikin olla merkittävä apu esiintymisvalmennuksessa.

Mindfulness-harjoitus: Pudota ankkuri. Tarkoitus: Tuoda huomiosi kiinteästi tähän hetkeen

Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan- ikään kuin pudottaisit ankkurin. Paina jalkasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi.

Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä.

Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät. Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät. Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee. Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä.

Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet. (Oivamieli, viitattu 30.4.2016.)

8 HAASTATTELUN TULOKSET

Olen haastatellut tähän tutkielmaan viittä kanttoria ja urkuria. Yksi heistä toimii urkujensoiton lehtorina, muut ovat kanttoreina Oulussa tai ympäristökunnissa. Kaksi heistä on miehiä, kolme naisia. He ovat eri-ikäisiä ja heillä on erilaisia kokemuksia kanttorin ja muusikon työstä.

Kokevatko haastateltavani itsensä jännittäjiksi vai ei-jännittäjiksi. Kaikki sanoivat jännittävänsä (HA 1–5), mutta vain yksi kuvaili olevansa kova jännittäjä (HA 1). Hän sanoo, että pienenä, eli noin viisivuotiaana hän ei osannut jännittää, mutta heti vanhempana hän on ollut kova jännittäjä. Myös toinen haastateltava (HA 2) kertoi, ettei pienenä lapsena osannut jännittää, mutta sitten kun alkoi ymmärtää, että voi epäonnistua yleisön edessä ja ”menettää kasvonsa”, hän alkoi jännittää. Yksi haastateltava (HA 4) kertoi opiskeluaikanaan olleensa kova jännittäjä, mutta kanttorin työssä ollessaan hän on oppinut hallitsemaan jännitystä paremmin kuin aiemmin.

Haastattelemani urkuri (HA 2) kertoi olevansa jännittäjä, mutta on oppinut elämään sen kanssa ja myös saamaan sen hallintaan. Hän kertoo yhden suuren syyn, miksi hänestä tuli urkuri, olevan sen, ettei urkurin tarvitse soittaa ulkoa. Hän on jännittänyt myös paljon kanttorin työtä, tästä syystä hän onkin päätenyt urkuriksi ja urkujensoiton opettajaksi.

Eräs jo kokeneempi kanttori (HA 5) kuvaa jännittämistä niin, että rutiininomaisissa tilanteissa, joita työssä on joka viikko, hän ei jännitä, koska se on tuttua työtä, ja yleensä samat kuviot, kappaleet ja tilanteet toistuvat. Jos taas tiedossa on jotain uutta, mitä pitää harjoitella, hän kuvaa jännittävänsä tilannetta. Hänen vahvuutensa on laulu, joten jännittäminen liittyy yleensä urkujen soittoon.

Viides haastateltavani (HA 4) kertoi, että jos on huolella päässyt valmistautumaan, jännittäminen on paljon vähäisempää. Hän tulee konserttipaikalle mielellään jo aikaisin päivällä, jotta ehtii tutustua soittimeen ja esimerkiksi käydä läpi

tärkeimmät paikat tai ehkä jopa koko ohjelman läpi. Sen jälkeen haastateltava menee takahuoneeseen rauhoittumaan. Hän kuvaa, että pulssi nousee joka kerta, eikä sille voi mitään.

Näyttää siltä, että jännittäminen kuuluu kanttorin elämään. Sitä voi oppia hallitsemaan ja sen kanssa voi oppia elämää, mutta aina se on mukana.

Onko jännittäminen pelkästään negatiivinen asia, vai onko siinä myös jotain positiivista. Viidestä haastateltavastani vain yksi (HA 3) oli sitä mieltä, että jännittäminen on pelkästään negatiivinen asia. Eräs haastateltava (HA 2) kuvaa, että ”Pieni jännittäminen antaa sen erikoisen silauksen siihen päivään, jota tarvitaan, jotta voi konsertissa antaa kaikkensa”.

