

Sonja Turtinen

HENGITÄ, RENTOUDU, AJATTELE POSITIIVISESTI

Muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen

HENGITÄ, RENTOUDU, AJATTELE POSITIIVISESTI

Muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen

Sonja Turtinen
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Musiiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä: Sonja Turtinen

Opinnäytetyön nimi: Hengitä, rentoudu, ajattele positiivisesti. Muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen.

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2018

Sivumäärä: 74 + 2

Opinnäytetyöni aihe on muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen. Tavoitteenani on selvittää, mikä esiintymisjännitystä aiheuttaa ja millaisia menetelmiä voi käyttää sen lieventämiseksi. Teen opinnäytetyön sekä itselleni, kollegoilleni, oppilailleeni että muille musiikin harrastajille. Toivon, että opinnäytetyöstäni saa työkaluja jännityksen työstämiseen ja hallintaan.

Pohjaan opinnäytetyöni laajaan lähdekirjallisuuteen sekä tekemiini haastatteluihin, joissa muusikot kertovat omista kokemuksistaan esiintymisiin liittyen. Aineistossa käytän monia lähteitä, joka ovat suunnattu juuri muusikoiden esiintymistilanteita varten, mutta myös sellaisia lähteitä, jotka käsittelevät jännittämistä ja sen syntyä yleisenä ilmiönä. Haastatteluun vastasi kolme musiikkia korkeakoulussa opiskelevaa, nainen (viulisti), mies (viulisti) ja mies (huilisti), sekä kolme pitkän linjan ammattimuusikkoa, nainen (huilisti), mies (huilisti) ja nainen (pianisti).

Jännittäminen on erittäin yleinen ilmiö sekä muusikoiden keskuudessa että ihmisen elämässä yleensä. Se voi kuitenkin olla myös positiivista, suoritusta parantavaa, jos esiintyjä saa pidettyä sen hallinnassa. Jännittämisen syntyyn vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten kokemukset, lapsuus, temperamentti, minäkuva, itsetunto ja koulutus. Muusikon suurin jännitystä aiheuttava tekijä on epäonnistumisen pelko. Moni muusikko saattaa hakea lavalta hyväksyntää. Muusikot liittyvät myös niin vahvasti oman itsensä taiteelliseen tuotokseen, että epäonnistuessaan he kokevat epäonnistuneensa ihmisenä.

Psyykkisten harjoitteiden keskeisimpiä muotoja ovat myönteinen itsepuhelu, hengitys, rentoutus ja mielikuvaharjoittelu. Myös oman tilanteen analysointi auttaa jännityksen lieventämisessä. Oman jännittämisen käsitteleminen ei ole yksinkertaista eikä sen vähentäminen helppoa. Jos haluaa kehittyä esiintyjänä, on ihmisen aluksi hyväksyttävä itsensä juuri sellaisena kuin on kaikkine jännitysoireineen. Myös kokemus auttaa esiintymisessä. Tämän takia ihmisen kannattaa mennä päin pelkoaan eikä vältellä jännitystä aiheuttavia tilanteita.

Asiasanat: esiintymisjännitys, jännittäminen, temperamentti, itsetunto, esiintyminen, psyykinen valmentautuminen, mielikuvaharjoittelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, option of Music Pedagogue

Author: Sonja Turtinen

Title of thesis: Breath, Relax, Think Positive

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 74 + 2

Performance anxiety is very common phenomenon not only among musicians, but around the world in many subjects. Performance anxiety could also have positive, improving effects on the performance if the performer is able to handle it. The causes behind anxiety can be found from childhood, temper, self-image, self-esteem and education. The musicians biggest cause for anxiety is the fear of failing the whole performance. Lot of musicians may find themselves on the stage trying to get approval for their existence. Musicians bond their art and their humanity so tight together that when failing they feel they have failed as a human.

The subject of this thesis was musician's mental preparation for upcoming performances. The goal was to find out the causes for performance anxiety and what methods exist for mitigating it. I hope this thesis will give tools for handling and ruling one's performance anxiety.

Qualitative research method was used in this thesis, based on the results of comprehensive research literature and the analysis of the answers of the interviews used as the base material. A number of books focused especially on musician's performance anxiety were used as source material. However, there are also numerous sources handling anxiety as a general phenomenon. An interview for 3 music students and 3 long-time professionals in music were also carried out. Two of the students are violists (male and female) and one is a flutist (male), whereas professionals were flutists (male and female) and a pianist (female).

Main methods for mental preparations are positive self-talking, proper breathing, relaxation and visualization. Additionally, analysing musicians own situation might help decreasing the feeling of anxiety. However, handling one's performance anxiety is not simple, and there are not easy ways to do it. If the musician is willing to improve as an artist, they should accept themselves as they are. Experience is an other thing that helps. For that reason anxious people should face their fears and perform.

Keywords: performance anxiety, temper, self-esteem, performing, mental preparation, visualization

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	JÄNNITTÄMINEN	10
2.1	Esiintymispelko	11
2.2	Epäonnistumisen ja hylätyksi tulemisen pelko.....	12
2.3	Jännitysoireet.....	12
2.3.1	Fyysiset oireet	13
2.3.2	Psyykkiset oireet	14
2.3.3	Käytöksessä näkyvät oireet.....	14
2.4	Jännittämisen syntyyn vaikuttavat tekijät.....	15
2.4.1	Lapsuusaika	15
2.4.2	Temperamentti ja persoonallisuuspiirteet.....	18
2.4.3	Minäkuva ja itsetunto.....	20
2.4.4	Itseluottamuksen vaikutukset ja kehittäminen	22
3	JÄNNITTÄMINEN MUUSIKON TYÖSSÄ	24
3.1	Vireytyminen	24
3.2	Muusikon itsetunto ja rooli	25
3.3	Perfektionismi	27
3.4	Sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset	29
3.5	Opetus ja palaute.....	30
4	PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN.....	33
4.1	Myönteinen itsepuhelu ja suggestio.....	35
4.2	Hengitys.....	39
4.3	Rentoutuminen	41
4.4	Keskittyminen	44
4.5	Mentaaliharjoittelu.....	48
4.6	Mindfulness.....	50
4.7	Apua jännittämiseen	53
4.8	Tavoitteet ja omat vahvuudet.....	55
5	MUUSIKOIDEN KOKEMUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLIINNASTA	56
5.1	Esiintymisjännitys	56
5.1.1	Analyysi omasta tilanteesta.....	57

5.1.2	Jännitys hyödyksi	58
5.1.3	Esiintymisjännitykseen saatu apu	59
5.2	Esiintyminen ja siihen valmistautuminen	60
5.2.1	Harjoitteluvaihe.....	60
5.2.2	Ennen konserttia	62
5.2.3	Lavalle meno	63
5.2.4	Keskittymisen palauttaminen esiintyessä.....	64
5.3	Esiintymisen jälkeen	66
5.4	Esiintymiseen vaikuttaneet asiat.....	67
5.5	Yhteenveto.....	69
6	POHDINTA.....	71
	LÄHTEET	73
	LIITTEET	75

1 JOHDANTO

Viikko aikaa tutkintoon, mahassa kourii, stressaa, eikä soittokaan tunnu sujuvan millään. Tutkintopäivä lähestyy vääjäämättä, mutta en koe olevani millään muotoa valmis. Miten ihmeessä selviän siitä koetuksesta hengissä?!

Odotan salin oven takana tutkintoa alkavaksi. Pitäisi vielä käydä viidennen kerran vessassa, mutta en ehdi enää. Hikoiluttaa, huilu tuntuu liukkaalta käsissä, päässä jyskyttää ja silmissä kihelmöi – muista hengitys! Yhtäkkiä ovi aukeaa ja astelen jäykin jaloin kirkkaalle lavalle. Kuulen aplodit yleisöstä, katsahdan heihin päin ja hymyilen – toivottavasti rennon näköisesti – ja kävelen mahdollisimman reippaasti lavan keskiosaan ja kumarran – voi ei kumarsin liian nopeasti... Olen jo virittänyt takahuoneessa, ettei tarvitse yrittää saada virettä kohdalleen koko yleisön kuunnellessa tarkasti, millainen virekorva huilistilla on. Katsahdan hermostuneesti pianistiin, joka on valmiina aloittamaan. Vaihdamme pikaiset virnistykset ja aloitamme.

“Onko tämä todellista, että tässä minä nyt soitan tutkinto-ohjelmistoa läpi, jota olen harjoitellut koko viimeisen vuoden...”. ”Älä sitä mieti, vaan keskity”, komennan itseäni. Hetken kuluttua satun sivusilmälläni huomaamaan yleisössä tuttuni, huippu huilistin. ”Mitäköhän hänkin ajattelee soitostani, kun hänellä absoluuttinen sävelkorva ja muutenkin soittaa kaikki maailman kappaleet mennen tullen... Apua, nyt nolaan itseni!”, ajattelen sekavasti. ”Ei, vaan nyt keskityt tähän, mitä teet. Sinä osaat, sinä olet harjoitellut!”

Lähes jokainen ihminen tietää, millaista on esiintymisjännitys tai lavakammo. Emme ole yksin ongelman kanssa, päinvastoin, sillä jännittäminen on erittäin yleistä, vaikka se ei usein näykyään yleisölle. (Krüger 1993, 18.)

Opinnäytetyöni aihe on muusikon psyykinen valmentautuminen esiintymiseen. Pohjaan opinnäytetyöni lähdekirjallisuuteen sekä haastattelen työtäni varten kolmea ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiksi opiskelevaa henkilöä ja kolmea pitkän linjan ammattimuusikkoa. Haastattelemani ammattimuusikot työskentelevät orkestereissa, kamarimuusiikkiryhmissä, musiikkiopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Haastattelut toteutetaan kirjallisessa muodossa sähköisesti. Tässä työssä muusikosta puhuttaessa tarkoitetaan ammattilaista – muusikot ja musiikkipedagogit – musiikkia opiskelevaa ja jossain määrin myös musiikkia harrastavaa henkilöä.

Aloittaessani tekemään tätä opinnäytetyötä minua kiinnosti tietää, mistä jännittäminen johtuu, mitkä asiat vaikuttavat jännittämiseen ja miten sitä voi itse lieventää. Koen aiheen olevan sekä itselleni, kollegoilleni että oppilailleni hyödyllinen. Haluan saada itselleni työkaluja sekä omiin esiintymistilanteihin valmistautumisessa, siinä jännityksen kanssa pärjäämisessä sekä ohjatessani

oppilaitani valmistautumaan esiintymisiin. Monilla muusikoilla, ainakin keitä itse tunnen, on paljon vaikeuksia selvitä jännittämisen kanssa: negatiivisen ajatukset meinaavat vallata mielen ja fyysiset oireet painavat päälle. Työllä on ollut jo nyt paljon kysyntää, sillä sitä ovat jo monet kollegat, opiskelijat ja harrastajat kyselleet luettavaksi.

Jokainen, joka on käynyt live-esityksessä tietää, kuinka paljon se eroaa äänitteeltä tulevasta esityksestä. Täydellisyyttä hipovien äänitteiden tullessa kuluttajien käytettäväksi pelättiin, että konsertit loppuvat. Näin ei kuitenkaan ole käynyt, koska elävässä musiikissa on aina jotain, mihin äänitteet eivät pysty: tilanteen ainutkertaisuus ja inhimillinen kontakti. (Arjas 2014, 129–130.) Tässä on syy siihen, miksi valitsin tämän aiheen opinnäytetyöhöni. Jotta meillä voi olla esiintyjä, on tärkeää selvittää, mistä esiintymisjännitys kumpuaa ja miten sitä voisi lieventää.

Vaikka aihetta on tutkittu paljon, ongelma on se, että monikaan muusikko ei tiedä erilaisista psyykkisen valmentautumisen menetelmistä tai osaa hyödyntää niitä. Voi olla, ettei koulutuksessa juurikaan opeteta esiintymisiin valmistautumista, muuten kuin harjoittelun näkökulmasta, vaikka esiintyminen onkin yksi muusikon työn tärkeimmistä osa-alueista. Siksi halusin liittää opinnäytetyöhöni myös käytännön vinkkejä ja harjoitteita. Niiden avulla esiintyjä voi esimerkiksi rauhoittaa kehoaan jännityksen iskiessä. Esiintyminen on taitolaji, jota voi oppia ja opettaa, sillä harjoittelulla saa aikaan tuloksia (Arjas 2014, 8).

Opinnäytetyöni aiheeseen liittyvää aineistoa löytyi hyvin. Liisa Keltikangas-Järvisen, Jarmo Liukkosen, Kieijelppi-sivuston ja YTHS:n aineistoista saan kattavan pohjan jännittämisen taustoihin ja siihen, miten lapsuus, temperamentti ja itsetunto vaikuttavat siihen. Liukkosen ja YTHS:n teoksissa on myös paljon erilaisia keinoja, joita jokainen – muutkin kuin ammattimuusikot – voivat käyttää valmistautuessaan esiintymiseen. Päivi Arjas rajaa psyykkisen valmentautumisen näkökulman soittamiseen, musiikkiin ja muusikkopainotteiseksi (Arjas 2001, 39–40). Myös Imraud Krüger ja Kate Jones keskittyvät teoksissaan esiintymisjännitykseen ja -valmentautumiseen muusikon näkökulmasta. Muun muassa Jonesin teoksessa on paljon hyviä käytännön neuvoja muusikolle esiintymiseen valmistautuessa ja esitystilanteessa.

Keskityn opinnäytetyössäni ensin esiintymisjännityksen taustoihin ja jännitysoireisiin, sillä on hyvä tietää, mistä jännittäminen voi olla peräisin. Sen jälkeen käyn läpi, millaisia erityisiä asioita muusikot kokevat ammattinsa takia. Näiden jälkeen siirryn psyykkisen valmennuksen osa-alueisiin ja erilaisiin keinoihin, joita esiintyjä voi käyttää ennen esiintymistä. Lopuksi selvitän, millaisia

menetelmiä haastatellut käyttävät esiintymiseen valmistautumisessa ja mitkä asiat ovat heillä vaikuttaneet esiintymisjännitykseen. Tässä viimeisessä osiossa haastatteluihin ja lähdekirjallisuuteen pohjautuen käyn vaiheittain läpi, kuinka muusikko voi valmistautua esiintymiseen. Liitteinä työssäni ovat haastattelujen pohjat sekä suomeksi että englanniksi.

2 JÄNNITTÄMINEN

Jokainen ihminen on joskus elämässään sellaisessa tilanteessa, kun epäily omista kyvyistä valtaa mielen, itseluottamus katoaa ja suoritustaso madaltuu – ihmistä jännittää (Liukkonen 2017, 9). Jännittäminen on henkilön oma subjektiivinen kokemus ja tulkinta vireytymisestä ja jännitysoireista (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018). Toisille se tarkoittaa positiivista latautumista, jolloin on mahdollisuus yltää parhaimpaan, kun taas toisilla se tarkoittaa lamaannuttavaa ja pilaavaa tekijää, joka tuhoaa esitykset hyvästä harjoittelusta huolimatta (Arjas 2014, 17). Jännittämisen kokemiseen saattaa henkilöllä liittyä ahdistavia ajatuksia ja pelkoja (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018). Se ei kuitenkaan vahvoista tuntemuksista huolimatta näy yhtä voimakkaasti ulospäin (Martin, Heiska & Hoikkala 2013, 8).

Jännittäminen kuuluu elämään, sillä esiintymisjännitys on tutkimusten mukaan erittäin tavallista (sama, 7). Tutkimus, joka kartoitti suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, sai tuloksen, jonka mukaan 32 % yliopisto-opiskelijoista ja 36 % ammattikorkeakouluopiskelijoista koki esiintymiset itselleen ongelmallisiksi. Heistä 4 % sanoi jännityksen olevan voimakasta ja elämää rajoittavaa. Tutkimustulosten mukaan 40 % korkeakouluopiskelijoista piti esitelmän pitämistä myönteisenä. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.) Toisessa tutkimuksessa tuli ilmi, että 10 % korkeakouluopiskelijoista kokee jännityksen olevan niin häiritsevää, että se saattaa vaikuttaa opintojen etenemiseen. Samaisessa tutkimuksessa huomattiin, että naiset jännittävät sosiaalisia tilanteita yli kaksi kertaa useammin kuin miehet. On myös tutkittu, että 70 % suomalaisista on jännittänyt joskus esiintymistä. (Martin ym. 2013, 7.)

Pelko laukaisee jännittämisen. Pelko on ihmisen sisimmässä oleva primitiivinen perustunne, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä selviytymään vaarallisista tilanteista. Se on automaattinen reaktio, joka syntyy havaituista asioista. (Liukkonen 2017, 9.) Pelko voi aiheuttaa nisäkkäille luontaisen ”taistele tai pakene” -reaktion heräämisen. Tätä reaktiota esi-isät tarvitsivat yrittäessään selviytyä uhkaavista tilanteista, esimerkiksi petoeläimen hyökkäyksestä hengissä. Tämän reaktion syntyessä kehoon erittyä adrenaliinia, joka vaikuttaa elimistöön sekä fyysisesti että psyykkisesti. Oireiden tarkoitus on terävöittää aisteja ja parantaa voimaa, nopeutta ja keskittymistä, sillä elimistö valmistautuu maksimaaliseen suoritukseen. Valmiustila voisi olla parempi ilmaisu reaktiolle, koska jännittäminen antaa sille negatiivissävytteisen mielikuvan. (Arjas 2001, 16.)

Syyt jännittämiseen ovat hyvin yksilöllisiä, joten esiintymisjännitys ilmenee eri ihmisillä eri tavoin ja eri tilanteissa. Jännittämisen kokemiseen vaikuttavat henkilön tausta, persoonallisuus, tilanteen luonne ja aikaisemmat kokemukset. Myös jokin ryhmä tai yksittäinen henkilö saattaa laukaista jännityksen. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.)

2.1 Esiintymispelko

Luontaisen esiintymisjännityksen ja esiintymispelon välille on vaikea vetää selkeää rajaa. Positiivinen jännitys saattaa muuttua häiritseväksi, jopa peloksi, erilaisten psykologisten tekijöiden ja opittujen mallien takia. Pelko on niin voimakas kokemus, että esiintyjä voi kokea sen pilaavan koko esityksen. (Arjas 2014, 25.)

Ihmisen kehoa ei ole suunniteltu esiintymisiin, vaan selviytymiseen, ruuan ja suojan löytämiseen, pitämään kehon lämpimänä ja selviytymään uhkaavista tilanteista (Jones 2000, 7). Pelko on ymmärrettävä reaktio tilanteessa, jossa ihminen avaa sielunsa ja antaa itsensä toisten arvosteltavaksi. Kun esiintyjä ilmaisee itsensä, on pelko siitä, että hän epäonnistuu täysin itselleen tärkeässä asiassa ja joutuu naurunalaiseksi. Jokainen, joka esiintyy yleisölle – millä tavalla tahansa – altistaa itsensä tälle pelolle. Tämän vuoksi näihin tilanteisiin kannattaa valmistautua myös henkisesti. (Krüger 1993, 17–18, 23.)

Esiintymisjännitys on sosiaalista pelkoa, sillä silloin ihminen jännittää jotain sosiaalista tilannetta tai suoritusta, jossa joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa ja olemaan huomion keskipisteenä (Arjas 2014, 25). Esiinnyttäessä ilman yleisöä ei esiintymisjännitystä ilmene, koska ulkopuolisten arviointia ei ole (Krüger 1993, 23). Tutkimukset myös osoittavat, että muusikoilla, jotka jännittävät häiritsevästi, on paljon samankaltaista sosiaalisia tilanteita jännittävien kanssa: ongelmat ovat yleensä alkaneet teini-iässä, useat käyttävät alkoholia selvittääkseen tilanteista ja masentuneisuus on heidän keskuudessaan yleistä. (Arjas 2014, 25-26.)

Esiintymisharjoitukset saattavat joskus lieventää esiintymispelkoa vain osittain, sillä ihmisellä saattaa olla todella kielteinen suhtautuminen itseensä ja esiintymiseen ylipäätään. Hän saattaa myös olla riippuvainen kuulijoiden hyväksynnästä. (Arjas 2014, 25.)

2.2 Epäonnistumisen ja hylätyksi tulemisen pelko

Epäonnistumisen pelko on ehdollistunut reaktiotapa, joka juontaa juurensa huonoista kokemuksista. Jokainen epäonnistuminen huonontaa usein jo valmiiksi huonoa itsetuntoa. Tämä johtaa kasvavaan pelkoon, johon ihminen reagoi automaattisesti aina samalla huonolla tavalla. Epäonnistumisen pelko johtaa usein usein ”itseään toteuttavan ennusteen” toteutumiseen: jos ihminen on jo ennen tärkeää tapahtumaa varma epäonnistumisestaan, hän todennäköisesti tulee epäonnistumaan, koska hän käy mielikuvissaan epäonnistumisen useaan kertaan läpi. Uusi ajattelumalli voisi johtaa onnistuneeseen suoritukseen. Usein epäonnistumisen pelko myös vaikuttaa onnistuneeseen suoritukseen. Ihminen saattaa ajatella sen olevan vain sattumaa, eikä hän kykene iloitsemaan suorituksestaan. (Vartiovaara 2006, viitattu 1.6.2018.)

Epäonnistumisen pelkoon liittyy hylätyksi tulemisen pelko (sama, viitattu 1.6.2018). Se on yksi ihmisen suurimmista peloista, koska jo ihmisen alkuaikoina suurin vahvuutemme eloonjäämistaiselussa on ollut yhteistyökykymme. Jos yksilö jätettiin yksin, se tarkoitti todennäköisesti myös nopeaa kuolemaa. (Mantela 2014, 51.) Tämä pelko on syvällä ihmisen alitajunnassa. Jo vauva pelkää tulevaisuutta hylätyksi ylitse kaiken, sillä hän on täysin riippuvainen aikuisen huolenpidosta. Myöhemmin se voi ilmetä porukan ulkopuolelle jäämisen pelkona, parisuhteessa hylätyksi tulemisen pelkona ja työttömyyden takia yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisen pelkona. Ihminen on saattanut jo lapsuudessaan kokea, että saa hyväksynnän ja rakkauden vain tekojen avulla – häneltä puuttuu kokemus tulla hyväksytyksi ihmisenä. Esiintyjä voi kokea joutuvansa hakemaan tätä hyväksyntää suoritustensa kautta. Hän saattaa ajatella olevansa arvoton ihmisenä, jos hän suoriutuu esiintymisestä huonosti. (Arjas 2001, 167.) Jokainen ihminen kaipaa kannustusta, hyväksyntää ja arvostusta sellaisilta ihmisiltä, joita hän itse arvostaa (Vartiovaara 2006, viitattu 1.6.2018).

2.3 Jännitysoireet

Esiintymisjännitys on sekä fyysistä että psyykkistä (Arjas 2014, 22). Uhkaavissa ja stressaavissa tilanteissa keho reagoi vaistomaisesti (Jones 2000, 8). Innostuttaessa jostain asiasta sympaattinen hermosto nostaa kehon vireystilaa. Jos vireytyminen kasvaa suureksi, se saattaa laukaista ”taistele tai pakene” -reaktion, joka mainittiinkin jo aiemmin tekstissä. (Martin ym. 2013, 9.) Tämä on hyvin alkukantainen reaktio, sillä aikoinaan ihmisen oli päätettävä pedon hyökätessä kuinka toimia. Jos

kumpikaan näistä, ”taitele tai pakene”, ei ollut mahdollista, jäi ihmiselle vaihtoehdoksi näytellä kuollutta, eli keho lamaantui eikä kyennyt toimimaan. (Arjas 2014, 23.) Tämä kyky reagoida uhkatilanteisiin tällä tavalla on ollut edellytys ihmisen henkiinjäämiselle (Martin ym. 2013, 9). Jännitysoireiden tarkoitus on antaa riittävästi energiaa, selkeyttää ajatuksia ja virittää toimintakyky äärimmilleen vaativassa tilanteessa (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018).

