

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2009

Miina Hiltunen

# OLET MITÄ AJATTELET

– kokemuksia ja pohdintoja  
esiintymisvalmennuksen roolista musiikin  
opetuksessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki | Musiikkipedagogi

Marraskuu, 2009 | Sivumäärä 30

Työn ohjaaja: Vesa Kankaanpää

Miina Hiltunen

# OLET MITÄ AJATTELET

Opinnäytetyöni on kokonaan tutkimuksellinen.

Pyrin työssäni kuvaamaan jännitysongelmia, niiden syntyä, ja esiintymisvalmennuksen mahdollisuuksia esiintymisongelmien ratkaisemisessa. Pohdin esiintymiseen valmentautumista sekä musiikin opiskelijan, että aloittelevan pianopedagogin ominaisuudessa. Olen hakenut työlleni näkökulmia Päivi Arjaksen ja Joseph Murphyn tuotannosta. Lisämausteeksi haastattelin myös pienimuotoisesti muutamia musiikin ammattiopiskelijoita.

Toivon työstäni olevan hyötyä jännitysongelmien kanssa painiville opiskelijoille ja aloitteleville opettajille.

ASIASANAT: Esiintyminen, esiintymispelko, esiintymistaito, psyykkinen valmennus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music | Music pedagogue

November, 2009 | Total number of pages 30

Instructor: Vesa Kankaanpää

Miina Hiltunen

## POWER OF THOUGHT

My thesis consists only one written part.

My purpose is to describe the birth process of stage fright and the possibilities of psychological training in the process of defeating these problems. In my thesis, I try to look at these problems from both, musician and novice piano pedagogue point of view. My main sources were Päivi Arjas and Joseph Murphy's works, and I also interviewed some students to get new perspective.

I'm hoping this work will help students who are suffering from stage fright, and music teachers, who are interested in psychological training.

KEYWORDS: Stage fear, Performing skills, Psychological training

# **SISÄLTÖ**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>4</b>
1.1 Lähdekirjallisuudesta	5
1.2 Haastattelut	7
<b>2 ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ</b>	<b>7</b>
2.1 Teorioita jännityksen syistä	8
2.2 Suhde esiintymiseen	9
2.3 Omia kokemuksia	11
2.4 Teknistä ja henkistä harjoittelua	12
<b>3 OLET MITÄ AJATTELET</b>	<b>14</b>
3.1 Alitajunta ja tietoisuus	15
<b>4 KESKITTÄMINEN</b>	<b>16</b>
4.1 Pienin askelin	17
4.2 Keskittymisharjoitusten perusteita	19
4.4 Sosiaaliset tilanteet	21
<b>5 MINÄKUVA JA AMMATILLINEN ITSETUNTO</b>	<b>22</b>
5.1 Palautteen vastaanottaminen	24
<b>6 SOITTOTUNTIEN ROOLI ESIINTYMISVALMENNUKSESSA</b>	<b>25</b>
6.1 Opetuksen tavoitteet	25
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>27</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>29</b>
<b>LIITE 1</b>	<b>30</b>

# 1 Johdanto

Hyvä esiintyjä vakuuttaa yleisön taidoistaan. Ollakseen vakuuttava, hyvällä esiintyjällä on teknisten taitojensa lisäksi oltava itsevarmuutta, ja kykyä keskittyä ja eläytyä esitykseen. Hyvä esiintyjä eläytyy musiikkiin ja sen herättämiin tunteisiin, ja kykenee kommunikoimaan yleisön kanssa tunteidensa kautta. Yleisö nauttii hyvän esiintyjän soitosta, koska yleisöllä on mahdollisuus keskittyä olennaiseen, musiikkiin, ilman että tarvitsee olla huolissaan soittajan suoriutumisesta.

Samat piirteet, jotka tekevät hyvän esiintyjän, ovat myös niitä, joissa meillä esiintyjillä on yleensä suurimpia puutteita. Itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn puute ovat yleisimpiä syitä esiintymisongelmiin (Arja 2001, 52).

Opinnäytetyöni aihe kumpuaa omista kokemuksistani. Työn oli alun perin tarkoitus käsitellä esiintymisjännitystä ja kognitiivisten taitojen hyödyntämistä esiintymisjännityksen hallintakeinona, mutta viime hetkellä työni sai hieman uuden suunnan. Etsiessäni apua omiin esiintymisongelmiini, tulin keskustelleeksi aiheesta myös muiden opiskelijoiden kanssa. Keskustelujen myötä tulin siihen tulokseen, että esiintymisvalmennukseen liittyviä taitoja ei käsitellä instrumenttiopinnoissa riittävästi, vaan opiskelijoiden psyykkinen valmennus on paljolti opiskelijoiden omissa käsissä.

Musiikin opiskelua vaivaa liiallinen suorituskeskeisyys. Opiskelun tärkeimpänä tavoitteena nähdään usein muusikon teknisten ja musiikillisten taitojen hiominen, jolloin esiintymiseen tarvittavien psyykkisten taitojen opiskelu jää pienempään rooliin. (Arjas 2001, 39.) Kappaleiden tekniseen opetteluun on helppo löytää apua, mutta esiintymisongelmiensa kanssa opiskelija kokee usein olevansa yksin.

Työni edetessä aloin pohtia esiintymisvalmennusta myös pedagogin näkökulmasta. Miten voisin ennaltaehkäistä tai helpottaa omien oppilaideni esiintymisongelmia? Halusin luoda itselleni pedagogisia suuntaviivoja, joiden

avulla pystyisin toimimaan mahdollisimman rakentavana ja kannustavana opettajana.

Esiintymistaitojen opiskelu ei mielestäni saa riittävän suurta huomiota musiikin opiskelussa, eikä opettajankoulutuksessa. Pieniä jännitysongelmia katsotaan usein läpi sormien. Jännitysongelmiin haetaan valitettavan usein apua vasta, kun ongelmat ovat paisuneet lähes ylitsepääsemättömän vaikeiksi. On hyvä pitää mielessä, että esiintymisjännitykseen löytyy apua, ja vaikkei jännitys aiheuttaisikaan ongelmia, olisi useimpien meistä esiintymistaidoissa kuitenkin parantamisen varaa.

Opinnäytetyössäni erittelen keinoja, joiden uskoisin tekevän esiintymistilanteesta mielekkäämmän kokemuksen, parantavan esiintyjän minäkuvaa ja muokkaavan esiintyjästä vakuuttavamman taiteilijan. Pohdin myös miten voisin edistää oppilaissani näitä hyviä ominaisuuksia.

Tarkastelen siis esiintymisvalmennusta sekä opiskelijan, että opettajan näkökulmasta. Jokaisen muusikon ja musiikin opettajan on mielestäni tärkeää pohtia omaa suhdettaan esiintymiseen, riippumatta siitä kuinka ongelmalliseksi oman esiintymissuhteensa kokee. Erityisen tärkeää itsensä tunteminen on musiikin opettajalle, koska opettajalla on suuri vastuu myös oppilaidensa musiikkisuhteen ja muusikkominän rakentumisessa. Jos ei ymmärrä itseään, voiko ymmärtää muita?

## 1.1 Lähdekirjallisuudesta

Työni tärkeimmiksi lähdeteoksiksi valikoitui kaksi kirjaa, joista on ollut minulle eniten hyötyä omien ongelmieni ratkaisuyrityksissä.

Joseph Murphyn itsekasvatusopas *Alitajuntasi voima* oli minulle silmät avaava teos. Kirja pohjautuu ajatukselle, että ihminen luo itse omat ajatusmallinsa ja maailmankatsomuksensa, ja pystyy halutessaan niitä myös muuttamaan. Kirjasta löysin konkreettisia apukeinoja alitajuntani kanssa työskentelyyn, ja sen

esittämien harjoittelumetodien kautta opin pohtimaan ja ohjaamaan omaa käyttäytymistäni ja ajatteluani paremmin.