Toinen (HA 5) kertoo, että kun hiukan jännittää, on skarpimpi kuin muutoin. Eräs haastateltava (HA 4) kuvasi tilannetta jossa ei lainkaan jännitä, olevan ”kuin menisi saunaan ilman kiuasta”.

Haastateltavani yhtä lukuun ottamatta pitivät tärkeänä jännityksen tuomaa vireys-tilan nousua. Pieni jännittäminen näytti olevan tarpeellista esiintymisen onnistumiselle.

Minkälaisia tilanteita erityisesti jännität? Ainoastaan yksi haastateltava (HA 4) sanoi, ettei hän jännitä yleisöä. Kuitenkin hänkin sanoi tilanteen olevan erilainen, jos on kysymyksessä tutkinto. Hän sanoi myös jännittävänsä, jos kuulijoiden joukossa on joku kollega. Kaksi haastateltavista (HA 3, HA 5) jännitti erityisesti vaikeiden urkukappaleiden soittoa, koska he pelkäävät, että kappale katkeaa tai että he tekevät virheitä.

Haastattelemani urkuri (HA 2) kertoi jännittävänsä tilanteissa, jotka ovat hänen uransa kannalta erityisen tärkeitä tai joissa muut ihmiset ovat riippuvaisia onnistumisesta. Hän on jännittänyt jumalanpalvelussoittoa todella paljon, koska hän kokee, että niin pappi kuin seurakunta kärsisivät, jos hän tekisi virheen rekisteröinnissä tai esimerkiksi soittaisi väärässä kohdassa. Tämä jännittäminen vaikutti

niin paljon, että urkuri ei lähtenyt opiskelemaan kirkkomusiikkia vaan urkujen soittoa Sibelius-Akatemian solistisella osastolla.

Yksi kanttori (HA 1) kertoi jännittävänsä erityistilanteita, joissa on paljon ihmisiä kuuntelemassa, ja mahdollinen radiointi lisäsi jännittämistä. Hän kuvaa häätilaisuuksia, joissa on paljon vieraita, hyvällä tavalla jännittäviksi.

Miten haastateltavani valmistautuvat tilanteisiin, joita he tietävät jännittävänsä. Esitettävän musiikin perusteellinen harjoittelu antaa kaikkien haastateltavien (HA 1–5) mielestä varmuutta tilanteeseen. Urkuri (HA 2) kuvaa tilannetta näin: ”Kun olen tehnyt kaiken voitavani, että osaan kappaleet niin hyvin kuin vain minulle on mahdollista, niin enempää ei voi tehdä asian eteen”.

Toinen yhteinen piirre kaikilla haastateltavillani on esiintymisen läpikäyminen mentaalisesti ennen itse tilannetta. Haastateltavat kertoivat käyvänsä mielessään läpi tilanteen, jossa kävelee lavalle, yleisön tai lautakunnan istumassa salissa ja itsensä soittamassa kappaleen moneen kertaan läpi. Yksi haastateltavista (HA 4) painotti myös sitä, että tilat ja soittimet tulee olla katsottuina etukäteen. Aikataulut pitää olla selvillä, ja jos muutoksia tulee, niistä täytyy tietää hyvissä ajoin.

Kaksi haastateltavista (HA 1, HA 2) käytti apuna hengitysharjoitusta. Urkuri (HA 2) kertoi seuraavanlaisen hengitysharjoituksen: Harjoituksessa puhalletaan keuhkot hitaasti tyhjäksi, ja kun tulee tunne, että keuhkot ovat aivan tyhjt, odotetaan pieni hetki ja sitten vedetään ilma takaisin keuhkoihin nenän kautta hyvin *hitaasti*. Tärkeintä tässä harjoituksessa on sisään hengittämisen hitaus. Tämän harjoituksen voi tehdä 2–3 kertaa peräkkäin ja sitten pitää taukoa.

