

# Tunteenpaloa ja täriseviä käsiä

Opinnäytetyö musiikin ammattiopiskelijoiden esiintymiskokemuksista

Lahden Ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetuksen suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
31.1.2008  
Laura Örling-Haikonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

LAURA ÖRLING-HAIKONEN:

Tunteenpaloa ja täriseviä käsiä –  
opinnäytetyö musiikin ammattiopiskelijoiden  
esiintymiskokemuksista

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 39 sivua ja 1 liite

Tammikuu 2008

---

### TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee musiikin ammattiopiskelijoiden kokemuksia esiintymisestä. Tutkimuksen kohteena ovat musiikin ammattikorkeakouluopiskelijat.

Työssä käsitellään muun muassa esiintymistä prosessina sekä sen mukanaan tuomia esiintyjässä itsessään ilmeneviä oireita. Opinnäytetyössä käsitellään myös näihin oireisiin liittyviä hoitokeinoja ja esiintymistä sellaisena kuin se yleensä välittyy kuulijalle. Tärkeänä osana on myös esiintymiseen läheisesti liittyvä muusikon identiteetti, sen kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät.

Esiintyminen on kokonaisvaltainen prosessi. Tämän prosessin tärkein tekijä, muusikko, käy läpi monia psykologisia muutoksia esiintymisprosessin aikana. Esiintymisestä saatujen kokemusten vaikutus seuraavien esiintymisten onnistumiseen voi olla suuri.

Työn ensisijaiset lähteet liittyvät esiintymiseen psykologisena prosessina, esiintymisvalmennukseen ja aikaisempiin tutkimuksiin musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemuksista. Tutkimuksen aineisto koostuu ammattikorkeakoulun musiikin laitoksen ammattiopiskelijoille tehdystä puolistrukturoidusta haastattelusta. Haastattelun perusteella yritetään löytää opiskelijoiden esiintymiskokemuksista ilmiöitä ja yllättäviä asioita. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tehdä kvantitatiivisia johtopäätöksiä. Tarkoituksena on oppia ymmärtämään ja kerätä kuvailevaa tietoa pienen otannan kokemuksista musiikin ammattiopiskelijoiden keskuudessa. Lopuksi verrataan saatuja tuloksia Jaana Sariolan tutkimukseen erilaisista esiintyjätyypeistä.

Tutkimuksen tulosten perusteella kokemukset esiintymisestä ovat äärimmäisen henkilökohtaisia ja yllättävän monipuolisia haastateltujen välillä. Tärkeää tuloksissa on kaikkien vastaajien esiintymiseen liittyvien reaktioiden samankaltaisuus ja oireiden tiedostaminen, niiden odottaminen ja niiden kanssa elämään opetteleminen. Tulokset peräänkuuluttavat esiintymisvalmennuksen lisäämistä koulutusohjelmiin ja keskittymistä soittajan identiteetin luomiseen ja sen positiiviseen vahvistamiseen.

Asiasanat: esiintyminen, esiintymisjännitys, esiintymiskokemus, prosessi, identiteetti, ahkera, voimaantuja, perfektionisti

Lahti University of Applied Sciences  
Faculty of Music

LAURA ÖRLING-HAIKONEN:                      Sensibilities and shaking hands –  
performance experiences among music  
students

Thesis of Instrument Teaching, 39 pages, 1 appendix

January 2008

---

#### ABSTRACT

This thesis deals with questions about how music students face performance and how they experience performing in its entirety.

The thesis focuses on performance as a process and the physical side effects of performance anxiety, such as sweating hands and high blood pressure. An important part of the thesis is also the musician's identity, its development and the facts that interlock with it.

Performance is a comprehensive process. The most important part of the process, the musician, goes through many mental changes during performance. The effects of the experiences that come out of a performance can be significant to upcoming performances in the future.

The primary sources of this thesis deal with performance as a psychological process and performance training, and include previous studies of music students' experiences about performing. The empirical part of the thesis is based on a half-structured interview made among students from the music faculty of a university of applied sciences. The interview was made to find information about students' experiences of performing. The purpose of this qualitative research was not to make any quantitative conclusions, but to understand and collect descriptive knowledge about the experiences of a small sample group. In conclusion the results were compared to a previous study of different types of performers by Jaana Sariola.

Performance experiences are extremely personal and surprisingly versatile. An interesting finding is the similarity among interviewees. Their reactions to performing and their awareness of its symptoms – expecting them and learning to live with them – were almost similar although the interviewees' motives and passions for performing were different. The results demand improvements to the curriculums, such as increasing the amount of performance training, focusing more on creativeness and supporting the student's identity as a musician.

Keywords: performance, tension in performance, experience in performing, process, identity, diligent, gainer of strength, perfectionist

1 JOHDANTO	1
2 ESIINTYMISTILANNE	3
2.1 Esiintymisprosessi	3
2.2 Ongelmat esiintymisessä	4
2.2.1 Esiintymisjännitys	5
2.2.2 Esiintymisjännityksen psyykkiset lievitysmuodot	5
2.2.3 Muusikon identiteetti ja minäkuva	7
2.3 Esiintyminen ja yleisö	10
3. ESIINTYJÄN JA ESIINTYMISEN TEORIAA	11
3.1 Esiintyminen psykologisena prosessina	11
3.2 Dolf Grunwald – Anna persoonallisuutesi puhua	12
3.3 Jaana Sariola – Esiintymisen ihanuus ja kurjuus	14
3.3.1 Ahkera	16
3.3.2 Voimaantuja	16
3.3.3 Perfektionisti	17
3.4 Esiintymisen ihanuus ja kurjuus musiikin ammattiopiskelijan arjessa	18
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
4.1 Tutkimusongelmat	20
4.2 Kohderyhmän kuvaus	21
4.3 Tutkimuksen toteutustapa	21
5 TULOSTEN ESITTELY	23
5.1 Musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemukset	23
5.2 Esiintymisen myönteisyys ja kielteisyys	24
5.3 Esiintyminen ilmiönä ja siihen liittyvä oireilu opiskelijoiden keskuudessa	26
5.4 Ahkerat, voimaantujat ja perfektionistit ammattikorkeakoulun musiikinlaitoksella	27
6 POHDINTA	33
6.1 Tulosten pohdintaa	33
6.2 Ajatuksia esiintymisvalmennuksen merkityksestä	36
6.3 Kohti parempia esiintymiskokemuksia?	37

Lähteet

## 1 JOHDANTO

Täytän tänä vuonna 26 vuotta. Ensimmäinen solistinen esiintymiseni isomman yleisön edessä oli 16-vuotiaana. Jännitin hirveästi, enkä muista esiintymishetkestä juuri mitään. Sen jälkeen olen esiintynyt säännöllisesti, niin solistina kuin orkesterin rivimuusikkonakin. Jännitystä on ehkä oppinut käsittelemään, mutta se ei mielestäni ole helpottunut. Tämän vuoksi koen esiintymiset kielteisinä tilanteina.

Jo useamman vuoden olen esiintymisten ollessa ajankohtaisia, pohtinut esiintymistä ja sen mukanaan tuomia ilmiöitä. Miksi juuri minä jännitän, enkä nauti tilanteesta? Miten pystyisin pitämään esiintymisestä enemmän? Miksi nyt olen päätynyt tällaiseen koulutukseen, vaikka koen esiintymisen epämiellyttäväksi? Olenko ajatusteni kanssa yksin, vai onko minulla kohtalotovereita?

Nämä kysymykset kirvoittivat aiheen opinnäytetyölleni, jota rajasin kuitenkin hieman eri näkökulmaan tutkimaan musiikinopiskelijoiden ajatuksia esiintymisestä, ei ainoastaan sen kielteisistä puolista vaan myös sen myönteisestä, motivoivasta annista.

Musiikki on kansainvälinen kieli. Soiva musiikki, jota kuulemme konserttielämässä ja tallenteissa, on monen vuosisadan ajalta, joille jokaiselle on ominaista omat estetiikkansa ja taiteelliset maailmankuvansa. Näitä eri aikakausien musiikkeja esittävän taitelijan tulee hallita suuri määrä tietoa, jonka käyttämisestä ja hallitsemisesta ulkopuoliset tahot ovat usein eri mieltä kuin taiteilija itse. (vrt. Heinonen 1995. Teoksessa Taiteen tulkki ja tekijä.) Usein ei tulla ajatelleeksi, että musiikin esitystä edeltävä valmistamisprosessi on erittäin henkilökohtainen ja esitys itsessään pitkän harjoituksen tulos. Esitettävä teos vaatii aina esittäjältään panosta ja henkilökohtaista näkemystä, ja jokainen musiikkiesitys on erilainen riippuen sen tekijästä.

Esiintymistilanteessa esiintyjä asettaa kertasuorituksena kaikki oppimansa estradille ja avaa itsensä ja taitonsa yleisölle. Mahdollisuus onnistua on vain esityksen keston ajan, epäonnistumista ei voi myöhemmin korjata. Tällaisen taakan ja vastuun kestäminen ei ole aina helppoa ja näin on mahdollista, että parhaimmatkin esiintyjät kokevat ajoittain riittämättömyyden tunnetta ja esiintymistilanteen jännitystä. Kokeneimpaankin esiintyjään vaikuttaa esiintymistä seuraava arvostelu, joka voi kuitenkin olla myös myönteistä. Sekä myönteisellä että kielteisellä palautteella on suuri merkitys esiintyjän seuraaviin esiintymisiin sekä kehittymiseen esiintyjänä ja ihmisenä. Vielä tärkeämpää on esiintyjän oma kokemus ja tunne suorituksesta eli kysymys siitä, miten epäonnistumiset ja onnistumiset muun muassa vaikuttavat opiskelijan asenteeseen esiintymisestä ja minkälaisilla valmennuksen keinoilla voidaan ennaltaehkäistä esiintymistilanteen luomia paineita. Yritin löytää jonkinlaisia vastauksia opiskelijatovereiltani pohdittuani ensin hieman esiintymistä prosessina ja sen mukanaan tuomia ilmiöitä.

Musiikinopiskelijan arki ei ole aina helppoa. Toisin kuin muilla koulutusaloilla musiikinopiskelijat opiskelevat myös itseään. Heidän opiskelussaan suoritusten henkilökohtaisuus on korkealla. Opiskelijan täytyy usein pärjätä mestarin leiman saaneen opettajansa kanssa sekä kilpailussa, jossa opiskelijatoverit saattavat olla myös pahimpia vastustajia. Nämä kaikki paineet kulminoituvat esiintymisiin, jotka jokainen kokee omalla tavallaan. Esiintymiset ovat osa opiskelua alusta saakka, kaikissa eri muodoissaan, suurina ja pieninä. Kuinka tällaisista tilanteista selviydytään? Kuinka kestää suorituspaineet ja näyttää paras puolensa sen muutaman minuutin aikana, jolloin esimerkiksi solistisessa esiintymistilanteessa siihen on mahdollisuus.

Opinnäytetyöni jakautuu kahteen osaan. Ensin käsittelen esiintymistä prosessina ja musiikinopiskelijan opiskelussa ja tulevassa työssään mahdollisesti kohtaamia esiintymiseen liittyviä ongelmia. Tähän liittyy myös esiintymisen psykologinen puoli, se mitä ihmiseltä vaaditaan esiintymisessä ja minkälaisia psykologisia ja kognitiivisia prosesseja hänen täytyy läpikäydä saavuttaakseen myönteinen esiintymiskokemus. Työni toinen puoli koostuu haastattelusta, jonka olen toteuttanut erään ammattikorkeakoulun musiikin laitoksella. Tutkimustapani on puolistrukturoitu haastattelu. Tutkimuksessani haluan kartoittaa

ammattikorkeakoulun musiikin laitoksen opiskelijoiden kokemuksia esiintymisestä. Vertaan saamiani tuloksia Jaana Sariolan tutkimukseen erilaisista esiintyjistä.

## 2 ESIINTYMISTILANNE

### 2.1 Esiintymisprosessi

Esiintymistilanteita on monenlaisia ja suurin osa kaikista työikäisistä kohtaa työssään tilanteen, jossa joutuu esiintymiään yleisön edessä. Musiikin alalla esiintymisen merkitys on kuitenkin suurempi ja sen harjoittelu on aloitettava jo ennen työelämän alkamista. Muusikolla koko työnhankkimisprosessi on esiintymistä, soittajahan valitaan työhön koesoiton perusteella.

Musiikinopiskelija usein tietää esiintymisistään jo reilusti etukäteen, jolloin teoriassa pitäisi jäädä aikaa esiintymiseen valmistautumiseen. Valmistautumisella tarkoitan sekä fyysistä että henkistä valmistautumista. Ensimmäisenä esiintymisestä kuullessaan esiintyjä yleensä hoitaa kaikki käytännön järjestelyt, kuten varmistaa päivämäärät, paikat, nuottien saamisen ja säestäjiin liittyvät asiat. Tässä vaiheessa usein sovitaan myös palkkaus ja kuljetukset. Kun esiintyjä on varmistunut esiintymisen luonteesta ja saanut tarvittavan materiaalin, ideaalisessa tilanteessa hän alkaa harjoittaa ohjelmaa, ensin aloittaen teknisistä seikoista ja loppuvaiheessa keskittyen myös tulkintaan. Harjoittelun tukena on usein äänite toteutettavasta materiaalista. Jos on kyseessä solistinen esiintyminen, kuuluu viimeistään loppuvaiheen harjoitteluun myös ulkoa opettelu.