Suhtautumiseni kirjaan ei ollut varauksetonta. Kirjan kieliasu oli minulle aluksi hieman vieras. Kirjailijalla oli hyvin vahva näkemys omien ajatustensa oikeellisuudesta, eikä kirjailija juurikaan kyseenalaistanut tarjoamiaan teorioita. Teksti oli kohdistettu suoraan lukijalle toista persoonaa käyttäen. Lukijalle tämänkaltaisen teksti voi tuntua hyökkäävältä ja näin ollen myös vaikealta hyväksyä. Löysin kuitenkin teoksesta hyvin paljon arvokkaita ajatuksia joihin kykenin samaistumaan, sekä käytännöllisiä apukeinoja ongelmieni ratkaisuun.

Sellisti Päivi Arjas on tienraivaaja suomenkielisessä muusikon esiintymisvalmennuksen tutkimuksessa. Arjaksen *Iloa esiintymiseen* teoksen perustana ovat Arjaksen lisensiaatintutkimuksessa esitellyt muusikon psyykkisen valmennuksen menetelmät, kansainväliset tutkimukset aiheesta, urheilupsykologia, sekä kokemukset sellonsoiton- ja esiintymistaidon opettajana (Arjas 2001, 7).

Olin tutustunut Arjaksen kirjaan jo ennen ammattiopintoja, ja käynyt myös muutamalla Arjaksen luennolla. Tuolloin suhteeni esiintymiseen oli kuitenkin niin mutkatonta, että jännitysongelmiin tutustuminen ei tuntunut ajankohtaiselta. Tätä työtä aloitellessani halusin kuitenkin tutustua kirjaan uudelleen. Pidin kirjassa sen käytännöllisyydestä, ja kieliasusta, joka tarjosi lukijalle ajatuksia ja vaihtoehtoja, mutta jätti ratkaisut lukijan oman harkinnan varaiseksi. Kirja auttoi minua kartottamaan omien esiintymisongelmieni historiaa, ja perehdytti hyvin myös sellaisiin ongelmiin, joihin en ollut omalla kohdallani törmännyt.

Näitä kahta lähdeteosta yhdisti ajatus, että ihminen voi saada suuria muutoksia aikaan itsessään tutkimalla itseään, ja pyrkimällä ajattelemaan positiivisemmin. Muutos lähtee itsetuntemuksesta, siitä että tietää mitä tekee väärin, ja haluaa korjata tilanteen. Kaikki ihmisen toiminta lähtee ajatuksista, ja muuttamalla ajatuksia, voimme muuttaa myös käyttäytymistämme.

## 1.2 Haastattelut

Koin, että halusin liittää työhöni myös muiden opiskelijoiden näkökulmia, ja haastattelin työtäni varten musiikin ammattiopiskelijoita. Toteutin haastattelun kyselylomakkeella (LIITE 1), jota jaoin opiskelijoille koulun ruokalassa. Pysin jakamaan lomakkeita eri instrumenttiryhmien edustajille, mutta lopulta lomakkeen palautti kuusi pianistia ja yksi sellisti.

Kysymysten laatimiseen käytin jonkin verran avuksi Arjaksen kirjassa ollutta lukua omien ongelmien diagnosoinnista (Arjas 2001, 26-36). Haastatteluiden tarkoitus oli kartottaa esiintymisjännityksen yleisyyttä, ja opiskelijoiden kykyä etsiä ja löytää apua ongelmiinsa. Haastattelun kysymykset liittyivät esiintymisjännityksen ja jännitysoireiden kuvailemiseen.

Halusin tietää, onko opiskelijoilla oman kokemuksensa mukaan tarpeeksi työkaluja itsensä kehittämiseen, vai tuntevatko he olevansa jumiin oman tilanteensa kanssa. Selvitin myös tuntevatko opiskelijat esiintymisjännitykseen liittyvää kirjallisuutta, ja kuinka hyvät eväät heillä on oman esiintymisjännityksensä käsittelyyn ja parantamiseen.

Haastattelujen suppeuden vuoksi työni pääpaino on kuitenkin omissa pohdinnoissani, jotka pohjautuvat lähdeaineistosta keräämääni tietoon, ja tuon haastatteluissa tulleita ajatuksia ilmi teemoittain työn edetessä.

## 2 Esiintymisjännityksestä

Esiintyminen on luonnollisesti tärkeä osa muusikkoutta. Muusikolta vaaditaan kykyä sopeutua mitä erilaisimpiin esiintymistilanteisiin. Useimmat musiikin opettajat haluavat ylläpitää omia esiintymistaitojaan, ja konsertoivat mielellään silloin tällöin varsinaisen työnsä ohessa. Jotkut opettajat puolestaan luopuvat esiintymisestä lähes kokonaan tai kokonaan. Taustalla voi olla omia selvittämättömiä esiintymisongelmia (Arjas 2001, 137), tai yksinkertaisesti ajan tai halun puutetta.



Esiintymiset ovat haastavia tilanteita, ja esiintymistilanteeseen liittyy usein pientä tai suurempaa jännitystä. Jännitys ei ole tietenkään pelkästään huono asia. Ihannetilanteessa esiintymisjännitys on valmiustila, joka auttaa keskittymään paremmin ja tekee esiintymishetkestä ainutlaatuisen. Kun kuulemme tulevasta esiintymisestä, pieni sisällämme kytevä jännitys saa meidät harjoittelemaan esitystä varten jo hyvissä ajoin. Jos esiintyminen olisi meille yhdentekevää, emme varmaankaan näkisi yhtä suurta vaivaa.

Usein esiintymisjännitykseen liittyy myös suorituskykyä haittaavia ongelmia. Esiintymisvalmennus, joka keskittyy itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn parantamiseen, on paras apu jännitysongelmien ratkaisemiseen ja ennaltaehkäisyyn.

## 2.1 Teorioita jännityksen syistä

Arjas esittelee kirjassaan kolme teoriaa koskien esiintymisjännitystä: kehitysopilliset teoriat, tunne-elämän kehitykseen pohjautuvat teoriat, ja kognitiiviset teoriat esiintymisjännityksestä.

Kehitysopilliset teoriat näkevät esiintymisjännityksen ihmisen primitiivisenä pelkotilana. Ihminen käyttäytyy jännittäessään samankaltaisesti kun joutuessaan hengenvaaraan. Pulssi kiihtyy, adrenaliini nousee, ja joillekin pelko tilanteesta voi nousta niin kovaksi, että lavalle nouseminen tuntuu mahdottomalta. (Arjas 2001, 16.)

Tunne-elämän kehitykseen pohjautuvat teoriat painottavat jännittämiseen liittyviä tunteita. Jännitystä voivat aiheuttaa esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelko, tai huono itseluottamus. (Arjas 2001, 17-18.) Nämä tunteet ovat toisilla voimakkaampia kuin toisilla, josta johtuen myös esiintymisongelmien vaikeusaste vaihtelee.

Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat uskovat ihmisten omien ajatusten vaikuttavan jännitykseen. Jännittäjien ja ei-jännittäen kehot reagoivat fyysisesti samankaltaisesti haastaviin tilanteisiin. Ero näiden ryhmien välillä syntyy siitä,

että jännittäjät kokevat tilanteen uhkaavampana huonojen kokemusten tai negatiivisten ajatusten vuoksi, ja seuraavat omia fyysisiä reaktioitaan tarkemmin kuin ei-jännittäjät. Omia ajatuksia muuttamalla voidaan esiintymisestä saada mielekkäämpää. (Arjas 2001, 19-20.)

Näiden kolmen teorian lisäksi vastaan tuli myös hieman erilainen mainitsemisen arvoinen teoria. Heinrich Neuhaus esittää kirjassaan Pianonsoiton ajatuksen, että syy esiintymispelkoon olisi ilmeisesti siinä, että esiintyjä ei koe tarpeeksi kiihkoa ja halua esiintymistä kohtaan. Halun esiintyä tulisi olla niin voimakas, että se voittaisi mahdolliset pelot. (Neuhaus 1986, 210.)

Neuhaus puhuu myös esiintyjän vastuun tunteesta ja yleisön menettämisen pelosta esiintymisjännityksen aiheuttajana, ja toteaa, että todellisen taiteilijan tulisikin tuntea näitä tunteita ja pientä levottomuutta lavalle astuessaan (1986, 214-215).