Psyykkisesti haasteellisiin tilanteisiin keho saattaa reagoida samoin kuin ne olisivat fyysisesti haasteellisia (Martin ym. 2013, 9). Esiintyminen ei ole hengenvaarallinen tilanne, mutta keho ei tiedä sitä, vaan reagoi samalla tavalla kuin henkeä uhkaavaan tilanteeseen. Jo pelkkä mielikuva uhkaavasta tilanteesta tuottaa stressireaktion. (Arjas 2014, 23–24.) Jännitysreaktiot kertovat siitä, että tuleva tilanne koetaan merkitykselliseksi (Martin ym. 2013, 10). Positiivinen jännitys antaa esitykselle virtaa, jolloin tulee yritettyä tosissaan. Jos tulee pidettyä sama esitys moneen kertaan, viimeisillä kerroilla ei välttämättä nouse lainkaan jännitystä. Tämä saattaa johtaa siihen, että esityksen laatu heikkenee. Pieni jännitys voi siis olla ihan hyväksi. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.)

Tämä vireytyminen on normaali reaktio, joka muuttuu häiritseväksi tai haitalliseksi vasta, kun ihminen alkaa kiinnittää liikaa huomiota reaktioihin ja huolestua niistä. Käytännössä ihmisen omat tulkinnat johtavat siihen, muuttuvatko jännitysoireet positiivisiksi vai negatiivisiksi. Myös vähäinen tieto jännitysoireiden tarkoituksesta saattaa johtaa niiden negatiiviseen tulkintaan. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.)

2.3.1 Fyysiset oireet

Autonomisen hermoston sympaattinen ja parasympaattinen järjestelmä ovat tasapainossa keskenään kehon ollessa normaalitilassa (Martin ym. 2013, 9). Vaarallisen tilanteen tapahtuessa elimistössä tapahtuu hormonaalisia muutoksia. Sympaattisen hermoston vaikutuksesta adrenaliinin ja kortisolin määrä kasvaa, jolloin ihmisellä on paremmat edellytykset reagoida tilanteeseen. (Arjas 2014, 22.) Tämä johtaa fyysisiin, psyykkisiin ja käytöksessä tapahtuviin oireisiin (Jones 2000, 9). Parasympaattinen hermosto palauttaa kehon lepotilaan vaaratilanteen mennessä ohi (Martin ym. 2013, 10).

Adrenaliinin määrän lisääntyessä ihmisen pulssi kiihtyy ja verenpaine kohoaa (Arjas 2014, 22). Tällöin verenkierto keskittyy isoihin lihaksiin, pintaverisuonet supistuvat ja hapenottokyky ja

hiilidioksidin poistuminen lisääntyvät (Martin ym. 2013, 10). Tämä aiheuttaa käsissä kylmyyden tunteen ja raajojen vapinan (Jones 2000, 9). Usein hengitys muuttuu jännittäjällä pinnalliseksi ja tiheäksi. Ihmistä myös hikoiluttaa tavallista enemmän, kasvoja punastuttaa ja suu kuivuu. (Martin ym. 2013, 9.) Jännittäessä ruoansulatusjärjestelmän toiminta hidastuu. Jännitysoireet voivat lisäksi ilmetä vatsavaivoina, lisääntyneenä virtsaamis- ja ulostamistarpeena, pahoinvointina ja jopa oksenteluna. Myös päänsärkyä, sumentunutta näkökykyä ja pyörryttävää oloa voi ilmetä jännittäessä. (Krüger 1993, 53.)

2.3.2 Psyykkiset oireet

Psyykkisiin ja tunnepuolen esiintymisjännityksestä aiheutuviin reaktioihin kuuluu epäonnistumisen pelko – pelko virheiden tekemisestä ja siitä, että tapahtuu todellinen katastrofi (Jones 2000, 9). Silloin ihminen kokee ajatusten sekavuutta, keskittymisvaikeuksia, epävarmuutta ja irrallisuuden tunnetta (Arjas 2014, 22). Hän tulee korostuneen itsetietoiseksi omista reaktioistaan ja käytöksestään (Martin ym. 2013, 9). Koska ajatukset pyörivät katastrofisten mielikuvien ympärillä, syntyy muistikatkoksia, vaikka esiintyjä osaisikin asiansa hyvin. Ahdistuneisuutta lisää tilanteen ja reaktioiden hallitsemattomuus, jolloin avuttomuus ja häpeän tunne voivat ottaa vallan. (Krüger 1993, 53.) Ihminen pelkää myös kuulijoiden huomaavan jännitysoireet ja ajattelee sen vähentävän omaa arvokkuuttaan ihmisenä. Psyykkiset ja tunneperäiset oireet lisäävät fyysisiä oireita, ja nämä oireet voivat alkaa jo viikkoja ennen esiintymistä. (Jones 2000, 8–9.) Paniikki tai kontrollin kadottaminen voivat nostaa mieleen vanhoja lapsuudessa tapahtuneita asioita (Krüger 1993, 53–54).

2.3.3 Käytöksessä näkyvät oireet

Käytöksessä jännitys näkyy siten, että henkilö ei välttämättä kykene tekemään sellaisia asioita, mitkä tapahtuvat yleensä automaattisesti, kuten kävely ja hengittäminen (Jones 2000, 9). Jännittynyt ihminen saattaa olla mielialaltaan ärtyisä ja masentunut, ja hänellä saattaa ilmetä nukahtamisvaikeuksia ja heräämisiä öisin. Jännittäminen voi myös aiheuttaa ruokahaluttomuutta tai toisaalta pakonomaista syömistä stressin turruttamiseksi. (Krüger 1993, 53–54.) Jännittäjä saattaa alkaa vältellä tilanteita, jotka aiheuttavat jännittämistä tai lisäävät stressiä. Silloin esiintyjä ei välttämättä ala valmistautua esiintymiseen riittävän ajoissa, itse esiintymisessä päämääräksi

saattaa tulla päästä tilanteesta eroon mahdollisimman nopeasti tai pahimmillaan jännittäminen voi vaikuttaa suurestikin elämänvalintoihin. (Jones 2000, 8–9.)

Jännittäminen ei näy kuitenkaan niin paljon ulospäin, kuin esiintyjä itse kuvittelee. Usein yleisö ei huomaa lainkaan esiintyjän jännittävän, vaikka esiintyjä olisikin erittäin jännittynyt. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.) Tämä vireystilan kohoaminen on lyhytaikainen reaktio, ja keho palaa yleensä nopeasti normaalitilaan stressin poistuttua. Pitkittynyt stressitila kuormittaa kehoa. Se voi altistaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksille, unettomuudelle ja masentuneisuudelle. (Arjas 2014, 22.)

2.4 Jännittämisen syntyyn vaikuttavat tekijät

Jännittämisen syntyyn voi olla monia eri syitä. Jännittäminen ei välttämättä kerro vakavimmista psyykkisistä ongelmista, mutta sitä luonnollisesti ilmenee, jos henkilöllä on muita psyykkisiä ongelmia. (Arjas 2014, 26.)

2.4.1 Lapsuusaika

Jännittämisen alkaminen voi johtua lapsuudessa tai nuoruudessa tapahtuneista haastavista muutoksista tai traumatisoivista kokemuksiin. Kiusatuksi joutuminen, ulkopuolelle jättäminen ja yksinäisyys voivat aiheuttaa jännittämistä tai sosiaalista ahdistuneisuutta. (Martin ym. 2013, 16.) Myös vanhemman merkitys lapsen minäkuvan kehittymisessä on suuri, sillä lapsi saa sekä vanhemman palautteen että omien havaintojen perusteella käsityksen omasta itsestään – mitkä ominaisuudet ovat hyviä ja mitkä huonoja (Keltikangas-Järvinen 1994, 153). Itsetunto-ongelmat juontavatkin juurensa usein lapsuudesta, sillä kasvatuksella on siihen suuri merkitys (Arjas 2001, 18).

Koulukiusatuksi joutuminen on yksi vakavimmista vaaroista, mihin lapsi voi joutua. Kiusaamisella voi olla tuhoiset vaikutuksen lapsen mielenterveydelle ja itsetunnon kehitykselle. (Keltikangas-Järvinen 1994, 209.) Kiusaaminen, ulkopuolelle jättäminen tai ikätovereitten huomion kiinnittäminen jännittämisoireisiin lisäävät todennäköisesti jännitysoireita, erilaisuuden ja huonommuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Erityisesti murrosiässä nuoret saattavat nauraa toisten virheille, huomauttaa toisten jännitysoireista, kuten punastumisesta, ja tuoda ilmi kaikki

ryhmästä poikkeavat ominaisuudet. Tällöin lapsen tai nuoren olisi tärkeä saada tukea aikuisilta, vanhemmilta ja opettajilta, jotta jännitysoireista tulisi hyväksytyjä eikä lapsen tai nuoren tarvitsisi alkaa yrittää kätkeä niitä. (Martin ym. 2013, 22–23.)

Valitettavasti kulttuurissamme suhtaudutaan hyvin eri tavoin stressiin, ahdistuneisuuteen ja jännittämiseen. Stressaavaa ihmistä pidetään tehokkaana, eikä stressin paljastamista pidetä häpeällisenä. Jännittämistä ja ahdistuneisuutta taas pidetään usein heikkouksina. Esiintyjälle saatetaan sanoa esiintymisen jälkeen: ”Esiinnyit muuten hyvin, mutta jännittämisesi näkyi.” Näin ympäristö sanelee sen, millaiset tuntemukset saavat näkyä. (Sama, 14.)

Stressinsietokyky kertoo siitä, ottaako ihminen muutokset vastaan haasteina vai stressaantuuko hän niistä. Lapsuudessa luodaan pohja myös stressinsietokyvylle. Stressinsietokykyyn vaikuttaa lisäksi temperamentti ja se, osaako aikuinen tukea lastaan hänen temperamenttinsa vaatimalla tavalla. Lapset tarvitsevat erilaisen kasvatuksen tullakseen tarpeeksi samanlaisiksi aikuisiksi, koska aikuisilta voi vaatia joustavuutta, sopeutuvuutta ja samanlaista käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73–74, 78.) Usein aikuiset ajattelevat, että lapset kyllä mukautuvat suuriinkin muutoksiin elämässään. Lapset eivät kuitenkaan yleensä osaa kertoa omista tunteistaan, mikä voi johtaa tähän harhapäätelmään. Lapsilla on vasta kehittymässä kyky käsitellä haasteellisia kokemuksia ja he tarvitsevat usein siihen tukea. Lapsuudessa koettu stressi ei paranna stressinsietokykyä, vaan se lisää herkkyyttä stressille, ahdistuneisuudelle ja jännittämiselle. Näin kasvattajilla, vanhemmilla, opettajilla ja muilla aikuisilla, on suuri merkitys stressinsietokyvyn kehittymiselle. (Martin ym. 2013, 13, 16, 23.)

Erilaiset lapsuuden perhemallit voivat olla vaikuttamassa jännittämisen alkamiseen. Ylihuolehtiva vanhempi saattaa estää lasta elämästä normaalia elämää. Lapsesta voi kehittyä pelokas elämän muutoksille, koska häntä on suojeltu liiaksi eikä hänen itsenäistymistään ole lainkaan tuettu. Näin lapsi ei opi ottamaan vastuuta esimerkiksi omasta oppimisestaan ja pettyy, kun muut eivät huolehdi hänen asioistaan ylihuolehtivan vanhemman tavoin. (Sama, 18.)

Vastakohta tälle vanhemmuudelle on vanhemmuus, jossa vanhemmat korostavat liiaksi lapsen itsenäisyyttä. Lapsen pitää kehittyä nopeasti itsenäiseksi ja omillaan pärjääväksi. Tämä on ristiriidassa tiedostamattoman avuttomuuden kanssa, sillä voi olla, ettei henkilö huomaa omaa avuntarvettaan. Silloin voi olla vaikea ottaa vastaa myöhemminkään tarjottua apua. Jännittäminen alkaa usein näillä henkilöillä täysin yllättäen, koska oireita ei ole tiedostettu ennalta. Nuori häpeää

oireita ja tulee avuttomaksi voimakkaiden jännitysoireiden takia, koska hänellä ei ole apukeinoja omasta takaa. (Martin ym. 2013, 18–19) Sanonta ”rajat ovat rakkautta” pätee monessa suhteessa. Rajojen avulla lapsi oppii hallitsemaan itseään, vaikka toisin usein kuvitellaan. Ne lisäävät lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta, ja hänen hallinnantunteensa kasvaa, koska hän oppii näkemään toimintansa seuraukset. (Keltikangas-Järvinen 1994, 148.)

Vanhemmilla voi olla myös korkeat suoritusvaatimukset lapselleen. Lapsi saa paljon kritiikkiä, ja hänelle tulee riittämättömyyden tunne. Lapsi alkaa jo etukäteen jännittää, toimiiko hän ympäristön mielestä oikein. Tästä voi seurata täydellisyudentavoittelu, jolloin hän ei ole koskaan täysin tyytyväinen suoritukseensa. Lapsesta voi tuntua, että hän kelpaa vanhemmilleen vain ehdollistettuna suorituksiinsa. Tässä vanhemmuudessa vanhempi voi olla myös itseään kohtaan hyvin kriittinen, jolloin lapsi oppii kovan ja armottomuuden mallin vanhemmaltaan. (Martin ym. 2013, 19–20.) Ensimmäisinä ikävuosina vanhemman tulisi antaa paljon positiivista palautetta lapselleen ja välttää kritiikkiä. Näin lapsi oppii tuntemaan osaamisen riemua. Koskaan ei lapsen kohdistuva rakkaus saisi olla riippuvainen hänen suorituksistaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 132, 173.)

Vanhempi saattaa myös vähätellä lapsensa suoritusta, eikä kannusta häntä yrittämään asioita. Kodissa saatetaan nähdä huonossa valossa esille nouseminen, esimerkiksi puheenvuoron ottaminen ja joukosta erottuminen. Lapsi voi tuntea olonsa näkymättömäksi ja merkityksettömäksi. Vanhempi saattaa myös vähätellä itseään, josta lapsi ottaa edelleen mallia. Tämän seurauksena lapsi ei luota kykyihinsä – ei edes tunne omia kykyjään – ja näin alisuoriutuu. (Martin ym. 2013, 20–21.) Vanhempien kuuluisi olla aidosti kiinnostuneita lapsestaan ja hänen asioistaan (Keltikangas-Järvinen 1994, 167). Suomalaisessa kulttuurissa myös koetaan myönteisen palautteen antaminen vaikeana. Usein ajatellaan, että lapsi pilataan, jos häntä kehuaan – lapsesta tulee ylpeä. Onneksi nykyään ymmärretään paremmin positiivisen palautteen merkitys itsetunnon kehittymisen kannalta. Myönteisen palautteen kautta ihminen tietää itsekin, mikä hänen tekemisessään on hyvää. (Arjas 2001, 61–62.)

Usein kasvatuksessa ja kulttuurissa pyritään tasa-arvoistamaan kaikessa. Yhteisö ei välttämättä katso hyvällä, jos lahjakas ihminen nousee ylitse muiden. Ihmiset ovat luonteeltaan helposti kateellisia omasta yhteisöstä nousevalle tähdelle, mutta tarpeeksi etäisiä menestyjiä ollaan valmiimpia ihaillemaan. Tämä voi aiheuttaa menestykseen pyrkivälle tai sen jo saavuttaneelle kalvavaa syyllisyyttä. (Arjas 2001, 22.) Yhteisö ei välttämättä tue sellaista, joka pärjää, vaan

odottaa hänen epäonnistuvan, ja hänen saavutuksiaan väheksytään. Vasta sitten, kun henkilö on saavuttanut menestystä laajemmassa mittakaavassa, saatetaan ylpeillä. Jos omat mielenkiinnonkohteet ja tavoitteet poikkeavat yhteisön arvottamista asioista, voi henkilö menettää itseluottamuksensa, alisuoriutua ja tavoitella miellyttämisen halun takia itselleen toisarvoisia asioita. Pienillä yhteisöillä on usein hyvä turvaverkko, mutta myös asenteisiin juurtuneet tietyt toimintamallit ja odotukset. (Arjas 2014, 64–65.)

Vaikka lapsuudenkokemukset – ehkä jopa traumat – olisivatkin jännityksen taustalla, on kuitenkin lohduttavaa, että kaikissa ikävaiheissa on mahdollisuus korjata menneisyydessä tapahtuneita asioita. Aikuisen on mahdollisuus löytää itsestään uudenlaisia voimavaroja, joiden avulla hän voi kompensoida lapsuudessa opittuja malleja. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123–124,130.) Jokaisen olisikin hyvä pohtia omaa lapsuuttaan ja omia lähtökohtiaan (Martin ym. 2013, 21).

2.4.2 Temperamentti ja persoonallisuuspiirteet

Ihmisen temperamentti voi vaikuttaa jännitykseen (Martin ym. 2013, 16). Temperamentti kertoo tavastamme reagoida ympäristöön ja omiin sisäisiin tunnetiloihin, kuten kipuun ja erilaisiin tunteisiin. Temperamentti itsessään ei ole hyvä tai huono. Eri tilanteissa ympäristön odotukset kuitenkin määrittävät temperamentin merkityksen. (Liukkonen 2017, 13–14.) Temperamentin ja kasvatuksen yhteisvaikutuksesta muovautuu ihmisen ulkopuolelle näkyvät temperamenttipiirteet, toiselta nimitykseltään persoonallisuuspiirteet. Eri temperamenttipiirteisiin luokitellaan muun muassa rauhallisuus, kärsivällisyys, levottomuus, aktiivisuus ja sopeutumiskyky. Myös mielialat kuten ärtyisyys ja negatiivisiin tunteisiin taipumus luokitellaan temperamenttipiirteisiin, ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät rohkeus, uteliaisuus ja ujous. (Keltikangas-Järvinen 2010, 71.)

Temperamentti on synnynnäistä, geneettisesti perittyä ja yksilöllistä. Temperamentin ja kasvatuksen takia ihmisillä on erilaisia valmiuksia reagoida eri tavoin muun muassa sosiaalisiin tilanteisiin. (sama, 71–72.) Temperamentti on pysyvä, mutta temperamentti- tai persoonallisuuspiirteet ovat osittain muuttuvia. Ne ovat sidoksissa hermostoon ja fysiologiaan. Ihminen voi kuitenkin oppia kompensoimaan niitä persoonallisuutensa piirteitä, jotka hän kokee haasteellisiksi. Harjoittelun avulla voi oppia uusia tapoja, miten pärjätä itselle haasteellisiksi koetuissa tilanteissa. (Liukkonen 2017, 12–13.)

Herkkyys on yksi temperamenttipiirteistä, joka saattaa altistaa jännittämiseksi. Herkkä ihminen havainnoi voimakkaasti omat ja muiden tunnetilat ja omat ruumiintuntemukset. Herkät ihmiset ovat usein luovia ja empaattisia, ja heille kehittyy usein hyvät vuorovaikutustaidot. Kaikki herkät ihmiset eivät ole introverteja tai jännittäjiä. Herkät ihmiset voivat kuitenkin olla alttiimpia jännitysoireille, stressille ja ahdistuneisuudelle kuin muut, sillä heillä vireytyminen on voimakasta ja nopeaa. Herkkyys saattaa liittyä myös ujouteen ja arkuuteen. Toisilla arkuus voi syntyä kasvu ympäristön takia. Ujoutta tuntevat ihmiset ovat yleensä ensin arkoja sosiaalisissa tilanteissa, mutta rohkaistuttuaan he osallistuvat kanssakäymiseen mielellään. (Martin ym. 2013, 13, 16.)

Tärkeä olisi huomata, että erilaiset persoonallisuuspiirteet eivät sinänsä aiheuta ihmiselle kärsimystä, vaan oma ja ympäristön suhtautuminen niihin. Valitettavasti herkkyyttä ja ujoutta ei ole perinteisesti pidetty kulttuurissamme arvokkaina luonteenpiirteinä. (sama, 16.) Kasvatuksen avulla ujo ja syrjään vetäytyvä lapsi voi kasvaa sosiaalseksi ihmiseksi, mutta usein ujoutta ei lapsen persoonassa hyväksytä, vaan yritetään kitkeä ankarasti pois. Silloin tapahtuu juuri päinvastainen kuin mitä oli tarkoitus: lapselle aiheutetaan elinikäinen ongelma sen sijaan, että se käännettäisi hänen sosiaalseksi voimavarakseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73.)

Temperamentin taustalla on erilainen biologia. Temperamentista syntyy kasvatuksen seurauksena persoonallisuus, eli kaikki persoonallisuuden piirteet ovat kasvatuksen tulosta. Tämän takia erilaiset temperamentit vaativat erilaisen kasvatuksen, jotta lapsi saisi hänen tarvitsemansa tuen kehittyessään. Temperamentin vuoksi esimerkiksi samassa perheessä kasvaneet lapset voivat olla täysin erilaisia, sillä he reagoivat kasvatukseen ja kulttuuriin eri tavoin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 71–72.)

Kasvu ympäristö ja negatiiviset kokemukset ja traumat saattavat johtaa ihmisen estyneisyyteen. Estynyt ihminen vetäytyy sosiaalisista tilanteista, koska hän kokee niissä usein voimakasta ahdistuneisuutta. Introverttius ja estyneisyys eivät ole sama asia. Introverttius on synnynnäinen temperamenttipiirre. Introvertti ihminen ei koe tarvetta puhua muille ihmisille ja on luonteeltaan sisäänpäin kääntynyt. Introvertti ei välttämättä ole estynyt, herkkä, ujo tai jännittäjä. (Martin ym. 2013, 16.)

Yleinen virhekäsitys on, että menestyäkseen ihmisen persoonan pitäisi poiketa mahdollisimman vähän normaalirajoista. Joskus psykologiset ominaisuudet voivat kuitenkin selittää ihmisen menestystä eri aloilla. Näihin ominaisuuksiin kuuluu muun muassa hyvä itseluottamus, positiivinen

ajattelutapa, sisäinen motivaatio ja päättäväisyys, kritiikin hyödyntämiskyky ja suoritusrentous. Vaikka nämä ominaisuudet ovatkin melko pysyviä, näihin pystyy vaikuttamaan epäsuorasti, esimerkiksi pitkäjänteisellä kasvatuksella ja valmennuksella. Esimerkiksi itsetuntoa voi kohottaa myönteisellä itsepuhelulla, asettamalla selkeitä tavoitteita ja muistelemalla positiivisia onnistumisia. Psykologisten ominaisuuksien muuttamista helpompaa on kehittää psykologisia taitoja. Ne ovatkin nimensä mukaan taitoja, kuten keskittymiskyky, stressinhallinta, mielen rauhoittumiskyky, paineensietokyky, huomion suuntaaminen ja häiritsevien asioiden mielestä sulkeminen. Psykologisten taitojen harjoittaminen ei välttämättä auta, jos taustalla on esimerkiksi syviä traumaattisia kokemuksia. Silloin tarvitaan ammattiapua. (Liukkonen 2017, 15–16.)