Kun esiintyminen lähestyy, alkaa esiintyjä yleensä valmistautua konserttiin tai vastaavaan esiintymistilanteeseen myös henkisesti. Harjoitteluun saatetaan ottaa lisäksi mielikuvaharjoitteita, jotka useimmiten tarkoittavat esiintymistilanteen läpikäymistä mielikuvina. Jokaisella esiintyjällä on tämän mahdollisuuden lisäksi myös omat keinonsa keskittyä esiintymishetkeen. Ennen esiintymistä suurin osa muusikoista haluaisi rauhaa ja hiljaisuutta, jossa voisi rauhassa keskittyä tulevaan

esiintymiseen. Edellä esitetyt seikat koskevat todennäköisesti vain klassisen puolen muusikoita, koska populaarimusiikin puolella esiintymishetken sosiaalisuus on paljon tärkeämpää kuin tilanne muusikoiden kesken ennen klassista konserttia. Yleisesti ottaen edellä mainitut esiintymistilanteet ovat niin erilaisia, että keskityn työssäni pelkästään oman koulutusalani tarjoamiin klassisen puolen esiintymistilanteisiin.

Esiintymisen jälkeinen aika ei ole yhdentekevää esiintyjälle. Usein esiintymistilanteessa panokset ovat korkealla ja jälkeenpäin suorituksen tehneellä saattaakin olla tyhjä ja surullinen olo. Se kuinka esiintymistilanne onnistui vaikuttaa myös jälkitunnelmiin. Esiintyjän tulisi rauhassa saada läpikäydä koko esiintymistilanne ja mahdolliset onnistumiset ja epäonnistumiset. Näin hän pystyy oppimaan uutta ja nauttimaan onnistumisestaan, jos siihen on hänen mielestään aihetta. Jos esiintyjä kokee täydellisesti epäonnistuneensa, on jälkityö vieläkin tärkeämpää. Huonosti käsitellyillä onnistumisilla saattaa olla suuri negatiivinen merkitys tulevan uran kannalta, kun taas, yllättävääkin kyllä, hyvin prosessoitu epäonnistunut suoritus saattaa tuottaa tulevaisuudessa enemmän onnistuneita esiintymistilanteita. Täydellinen onnistuminen ei siis välttämättä itseisarvona tuota uusia onnistumisen kokemuksia.

## 2.2 Ongelmat esiintymisessä

Vaikka suuri osa musiikin alalle hakeutuvista yleensä rakastaakin esiintymistä, tuottaa se joillekin suuria ongelmia. Myös niille, jotka sitä yleensä rakastavat se saattaa ajoittain tuottaa vaikeuksia. Jännittäminen on yleisin esiintymiseen liittyvistä ongelmista. Täytyy kuitenkin muistaa, että jännittäminen ei aina ole pelkästään esiintymisenlaatua laskeva tila, vaan se saattaa myös osaltaan parantaa muusikon suoritusta aiheuttaessaan keskittymistä lisäävää suorituspainetta.



### 2.2.1 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys on terminä tuttu, mutta mitä kaikkea se oikein pitää sisällään ”klassisen muusikon” tapauksessa. Kehityso pillisest i jännityksellä on vahva primitiivinen alkuperä. Esiintyminen koetaan uhkaavana tilanteena, jolloin ihminen alkaa reagoida siihen fyysisesti, mm. erittämällä adrenaliinia, joka auttaa elimistön aisteja toimimaan terävämmin. Uhkaava tilanne yhdistetään alkuaikojen metsästys- tai saalistustilanteisiin. Adrenaliini on elimistön toiminnalle elintärkeää, mutta varsinkin keskittymistä vaativissa tilanteissa se parantaa keskittymistä ja antaa suorittajalle voimaa ja nopeutta. (Arjas 1997,34.)

Psykologisen ihmiskehityksen puolestapuhujat taas uskovat jännittämisreaktion olevan vahvasti tunteisiin liittyvä. Esiintymistilanteessa epäonnistumisen pelkoon liitetään hylätyksi tulemisen pelko. Muusikko on tottunut tulemaan arvioiduksi suoritustensa perusteella. Suoriutuminen esiintymistilanteessa saattaa saada liian suuren mittakaavan, jolloin suorituksen ajatellaan olevan suoritus ihmisyydestä, ajatuksella - olen huono ihminen jos epäonnistun. Arvostelun kohteeksi joutuminen ja huono itsetunto vaikuttavat osaltaan esiintymisjännityksen ilmenemiseen ja voimakkuuteen. Esiintymisjännitys on kuitenkin pohjimmiltaan niiden hypoteettisten asioiden pelkäämistä, jotka ainoastaan saattavat tapahtua esiintymistilanteessa. Kuinka tällaisista ajatuksista ja oireista sitten voi päästä eroon?

### 2.2.2 Esiintymisjännityksen psyykkiset lievitysmuodot

Esiintymisjännitys on pääosin psyykkinen vaiva, jonka hoitoon on monia keinoja. Tässä kappaleessa keskitytään psyykkisiin hoitokeinoihin, joihin ei liity esimerkiksi lääkitystä. Urheilusta puhuttaessa olemme tottuneet termiin psyykkinen valmennus, mutta mitä tarkoittaa, kun puhutaan muusikoiden psyykkisestä valmennuksesta. Käsite on lainattu suoraan urheilusta, mutta sen menet it hieman poikkeavat muusikoiden valmennuksessa. Parhaimmillaan muusikon psyykkinen valmennus kuvaa koko prosessia, jota muusikko toteuttaa

myös itsekseen fyysisten harjoitusten lisäksi. Tähän prosessiin kuuluvat kaikki asiat minäkuvan rakentamisesta mielikuvaharjoitteisiin. (Arjas 1997, 37.) Hienoista termeistä huolimatta siihen ei välttämättä aina tarvita ulkopuolisia psykologeja tai valmentajia.

Psyykkiseen valmennukseen kuuluu monta eri osa-aluetta ja joitakin valmennuksen keinoista ei pystytä edes luokittelemaan varsinaisiksi keinoiksi, koska niin kuin musiikillinen esitys, myös siihen valmistautuminen on erittäin henkilökohtainen suoritus. Päivi Arjas on kuitenkin kirjassaan *Iloa Esiintymiseen* (1997) esitellyt psyykkisen valmennuksen pääkeinoja, joista osaa muusikko voi harjoittaa itsekseen ja osaan tarvitaan ammattitaitoa ja ulkopuolista tukea. Näistä keinoista esittelemisen arvoinen jo pelkästään sen suosion vuoksi on mentaaliharjoittelu. Mentaaliharjoittelulla muusikoiden keskuudessa tarkoitetaan mielikuvaharjoitteita, joissa mielikuvien avulla käydään esim. esiintymistilannetta etukäteen läpi. Mahdollinen esiintymisessä epäonnistuminen ja onnistuminen käydään molemmat läpi mielikuvina ennen esiintymistilannetta, jotta reagoiminen tilanteisiin itse esiintymisessä olisi luontevaa ja stressitöntä. Mielikuvia voi käyttää myös, ei ainoastaan ennen esiintymistä, vaan myös harjoittelun yhtenä muotona. Joskus saattaa olla hyödyllistä käydä läpi harjoitettavaa teosta ilman soitinta ja nuottia, pelkästään ns. mielessä soittaen ja myös esiintyen.

Monesti joogaan yhdistettävät hengitys ja rentoutus sekä keskittymisharjoitukset ovat olennainen osa muusikon psyykkistä valmentautumista. Näihin keinoihin monesti tarvitaan ainakin aluksi opastusta ja neuvontaa.

Tutkimuksen aineistona toimineen ammattikorkeakoulun musiikin laitoksella toteutettava esiintymistilanteen observointi on Arjaksen mukaan olennainen osa muusikon psyykkistä valmentamista. Observointi tarkoittaa joko oman tai muiden suoritusten havainnoimista (Arjas.1997 ). Tutkimukseni kohteena olevalla musiikinlaitoksella observointi kuuluu pakollisena osana pedagogiopintoihin, vaikkakin sen määrä riippuu opintojen aloitusvuodesta. Viimeisenä vuonna toteutettava assistenttityöskentely, jossa seurataan vielä observoinnin lisäksi oman yliopettajan opetusta ja tehdään siitä kirjallinen raportti, tukee aikaisempina vuosina suoritettua observointia. Observointi tutustuttaa opiskelijan erilaisiin

opetus- ja esiintymistilanteisiin. Arjaksen esittelemä observointi tarkoittaa pääasiallisesti esiintymistilanteiden observoimista. Esiintymistilanteiden observointi onkin tehokkaampaa esiintymisvalmennuksellisesta näkökulmasta, koska siinä opiskelija tutustuu muiden kokemuksiin ja suorituksiin ja voi peilata niitä omiinsa. Esiintymistilanteiden observointi opettaa suhteellisuuden tajua ja rakentaa observoijan omaa minuutta suhteessa muihin kollegoihin. Lahden ammattikorkeakoulussa esiintymistilanteita observoidaan myös jokaviikkoisessa opiskelijoiden keskeisessä esiintymisessä, joka muodoltaan on kuitenkin niin epävirallinen, että harvoin vastaa todellista esiintymistilannetta.

Tärkein tai pitäisikö sanoa tehokkain psyykkisen valmennuksen osa, on kuitenkin soittajan oman minäkuvan tiedostamaton ja tietoinen rakentuminen. Ilman edes osittain ehjää minäkuvaa soittaja ei pysty häntä itseään tyydyttäviin suorituksiin. Soittaja ei myöskään pysty tarpeeksi valmentautumaan omin keinoin, kun hän ei tiedosta omia tarpeitaan eikä omaa oppimistapaansa, eli sitä mitä harjoittelulta ja esiintymiseltä tarvitsee. Usein liika suorituspainotteisuus hävittää musisoimiseen kuuluvan ilon ja parhaimmillaan psyykkisen valmennuksen keinoin voidaan päästä musiikin tekemisen alkukysymysten juurelle eli miksi musiikkia tehdään, hyvän suorituksen vuoksi. (Arjas 1997, 38.)

### 2.2.3 Muusikon identiteetti ja minäkuva

Jokaiseen ammattiin liittyy jonkinlainen ammatillinen minäkuva. Tämän minäkuvan rakentumiseen vaikuttavat työkokemus, koulutus ja varmasti myös työilmapiiri. Ihmisen minäkäsitykseen liittyvät asiat ovat subjektiivisia ja siksi vaikeita mitata.

Identiteetin käsite voi muodostua hyvinkin erilaiseksi riippuen sen tarkastelunäkökulmasta. Identiteetistä on myös eri historiallisina aikoina esitetty erilaisia näkemyksiä, jotka ovat vaikuttaneet sen muodostumiseen sellaiseksi kuin sen nykyään käsitämme. Airi Hirvonen on tutkimuksessaan esitellyt Hallin kolme käsitystä identiteetistä eri aikoina. Valistuksen ajan käsitys identiteetistä liittyi

järkeen ja tietoisuuteen, subjekti oli yhtenäinen yksikkö. Ihmisellä ajateltiin olevan syntymässä saatu sisäinen keskus, joka pysyi samanlaisena koko eliniän.

Modernina aikana käsitys identiteetistä muuttui sosiologiseen suuntaan. Subjektin eli henkilön identiteetin sisintä ei pidetty enää autonomisena ja muuttumattomana yhtenä, vaan sen katsottiin muotoutuvan suhteessa ympäröiviin muihin, niihin toisiin, jotka välittivät subjektille vallitsevaa kulttuuria. Postmodernina aikana käsitys identiteetistä on pirstaloitunut, eikä subjektilla katsota enää olevan mitään kiinteää tai pysyvää identiteettiä. Subjektin katsotaan voivan ottaa erilaisia identiteettejä erilaisina aikoina, eikä niiden tarvitse ryhmittyä eheäksi kokonaisuudeksi minkään kokonaisen minän ympärille. Kaikki nämä identiteetin käsitteet heijastavat aikakausilleen tyypillistä ajattelua ja sosiaalisia rakenteita. (Hirvonen 2003, 24.)