## 2.2 Suhde esiintymiseen

Milloin jännitys sitten on ongelma? Opiskelijoille tekemässäni haastattelussa kaksi seitsemästä haastatteluun vastanneesta ei kokenut jännitystä ongelmalliseksi omalla kohdallaan. Muutama vastaaja koki jännittämisen ongelmalliseksi vain hetkittäin. Kolmella haastatelluista esiintymisongelmat olivat melko pahoja. Oireina oli näkö- ja kuulohäiriöitä, pahoinvointia ja muistin pätkimistä. Voidaan siis todeta, että jännittäminen oli tutkimuksessa joukossa yleistä, mutta ei aiheuttanut ongelmia kaikille vastaajille.

Myös ne vastaajat jotka kokivat esiintymisen olevan melko luontevaa, olivat kuitenkin sitä mieltä, että omassa esiintymiskäyttäytymisessä olisi parantamisen varaa. Kaikki haastatellut uskoivat, että esiintymisjännitykseen on löydettävissä apukeinoja.

Suhde esiintymiseen saattaa vaihdella elämän varrella suurestikin. Ympäristö ja elämäntilanne voivat vaikuttaa siihen miten esiintyminen koetaan. Kun

ymmärtää mistä jännittämisessä on kyse ja mitä sille voi tehdä, ympäristön vaikutus omaan käyttäytymiseen pienenee.

Opettajan olisi tärkeää selvittää oma suhteensa esiintymiseen, voidakseen opettaa esiintymistä muille, sillä opettaja on aina oppilaan tärkein esiintymisvalmentaja. Opettajan tulisi osata kuunnella ja ymmärtää myös sellaisia oppilaita, joiden suhde esiintymiseen poikkeaa opettajan omista kokemuksista. Jos esiintyminen on ollut opettajalle luontevaa, ei hänen ole välttämättä helppo ymmärtää oppilaan jännityksen taustoja. Hyvä pedagogi ottaa oppilaiden erilaiset taustat ja asenteet haasteena, ja tiedostaa, että oppilaan ja opettajan välisessä suhteessa myös oppilaalla voi olla paljon annettavaa opettajalle.

Kehittyäkseen on aina ensin tiedostettava mitä haluaa itsessään kehittää. Vasta omien heikkouksien tiedostaminen mahdollistaa apukeinojen löytämisen. (Arjas, 2001, 26.) Monet muusikot uskottelevat itselleen olevansa tyytyväisiä omiin esiintymistaitoihinsa, koska eivät ymmärrä tarkalleen mikä esiintymisessä on pielessä, eivätkä tiedä mistä etsisivät apua. Tällöin voi olla, että jatkaminen vanhaan malliin tuntuu helpommalta vaihtoehdolta.

Jotkut kokevat jännitysongelmat niin henkilökohtaisiksi, että niistä ei uskalleta puhua, tai niitä vähätellään. Ongelmia ei kuitenkaan koskaan kannata lakaista maton alle, vaan ne tulisi nostaa rohkeasti pöydälle. On siis hyödyllistä miettiä mitä haluaa omissa esiintymistaidoissaan parantaa. Jos jännittää, mitä jännittää? Jos jännitys häiritsee, mikä siinä häiritsee, ja miten asioita voisi muuttaa parempaan suuntaan?

Joillekin jännitysongelmien liioitteleminen ja niistä kovaan ääneen puhuminen on keino selitellä omia epäonnistumisia, tai hakea muiden ihmisten huomiota. Negatiivisten ajatusten paisuttelemisen ruokkii kuitenkin negatiivisuutta sekä ympäristössä, että esiintyjässä itsessään, ja tästä kierteestä voi olla vaikea päästä eroon.

Kysyin haastattelussa millaisilla keinoilla haastateltavat uskoisivat löytävänsä apua jännitysongelmaan. Vastaukset olivat melko kirjavia. Neljä vastaajaa oli

sitä mieltä, että harjoittelemalla kappaleet erinomaiseen kuntoon, ja esittämällä niitä useamman kerran esiintymisjännitys helpottuu. Keskittymis- ja mielikuvaharjoitukset mainittiin myös muutaman kerran. Samoin paremman itsetunnon rakentaminen, positiivinen asenne, ja terapia.

### 2.3 Omia kokemuksia

Minulle esiintyminen on ollut toisinaan hyvinkin helppoa, toisinaan melko vaikeaa. Muistan, että lapsena en koskaan kieltäytynyt esiintymisistä, vaan suorastaan viihdyin lavalla. Positiivisen palautteen saaminen opettajalta ja lähipiiriltäni ruokki intoani esiintyä. Esiintymisongelmani alkoivat ammattiopintojen kynnyksellä, jolloin myös paineet onnistumisesta ymmärrettävistä syistä lisääntyivät.

Ammattiopiskelun aikana esiintymiskokemukseni ovat olleet melko vaihtelevia. Viime vuosina jännitys on kuitenkin lähes poikkeuksetta häirinnyt suoriutumistani esiintymistilanteista. Loppututkinnon lähestyessä minussa heräsi halu parantaa tilannettani. Halusinhan toki suoriutua opintojeni tärkeimmästä koitoksesta kunnialla. Ilman opettajani tukea en olisi varmaankaan ymmärtänyt yhtä hyvin mistä jännitykseni sai alkunsa, ja apukeinojen löytäminen olisi varmasti kestänyt paljon kauemmin.

Esiintymisjännitys on helppo huomata silloin kun se oireilee fyysisesti. Esimerkiksi käsien tai jalkojen vapinasta on helppo huomata, että jännittää. Kaikki jännittämisen oireet eivät kuitenkaan näy yhtä selvästi ulospäin. Yleisimmät esiintymistä häiritsevät ongelmat löytyvät esiintyjän pään sisältä, ajatuksista. Vääränlaiset negatiiviset ajatukset omasta itsestä ja esiintymistilanteesta vaikuttavat suoraan esiintyjän keskittymiskykyyn, ja voivat pilata esityksen (Arjas 2001, 52).

Koska oma jännitykseni ei oireillut fyysisinä oireina, en osannut pitää jännitystäni kovin vakavana asiana. Esiintymiset vain muuttuivat hiljalleen vaikeammiksi tilanteiksi.

Vasta kun pysähdyin todella miettimään, miksi esiintyminen ei tuntunut enää yhtä hyvältä kuin ennen, huomasin, että ongelmani olikin huonossa esiintymiseen valmentautumisessa, ja vääristyneissä ajatusmalleissa. Huomioni keskittyi soittaessa liikaa ulkomusiikillisiin asioihin ja keskittymiskyyni kärsi. Jos minulla ei olisi ollut taustalla onnistuneita esiintymiskokemuksia, olisi ongelmien hahmottaminen ollut varmasti vielä monin kerroin haastavampaa.

Kuluneen vuoden aikana olen hiljalleen rakentanut esiintymissuhtettani uudelleen, ja pyrkinyt parantamaan keskittymiskykyäni ja minäkuvaani. Ymmärrän nyt itseäni paremmin, ja esiintyminenkin tuntuu jo helpommalta. Uskon vahvasti että suuntani on oikea, vaikka vielä onkin paljon opittavaa.

## 2.4 Teknistä ja henkistä harjoittelua

Suurin osa haastatteluun vastanneista uskoi, että esiintymisjännitykseen auttaa säännöllinen esiintyminen. Ratkaisu kuulostaa yksinkertaiselta, mutta siihen liittyy kuitenkin joitakin ongelmia.

Heinrich Neuhaus esittelee kirjassaan *Pianonsoiton taide* J. Hofmannin metodin esiintymiseen valmentautumiseen. Hofmannin ajatuksen mukaan, jokainen esitettävä teos tulisi opiskella ja jättää sivuun kolme kertaa ennen teoksen tuomista lavalle. Tällainen menetelmä kasvattaisi epäilemättä esiintyjän itsevarmuutta teoksen hallinnasta. Neuhaus toteaa kuitenkin, että useimmiten opiskelijoilla ei ole aikaa eikä mahdollisuutta tämänkaltaiseen työskentelyyn. (Neuhaus 1986, 210.)

Päivi Arjas kiteyttää kirjassaan *Iloa esiintymiseen* yleisimmän esiintymisen harjoittelemisen ongelman seuraavalla tavalla:

”Esiintymisen harjoittelemisen tarkoittaa useille sitä, että harjoitellaan esitettävää teosta, sen teknisiä ja tulkinnallisia puolia. Varsinaista esiintymistilannetta ei kuitenkaan osata harjoitella. Vastaavasti esityksen jälkeen puidaan sitä, mikä soitossa onnistui ja minkä olisi pitänyt olla parempaa. Sen sijaan itse esittämisestä ei muisteta puhua.” (Arjas 2001, 133.)