2.4.3 Minäkuva ja itsetunto

Minäkuva kertoo siitä, millainen olen, mitkä ovat vahvuuteni ja heikkouteni, mitä arvostan ja mihin pyrin. Ihmiskuva on taas käsitys siitä, millaisia ihmiset ylipäätään ovat, miten käyttäytyvät ja miksi päätyvät tietynlaisiin ratkaisuihin. Yleinen ihmiskuva myös kertoo siitä, miten ihminen kokee voivansa vaikuttaa ihmisten kehitykseen ja ratkaisuihin. Ihminen peilaa omaa minäkuvaansa myös ihmiskuvan kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Minäkuva ohjaa ihmistä päätöksenteossa ja elämän suurissa valinnoissa, kuten ammatti, puoliso ja elämäntavat. Kun nämä päätöksenteot ovat hyvin tietoisia, ihmisellä on kyky hallita elämänsä. Jos ihminen ei tee tiedostaen elämänsä valintoja, hän kokee, että asioita vain sattuu, ja hän ajautuu erilaisiin tilanteisiin. Silloin elämänhallinta on vähäistä. (sama, 17.) Jännittäjällä minäkuva saattaa olla ristiriitainen ja epäselvä ja hänen elämänhallintansa saattaa olla hukassa. Jännittäjällä saattaa myös olla suuri ristiriita ihanneminän – millainen haluaisi olla – ja koetun minäkuvan välillä. (Martin ym. 2013, 27–28.)

Itsetunto on ihmisen minäkuvan osa (Liukkonen 2017, 24). Se kuuluu ihmisen persoonallisiin ominaisuuksiin. Se on käsitystä itsestä, tunne siitä, kuinka hyviä koemme olevamme ja mitä ajattelemme itsestämme. (Arjas 2014, 57.) Itsetunto kertoo, onko minä hyvä vai huono (Keltikangas-Järvinen 2010, 101). Hyvä itsetunto on realistinen kuva itsestä (Arjas 2014, 58). Hyvän itsetunnon omaava näkee itsensä positiivisessa valossa. Hän huomaa ja tiedostaa heikkoutensa ja ne harmittavat häntä, mutta eivät romuta hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 103.)

Itsetunto on subjektiivinen tunne omasta hyvyydestä, ei totuus. Minäkuva on objektiivisempi, koska se rakentuu enemmän ulkopuolelta tulevan palautteen varaan. Itsetunto ei näy suoraan käyttäytymisessä, vaikka näin usein luullaan, vaan käyttäytymiseen liittyvät myös persoonalliset tekijät ja ympäristön odotukset. Itsevarman oloinen ihminen saattaa olla sisimmässään erittäin epävarma, ja toisaalta temperamentiltaan arka tai ujo ihminen ei välttämättä ole lainkaan epävarma. (Keltikangas-Järvinen 2010, 101–102.)

Itsetunto rakentuu eri osa-alueista (Arjas 2014, 57). Yleinen itsetunto kertoo itsearvostuksesta. Suoritusitsetunto kertoo siitä, uskaltaako henkilö ottaa haasteita vastaan, luottaa oppimiskykyynsä ja saada vaativia tehtäviä tehtyä. Hyvän sosiaalisen itsetunnon omaava luottaa omaan selviytymiseensä ja toimintaansa sosiaalisissa tilanteissa, hänellä on ystäviä, ja hän kokee muiden pitävän itsestään. Läheisiin ihmisiin kohdistuva itsetunto kertoo luottamuksesta omaan ainulaatuisuuteen ja korvaamattomuuteen omille läheisille – ihminen kokee, että hänellä on tärkeitä ja läheisiä ihmisiä ympärillään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 106.)

Itsetunto saattaa vaihdella paljonkin näiden osa-alueiden välillä: joku voi olla varma suorituksestaan, mutta ei koe olevansa hyvä sosiaalisissa tilanteissa. Yhteiskunta kuitenkin arvuuttaa osa-alueita eri tavoin. Suoritusitsetuntoa pidetään lähes täysin itsetunnon mittarina. Ihmistä rohkaistaan arvottamaan itseään menestyksen kautta. Epäonnistuminen suorituspulella tuottaa yleensä pahemman kolauksen kuin toisella osa-alueella. Elämään tyytyväisyyttä ilman menestystä ei edes pidetä arvossa. (sama, 106–107.)

Itsetunnon taso vaihtelee, vaikka yksilöllä onkin jonkinlainen perustaso. Epäonnistumiset laskevat ja onnistumiset nostavat itsetuntoa. Joskus epäonnistumisen jälkeen tarvitaan monta onnistumista, että itsetunto palautuisi normaaliin. Jos perustaso on lähtökohtaisesti matala, epäonnistuminen vaikuttaa todella voimakkaasti. Hyvän itsetunnon omaava osaa kiinnittää huomiota enemmän onnistumisiin. (sama, 108.) Myös eri elämäntilanteet ja -vaiheet vaikuttavat itsetuntoon (Arjas 2014, 57).

Itsetunto-ongelmista kärsivät jännittävät enemmän kuin terveen itsetunnon omaavat (Arjas 2001, 56-57). Kielteinen suhtautuminen itseän, omiin tunteisiin ja omaan keskeneräisyyteen lisäävät jännittämistä (Martin ym. 2013, 27). Jos esiintyjä ei usko itseensä ja tekemiseensä, lähtee esitykseltä pohja (Arjas 2001, 18).

Ihminen etsii luontaisesti yhteisönsä hyväksyntää (Arjas 2014, 64). Huonon itsetunnon omaavalla se menee yli, sillä hän miettii jatkuvasti, mitä muut ajattelevat hänestä, ja yrittää toiminnallaan miellyttää muita (Martin ym. 2013, 27). Hyvään itsetuntoon kuuluu toisen ihmisen arvostaminen ja huomioonottaminen, mutta myös itsenäisyys ja riippumattomuus toisten mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaava ei taukoamatta mieti, mitä muut ajattelevat, hyväksyvätkö he minut, tai yrittä toimia juuri niin kuin muut haluavat. (Keltikangas-Järvinen 2010, 105.) Ihminen arvioi ja tulkitsee jatkuvasti tiedostamattaan ympäristöään, mitä toiset puhuvat ja miten käyttäytyvät. Se, miten ihminen ottaa toisen ihmisen puheet, kehonkielen tai kasvojen ilmeet, kertoo paljon hänen itsetunnostaan. Samasta palautteesta toinen voi kuulla positiivisen kommentin, toinen sääliittelyä. (Arjas 2001, 57–58.)

2.4.4 Itseluottamuksen vaikutukset ja kehittäminen

Itseluottamus kertoo siitä, pidämmekö itseämme riittävän taitavina (Liukkonen 2017, 24). Hyvän itsetunnon omaava luottaa itseensä, asettaa itselleen tavoitteita, ottaa vastaan haasteita ja uskoo suoriutuvansa niistä. Tavoitteet ovat vaatimusasteeltaan sellaisia, että hänen on mahdollista niistä selviytyä. Sellainen henkilö kestää pettymyksiä: ensimmäinen vastoinkäyminen ei vie itseluottamusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 103.) Itseluottamus on tervettä optimismia: ihminen uskoo menestykseensä ja suorituksen hyvään lopputulokseen. Se on tervettä ylpeyttä omista taidoistaan – ei sitä, että ihminen ajattelisi olevansa muita parempi. (Liukkonen 2017, 22.)

Itseluottamus ohjaa toimintaamme tärkeäksi koetuissa tilanteissa (sama, 22). Se tekee tavoitteen mahdolliseksi saavuttaa ja motivoi näin ihmistä (Kauppila 2004, 92). Itsetunnolla on voimakkaampi vaikutus koulumenestykseen kuin vaikka älykkyydellä, koska se vaikuttaa haluun oppia (Keltikangas-Järvinen 2010, 113). Heikko itsetunto ja itsearvostus voivat aiheuttaa ajattelemaan niin, että ihminen ei koe ansaitsevansa joitain asioita, esimerkiksi uuden asian oppimista. Tämä johtaa heikkoihin suorituksiin. (Kauppila 2004, 92.)

Se, kokeeko olevansa hyvä jossain, määrittää usein suuresti sitä, tekeekö asiaa ollenkaan ja millaista työnjälkeä saa aikaan. Kun asennoituu johonkin tekemäänsä negatiivisesti, se tuottaa myös odotusten mukaisen tuloksen, eli ”itseään toteuttavan ennusteen”. (Arjas 2014, 58.) Siksi sanonta ”Ihminen on niin hyvä kuin hän uskoo olevansa” pätee erittäin hyvin esiintymisessä.

Epävarmuuden voima on niin suuri, että samoilla taidoilla voi saada kaksi täysin erilaista esitystä. (Arjas 2001, 59–60.) Menestymiseen vaaditaan aina uskoa omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa (Kauppila 2004, 92).

Itsetunnolla on tärkeä merkitys hyvinvoinnin kannalta, sillä jos ei ole tyytyväinen itseensä ja saavutuksiinsa, on hankala olla tyytyväinen elämään (Keltikangas-Järvinen 2010, 102). Itseluottamus, ja sitä kautta myös itsetunto on kehitettävissä oleva ominaisuus (Liukkonen 2017, 23). Keskeistä itsetunnon kannalta on käsittää oman elämän ainutkertaisuus ja arvokkuus: olet ainoa, joka voi elää sinun elämäsi (Keltikangas-Järvinen 2010, 104).

Itseluottamuksen kehittämisen kannalta on tärkeää huomata se, mitä itse haluaa ja mitkä ovat omat vahvuudet. Jos tekee jotain asiaa yrittäen miellyttää muita, ei voi päästä omaan parhaimpaansa. (Arjas 2014, 63.) Myönteisellä ajattelulla, kuten positiivisella itsepuhelulla, unelmilla ja selkeillä mielikuvilla on suuri vaikutus itseluottamukseen, sillä positiivinen ajattelu johtaa usein positiiviseen lopputulokseen. Myös onnistumisen kokemukset ja tärkeiden asioiden aikaansaanti lisäävät itseluottamusta. (Liukkonen 2017, 25, 28.)

Henkilön itseluottamusta voi sosiaalinen ympäristö kohottaa kehumalla onnistumisen hetkellä ja muistuttamalla henkilön vahvoista ominaisuuksista ja taidoista. Opiskellessa uutta asiaa on muutenkin tärkeää saada palautetta edistymisestä. (sama, 23, 25.)

Kellään ei täydellisen hyvää tai huonoa itsetuntoa, vaan kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Jos ihmisellä ei ole luottamusta itseensä millään osa-alueella, kyse on neuroosista. Jos hän taas on luottavainen liian jokaisella osa-alueella, kyse psyykkisesti ongelmallisesta, suuruusharhaisesta ihmisestä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 107.) Itsetunto-ongelmat kuuluvat ammattipsykologin hoidettavaksi, jos henkilön menneisyydessä on tapahtunut traumaattisia asioita tai hänellä on niin suuria vaikeuksia itsetunnon kanssa, ettei maallikko voi niissä auttaa. Usein ongelmat ovat kuitenkin sellaisia, että ihminen voi itse miettiä niiden syntyperää ja todenmukaisuutta ja parannuskeinoja. (Arjas 2001, 57.)

Itsetuntokysymykset ovat laaja aihe, johon olisi hyvä kaikkien paneutua. Terve omanarvontunto lähtee realistisen minäkuvan rakentamisesta, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisesta. Heikkouksien ei tarvitse hävetä, vaan ne voi ottaa haasteena. Kukaan ei ole täydellinen. (Arjas 2001, 63)

3 JÄNNITTÄMINEN MUUSIKON TYÖSSÄ

Muusikoiden keskuudessa häiritsevä jännittäminen on melko yleinen ongelma. Pahimmillaan jännittäminen voi estää ihmistä toteuttamasta itseään muusikkona. Ammatikseen esiintyvät muusikot kokevat usein esiintymisjännityksen myöntämisen häpeällisenä, ja sen kertovan ammattitaidottomuudesta. (Arjas 2014, 7–8, 20.)

Englannissa ja Ranskassa tutkittiin 1980-luvulla sitä, miten jännitys vaikuttaa muusikoiden mielestä heidän suorituksensa tasoon. 15 % ajatteli sen parantavan suoritusta, 60 % oli sitä mieltä, ettei pääse parhaaseensa jännityksen takia, 12 % sanoi menettävänsä kontrollikykyänsä, 1 % sanoi jännityksen pilaavan kaiken. (Sama, 19.) Tutkimuksesta on kulunut jo melkein 40 vuotta, joten voi olla, että asiat ovat muuttuneet tähän päivään mennessä.

Amerikassa yli 2 200:sta tutkimukseen vastanneesta orkesterimuusikosta 15,5 % vastasi jännittämisen olevan heidän kohdallaan vakava ongelma. Jännittämisen negatiivisimmaksi kokivat trumpetit, käyrätorvensoittajat, harpunoittajat, huilistit ja kosketinsoittajat. Suurin osa heistä oli alkanut jännittää jo ennen, kuin olivat täyttäneet 21 vuotta. (Arjas 2014, 20–21.)

Joidenkin tutkimusten mukaan alle 30-vuotiaat kärsivät häiritsevästä jännityksestä kaksi kertaa enemmän kuin yli 50-vuotiaat, kun taas toiset tutkimukset sanovat, ettei ikä vaikuta. Joskus syy jännittäneiden määrään eri ikäluokissa voi olla se, että eniten jännityksestä kärsivät ovat saattaneet vaihtaa ammattia, lopettaneet esiintymisen tai alkaneet tehdä jotain muuta musiikin saralla. Toisaalta syy siihen, miksi elämäntilanne voi vaikuttaa jännityksen vähenemiseen, on se, että vanhemmalla ihmisellä on enemmän erilaisia rooleja elämässään, kuten vanhemmuus. Opiskelijalla voi olla vain muusikkominä, jolloin elämä tuntuu olevan yhden kortin varassa. (Sama, 21.)

3.1 Vireytyminen

Esiintyjä on parhaimmillaan vireytyneenä. Usein koetaan, että sopiva vireystilan kohoaminen on miellyttävää, mutta liiallinen jännittäminen tekemistä haittaavaa. (Martin ym. 2013, 10–11.)

Joidenkin tutkimusten mukaan jännityksen positiiviset puolet ovat mahdollisia vain silloin, jos muusikko on erittäin hyvä työssään (Arjas 2014, 19-20).

Vireytyminen pitäisi olla positiivinen voimavara, mutta muusikolla näin ei aina ole. Pelästymisrefleksi on yksi ylivireytymisen negatiivisista ominaisuuksista, jolloin keho käretyy itseensä, hartiat kyyristyvät ja ryhti huononee. Tämä näyttää ulospäin pelokkaalta, ja se myös supistaa liikeratoja. (Arjas 2014, 24.) Pelästyessä keho reagoi säännöstelemällä veren määrää pintaverenkierrossa ja menemällä suuriin lihaksiin ja elimiin, jolloin kädet kylmenevät, ja pienten lihasten käyttö rajoittuu. Tämä tapahtuu juuri silloin, kun muusikko tarvitsisi soittaessaan käsien, silmien ja korvien hienoa koordinaatiokykyä. (Jones 2000, 8.)

Tärkeää on opetella pitämään itsensä fyysisesti mahdollisimman avoimena, pitämään hyvän ryhdin, hartiat rentona ja hengitys syvänä (Arjas 2014, 24). Tutkimusten mukaan muusikoiden parhaat esiintymiset tulevat, kun mieli on rauhoittunut ja keskittynyt. Fyysisesti muusikko tuntee rentoutta, vahvuutta ja energisyyttä. Hän myös kykenee sulkemaan ulkopuolisen maailman tietoudestaan. Kun esiintyjä kokee kontrolloivansa sekä itseään että suoritustaan, voi lopputulos johtaa huippusuoritukseen. (Liukkonen 2017, 59-60) Parhaimmillaan muusikko voi päästä flow-tilaan (Arjas 2014, 19). Flow-tilassa, eli automaatiotilassa, eräänlaisessa hurmostilassa tapahtuu huippusuoritukset, jolloin on helppo kyetä rentoihin, mielikuviin eläytyviin ja luoviin suorituksiin. Vastakohta tälle tilalle on analyttinen ja järkeilevä suoritus. (Liukkonen 2017, 59.)

Liian vähäinen vireystila laskee monesti esityksen tasoa (Arjas 2014, 20). Vaihtelee yksilöittäin, kuinka korkean tai alhaisen jännitystilan vaatii päästäkseen huippusuoritukseen (Liukkonen 2017, 61). Tutkijat Robert M. Yerkes ja John Dillingham Dodson tulivat vuonna 1908 tehdyssä tutkimuksessa siihen tulokseen, että vaikea tehtävä vaatii matalan vireystilan ja helppo korkean. Tämä johtuu siitä muun muassa siitä, että helpompi tehtävä voi ikävystyttää ilman tarpeeksi korkeaa vireystilaa. (Arjas 2014, 18–19.)

3.2 Muusikon itsetunto ja rooli

Monella musiikinopiskelijalla hyvä itsetunto yleisesti, mutta ammatillisesti ei. Muusikkominä kertoo millaisena muusikkona itseään pitää. Muusikkoitsetunnon kehittymisen kannalta olisi tärkeä, että lapsi saisi jo varhaisessa vaiheessa realistisen kuvan omasta osaamisestaan ja ymmärtäisi

mahdollisuuden kehittymisestä. (Arjas 2014, 58–59.) Soitonopiskelu voisi parantaa itsetuntoa, mutta monesti tilanne on päinvastainen. Lapsi huomaa kuinka häntä verrataan muihin, opiskelijoilla on jatkuva taistelu paremmuudesta, ja he joutuvat jatkuvasti arvosteltaviksi. (Arjas 2001, 18–19.)

Lapset yleensä esiintyvät mielellään. He nauttivat huomiosta, mutta valitettavasti tämä usein katoaa iän myötä, murrosiässä, kun tietoisuus ja ymmärrys lisääntyvät ja itsekritiikki kasvaa (Arjas 2014, 18.) Yleensä muusikot, varsinkin opiskelijat, osaavat luetella valtavasti korjattavia asioita, mutta eivät välttämättä yhtään positiivista asiaa. Monesti myös verrataan omaa soittoa tallenteisiin – jotka ovat useaan kertaan leikattuja ja viimeiseen asti hiottuja – mutta kehityksen kannalta olisi paras verrata itseään aina omaan aikaisempaan soittoon. Maailmasta löytyy aina parempia soittajia, joten oman soittamisen arvostaminen ja oppimiskykyyn luottaminen luovat parhaimmat edellytykset edistymiselle. (Arjas 2001, 19, 60.)

Se, millaisena esiintyjä näkee oman roolinsa, vaikuttaa jännittämiseen (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018). Esittämisorientaation ja viestimisorientaation avulla kuvataan sekä omaa roolia esiintyjänä, että yleisön roolia (Martin ym. 2013, 11). Esiintymisorientoituneet kiinnittävät kaiken huomion omaan esiintymissuoritukseen. Tämä lisää jännitystä. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.) Tällöin esittäminen on keskeisintä. Ihminen kokee, että on tärkeää luoda hyvä vaikutelma ja hallita tekniikka täydellisesti. Yleisöä pidetään kriittisenä raatina, jotka etsivät esityksestä virheitä, ja jonka mielipiteellä on esiintyjälle merkitystä. Esiintyjä ajattelee, että esityksestä voi suoriutua joko oikein tai väärin. (Martin ym. 2013, 11–12.)

Viestimisorientoituneet ajattelevat, että vuorovaikutus on keskeisintä (Martin ym. 2013, 11). He kokevat esiintymistilanteen vuorovaikutustilanteena ja tähtäävät siihen, että sanoma jää yleisön mieleen (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018). Keskeisintä tällaisessa ajattelussa on saada kontakti yleisöön ja kohdentaa viesti heille. Viestimisorientoitunut ajattelee yleisön olevan myös vastuussa esityksestä, jolloin jännittäminen vähenee. (Martin ym. 2013, 11–12.) Jos oppii tekemään asioita ajattelematta itseään, ei osaa jännittää (Arjas 2014, 18).

Konsertin keskiössä on aina tunteiden kokeminen, koska musiikki koskettaa ihmistä täysin eri tavalla kuin mikään muu. Tämä itsestäänselvyys kuitenkin toisinaan unohtuu suorituspaineeet tuntevalla muusikolla. Lähtökohtaisesti konsertti on kommunikaatiota musiikin avulla yleisön ja esiintyjän välillä. Mikään ei saa jättää varjoonsa sitä, että musiikin täytyy antaa puhutella. Esiintyjä voi luottaa musiikin voimaan – siksi kuulijat ovat tulleet. (Arjas 2014, 129–130.)

Suurin pelko muusikkojen keskuudessa tuntuu olevan epäonnistumisen pelko (sama, 28). Muusikko saattaa ajatella yleisön kohdistavan arvostelun häneen itseensä, persoonaansa eikä musiikkiin. He kokevat epäonnistuvansa ihmisenä, jos suoritus epäonnistuu. (Arjas 2001, 57.) Tämä johtuu siitä, että kun henkilö ilmaisee itseään musiikin avulla – laittaa peliin koko persoonansa ja sielunsa – hänestä saattaa tuntua, että kuulijoilla on suora näkymä hänen sisimpäänsä (Krüger 1993, 18). Silloin kritiikki tuntuu kohdistuvan omaan itseen. Ilman tätä itsensä peliin laittamista taiteilijan tuotos tuntuisi pelkältä ulkokuorelta, eivätkä kuulijat saisi voimakkaita tunne-elämyksiä. Taiteilija joutuu paljastamaan hyvin henkilökohtaista, joten ei ole ihmeäkään, että tuotos ja oma persoona menevät sekaisin. Muusikosta saattaa tuntua, että onnistuessaan hän on pystyvä muusikko ja arvokas ihminen, mutta epäonnistuessaan sekä hän itse että yleisö ajattelevat hänen olevan arvoton. (Arjas 2001, 18.) On luonnollista haluta onnistua itselleen tärkeässä asiassa (Arjas 2014, 28). Terveen itsetunnon omaava pystyy kuitenkin erottamaan suorituksen omasta itsestään, eivät arvota omaa arvoaan ihmisenä sen mukaan (Arjas 2001, 57).

Jännittäjä näkeekin itsensä usein kollegoitaan arvottomampana ja huonompana. Soittaja saattaa hävetä itseään ja pelätä oman puutteellisuutensa tulevan ilmi, eikä siksi uskalla näyttää soitossaan sisintään. Silloin hän saattaa sanoa esityksensä jälkeen, ettei edes yrittänyt kunnolla. Muusikon kasvuprosessiin kuuluu se, että pystyy näkemään itsensä tasavertaisena muihin ammattimuusikoihin nähden. (Arjas 2014, 29, 61, 70.) Pitää muistaa, että menestyneetkin ihmiset ovat aivan tavallisia ihmisiä. Kaikilla on oikeus asettaa itselleen tavoitteita ja tavoitella niitä. (Kauppila 2004, 92.) Oman muusikkoitsetunnon kohentamisen voi aloittaa sillä, että kartoittaa omasta soitostaan positiiviset ja negatiiviset asiat (Arjas 2001, 60).

3.3 Perfektionismi

On usein hankala määritellä, onko jännitys enemmän sisäistä tarvetta asettaa itselle korkeat vaatimukset vai ympäristön luomia paineita ja tavoitteita (Arjas 2014, 18). Sekä miellyttämisen tarve että täydellisyyden tavoittelu ovatkin muusikoiden keskuudessa yleisiä. Muusikko saattaa olla ristiriidassa sen kanssa mitä itse haluaa tehdä ja mitä kuvittelee muiden haluavan kuulla. (Arjas 2001, 59.)

Terve itsekritiikki kuuluu hyvään itseluottamukseen (Liukkonen 2017, 28). Itsekritiikki on kuitenkin mennyt äärimmäisyyksiin, jos ihminen asettaa suoritusvaatimukset itselleen mahdottoman korkealle ja ajattelee muidenkin vaativan häneltä yhtä paljon. Täydellisyydentavoittelu eli perfektionismi saattaa liittyä jännittämiseen. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.) Perfektionismi on yleinen piirre muusikoiden keskuudessa. Se on hyväksi silloin, kun se potkii parempiin suorituksiin, ja kun tietää, mitä todella pitää korjata. Huonoksi se muuttuu, kun ihminen ei ole koskaan tyytyväinen suorituksiinsa. Silloin se heikentää jopa elämänlaatua. (Arjas 2014, 67.)