Kanttoreille tärkeä ulkomusiikillinen asia on esimerkiksi pukeutuminen. On oltava siistejä mustia vaatteita, eli ihan yksinkertaisia käytännön asioita, joista on huolehdittava etukäteen, ettei niitä tarvitse jännittää. Tällöin voi keskittyä itse musiikkiin. Eräs minulle täysin uusi tapa valmistautua esiintymiseen kävi ilmi eräältä haastateltavaltani (HA 4). Hän painotti verensokeritasapainosta huolehtimista. Tällä kanttorilla on tapana syödä jotain pientä välipalaa kahden tunnin välein konserttipäivänä. Hän kuvasi tämän vähentävän jännitystä.

Yksi haastateltavani (HA 2) piti tärkeänä selvittää itselleen, mitä hän oikeastaan jännittää. Hänen mielestään me jännitämme sitä, että epäonnistumme; Että emme tee oikeutta itsellemme ja kovalle työllemme. Hänen mielestään jännittäminen on itsekästä. Hän kokee tärkeäksi mieltää itsensä musiikin välittäjäksi. ”Minä en ole tärkeä, musiikki on!” hän kuvaa. Tärkeää on tuoda musiikki kuuli-joille, välittää heille musiikin koko ihanuus ja jakaa yleisön kanssa kaikki se, mitä musiikki on minulle antanut.

Ovatko haastateltavat saaneet koskaan esiintymisvalmennusta? Yllättävän moni oli saanut jonkinlaista esiintymisvalmennusta. Vain yksi haastateltavistani (HA 2) sanoo, ettei ole saanut lainkaan esiintymisvalmennusta. En tiedä, onko osasy tähän haastateltavani korkea ikä, koska ilmeisesti nuoremmat ovat saaneet jo paremmin esiintymisvalmennusta.

Kaksi haastateltavista (HA 1, HA 5) oli saanut musiikkiopistoikäisenä esiintymisvalmennusta omilta huilun- ja viulunsoitonopettajiltaan. Valmennus oli pääasiassa esiintymistilanteen läpikäymistä mentaalisesti. Hengityksen tasaamisesta oli ollut hyötyä, samoin siitä, että ottaa takaseinältä pisteen ja katsoo sitä ihmisten päiden yli.

Eräs haastateltava (HA 1) oli saanut merkittävästi apua esiintymiseen laulunopettajaltaan. Hänelle oli korkein kynnyks lähteä esiintymään laulaen. Nyt oli kuitenkin tutkinto tulossa. Lauluopettaja neuvoi, että älä ajattele, että olet itse siinä. Ajattele, että sinun ja lautakunnan välillä on ikään kuin sermi. Tämä sermi on tulkinta. Sinä voit mennä tämän sermin taakse, sinä olet vain tulkki.

Kaikki haastateltavat sanoivat, että esiintymisvalmennuksesta olisi hyötyä kanttorin työssä. Myöskin he kaipasivat enemmän esiintymistilanteita opiskeluaikana. Toisaalta eräs haastateltava (HA 1) totesi, että jännittämisen takia ehkä vältellään esiintymistilanteita, vaikka niitä olisikin tarjolla. Kuitenkin voidaan todeta, että yksi tai kaksi pakollista esiintymistä vuodessa on aivan liian vähän, jotta esiintymistä voisi kunnolla harjoitella.

Yksi haastateltava (HA 4) koki olevansa hyvin yksin esiintymisjännitykseen liittyvissä asioissa. Hän kaipasi esiintymisvalmennusta kirkkomuusikoille, koska jokainen messu tai toimitus on pieni esiintyminen ja jos on kova jännittäjä, tilanne on kauhea.

Mikä on haastateltavieni suhde beetasalpaajiin tai rauhoittaviin lääkkeisiin esiintymisjännityksen hoitona.