Juuri näissä lauseissa piilee esiintymisvalmennuksen yleisin ongelma. On hyvin yleistä ajatella, että esiintymään oppii esiintymällä riittävän usein. Rutiinista on kuitenkin hyötyä vain, mikäli oppilaalla tai opettajalla on kykyä analysoida myös esiintymistilanteeseen liittyviä ongelmia, eikä keskityä pohtimaan vain soitossa olleita teknisiä tai tulkinnallisia puutteita. Esityksen jälkeen analysoidaan usein vain soitossa ilmenneitä ongelmia, mutta ei mietitä tarkemmin, minkä takia esitys meni niin kuin meni. Tällöin tilanteen toistaminen ei välttämättä muuta asioita, eikä poista itse ongelmaa.

Ohjelmiston esittäminen riittävän monta kertaa on toki jonkinlainen apu, tuleehan ohjelma aina viikko viikolta parempaan kuntoon. Jos kuitenkin jännityksen taustalla on muitakin syitä kuin epävarmuus teoksen hallinnasta, kuten huono itsetunto tai keskittymiskyky, ei pelkästä rutiinin luomisesta ole juurikaan hyötyä.

Pienten lasten kanssa esiintymisjännityksestä ei kannata käydä liian monimutkaisia keskusteluja. Tästä esimerkkinä kuvitellaanpa tilanne, jossa pikku Anna on menossa esiintymään oppilaskonserttiin. Kappale on opeteltu huolella kuntoon. Erityisesti Anna on harjoitellut erästä juoksutusta, jota opettaja on varoittanut soittamasta epätasaisesti. Annaa alkaa jännittää, kun hän näkee paikalle tulleet ihmiset. Kun tulee Annan vuoro, Anna ei olekaan enää yhtä varma omista taidoistaan. Tuttu juoksutus alkaa huolestuttaa. Ja niinhän siinä lopulta käy, että sormet eivät tottele ja hyvin harjoiteltu juoksutus epäonnistuu Annan mielestä totaalisesti. Anna ei ymmärrä mikä meni vikaan.

Opettajan reagointi tilanteeseen vaikuttaa suuresti siihen, millainen muistijälki Annalle esityksestä muodostuu. Jos esitys on ollut muuten tasapainoinen ja onnistunut, ei yksittäiseen virheeseen kannata kiinnittää suhteettoman suurta huomiota. On tärkeää tuoda esille myös positiivisia onnistuneita asioita, jotta oppilas osaisi suhtautua seuraavaan esiintymiseen hyvällä mielellä. Jos oppilaan itseluottamus pettää toistuvasti esiintymistilanteessa, voi oppilaan kanssa tehdä mielikuvaharjoituksia, joilla pyritään selvittämään mikä esitystilanteessa jännittää, ja minkälaiset asiat oppilasta huolestuttavat.

Teoksen varma osaaminen ei siis takaa täydellistä suoritusta. Jos hyvin harjoiteltu esitys ei onnistu toivotulla tavalla, kannattaa miettiä oliko itseluottamuksessa tai keskittymiskyvyssä parantamisen varaa.

Vastaavasti esityksessä voi tapahtua myös täysin ennalta arvaamattomia virheitä. Usein sanotaankin, että esiintymistilanne paljastaa kappaleen heikot kohdat. Todellisuudessa esiintymistilanne kuitenkin paljastaa heikkoudet esiintymiseen valmentautumisessa. Esimerkiksi jos keskittyminen on ollut harjoitteluvaiheessa puutteellista, eikä teoksen kaikkiin yksityiskohtiin ole kunnolla paneuduttu, voi seurauksena olla unohduksia. Esitystilanteessa on mahdotonta keskittyä sellaiseen, mihin ei ole ennen esitystäkään osannut keskittyä (Arjas 2001, 54).

### 3 Olet mitä ajattelet

Oman esiintymisjännitykseni käsittely lähti siitä oivalluksesta, että halusin löytää apukeinoja negatiivisten ajatusteni hallitsemiseen esitystilanteessa. Ajaudumme helposti omien ajatuskuvioidemme uhreiksi, emmekä näe ulospääsyä negatiivisten ajatustemme viidakosta. Kiinnostuin siis siitä miksi ajattelen niin kuin ajattelen, ja koska itse luon omat ajatukseni, miten voisin luoda itselleni uusia parempia ajatusmalleja.

Joseph Murphyn itsekasvatusopas *Alitajuntasi voima* oli minulle suuri apu pohtiessani mikä määrää ajatustemme kulkua, ja miten voisin olla omien ajatusteni herra. Kiireisessä arjessa emme useinkaan pysähdy miettimään omia ennakkoluulojamme, ja ympäristön vaikutusta omaan toimintaamme. Alitajuisiin ajatuksiin vaikuttamalla voimme saada apua itsetunto- ja keskittymisvaikeuksiin. Voimme oppia säätlemään ajatustemme kulkua niin, että emme anna negatiivisille ajatuksille sijaa.

Seuraavaksi pyrin kuvaamaan Joseph Murphyn ajatuksia alitajuntamme voimasta ja alitajuisten ajatusmalliemme synnystä.

### 3.1 Alitajunta ja tietoisuus

Ihmisen mielen voi jakaa kahteen osa-alueeseen, tietoiseen ja alitajuiseen mieleen. Tietoinen mielemme ohjaa aktiivisesti valintojamme ja ajatusprosessejamme. Alitajuiseen mieleemme tallentuu se mitä meidän on tapana ajatella, ja alitajuinen mieli ohjaa myös ruumiintoimintojamme ilman että meidän tarvitsee esimerkiksi ajatella miten kävelemme tai hengitämme. (Murphy 2009, 25-26.)

Ymmärtämällä miten mielemme toimii, voimme oppia säätelemään tietoisia ajatuksiamme. Tietoiset ajatukset toimivat ikään kuin portinvartijana alitajunnalle, ja säätelemällä tietoisia ajatuksiamme voimme rakentaa uudelleen alitajuisia ajatusmallejamme, ja saada suuria muutoksia aikaan itsessämme. (Murphy 2009, 29.)

Kaikki ajatuksemme ja tapamme ajatella ovat siis saaneet alkunsa jostakin, ja kaikki mitä teemme tai ajattelemme, on seurausta sisäisistä ajatusmalleistamme.

Jos olet tottunut esiintymistilanteessa ajattelemaan negatiivisia ajatuksia, eikä sinulla ole kykyä tarvittaessa muuttaa ajatustesi kulkua, alkavat negatiiviset ajatukset ja mielikuvat helposti toteuttaa itseään. Jos epäilet teknistä suoriutumistasi, ulkoa osaamista, tai olet varma että häpäiset itsesi, alitajuntasi luulee ajatuksiasi käskyiksi, ja pyrkii tottelemaan niitä aiheuttamalla ajattelemasi muistikatkoksen, tai vaikuttamalla keskittymiskykyysi niin, että esitys ei voi onnistua.

Myös Arjas puhuu tietoisien ja tiedostamattoman välisestä työnjaosta ja mainitsee tällä työnjaolla olevan tärkeä osa myös muutamissa esiintymistaidon oppikirjoissa. Esiintymistilannetta ajatellen olisi ihanteellista, että saisimme teknisen osaamisemme automatisoitua siten, että meidän ei enää esiintymistilanteessa tarvitse miettiä esimerkiksi käden liikeratoja. Kun alitajunta hoitaa teknisen osaamisen, voimme keskittää tietoisien toimintamme tilanteeseen eläytymiseen ja musiikista nauttimiseen. (Arjas 2001, 75.)



Kun ymmärsin, että voin itse vaikuttaa omiin ajatusmalleihini, aloin välittömästi harjoitella tätä taitoa. Toimimalla Murphyn antamien ohjeiden mukaan, tunnen jo lyhyellä aikavälillä saavuttaneeni hyviä tuloksia. Jo se että tiedostin oman epävarmuuteni oli askel eteenpäin. Negatiivisista ajatuksista ei pääse koskaan täysin eroon, mutta olen oppinut taidon muuttaa negatiivisia ajatuksia positiivisempaan suuntaan, enkä ole enää yhtä altis ympäristöstä tuleville negatiivisille vaikutteille.