Ihmisen mieli takertuu helposti negatiivisiin asioihin. Vaikka päivän aikana olisi tapahtunut 99 onnistumista ja vain yksi epäonnistuminen, saattaa illalla sängyssä maatessa pyöriä päässä vain tämä yksi epäonnistuminen. Ihmisen mieli on rakentunut niin, että on ollut välttämätöntä keskittyä uuhiin ja vaaroihin hengissä pysymisen edellytyksenä. On tärkeämpää löytää ruoka ja suoja kuin keskittyä kauniisiin maisemiin. Kielteiset ajatukset kuitenkin syövät mielialaa, ne ottavat helposti vallan, ja ilon kokeminen voi muuttua haasteelliseksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 18–19.) Jännittäjä saattaa vuosienkin kuluttua soimata itseään joistain menneisyyden tapahtumista (Martin ym. 2013, 28).

Koska ihminen kiinnittää helpommin huomiota negatiivisiin asioihin, on hänen vaikea arvioida omaa suoritustaan realistisesti (Liukkonen 2017, 18). Perfektionismiin taipuvainen muusikko menettääkin monesti suhteellisuudentajunsa: pienikin virhe voi merkitä koko kappaleen pilalle menoa (Arjas 2014, 28.) Osa jännittäjistä sallii muille paljon helpommin virheitä kuin itselle, eikä huomaa tätä ristiriitaa. Toiset saattavat asettaa myös muille korkeat vaatimukset, joka ilmenee myötähäpeänä ja negatiivisena suhtautumisena myös muiden jännitysoireisiin. (Martin ym. 2013, 28.)

Monesti muusikolla on mahdottomat tavoitteet esiintymisen suhteen: olisi suoriuduttava teknisesti ja musiikillisesti täydellisesti, ja itselle pitäisi jäädä hyvä olo esiintymisestä. Olisi hyvä verrata esitystilannetta edelliseen harjoituskertoihin, sillä näin voi huomata, että joskus voi onnistua todella hyvin harjoituksissa, mutta ei voi olettaa, että se kerta sattuisi juuri esiintymiseen. (Arjas 2014, 67–68.)

3.4 Sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset

Monet uskomukset vaikeuttavat ja rajoittavat elämäämme (Liukkonen 2017, 70). Jännittäjä usein murehtii etukäteen tulevia haasteita tai märehtii menneissä pettymyksissä, eikä usein huomaa kielteisten ajatusten kehää (Martin ym. 2013, 29). Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat kertovat ihmisen ajatusten vaikutusta jännitykseen. Ihminen mielessä liikkuu jatkuvasti ajatuksia siitä, millainen on ihmisenä muusikkona. Monesti hän pelkää sitä, mitä esityksessä voi tapahtua – mieleen tulee kauhuskenaarioita, mitä pahimmillaan voisi tapahtua. Nämä kauhukuvat saattavat olla suuri esitystä haittaava tekijä. (Arjas 2001, 19.)

Sisäinen puhe on jännittäjällä usein kielteinen. Jännittäjä suhtautuu usein kielteisesti ja pessimistisesti asioihin. (Martin ym. 2013, 29.) Ennen suoritustilannetta mieleen tulevat negatiiviset ajatukset ja epäilyt vaikuttavat esiintymiseen negatiivisesti – vedämme tavallaan käsijarrun päälle ennen suoritusta. Silloin mieli ja keho jännittyvät. Negatiiviset ajatukset lisäävät ylipäättään ahdistuneisuutta, vaikuttavat itsetuntoon, ja lisäävät masennusriskiä. (Liukkonen 2017, 29, 106.)

On olemassa paljon muusikoita, jotka alisuoriutuvat, koska eivät usko kykenevänsä parempaan, eivätkä uskalla edes yrittää. He eivät näe itseään onnistujina, vaan odottavat itseltään epäonnistuneita suorituksia. Jos onnistuminen kuitenkin tapahtuu, sitä saatetaan selittää ulkoisilla tekijöillä. (Arjas 2014, 29, 61.) Jännittäjä pitää helposti kielteisiä ajatuksiaan tosina, vaikka niille ei löytyisi lähemmin tutkittaessa totuusperää. Oman kehon jännitysreaktiot vahvistavat kielteisten ajatusten totuuden tuntoa. (Martin ym. 2013, 29.)

Yksi muusikoita paljon häiritsevä kognitiivisten teorioiden osa-alue ovat automaattiset ajatukset. Ne ovat toistuvia ajatuksia, jotka putkahtelevat mieleen ilman, että niitä erityisesti ajattelee. Suurin osa niistä on negatiivisia, omaa tekemistä ja itseään mollaavia. (Arjas 2001, 20.) Automaattisia ajatuksia kutsutaan myös sisäiseksi tuomariksi, koska niitä pidetään helposti totuuden äänenä, joka kertoo, mitä osaamme ja minkälaisia olemme. Usein automaattiset ajatukset liittyvät johonkin tiettyyn tilanteeseen tai kappaleen osaan, jossa mieleen tulee aina sama asia. (Arjas 2014, 30.) Ne vahvistavat kielteisiä tunteita, sähkösanomien tavoin: ”Epäonnistun” tai ”Apua”. Automaattiset ajatukset ovat nopeita, mielessä ehdollistuneita reaktioita, jotka lisäävät jännitysoireita (Martin ym. 2013, 29.)

Automaattiset ajatukset määrittelevät helposti tekemistämme: Jos et usko pystyväsi soittamaan

nopeaa kohtaa, mahdollisuudet onnistua tai oppia soittamaan se ovat pienet. Näin automaattiset ajatukset muuttuvat ”itseään toteuttavaksi ennusteeksi” (Arjas 2014, 30.) Teknisesti vaikeimmissa kohdissa tulee eniten virheitä usein siitä syystä, että ihminen alkaa epäillä omaa osaamistaan, kuten: ”Tämä ei kuitenkaan tule menemään hyvin” tai ”Varmasti tulee muistikatkos”. Harjoittellessaan muusikko yleensä keskittyy musiikin tuottamiseen, ja sormet toimivat automaattisesti. Tämä yhtäkkinen omien sormien toiminnan epäily, ja niihin keskittyminen tekee esiintymistilanteen vieraan tuntuiseksi, esiintyjän liikkeet muuttuvat epävarmoiksi ja musiikillinen anti saattaa jäädä vaisuksi. Jos laulaja ei usko osaavansa laulaa korkeita ääniä, todennäköisesti hän jännittyy korkeiden äänien kohdalla, eikä saa niitä laulettua. Näillä ajatuksilla on suuri vaikutus käyttäytymiseen, sillä, jos ihminen ei usko osaavansa tai pystyvänsä johonkin, ei hän edes yritä kunnolla. Nämä epäonnistumiset vahvistavat huonoa käsitystään itsestään esiintyjänä (Arjas 2001, 21, 65–66.)

Automaattiset ajatukset kertovat suhteesta itseemme, ja ne ovat syntyneet kokemusten myötä. Ajatusten alkuperä saattaa tulla kaukaa ja olla jo ehkä unohtunut. (Arjas 2014, 30.) Yleensä ne ovatkin lähteneet muovautumaan jo lapsuudessa ja ovat näin juurtuneet syvälle alitajuntaan. Esimerkiksi kauan sitten kuultu palaute tai huonosti valittu sanamuoto on voinut iskostua niin syvälle mieleen, että vääristynyttä käsitystä voi olla vaikea muuttaa. Automaattisena ajatuksena mieleen tuleva ”totuus” on kuitenkin usein kaukana totuudesta. (Arjas 2001, 21, 68.)

Häpeä ja syyllisyys lamaannuttavat lavalla. Siksi on hyvä ottaa nämä automaattiset ajatukset tarkasteluun, miettiä niiden alkuperää ja kyseenalaistaa niiden totuusarvo. Yleensä ne eivät kestä tarkempaa tarkastelua, vaan niiden kertoma ”totuus” on helppo kumota. Niiden vaikutus on suuri siihen asti, kunnes alamme kyseenalaistaa niitä. (Arjas 2001, 65, 67.) Tullessamme tietoisiksi omista ajattelumalleista, olisi hyvä kehittää itsellemme erilaisia strategioita, miten saamme ajatukset positiivisiksi silloin, kun negatiiviset ajatukset meinaavat vallata mielen ja häiritä suoritusta (Liukkonen 2017, 104).

3.5 Opetus ja palaute

Usein opettajat pitävät vaikeana ohjata oppilastaan jännitysongelmien kanssa, koska tätä ohjaamista ei opeteta opettajakoulutuksessa. Opettajalla itsellään saattaa olla omat jännitykseen liittyvät asiat käsittelemättä, hän on jopa saattanut luopua urastaan esiintyjänä sen takia. Opettaja

saattaa pelätä epäonnistuvansa esiintyessään ja näin menettävänsä uskottavuutensa ammattilaisena. Tämä on kuitenkin turhaa, koska oppilaat arvostavat opettajaa, joka painii samojen asioiden kanssa. Se näyttää jännittämisen inhimillisyyden. (Arjas 2001, 137). Opettajan esimerkillä onkin suurempi voima kuin pelkällä kertomisella. Opettajan olisi hyvä pystyä näyttämään, että musiikista nauttiminen ja itseilmaisuus ovat paljon tärkeämpiä kuin pelkät nuotit. (Jones 2000, 35.)

Vanhempien, opettajien tai muiden auktoriteettien suhtautuminen oppijan vahvuuksiin vaikuttaa vahvasti hänen minäkäsitykseensä. Erityisesti virheisiin ja puutteisiin kohdistuva huomio vähentää motivaatiota ja lannistaa oppijaa. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 275.) Suoraan sanominen ja alentava puhe ovat nykyään arkipäivää, josta syytämme ehkä sosiaalista mediaa, mutta myös valmentajat, opettajat, työnantajat ja vanhemmat saattavat sortua siihen. Koska tunteet vaikuttavat vireystilaan, oppimiseen ja motivaatioon, tällainen toiminta on erittäin haitallista ja ammattitaidotonta. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 23.)

Oppimista on hankala tapahtua ilman arviointia (Arjas 2001, 107). Jos henkilö saa kritiikkiä, hän tarvitsee paljon kehuja kompensoimaan sitä, sillä ihmisen mieli tarttuu helposti kritiikkiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 18–19). Onneksi nykyään tiedetään, että palautteen antamisessa pitäisi korostaa positiivisuutta. Tämä ei saa kuitenkaan mennä väkinäiseksi ja palautteen antajan on myös uskallettava sanottava korjattavat asiat. Koulutuksessa annetun palautteen tarkoitus on auttaa oppijaa tiedostamaan harjoitusta vaativat osa-alueet, kehittämään työtapojaan sekä itsearviointitaitojaan. (Arjas 2014, 69–71.)

Opettajan on hyvä auttaa ja ohjata oppilastaan tunnistamaan vahvuuksiaan ja tukemaan niitä, jotta oppijan itsearvostus ja myönteinen minäkuva vahvistuisivat. Omien vahvuuksien tunnistaminen vaikuttaa vahvasti tulevaisuuden haaveisiin ja kohentaa itsetuntoa, joka taas vaikuttaa positiivisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin. Tutkimukset kertovat, että vahvuuksien tunnistaminen lisää koulumenestystä. (Hotulainen ym. 2014, 265, 274) Tämän takia on tärkeää kuulla myös hyvät asiat soitossa tarkasti eriteltyinä. (Arjas 2014, 71) Oppijalle pitää myös tarjota riittävästi mahdollisuuksia omien vahvuksiensa esilletuomiseen, sillä yksilöllisten vahvuuksien takia oppijoiden vahvuudet ilmenevät eri tavoin eri ympäristöissä (Hotulainen ym. 2014, 275).

Ihmiset ottavat eritavoin palautetta vastaan. Monesti, esimerkiksi tutkinnon jälkeen, soittaja on herkässä mielentilassa, jolloin hänen on vaikea ottaa palautteeseen etäisyyttä ja kuunnella sitä ilman puolustusreaktiota. Palautteen antajan on tärkeää lukea palautteenantotilannetta, sillä

kaikkea ei tarvitse aina sanoa. Palautteen antamiseen vaikuttaa myös, millä tasolla soittaja on, ja mitä hän kykenee tasoonsa peilaten ottamaan vastaan. Palautteenantajan pitää harkita sanamuotoja tarkasti, eikä palaute saa koskaan olla vallankäytön väline. (Arjas 2014, 69–71.)

Palautteen vastaanottamistaitoa voi harjoitella tietoisesti. Se vaatii itsetuntemusta ja kokemusta erottaa oleellinen asia epäolennaisesta. Aina on tärkeää muistaa, että palautetta saa, jotta voisi kehittyä. Monesti palautteen vastaanottaja reagoi siihen tunteella – ei kestä kuulla ehkä kipeitä yksityiskohtia – jolloin keskeinen asiasisältö saattaa mennä ohi. (Sama, 69.)

Lapsien ja nuorien esiintymisvalmennuksessa olisi tärkeää muistaa, että esiintymisiä on riittävästi, kasvattaa vaatimustasoa lapsen tahtisesti, tukea lapsen itseluottamuksen kasvua ja asettaa esiintymisten merkitys oikeisiin mittasuhteisiin. Myönteiset esiintymiskokemukset ja myönteinen suhtautuminen lavaan jo pienestä pitäen ovat vähentämässä esiintymisongelmien syntyä. Mitä enemmän esiintymiset tuottavat iloa ja onnistumisia, sitä enemmän sen haluaa kokea. Kokemus soittamisen ilosta selkeyttää tavoitteita, lisää motivaatiota ja auttaa selviämään vaikeampien aikojen yli. Lapset eivät yleensä välitä juurikaan esityksen laadusta, vaan pääasia on hauskuus. Opettajan onkin pohdittava, miten yhdistää tähän omat laatutavoitteensa, instrumentin hallintaan liittyvät asiat, tukahduttamatta lapsen esiintymisiloa. (Sama, 143–144.)

Murrosiässä nuoresta tulee paljon itsekriittisempi ja haavoittuvaisempi. On tärkeää, ettei esiintymistilanteessa pääse tapahtumaan mitään noloa tai häpeällistä. Usein murrosikäinen pystyy kuitenkin lasta paremmin kertomaan omista tuntemuksistaan, mikä auttaa opettajaa hänen yrittäessään lisätä oppilaan luottamusta. Epäonnistumisia ei kuitenkaan voi välttää, ne ovat inhimillisiä ja niitä sattuu kaikille. Esitys onnistuu aika harvoin täydellisesti mutta harvoin se myös epäonnistuu täydellisesti. Epäonnistumisia onkin hyvä opetella työstämään jo lapsuudessa ja nuoruudessa opettajan ohjauksessa. (Sama, 147, 151.)

4 PSYKKINEN VALMENTAUTUMINEN

Psyykkinen valmennus -termi on lainattu urheilusta, mutta nykyään se on vakiintunut myös musiikkipuolelle. Se tarkoittaa valmentautumista, jonka muusikko käy läpi ennen esiintymistä ilman soitinta. (Arjas 2001, 37.) Jännittäminen on sekä fyysistä että psyykkistä, joten harjoituksetkin saattavat kohdistua molempiin samanaikaisesti (Arjas 2014, 35). On hyvä huomata, että itse voi kontrolloida asioita, jotka vaikuttavat suoritukseemme (Liukkonen 2017, 104). Kehon muutokset jännittäessä ovat onneksi melko pieniä, ja niiden kanssa voi oppia elämään, kun luontaisen reaktion olemassaolon tiedostaa ja opettelee keinoja, joilla voi rentouttaa kehoa. (Arjas 2014, 24) Psyykkisen valmentautumisen perustaitoja ovatkin fyysinen ja psyykkinen rentoutuminen (Kauppila 2004, 214). Opetteluun kannattaa käyttää aikaa, sillä psyykkiset harjoitteet auttavat elämänhallintaa monilla eri elämänalueilla ja ovat keskeisiä muusikon työkaluja. (Arjas 2014, 35)

Urheiluvalmennuksessa psyykkinen valmennus on monipuolisesti käytössä ja psyykkiset harjoitukset ovat osa jokapäiväistä harjoittelua. Käymällä suoritusta läpi mielessään voi urheilija ja muusikko kehittyä, vaikka ei fyysisesti harjoittelisi. Musiikin ja urheilun psyykkisessä valmennuksessa on paljon samankaltaisuuksia. Suurin ero on siinä, että urheilusuoritus on yleensä täysin fyysinen, kun taas muusikolla se on vaativa fyysisesti, mutta pääpaino on taiteellisella puolella. Esimerkiksi taitoluistelu taitaa olla musiikkia lähimpiä urheilulajeja. Hankaluus musiikin esittäjällä on siinä, että musiikissa käydään läpi laaja tunneskaala, joihin pitäisi täysin eläytyä. Samanaikaisesti pitäisi pystyä erottamaan omat tunteet tuotoksesta, että järki säilyy, eli pitämään päänsä kylmänä, mutta samalla eläytyä ja heittäytyä. (Arjas 2001, 41–43.)

Psyykkisellä valmennuksella voidaan vaikuttaa ihmisen minäkuvaan, itsetuntoon ja automaattisiin ajatuksiin. Opettelemalla hallitsemaan näitä psyykkisiä, sisältä tulevia häiriötekijäitä, voidaan saada aikaan merkittäviä tuloksia myös esiintymisissä. (Sama, 38.) Psyykkisen valmennuksen avulla ihminen voi pyrkiä sisäiseen autonomiaan, eli hän kykenee ohjaamaan kypsällä tavalla itseään, omia tunnetilojaan ja niistä johtuvia käyttäytymisseuraamuksia. Vain itse – ei ulkomaailma – kykenee säätelemään omia tunnetilojaan, reaktioitaan ja mielialojaan. Epäonnistumisen voi kääntää vähemmän merkitykselliseksi, vaikka ulkomaailma olisi toista mieltä, jolloin se ei vaurioita itsetuntoa. Sisäisen itsesäätelyn avulla, ihminen voi poistaa pettymyksen, surun ja mielipahan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 81, 84.) Yksi keskeisimpiä psyykkisen säätelykyvyn oppimisessa on oppia vaikuttamaan omaan mielialaan ja kehon toimintaan mielen avulla (Liukkonen 2017, 21).

Jännitykseen auttavat samat keinot, jotka parantavat hyvinvointia. Stressi, ahdistuneisuus ja jännittyneisyys ovat yhteyksissä toisiinsa. Suuri määrä niitä haittaavat suoritusta ja hyvinvointia, koska ne ylivirtävät kehon ja mielen. Ne kaikki ruokkivat toisiaan. Aiheuttajat voivat olla samoja tekijöitä, joten samat selviytymiskeinotkin usein auttavat. Univelan välttäminen ja yleisesti omasta terveydestä ja jaksamisesta huolehtiminen auttavat sekä yleisessä hyvinvoinnissa että jännitysoireissa. Esimerkiksi rentoutumisesta on pidettävä päivittäin huolta, sillä ihminen ei kykene rentoutumaan varastoon. Joka päivä tulisi olla hetki vapaa-aikaa, jolloin saa vain olla. (Martin ym. 2013, 13, 43.)

Onnistunut suoritus on tulos kolmen toiminnallisen järjestelmän vaikuttamisesta toisiinsa positiivisesti: Elimistön toiminta, eli hermosto, lihaksisto, emootiot, eli tunteet ja mieliala, ja kognitiiviset prosessit, eli ympäristön vaikutus, ajatukset, itsepuhelu ja mielikuvat. Fyysisten ja motoristen asioiden lisäksi kognitiiviset prosessit – eli jatkuva ajattelutoiminta ärsykkeistä – vaikuttavat tekemiseemme suoritustilanteessa. Ärsykkeiden vaikutuksen vähentäminen vaatii monia psyykkisen säätelyn taitoja. Ympäristö ja sen tulkinta vaikuttavat ajatuksiimme, joko myönteisesti tai kielteisesti (Liukkonen 2017, 17, 19–20.)

Merja Almonkarin vuonna 2007 tekemän tutkimuksen mukaan selviytymiskeinoja jännitykseen ovat riittävä valmentautuminen, kannustava ja positiivinen sisäinen puhe, sosiaalinen tuki, rentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset, ulkonäöstä huolehtiminen, huumori, syömisestä ja juomisesta huolehtiminen, liikunta ja musiikki, ja vuorovaikutuksen luominen yleisöön (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018). Hengitys ja rentoutusharjoitukset liitetään psyykkiseen valmennukseen, vaikka ne ovat fyysisiä perustoimintoja, koska ilman niitä, esimerkiksi keskittymisharjoitukset eivät toimi. Mielikuva- eli mentaaliharjoittelu on yksi keskeisimmistä psyykkisen valmentautumisen harjoittelukeinoista. Siinä esimerkiksi esiintymistilannetta harjoitellaan mielikuvien avulla. (Arjas 2001, 37-38) Myös myönteinen itsepuhelu ja mukavat mielikuvat vaikuttavat tunteisiimme ja kehoomme positiivisesti: sydämen syke laskee, verenpaine laskee, hengitys hidastuu ja syvenee, ja tunteet muuttuvat mukavammiksi (Liukkonen 2017, 20).

Tehokkaimmin selviytymiskeinot toimivat niitä yhdistelemällä, sillä jännitys on monimuotoinen asia. Jännittäminen on joskus opittua, siihen linkittyy negatiivisia kokemuksia ja tuntemuksia, jolloin itsessään neutraali tilanne muuttuu ihmisen mielessä pelottavaksi. Jännittämisestä voi oppia myös pois. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.) On hyvä kokeilla eri harjoitteita ja valita niistä itselleen

sopivimmat (Arjas 2001, 39).

Psyykkistä valmennusta opettaja voi harjoittaa oppilaansa kanssa, tai muusikko itsekseen ilman psykologin apua, jos ongelmat eivät johdu vakavista psyykkisistä ongelmista. Osa muusikoista taitaa nämä asiat luonnostaan, mutta ne, joilla on ongelmia esiintymisten kanssa voivat saada harjoitteista apua esiintymisiin ja muihinkin elämän haasteisiin. Liialliset suorituspaineeet voivat viedä soittamiselta ilon. Psyykkisellä valmennuksella voi olla apua tämän ilon ja motivaation palauttamisessa. (Arjas 2001, 38–40.) On kuitenkin erittäin tärkeää näitä keinoja opetellessa kohdata ja hyväksyä oma jännittäminen (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018).

4.1 Myönteinen itsepuhelu ja suggestio

Myönteisellä itsepuhelulla on suuri merkitys onnistuneiden suoritusten ja ylipäätään psyykkisen hyvinvoinnin kannalta (Liukkonen 2017, 106). On hyvä yrittää suhtautu itseensä myötätuntoisesti, yhtä lempeästi kuin ystävään. On hyvä miettiä negatiivisten ajatusten tullessa mieleen, puhuisiko samalla tavalla ystävälle. (Martin ym. 2013, 31.) Negatiivinen ajattelu ei ole onneksi synnynnäistä ja lopullista. Harjoittelemalla ahkerasti voimme oppia vaikuttamaan omiin ajatuksiin. (Liukkonen 2017, 29.) Ei kuitenkaan kannata yrittää tukahduttaa synnynnäistä vireytymismekanismia, sillä se ei tule onnistumaan, ja silloin ajatukset keskittyvät väriin asioihin. Omiin ajatusmalleihin ja suhtautumiseen esiintymisjännitystä kohtaan voi vaikuttaa, ja näin luoda itselleen parempia esiintymiskokemuksia. (Arjas 2014, 30.) Näitä muuttaessaan ihmisellä pitää olla omakohtainen halu korjata vääristyneitä käsityksiä (Arjas 2001, 64).