Vain yksi haastateltava (HA 5) kertoi käyttäneensä beetasalpaajaa esiintymisjännityksen hoitoon. Kukaan ei kertonut käyttäneensä bentsodiatsepiiniä eli rauhoittavaa lääkettä. Hän, joka oli kokeillut beetasalpaajaa, koki sen myönteisenä. Hän kuvaa, että beetasalpaajan käyttö on yhä tabu, josta ei puhuta. Kun hän tajusi, miten paljon niitä käytetään, hänkin halusi saada kokemuksen sen käytöstä. Kokemus oli myönteinen. Hän otti beetasalpaaja puoli tablettia puoli tuntia ennen esiintymistä. Hän pystyi esiintymistilanteessa kohtaamaan ihmisten katseita pelotta, ja suoritus oli hyvä. Tosin hän toteaa, että ei voi olla varma, johtuiko onnistuminen lääkkeestä, vai olisiko suoritus ollut hyvä myös ilman lääkettä. Hän on sitä mieltä, että jos jännitys on niin kova, että kädet tärisevät ja silmissä sumenee, voi lääkkeestä olla hyötyä.

Kaksi haastateltavista (HA 1, HA 3) ei ole käyttänyt lääkkeitä, mutta molemmat toteavat, että niistä voi olla apua. He eivät kuitenkaan halua tulla riippuvaiseksi lääkkeen käytöstä. Yksi haastateltavista (HA 4) suhtautuu selkeästi kielteisesti lääkkeitten käyttöön esiintymisjännityksen hoidossa. Hän ei ole lääkkeitä käyttänyt. Hän sanoo, että erilaisten stimulanttien käyttö vie suorituksesta ja tulkinnasta paljon pois. Hänen mielestään esiintyjän tulisi käyttää muita keinoja esiintymisjännityksen hoitoon. Hän ehdottaa itsensä altistamista jännitykselle ensin pienemmissä tilanteissa, ja uskoo, että tekemällä oppii esiintymään.

Yksi haastateltava (HA 2) toi esille mielenkiintoisen näkökulman lääkkeiden käyttöön. Hän ei ottaisi lääkettä etukäteen, koska lääkkeillä saavutettu rauhallisuus voi viedä terän itse esityksestä. Hän viittaa myös jännityksen positiiviseen merkitykseen. Ilman sitä meiltä jää haastateltavani mukaan saavuttamatta taiteen ydin,

joka on heittäytyminen, eläytyminen, koskettaminen. Meidän täytyy olla sataprosenttisesti läsnä esityksessä, jotta voimme siirtää taide-elämyksen kuulijoille ja he kokevat elämyksen tunteen. Haastateltava kuitenkin sanoo, että lääkkeen ottaminen esityksen jälkeen voi auttaa esiintyjää rauhoittumaan ja auttaa saamaan unen seuraavana yönä. Tällaiseen näkökulmaan, jossa lääke otetaan esiintymisen jälkeen, en ole aiemmin törmännyt. Sen sijaan alkoholin käyttö esiintymisen jälkeen lienee melko tavallista, ehkä kuitenkin harvinaisempaa kirkkomuusikoiden parissa.

Auttaako kokemus ja rutiini esiintymisjännitykseen?

Tämä kysymys oli kaikkein ristiriitaisin ja ehkä siksi myös kiinnostavin. Kaikki haastateltavani (HA 1–HA 5) olivat yksimielisesti sitä mieltä, että kokemus ja rutiini auttavat huomattavasti esiintymisjännitykseen. He kuvaavat sitä esimerkiksi näin:

Mitä enemmän on kokemusta esiintymisestä, sitä helpommaksi itsensä hallitseminen tulee. Jännityksen hallinta esitystilanteessa on kuin mikä tahansa taito. Sitä oppii harjoittelemalla. Esiintymisjännitys kuuluu taiteilijan elämään. Se on osa esitystä ja sitä oppii soittamaan niin, että jännittäminen ei häiritse itse soittosuoritusta, vaan voi jopa olla sille eduksi. Tämä vaatii harjoitusta useissa esiintymisissä. (HA 2.).

Toinen haastateltava (HA 5) sanoi jännittäneensä kaksi vuotta, mutta sen jälkeen enää vain tilanteissa, joissa oli jotain uutta. Jälleen hänenkin mielestään kokemus ja rutiini auttoivat olennaisesti.