## 4 Keskittyminen

Uuden asian oppimiseen tarvitaan aina keskittymiskykyä. Keskittyminen tarkoittaa huomion keskittämistä haluttuun asiaan tai suoritukseen. Suuri osa esiintymisongelmista johtuu keskittymiskyvyn puutteesta (Arjas 2001, 52). Keskittymisen rooli ymmärretäänkin hyvin tärkeänä osana muusikin opetusta. Ymmärrämme keskittymisen tärkeyden, mutta itse ilmiötä on silti vaikeata ymmärtää ja vielä vaikeampi kontrolloida. Miten keskittymistä oikein harjoitellaan?

Toisilla on luonnostaan parempi keskittymiskyky, jotkut taas kärsivät keskittymisongelmista. Keskittymishäiriöiden tiedetään yleistyneen lasten ja nuorten keskuudessa. Keskittyminen on hyvän harjoittelun perusta. Soiton harjoittelu on huomattavasti tehokkaampaa kun soittaja keskittyy hyvin tekemiseensä. Soittotuntien ja opettajan tehtävä on opettaa oppilasta harjoittelemaan keskittyneesti ja hyvä keskittynyt harjoittelu auttaa oppilasta suoriutumaan keskittyneesti myös esitystilanteesta.

Haastattelussa useampi vastaaja mainitsi uskovansa keskittymisharjoituksista saatavaan apuun esiintymisjännityksen hallintakeinona. Kuitenkaan kukaan vastaajista ei itse tehnyt harjoituksia säännöllisesti. Myös oma kokemukseni on, että hyvin harva muusikko todella tekee keskittymisharjoituksia. Ehkä harjoitukset koetaan vaikeiksi ja aikaa vieviksi. Luulen, että opiskelijat kaipaisivat ohjeistusta näiden harjoitusten tekemiseen.

#### 4.1 Pienin askelin

Jos keskittyminen tuntuu kovin hankalalta, keskittymisen harjoittelu on hyvä aloittaa pienemmissä pätkissä. Jos et pysty keskittymään esimerkiksi kokonaisen kappaleen ajan, aloita harjoittelu pakottamalla itsesi keskittymään esimerkiksi joihinkin fraaseihin. Fraasin mukana laulaminen voi auttaa keskittymistä. Yritä aina miettiä mitä soitat, miksi soitat, ja miten haluat soittaa. Vältä turhaa läpi soittamista, sillä jos annat ajatusten vaeltaa jo harjoitteluvaiheessa, on esiintymistilanteessa keskittyminen oikeastaan mahdotonta (Arjas 2001, 54).

Keskittymisharjoitukset voivat olla lapsille vaikeasti ymmärrettäviä, ja lapsille keskittymistä kannattaakin opettaa vaivihkaa. Hieman isommille oppilaille keskittymisharjoituksia voi käyttää soittotunneilla apuvälineenä, mutta usein koetaan, että tällaiset harjoitukset tuntuvat etenkin lapsille liian aikaa vieviltä ja hankalilta. Isomman lapsen kanssa voi jo keskustella keskittymisestä niin että lapsi oppii hiljalleen erottamaan milloin hän on keskittynyt ja milloin ei.

Oman kokemukseni mukaan lapsen saa parhaiten keskittymään pitämällä tunteilanteen elävänä ja mielenkiintoisena, esimerkiksi pyytämällä lasta kuuntelemaan aina jotakin tiettyä asiaa omassa soitossaan. Lapsen on hyvä oppia keskittymään muuhunkin kuin virheiden korjaamiseen. Jos kaikki huomio menee soittaessa hankalien kohtien korjaamiseen, ovat samat asiat luonnollisesti huomion kohteena myös lavalla.

Entä sitten kun mieleesi tulee tahtomatta vääränlaisia ajatuksia, jotka häiritsevät soittoasi? Ajatuksia ei voi rajoittaa, mutta niiden suuntaamista voi harjoitella. Jos yrität olla ajattelematta jotakin asiaa, ajattelet todennäköisesti juuri sitä (Arjas 2001, 52). On mahdollista saavuttaa tila, jossa häiritsevät ajatukset eivät pääse tunkeutumaan keskittymisesi läpi, vaan keskittyminen suoritukseen hipoo täydellisyyttä. Kun keskittyminen on täydellisimmillään, puhutaan niin sanotusta flow-tilasta. Tällainen flow-tila, jossa esiintyjä on täysin uppoutunut esityksensä maailmaan on kuitenkin erittäin harvinainen ja vaikea saavuttaa.

Yleensä keskittyminen on jatkuvaa tahtojen taistelua. Joskus voi tuntua siltä kuin joku kuiskailisi selkäsi takana negatiivisia ajatuksia saaden keskittymisesi herpaantumaan. Sitkeällä harjoittelulla voit oppia keskittymään niin hyvin, että saat negatiiviset ajatuksesi kukistettua. Opit siirtämään huomiosi aina uudelleen ja uudelleen haluttuun kohteeseen. Siis vaikka keskittymisesi herpaantuisi hetkeksi, löydät taas keinon koota itsesi ja jatkaa suoritusta.

Keskittymis- ja rentoutumisharjoitusten tulisi aina lähteä omasta halusta kehittyä, ja niiden tulisi tuntua mielekkäitä. On myös välttämätöntä luottaa harjoitusten tuomaan apuun, koska ilman tietoisien mielen vahvaa uskoa muutokseen, alitajunta ei hyväksy uusia ajatusmalleja, vaan pitää sitkeästi kiinni vanhoista.

Rentoutunut olotila auttaa sulkemaan ylimääräiset ajatukset pois mielestä, ja edesauttaa näin keskittymistä. Juuri tästä syystä keskittyminen jännittävässä esitystilanteessa voi tuntua lähes mahdottomalta. Harjoittelemalla rentoutumista, rentouden tilan voi kuitenkin oppia saavuttamaan lähes missä tilanteessa hyvänsä. Näin ollen rentoutusharjoitukset ovat myös hyviä keskittymisharjoituksia. (Arjas 2001, 53.)

Sekä Murphy, että Arjas esittelivät omissa teoksissaan erilaisia rentous- ja keskittymisharjoituksia. Arjaksen harjoitusten tärkeimpänä pyrkimyksenä oli aina saavuttaa rentouden tunne, koska rentoutunut olotila helpottaa huomattavasti keskittymistä. Joskus Arjaksen harjoituksiin liittyi myös alitajunnalle tarkoitettuja minäkuvaa muokkaavia viestejä.

Murphyn harjoituksiin sisältyi aina jokin viesti, jolla pyrittiin muokkaamaan alitajuisia ajatusmalleja. Murphyn harjoitusten helppous, säännönmukaisuus ja muokattavuus kiehtoivat minua, ja keskityinkin nyt kertomaan miten sovelsin näitä harjoitusohjeita omien ongelmieni ratkaisuun.

## 4.2 Keskittymisharjoitusten perusteita

Vaikka keskittymisharjoituksista on paljon apua, on vieläkin tärkeämpää se mitä teet ja ajattelet silloin, kun et harjoittele tai tee varsinaisia keskittymisharjoituksia. Oman kokemukseni mukaan hyvä itsetunto ja keskittymiskyky saavutetaan kolmea erilaista työtapaa hyväksi käyttäen.

Ensimmäinen työtapa on keskittymisen harjoittelu rauhallisessa ympäristössä. Kun opit rauhallisessa tilanteessa kontrolloimaan ajatuksiasi, on se helpompaa myös muissa tilanteissa. Harjoituksella opit myös kontrolloimaan kehosi rentoutta. Harjoitus voisi olla tämän tapainen.