Jos kaukana totuudesta olevat ajatukset ja vääristynyt minäkuva ovat esiintymisongelmien taustalla, pitää tarkastella vakiintuneita ajatuskuvioita ja tilanteeseen kuulumattomia miellelyhtymiä. Kognitiivinen uudelleenrakentaminen tarkoittaa sitä, että huonot ajatukset ja mielikuvat tiedostetaan, ne analysoidaan ja mietitään niiden todenmukaisuus. Tilalle tuodaan realistisempia ja kannustavampia ajatuksia ja mielikuvia. (Arjas 2001, 63–64.) Jotta ajatusmalleja voi muuttaa, on tunnistettava ne ja tilanteet, jotka yleensä aiheuttavat negatiivisia ajatuksia. Suoritustilanteessa on asioita, kuten lämpötila ja yleisö, joihin ei voi vaikuttaa, mutta ihminen voi vaikuttaa siihen, miten itse reagoi näihin asioihin. (Liukkonen 2017, 144.)

Olisi tärkeää oppia optimismia jokaisessa elämäntilanteessa (sama, 104). Positiivinen psykologia on osittain saanut alkunsa ajatuksesta, että jos mielemme herkistyy jollekin asialle, alamme nähdä siihen liittyviä asioita automaattisesti ympäristössämme. Hyviä asioita on tietoisesti yritettävä huomata ja nostaa esiin – paha pitää huolen itsestään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 19–20.)

Katastrofiajattelun sijaan olisi hyvä ajatella, mitä yleensä tapahtuu, ja mikä on ylipäättään mahdollista ja todennäköistä (Arjas 2014, 29). Sellaisen ihmisen, jolla on taipumusta katastrofiajatteluun, kannattaisi yrittää alkaa uskoa mahdollisuuksiinsa. Myönteinen itsepuhelu on parempi kuin lannistava negatiivinen ajattelu. (Arjas 2001, 68–69.) Positiiviset ajatukset jo esiintymiseen valmistautumisen aikana ohjaavat tunnetiloja onnistuneen suorituksen suuntaan. Sen takia, on hyvä painaa sekä hyvin sujuneet harjoitukset että esiintymistilanteet syvälle mieleen, sillä niihin liittyviä positiivisia tunnetiloja voi muistella seuraavassa vaativassa tilanteessa ja siihen valmistautuessa. (Liukkonen 2017, 29, 110.)

Analysoidessa suoritusta jälkikäteen on hyvä ajatella, että positiiviset kokemukset eivät ole sattumia, ja todelliset epäonnistumiset ovat harvinaisia. Positiiviset kokemukset on hyvä nähdä johtuvan omasta onnistumisesta, riittävästä harjoittelusta ja omasta kontrollista tilanteessa. Tällä optimismilla ei tarkoiteta huolettomuutta tai liiallista itsevarmuutta, vaan omien taitojen realistista ymmärtämistä ja niihin uskomista. (Sama, 104–105.)

Vastoinkäymisistä palautumisen opetteleminen on tärkeää. Sisäisellä puheella on suuri vaikutus vastoinkäymisistä toipumiseen. Jotta vastoinkäymisistä voi toipua, pitää negatiiviset asiat käydä läpi lakaisematta niitä maton alle, mutta ei kuitenkaan jäädä vellomaan niihin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 40–41.) Epäonnistumiset johtuvat joko sellaisista asioista, joihin itse ei voi vaikuttaa tai sitten ne voi harjoitella pois seuraavaa kertaa varten. Tällöin epäonnistuminen nähdään oppimiskokemuksina. Ei kannata etsiä yksittäisiä virheitä esitystilannetta jälkikäteen analysoidessa. (Liukkonen 2017, 105.) On tärkeää oppia löytämään tilanteista myönteisiä asioita. Mitä enemmän koet positiivisia tunteita sitä paremmin opit toipumaan pettymyksistä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 41).

Ajatusten kulun muuttaminen on usein vaikeaa, koska niillä on yleensä kaukainen historia. Niiden muuttaminen vaatii kärsivällisyyttä ja harjoittelua. (Liukkonen 2017, 106.) Muusikko voi aloittaa positiivisemmän suhteen hakemisella jännittämiseen, kielteisten sanojen muuttaminen

myönteisimmiksi, kuten jännittäminen on valmiustila, jolloin aktivoituu tärkeään tilanteeseen (Arjas 2014, 24–25).

On tärkeää muistaa, että myönteistä itsepuhelua opetellessa on sen oltava aina positiivista. Jos esimerkiksi käsket itseäsi: ”Ympäristö ei saa häiritä sinua”, silloin keskittyminen menee juuri ympäristöön, sillä ajatukset keskittyvät siihen, mitä ei saa tehdä, ei siihen, mitä pitäisi tehdä. Kannattaa välttää negatiivisten, kuten ”älä” ja ”ei” käyttämistä itsepuhelussa. (Liukkonen 2017, 108.)

Jos negatiivisten ajatusten korvaaminen positiivisilla ei onnistu, voi yrittää suunnata keskittymisen esimerkiksi miellyttäviin tunnetiloihin tai tekniikkaan liittyvään asiaan. Vaativan suorituksen aikana pitäisi pyrkiä tekemään se tyhjiössä, jossa vaikuttaa vain omat ajatukset ja mielikuvat, jotka ovat keskittyneet siihen hetkeen. Negatiivisten ajatusten noustessa mieleen, voi käyttää muun muassa pysäyttämistekniikkaa: Sanoa mielessään stop, puristaa käsi nyrkkiin ja korvata negatiivinen ajatus positiivisella. Tätä soveltaen jokainen voi kehittää omiin tarpeisiinsa parhaiten soveltuvan tekniikan. (Sama, 114, 145.)

Suggestio tarkoittaa mieleen johdattamista. Sen tarkoitus on saada ihminen toimimaan suggestion avulla jollain tietyllä tavalla. (Sama, 69.) Suggestio ohjaa ihmistä tekemään ratkaisunsa joukosta erilaisia ärsykekokonaisuuksia. Ihminen käyttää päätöstä tehdessään sekä järkeä että intuitiota oman taipumuksensa mukaan. On itsesuggestioita, jolloin halutaan vaikuttaa omiin ajatuksiin, toimintaan ja tuntemuksiin, ja heterosuggestioita, jolloin pyritään vaikuttamaan toiseen ihmiseen. (Arjas 2014, 80–81.) Suggestioita voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Kielteiset itsesuggestiot ovat usein tahattomia. (Liukkonen 2017, 69.)

Suggestiot saattavat huomaamattaan vaikuttaa toimintaamme. Sosiaaliset suggestiiviset normit kertovat meille, mihin pystymme ja mihin emme, ja ohjaavat näin toimintaamme. Toimimme pitkälti tiedostamatta. On hyvä tiedostaa oma suggestioherkkyydestä, sillä saamme jatkuvasti suggestioita ympäristöstämme – ihmisten sanat, ilmeet, olemus vaikuttavat meihin koko ajan. Suggestioherkkyys ei ole täysin riippuvainen itsetunnosta, vaan myös ympäristön havaitsemiskyvystä. Toiset ovat todella herkkiä: analysoivat jatkuvasti ympäristöä ja ilmapiiriä ja huomaavat pienimmätkin muutokset, joskus sortuvat kuvitteluun, se saattaa ohjata paljolti heidän käyttäytymistään. Toiset eivät huomaa niinkään ilmapiirin muutoksista tai muiden ihmisten mielipiteistä tai välitä niistä. Esiintyjä joko vahvistaa tai heikentää suggestion vaikutusta

tiedostaessaan oman suggestioherkkyytensä ja huomatessaan, mitkä asiat vaikuttavat häneen ja millä tavalla. (Arjas 2014, 80–82.)

Itsesuggestion avulla ihminen itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja ajatuksiinsa, esimerkiksi antamalla itselleen ohjeita, rentoutumalla ja mielikuvaharjoittelulla (Liukkonen 2017, 69). Niitä voi käyttää positiivisen voiman lähteenä (Arjas 2014, 80). Itsesuggestioiden avulla voimme vahvistaa myönteisempää kuvaa itsestämme, lisätä luottamusta suoritukseemme ja auttaa säilyttämään keskittyneisyyden (Liukkonen 2017, 106). Suggestio ei ole pelkästään myönteistä itsepuhelua tai hokemista, vaan tarkoitus on muuttaa ajatusmalleja positiivisempaan. Itsesuggestion on oltava realistinen ja vakuuttava, ei mahdoton. (Arjas 2014, 83.)

Itsesuggestioiden avulla voi vähentää automaattisten ajatusten vaikutusta ja vahvistaa minäkuvaa. Kun löytää automaattisen ajatuksen alkuperän, voi suggestion avulla tämän ”totuuden” kiistää ja kehittää uuden tavan ajatella. Vaikkei muistaisikaan asian alkuperää, voi kehittää negatiiviselle ajatukselle positiivisen vastineen joka muuttaa ajatusta hiljalleen positiivisempaan suuntaan. (Sama, 83–84.)

Positiivisia itsesuggestioita voi olla muun muassa: ”Minä osaan”, ”Olen harjoitellut riittävästi”, ”Olen varma siitä mitä teen” ja ”Tämä tulee onnistumaan” (Liukkonen 2017, 106). Jos esimerkiksi kuulee ennen esitystä ei-kannustavan palautteen, voi vastata siihen mielessään itsesuggestion avulla: ”Olen harjoitellut tarpeeksi, pystyn tähän, oma tapani valmistautua on ollut riittävä”. Mitä useammin itsesuggestiota toistaa, sitä toimivampi siitä tulee. (Arjas 2014, 82.)

Myönteisen itsepuhelun harjoituksia

1. Yksi tapa analysoida omaa ajatuskulkuaan on pitää itsepuhelupäiväkirjaa. Milloin ja miten usein huomasit itsepuhelua, millaista se oli, mitä ajattelit onnistuessasi suorituksessasi ja miten hyvin pysyit siinä hetkessä? Etenkin suoritusten jälkeen on hyvä käydä läpi, mitä ajatuksia mielessä kävi sekä ennen suoritusta että sen jälkeen. Jos ne olivat negatiivisia, käy läpi tilanteet, jotka niitä aiheuttavat, ja miksi sinulla on sellaisia asenteita, ajatuksia ja oletuksia itseäsi tai sitä tilannetta kohtaan (mistä ne ovat lähtöisin). Mieti, kuinka niitä voisi muuttaa positiivisemmaksi. Opi tunnistamaan kielteiset ajattelumallit ja tilanteet joita pelkää. Pyri täyttämään mielesi negatiivisten sijaan positiivisilla mielikuvilla ja ajatuksilla itsestäsi, kuten ”Minä osaan.” (Liukkonen 2017, 111.)
2. Mene rauhalliseen paikkaan, ota mukava asento ja sulje silmät. Kuvittele itsesi sisälle suureen äänieristettyyn kuplaan. Hengitä syvään, hengittäessä sisään otat itseesi

rauhallisuutta ja turvallisuutta – voit kuvitella mielessäsi turvallisen lapsuudenkokemuksen – pitkällä ulos hengityksellä puhallat ulos kaiken jännittyneisyyden. Vaikka kupla on äänieristetty, voit kuulla sen ulkopuolisia ääniä halutessasi. Voit ottaa jonkun läheisen ihmisen mukaan kuplaasi. Tunne turvallisuus ja rauhallisuus, ja saa voimaa läheisestäsi ja hengityksestäsi. Voit myös kuvitella kuinka jotkut yrittävät tunkeutua kuplaasi, mutta eivät pääse, jos et niin halua, eikä sinun rauhallisuutesi horju. Siirrä kupla mielikuvissasi suoritusilanteeseen. (Liukkonen 2017, 150.)

4.2 Hengitys

Hengitys on psyykkisen valmennuksen perusmenetelmä. Hengitysongelmat ovat yleisiä jännittäjien keskuudessa. Näitä ovat pinnallinen hengitys, hengityksen pidättäminen ja hyperventilaatio eli ylihengittäminen. (Arjas 2001, 45.) Autonominen hermosto ja mieli rauhoittuvat tasaamalla hengitystä (Martin ym. 2013, 43). Sydämen syke alenee rauhallisesti hengittäessä, sillä pitkä uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa. Siksi esiintymään mennessä on hyvä pyrkiä tasaamaan hengitys. Puhallinsoittajille ja laulajille hengittäminen on tärkeä elementti musiikin esittämisessä ja äänentuotossa. Heillä on monenlaisia hengitystekniikoita kehitettäviä harjoituksia. Muut muusikot eivät välttämättä kiinnitä lainkaan huomiota hengitykseensä. (Arjas 2014, 36–37, 40.)

Huono hengittäminen on yleistä. Lapset oppivat viimeistään koulussa ”vatsa sisään, rinta ulos” - tyyliin. Tällöin pallea ei voi toimia vapaasti. (Arjas 2001, 45.) Pieni vauva osaa hengittää oikein, vatsa ja kyljet kohoavat sisäänhengittäessä. Kaikki osaavat hengittää luonnostaan oikein, taito on monilla unohtunut. Ei ole selvää tietoa, mistä se johtuu. Viimeistään kouluikässä lapset alkavat hengittää pinnallisesti, puutteellisesti keuhkoja käyttämällä. Syitä voivat olla kulttuuriset syyt, mallioppiminen, stressi, liiallinen paikallaan istuminen ja huono lihaskunto. Länsimaisessa kulttuurissa perehdytään hyvin vähän hengityksen merkitykseen. Joogassa ja pilateksessa hengitys on keskeisessä asemassa, mutta muissa yhteyksissä siitä ei juuri puhuta. (Arjas 2014, 36–37, 45.) Hengitysharjoituksilla voi palauttaa ihmisen normaalin hengitystavan, ja riittävällä harjoittelulla se muuttuu automaattiseksi (Arjas 2001, 47).

Hengitys on kytköksissä hyvinvointiin (Arjas 2014, 40). Epätasainen ja tiheä hengitys vaikuttaa niin, että koko kehoon tulee hätäinen olo, ja elintoiminnot kiihtyvät (Martin ym. 2013, 43). Puolestaan syvään ja rytmisesti hengittämällä mieli rauhoittuu, keho rentoutuu, syke laskee ja keskittyminen

paranee. Hengityksen ja mielikuvien avulla voi myös säädellä omaa olotilaa, esimerkiksi puhaltamalla ulos ahdistusta tai kipua ja ottamalla sisään raikasta, parantavaa happea. (Arjas 2014, 36, 40.)

Hyvä keskittyminen lisää hapentarvetta. Aivot ja lihakset tarvitsevat soittaessa lisähapetta selvitäkseen vaativasta tehtävästä. Haukottelu ennen esiintymistä on merkki siitä, että keho yrittää tehostaa hapensaantia. Väärällä tavalla hengittäessä hengitys siirtyy apulihaksille, jolloin kaula ja hartiat jännittyvät, ja keuhkot ovat käytössä vain osittain. Happea on silloin liian vähän veressä, joka taas vaikuttaa koko elimistöön – aivot ja lihakset toimivat huonommin. (Arjas 2014, 36, 40.) Pinnallinen hengitys saattaa väsyttää muusikon kätet, sillä soittaminen on fyysisesti rasittavaa – tarvitaan paljon happea. Hapenpuutteessa lihakset eivät saa happea riittävästi. (Arjas 2001, 45.)

Huonon hengitystekniikan omaava ei pysty ottamaan tehokkaasti happea, eikä puhaltamaan sitä tasaisesti ulos, vaan ilmat ”ryöpsähtävät pihalle”. Monilla on ongelmana myös liian äänekkäs hengitys, joka kertoo huonosta tekniikasta. Mitä parempi tekniikka ihmisellä on, sitä hiljaisempi hengitys. (Arjas 2014, 37–38.)

Muusikot monesti pidättävät hengitystään vaikeissa kohdissa, silloin lihastyö muuttuu anaerobiseksi, rentous katoaa, lihakset väsyvät nopeasti. Jos hengitystä pidättää, hartiat kohoavat, vatsalihakset jäykistyvät ja olo huononee. Tästä aiheutuvan jäykkyyden takia monen soittimen ääni muuttuu kireämmäksi. (Sama, 37, 39.)

Hyperventilaatio eli ylihengittämien on myös tavallinen ongelma muusikoiden keskuudessa, erityisesti puhaltajilla ja laulajilla. Tämä johtuu siitä, että heitä huolestuttaa ilman riittäminen ja he yrittävät ottaa happea liian tehokkaasti. (Arjas 2001, 45–46.) Muusikko ottaa liikaa ilmaa, eikä puhalla sitä tarpeeksi ulos, jolloin ilmaa jää keuhkoihin. Tästä seuraa huimausta ja huonoa oloa. Myös psyykkiset syyt voivat johtaa hyperventilaatioon, sillä paniikkikohtaukseen liittyy usein hyperventilaatiota ja hyperventilaatio voi itsessään johtaa paniikkikohtauksen kaltaiseen oloon. Joissain soittimissa muusikko joutuu kestämään pientä hyperventilaatiota, esimerkiksi tuubassa, koska siihen kuluu niin paljon ilmaa. Vastaavasti oboessa pitää muistaa puhaltaa ylijäänyt ilma pois fraasien lopuksi. (Arjas 2014, 38.)

Puhaltajilla monesti ilma ei tunnu riittävän esiintymisen alussa. Syyt johtuvat vireytymistilan kohoamisesta ja jännittyneistä vatsalihaksista, jolloin happi jää pinnalliseksi. Monestikaan

puhaltajat eivät osaa ajatella hengityksen hyödyllisyyttä muuhun käyttöön kuin soittamiseen. Ennen esiintymistä hyvällä hengityksellä saisi mielen hallintaan, ja esiintymisen alkuun paremman hapenriittävyden. (Sama, 40–41.)

Jousisoittajia suositellaan usein hengittävän sisään kohotahdilla tai valmistavalla tahtiosalla ja ulos pääiskulla. (Arjas 2014, 39.) Ranskalainen sellisti, Paul Tortelier, suosittelee jousisoittajaa hengittämään jousen tahdissa, skaalojen nopeus ei saisi vaikuttaa. Tätä voi harjoitella, esimerkiksi asteikkojen avulla rytmittämällä ulos ja sisäänhengityksen jousen liikkeiden mukaan. Kappaleita soittaessa välillä tulee niin intensiivisiä kohtia, missä ei voi toimia samalla tavoin. Kun kuitenkin oppii säätelemään hengitystään harjoitusten avulla, se voi automatisoitua. (Arjas 2001, 46.)

Hengitysharjoituksia

1. Hartiat pysyvät alhaalla hengityksen aikana. Kyljet kohoavat, vatsa kohoaa. Puske ilma ulos keuhkoistasi voimakkaasti, aktiivisesti. Anna ilman täyttää keuhkot itsestään, refleksin omaisesti, kuin rentoutuen. (Arjas 2014, 42.)
2. Hengitä sisään ja laske neljään (varo etteivät hartiat kohoaa vaan happi menee vatsaan kylkiin ja selkään) pidätä happea hetki ja puhalla se ulos aktiivisesti laskien samalla neljään. Voit pikkuhiljaa lisäillä numeroita (sisään- ja uloshengityksiin saman verran), näin saat keuhkorakkuloita avautumaan, hengitys tehostuu, mieli rauhoittuu ja keskittyminen paranee. (Sama, 42–43.)
3. Mene makaamaan selälleen lattialle, polvet koukussa, jalkapohjat lattiaa vasten. Aseta kirja mahalle ja hengitä rauhallisesti. Saatko sisään hengittäessä kirjan kohoamaan? Jos näin on, hengitys kulkee oikein. (Arjas 2001, 46.)
4. Aallot: Mene selinmakuulle, jalat koukkuun, laita kädet vatsalle ja silmät kiinni. Hengittele syvään, tunne kuinka vatsa kohoaa sisäänhengittäessä ja uloshengittäessä tyhjenee, pidä pieni tauko ulospuhalluksen jälkeen. Kuvittele hengityksen olevan kuin meren aallot, olet aallon pohjalla tauon aikana. (Martin ym. 2013, 44.)

4.3 Rentoutuminen

Lukuisat tutkimukset osoittavat rentouden parantavan keskittymiskykyä. Tutkimus, jossa kaksi ryhmää 7–9-vuotiaita lapsia, tekivät keskittymistestin. Toinen ryhmä teki testin jälkeen 20 minuuttia kestävästä rentoutumisharjoituksen, ja molemmat ryhmät tekivät testin uudestaan 20 minuutin

kuluttua. Rentoutumisharjoituksen tehneet saivat huomattavasti paremmat tulokset kuin edellisellä kerralla. Toisen ryhmän tulokset eivät parantuneet. (Liukkonen 2017, 71–72.)

Hyvästä rentoutumiskyvystä on paljon hyötyä. Esimerkiksi stressin yhteydessä voi ilmetä unettomuutta, jolloin monet käyttävät unilääkkeitä, mutta eivät välttämättä silti nukkuessaan virkisty. Rentoutusharjoitus toimii paremmin, sillä silloin keho ja mieli rauhoittuvat, ja unen laatu paranee. (Arjas 2001, 48.) Paraskin nukkuja nukkuu usein huonosti ennen esitystä, mikä aiheuttaa lisästressiä, sillä silloin pitäisi nukkua hyvin (Arjas 2014, 44).

Rentoutumisella on suuri vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, vaikka se on fyysinen taito. Ihmisen mieli ja keho ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään, koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Eli jos ihminen kykenee rentouttamaan itsensä fyysisesti, hän ei voi olla psyykkisestikään täysin lukossa. Usein toistuvalla rentoutumisella voi saada parempaa elämänhallintaa, koska ihminen ei silloin stressaannu niin helposti. (Sama, 43.) Rentoutumisesta saa parhaimman hyödyn harjoittelemalla sitä säännöllisesti useasti viikossa. Näin taito voi automatisoitua, ja ihminen voi oppia rentoutumaan tilanteessa kuin tilanteessa. (Liukkonen 2017, 155.) Rentoutumisen oppiminen vie aikaa, mutta siihen kannattaa panostaa, koska sillä on niin hyviä vaikutuksia elämän eri osa-alueissa, eikä kerran opittu unohdu koskaan (Arjas 2014, 44).

Rentoutuminen kehittää myös itsetuntemusta. Sen avulla tulee tietoisiksi oman kehon kireistä osa-alueista, hengityksestä ja mielen liikkeistä. Aluksi näiden asioiden havainnoiminen voi tuntua ahdistavalta. (Arjas 2014, 44.) Rentoutuminen kuitenkin auttaa ennen esiintymistilannetta, kun pitää nopeasti rentouttaa jännittyneet kehonosat. Monesti muusikot ihmettelevät, miten voi harjoitella tuntikausia ilman lihasten väsymystä, mutta esiintyessä lihakset väsyvät jo ensiminuuttien aikana. Tämä johtuu hengitysongelmien lisäksi siitä, että lihakset ovat työskennelleet jo pitkään – olleet jännittyneinä – ennen esitystä. Siksi on hyvä pyrkiä pitämään lihakset lämpiminä ja rentoina ennen lavalle menoa. (Arjas 2001, 48.) Monesti muusikot kärsivät kylmistä käsistä ennen esitystä. Rentouttamalla kädet veri kulkee paremmin, ja kädet lämpenevät sisältä päin. (Arjas 2014, 46.)