Musiikin näkökulmasta läheisimmältä tuntuu ehkä modernin ajan näkemys identiteetistä. Kehitys musiikin harrastajasta musiikin ammattilaiseksi on pitkä prosessi, jonka aikana subjekti voi kokea monenlaisia identiteettinsä muutoksia. Ympäröivä kulttuuri ja mm. opettaja-oppilassuhteet vaikuttavat tähän identiteetin kehittymiseen. Tällaisessa prosessissa päätyminen samaan pisteeseen muiden prosessia läpikäyvien kanssa on kuitenkin hyvin epätodennäköistä. Lopputuloksena saattaa olla freelance-muusikko, opettaja tai orkesterimuusikko tai subjekti voi olla näitä kaikkia yhtä aikaa. Tällaisessa tilanteessa postmodernin käsityksen pirstaleisuus voisi parhaiten kuvata musikkosubjektin kokonaisuutta. (Hirvonen 2003, 24.)

Hirvosen mukaan identiteetin muokkautumisprosessia voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Ensimmäinen vaihtoehto on tarkastella subjektiä sen perusteella, minkälaisen prosessin läpi hän on kehittynyt tietynlaiseksi musiikin ammattilaiseksi tai opiskelijaksi. Toinen mahdollisuus on tutkia miten hän erottuu yksilönä muiden samassa tilanteessa olevien joukosta. Ensimmäisessä näkökulmassa on kyse vuorovaikutuksen vaikutuksista identiteetin kehittymiseen ja toisessa opiskelijan keinoista luoda oma tyylinsä ja olemuksensa ainutlaatuisena muista erottuvana työntekijänä. Solistisen koulutuksen opiskelijoita voidaan pitää esimerkkeinä molemmista näkökulmista. Toisilla on vahva tahto sijoittua esiintyvän solistin uralle ja joillakin toisilla taas soitonopettajan uralle. Tärkeää on

havaita, että musiikkiyhteisöön liittyvä identiteetti-projekti alkaa jo lapsuudenaikaisista musiikkiopinnoista jatkuen aina mahdollisiin ammattiopintoihin asti. (Hirvonen 2003, 25-26.)

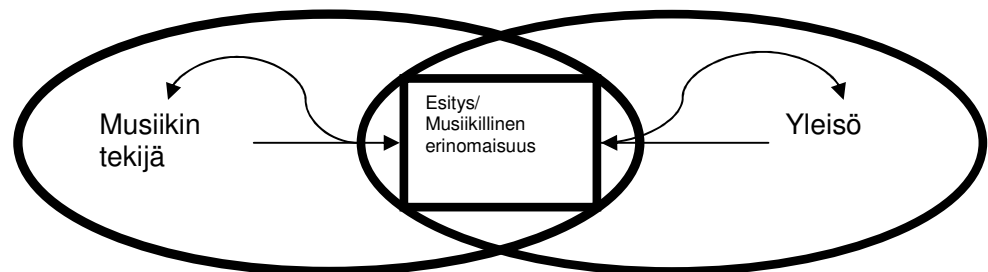
Myös esiintyminen on tärkeä osa persoonallisen identiteetin muodostajana. Soitinopiskeluun liittyy läheisesti oppilas-opettaja –suhde, joka voi parhaimmillaan kestää aivan opiskelun alkuvuosista ammattiopintoihin saakka. Tämän suhteen vuorovaikutustilanteet muodostavat tärkeän elementin opiskelijan identiteetin luomisprosessissa. Moderni identiteettikäsitys pitää tätä vuorovaikutusta ja suhdetta muihin olennaisena identiteetin rakentumisen kannalta.

Musiikinopiskelijan elämässä on myös muita merkityksellisiä toisia, jotka vaikuttavat subjektin identiteettiin. Perhe, orkesteri- tai kuorotoiminta tai muut vastaavat sosiaalista vuorovaikutusta vaativat musiikkielämään ja –harrastukseen liittyvät tilanteet vaikuttavat osaltaan identiteetin kehittymiseen. Varsinkin onnistuminen ikäsidonnaisten, eli samanikäisen viiteryhmän keskuudessa, on positiivisesti merkityksellistä musiikillisen minäkuvan rakentumiselle. (Hirvonen 2003, 28-29.)

Musiikin opiskelu on kokonaisvaltainen prosessi. Asetettujen vaatimusten ja tavoitteiden tulisi mahdollisimman tarkasti vastata yksilön henkilökohtaista potentiaalia. Kielteisesti musiikinopiskelijoiden identiteettiin tulisi vaikuttamaan se, että samanlaisia tavoitteita asetetaan kaikille, niitä yhtään eriyttämättä. (Hirvonen 2003, 30.) Pienen, ja isommankin, musiikinopiskelijan identiteetti ja sen muodostuminen on siis hauras ja nykyisen käsityksen mukaan vaikutuksille altis. Esiintymiskokemukset ovat yksi suurimmista identiteetin rakentajista. Kaikki esiintymisessä tapahtuva vaikuttaa siihen, minkälaisia esiintyjä opiskelijoista tulee vanhempana. Musiikinopiskelijoita ympäröivät merkittävät muut, kuten vaikkapa opettajat, vaikuttavat osaltaan muodostuvaan muusikon esiintymiskulttuuriin ja myös muuhun muusikoksi kehittymiseen. Ei ole siis yhdentekevää millaisen identiteetin itsellemme hankimme, saamme tai aiheutamme. Sen vaikutukset kumuloituvat kaikkeen työskentelyymme ja kokemaamme – myös esiintymiskokemuksiin.

### 2.3 Esiintyminen ja yleisö

Vaikka esiintymistilanteen onnistumisen tai epäonnistumisen kokeminen ensisijaisesti onkin esiintyjän etuoikeus, on tärkeää kuitenkin ajatella esiintymistä myös kuulijan kannalta. Esiintyjän kasvun ja kehittymisen kannalta voi olla erittäin tärkeää kartoittaa esiintymistilanteen jälkeen myös kuulijoiden kokemuksia, vaikka nämä eivät olisikaan musiikin ammattilaisia. Kuulija voi kiinnittää esiintymishetkessä huomionsa sellaisiin asioihin, joita esiintyjä ei itse ole tullut edes ajatelleeksi ja näin edesauttaa seuraavan esiintymisen onnistumista.



Kuvio 1. Esiintymisen osatekijät (Kurkela 1995, 88.)

Kurkelan mukaan yleisö janoaa täydellisyyttä, johon samaistua. Esitys ja esittäjä toimivat esityksessä täydellisyyden kaipuun tyydyttäjinä. Se, miksi esityksen jälkeen yleisön joukossa aktiivisesti mietitään oliko esitys hyvä, ilmentää Kurkelan mukaan juuri kaipuuta täydellisyyden kokemiseen. Samanlainen ilmiö voidaan nähdä maailmalla menestyvien muusikoiden menestymisen mukana elämisessä. Esimerkkeinä vaikka suomalaiset kapellimestarit ja oopperalaulajat, jotka työllään kasvattavat myös meidän ”tavallisten” suomalaisten omanarvontuntoa. (Kurkela 1995, 89.)

### 3. ESIINTYJÄN JA ESIINTYMISEN TEORIAA

#### 3.1 Esiintyminen psykologisena prosessina

Onnistumiskokemukset eivät ole arkipäivää ainoastaan musiikin ammattilaisten ja opiskelijoiden keskuudessa. Kaikki ihmiset saavat päivittäin joko kokemuksia onnistumisesta tai epäonnistumisesta ikään, sukupuoleen ja ammattiin katsomatta. Kokemukset yleensä ovat analysoitavissa hyvinkin monitahoisesti. Esiintyjien musiikkikokemusten analysointi sen sijaan on vaikeaa, niiden omakohtaisuuden vuoksi. Kokemukset voivat liittyä moniin eri heränneisiin tunteisiin, niin negatiivisiin kuin positiivisiinkin. (Sariola 2002, 6.) Seuraavassa keskityn esiintymisen psykologiseen puoleen: muun muassa siihen, mitä se saa aikaan esiintyjässä ja miten aiheutuneet ilmiöt vaikuttavat esiintymiseen ja ihmiseen esiintyjänä.

Sariolan mukaan esiintyminen on kokonaisvaltainen psykologinen prosessi. Prosessiin vaikuttavat monet neurologiset, psykologiset, motoriset ja tulkinnalliset seikat. Jokainen esiintyjä reagoi eri tavalla muutokseen näissä osa-alueissa. Voidaan kuitenkin sanoa, että soittaminen/laulaminen ja kokemus musiikista on kehosta lähtevä kokonaisvaltainen kokemus (Sariola 2002, 6). Esiintymisen seurauksena voi olla jännitystä, ahdistusta tai muunlaisia kielteisiä tunteita. Tunteukset voivat tietenkin olla myös myönteisiä, jolloin esiintyjä kokee saavansa jotakin näistä esiintymisen mukanaan tuomista reaktioista. Tutkimukseni tuloksia pohdin kuitenkin enemmän kielteisiä reaktioita käsittelevän aineiston valossa, koska luonnollisesti myönteisiä reaktioita on tutkittu vähemmän niiden harmittomuuden vuoksi.

### 3.2 Dolf Grunwald – Anna persoonallisuutesi puhua

Opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen yksi osa on kirjallisuutta esiintymisestä psykologisena prosessina ja sen mukanaan tuomien ilmiöiden pohdintaa ja arviointia. Näitä seikkoja eritellään mm. Dolf Grunwaldin kirjassa *Anna persoonallisuutesi puhua – Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa*. Tärkeänä osana työtäni ovat esiintymisessä ilmenevät autonomiset reaktiot, jotka liittyvät ja vaikuttavat lähes kaikkiin esiintymisessä tapahtuviin, niin fyysisiin kuin psyykkisiin muutoksiin.

Dolf Grunwaldin mukaan muusikon ammatti on alttiimpi jännitteille kuin muut ammatit. Jännitteiden muodostumiseen vaikuttavat mm. epäsäännöllinen työaika, keskittymisen tärkeys, arvovaltaan ja kateellisuuteen liittyvät henkilöiden väliset kiistat sekä organisatoriset ongelmat ja ahtaassa tilassa työskentely. Tätä jännittyneisyyden tilaa seuraavat usein fyysiset ruumiilliset oireet esiintymisen aikana, sitä ennen ja sen jälkeen. Näitä oireita Grunwald kutsuu autonomisiksi reaktioiksi. (Grunwald 1996, 163.)

Liiallisen keskittymisen purkautuminen epäonnistumiseen tai muuhun pettymykseen kertoo esiintyjän herkän tasapainon järkkymisestä. Tämä tasapaino on muusikoiden kiinnostuksen kohteena. (Grunwald 1996, 164.) Näistä ruumiillisista ”oireista” tai ilmiöistä pyritään pääsääntöisesti pääsemään eroon. Pelko liittyy aktiivisesti jännittäjän tunnepalettiin. Grunwaldin mukaan muusikolle pelko on yleistä ja voi olla juurtuneena jopa alitajuntaan. Pelko on psykologinen tila, jonka aiheuttajia on monenlaisia. (Grunwald 1996, 175–187.) Jonkinasteinen jännitys voi kuitenkin olla hyväksi esiintymiselle. Mistä löytää siis esiintyjän mielen tasapaino? Miksi näitä autonomisia reaktioita esiintyy niin useasti? Grunwaldin (1996, 165.) mukaan esiintyminen tuo mukanaan tilanteita esimerkiksi opettajan kanssa, jotka ovat aina latautuneet monilla muistoilla, assosiaatioilla ja tunneperäisillä elämyksillä. Nämä tilanteet aiheuttavat esiintymistilanteisiin liittyviä muistikuvia, tunnetiloja ja niiden aiheuttamia pelko- ja jännitysoireita.



Miksi nämä eri syistä aiheutuvat autonomiset reaktiot saattavat huonontaa muusikon esiintymistä? Esiintyminen itsessään on niin helposti särkyvä tila, illuusio, jonka romuttamiseen ei välttämättä tarvita kuin vääränlainen hengitys tai vapisevat kädet. Grunwald puhuuikin muusikon horjuvasta tasapainosta, joka tarkoittaa sitä herkkää tasapainoa, joka ylipäänsä mahdollistaa esiintymisen liittämällä yhteen sielun, ruumiin, lihakset, hermot, keskittymisen, tunteen, suorituspaineen, emotionaaliset tarpeet ja äänenmuodostuksen. Tähän tasapainoon vaikuttavat muusikoilla erityisesti erilaiset tunneviritykset. Palaute opettajan tai kollegojen taholta, sosiaalisen eristymisen tunne, vertailun kohteeksi joutuminen ja voimakas ansioitumisen halu saavat muusikossa aikaan erilaisia tunnevirityksiä, jotka vaikuttavat esiintymisen kokemiseen. Kokemisen ja autonomiset reaktiot joutuu muusikko loppujen lopuksi kohtaamaan yksin. (Grunwald 1996, 166.)

Mikään tukiverkosto ei pysty täysin poistamaan tai muuttamaan muusikon kokemaa negatiivista tai positiivista omaa tunnetta esiintymisestä. Kaikki jännittämisen kokeminen liittyy läheisesti muusikon ja instrumentin symbioosiin ja yhteistyöhön. Kaikki fyysiset muutokset häiritsevät tätä symbioosia ja tekevät onnistumisen vaikeammaksi. (Grunwald 1996, 167.)