Ennen harjoitusta mieti, mikä on harjoituksen tarkoitus, eli mitä haluat saavuttaa. Harjoitusta voi käyttää hyvin erilaisiin tarkoituksiin. Jos haluat keskittyä itsevarmuuden tunteen löytämiseen, valitse sitä tukeva sanoma. Esimerkiksi ”luotan itseeni, olen ylpeä itsestäni”. Harjoitukseen voi yhdistää myös mentaaliharjoittelun. Valitse tällöin teos, johon haluat keskittyä. Mentaaliharjoittelu on tehokkaampaa jos osaat teoksen ulkoa, ja pystyt keskittymään siihen silmät suljettuina.

Kun tiedät harjoituksesi tarkoituksen, pyri rentoutumaan mahdollisimman hyvin. Löydä mukava asento, keskity kuuntelemaan hengitystäsi, ja tunne kehosi rentous päästä varpaisiin. Keskity siis ensin tunnustelemaan miltä rentous tuntuu.

Tämän jälkeen siirrä ajatuksesi haluamaasi asiaan, eli luomaasi lauseeseen tai haluamaasi teokseen. Itse olen kokenut, että harjoitusta edesauttaa jos osaan liittää harjoitukseen myös jonkinlaisen tunteen. Toistaessani harjoitusta tunne tulee tutuksi, ja se on helppo palauttaa myös esiintymistilanteessa. Itse pyrin yleensä saavuttamaan harjoituksella instrumentin hallinnan tunteen. Tunnen ikään kuin olevani yhtä soittimeni kanssa. Kun tunnen miten hyvin hallitsen soitintani, ja miltä hyvä hallinta tuntuu, koen siitä olevan hyötyä myös esiintymistilanteessa. Osaan esiintyessäkin helpommin palata soittotekniikan alkulähteille, hyvään oloon.

Keskittymisharjoituksia voi käyttää myös esiintymistilanteeseen tutustumiseen. Jos lavalla oleminen tuntuu tukalalta, voi tilanteeseen tutustua etukäteen mielikuvaharjoittelun avulla. Rentoutumisen jälkeen pyri muuttamaan olotilasi sellaiseksi kuin se on hetkeä ennen konserttilavalle astumista. Pyri ensin luomaan itsellesi keinotekoisesti samankaltaisia tuntemuksia ja jännitysoireita kuin uskoisit kokevasi oikeassa tilanteessa. Tämän jälkeen keksi jokin rauhoittava esiintymistilannetta helpottava sanoma, johon keskittymällä pyrit jälleen saavuttamaan rauhan ja turvallisuuden tunteen. Kun olet rauhallinen, kuvittele astuvasi lavalle. Koita nähdä tila mahdollisimman elävänä mielessäsi. Kuvittele myös yleisö ja tilan valaistus. Yritä luoda tilanteesta mahdollisimman toden tuntuinen, mutta samalla turvallinen.

Toinen työtapo hyvän keskittymiskyvyn saavuttamiseksi on mielestäni keskittyminen musiikin tuottamiseen jokapäiväisessä harjoittelutilanteessa. Jokainen meistä varmaan tietää mikä ero on keskittyneellä ja huonolla harjoittelulla. Etsi musiikista kiinnostavia asioita ja kiinnekohtia, joihin voit tarttua myös esitystilanteessa. Vältä läpisoittoa ja teknisten ongelmakohtien ylikorostamista. Keskittyminen vie voimia, mutta keskittynyt harjoittelu on paljon tehokkaampaa, ja keskittymällä hyvin saat lyhyemmälläkin harjoitteluajalla parempia tuloksia.

Keskittymisharjoitusten ja soittoharjoittelun lisäksi kolmas ja tärkein harjoitus on positiivisen asenteen valitseminen osaksi elämää. Tämä työtapo on mielestäni kaikkein tärkein, ja ilman sitä edellä mainitut työtavat voivat olla hukkaan heitettyä aikaa. Opettele suuntaamaan ajatuksiasi tietoisesti negatiivisista positiivisempaan suuntaan. Suurimman osan elämästäsi vietät harjoittelukopin ulkopuolella, ja näin ollen harjoituskopin ulkopuolella vietetyllä ajalla on myös suurin vaikutus alitajuihin ajatusmalleihisi. Säilytä siis positiivinen mieli, positiivinen asenne motivoi myös harjoittelemaan.

Kaikki nämä harjoitukset opettavat myös yleisesti huomion suuntaamista haluamaamme asiaan, joten niistä on varmasti hyötyä myös muilla elämän alueilla. Opimme luottamaan siihen, että kykenemme itse säätlemään keskittymistämme ja ajatustemme kulkua. Luonnollisesti keskittyminen ei

kuitenkaan aina onnistu niin hyvin kun toivoisimme. Esimerkiksi väsymys vaikuttaa suoraan keskittymiskykyämme alentavasti.

#### 4.4 Sosiaaliset tilanteet

Haluan vielä tuoda esille yhden seikan, johon törmäsin valmistautuessani erääseen esiintymiseen. Olin valmistautunut esiintymiseen melko hyvin. Tein keskittymisharjoituksia, ja pyrin luomaan itselleni positiivista mieltä.

Esiintymistä edellisenä päivänä näin koulun ruokalassa muutamia muita opiskelijoita, jotka olivat myös tulossa esiintymään samaiseen konserttiin. Pian keskustelumme kääntyikin tulevaan tapahtumaan. Uskoin siis omien kappaleideni olevan hyvässä esiintymiskunnossa. Jostakin syystä, kenties vanhasta tottumuksesta, ryhmässä keskustelu sai minut kuitenkin vähättelemään itseäni ja osaamistani. Suustani pääsi kuin itsestään sellaisia lauseita kuin ”saa nähdä mitä huomisesta tulee”, ja ”en ole harjoitellut tarpeeksi”.

Luulen että vähättelemällä osaamistani hain muiden opiskelijoiden hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällaiset keskustelut ovat oman kokemukseni mukaan hyvinkin yleisiä. Halusin mahdollisesti myös laskea muiden odotuksia soittoni suhteen, ja samalla perustella itselleni mahdollista epäonnistumista.

Keskustelun jälkeen ymmärsin toimineeni monessa suhteessa typerästi. Paitsi että latistin muiden soittajien tunnelmaa, huomasin myös oman itseluottamukseni laskeneen keskustelun myötä. Asiaa tarkemmin pohtimalla ymmärsin, että parempi tapa toimia olisi ollut itseäni ja muita kannustavan ilmapiirin luominen.

Tämä keskustelu muistutti minua siitä miten paljon annamme ympäristömme vaikuttaa omiin ajatuksiimme. Peilaamme itseämme muihin, ja hamme muiden hyväksyntää. Sosiaalisella ympäristöllä ja sillä miten siihen suhtaudumme, on oma osuutensa jännitysongelmien synnyssä.

## 5 Minäkuva ja ammatillinen itsetunto

Hyvä minäkuva on tärkeä työkalu muusikolle. Jos muusikko ei arvosta omaa muusikkouttaan tarpeeksi, hän kärsii todennäköisemmin myös esiintymisjännityksestä. Epävarmuus omista taidoista tai pelko epäonnistumisesta voivat tehdä esiintymistilanteen sietämättömäksi. (Arjas 2001, 57-59.)

Vähäisestä itseluottamuksesta kärsivä soittaja lannistuu helposti esiintymistilanteessa pienimmästäkin virheestä ja usein hyväksikin harjoiteltu esitys on tämän jälkeen mennyttä. Itseensä luottava soittaja taas suhtautuu mahdollisiin virheisiin ja yleisöltä saatuun palautteeseen rennommin ja realistisemmin.

Arjas siteeraa kirjassaan vanhaa sananlaskua: ”ihminen on niin hyvä kuin hän uskoo olevansa” (2001, 59-60). Olen itse todennut tämän lauseen monta kertaa paikkansa pitäväksi esiintymistilanteessa. Jos usko omaan suoriutumiseen on vahva, on lopputuloskin varmemmin sen mukainen.

Viimeisenä haastattelukysymyksenä kysyin vastaajien mielipidettä minäkuvan merkityksestä esiintymistilanteeseen. Kaikki vastaajat arvelivat minäkuvalla ja itsetunnolla olevan suuri merkitys esiintymistilanteen mielekkyyteen. Yhden vastaajan vastausta lainaten: ”Realistinen minäkuva on pohja hyvälle esiintymiselle.”