Sopiva rentoutumistekniikka psyykkisen valmennuksen kannalta on sellainen, että sopiva aste rentoudelle voidaan saavuttaa paikkaan ja aikaan katsomatta. Pitkät nauhalta tulevat rentoutusohjelmat eivät välttämättä ole kaikkein tarkoituksenmukaisimpia, mutta niiden avulla voi oppia rentoutumisen perustaitoja ja oman kehon tuntemusta. Rentoutumista olisi kuitenkin hyvä

harjoitella myös ilman hiljaista ja rauhallista paikkaa, esimerkiksi ennen lavalle menoa äkillisen jännityksen iskiessä. Monet valittavatkin, etteivät löydä sopivaa tilaa rentoutumiselle ennen esitystä: on liian meluisaa, liian kylmä tai kuuma tai muuta vastaavaa. Juuri tämän takia on hyvä opetella rentoutumaan erilaisten häiriötekijöiden keskellä, sillä se parantaa myös keskittymiskykyä. Myös rentoutumisen astetta on hyvä pystyä säätelemään (Arjas 2001, 48–49.) Syvärentoutuminen ei ole hyväksi ennen esitystä, sillä se passivoi lihaksia, vaan rentoutuksella pyritään poistamaan esitystä haittaava liiallinen jännitys. (Arjas 2014, 47.)

Progressiivinen ja autogeeninen rentoutus ovat hyviä rentoutumisharjoituksia. Amerikkalaisen Edmund Jacobsonin kehittämässä progressiivisessa rentoutuksessa periaatteena se, että lihas rentoutuu jännityksen jälkeen. Lihasta jännitetään äärimmilleen ja annetaan jännityksen laueta, jolloin lopputuloksena on rentoutuneempi lihas. (Arjas 2001, 49.) Jacobsonin rentoutumiskeino sopii hyvin myös pienille lapsille, jotka eivät vielä ymmärrä rentoutumista käsitteenä. Tämän menetelmän avulla voi helposti havaita rentoutumisen ja jännittyneisyyden erot. (Arjas 2014, 45.)

Autogeeninen rentoutus on saksalaisen Johannes Schultzin keksimä menetelmä, jossa rentoudutaan itsesuggestioiden, mielen avulla. Siinä kehon osat käydään mielessä läpi ja annetaan rentoutumiseen sopivat käskyt. Tämän taidon oppimiseen saattaa mennä muutamia kuukausia, mutta sen opittuaan, pystyy rentoutumaan missä tahansa muutaman käskyn avulla. (Arjas 2001, 50.)

Monet tunnetut muusikot harrastavat joogaa; muun muassa viulisti Lajos Garam suosittelee joogaamista. Hänen mielestään jooga saa mielen rauhallisemmaksi ja optimistisemmaksi, keskittyminen paranee, ajatukset juoksevat nopeammin ja lihaksetkin toimivat nopeammin. Garamin mielestä jooga herkistää aisteja, auttaa löytämään optimaalisen vireystilan ja auttaa säilyttämään ydinminän jännitystilanteessa. Joogan hankaluus on se, että sitä pitää paljon harjoittaa, jotta liikkeet voivat käydä luonnollisiksi, jonka jälkeen ihminen saa nämä mainitut hyödyt käyttöönsä. (Sama, 51.)

Kaikille ei sovi samat rentoutumisharjoitukset. Toinen pelkää jäykistymistä ennen esitystä, jolloin kehon tietoinen rentoutuminen on tärkeää. Toinen taas ei hyödy rentoutumisesta niin paljon, koska tietoisuuden kohdistaminen itseen ja omaan oloon voi olla jännitystä pahentavaa. Joku taas kokee edessä olevan työn määrän niin valtavana, että haluaisi luovuttaa, jolloin hän saattaa passivoitua. Silloin oikean vireystilan löytäminen on rentoutusta tärkeämpää, esimerkiksi reipas kävelylenkki tai

muu kevyt sykkeen kohottaminen. (Arjas 2014, 47.) Jokainen voi etsiä itselleen miellyttävät rentoutumistavat. On kuitenkin hyvä kokeilla ja osata eri tapoja, koska usein jännittävät tilanteet eroavat toisistaan. (Arjas 2001, 51.)

Rentoutusharjoituksia

1. Ota itsellesi hyvä asento ja sulje silmäsi. Keskity syvään hengitykseen. Tunne kuinka syvän hengityksen rytmi vähitellen täyttää sinut kokonaan. (Arjas 2001, 50–51.)
2. Ota itsellesi hyvä asento ja hengitä syvään. Tunnustele toista kättäsi, ja anna jännityksen valua pois. Tee sama toiselle kädelle, molemmille jaloille vuorollaan, ja lopuksi hartioille ja niskalle. (Sama, 51.)
3. Jännitä kätesi tiukasti nyrkkiin, ja anna jännityksen hetken kuluttua laueta. Jännitä jalkaasi ja anna laueta. Nosta hartiat korviin ja pudota alas. Purista leuat toisiaan vasten ja päästä vapaaksi. Voit tehdä harjoituksen sekä pienillä että suurilla lihaksilla. (Sama, 49–50.)
4. Tässä rentoutus- ja aktivointiharjoituksessa käytetään ääntä apuna: Nyrkkeile eteenpäin, ota vartalon kierto mukaan. Iskiessäsi puhalla samalla ilmaa ulos, ja anna äänesi tehostaa iskua: ”Huh, huh, huh, huh”, (Martin ym. 2013, 46.)
5. Tunne, kuinka veri virtaa vahvemmassa kädessäsi – kädessäsi on raskas ja lämmin olo. Keskity sitten toiseen käteen samalla tavalla. Sen jälkeen tunne vuorotellen molemmissa jaloissa raskas ja lämmin tunne. Tunnustele, kuinka lämmin palleasi ja koko vatsan seutusi on. Huomaa otsallasi viileyden tunne. Totea lopuksi mielessäsi: ”mieli on tyyni ja rauhallinen”. Etene tässä harjoituksessa vähitellen – etene seuraavaan kehon osaan vasta sitten, kun olet saanut edellisen kehon osan rentoutettua. Lämmin tunne vatsassa johtuu siitä, että veri virtaa sisäelimiin rentoutuksen myötä, ja viileä tunne otsalla taas verenpaineen laskusta. Harjoittelun myötä kehityt niin taitavaksi, että pystyt rentouttamaan itsesi viidellä käskyllä: ”Kädet ovat raskaat ja lämpimät. Jalat ovat raskaat ja lämpimät. Vatsa on lämmin. Otsa on viileä. Mieli on tyyni ja rauhallinen.” (Arjas 2001, 50.)

4.4 Keskittyminen

Keskittymisharjoitukset ovat tärkeä osa psyykkistä valmentautumista (Arjas 2001, 52). Onnistunut suoritus vaatii keskittymistä itse asiaan, juuri tähän hetkeen, ja häiriötekijöiden poissulkemista mielestä. Huomion suuntaaminen ja keskittyminen kuuluvat itsesäätelytaitoihimme. Mielen voi suunnata johonkin sisäiseen tai ulkoiseen ärsykeeseen, esimerkiksi kehon tuntemukseen,

visuaaliseen mielikuvaan tai auditiiviseen ärsykkeeseen. (Liukkonen 2017, 77, 79.) Hyvässä keskittymisessä ylimääräiset asiat eivät enää saavuta ihmisen tietoisuutta (Arjas 2014, 49). Huonosta keskittymisestä kertoo se, kun joutuu jatkuvasti hokemaan itselleen: ”keskity, keskity”. Silloin ajatuksissa ei jää tilaa varsinaiselle tekemiselle. (Arjas 2001, 53.)

Muusikoilla on erilaisia kokemuksia hyvästä keskittymisestä. Toisilla hyvin keskittyneenä saattaa olla ”pää tyhjä” esityksen aikana, eikä välttämättä muista jälkeensä ajatuksiaan. Toisilla taas hyvä keskittyminen merkitsee kaikkien aistien valppautta. (Arjas 2014, 48.) Huono keskittymiskyky on suuri syy muusikoiden esiintymisongelmiin. Seurataan liikaa yleisön reaktioita, mielessä pyörii asiaankuulumattomia ajatuksia ja harjoittelu saattaa olla tehotonta huonon keskittymisen takia. Kun oppii suuntaamaan ajatukset tekemäänsä asiaan, ja jättää turhat ajatukset huomioimatta, on jo huomattava osa vaikeuksista selätetty. (Arjas 2001, 52.)

Jos mieltämme häiritsee jokin asia, keskittyminen on vaikeaa, sillä mieleemme on tavallaan varattu tämän asian käsittelemiseen. Eri aistikanavien kautta voi tulla keskittymistä häiritseviä ärsykeitä suorituksen aikana, kuten väsymys, stressi, liian korkea vireystila, epävarmuus, melu, valaistus, häiritsevä lämpötila, uusi ympäristö, yleisö tai muu sellainen. Jos esimerkiksi työtä tehdessä pitää kännykkää lähellä tai sähköpostia päällä, ne vaikuttavat mieleemme kiinnittymiseen. Tästä voi pidemmällä ajalla seurata hermoston yllirasittuminen sekä somaattisia että kognitiivisia vaivoja. (Liukkonen 2017, 77–79.)

On hyvä miettiä, häiritseekö esiintymistilanteessa enemmän ulkoiset vai sisäiset tekijät: häiritseekö rauhaton ihminen yleisössä vai häiritsevätkö omat ajatukset tai oman kehon tuntemukset. Sisältä tulevat häiriötekijät ovat yleensä vaikeampia poistaa mielestä kuin ulkopuolelta tulevat. Sisältä tulevat häiriötekijät kertovat useimmiten vaikeuksista sisäisten asioiden kanssa. Kun luotto omaan osaamiseen horjuu, ihminen ajattelee olevan helpompaa siirtää keskittyminen ulkopuolisiin asioihin, jolloin hän saa tekosyyn keskittymisen katoamiselle tai epäonnistumiselleen. Sisäisten häiriötekijöiden kanssa on työskenneltävä, on harjoitettava sitä, kuinka palauttaa ajatukset tekemiseen. (Arjas 2014, 49.)

Vireystila vaikuttaa keskittymiseen (sama, 52). Jos vireystila nousee liian korkeaksi, keskittyminen helposti kärsii. Tällaisia tilanteita voi olla tärkeäksi koetut tilanteet, jolloin paineet ja jännitys ottavat vallan koko psykofyysisestä olemuksesta. Vähän kokemusta omaavilla tämä on yleisempää. Jos alku on lähtenyt huonosti, joillain voi olla vaikeuksia päästä takaisin raiteilleen. Vireystilaa

kontrolloimalla voi kontrolloida samalla omaa keskittymistä, jolloin tullaan siihen tosiasiaan, että psyykkisen säätelyn ja rentoutusharjoitukset vaikuttavat myös keskittymiseen. (Liukkonen 2017, 85–86.) Esimerkiksi hengitysharjoituksessa hengityksen syventyessä tulee tietoiseksi hengityksestään, ja muut asiat alkavat pikkuhiljaa kadota mielestä (Arjas 2014, 49). Psyykkisen säätelyn harjoitteiden avulla riittävän keskittymisen voi saavuttaa millaisessa tilanteessa tahansa. (Liukkonen 2017, 81.)

Keskittymiskykyyn liittyy usein virheajatus, että yritetään rajoittaa ajattelua, vaikka se on ajatuksen kohdistamista olennaiseen (Arjas 2014, 48). Tietoisuuden ja ajatusten kohdistaminen tekemäänsä asiaan on ihanne tila. Aivotutkijat kertovat, että ihminen pystyy keskittymään yhteen asiaan vain hetken. Ajatukset sinkoilevat, johtuen ärsykkeistä ja miellelyhtymistä. Ajatuksia ei voi rajoittaa, siksi onkin tärkeää harjoitella suuntaamaan ajatuksiaan tekemäänsä asiaan. Kun saavuttaa tilan, jossa tietoisuus on kohdistettu tekemäänsä asiaan, muut ajatukset ja ärsykkeet eivät pääse häiritsevästi tunkeutumaan tietoiselle tasolle, vaan ne jäävät hyvin vähälle huomiolle tai kokonaan havaitsematta. Silloin ne eivät vaikuta keskittymiseen. (Arjas 2001, 52–53.) Parhaimmillaan voit kadottaa täysin ajan ja paikantajan keskittyessäsi. (Arjas 2014, 48) Kaikilla on kokemuksia siitä, kun on täysin uppoutunut tekemäänsä asiaan, ajantaju häviää, ja jonkin ajan kuluttua ”herää” nykyhetkeen – keskittyminen on ollut täydellistä (Arjas 2001, 53).

Muusikot monesti harjoittelevat ilman hyvää keskittymistä, koska se on henkisesti rankkaa, on helpompi antaa ajatusten virrata harjoittellessa. Toisaalta harjoittelu tuntuu myös silloin raskaammalta ja turhauttavalta. Jos ei keskity, joutuu tekemään saman työn moneen kertaan. Keskittymällä nostat tekemäsi työn laatua ja saat aikaan parempia tuloksia lyhyemmässä ajassa. (Arjas 2014, 52.) Kaikilla muusikoilla on kokemuksia siitä, kun harjoittelukopissa ei saa keskittyttyä, vaan ajatukset harhailevat eilisessä, kohta olevassa ruokailussa tai ihan missä vain. Tällöin on jopa parempi olla harjoittelematta, jos ei saa ajatuksiaan kasaan, sillä muuten voi tulla harjoitelleeksi huonoja tai vääriä liikeratoja. Jos on aina harjoittellessa antanut ajatustensa virrata muissa asioissa, ei esiintyessäkään pysty keskittymään. (Arjas 2001, 53–54.) Lavalla ei voi tehdä sellaista mitä ei ole harjoitellut. Kun vaatii itseltään kunnollista paneutumista harjoitteluun, se todennäköisemmin onnistuu myös lavalla. (Arjas 2014, 50.)

Kaikilla on mahdollisuus opetella keskittymistaitoa (Liukkonen 2017, 80). Vaatii kuitenkin paljon itsekuria opetella keskittymään. (Arjas 2014, 52) Jokaisella on kyky keskittyä tietyn aikaa, ja jokaisella on niitä hetkiä jolloin keskittyminen ei onnistu (Liukkonen 2017, 77). Tutkimusten mukaan

ihminen pystyy tekemään keskittymistä vaativaa tehtävää keskimäärin neljä tuntia päivässä. On hyvä miettiä, miten käyttää päivänsä tehokkaimmat tunnit, ja mitkä työt jättää tehottomammalle ajalle. (Arjas 2014, 53.)

Keskittymistä on vaikea opetella suoraan. Parhaiten keskittymisessä voi kehittyä yrittämällä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan – oli se mikä hyvänsä – mahdollisimman hyvin (Arjas 2001, 53). Opetellessa keskittymään on hyvä tehdä itselle realistinen tavoite keskittymistä vaativan harjoittelun pituudesta. Pitää muistaa pitää taukoja, ja aina, kun keskittyminen karkaa, palauttaa ajatus takaisin aiheeseen. On hyvä ajatella positiivisia asioita ja pyrkiä poistamaan huolestuneisuus mielestä, sillä se hankaloittaa keskittymistä. (Kauppila 2004, 143.) Olosuhteet eivät ole esittäessä aina parhaat mahdolliset, joten on hyvä harjoitella huonoissa olosuhteissa soittamista: tulla liian kiireessä paikalle, soittaa huonossa akustiikassa tai kiristävässä vaatteissa tai antaa jonkun yrittää häiriköidä soittoa. Keskittymistä vaativan työn vastapainoksi täytyy ihmisen päästä palautumaan ja lepäämään harjoittelun päätteeksi. (Arjas 2014, 53, 55.)

Kun vireystilan noustessa keskittyminen meinaa karata epäolennaiseen, pitäisi ajatus yrittää siirtää takaisin suorituksen kannalta olennaiseen (Liukkonen 2017, 85). Huomion voi yrittää kohdistaa yhteen yksityiskohtaan, kuten kuunnella soittamaansa musiikkia tarkasti, pitää katse tiukasti nuotissa, seurata sormien liikkeitä tai hapen virtausta. Voi myös laulaa melodiaa mielessään soittaessaan. Mutta on hyvä pitää mielessä, ettei keskittyminen mene tässä turhiin yksityiskohtiin, esimerkiksi tahroihin nuotissa. (Arjas 2001, 54.) Huomion keskittämällä tuntoaistiin saattaa lieventää esiintyessä usein ilmenevää irtautumisen tunnetta soittimesta, koska kontakti instrumenttiin pysyy parempana. Melodian laulaminen mielessä pitää ajatuksen soittamista edellä. Jos mielikuva ei kerkeä mukaan ajoissa, tekniikka alkaa ohjata musiikkia. (Arjas 2014, 51–52, 54.)

Keskittymisharjoituksia

Yhtenä parhaimpana keskittymisharjoituksena pidetään 3–2–1-harjoitusta, joka tähtää aistien suuntaamiseen. Siinä käytetään näkö, kuulo ja tuntoaistien yhdistämistä, ja huomion pikkuhiljaa siirtämistä haluttuun kohteeseen. Tämä on hyvä harjoitus, koska se ei vaadi hiljaista tilaa, vaan ajan kanssa rauhattomassakin ympäristössä oppii kohdistamaan huomionsa haluamaansa, löytää rauhallisen olon ja oppii omasta keskittymiskyvystä. (Arjas 2014, 50.)

1. 3–2–1-harjoitus: Etsi näkökentästäsi kolme kohdetta, joihin kiinnität katseesi kuhunkin vuorollaan. Kiinnitä sitten huomiosi kolmeen ympäristöstäsi kuuluvaan ääneen, joihin kiinnität huomiosi. Sen jälkeen kiinnitä huomiosi tuntoaistiisi ja kolmeen tuntemaasi asiaan, esimerkiksi lämpötila, penkki jolla istut ja kiristävä vaate. Siirry uudelle kierrokselle ja karsi jokaisesta osa-alueesta yksi pois, eli kiinnität huomiosi aina kahteen asiaan kussakin aistiosiossa. Kolmannella kierroksella kiinnität huomiosi enää yhteen näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukseen. Tämän harjoituksen tehdessään saattaa huomata, että joihinkin aistiärsykkeisiin on helpompi kiinnittää huomiota kuin toisiin, esimerkiksi muusikoilla usein helppo kiinnittää huomionsa kuuloaistimukseen, mutta tuntoaistimukseen voi olla hankalaa. On hyvä yrittää vahvistaa heikompia aisteja, koska myös tuntoaistimus on erittäin tärkeä soittamisen tai laulamisen kannalta, esimerkiksi, miltä suukappale huulella tuntuu. (Arjas 2014, 51.)

4.5 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu, eli mielikuvaharjoittelu on tärkeä osa psyykkistä valmistautumista (Kauppila 2004, 193). Sen vaikuttavuus on todettu monissa tutkimuksissa, ja se on ylipäätään yksi tutkituimmista ja käytetyimmistä psykologian menetelmistä (Liukkonen 2017, 87). Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa harjoittelua pelkän mielikuvan, eli ajatuksen avulla, ilman soitinta (Arjas 2014, 86). Tutkimukset osoittavat mielikuvaharjoittelun vaikuttavan suoritukseen parantavasti. Esimerkiksi urheilijat, jotka yhdistävät motoriseen harjoitteluun mielikuvaharjoittelua, oppivat liikkeet nopeammin kuin pelkästään fyysisesti harjoittelevat. Yleisemmin mielikuvaharjoittelua käytetään tulevan tai menneen suorituksen läpikäymisessä, motoristen liikkeiden harjoittelussa mielessä, rentoutusharjoituksissa ja traumaattisten kokemusten poisherjistämisessä. Mielikuvaharjoittelu vaikuttaa muun muassa rentouteen, vireystilaan, keskittyneisyyteen, sisäiseen motivaatioon ja itseluottamukseen. (Liukkonen 2017, 87, 97–98.) Vaikka tiedetään mentaaliharjoittelun edut, vain harvat opiskelijat harjoittelevat sen avulla (Arjas 2014, 86).

Kiinalainen pianotaiteilija Liu Shikun vangittiin länsimaisen taiteen vastaisessa kampanjassa Kiinassa vuonna 1966. Hän joutui viettämään vankilassa kuusi vuotta, mutta pian vapauduttuaan hän palasi menestyksekkäästi konserttilavoille. Kysyttäessä häneltä, kuinka hän kykeni säilyttämään taitonsa niin hyvin, vaikka ei ollut päässyt pianon ääneen kuuteen vuoteen, hän vastasi harjoitelleensa tylsissä olosuhteissa mielikuviansa avulla, ja näin säilyttämään taitonsa lähes muuttumattomana. (Sama, 90–91.)

Mentaaliharjoittelu perustuu siihen, että esimerkiksi liikettä kuvitellessa lihaksistossa etenee samat sähköimpulssit, kuin oikeasti liikettä tehdessä (sama, 86). Mielikuvaharjoittelulla siis pystytään vaikuttamaan samoihin hermoratoihin, vaikka ei yhtä voimakkaasti, kuin oikeasti liikettä tehdessä. Samat muutokset tapahtuvat aivojen motorisella alueella niin kuvitellessa kuin oikeasti harjoitellessa, jolloin liikkeen automatisointi voimistuu, oppiminen nopeutuu ja varmuus liikkeestä kasvaa. Siksi mielikuvaharjoittelu auttaa motoristen taitojen oppimisessa. (Liukkonen 2017, 89, 97.)

Mielikuvaharjoittelua voi käyttää tekniikan ja ulkoa opettelemisessa, musiikin muotoilussa ja esiintymiseen valmistautumisessa. Harjoittelemalla tekniikkaa pyritään kehon ja aivojen saumattomaan yhteistyöhön, jolloin aivoilla pitää olla tarkka tietoisuus siitä, mitä kehon odotetaan tekevän. Tarvitaan mielikuva sointi-ihanteesta, itse musiikista ja oikeista liikeradoista. (Arjas 2014, 86, 99.) Mielikuvissa voi suorittaa liikkeet teknisesti puhtaasti, jolloin itseluottamus kasvaa, ja oppiminen nopeutuu (Liukkonen 2017, 97–98). Mentaaliharjoittelun avulla tekniikka kehittyy myös helpommin automaattiseksi (Arjas 2014, 98). Muusikko voi lisäksi työstää teosta mielessään mielikuvien avulla, esimerkiksi laulamalla sitä mielessään ja miettimällä samalla tulkinallisia yksityiskohtia (Arjas 2001, 79). Siitä on apua musiikillisten ratkaisujen löytymiseen, ja se toimii usein paremmin kuin pelkkä soittaminen (Arjas 2014, 101).

Usein unohdetaan harjoitella esiintymistä, vaikka ihminen luontaisesti pelkää uusia ja ei-tutulta tuntuvia tilanteita (Arjas 2001, 94). Mielikuvaharjoittelun käyttäminen esiintymistilanteeseen on yksi sen parhaista käyttötarkoituksista (Arjas 2014, 102). Mielikuvaharjoittelu auttaa eläytymään tulevaan koitokseen ja siihen liittyviin stressitekijöihin etukäteen (Liukkonen 2017, 89). Jo etukäteen jännittävän tilanteen kuvittelu aktivoi sympaattista hermostoa (Martin ym. 2013, 10). Silloin keho yleensä reagoi samoin kuin oikeassa tilanteessa. Pikkuhiljaa oireiden pelottavuus lientyy ja tilanne alkaa tuntumaan tutulta. (Arjas 2014, 104.)