Kun kysyin yhdeltä haastateltavalta (HA 5), mistä hänen mielestään esiintymisjännitys johtuu, hän toi esille kokemattomuuden. Hän tosin mietti, voiko se olla kokemattomuutta, koska maailmanluokan tähdetkin jännittävät. Hän pohti, voiko esiintymisjännitys riippua siitä, kuinka monta kertaa olet noussut ihmisten eteen. Kuitenkin hän kuvasi kokemusta sanoilla ”siunattu rutiini”.

Toisaalta tutkijat, esimerkiksi Sibelius-Akatemiassa esiintymisvalmennusta opettava Päivi Arjas, sanovat olevan yleinen harhaluulo, että ikä ja kokemus poistavat

jännitysongelman. (Arjas 2014, 21) Hän sanoo, että kyse on tosiaankin harhaluulosta, koska monet vanhat, kaiken kokeneet taiteilijat kärsivät ramppikuumeesta.

Tätä kysymystä olisi mielenkiintoista tarkastella määrällisen tutkimuksen avulla. Olen keskustellut asiasta muusikkokollegojeni kanssa, eikä yksikään ole sanonut minulle, että kokemus ei auta esiintymisjännitykseen. Oma kokemukseni on myös, että kokemus auttaa selviytymään jännityksestä huolimatta ja se myös oleellisesti, vaikka ei kokonaan, vähentää esiintymisjännitystä.

Miten kirkkomuusikon jännittäminen eroaa muista muusikoista?

Kirkkomuusikko joutuu työssään toimimaan niin monen eri ihmisen kanssa, ettei työn onnistuminen ole aina itsestä kiinni. Tosin eräs haastateltavani (HA 5) koki tästä aiheutuvan jännityksen myönteiseksi ”kollektiiviseksi jännitykseksi”. Jännitetään yhdessä ja tehdään yhdessä parhaamme Jumalan kunniaksi ja seurakunnan rakennukseksi.

Haastateltavani (HA 5) kertoo, ettei itse erota työtään kirkkomuusikkona muusta muusikkoudesta. Hän pyrkii aina soittamaan ja laulamaan Jumalan kunniaksi, oli sitten kysymys messusta, muista toimituksista tai konsertista. Hänen mukaansa täytyy aina tehdä täysillä musiikkia ja keskittyä siihen. Mihinkään tilanteeseen ei pidä mennä vain soittelemaan ja laulelemaan. Ihmiset erottavat, milloin musiikki on hyvin tehtyä, ja arvostavat sitä.

Oman musiikillisen onnistumisen lisäksi kirkkomuusikon työhön liittyy paljon ulkomusiikillisia tekijöitä: Onko hääpari jo alttarilla, pitäisikö ottaa vielä kertaus, saako pappi äänen, mitä jos seurakunta laahaa. Entä jos aloitan laulamaan väärää säkeistöä, onko loppusoitto liian pitkä, pitääkö transponoida, miten kuoro pärjää. Tästä syystä eräs haastateltavani (HA 2) kertoo, että hän päätyi urkuriksi eikä kirkkomuusikoksi.

Toinen haastateltavani (HA 1) taas kokee, että jumalanpalveluksissa kuulijat ovat armollisempia kirkkomuusikkoa kohtaan kuin konsertissa. Hänelle messussa soittaminen on helpompaa kuin konserttiesiintyminen.

Kirkkomuusikon työssä on myös sosiaaliset paineet, kun pitää kohdata erilaisia ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Eräs haastateltava (HA 4) pohti, pitäisikö esimerkiksi muistotilaisuudessa kanttorin kätellä saattoväkeä. Hän kaipasi koulu-tukseen myös tämän kaltaisiin tilanteisiin opetusta. Tosin hän toteaa, ettei sosiaalisia taitojakaan opi muuta kuin tekemällä ja harjaantumalla.

Haastateltavistani yksi (HA 2) on urkujensoiton opettaja. Kysyin häneltä, miten hän opettajana valmistaa oppilaitansa esiintymiseen.