Miksi reaktioiden ilmeneminen on sitten juuri musiikin esittämisessä niin fataalia? Edellä mainitun horjuvan tasapainon lisäksi symbiosistisuus instrumentin kanssa luo todella helposti särkyvän tilan esiintymistilanteessa, jossa esiintyjän tulisi olla ”käyttövalmis” yleisölleen (”käyttövalmis” kts. Grunwald 1996, 170). Dolf Grunwaldin mukaan vähemmän vaativissa tilanteissa ihminen voi kärsiä autonomisista reaktioista ilman suurempaa vaikutusta työn laatuun ja onnistumiseen. Hyvän esiintyjän mitta ilmeneekin näiden autonomisten reaktioiden tunnistamiskyvyssä ja niihin suhtautumisessa. Esiintymiseen liittyvässä autonomisiin reaktioihin suhtautumisessa tulisikin ehkä noudattaa samanlaista toimintatapaa kuin noudatamme liikenteessä. Kun liikenteessä lähestyvään vaaratilanteeseen reagoi nopeasti ja suurella valppaudella, soitossa samanlaiseen tilanteeseen reagointi saattaa olla vain rauhoitteleva ja väheksyvä. Jos soittoon liittyvät reaktiot otettaisiin vakavammin, voitaisiin ehkäistä oppilaan soiton mahdollinen estoiseksi muuttuminen ja kehityksen pysähtyminen. (Grunwald 1996 176-178.)

Nämä seikat kiinnostivat minua myös tutkimuksessani, kun haastattelin opiskelijoita heidän erilaisista kokemuksistaan esiintymiseen liittyvissä reaktioissa sekä heidän omista autonomisista reaktioistaan. Toinen mieltäni askarruttanut asia olivat erilaiset suhtautumistavat esiintymiseen ja sen aiheuttamiin kokemuksiin. Kiinnostuin opiskelijoiden mieltävasta esiintyä verrattuna heidän negatiivisiin kokemuksiinsa esiintymisistä. Miten jokaisen subjektiivinen kokemus ihanteellisesta esiintymistilanteesta ilmenee suhteessa siihen tilanteeseen, jonka opiskelija on esitellyt mieleenpainuneimpana negatiivisena esiintymiskokemuksena. Ovatko kokemukset täysin päinvastaisia niin kuin loogisesti voisi ajatella? Vai löytyykö muusikonaluista pientä esiintymiseen liittyvää masokismia, itsensä kiduttajaa.

Näihin ilmiöihin liittyy myös toinen kirjallisuuslähteeni Jaana Sariolan tutkimus *Esiintymisen ihanuus ja kurjuus*.

### 3.3 Jaana Sariola – Esiintymisen ihanuus ja kurjuus

Sariolan tutkimuksen aihe on hyvin lähellä omaani. Hänen lähestymistapansa on kuitenkin minäkäsityksellinen. Koin Sariolan luomat käsitteet erilaisista esiintyjätyypeistä mielenkiintoisiksi ja pohdinkin omia tutkimustuloksiani myös niiden valossa. Sariolan mukaan aikaisempien tutkimuksien valossa hyvin suuri osuus musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemuksista on jäänyt mieleen positiivisina kokemuksina. Sariola kutsuukin yhdessä soittamisen ja siinä ryhmän kautta koettua yhteisöllisyyden tunnetta voimaantumiseksi. Voimaantuminen on yksi tärkeimmistä Sariolan tutkimuksen asiasanoista ja alun perin J. Siitosen väitöskirjassaan esittelemä ilmiö. Siitosen mukaan voimaantuminen voidaan määritellä seuraavasti: 1) Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. 2) Voimavaransa löytänyt ihminen on löytänyt omat voimavaransa ja on ulkoisesta pakosta vapaa. Vaikka voimaantumista voidaankin analysoida käsitteenä, on voimaantuneen ihmisen ominaisuuksia vaikea määrittää. Nämä ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä eri tavoin, erilaisena käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. (Sariola 2002,

teoksesta J. Siitonen: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. 20.) Voimaantuja-käsite on Jaana Sariolan tutkimuksen keskeinen osa, ja tästä käsitteestä hän on tutkimuksessaan muodostanut yhden esiintyjätyypin käsitteen. Muut kaksi esiintyjätyyppiä ovat perfektionisti ja ahkera.

Sariola lähestyy aineistoaan ja esiintyjätyyppikäsitteitään kokemuksellisesta näkökulmasta. Musiikinopiskelijoiden kokemat merkittävät kokemukset vaikuttavat suuresti siihen, minkälaisina he kokevat oman itsensä muusikkoina ja esiintymisen. Kaikilla elämän kokemuksilla ei tietenkään ole vaikutusta elämän muotoutumiseen, mutta Sariola tarkastelee tutkimuksessaan kokemuksia, joilla uskoo olevan merkitystä musiikinopiskelijan elämään. (Sariola 2002, 19 ja 27.)

Musiikin opiskelijoiden minäkuvan ja esiintymiskokemusten muodostumiseen vaikuttavat avainkokemukset voidaan jakaa kahteen osaan: tahattomiin ja suunniteltuihin avainkokemuksiin. Tahattomat avainkokemukset voivat olla elämässä tapahtuvia kriittisiä, yllättäviä tapahtumia, joilla on vaikutusta elämäntilanteeseen. Näihin kokemuksiin voi liittyä esimerkiksi dramaattisia päätöksiä. Yhteistä niille on, että ne ovat suunnittelemattomia, odottamattomia ja niitä on mahdoton säädellä. Vaikkakin kuulostavat hyvin negatiivisilta, tahattomat avainkokemukset voivat olla myös positiivisia. Suunnitellut avainkokemukset liittyvät elämässä aikaan, jolloin tapahtuu merkittävää henkistä kasvua ja kehittymistä ihmisenä. Myös merkittävät oppimiskokemukset voivat olla elämäntilanteeseen vaikuttavia tilanteita ja siinä tapahtuvien muutosten aikaansaavia tekijöitä. (Sariola 2002, 19.) Esiteltyt avainkokemukset voivat siis olla myös esiintymiskokemuksia. Esiintymisten luonteesta riippuen ne voivat vaikuttaa esiintyjän elämään esiintyjänä ja myös muilla tavoin riippuen koetusta tilanteesta. Seuraavassa esiteltyt erilaiset esiintyjätyypit ovat elämässään kokeneet erilaisia avainkokemuksia, joilla on ollut erilaisia vaikutuksia heidän kehittymiseensä esiintyjinä.

### 3.3.1 Ahkera

*Ahkeran* musiikinopiskelija/muusikon lapsuudenaikaisiin esiintymismuistoihin ei liity jännitystä. Muistot liittyvät esiintymisen mukanaan tuomaan turvallisuuden tunteeseen ja rutiiniin. Esiintyminen on voinut tapahtua esimerkiksi ryhmässä, jolloin esiintymistilanteet olivat turvallisia ja rutiinia sai kerättyä ennen esiintymisjännityksen ilmestymistä. Murrosiässä *ahkeran* esiintymiskokemukset värittyivät jännittämällä ja epäonnistumisilla. Negatiivinen minäkuva alkoi heijastua elämässä ja välinpitämättömyys harjoittelua kohtaan kasvoi. *Ahkerä* muusikonalku saattoi myös luottaa liikaa omaan lahjakkuuteensa, jolloin esiintymisten taso oli heikompi. Myöhäisessä murrosiässä *ahkerä* on kokenut voimakkaan negatiivisen esiintymiskokemuksen.

Kokemuksen mukanaan tuoma vahva tunne on aiheuttanut asenteen muutoksen, jonka jälkeen *ahkerä* on ymmärtänyt työn merkityksen tärkeämmäksi. Kokemus on ollut *ahkeralle* merkittävä, opettavainen ja tarpeellinen. Se on auttanut minäkuvan kehittämisessä ja identiteetin rakentumisessa. Harjoittelun lisääntyttä esiintymisiinkin tuli varmuutta. Onnistuminen loi hyvän olo tunnetta ja itsevarmuutta. Myöhemmin tämän kokemuksen ohjaamana muusikkona, *ahkerä* nauttii esiintymisistä. Esiintymistilanteissa *ahkerä* kokee vuorovaikutusta yleisön kanssa ja haluaa tarjota kuulijoilleen eläviä musiikillisia tulkintoja.

*Ahkerään* liittyvä kuva esiintymisestä korostaa negatiivisen esiintymiskokemuksen rakentavaa ja opettavaa merkitystä. (Sariola 2002, 28-29.) Sariolan mielestä esiintyvän taitelijan urallaan kokema ”kauhistuttava” esiintymiskokemus on tärkeä, jotta esiintyjä voisi kohota suorituksissaan seuraavalle tasolle.

### 3.3.2 Voimaantuja

*Voimaantujan* lapsuuden aikaiset esiintymiset eivät liittyneet soittamiseen tai laulamiseen. Ne olivat halua samaistua aikuisiin ja heidän maailmaansa. Esiintymiset olivat hauskoja ja mukavia tilanteita. *Voimaantujan*

musiikkiopintojen mukanaan tuomat esiintymiset *voimaantuja* koki samalla tavalla kuin lapsuuden esitelmän pidot tai muunlaiset esiintymistilanteet. Hän nautti esiintymisestä, mutta ymmärsi myös harjoittelun ja valmistautumisen merkityksen. Toisinaan *voimaantuja* kuitenkin koki ylivoimaista luovuttamisen tunnetta lähestyvien esiintymisten edessä. Mahdollinen riittämätön valmistautuminen aiheutti sen, ettei *voimaantuja* pystynyt nauttimaan esiintymisistä samalla intensiteetillä kuin hyvin valmistautuneena. Minäkuva saattoi ajoittain olla negatiivinen. Musiikinopintojen edetessä *voimaantujan* itsetunto vahvistui ja näyttämisen halu kasvoi. Minäkuvan kehittymisen myötä kasvoivat myös oma vaatimustaso ja yleisön odotukset. Mitä pidemmälle *voimaantuja* musiikkiopinnoissaan pääsee sitä tyytyväisempi ja halukkaampi esiintyjä hän on. (Sariola 2002, 30-32.)

### 3.3.3 Perfektionisti

Perfektionistilla on takanaan monen vuoden runsaat esiintymiskokemukset. Suurin osa kokemuksista on ollut *perfektionistille* negatiivisia. Esiintymisten negatiiviseen kokemiseen on vaikuttanut täydellisyyteen pyrkiminen, virheettömyyden tavoittelu ja liika kunnianhimo.

*Perfektionisti* kärsii myös voimakkaasta esiintymisjännityksestä. Näiden piirteiden lisäksi negatiivinen minäkuva vaikuttaa voimakkaasti *perfektionistin* kokemuksiin omista suorituksistaan. *Perfektionisti* on edistynyt omissa opinnoissaan hyvin kovan ja voimia vievän harjoittelun avulla. Arvosanat opiskeluaikana ovat olleet hyviä, mutta *perfektionisti* ei ole niihin itse ollut tyytyväinen. *Perfektionistin* minäihanne on niin korkealla, että hän ei omasta mielestään pysty sitä saavuttamaan. Esiintymisessä eläytyminen ja tulkinta ovat hänelle tärkeitä, mutta omasta mielestään hän ei kykene niitä kuulijoille tarjoamaan.

*Perfektionistin* elämässä esiintymisrintamalla kokema voimakas onnistumisen kokemus tärkeässä esiintymisessä on hänelle käännekohta. Tätä kokemusta voidaan pitää *perfektionistin* flow-kokemuksena. Tästä eteenpäin esiintymiset ovat

antaneet *perfektionistille* enemmän voimaa kuin aikaisemmin. Jännittäminen on vähentynyt ja vuorovaikutus kuulijoiden kanssa lisääntynyt. *Perfektionistin* minäkuva on vahvistunut ja hänellä on realistisempi kuva itsestään esiintyjänä. Kokemus on ollut erityisen tärkeä *perfektionistin* ammatillisen kypsymisen kannalta. Se on myös vaikuttanut positiivisesti *perfektionistin* tulevaisuuden näkyymiin. (Sariola 2002, 32–34.)

### 3.4 Esiintymisen ihanuus ja kurjuus musiikin ammattiopiskelijan arjessa

Esiintyminen on olennainen osa musiikin ammattiopiskelijan arkea. Sen pitäisi olla luontevaa ja säännöllistä. Olennaisena osana kaikessa esiintymisessä ja esittämisessä on oman itsensä tunteminen ja esiintymiseen liittyvä identiteetti. Musiikin esittäminen ja esiintymistilanteet ovat tuttuja jo musiikin harrastajalle aivan lapsuusajoista lähtien (Sariola 2002, 6). Kuinka esiintymiset ja niiden kokeminen sitten muuttuvat, kun saavutaan ammattiopintoihin ja musiikin ammattilaisuus tulee konkreettisemmaksi?