Esiintyjä valmistautuu henkisesti hyvin esiintymistilannetta varten käymällä sen mielessään useita kertoja läpi. Tämä harjoitus kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, jo viikkoja ennen esiintymistä. Esiintymistilannetta harjoitellessa on syytä lisätä mielikuviin positiivisia tunteita, kuten iloa ja innostusta päästä esiintymään. (Arjas 2014, 102–104.) Kyky kuvitella itsensä onnistuneeseen suoritukseen lisää itseluottamusta. Tätä monet menestyvät henkilöt käyttävät mielikuvaharjoituksissaan ennen vaativaa suoritusta. Silloin itse suoritus ei tunnu enää niin etäältä, koska tilanne on tavallaan tuttu, se on läpikäyty mielessä moneen kertaan. (Liukkonen 2017, 87.) Muusikon kannattaa käydä esiintymistilanne mielessään läpi hyvin tarkasti, kappalekohtaisesti ja

aina onnistuneesti. Silloin itsevarmuus kasvaa ja jännitys vähenee. Mielikuva itsestään selviytymässä kunnialla antaa positiivisen tunteen esityksestä, ja todennäköisyys onnistua kasvaa. (Arjas 2001, 98, 100.)

Jos pystyy eläytymään tähän harjoitukseen voimakkaasti, oireetkin ovat samanlaiset kuin oikeassa tilanteessa. Se on hyvä, koska silloin oppii tunnistamaan hermostumisoireita ja pelko vähenee. Kun esimerkiksi miettii etukäteen, miten toimii päivän aikana, ei tositilanteessa ole stressissä aikataulun kanssa. Jos vain kykenee, on hyvä tutustua esiintymistilaan etukäteen ja pyrkiä poistamaan uuteen tilaan ja tilanteeseen liittyviä pelkoja. On hyvä suunnitella tarkkaan, miten toimii astuessaan lavalle. Hyvän suunnitelman ansiosta tilanteessa on tukirakenteita, joihin pystyy luottamaan. (Arjas 2001, 94–95, 97–99.)

Mielikuvaharjoituksia

1. Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Mieti salia, missä esiinnyt. Kuvittele itsesi kävelemässä lavalla edes takaisin. Lisää kohta soitin mukaan kuvitelmaan. Jos tuntuu ahdistavalta, harjoittele niin kauan, että ahdistus katoaa. Kuvittele itsesi soittamassa jotain onnistuneesti ja lisää yleisö mukaan mielikuviiin. (Arjas 2001, 96.)
2. Videoi itseäsi lavalla soittamassa. Katso video niin usein, että oma oleminen lavalla tuntuu luontevalta: ”Kuulu tänne”. Paina tämän jälkeen kuva itsestäsi soittamassa lavalla mieleesi. (Sama, 96.)
3. Kuvittele, mistä päivä koostuu konsertti- tai tutkintopäivänä: Heräät aamulla, teet aamutoimet ja päivän askareet, kuljet koululle tai konserttipaikalle, harjoittelet ehkä vähän, käyt salissa harjoittelemassa ja katsomassa, että kaikki on kunnossa. Kun on enää muutamia minuutteja jäljellä konsertin tai tutkinnon alkuun, miten käytät minuutit. Kuvittele, kun seisot oven takana odottamassa konsertin alkua, kävelet lavalle, näet yleisön, ihmiset taputtavat, kumarrat, virität, ja aloitat. (Sama, 97.)
4. Mieliala-ankkuri mielikuvien ja hengityksen avulla: sisään hengittäessä kuvittelee vetävänsä sisään energistä ilmaa, innostavaa ilmaa ja jokaisella ulospuhalluksella kuvittelee kehon rentoutuvan. (Liukkonen 2017, 71.)

4.6 Mindfulness

Mindfulness tarkoittaa tiedostavaa hyväksyvää läsnäoloa, mutta siitä käytetään lyhyempää termiä tiedostava läsnäolo. Mindfulnessin juuret ovat buddhalaisuudessa, ja sen historia ulottuu 2 500 vuoden päähän. Vaikka meditaatio onkin tiedostavan läsnäolon keskeisin harjoitusmuoto,

tiedostavaa läsnäoloa voi soveltaa jokapäiväiseen elämään. Länsimainen versio mindfulnessista ei ole sitoutunut uskontoihin tai ideologioihin. (Lehto 2014, 86.)

Länsimaissa mindfulness otettiin kunnolla käyttöön 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn teki mindfulnessiin perustuvan stressinhallintaohjelman kroonisesti sairaille ja kipeille. Ohjelma on saanut aikaan erittäin positiivisia tuloksia. Mindfulness lisää vastustuskykyä, parantaa keskittymistä ja oppimista, lievittää ahdistusta masennusta stressiä ja kipua. (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018.) Se on myös tekniikka, joka parantaa henkistä hyvinvointia (Lehto 2014, 86). Tietoisuusharjoitukset auttavat tarkkaavaisuudessa, tunteiden säätelyssä ja stressinhallinnassa. Niiden avulla positiiviset tunteet ja luovuus lisääntyvät, muisti ja oppimiskyky parantuvat, ja itsetunto vahvistuu. (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018.)

Mindfulnessin tarkoituksena on keksittyä nykyhetkeen ja tiedostaa siihen liittyvät tunnetilat. Ihmiset käyttävät usein paljon aikaa menneiden ja tulevien tapahtumien miettimiseen. Harjoittamalla tiedostavaa läsnäoloa voi oppia keskittymään paremmin nykyhetkeen. (Lehto 2014, 92.) Tietoisuusharjoituksia pystyy tekemään missä vain, esimerkiksi arkiaskareita tehdessä. Aisteja käyttämällä voi kiinnittää huomionsa tekemäänsä asiaan, kuitenkin pyrkimättä mihinkään suurenmoiseen. (Martin ym. 2013, 46.)

Hyväksyvällä läsnäololla on tarkoitus tiedostaa tämä hetki, hyväksyä se ilman arvostelua (sama, 46). Vaikka tuntemukset olisivat millaisia tahansa, on tärkeää koittaa hyväksyä itsensä juuri sellaisena, kun on (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018). On lupa tuntea vihaa, surua ja ahdistusta. Usein käy niin, että vaikka negatiivisia tunteita ei yritä muuttaa, ne yleensä väistyvät mindfulnessin ansiosta. Positiivisista tuntemuksista nautitaan. (Lehto 2014, 94.) Harjoitusta kannattaa jatkaa niin kauan, että löytää hyväksymisen tunteen. Kun sen löytää, sitä voi makustella hetken ja palata sitten nykyhetkeen. (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018.)

Mindfulnessin avulla voi tulla tietoiseksi oman kehon ja mielen liikkeistä (sama). Se auttaa automaattisten ajatuskulkujen tunnistamista, ja niiden vallan vähentämistä. Sitä kautta luottamus omien tunteiden sieto- ja säätelykykyyn kasvaa, joten sillä on vaikutusta myös jännittämisen hallintaan. (Martin ym. 2013, 46.)

Useimmille, esimerkiksi pelkkään hengitykseen keskittyminen on vaikeaa. On normaalia, että jossain vaiheessa mieli harhailee. Tarkoitus olisikin palauttaa aina harhaileva mieli takaisin

kohteeseen. (Lehto 2014, 85.) Joskus voi kuitenkin olla niin hankala olo, ettei harjoitus sillä hetkellä onnistu. Silloin voi olla armollinen itseään kohtaan ja siirtää harjoitusta myöhemmäksi (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018). Kehittyäkseen tässä lajissa, sitä olisi hyvä harjoittaa säännöllisesti päivittäin. Mindfulness kursseja on paljon tarjolla. Sitä voi kuitenkin myös itsenäisesti opiskella kirjojen, videoiden ja muiden tietolähteiden avulla. (Lehto 2014, 93–94.)

Mindfulnessharjoituksia

1. Harjoitus arkiaskareita tehdessä, esimerkiksi tiskatessa: Käytä aistejasi, kuuntele, haistele tunne, katsele, kiinnitä huomiosi tekemääsi asiaan kuitenkin yrittämättä mitään erikoista. (Martin ym. 2013, 46.)
2. Ota rento, mutta ryhdikäs asento istuen ja sulje silmäsi. Rentouta leuka. Hengitä ensin rauhallisesti omaan tahtiisi ja tarkkaile hengitystäsi. Ala laskea numeroita mielessäsi hengityksen tahtiin niin, että sanot numeron ensimmäisen tavun sisään hengittäessä ja jälkimmäiset tavut ulos hengittäessä: ”yk-si, kak-si... kym-menen.” aina kymmenenteen asti. Toista tämä kolme kertaa. Yritä keskittyä ainoastaan hengityksesi seuraamiseen. Kun mieleesi putkahtelee muita ajatuksia, anna niiden vain purjehtia ohi. (Lehto 2014, 85.)
3. Hyväksyvän läsnäolon harjoitus: Mene rauhalliseen tilaan ja selinmakuulle. Minkälaisia tunteita tunnet omassa kehossasi? Tuntuuko jokin kohta hankalalta, kuten hartiat kireiltä? Onko vaikea rauhoittaa hengitys tämän tunteen takia? Onko sinun vaikea pysyä hiljaa makuullaan? Jos suuntaat huomiosi kehosi tunteisiin, lisääntykö vai vähentykö hankala tunne? Tunteita ei voi tukahduttaa, ne voi vain hyväksyä, vaikka ne olisivatkin hankalia. Voit kirjoittaa ylös havaintosi. (Suomen mielenterveysseura, viitattu 1.6.2018).
4. Jon Kabat-Zinnin tietoisuusharjoitus: Ota itsellesi tyypillinen istuma-asento. Tunnustele, miltä kehosi ja asentosi tuntuvat – mitä mielessäsi liikkuu, millaisia tunteita löydät kehostasi, miltä tuoli tuntuu allasi, miltä kätesi tuntuvat alustaa vasten. Siirrä huomiosi rauhallisesti lantion ja jalkojen koko pituuden kautta jalkapohjiin – miltä lattia tuntuu jalkojesi alla. Tunnustele koko kehoasi rauhallisen hengityksen kulkiessa vapaasti. Sinun ei tarvitse tuntea mitään tiettyä, sinulla ei ole vaatimuksia. Hetken kuluttua voit vapauttaa kehosi liikkeeseen ja tehdä jonkun haluamasi venyttelyliikkeen. (Martin ym. 2013, 46–47.)
5. Turvapaikkaharjoitus: Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Vaella mielessäsi paikkaan, ihmisen luo, tai tekemisen pariin, jossa tunnet olosi turvalliseksi, mukavaksi, hyväksytyksi, rentoutuneeksi ja tärkeäksi. Katsele mielessäsi ympäristöä, mitä yksityiskohtia näet siellä, millaisia ääniä kuuluu, mitä tunteita ja aistimuksia mielikuvaan liittyy. Miltä kehossasi tuntuu, hengityksessä, lihaksistossa, kehon lämpötilassa. Mikä tekee mielikuvasta sinulle tärkeän, ja millaisen olon se tekee sinulle

kokonaisuudessaan. Stressaantuneena, jännittyneenä ja ahdistuneena palaa tähän mielikuvaan. Se on sinun turvapaikkasi, jossa saat rauhoittua. (Sama, 47.)

4.7 Apua jännittämiseen

Psykoterapia on yksi vaihtoehto jännittäjälle. Se perustuu keskusteluun, ja sillä on tarkoitus lisätä itsetuntemusta. Terapian aikana pyritään hahmottamaan, miten tunteet, ajatukset ja tuntemukset vaikuttavat toisiinsa, ja kuinka kehään voisi vaikuttaa positiivisesti. Suomessa voi käydä psykoterapiassa Kelan tukemana 1–3-vuotta, jos ahdistus haittaa opiskelua tai työntekoa. (Martin ym. 2013, 50.)

Korkeakouluopiskelijoille on tarjolla monenlaisia ryhmäkursseja jännittämisen hallintaan, joista on saatu paljon positiivisia tuloksia. Jännityksen taso laskee yleensä kurssin aikana ja jatkaa laskuaan kurssin jälkeen. Vertaistuen avulla jännittäjän asenne omaa jännittämistä kohtaan voi muuttua myönteisemmäksi. (Sama, 50.)

Itsetutkiskelu voi olla erittäin raskasta, mutta se auttaa paremmin kuin vaikean asian kieltäminen tai vältteleminen. Aloittaessa työskentelyä tämän asian parissa oireet voivat hetkeksi pahentua, sillä niistä tulee vielä tietoisemmaksi. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei kehitystä tapahtuisi, vaan nämä kokemukset voivat muuttaa asenteita myönteiseen suuntaan. (Sama, 51.)

Osa käyttää esiintymisjännityksen vähentämiseen tarvittaessa otettavaa lääkettä tai jatkuvaa lääkitystä, joiden tarkoitus tukea vaikean tilanteen yli. Niihin kuuluvat beetasalpaajat, rauhoittavat lääkkeet ja masennuslääkkeet, joita käytetään, jos vaikeisiin oireisiin liittyy muita psyykkisiä häiriöitä, kuten masennusta. (Sama, 51.)

Muusikoiden keskuudessa beetasalpaajien käyttö on melko yleistä. (Arjas 2014, 31.) Aiheesta tehdyt tutkimukset antavat hieman eri lukuja. Yhdysvalloissa on tutkittu sinfoniaorkesterin soittajien lääkkeiden käyttöä esiintymisjännityksen vähentämiseen. 4000 vastanneesta 27 % käytti beetasalpaajia. Suomalaisien muusikoiden keskuudessa on ilmeisesti harvinaisempaa käyttää alkoholia esiintymisjännitykseen verrattuna Yhdysvaltoihin. Siellä yhden tutkimuksen mukaan 10 % muusikoista otti alkoholia ennen lavalle menoa. (Arjas 2001, 23.) Uudempien tutkimusten mukaan 10–30 % suomalaisista orkesterimuusikoista käyttäisi lääkkeitä jännittämisen vähentämiseen. Ruotsissa arvioitu luku on 40 %. (Arjas 2014, 31.)

Beetasalpaajat vähentävät adrenaliinin vaikutusta, jolloin sydämen syke ei kohoa niin korkealle. Samalla vapina ja hikoilu vähenevät. Beetasalpaajat eivät vaikuta keskushermostoon, eikä siitä tule fyysisesti riippuvaiseksi. (Martin ym. 2013, 51.) Beetasalpaajia käytetään sepelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, rytmihäiriöiden, ja migreenin hoitamisessa. Niitä pidetään harmittomina ja lievinä valmisteina, vaikka ne ovatkin reseptilääkkeitä. Aina pitää kuitenkin keskustella lääkärin kanssa ennen niiden aloitusta. Beetasalpaajat ovat kiellettyjä aineita urheilupiireissä, mikä on joidenkin mielestä peruste sille, miksi muusikotkaan eivät saisi sitä käyttää. (Arjas 2014, 32.)

Beetasalpaajien ja muiden lääkkeiden tai alkoholin käyttö esiintymisjännityksen vähentämiseen jakaa mielipiteitä (sama, 31). Suomessa osa musiikinopettajista ja muusikoista suhtautuu lääkkeiden käyttöön kielteisesti, koska pelkäävät riippuvuutta (Arjas 2001, 23–24). Monikaan ei puhu lääkkeiden käytöstä. Erityisesti vanhemmat muusikot häpeävät sitä, etteivät ole voineet ratkaista jännittämistä muilla keinoilla. Oppilaitoksien ja orkesterien välillä on paljon eroja lääkkeiden käyttömäärissä. Joissain oppilaitoksissa todella moni käyttää lääkkeitä, koska esimerkiksi opettajat eivät osaa suhtautua esiintymisjännitykseen tai auttaa oppilastaan esiintymisjännityksen kanssa. (Arjas 2014, 31.)

Beetasalpaajat eivät aiheuta riippuvuutta fyysisesti, mutta psyykkisesti voivat aiheuttaa. Jos suoritus onnistuu lääkkeen avulla, muusikko voi kuvitella onnistumisen olevan lääkkeen ansiota. Se saattaa madaltaa kynnystä ottaa lääkettä aina vain helpompiin tilanteisiin. Pitää muistaa, ettei kukaan opi soittamaan lääkkeen avulla. Lääke ei koskaan ole syy, jos menee hyvin, vaan itse on tehnyt työn harjoittelemalla. (Sama, 32–33.)

Lääke voi olla joskus hyvä ensiapu, mutta tärkeää olisi hoitaa jännittämisen perimmäinen ongelma pysyvästi, ja oppia menetelmiä, miten hoitaa jännitystä ilman lääkkeitäkin (Arjas 2001, 24). Yhtenä osana muusikkona kasvamiseen ja kehittymiseen kuuluu hakea oma suhde esiintymislavaan – on hyvä kohdata asiat silmästä silmään ja etsiä ratkaisuja. Kuitenkin, jos joku tarvitsee lääkettä selvitäkseen esiintymisestä, kenelläkään ei ole oikeutta tuomita käyttäjää. (Arjas 2014, 33.)

Pienikin määrä vieraita aineita kehossa voi vaikuttaa siihen, ettei muusikko ole oma itsensä lavalla, eikä pääse virittymään tunnelmaan. Osa beetasalpaajien käyttäjistä on valittanut, ettei lääke poista todellista jännittämisen syytä, vaikka oireet vähenisivät. (Arjas 2001, 24.) Kaikille beetasalpaajat eivät myöskään sovi, esimerkiksi astmaatikoille ja laulajille. (Arjas 2014, 32.)

4.8 Tavoitteet ja omat vahvuudet

Selkeät ja realistiset tavoitteet parantavat elämän laatua ja edistävät oppimista, ja näin vaikuttavat esiintymisvarmuuteen positiivisesti. Vastavuoroisesti abstraktit ja omaan persoonaan kohdistuvat tavoitteet lisäävät masennusriskiä. (Arjas 2014, 75–76.) Jos haluaa menestyä, pitää asettaa itselleen selkeitä tavoitteita (Kauppila 2004, 101).

Ihmisellä voi olla ulkoisia, eli jonkun muun sanelemia tai miellyttämisen tarpeen takia takia syntyneitä, tai sisäisiä, eli omista kiinnostuksen kohteista syntyneitä tavoitteita. Sisäiset tavoitteet lisäävät hyvinvointia, mutta ulkoiset eivät. Sisäisesti motivoitunut ihminen on valmis tekemään asiaa, josta hän on innostunut, riippumatta ulkoisista tekijöistä, kuten palkkiosta tai rangaistuksesta. Tämä johtuu siitä, että henkilö kokee asian niin mielekkääksi, arvokkaaksi ja innostavaksi. (Mantela 2014, 46.)

Oikein mitoitettut tavoitteet selkeyttävät ja lisäävät harjoittelun tehokkuutta. Ei ole järkevää tehdä työtä, jos ei tiedä, mihin työllä tähdätään. Ilman tavoitetta ihmisellä ei ole välttämättä riittävästi intoa suorittaa tehtävää loppuun. (Arjas 2001, 107.) Selkeitä tavoitteita voi asettaa kysymällä itseltään: Mitä haluan elämältä? Missä haluaisin kehittyä? Mitä uutta haluaisin kokeilla? (Kauppila 2004, 103.)

5 MUUSIKOIDEN KOKEMUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINNASTA

”Soitin korkeakoulun ensimmäisenä vuonna itselleni helppoja lauluja, mutta jousikäsi täräsi. Ajattelin kesken esityksen, että ei tästä oikeasti tule mitään, mitä edes teen korkeakoulussa, kun soitan näin kuraa. Se oli ensimmäisiä sooloesiintymisiä pitkän tauon jälkeen. Onneksi siitä on menty eteenpäin.” (Mies, opiskelija, viulu.)

Haastattelin työtäni varten kirjallisesti kolmea ammattikorkeakoulussa musiikkia opiskelevaa henkilöä ja kolmea pitkän linjan ammattimuusikkoa. Korkeakouluopiskelijat olivat iältään 20–30-vuotiaita, ammattimuusikot 35–45-vuotiaita. Haastateltuihin kuului naisopiskelija (viulisti), miesopiskelija (viulisti), miesopiskelija (huilisti), nainen (ammattihuilisti), nainen (ammattipianisti) ja mies (ammattihuilisti). Valitsin haastateltavat melko satunnaisesti tuntemastani ja tietämistäni muusikoiden joukosta. Osan heistä tiesin joskus pohtineen esiintymisjännitykseen liittyviä asioita. Haastatteluja tehdessäni itseäni kiinnosti erityisesti jännittämisen aste, esiintymiseen vaikuttaneet asiat ja ne keinot, joita he käyttävät vähentääkseen jännitystään, jos he ylipäättään joitain keinoja käyttivät. Kaikki kyselyyn vastanneista olivat kokeneita esiintyjä, osa esiintyi jopa viikoittain tai useammin. Ammatillaiset esiintyivät eniten.

5.1 Esiintymisjännitys

Kaikki kyselyyn vastanneista sanoivat jännittävänsä ainakin joskus esiintymisiä. Esiintymisjännitys on monille sekä positiivista että negatiivista. Varsinkin opiskelijat sanoivat jännittävänsä esiintymisiä paljon.

”Jännitän esiintymistä joka kerta, enemmän tai vähemmän. Jännitys on usein sekä positiivista että negatiivista: se herkistää olemaan läsnä intensiivisesti, mutta samalla se saattaa ylivirtää kehon, jolloin tunnetta ja ”kierroksia” on liikaa. Silloin soittotekniikka, ja sitä kautta myös musiikin tekeminen kärsii.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

Vireystilan kohoamista voi verrata merkkivalon syttymiseen. Kokemattomalle se saattaa merkitä varoitusvalon syttymistä, kun taas kokeneelle ”virta päällä”-valoa. (Martin ym. 2013, 11.) Parhaimmillaan stressi valmistaa hyvään suoritukseen, mutta yli mennessään se saattaa pilata suorituksen (Liukkonen 2017, 142).

”Jännitän esiintymisiä todella paljon. Jännitys on minulla negatiivista, varsinkin kun on kyseessä arvioitu soitto. Tavalliset konsertit ovat helpompia. Koen tämän johtuvan siitä,

että minulla ei ole ollut itselleni sopivia opettajia. Aina on arvosteltu suurimmaksi osaksi muuta kuin ohjelmistoa ja sen sujuvuutta. Kokonaisuuskuva on puuttunut musiikkiopisto-opinnoissa sekä ammattiopinnoissa.” (Mies, opiskelija, huilu.)

Nainen, ammattihuilisti, kertoo myös jännittävänsä esiintymisiä. Hän myös sanoo, ettei ole koskaan tavannut henkilöä, joka ei jännittäisi. Jopa kuuluisimmat muusikot painivat tai ovat painineet esiintymisjännityksen kanssa jossain vaiheessa uraansa. Eron tekee se, että kokemus tekee esiintymiset helpommaksi. Kaikki epäonnistumiset, jotka ihminen käsittelee positiivisella tavalla, auttavat häntä selviytymään paremmin seuraavista sattumuksista. (Jones 2000, 6, 30.) Nainen, ammattipianisti, sanookin kokemuksen tuoneen niin paljon varmuutta esiintymisiin, ettei hän enää jännitä samalla tavalla kuin nuorempana.

5.1.1 Analyysi omasta tilanteesta

Kun haluaa kehittyä esiintyjänä, on hyvä tehdä analyysi omasta tilanteestaan: mitkä osa-alueet esiintymisen suhteen ovat kunnossa, ja mitä pitäisi parantaa. On hyvä pohtia, millaiset tilanteet jännittävät, mitkä kaikki asiat vaikuttavat jännittämiseen, miten jännittäminen ilmenee, mistä se voi johtua, ja miten suhtautuu jännittämisoireisiin. Sen jälkeen on hyvä alkaa pohtia, kuinka voisi helpottaa jännitysoireita. Lavapelko ei välttämättä johdu traumaista, vaan psyykkisesti tasapainoinenkin ihminen voi kärsiä pahasta esiintymispelosta. (Arjas 2001, 25–27, 40.)