Opettaja opettaa oppilailleen hengitysharjoituksen, jota olen kuvaillut aiemmin tutkielmassani. Hän pyrkii esityttämään kaikki tutkintokappaleet jossakin yhteydessä, jotta oppilas ei esittäisi niitä ensimmäisen kerran tutkinnossa. Opettaja hioo kappaleet oppilaan kanssa niin valmiiksi kuin vain on mahdollista. Lisäksi hän puhuu oppilaitensa kanssa paljon esiintymisen etiikasta ja virheiden merkityksestä esitykselle. Yleensä oppilailla on se käsitys, että kun sattuu yksikin virhe, niin peli on menetetty. On tärkeää, että oppilaat ymmärtävät, kuinka esitys on aina kokonaistaideteos ja että kuulija kuuntelee kokonaisuutta ja etsii tästä elämystä. Yksittäiset virheet eivät tässä paljon paina.

Harjoitella täytyy paljon, jotta osaa kappaleet mahdollisimman hyvin, mutta itse esityksessä musiikki on tärkein. Pitää keskittyä siihen, että musiikki pääsee oikeuksiinsa. Pitää nauttia musiikista esiintyessä. Silloin pystyy välittämään kaiken sen ihmeellisen musiikista, mitä itse on siitä saanut. Esiintyminen on antamista ja välittämistä, ei itsensä esiin tuomista. Kun oma ego on taka-alalla, ei enää pelkää omaa epäonnistumistaan, vaan keskittyy siihen, että musiikki pääsee oikeuksiinsa. Negatiivinen asia muuttuu positiiviseksi.

9 POHDINTA

Olen tehnyt opinnäytetyön aiheesta, joka on minulle henkilökohtaisesti tärkeä. Olen itse kärsinyt elämäni aikana voimakkaasta esiintymisjännityksestä ja olen hakenut siihen apua niin lääkkeistä kuin mentaalivalmennuksesta. Erityisen mielenkiintoisena koin kysymyksen, auttaako kokemus ja rutiini esiintymisjännitykseen. Osa tutkijoista on vahvasti sitä mieltä, että on harhaluulo kuvitella, että kokemus auttaa. Tässä kohtaa tutkijat viittaavat niihin suuriin taiteilijoihin, jotka siitä huolimatta, että ovat jo kokeneet kaiken, kärsivät sietämättömästä esiintymispe-
lost.

Kuitenkin sekä haastattelujeni että oman kokemuksen pohjalta voin sanoa, että kokemuksella on ratkaiseva merkitys esiintymisjännityksen hoidossa. Osa haastateltavistani jopa sanoi, että kokemuksen tuoma varmuus on ainoa, mikä auttaa esiintymisjännitykseen. Se ei ehkä poista esiintymisjännitystä, mutta auttaa elämään sen kanssa.

Ikä tuo lisäksi perspektiiviä jännitykseen. Enää ei ole kysymys siitä, että haen hyväksyntää ihmisenä suoritusteni kautta, vaan oma ihmisarvoni on riippumaton siitä, miten hyvin suoriudun esiintymisestä. Tässä tullaankin toiseen esiintymisjännitystä helpottavaan asiaan.

Terve itsetunto ja realistinen minä – ja muusikkokuva ovat tutkimusteni mukaan perustana esiintymiselle. Kun Maslowin tarvehierarkian kolmas taso eli kunnioituksen tarve täyttyy, on seurauksena terveen itsetunnon kehittyminen. Tältä pohjalta ihmisen itsearvostus ei järky, jos esiintyminen ei täydellisesti onnistuisikaan. Epäonnistumisen sietäminen ja kritiikin vastaanottaminen ovat myös taitoja, joita esiintyjä tarvitsee.

Olen pohtinut opinnäytetyötä tehdessäni, minkälaista esiintymisvalmennusta kirkkomuusikko tarvitsisi. Ehdoton ykkönen on harjoittelu. Varma osaaminen on

kaiken perusta. Mikään esiintymisvalmennus ei koskaan korvaa sitä kovaa työtä, jota harjoittelu on.