Musiikin ammattiopinnoissa esiintymisen merkityksellisyys lisääntyy, koska onnistunut esiintyminen saattaa poikia työpaikan tai lisää arvokasta esiintymiskokemusta. Koko musiikin ammattilaiseksi opiskelukin alkaa jo esiintymistilanteesta, kun musiikin alan koulujen pääsykokeiden tärkein osuus on koesoitto. Siinä on onnistuttava, jotta saavutetaan mahdollisuus opiskella lisää musiikkia ja esiintymistä. Kouluun pääsemisen jälkeen esiintymiseen tarvitsee vielä erikseen orientoitua, kasvaa ja kehittää omaa identiteettiään esiintyjän identiteetiksi, jollei se sellainen jo ole. Esiintyjäidentiteetin kasvu alkaa tapahtua jo paljon aikaisemmin kuin ammattiopinnoissa, mutta usein ammattiin opiskeltaessa se saa lopullisen muotonsa. Esiintyjäidentiteettiin liittyy luonnollisena osana se, että esiintyjä on paljon julkisuudessa. Esiintyjän on paljastettava itsensä seistessään lavalla yleisön edessä. Monelle ammattiin opiskelevalle muusikonalulle tämä on juuri se haave, joka kirvoitti päätöksen ammattilaisuudesta.

Glenn Wilson on tutkinut esiintymisen vaikutusta ja merkitystä esiintyjälle itselleen (1997, 179). Wilsonin esittelemä psykoanalyttinen teoria on, että esiintyminen on osa identiteetin etsintää. Esiintymisten hintana saattaa olla koko identiteetin muokkautuminen onnistumisten tai epäonnistumisten perusteella. Musiikin koulutusohjelmilla onkin tärkeä osa myös opiskelijan identiteetin luomisessa positiivisten ja negatiivisten esiintymiskokemusten kautta. Esiintyjän luonteelta ja rakentuneelta identiteetiltä vaaditaan paljon. Maailmantähdet kuten Vladimir Horowitz, Pablo Casals ja Arthur Rubinstein, olivat menestyksestään huolimatta esiintymisjännittäjiä. Esimerkki kertoo, ettei edes taito ja vuosien kokemus saa jännitystä häviämään. (Arjas 1997, 11.) Siksi on äärimmäisen tärkeää, että musiikin korkeakouluopetuksessa keskitytään myös esiintymistaitoihin ja pyritään luomaan opiskelijoiden ja opettajien keskuuteen tunne, että esiintymisjännityksestä on lupa puhua.

Esiintymisten rooli muuttuu ammattiopintojen myötä myös siten, että harjoittelu niitä varten on usein tiiviimpää kuin aikaisemmin. Paineet ovat alusta alkaen kovat. Ammattiopintojen omalla henkilökohtaisella soitinopettajalla on myös suuri rooli siinä, miten opiskelija kokee esiintymiset ja kuinka hän niissä onnistuu. Opettajan antama tuki saattaa olla ratkaiseva tekijä opiskelijan onnistumisen kannalta. Välinpitämättömyys opettajan suunnalta voi pahimmillaan saattaa opiskelijan epävarmaan tilaan, jolloin esiintymistilanteessa tarvittu itsevarmuus katoaa ja suorituksen epäonnistuminen tulee todennäköisemmäksi. Musiikillisen esiintymisen onnistuminen on siis monen asian summa, ja ammattiopinnoissa usein tuntikehyksestä on esiintymisvalmennukselle varattu osansa. Vaikka esiintymisten merkitys tiedostettaisiinkin koulutusohjelmia suunniteltaessa, ei käytännön toteutus aina vastaa todellista tarvetta. Teoreettinen mahdollisuus esiintyä esimerkiksi koulun järjestämässä orkesteritoiminnassa ei kohtaa kaikkia soitinryhmiä tasapuolisesti. Esimerkiksi huilisteja on paljon, mutta orkesteripaikkoja usein vain muutama. Toinen ääripää on lyömäsoittajat, joita usein on liian vähän. He joutuvat usein osallistumaan kaikkiin mahdollisiin koulun orkesteriproduktioihin sekä lisäksi käymään ammattiorkestereissa keikkamuusikoina. Miten opiskelijat kokevat esiintyjäroolin paineet? Onko olemassa erilaisia esiintyjä?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusongelmat

Tutkimukseni tehtävä oli esitellä musiikin ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia esiintymisestä. Halusin löytää opiskelijoiden ajatuksia esiintymisestä ja sen merkityksestä soittajuudelle ja opiskelulle. Minua kiinnostivat opiskelijatovereitteni esiintymiskokemukset. Jossakin määrin halusin vertailukohtaa omille esiintymiskokemuksilleni, jotka ovat pääosin kielteisiä. En kuitenkaan halunnut opinnäytetyöstäni katkeransävyistä, joten otin aiheeseen mukaan myös myönteiset esiintymiskokemukset ja niihin liittyvät ilmiöt. Tutkimukseni etsii vastausta seuraaviin kysymyksiin.

#### Pääongelma:

Minkälaisia kokemuksia AMK:n musiikko- ja musiikkipedagogiopiskelijoilla on esiintymisestä ja ovatko musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemukset pääosin myönteisiä vai kielteisiä?

#### Alaongelmat:

Minkälaisista esiintymistilanteista opiskelijat nauttivat ja minkälaiset tilanteet aiheuttavat kielteisiä kokemuksia?

Minkälaisena haastateltavat näkevät esiintymisprosessin?

Minkälaisia fyysisiä reaktioita heissä tapahtuu esiintymisen aikana?



## 4.2 Kohderyhmän kuvaus

Haastattelun teon aloitin kartoittamalla halukkaita haastateltavia. Tein sen suullisesti ammattikorkeakoulussa paikan päällä koulupäivien aikana. Seuraavaksi muotoilin haastattelulomakkeen (kts. liite 1) ja lähetin sen sähköpostitse jokaiselle haastatteluun suostuneelle. Samassa sähköpostissa kyselin haastateltavien aikatauluja, jotta voisin järjestää haastatteluita. Lopulta ehdin tavata jokaisen ja suorittaa haastatteluosuuden. Yhdellä vastaajista oli mahdollisuus vastata kyselyyn kirjallisesti. Hän oli kirjoittanut hyvin laajasti ja teksti oli hyvin luovaa, joten vastaukset kävivät sellaisinaan mukaan tutkimukseen.

Haastateltavien joukkoon kuuluu sekä muusikko- että musiikkipedagogiopiskelijoita. Alkuperäinen suunnitelmani oli haastatella noin kymmentä ihmistä, mutta työn edetessä huomasin haastattelujen muodostuvan henkilökohtaisiksi ja ajallisesti pitkiksi, joten lopullinen haastateltavien määrä kaventui viiteen. Kaikki haastateltavat olivat nuoria naisia, iältään 21-27 vuotta. 21-vuotiaita oli kaksi, 23-, 25-, ja 27-vuotiaita jokaista yksi henkilö. Lopullinen haastateltavien määrä oli siis viisi. Valitettavasti miespuoliset opiskelijat olivat hyvin passiivisia osallistumaan haastatteluun. Kaikki haastateltavat edustivat eri soitinryhmiä. Mukana oli saksofonisti, klarinetisti, käyrätorven soittaja, viulisti ja laulaja.

Haastatellut naiset edustivat kuitenkin monenlaisia musiikinopiskelijoita, koska osa heistä opiskelee esiintyväksi taiteilijaksi ja osa soiton- tai laulunopettajiksi. Opiskeluaikana esiintymistä painotetaan kuitenkin saman verran ja siinä suorittamisen arvostelu-asteikot ovat samanlaiset, joten esiintymisen kokeminen saattaa olla hyvin samanlaista, vaikka opiskelun linja onkin erilainen.

## 4.3 Tutkimuksen toteutustapa

Tutkimusmetodini on tapaustutkimuksellinen. Tapaustutkimus tarkoittaa tietyssä ympäristössä tapahtuvaa käytännön toimintaa ja pyrkii kuvaamaan sellaisia tilanteita, joita ei kokeellisesti pystyttäisi luomaan. Sen lähtökohtana on yksilöiden

kyky tulkita inhimillisen elämän, luonnollisissa tilanteissa tapahtuvia tapahtumia. Se pyrkii kokonaisvaltaiseen ja systemaattiseen kuvaukseen kyseisen ilmiön laadusta. Tapaustutkimuksen fokus kohdistuu prosessiin. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 10–17.)

Tutkimukseni kohteena olivat musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemukset esiintymistilanteissa. Esiintymistilanteilla tarkoitan kaikkia ammattiopiskelun mukanaan tuomia tilanteita, joissa opiskelijan täytyy käyttää oppimiaan taitoja soittamisessa ja suoriutua tilanteesta kiitettävästi. Esimerkkinä tällaisesta tilanteesta voi olla konsertti, kilpailu tai musiikin alalla suoritettavat vuosittaiset näytteet, jotka arvostellaan arvosanoin. Kvalitatiiviselle tapaustutkimukselle tyypillisenä piirteenä pyrin löytämään aineistosta yllättäviäkin ilmiöitä ja kuvailemaan niihin mahdollisesti löytyviä selityksiä (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160).

Tutkimuksen haastattelutilanteessa tärkeää oli haastateltavan ja haastattelijan välille syntyvä vuorovaikutus. Haastateltavat olivat opiskelijatovereitani, joten luottamuksen löytäminen ei ollut vaikeaa. Osasin asettua heidän asemaansa ja käyttää hyväkseni tapaustutkimukselle tärkeää tutkijan objektiivisuutta, jota pyrin myös tuomaan julki tutkimuksessani. Yksi opiskelija oli valmis vastaamaan kysymyksiin kirjallisesti. Hän vastasi täsmälleen samoihin kysymyksiin, jotka esitin muille haastateltaville haastattelutilanteessa. Hänen vastauksensa olivat todella perusteellisia ja hyviä. Haastattelussa haastattelumuotona käytin puolistrukturoitua haastattelua. Itse tilanteessa tein toimittajamaisesti muistiinpanoja, jotka haastattelun päätteeksi hyväksytin haastateltavalla. Muistiinpanojen tekemisessä toteutin Grönforsin esittelemää aide-memoire tekniikkaa. Aide-memoire tekniikassa aineistonkeruun aikana ylös merkitään vain avainsanoja. Myöhemmin, muutaman kysymyksen välein, esimerkiksi haastateltavan miettiessä, avainsanat muokataan täydellisemmiksi. (Grönfors 1982, 130.) Pohdin myös teema- ja syvähaastattelun mahdollisuuksia, mutta päädyin kuitenkin pintapuolisempaan puolistrukturoituun haastatteluun, jossa kysymys oli minulla valmiina, mutta jokainen haastattelu kuitenkin muodostui haastateltavan vastausten mukaan. Haastattelulla ei pyritty määrälliseen tutkimukseen vaan haettiin otoksesta ilmiöitä ja yllättäviäkin asioita.

## 5 TULOSTEN ESITTELY

### 5.1 Musiikinopiskelijoiden esiintymiskokemukset

Pääosin kaikilla haastatelluilla oli myönteinen yleiskuva esiintymisestä. Esiintyminen ja onnistumisen kokemus liitettiin läheisesti yhteen. Esiintymistä pidettiin harjoitusrupeaman jälkeisenä tilanteena, jolloin pääsee näyttämään taitonsa ja soittamaan ilman harjoittelun mukanaan tuomia ajatuksia. Kaksi haastatelluista mainitsi tärkeäksi myös itse esiintymisen, olemisen yleisön edessä. Laulajan ajatukset esiintymisestä liittyivät syvällisemmin esitettävään musiikkiin ja sen välittämiseen muille. Hän puhui jopa eskapismista, jossa muusikko irtautuu todellisuudesta päästessään toteuttamaan esitystä lavalle. Tämä ilmiö toisaalta on helpommin tavoiteltavissa esimerkiksi laulajan oopperaroolien muodossa. Esiintymisen ainutlaatuisuus ja itsensä ylittäminen olivat luonnollisesti läsnä vastauksissa.

Esittävän musiikin koulutusohjelmassa opiskeleva mainitsi tärkeimmäksi esiintymisen anniksi olemisen yleisön edessä. Kolmella neljästä pedagogiksi opiskelevalla oli tärkeää onnistuminen ja siitä saatava hyvän olon tunne. Päällimmäisenä mieliin jääneissä esiintymiskokemuksissa oli yhteisenä piirteenä jokin tavallista voimakkaampi tai mahtipontisempi esiintymistilanne, kuten suoritettujen kurssitutkinnon jokin erityisen onnistunut osio saksofonistilla. Tutkinnoissahan on läsnä lautakunta, joka arvostelee suorituksen sanallisesti ja pisteyttämällä. Tämä tekee esiintymiskerrasta erityisen voimakkaan ja usein myös pelottavan. Se saattaa osaltaan vaikuttaa niissä saatavien onnistumiskokemusten vahvaan tuntemiseen ja muistamiseen. Muilla päällimmäisin muisto esiintymisestä liittyi myös vahvasti johonkin suurimuotoiseen tilaisuuteen. Tällaisia olivat mm. iso oopperarooli maakuntaoopperassa, isoon kunnalliseen tunteita herättävään tilaisuuteen osallistuminen ja siinä tilanteessa vahvan yhteisöllisyyden kokeminen.