Pyysin myös haastateltavia arvioimaan omaa minäkuvaansa ja muusikkominäänsä asteikolla yhdestä viiteen. Tarkoitukseni oli selvittää, kokevatko vastaajat jommankumman identiteetin toista arvokkaammaksi, tai vaikuttaako oman muusikkouden aliarvostaminen esiintymisjännitykseen. Vastaajista kolme arvosti itseään vähemmän muusikkona kuin ihmisenä. Juuri näillä kolmella vastaajalla esiintymisjännitys oli ongelmallisinta. Muut vastaajat arvelivat arvostavansa itseään ja muusikkouttaan saman verran. Arvosanat, joita opiskelijat antoivat itselleen, vaihtelivat 2½ ja 5 välillä.

Ihmisen minäkuva rakentuu erilaisista osa-alueista. Vaikka olisit hyvin itsevarma esimerkiksi osaamisestasi opettajana, voit olla epävarma musiikillisista taidoistasi. Vastaavasti voit kokea olevasi hyvä muusikko, mutta epäonnistuvasi muilla elämän aloilla (Arjas 2001, 67).

Esiintymisvalmennuksessa tarkastelun alaisena on lähinnä esiintyjän suhde omaan muusikkouteensa, mutta itseään kannattaa tarkkailla myös laajemmin. On hyvä miettiä missä asioissa kokee olevansa hyvä, ja mitkä ovat omia epävarmuusalueita. Itsensä arvostaminen muilla alueilla voi auttaa myös ammatillisen itsetunnon vahvistamisessa.

Ammatillinen itsetunto on tärkeää pitää sopivan etäisyyden päässä ihmisen persoonasta ja omanarvontunnosta. Toisin sanoen jos ammatillinen itsetuntosi kokee kolauksen, et saisi antaa sen vaikuttaa omanarvontuntoosi, eli siihen, miten paljon arvostat itseäsi ihmisenä (Arjas 2001, 57). Myöskään huonot hetket muussa elämässä ei saisi vaikuttaa ammatilliseen itsetuntoosi esiintymistilanteessa.

Kun ihmisen itsetunto on hyvä, hänen elämänsä on mielekkäämpää. On tärkeää arvostaa itseään juuri sellaisena kun on. Aina löytyy parempia ja huonompia muusikoita ja ihmisiä, mutta oman vajavuuden liiallinen pohtiminen ei auta meitä eteenpäin. On siis nautittava siitä mitä jo osaa ja mitä on saavuttanut, mutta koskaan ei saisi hukata halua oppia lisää. On mietittävä mitkä ovat omia vahvuuksia, ja osattava olla ylpeitä omista taidoistaan.

Ota heikkoudet haasteena, ja pyri kehittymään ihmisenä ja soittajana (Arjas 2001, 63). Ihminen ei ole koskaan valmis, mutta lavalle astuessa on soittajassa oltava tietynlaista itsevarmuutta. Ilman uskoa omaan suoritukseen ei voi olla vakuuttava esiintyjä.

Ihmisen minäkuva on jatkuvan kehityksen alainen, ja jokainen varmasti haluaisi kehittää itseään positiiviseen suuntaan. Paras tapa hyvän itsetunnon kehittämiseen, on positiivisen asenteen omaksuminen osaksi elämää. Minäkuvan kehitys alkaa jo aivan varhaislapsuudesta. Ammatillisen itsetunnon



kehitys puolestaan alkaa, kun lapsi alkaa saada palautetta musiikin tuottamisesta.

Positiiviset kokemukset muusikkoudesta ovat musiikkiharrastuksen parasta antia. Myönteinen kuva soittoharrastuksesta luo lapselle positiivista musiikkisuhdetta, ja terveempää minäkuvaa. Lapsen myönteisen minäkuvan kehittäminen on opettajalle suuri haaste. Haastavinta on löytää tasapaino positiivisen ja negatiivisen palautteen antamisessa, sillä soittoharrastuksen olisi luonnollisesti tarkoitus kehittää myös lapsen teknisiä valmiuksia. Liika kehuminen voi passivoida oppilasta, eikä ole hyväksi. Liiallisen negatiivisen palautteen antaminen voi kuitenkin murentaa oppilaan musiikkisuhdetta, ja pahimmillaan johtaa mielenkiinnon lopahtamiseen.

### 5.1 Palautteen vastaanottaminen

Musiikkia harrastavan on totuttava ottamaan vastaan palautetta. Pienelle lapselle palautetta antaa lähinnä opettaja ja ympäristö. Soittoharrastuksen ensimmäisinä vuosina palautteen antaminen on pitkälti opettajan vastuulla. Kasvaessaan lapsi oppii enenemissä määrin myös antamaan palautetta itselleen.

Kritiikki on hyväksi, sillä se auttaa soittajaa kyseenalaistamaan omia toimintatapojaan ja keksimään uusia ratkaisuja ja tavoitteita toiminnalleen. Ilman palautetta emme kehittyisi. Palautteeseen on kuitenkin suhtauduttava aina pienellä varauksella. Muiden mielipiteille ei saa antaa liian suurta valtaa, eikä kritiikkiä saisi koskaan ottaa liian henkilökohtaisesti.

Jos sinulle esimerkiksi huomautetaan huonosta pulssista, älä odota, että asia korjaantuisi hetkessä. Luo itsellesi realistiset tavoitteet asian korjaamiseksi, äläkä paisuttele ongelmaa liikaa.

## 6 Soittotuntien rooli esiintymisvalmennuksessa

Koska opettajan ja oppilaan välinen suhde on tärkeässä roolissa oppilaan minäkuvan rakentumisprosessissa, on soittotuntien rooli oppilaan esiintymisvalmennuksessa kiistaton. Se, miten oppilas suhtautuu soittotuntiin, voi usein enteillä myös oppilaan suhdetta esiintymiseen.

Hyvältä soittotuntitilanteelta odotetaan samoja asioita kuin hyvältä esiintymistilanteeltakin. Tunnelman tulisi olla keskittynyt ja oppilaan olon turvallinen ja rauhallinen. Oppilaan tulisi kyetä parhaimpaansa niin soittotunnilla, kuin esiintymistilanteessakin. Tämä ei suinkaan aina tarkoita parasta teknistä suoritusta, vaan ennemminkin parasta mahdollista kykyä vastaanottaa uutta informaatiota.

### 6.1 Opetuksen tavoitteet

Turun konservatorion taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan opetuksen tavoitteiksi edellytysten luominen hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elinikäiselle harrastamiselle, sekä valmiuksien antaminen musiikin ammattiopintoihin. ([www.turunkonservatorio.fi](http://www.turunkonservatorio.fi).)

Minusta tuntuu että usein nämä arvokkaat tavoitteet jäävät liian vähäiselle huomiolle, ja suurin huomio soittotunneilla kuluu teosten opetteluun ja soittotaidon kehittämiseen. Musiikista nauttiminen tulisi kuitenkin olla soittoharrastuksen lähtökohta. Opettajalle tämä on haastavaa, koska oppilaan on edistytävä myös taidollisesti. Haluan uskoa, että näiden asioiden ei tarvitse olla ristiriidassa. Myönteisen asenteen kautta oppilas motivoituu harrastukseensa paremmin, ja suhde musiikkiin säilyy mutkattomampana. Kun soitosta nauttii, voi myös esiintyminen olla helpompaa.

Opettajalla kuuluu olla tietynlaista auktoriteettia, ja sopivassa suhteessa opettajan vaativuus tuottaakin hedelmällisiä tuloksia. Jos opettaja on liian vaativa tai etäinen, saattaa oppilas alkaa pelätä opettajaansa, ja mennä niin lukkoon tuntitilanteessa, että keskittymiskyky kärsii. Jos oppilas pelkää ja

jännittää jo opettajansa antamaa palautetta, voi vain kuvitella miltä tuntuu, kun yleisössä istuu pelätyn opettajan lisäksi myös joukko muita ihmisiä arvostelemassa.

Itselläni on kokemuksia sekä erittäin hyvistä ja kannustavista tunti-ilanteista, että myös itseluottamusta horjuttavista, ikävistä tunteista. Jälkikäteen huomaan, että opettajalla on ollut suuri vaikutus myös siihen miten olen selviytynyt esiintymistilanteista. Kun oloni on ollut epävarma tunneilla, on se ollut epävarma myös lavalla. Kun taas opettajani on ollut kannustava ja ymmärtäväinen, ovat esiintymistilanteetkin tuntuneet pienemmältä pahalta.