Toinen tärkeä asia on riittävä määrä esiintymiskokemusta jo opiskeluaikana. Tässä mainio apu Oulun ammattikorkeakoulussa on kirkkomuusikoiden opiskelijajayhdistys Cadenza, joka järjestää iltamusiikkia ja jumalanpalvelusavustuksia Oulun ympäristökunnissa. Näissä tilaisuuksissa opiskelijat saavat esittää urku- ja laulukappaleita sekä kuoromusiikkia. Tilaisuuksissa voi harjoitella esiintymistä ja myös tutkintokappaleita. Tämän kaltaista toimintaa kaivattaisiin enemmänkin. Näissä tilanteissa opiskelijat voivat saada myös vertaistukea. Kaikki jännittävät, joten miksei jännitetä yhdessä. Toisaalta ne, jotka kärsivät paljon jännittämisestä, eivät mielellään osallistu tällaiseen toimintaan.

Kolmanneksi tärkeäksi tekijäksi osoittautui varsinainen esiintymisvalmennus. Vastuu tästä lankeaisi instrumentti- ja lauluopettajille, soveltavien harjoitusten ohjaajille sekä harjoitteluohjaajille. Soveltavien harjoitusten palautekeskusteluun esiintymistilanteesta keskustelu sopisi luontevasti. Instrumentti- ja lauluopintoihin sisältyvää esiintymisvalmennusta haastateltavani olivat jonkin verran saaneet. Lisä ei liene haitallista. Harjoitteluohjaajan merkitys esiintymisvalmennuksessa voisi olla isompi. Seurakuntaharjoittelu on opiskelijoille tärkeä osa valmentautumista työskentelyyn kirkkomuusikkona. Se saisi sisältää myös valmennusta ihmisten kohtaamisessa erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi hautajaisissa tai häissä.

Kaiken kaikkiaan aihe on mielenkiintoinen ja minua kiinnostaisi tutkia enemmän esiintymisvalmennuksen merkitystä muusikoille, erityisesti kirkkomuusikoille. Tällä tavoin voisimme parantaa kanttoreiden työn laatua ja jaksamista työssä.

LÄHTEET

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

Arjas, P. 2002, Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattioiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Arjas, P. 2014, Varmasti lavalle.

Muusikoiden esiintymisvalmennus, Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Furman, B. 2015, Perhosia vatsassa, toinen painos, Porvoo: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Grunwald, D.1997, Anna persoonallisuutesi puhua. Suom. Antero Helasvuo, Helsinki: Yliopistopaino.

Immonen, O.2007, Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta, Helsinki: Yliopistopaino.

Jansson, L. 1990, Urheilijan psyykkinen valmennus, toinen painos, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mäkirintala, E.2011, Luova ote huippusuoritukseen, resonanssi ratkaisee, Helsinki: Talentum.

Oivamieli, Pudota ankkuri, viitattu 30.4.2016, <www.oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php>.

Samama, A.2001, Vireästi musisoimaan! Soita ja laula ilman kipua ja särkyä, suom. Antero Helasvuo, Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Sosiaalisairaala, 2006, Mindfulness harjoituksia, viitattu 15.4.2016, <www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Mindfulness_harjoituksia_2006.pdf>.

Suomen Mielenterveysseura, Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Viitattu 15.4.2016, <www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mita-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>.

1. Oletko jännittäjä vai ei-jännittäjä? Oletko aina ollut jännittäjä?
2. Onko jännittäminen sinulle pelkästään negatiivinen asia vai onko siinä jotakin myönteistä?
3. Minkälaisia tilanteita erityisesti jännität?
4. Miten valmistaudut tilanteeseen, jota tiedät jännittäväsi?
5. Oletko saanut koskaan esiintymisvalmennusta?
6. Mikä on suhtautumisesi beetasalpaajiin ja rauhoittaviin lääkkeisiin esiintymisjännityksen hoidossa?
7. Auttaako kokemus ja rutiini esiintymisjännitykseen?
8. Millä tavalla kirkkomuusikon jännittäminen eroaa muista muusikoista?
9. Jos olet opettaja, miten valmennat oppilaitasi esiintymistilanteisiin?