Muusikoilla yhteisöllisyys usein herättää tunteita ja varsinkin yhdessä koetut onnistumiset säilyvät mielissä kauan. Käyrätorven soittajalla mieleen oli jäänyt eräs klassinen soolopaikka kyseiselle soittimelle. Tsaikovskin viidennen sinfonian

käyrätorvisoolo on hyvin tunnettu kyseisen instrumentin taitajien keskuudessa. Tällainen onnistuminen säilyy myös orkesteritoverien muistissa ja tuottaa onnistujalleen vielä pitkään erityistä ilon ja onnistumisen kokemista. Poikkeuksena vahvojen esiintymiskokemusten joukossa oli viulistin kokemus tunteesta jo ennen esiintymistilannetta. Tämä myönteinen tunne oli vaikuttanut koko esiintymiseen ja jälkeinpäin soittaja oli kokenut onnistuneensa. Muut eivät muistelleet tuntojaan kokemuksissa vaan keskittyivät pelkkään suoritushetkeen tai produktioon. Mielenkiintoista oli myös huomata, että vaikka kysymyksenasettelu ei pyytänyt positiivista esiintymiskokemusta, kaikki muistivat ensimmäisenä jonkin positiivisen kokemuksen. Tästä voisi ajatella, että ainakin tällä otoksella positiiviset esiintymiskokemukset ovat niitä, joita muistellaan. Mahdollisesti tämä taito olla ajattelematta niitä vähemmän onnistuneita kokemuksia on auttanut heitä valitsemallaan uralla. Tätä tukee myös ilmiö, joka liittyy haastateltavien muistoihin epäonnistumisista.

Pääosin epäonnistumiskokemukset esiintymistilanteessa liittyivät johonkin ulkomusiikilliseen seikkaan kuten hengitykseen, muistiin tai keskittymisvaikeuksiin. Nämähän ovat kaikki sellaisia, joita muusikoksi haluava voi harjoitella. Kukaan ei maininnut esiintymiseen liittyviä motivaatiovaikeuksia tai tulkintaan liittyviä ongelmia. Tämäkin tukisi väitettäni esiintymisen myönteisestä kokemisesta haastateltavieni keskuudessa.

## 5.2 Esiintymisen myönteisyys ja kielteisyys

Vaikka kaikki haastateltavat mainitsivat päällimmäisten kokemustensa liittyvän länsimaisen taidemusiikkitradition muodostamiin formaaleihin tilanteisiin, heidän toiveensa ja mieltymyksensä esiintymisen suhteen olivat kuitenkin poikkeavia. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka positiiviset kokemuksensa perinteisistä konserttitilanteista saaneet muusikot haaveilivatkin kokevansa jonkin muunlaisia esiintymisiä. Muusikoiden keskuudessa viulisteja pidetään usein kunnianhimoisina

”klassisen” musiikin puolestapuhujina. Haastatteleman viulisti kuitenkin uskalsi paljastaa, että hänen haaveiden esiintymisensä olisi jossakin poikkitaiteellisessa produktiossa muiden samanhenkisten kanssa. Samoilla linjoilla oli myös esiintyväksi taiteilijaksi opiskeleva klarinetisti, joka haaveili produktiosta, jossa olisi tanssijoita, puvustusta ja vaikka mitä muuta perinteiseen kaavaan sopimatonta. Näiden muusikoiden lempiesiintymismuodot olivat jossakin määrin samoilla linjoilla. Molemmat viihtyivät rennossa esiintymisessä, jossa onnistumisen arvostelu ei olisi pääasia. Viulistin miellyttävin esiintymismuoto oli hyvin samankaltainen toiveidensa kanssa. Mistä johtuvat tällaiset ns. valtavirrasta poikkeavat toiveet? Ovatko muusikoiden perinteisellä klassisen taidemusiikin saralla kokemat onnistumisen tunteet sittenkään olleet tyydyttäviä?

Myöskään laulajan haaveet eivät kohdanneet niiden esiintymiskokemusten kanssa, joista aikaisemmin oli keskusteltu. Laulaja toivoi pääsevänsä johonkin arvostettuun kilpailuun ja etenevänsä urallaan sen kautta. Laulajan eskapismi ja musiikin välittäjänä olemisen motiivit eivät ehkä aivan kohtaa näissä haaveissa. Haastatellulle laulajalle miellyttävin esiintymismuoto oli mahdollisimman kokonaisvaltainen esiintyminen eli kokonainen rooli oopperassa, joka taas ilmentää laulajan halua musiikin kautta tapahtuviin pakokeinoihin. Toisaalta erot aikaisempien kokemusten ja toiveiden välillä saattavat kertoa siitä, että haastateltavalla on vain luonnollinen tarve tehdä välillä jotain muuta. Tai sitten eriävät toiveet voivat olla luonnollinen seuraus sille, että suurin osa muusikoiden esiintymisistä on perinteisiä konsertteja: kilpailut ja poikkitaiteelliset produktiot ovat harvinaisia. Saksofonistin haaveet esiintymiskokemuksista liittyivät parhailaan toteutuvaan sinfoniaorkesteriproduktioon. Fonisteilla ei useinkaan ole mahdollisuutta osallistua perinteiseen orkesteritoimintaan, joten haave on luonnollinen ja tukee myös fonistin kokemuksia esiintymisestä yleensä ja aikaisemmista kokemuksistaan. Käyrätorven soittaja ei pystynyt erittelemään unelmiensa esiintymistä. Esiintymistilanne, jossa hän viihtyy parhaiten, oli kuitenkin samoilla perinteisillä linjoilla saksofonistin kanssa. Hän nauttii ympärillä soittavien kollegoiden tuesta, mutta soittaa mielellään myös yksin silloin, kun on täysin varma omasta osaamisestaan.

### 5.3 Esiintyminen ilmiönä ja siihen liittyvä oireilu opiskelijoiden keskuudessa

Esiintyminen on kokonaisvaltainen prosessi, johon valmistautuminen voi alkaa aikaisin ja joka tapahtumahetkellä vaatii koko vartalon ja mielen hallintaa. Usein esiintymiseen liittyvistä lieveilmiöistä kärsivät lähes kaikki esiintymisen parissa työskentelevät. Esiintymisjännitys ei ole vierasta työkseen julkisesti puhuville, mutta varsinkin muusikot ja musiikinopiskelijat painiskelevat jännityksestä selviytymisen kanssa.

Tutkimukseeni haastatellut opiskelijat suhtautuvat esiintymiseen mekaanisesti ja järkevästi, mikä on merkki myös ammattilaisesta otteesta opiskeluun. Kolmella viidestä opiskelijasta oli tarkka suunnitelma esiintymiseen tähtäävän harjoittelun toteuttamiseksi. Vain kaksi toimi harjoittelu- ja valmistautumisprosessissa vähemmän suunnitelmallisesti. Jännittämisen tasoa tiedustellessani annoin kouluasteikon, jolla opiskelijat voisivat kuvailla omaa jännitystään. Kaikilla viidellä haastateltavalla jännitys ennen esitystä oli 7/10 tai yli sen. Se, miten ja missä vaiheessa jännitys ilmeni, oli yksilöllisempää. Käyrätorven soittajan jännityksen taso ennen esitystä oli 7-8, mutta esiintymisen aikana 8-9/10, kun taas fonistilla se laski alun 8-9:stä 6:een. Klarinetisti ja laulaja mainitsivat molemmat kesken esiintymisen alkavan jännityksen, joka molemmilla liittyi jonkin esiintymisessä tapahtuvan kohdan hallintaan. Puhaltajalle kohta oli soitannallisesti vaikeampi paikka kesken teoksen kun laulaja jännitti oopperaroolista ”putoamista”, jolloin täytyy koota itsensä täysin uudelleen samalla kun yleisö odottaa oopperan jatkuvan.

Esiintymisjännityksen aiheuttamat fyysiset oireet olivat haastateltavillani kuin suoraan esiintymisen oppikirjasta. Kolme viidestä mainitsi käsiin liittyvät ongelmat, kuten käsien hikoamisen tai tärisemisen. Myös hengityksen vaikeutuminen ja sydämen voimakas ”hakkaaminen” mainittiin ikäviksi oireiksi. Tähän sydämen ”hyppimiseen” määrätään muusikoille Suomessa yllättävän yleisesti beetasalpaajia, joka rauhoittavat sydämen lyöntitiheyttä. Toisin sanoen laskevat pulssia. Normaalilla ihmisellä, joka ei kärsi korkeasta verenpaineesta, salpaajat laskevat pulssin todella alas, jolloin kaikenlainen tärinä ja hikoilu lakkaa. Monet sanovat kuitenkin mieluummin kärsivänsä hikoilusta ja tärinästä kuin

velttoudesta, joka on salpaajien sivuoire. Laulaja oli haastatelluista ainoa, joka pyrki täydelliseen jännittämättömyyteen. Muilla jännitys oli osa kokemusta, joka joskus paransi, joskus huononsi suoritusta. Pyrittiin sitten jännityksestä eroon, niin kuin laulaja, tai oli se osa esiintymistä, sen olemassaolo tiedostettiin jo esiintymiseen valmistavan harjoitusprojektin aikana. Siihen osattiin varautua ja omat oireet olivat hyvin tiedossa. Näin niitä osattiin käsitellä, eivätkä ne tulleet yllätyksenä. Tällainen kaikenlainen jännitykseen varautuminen musiikinopiskelijan täytyy usein tehdä itsenäisesti, koska koulutusohjelmien esiintymisvalmennus ei useinkaan kohtaa esiintymiskäytäntöä. Säännöllisellä esiintymisellä voidaan vaikuttaa positiivisten esiintymiskokemusten saavuttamiseen seuraavissa esiintymisissä.

#### 5.4 Ahkerat, voimaantujat ja perfektionistit ammattikorkeakoulun musiikinlaitoksella

Lopuksi tutkimusaineistoa tulkitessani vertasin haastattelun tuloksia vielä Jaana Sariolan muodostamiin esiintyjätyyppeihin. Tein vertailun pelkästään Sariolan esittelemien esiintyjätyyppeihin liittyvien kuvailevien piirteiden perusteella, enkä laskenut esimerkiksi haastattelemini opiskelijoiden positiivisia ja negatiivisia kokemuksia. Tämänkaltainen aineiston kerääminen ei olisi edes sopinut laadulliseen tapaustutkimukseeni. Lähestyn aineistoni voimaantujia, perfektionisteja ja ahkeria haastateltava kerrallaan, koska haluan kiinnittää huomion jokaiseen haastateltuun erikseen. En olisi pystynyt tekemään yleistyksiä eri instrumenttien välisistä eroista otokseni ollessa sen kaltaiseen analyysiin hyvin suppea - tämän vuoksi henkilökeskeinen lähestymistapani.

#### *Laulaja*

Laulajan varhaiset esiintymismuistot kantavat kauaksi lapsuuteen. Ensimmäiset muistot ovat musiikkileikkikoulusta. Näistä kokemuksista hän on saanut myös myönteisen muistutuksen valmistuessaan ammattilaiseksi erään muskariajoilta

tutun naisen antaessa laulajalle lehtikuvan lapsuuden muskariesiintymisestä. Laulajan myönteiset musiikkikokemukset jatkuivat myös musiikkileikkikouluiän jälkeen vapaamuotoisen kouluikäisten tyttöjen laulukeikkailun merkeissä.

Laulajan esiintymistä ajaa vahva tavoitteellisuus. Hänellä on tarve laittaa itsensä likoon esiintymisissä, ja rakkaus musiikkiin ajaa hänet uudelleen ja uudelleen näihin tilanteisiin. Laulajan esiintymisiin ei myöskään liity vahvoja negatiivisia kokemuksia, joiden laulaja kokisi vaikuttaneen häneen esiintyjänä.

Haastattelutilanteessa käsittelemämme negatiivinen esiintymiskokemus liittyi ulkomusiikillisiin seikkoihin, tässä tapauksessa sanojen unohtamiseen. Laulaja ei maininnut tämän vaikuttaneen hänen minän muodostumiseensa muusikkona. Sen sijaan positiivisia esiintymiskokemuksia laulajalta löytyi useita. Haastattelussa mainitut kokemukset liittyivät vielä suhteellisen suuriin tilanteisiin, kuten oopperaroleihin ja kilpailuissa menestymiseen.