Vaikka olen pedagogina vielä varsin kokematon, olen jo kohdannut hyvin erilaisia oppilaita ja tunti-ilanteita. Jo valmiiksi huonon itsetunnon omaavan oppilaan motivoiminen on suurimpia haasteita opettajan työssä. Jos oppilas ei usko oppimiskykynsä, hän ei todennäköisesti myöskään harjoittele, ja tunnit pyörivät viikosta viikkoon samojen asioiden ympärillä. Tämä on turhauttavaa sekä opettajalle, että oppilaalle. Opettajan tulisi kuitenkin aina pysyä kannustavana ja positiivisena roolimallina oppilaalle, eikä opettaja saisi koskaan hylätä oppilastaan.

Ennen kuin oppilaan motivoimiseen lähdetään etsimään apua, on jälleen mietittävä mistä huono motivaatio johtuu. Suinkaan aina huono motivaatio ei johdu huonosta itsetunnosta. Usein kuitenkin oppilaalla voi olla vaikeuksia nähdä itsensä muusikkona, tai hän kokee, ettei täyty opettajan ja muun ympäristön vaatimuksia. Oppilaalla voi olla hyvinkin huono omatunto harjoittelemattomuudestaan, tai sitten oppilas ei kerta kaikkiaan välitä edistymisestään. Joskus keskustelu oppilaan kanssa voi auttaa avaamaan syntyneitä hankalia tilanteita siten, että ratkaisu ongelmaan löydetään yhdessä. On sekä oppilaan että opettajan etu, että keskusteluyhteys säilyy, ja tunti-ilanteet säilyvät positiivisina ja mielekkäinä.

Kun muusikon suhde itseensä, omaan osaamiseensa ja yleisöön on kohdallaan, ja keskittymisen taito hallinnassa, uskoisin, että suurin osa esiintymiseen liittyvistä ongelmista on voitettu.

Muusikko ei ole kuitenkaan koskaan valmis, ja jo omaksutut taidot voivat myös helposti unohtua. Keskittynyt olotila onkin oikeastaan joka kerta luotava uudelleen. Ei auta että olet joskus onnistunut keskittymään hyvin. Keskittymisen taitoa on harjoiteltava päivittäin.

Myöskään itseluottamus ei synny itsestään. Meillä jokaisella on päiviä, jolloin luottamus omaan osaamiseen ei ole parhaimmillaan. Tällaisina päivinä tulisi ottaa itseään niskasta kiinni, ja nähdä asiat parhain päin. Olet mitä ajattelet. Ajattele siis positiivisia asioita.

## 7 Lopuksi

Kun aloitin tämän työn tekemisen, tavoitteenani oli oppia ymmärtämään esiintymisjännitykseeni johtaneita seikkoja ja omaa toimintaani esiintymistilanteessa. Aiheeseen tarkemmin tutustuessani kiinnostuin esiintymisongelmista myös opettajan ominaisuudessa.

Oma suhtautumiseni esiintymiseen on muuttunut viimeisen vuoden aikana, ja uskallan nyt käsitellä asioita entistä paremmin. En pelkää esiintymistä, vaan suhtaudun siihen terveellä mielenkiinnolla. Aion pitää huolen, että positiivinen suhtautuminen esiintymiseen säilyy myös jatkossa, ja toivon että se välittyy myös oppilailleni.

Näin laajan kirjallisen työn loppuun saattaminen oli minulle todellinen haaste. Työn laajuus vaati todella syvällistä asioihin paneutumista. Työ auttoi minua selvittämään omia kokemuksiani ja näkemyksiäni niin esiintyjänä, kuin opettajanakin.

Uskallan sanoa olevani ylpeä tekemästani työstä opinnäytetyöni parissa. Joitakin asioita olisin toki voinut tehdä paremminkin. Alun perin ajattelin toteuttaa haastattelut ryhmäkeskusteluina, jolloin olisin ehkä saanut haastatelluilta syvällisempiä vastauksia. Lopulta päädyin aikataulullisista syistä laatimaan kyselylomakkeen. Ratkaisu ei kuitenkaan mielestäni ollut huono työn

lopullista rakennetta ajatellen. Koen, että näin toimimalla työhöni jäi enemmän tilaa omille pohdinnoille.

Pidin kyselylomakkeen tarkoituksella hyvin tiiviinä, koska arvelin näin saavani suuremman osan lomakkeista takaisin täytettynä. Laadin haastattelut siinä vaiheessa kun työni pääpaino koski vielä esiintymisjännitysongelmien ratkaisemista. Jos olisin toteuttanut haastattelut hieman myöhemmin, olisin lisännyt lomakkeeseen vielä muutaman kysymyksen esiintymiseen valmentautumisesta.

Toivoisin että musiikin opiskelijat etsisivät entistä hanakammin apua esiintymisongelmiinsa. Jos jännityksestä puhuminen tuntuu hankalalta voi esimerkiksi kirjallisuudesta löytyä apua ongelmiin. Haastatteluun vastanneista vain kolme oli lukenut jotakin jännittämiseen liittyvää kirjallisuutta. Pahimmista jännitysongelmista kärsineet vastaajat olivat tutustuneet tässä työssäni lähteenä käyttämäni kirjaan *Iloa esiintymiseen*. Pelkästään kirjojen lukeminen ei kuitenkaan ollut näillä kahdellakaan riittänyt ongelmien ratkaisuun. Jännitysongelmien ratkaisemisessa tiedon ja määrätietoisuuden lisäksi myös ympäristöltä saatava tuki on erittäin tärkeää.

Minun ohjeeni esiintymisjännitystä vastaan on positiivisuus. Itsesääliä rypeminen ja itsensä liiallinen vertaaminen muihin ei yleensä kannata. Valikoi mitä informaatiota haluat alitajunnallesi tarjota, sillä negatiivisilla ajatuksilla on sinuun juuri niin suuri valta kun annat niillä olla.

Opettajana haluan säilyttää työssäni musisoinnin ilon. Haluan valaa oppilaisiini itseluottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Kun omat ongelmat on selvitetty, ja tasapainoinen minäkuva saavutettu, on esiintyjän helpompi hymyillä ja iloita myös muiden puolesta.

## LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen. 2. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Murphy, J. 1963. Alitajuntasi voma. Suom. Pelkonen, P. 14. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Neuhaus, H. 1973. Pianonsoiton taide. Suom. Gothoni, A. 2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Turun konservatorion taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelma 2008. Viitattu 13.11.2009 <http://www.turunkonservatorio.fi> > musiikki harrastuksena > taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma

## LIITE 1

Tämä on opinnäytetyöhöni liittyvä lyhyt haastattelu. Täytä kohdat mieluiten annetussa järjestyksessä. Tilan loppuessa voit jatkaa paperin kääntöpuolelle. Kiitos vaivannäöstäsi!

Ikä? Rastita.

Alle 20

20-25

26-30

yli 30

instrumentti?

1. Koetko jännittämisen esiintymistilanteessa olevan sinulle ongelma? Perustele.
2. Millaisia jännitysoireita sinulla esiintyy?
3. Mitä ajatuksia mieleesi tulee esityksen aikana (musiikista, yleisöstä, omasta itsestäsi...)?
4. Uskotko, että esiintymistaitoja voi harjoittaa?
5. Näetkö tarpeelliseksi työstää omia esiintymistaitojasi, vai oletko tyytyväinen nykytilanteeseen?
6. Minkälaisilla keinoilla uskoisit saavasi parempia tuloksia?
7. Oletko lukenut esiintymisjännitystä koskevaa kirjallisuutta? Mitä?
8. Teetkö säännöllisesti keskittymis- tai rentoutumisharjoituksia?
9. Kuinka suuri merkitys minäkuvalla on mielestäsi esiintymiseen?
10. Asteikolla 1-5, kuinka paljon arvostat itseäsi muusikkona? Entä ihmisenä? (1=en lainkaan, 5=arvostan itseäni suuresti muusikkona/ihmisenä)

Jos kysely herätti sinussa ajatuksia, kerro niistä paperin kääntöpuolella.