Laulajan harjoitusprosessiin ei kuulu itsensä piiskaamista. Hän keskittyy myös ulkomusiikillisten asioiden hoitamiseen, jotta keskittyminen voisi olla huipussaan itse esiintymistilanteessa. Laulaja koki levon ja rauhoittumisen tärkeäksi esiintymisessä onnistumisen kannalta. Jännittämisen laulaja koki epämiellyttäväksi ja pyrkiikin minimoimaan sen esiintymisistään. Laulajalle erityisen tärkeitä olivat kilpailut ja niissä menestyminen sekä esiintymisessä koettu eskapismi, eli todellisuudesta irtautuminen musiikkiin.

Näiden piirteiden perusteella laulajan voisi kuvitella olevan voimaantuja, jolle esiintyminen on kaikki kaikessa. Hänen kokemuksensa esiintymisestä ovat pääosin positiivisia ja yleisölle taitojen näyttäminen tärkeää. Voimaantujan ensimmäiset kokemukset esiintymisestä liittyvät lapsuuteen ja niitä sävyttää positiivisuus ja miellyttävyys. Voimaantuja ymmärtää valmistautumisen merkityksen, mutta ei käytä harjoittelussaan mitenkään erityistä tekniikkaa tai itsensä kiduttamista.

#### *Käyrätorven soittaja*

Käyrätorven soittajan muistot lapsuuden aikaisista esiintymisistä eivät tulleet vahvasti esille haastattelutilanteessa. Hän mainitsi ensimmäiseksi esiintymismuistokseen noin 10-vuotiaana suoritetun musiikkimatinean omassa



musiikkiopistossaan. Hän on kuitenkin aloittanut soittoharrastuksensa jo nuoremmalla iällä toisen instrumentin parissa sukulaisen opettavana. Käyrätorven soittajan harjoittelua ja elämää muusikkona kuvaa mukavuusajattelu. Hän kokee harjoittelun tärkeäksi ja haluaa valmistautua erinomaisesti ennen esiintymistä. Riskinotto on siis minimissään. Tällaisen esiintyjän esiintymiset usein onnistuvatkin, joten tapa toimii positiivisia esiintymiskokemuksia kerättyä. Soittajan päällimmäinen negatiivinen esiintymiskokemus ei ollutkaan lähimenneisyydessä vaan suhteellisen kaukana historiassa, kun taas positiivinen kokemus löytyy aivan lähihistoriasta. Soittajana hän saa voimaa ja turvaa ryhmästä ja kokeekin esiintymiset ryhmässä mielekkäiksi. Myös solistiset esiintymiset ovat positiivisia, silloin kun vahva tunne omasta osaamisesta on läsnä.

Jännittäminen on läsnä tämän soittajan toiminnassa ja esiintymisprosessissa kaikki yleisimmät esiintymisjännityksen oireet ovat läsnä. Oireet eivät kuitenkaan ole ylitsepääsemättömiä vaikkakin toisinaan huonontavat esitystä. Harjoittelun käyrätorven soittaja kokeekin tärkeäksi, vaikkei siihen kuulukaan tiukkoja rituaaleja ja tapoja.

Näiden ominaisuuksien valossa käyrätorven soittaja voisi olla Sariolan tyypeistä Ahkera. Vaikkei tämän soittajan kohdalla esiin tullutkaan yhtä yksittäistä voimakasta negatiivista esiintymiskokemusta, jolla olisi ollut käänteentekevä vaikutus soittajan toimintaan ja minuuteen, mm. harjoittelun merkitys kertoo soittajan ahkera-luonteesta. Myös ryhmän kokeminen positiivisena ja turvallisena esiintymisympäristönä kuvailee käyrätorven soittajaa *ahkerana* esiintyjänä.

### *Viulisti*

Viulistin soittoharrastuksen aloittamiseen liittyy Suzuki-metodilla opiskelu, johon olennaisena osana kuuluu runsas esiintyminen. Haastattelutilanteessa näitä esiintymisiä ei kuitenkaan tullut yksityiskohtaisesti esiin. Viulisti muisti kuitenkin ensimmäisen esiintymisensä, joka sijoittuu varhaislapsuuteen, kun viulisti oli kolmevuotias. Tähän esiintymiseen emme kuitenkaan haastattelutilanteessa

keskittyneet. Sen voimme ajatella olevan ehkä vähemmän merkittävä esiintymiskokemus viulistin elämässä.

Viulistille tärkeää on onnistumisen jälkeinen tunne ja se, että saa viihdyttää kuulijoita taidoillaan. Esiintymisestä saatu hyvä mieli ja itsensä ylittäminen on viulistille tärkeää. Päälimmäinen positiivinen esiintymiskokemus liittyykin viulistille hyvän olon tunteeseen esiintymistilanteessa ja sitä edeltävänä aikana. Myös esiintymistilanteen rentous on viulistille tärkeää. Haastattelussa ei tullut ilmi voimakasta negatiivista kokemusta esiintymisestä. Myöskään jännittäminen ei ole viulistille ongelma. Hän ei koe jännittämisen olevan iso osa esiintymistään, vaikka kaikki tyypilliset autonomiset oireet ovatkin usein läsnä esiintymisessä.

Viulistin esiintyjäpiirteet eivät ole kovin selkeät. Eniten hän saattaisi olla esimerkki voimaantujasta. Voimaantujan positiivinen tunne esiintymistilanteesta ja onnistumisen tuomasta hyvän olon tunteesta voisivat olla lähellä viulistin kokemuspohjaa. Voimaantujalle tärkeää on tunne, kuten myös haastatellulle viulistillekin.

### *Saksofonisti*

Saksofonistilla oli tarkat muistikuvat lapsuudenaikaisista esiintymisistä. Haastattelussa käsitelty ensimmäinen esiintyminen oli kuitenkin vasta noin kymmenvuotiaana. Saksofonistin esiintymistapaa ja – politiikkaa leimaa samankaltainen mukavuusaspekti kuin käyrätorvensoittajaakin. Ajatus harjoittelun tärkeydestä ja hyvän harjoittelun tuloksena syntyneestä positiivisesta esiintymisestä ovat saksofonistille tärkeitä. Musiikki ja sen esittäminen on fonistille tärkeää, eikä hän osaisi olla sitä ilman. Ammatinvalintahetkellä saksofonisti ei osannut edes harkita muita vaihtoehtoja.

Miellyttävien esiintymismuoto liittyy saksofonistilla orkesterisoittoon. Myös solistinen esiintymistilanne on positiivinen salin ollessa isompi ja yleisön vieras. Positiivinen esiintymiskokemus saksofonistilla liittyy isompaan tutkintoon, jossa hän osittain onnistui saamaan flow-kokemuksia. Haastattelussa käsitelty

negatiivinen kokemus liittyi pienempään suoritettuun tutkintoon ja siinä ilmenneisiin fyysisiin ongelmiin, ei siis musiikillisiin seikkoihin. Kaiken kaikkiaan saksofonistin kanssa käsiteltiin enemmän positiivisia esiintymiskokemuksia kuin negatiivisia.

Esiintymisissä saksofonisti kokee perinteisiä jännitykseen liittyviä autonomisia oireita, mutta tietoisuus niiden ilmenemisestä rauhoittaa ja auttaa keskittymään soittoon. Muutenkin saksofonisti harjoittaa tietoista itsensä rauhoittelua ja loogista toimintaa esiintymis- ja jännittämistilanteissa. Voimakas jännittämisen esiintyminen riippuu soiton sujumisesta esiintymistilanteessa. Kokonaisvaltaisesti saksofonisti ei koe kärsivänsä liikaa jännittämisen autonomisista oireista. Harjoittelu on saksofonistilla hyvin ammattimaista, johdonmukaista ja tietoista.

Toiminnan samankaltaisuuden perusteella saksofonistin voisi kuvitella kuuluvan samaan esiintyjätyyppiryhmään kuin käyrätorven soittajankin. Tämän päätelmän mukaan saksofonisti olisi *ahkera*. Vaikka saksofonistin historiaan ei liitykään voimakasta negatiivista esiintymiskokemusta kertoo saksofonistin soittotoiminnan loogisuus ja päämäärähakuisuus läheisesti ahkeran toimintatavoista.

### *Klarinetisti*

Klarinetistin soittoa ja harjoittelua leimaa vahvasti onnistumisen tavoittelu ja kovan työn seurauksena valaistumiseen pääseminen. Ainoana haastatelluista klarinetistilla ei ollut ollenkaan voimakkaita negatiivisia esiintymiskokemuksia. Positiivisia esiintymiskokemuksia löytyi klarinetistin historiasta sekä klarinetin että muunlaisten esiintymismuotojen, kuten kuoron kanssa.

Esiintymiskokemusten positiivisuuteen varmasti vaikuttaa klarinetistin suhtautuminen jännittämiseen. Vaikka klarinetisti kertookin havaitsevansa jännittämiseen liittyviä oireita, hän kokee ne kuitenkin pääasiallisesti esiintymistä parantavina seikkoina. Vahvempia fyysisiä oireita hän kertoo kokevansa usein vasta esiintymisen jälkeen.

Harjoittelu klarinetistilla on tunteeseen liittyvää, eikä noudata esimerkiksi ennalta laadittuja suunnitelmia. Harjoittelun kulun, määrän ja laadun määrä tunne ja tilanne. Hän painottaa myös harjoittelussaan ulkomusiikillisia seikkoja sekä instrumenttiin liittyviä teknisiä asioita, kuten klarinetin soittamiseen välttämättömästi liittyvää lehden valintaa.

Näiden piirteiden valossa klarinetisti saattaisi olla lähimpänä voimaantujaa, joka saa voimansa esiintymisestä. Voimaantujalle onnistuminen on tärkeämpää kuin pelko epäonnistumisesta. Klarinetisti edusti ainoana otoksesta esiintyvän musiikin-suuntautumisvaihtoehtoa, joten tämänkaltaisen luonteenpiirteen ja muusikkouden ilmeneminen ei ehkä ollut yllätys.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten pohdintaa

Koko tutkimusprosessin aikana sain mahdollisuuden tutkailla myös omia kokemuksiani esiintymisestä. Työn loppuvaiheessa ja monta uutta esiintymiskokemusta rikkaampana olen edelleen sitä mieltä, että esiintyminen on itselleni kielteissävytteinen suoritus, jonka jälkeen lähes poikkeuksetta päällimmäisenä ovat tunteet riittämättömydestä ja virheiden tekemisestä.

Olin kuitenkin positiivisesti yllättynyt, että opiskelutovereideni kokemuksia leimaa ennemminkin positiivisuus ja halu uusiin esiintymisiin, kuin pelko ja voimakkaat jännitystilat. Olin ehkä lähtenyt tutkimuksen tekoon toiveena saada vahvistusta negatiivisille tunteilleni, vertaistukea siitä, etten ole yksin. Toisin kävi. Kaikilla haastattelemillani opiskelijoilla oli päällimmäisenä muistikuvana kokemus positiivisesta esiintymisestä. Voihan tietysti olla, että oli vain sattumaa, ettei ketään haastatelluista ollut kohdannut suuri epäonnistuminen. Toinen vaihtoehto on, että heidän tapansa käsitellä epäonnistumisia on parempi kuin omani ja siksi epäonnistumiset eivät enää ole päällimmäisenä esiintymiä muistellessa. Hyvin prosessoituna ne ovat haastatelluilla saattaneet poikia jatkossa vain positiivisia esiintymiskokemuksia. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa, että myös musiikillisesti hieman epäonnistunut esiintyminen voi myöhemmin tuntua positiiviselta kokemukselta muiden seikkojen, kuten opettavaisuutensa vuoksi.

Oli mielenkiintoista huomata, millä eri tavoin haastattelemani opiskelijat käsittelevät esiintymisiä ja niiden mukanaan tuomia lieveilmiöitä. Itse olen esimerkiksi aina kokenut autonomiset reaktiot vahvasti esiintymisen laatua heikentävinä tekijöinä. Haastatellut opiskelijat kuitenkin opettivat minulle, että reaktioista voi myös oppia ja niitä voi käyttää hyväksi suorituksessa. Jokainen haastateltava jännitti esiintymistä. Esiintymisjännityksen voimakkuus vaihteli, mutta perinteiset oireet olivat lähes aina läsnä. Osa koki autonomiset reaktiot vasta esiintymisen jälkeen, osa pystyi hallitsemaan niitä esiintymisen aikana, ja yksi jopa

pystyi rationaalisesti ajattelemaan sen olevan osa esiintymistä ja näin sivuuttamaan sen mahdolliset negatiiviset seuraukset. Itse beetasalpaajia harkinneena aloin todella miettiä negatiivisten autonomisten reaktioiden positiivisuutta ja kuinka voisin parantaa suoritustani niiden avulla.

Oli mielenkiintoista huomata, että vaikka kaikki haastattelemani opiskelijat edustavat klassisen puolen muusikoita, heidän haaveensa mielenkiintoisesta esiintymisestä saattoivat liittyä myös enemmän monia musiikkityylejä ja taiteen lajeja yhdistäviin nk. poikkitaiteellisiin tilaisuuksiin. Tällaiset tilaisuudet voivat yhdistää esimerkiksi tanssitaideita, kuvataidetta ja erilaisia valo- ja äänitekniikoita. Tilaisuudet ovat harvinaisia klassisen puolen muusikon työssä, joten myös siksi ne voivat vaikuttaa opiskelijoiden mielestä mielenkiintoisilta ja tavoittelemisen arvoisilta.

Ei ollut mikään yllätys, että esimerkiksi juuri laulaja-opiskelija ja klarinetisti, joka opiskelee esittävän musiikin suuntautumisvaihtoehdon puolella, kokivat esiintymisen ihanaksi ja motivoivaksi toiminnaksi. Esiintyminen oli heille voimavara, jonka eteen ponnistella. Laulajien keskuudessa on hyvin yleistä, että juuri esiintyminen on se asia, joka saa ryhtymään alalle. Haastattelemani laulajalla oli haaveena myös menestyä kilpailuissa ja näin edistää uraansa laulajana. Tällainen itsensä kritiikille alttiiksi asettaminen on hieno piirre muusikolla, joka kertoo esiintymisen ja sitä seuraavan kritiikin tavoittelemisesta ja esiintymiselle elämisestä.

Jaana Sariolan tutkimuksen esiintyjätyyppien luokittelu omasta aineistostani oli osittain helppoa ja joidenkin haastateltujen kohdalla vaikeaa. Joillakin opiskelijoilla oli selkeänä piirteenä Sariolan esiintyjätyyppien ominaisuuksia, toisilla taas ei ollenkaan. Tarkoitukseni oli kuitenkin vain pintapuolisesti arvioida, mitä esiintyjätyyppejä lähimpänä haastateltavani olisivat. Ajatukseni oli pohtia haastateltuja myös eri esiintyjätyyppien luokittelun valossa, jotta oppisin paremmin ymmärtämään erilaista esiintymiskokemuksista oppimista ja muusikon identiteetin luomista eri keinoin. Tämä erilaisten esiintyjätyyppien kartoittaminen alkoi kiinnostaa minua enemmän. Aihetta voisi teoreettisella tasolla kehittää monipuolisemmaksi ja sen jälkeen vertailla eroja esimerkiksi eri

instrumenttiryhmien, suuntautumisvaihtoehtojen tai vaikka AMK- ja yliopisto-opiskelijoiden välillä.

Opiskelijoissa oli esiintyjätyyppejä, jotka ajoittain saavat tyydytystä myös pelkästä onnistuneesta harjoitusrupeamasta ilman esiintymistä. Tämän onnistuneen harjoituksen tuoman hyvän olon voi siirtää esiintymiseen, mutta se ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Pelkkä onnistunut harjoituskin riittää ja vaikuttaa positiivisesti muusikkoidentiteetin luomiseen. Aina ei tarvita ulkopuolista palautetta ja kuulijoiden suosiota ja odotuksia. Myös soittajan/laulajan omilla tunteilla on merkitystä.

Oli mielenkiintoista kuulla erilaisista harjoittelijoista, esiintyjistä ja jännittäjistä. Opiskelijat kertoivat kokemuksistaan mielestäni avoimesti ja rehellisesti. Tietysti tarkoitukseni ei ollutkaan syväluodata esimerkiksi syitä erilaisiin esiintymiskokemuksiin. Tämänkaltainen tutkimus olisi vaatinut erittäin intiimin tutkimustilanteen ja suuremman luottamuksen tutkijan ja haastateltavan välille sekä erilaisen tutkimustavan. Tutkimus olisi kyllä mielenkiintoista toteuttaa ja vaatisi varmasti tuekseen niin psykologista, kasvatopsykologista kuin filosofistakin näkökulmaa ja viitekehystä.

Onnistunut esiintyminen vaatii valmistautumista. Se mikä on tämän valmistautumisen laatu ja sisältö on mielestäni tärkeintä. Riittääkö pelkkä soittotaito? Riittääkö oikeanlainen harjoitusprosessi? Ovatko jotkut vain parempia esiintyjä kuin toiset? Pohtimisen arvoista on muun muassa se, mistä musiikin ammattiopiskelija voi löytää työkaluja oman esiintymisensä parantamiseen. Esiintymisvalmennus kuulostaa terminä yksinkertaiselta. Se voi kuitenkin pitää sisällään monenlaista teoriaa ja lähestymistapaa. Sen pitäjä voi olla muusikko, pedagogi, urheilija tai valmentaja. Kaikki neuvot ovat varmasti kullannarvoisia, mutta jos esiintymisvalmennus tiivistetään muutamaksi ydinopetukseksi, mitä ne olisivat.

## 6.2 Ajatuksia esiintymisvalmennuksen merkityksestä

Oma päätyminen ammattikorkeakoulun musiikin laitokselle oli enemmänkin sattumaa kuin suunniteltua toimintaa. Minulla ei ollut suuria odotuksia eikä oikeastaan minkäänlaista käsitystäkään musiikin opiskelemisesta ammattilaiseksi asti saatikka musiikin ammattilaisuudesta. Yhdestä asiasta olin kuitenkin tyytyväinen. Kun näin esiintymisvalmennus nimisen osion opintosuunnitelmassani, olin innoissani. Paljon esiintyneenä, mutta aina sitä jännittäneenä, ajattelin, että nyt saisin siihen jonkinlaista tukea ja apukeinoja.

Opintokokonaisuus ei kuitenkaan aivan vastannut kuvitelmaani.

Esiintymisvalmennus, joka minun opintosuunnitelmassani käyttää nimeä esiintymispraktikum, tarkoittaa käytännössä viikoittaisia opiskelijoiden esiintymisiä omassa salissamme, muut opiskelijat yleisönämme. Onhan sekin tärkeää. Kun esiintymiset ovat viikoittaisia, niiden määrällisestä osuudesta musiikintekijän ammattiin voisi kuvitella saavan jonkinlaisen kuvan. Valitettavasti tilaisuudet eivät oikein vastaa tilannetta, joka musiikkia opiskeleville tulee todennäköisesti eteen jo jossakin vaiheessa opintoja tai valmistumisen jälkeen. Jos yleisö tulee esiintymistilaisuuteen ulkovaatteet päällä, reput selässä ja tekstiviestejä esiintymisten aikana naputtaen, on mielestäni vaikea päästä sellaiseen tunnelmaan, joka ns. oikeassa konsertissa on. Siksi onkin mielenkiintoista, että monet opiskelutoverini pitävät näitä praktikumeja stressaavampina kuin esimerkiksi koulussamme järjestettäviä tiistaikonsertteja, joihin sentään on ainakin teoreettinen mahdollisuus myös ulkopuolisen yleisön saapua kuulemaan esityksiä. Oma opiskelutoveri siis hyvin epävirallisessakin esiintymistilanteessa saattaa sittenkin olla se pahin arvostelija ja jännityksen syy.

Mielestäni esiintymisvalmennus nykyisellään ansaitsisi mietinnän sen todellisesta merkityksestä valmistuvien musiikin ammattilaisten ammattitaitoon ja identiteettiin. Tätä tutkimusta opiskelijoiden esiintymiskokemuksista olisi mahdollista jatkaa ja syventää keskustelua esiintymisestä vielä henkilökohtaisemmalle tasolle, jotta päästäisiin esiintymisen kokemuksen alkusyihin. Tutkimuksen näkökulma voisi tällöin olla esiintymisvalmennuksellinen



ja sen motiivina olisi parantaa koulutuksen tarjoamaa esiintymisvalmennusta vielä enemmän opiskelijalähtöiseksi.

### 6.3 Kohti parempia esiintymiskokemuksia?

Esiintyminen kaikissa muodoissaan on mielenkiintoinen kulttuurin osa. Se vaatii osakseen aina vähintään kaksi tahoja: kuulijat ja musiikin tuottajat esim. muusikot. Muusikoita voitaisiin tässä yhteydessä kutsua musiikin valmistajiksi. He toteuttavat projektin, jonka aikana paperia olevasta nuotista tulee kulttuurinen nautinto, jota toiset tulevat kuulemaan. Tämä nautinto käsitetään kulttuurin osa-alueeksi, ja se on altis yhteiskunnan ja sosiaalisten suhteiden muutoksille. Yleisin tämän kulttuurisen muodon tapahtumapaikka on konsertti. Konsertiksi voidaan yleisen käsityksen mukaan kutsua vain tilannetta, josta vähintään löytyy nämä kaksi musiikin kokijaa.

Molemmat kokijatahot ovat subjektiivisia kulttuurin kokijoita ja tekijöitä. Kokeminen liittyy läheisesti esiintymistilanteisiin, niiden kulun muodostumiseen ja tilanteiden jälkeiseen kritiikkiin. Se mitkä asiat vaikuttavat esiintymisen kokemiseen kuulijan näkökulmasta, on jo aivan toinen tutkimuksen aihe. Tekemässäni tutkimuksessa mielenkiintoni kohteena olivat musiikin valmistajien eli muusikoiden kokemukset omista esiintymisistään. Nämä kokemukset osoittautuivat otannassani monipuolisiksi, mutta silti muutamia yhteisiä piirteitä ilmentäen. Tärkein yhteinen piirre kaikkien haastattelemini opiskelijoiden kokemuksille oli tietoisuus esiintymisen hauraudesta ja sen mahdollisesti mukanaan tuomista negatiivisista lieveilmiöistä. Kaikki opiskelijat, huolimatta siitä oliko pääosa heidän kokemuksistaan positiivisia vai negatiivisia, tiedostivat esiintymiseen liittyvät pelkotilat, autonomiset reaktiot ja mahdollisuuden epäonnistua esiintymistilanteessa.

Näiden epäonnistumisia aiheuttavien seikkojen välttäminen oli monelle tavoittelemisen arvoinen asia. Omasta mielestäni enemmän pitäisi kuitenkin

keskittyä siihen tosiasiaan, millä keinoin tällaisia ”oireita” ja ajatuksia ehkäistäisiin tai opittaisiin hallitsemaan.

Tämän tutkimuksen teon aikana olen oppinut asioita itsestäni ja kanssaopiskelijoistani. Aikaisemmin tyydyin ajattelemaan esiintymistä yksioikoisesti ikävänä ja negatiivisena asiana, jossa pääsisältönä oli kuulijoiden miellyttäminen ja heidän toiveidensa täyttäminen. Haastatteleman opiskelijat ja lukemani aineisto saivat minut pohtimaan esiintymistä laajempaan tunteiden kirjona. Nyt ymmärrän, että esiintyminen voi palvella myös ainoastaan minun etuani muusikkona. Minä voin saada siitä itseäni kehittäviä kokemuksia, eikä näiden tunteiden ole aina pakko olla positiivisia. Tärkeintä on kokeminen yleensä ja koettujen tunteiden käsitteleminen. Kaikki kokemuksemme vievät meitä eteenpäin auttaen meitä kehittymään juuri siinä missä haluamme. Kokemusten käsittelyyn tarvitsemme kuitenkin työkaluja. Näitä työkaluja Suomen arvostetulla musiikkikoulutuksella on meille musiikinopiskelijoille mahdollisuus tarjota. Kyse on vain siitä, kuinka tärkeäksi tämä psykologinen, kasvatuksellinen ja erittäin henkilökohtainen soittamisen puoli koetaan ja kenellä siihen on valmiudet vaikuttaa oikein.

Siis kohti parempia esiintymiskokemuksia. Jokaisella musiikinvalmistajalla on niihin oikeus. Ottakaa kanssasisaret ja -veljet kiinni mahdollisuuksista, voittakaa pelkonne ja nauttikaa kokemisesta.

## LÄHTEET

Arjas, P.1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus

Eskola, K. (toim.) 1998 Elämysten jäljillä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa. Tietolipas 152. Rauma.

Eteläpelto, A. & Miettinen, R. (toim.) 1993. Ammattitaito ja ammatillinen kasvu. Opetus ja Kasvatus (sarja). Helsinki: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

Grunwald, D. 1996. Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Helsinki: Sibeliuksen akatemian julkaisuja 2.

Grönfors, M. 1986. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Porvoo: WSOY

Hirsjärvi, S. Sajavaara, P. Remes, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä

Hirvonen, A. 2003. Pikkupianisteista musiikin ammattilaisiksi. Solistisen koulutuksen musiikinopiskelijat identiteettinsä rakentajina. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Oulu.

Irving Dorothy: Ammatti: muusikko (Yrke: musiker)

Opas esiintyjälle. 2002. suom. Kaija Nuoranne. Helsinki.

Ojala Raija (toim.) 1995. Esiintyjä – taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY

Sariola J. 2002. Esiintymisen ihanuus ja kurjuus  
Oppimisportfolio. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, ammatillinen  
opettajakorkeakoulu. Oulu.

Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja.  
Helsinki: Kirjayhtymä

Wilson, G. 1997. Esittävän taiteen psykologia. suom. Anne Toppi. Kuopio:  
Kustannusosakeyhtiö Puijo.