”Jännitys johtuu kohdallani varmaankin monista syistä. Se, että pidän esiintymisessä onnistumista tärkeänä, aiheuttaa jännitystä. Haluan antaa ulos sitä, mitä osaan. Toisaalta olen miettinyt, miksi pidän onnistumista niin tärkeänä. Siihen voi liittyä jotain oman arvonsa osittamista sijoittamista suoritukseen. Tästä haluaisin päästä eroon.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

Moni esiintyjä vie ihmisarvonsa arvioitavaksi lavalle, jotkut myöntävät hakevansa hyväksyntää lavalta, mutta moni niin tekevä ei ole sitä itse huomannut. Epäonnistumisen kokemus on tällöin raju, sillä ihminen kokee menettävänsä oikeuden elämään. (Arjas 2014, 57.) Huono itsetunto saattaa olla epäonnistumisen pelon taustalla. Silloin ihminen jatkuvasti miettii mitä muut ajattelevat ja hyväksyvätkö he hänet. (Vartiovaara 2006, viitattu 1.6.2018.)

Ahdistus on peräisin pelosta ja epävarmuudesta joko tiedostaen tai tiedostamatta. Pelko voi olla joko fyysistä tai psyykkistä, johtuen sisältä tulevista ajatuksista tai ulkopuolisista tekijöistä. Epävarmuutta voivat aiheuttaa hyvin yksityiskohtaiset asiat, esimerkiksi jousikäden tärinä. (Arjas

2001, 94.) Esitystä jännittävä voi kokea riittämättömyyden tunnetta valmistautuessaan esitykseen ja saattaa pitää esiintymistä täysin arkitilanteesta poikkeavana (Martin ym. 2013, 12).

Esitykset kannattaa laittaa oikeisiin mittasuhteisiin. Vaikka edessä olisikin merkityksellinen esitys ja siihen olisi panostanut paljon, elämä ei ole kiinni yhdestä esityksestä ”Pakko onnistua” -ajattelu ja suorituskeskeisyys lisäävät valtavasti paineita ja jännitystä ja vähentävät onnistumisen mahdollisuutta. Kehittämällä psyykkisiä taitoja voi mielen suunnata pois tällaisista haitallisista ajatuksista. (Arjas 2014, 66.)

5.1.2 Jännitys hyödyksi

”Jännitän nykyisin vähemmän ja jännityksen aiheuttamia romahduksia tulee todella harvoin. Jännitys on useimmiten positiivista ja keskittymistä lisäävää. Parhaimmillaan jännitys purkautuu voittamattomuuden tunteena: ”Mikä tahansa on mahdollista, ja kaikki onnistuu.””, (Mies, ammattilainen, huilu.)

Esiintymisjännitystä on mahdollista käyttää hyödyksi. Jos oppii hyväksymään sen ja hallitsemaan esiintymisjännitystä, voi löytää keinon purkaa sitä musiikissa dramaattisin efektein. Tämä jännityksen kasvamisen pitää kuitenkin olla tasapainossa rentouden kanssa. Kuulemalla voi oppia, kuinka jännitys kasvaa huippuhetkiä kohti, purkautuu huipulla ja siirtyy sen jälkeen rauhallisempiin tunnelmiin. Näin jännitys voi olla positiivista, kun se löytää tiensä intensiiviseen tulkintaan esiintymisessä. Joskus olemme jännittyneitä ilman, että edes huomaamme sitä. Esimerkiksi yleisö odottaa aina hiiren hiljaa, jännittyneenä konserttia alkavaksi. Innostus stimuloi sekä esiintyjää että yleisöä, ja se voi lisätä valtavasti musiikillista kokemusta. (Jones 2000, 5, 9–10, 29.)

”Positiivinen jännitys kumpuaa innostuksesta mahdollisuudesta saada esittää tietty kappale tietyssä tilanteessa. Se kumpuaa myös ilosta saada jakaa musiikkia yleisön kanssa, etuoikeudesta saada tuottaa ääneksi kirjoitetut nuotit ja tunnetilat, jotka säveltäjä on kirjoittanut ylös. Negatiivinen tunne tulee siitä pelosta, että petän itseni, etten esiinny kykyjeni mukaan. Se ei liity millään tavalla kuulijoihin, kun he ovat yleensä siellä nauttimassa hetkestä musiikin parissa, eivät arvostelemassa minua. Kuitenkin pelkään jostain syystä, etten anna parastani. Siitä johtuen en kykene täysin olemaan siinä hetkessä, enkä jaa musiikkia parhaimmalla osaamallani tavalla. Esitys on minulle ohikiitävä hetki, jossa niin monia yksityiskohtia tapahtuu pienissäkin hetkissä, ja haluan elää ne kaikki ja jakaa ne yleisölle.” (Nainen, ammattilainen, huilu.)

Usein unohdetaan, että musiikki on vuorovaikutusta soittajan ja yleisön välillä, ja esitys nähdään usein kuin urheilusuorituksena, jota yleisö on tullut arvostelemaan (Arjas 2001, 91). Esiintyjän

kannattaa luottaa kuulijoiden hyväksyntään ja empatiakykyyn (Martin ym. 2013, 41). Yleisö – olivat he ketä tahansa – on joukko ihmisiä, jotka haluavat nauttia musiikista. Jos he aistivat sinulla olevan hauskaa, he myös helpommin uskovat siihen mitä teet. Musiikillinen esitys ei ole vain tekninen suoritus, joten muutamat virheet siellä täällä eivät pilaa koko esitystä. Esiintymiseen kuuluu aina riskin mahdollisuus, ja se myös lisää jännitettä yleisössä positiivisella tavalla. Kun miettii suoraa TV-lähetystä, jos juontaja tekee siinä virheen, se tekee tilanteesta vain enemmän todellisen. (Jones 2000, 10, 29.)

”Esiintymisjännitys on muuttunut kohdallani ennemminkin ”skarppaamiseksi” ennen esiintymistä, mikä on varmasti ammattitaidon ja kokemuksen tuoma asia. Erityisesti opiskelijoiden kanssa esiintyessä jännitys on muuttunut jonkinlaiseksi ”paineeksi” siitä, että on tärkeää antaa parhaansa opiskelijan hyväksi ja valjastaa oma soittotapahtuma tukemaan opiskelijaa parhaalla mahdollisella tavalla. Joskus vaikeampien teosten kanssa tai erityislaatuisissa tilanteissa huomaan jännittäväni samaan tapaan kuin ennen, minkä otan lähinnä positiivisena asiana.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

Tutkimukset osoittavat, että jännittäjät ja ei-jännittäjät reagoivat samalla tavalla jännittävässä tilanteissa. Ero on siinä, miten tilanteet koetaan. Ei-jännittäjät jättävät oireet joko kokonaan huomiotta tai sitten vain ohimennen toteavat niiden olemassaolon. Jännittäjät hermostuvat jännitysoireistaan ja suuntaavat keskittymisensä niihin. (Arjas 2001, 63.) Suhtautuminen itseen myönteisesti – saa olla juuri sellainen kuin on – vähentää jännitystä (Martin ym. 2013, 23). Jännittämisestä ei kannata suuttua itselleen, sillä se on täysin luonnollinen reaktio kaikkein oireineen. Jo tieto siitä, että jännitysoireet ovat normaaleja ja yleisiä, voi vähentää jännitystä. (Jones 2000, 9, 29.) Kaikilla on lupa jännittää, ja kaikilla on lupa esiintyä. (Martin ym. 2013, 33) Esiintyminen on aina oppimiskokemus. (Jones 2000, 40) On hyvä ajatella pääsevänsä esiintymään, ei joutuvansa. Esiintyminen on aina oma valinta. (Martin ym. 2013, 34, 38.)

5.1.3 Esiintymisjännitykseen saatu apu

”Ennen esiinnyin normaalisti pelkästään psyykkaamisen avulla. Mutta koska en pystynyt ikinä saamaan fyysisiä oireita täysin kuriin, jotka taas lisäsivät psyykkisiä oireita, katsoin parhaaksi hankkia beetasalpaajaa, josta minulla on ollut hyviä kokemuksia. Olen myös jutellut jännityksestä muiden esiintyvien ihmisten sekä opettajien kanssa. Uskon pärjääväni näillä eväillä.” (Mies, opiskelija, viulu.)

”Olen tarvinnut apua esiintymisjännityksen hallintaan, ja tarvitsen vieläkin beetasalpaajaa äärimmäisen tiukoissa esiintymistilanteissa.” (Mies, ammattilainen, huilu.)

Kaikki haastattelemiini korkeakouluopiskelijat ja yksi ammattilainen sanovat käyttävänsä beetasalpaajaa ainakin joissain tilanteissa. Osa haastatelluista kertoo myös psykoterapian auttaneen sekä jännittämisessä että muuhunkin elämään. Myös vertaistuki ja koulutuksen tarjoamat esiintymisvalmennuskurssit mainittiin apukeinoina. Nainen, ammattihuilisti, ja naisopiskelija, viulisti, sanovatkin saaneensa koulutuksen tarjoamalla kurssilla paljon selviytymiskeinoja esiintymisjännityksen hallintaan. Myös kursseilla yhteisesti asioiden jakaminen on heidän mukaan ollut antoisaa. Vertaistuellalla on havaittu olevan vaikutuksia jännittämisen vähentymiseen, sillä sen avulla voi huomata, että muutkin jännittävät. Ei tarvitse olla yksin tuntemusten kanssa. (Kielijelppi, viitattu 1.6.2018.)

5.2 Esiintyminen ja siihen valmistautuminen

5.2.1 Harjoitteluvaihe

”Valmistaudun esiintymiseen harjoittelemalla hyvin, opettelen vaikeimmat paikat ulkoa, käyn esiintymistilannetta mielessäni läpi, ja jos on mahdollista, tutustun konserttitilaan etukäteen.” (Mies, opiskelija, huilu.)

Harjoittelu onkin kaikista tärkein osa esiintymiseen valmistautuessa. Silloin tietää, että osaa soittaa kappaleet ja voi luottaa itseensä. (Jones 2000, 11.) Nainen, ammattihuilisti, kertoo valmistautuvansa haastavimpiin esiintymisiin, orkesterisolistina olemiseen, kolmessa eri vaiheessa. Pitkällä aikavälillä, eli muutamaa kuukautta ennen, keskipitkällä aikavälillä, eli parina viikkona ennen, ja lyhyellä aikavälillä, eli parina päivänä ennen esitystä. Pitkällä aikavälillä hän suunnittelee aikatavoitteen, missä ajassa ja miten harjoittelee teoksen. Nainen, ammattihuilisti, sanoo harjoittelevansa esiintymiseen harjoittelemalla jännittyneessä mielentilassa soittamista. Hän pääsee jännittyneeseen mielentilaan mielikuvien avulla. Jotkut muusikot valmistautuvat esiintymisiin soittamalla stressin alla ja epämiellyttävissä olosuhteissa, esimerkiksi juoksemalla ensin portaita ylös ja alas, ja soittamalla sen jälkeen, kun sydämensyke on korkea. Silloin muusikko saa hengästymisen tunteen, joka saattaa monesti yllättää esiintyessä. Myös liian kuumassa tai kylmässä soittamisen avulla voi harjoitella esiintymistilannetta varten: kädet hikoavat tai kylmenevät ja silti niitä voi oppia hallitsemaan. (Jones 2000, 16.)

”Huomaan työstäväni lähestyvää esiintymistä jollain lailla alitajuisesti siitä lähtien, kun esiintymispäivä on tiedossa. Kappaleet soivat mielessäni aktiivisesti, ja esiintymistilanne käy ajoittain mielessä. Kaikki harjoittelu tähtää siihen, että pyrin olemaan parhaimmillani

konserttipäivänä - harjoittelen automaattisesti niin, että kuvittelen ulkopuoliset korvat kuuntelemaan soittoani. Pysin saamaan hyvän olon tunteen kappaleissani, sellaisen että voin seisoa niiden takana. Haen ja mietin harjoitellessani mielikuvia, jotka auttavat pääsemään kappaleeseen sisälle ja auttavat minua ilmaisemaan musiikkia paremmin. Käytän myös näitä samoja mielikuvia esiintyessä, ja niistä on suuri apu.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

Jo aiemminkin puhuttu mielikuvaharjoittelu on tärkeä osa esiintymiseen valmistautuessa, koska sillä on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Mielikuvien avulla on hyvä käydä onnistunut esiintyminen läpi kaikkine yksityiskohtineen useaan kertaan. (Arjas 2001, 96.) Melkein kaikki haastattelemistani muusikoista sanoivat käyttävänsä ainakin jonkinlaista mielikuvaharjoittelua apunaan harjoitellessaan esiintymistilannetta varten. Naisopiskelija, viulisti, sanoo käyttävänsä mielikuvaharjoittelua löytääkseen oikean tunnelman teokseen ja päästäkseen paremmin teoksen sisälle. Hän ei kuitenkaan käy esiintymistilannetta mielikuvissaan läpi.

Naisen, ammattihuilistin, lisäksi molemmat miespuoliset opiskelijat sanoivat käyttävänsä mielikuvaharjoittelua konserttitilanteen läpikäymisessä mielessä. Toinen miesopiskelijoista, viulisti, käyttää myös myönteistä itsepuhelua vahvistaakseen omaa itseluottamustaan, kuten ”Minä osaan” ja ”Olen harjoitellut hyvin”. Hän myös käy esiintymistilannetta läpi mielessään, millainen ympäristö esiintymislava on, millainen olo itsellä on siellä, miltä yleisö näyttää, ja miten kappaleet etenevät. Miesopiskelija, viulisti, kuitenkin kertoo, että mielikuva saattaa kääntyä negatiiviseksi: mieleen nousee negatiivisia tunteita ja epäilyksiä. Silloin hän lopettaa mielikuvan läpikäymisen. Jos epävarmat ajatukset meinaavat vallata mielen ennen esitystä, silloin on parempi yrittää johdattaa mielensä muualle (Arjas 2014, 66).

Esiintymislavaan kannattaa tutustua hyvissä ajoin ja selvittää kaikki yksityiskohdat nuottitelineistä lähtien, mistä niitä saa, kuinka niitä säädetään ja mihin sen asettaa. Kannattaa myös harjoitella kävelemistä lavalle, kumartamista ja miettiä, miltä se tuntuu. (Jones 2000, 13.) Miesopiskelija, huilisti kertoo yrittävänsä päästä käymään esiintymistilassa ennen esitystä. Myöhemmin hän käy läpi mielikuvissaan, miltä tila näyttää, miltä itsestä siellä tuntuu, millaisia värejä siellä on, missä hän seisoo, ja sen jälkeen hän kuvittelee ottavansa huilun käteensä ja esiintyvänsä.

Keskipitkällä aikavälillä, muutamaa viikkoa ennen, nainen, ammattihuilisti, kiinnittää huomionsa rutiineihinsa, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Omista tarpeista huolehtiminen auttaa jännityksen hallinnassa. Näihin lukeutuvat muun muassa uni, rentoutuminen, hyvä ravinto ja liikunta. (Martin ym. 2013, 39.) Tämä johtuu siitä, että fyysinen kunto ja psyykinen kunto kulkevat

käsi kädessä. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeää ylipäätään terveyden, kestävyys ja rentoutumisen kannalta. Liikunnan harrastaminen myös auttaa purkamaan mieltä stressaavia asioita. Uskotaan, että sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olisi hyvä liikkua päivittäin, vaikka käydä lyhyellä kävelylenkillä. (Jones 2000, 14.)

Muutamaa viikkoa ennen nainen, ammattihuilisti, myös harjoittelee kappaleen esittämistä esiintymällä muille. Muusikon kannattaakin käyttää hyväkseen jokainen mahdollisuus soittaa muille ihmisille, koska se lisää varmuutta omasta osaamisesta (Jones 2000, 14). Esiintymistä voi harjoitella myös videoimisen avulla (Martin ym. 2013, 39). Sen avulla voi kehittää sekä harjoittelutekniikkaansa että esiintymistä. Videon tai äänityslaitteen ollessa päällä soittaja pyrkii parhaimpaansa, joten hän käy läpi pienen esiintymisen. Äänitteen tai videon avulla voi kuulla omaa soittoaan tavallaan ulkopuolisin korvin, huomata todellisuuden ja mielikuvan eron, ja näin kehittyä. Sen lisäksi videon avulla voi nähdä oman ulkoisen olemuksensa, millä tavoin käyttäytyy lavalla, ja millaisia ilmeitä tekee. (Arjas 2014, 130–131.)

5.2.2 Ennen konserttia

Lyhyellä aikavälillä, eli muutama päivä ennen konserttia, nainen, ammattimuusikko, suunnittelee konserttipäivän aikataulun minuutin tarkkuudella. Konserttia ennen hän myös käy pitkillä kävelylenkeillä musiikkia kuunnellen. Se auttaa häntä pääsemään eroon ylimääräisestä energiasta. Kehotetaankin varaamaan paljon aikaa siirtymiseen tapahtumapaikalle ja suunnittelemaan päivä huolella. Koskaan ei voi tietää, mitä matkan varrella tapahtuu. Jos tulee esiintymispaikalle paljon etuajassa, kannattaa miettiä jo etukäteen, kuinka viettää aikansa, muutenkin kuin olemalla tekemisissä lähestyvän esiintymisen kanssa. Jos tarvitsee ulkopuolisen tukea ennen esiintymistä, kannattaa varmistaa, että lähellä on oikea ihminen sen tekemään. Jännitystä voi pahentaa sellainen ihminen, joka ei osaa tukea oikein. (Jones 2000, 13.) Rutiinit auttavat keskittymään, mutta niistä ei kannata tehdä itselleen pakkomiellettä (Arjas 2014, 52–53).

“Konserttipäivänä yritän toimia niin kuin normaalina päivänä. Pysin aloittamaan esiintymiseen valmistautumisen noin kaksi tuntia ennen konserttia. Käyn läpi konsertin mielessäni ja yritän luoda positiivista mielikuvaa esimerkiksi sointi-ihannetta kuvittelemalla.” (Mies, ammattilainen, huilu.)

Tästä poiketen naisopiskelija, viulisti, rauhoittaa esiintymispäivän niin, ettei tee silloin muuta kuin soittaa ja hakee hyvää tunnelmaa esitykseen. Musiikkiin kuuluu esiintymiset. Esiintymispäivää ei

kannatta ajatella suurena päivänä, vaan normaalina päivänä muiden joukossa, koska esiintyminen kuuluu muusikon elämään. Ennen esiintymistä kannattaa jättää myös tilaa harjoittelulta, eikä harjoitella vielä viime hetkellä, koska siitä voi olla vain haittaa. (Jones 2000, 11, 14.)

”Vietän rentoutumishetken visualisoiden, kuinka esitys tulee menemään, pieniä yksityiskohtia myöten, myös kävellessä tai oleillessa.” (Nainen, ammattilainen, huilu.)

Esiintyjän kannattaa varata aikaa rentoutukseen (Jones 2000, 13). Kaikki naispuoliset haastatteluun vastanneet sanovat käyttävänsä hengitysharjoituksia jännityksen lieventämiseksi. Nainen, ammattihuilisti, sanoo ennen lavalle menoa hengittävänsä neljän iskun ajan sisäänpäin ja ulos kahdeksan iskun ajan. Se auttaa häntä hidastamaan pulssia, kirkastamaan mieltä ja keskittymään.

”Sen sijaan että antaisin hermostumiselle vallan ennen esiintymistä, pyrin ennen lavalle menoa istumaan rauhallisesti aloillani ja keskittymään uloshengitykseen. Pyrin ”tyhjentämään pään” ylimääräisiltä ajatuksilta, ja toisaalta yritän myös olla liikaa ajattelematta tulevaa soittotapahtumaa.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

5.2.3 Lavalle meno

”Koen, että erityisesti kamarimusiikkitalanteissa auttaa, jos koko ryhmän kanssa pystyy luomaan positiivisen, rennon ilmapiirin ennen esitystä. Tilanteesta, ryhmästä ja teoksesta riippuen huumori ja nauru voivat auttaa, joskus taas on parempi olla yhdessä hiljaa, keskittyä, ja luoda ryhmälle erityinen yhteinen ”tila”.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

Juuri ennen lavalle menoa kehoitetaan ottamaan muutama syvä hengitys ja hymyilemään kävellessä yleisön eteen (Jones 2000, 27). Yleisön näkökulmasta esiintyminen alkaa, kun esiintyjä astuu lavalle. On tärkeää kävellä lavalle vakuuttavasti ja rohkeasti, sillä siitä vakuuttuvat sekä yleisö että esiintyjä itse. (Arjas 2014, 139.) Hyvä ryhti esiintyessä tuo itselle tunteen, että kaikki on hyvin (Martin ym. 2013, 40).

”Juuri ennen esitystä yritän tuntea onnellisuutta, innokkuutta yleisön kanssa kommunikoimiseen, jolloin se tuntuu jaetulta hetkeltä.” (Nainen, ammattilainen, huilu.)

Kannattaa hymyillä lavalle mennessä, vaikka ei tuntisikaan onnellisuutta, sillä lihasten ja hermoston vastavuoroisuuden takia tämä saattaa parantaa oloasi, ja hymy tarttuu helposti toiseen ihmiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 22.) Jos hymyily ei ole luontevaa ennen esitystä, kannattaa hymyillä

ainakin esityksen jälkeen, sillä se on ystävällinen ele, joka herättää myönteisiä ajatuksia (Arjas 2014, 142).

Usein esiintymisjännitys on pahimmillaan esityksen alussa, silloin kun kohtaa yleisön. Siksi esiintymisen aloitukseen kannattaa valmistautua erityisen huolella. (Martin ym. 2013, 38.) Kävellessä lavalle on hyvä ottaa myös katsekontakti yleisöön, sillä kun näet heidät, yleisö muuttuu vähemmän pelottavaksi. (Jones 2000, 27.) Sisäänpäin kääntynyt, yleisöön kontaktia ottamaton esiintyjä saattaa vaikuttaa yleisöstä ylpeältä ja välinpitämättömältä (Arjas 2014, 137).

Ei kannata kiirehtiä lavalle mennessä, virittäessä eikä sieltä lähtiessäkään (Arjas 2014, 142). Kun esiintyjä ottaa tarpeeksi aikaa siihen, että kaikki on juuri niin kuin hän haluaa – pianon kansi, istuin, nuottiteline – vakuuttaa rauhallisuus yleisön ja antaa hänelle itselleen hengähdystauon. (Jones 2000, 14.) Esiintyjän on tärkeää myös miettiä etukäteen sitä, missä järjestyksessä hän toimii menessään lavalle. Usein suositellaan, että ensin kumarretaan, koska yleisö alkaa taputtaa heti esiintyjän astuessa lavalle. Sen jälkeen säädetään nuottitelineet ja asetetaan nuotit. Esiintyjän kannattaa myös miettiä, miten toimii yllättävissä tilanteissa, esimerkiksi mihin hän laskee soittimensa, jos joutuu säätämään tiukkaa nuottitelinettä. (Arjas 2014, 141–142.)

5.2.4 Keskittymisen palauttaminen esiintyessä

”Välillä minulla tulee häiritseviä ajatuksia esityksen aikana mieleen. Pysin siirtämään keskittymiseni musiikkiin, jonkin kappaleesta riippuvaisen mielikuvan – kuten tunnetilojen, esimerkiksi aggressio, rauha, ilo, rakkaus – tai konkreettisten keinojen avulla, esimerkiksi ajatus käden asennosta.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

”Ajatukset saattavat harhautua esityksen aikana. Se herättää ihmetystä, miten kesken soolon voi miettiä, esimerkiksi remonttia. Tällöin siirrän katseeni pois mahdollisista nuoteista ja pyrin voimistaa tarvetta ylittää itseni.” (Mies, ammattilainen, huilu.)

Kaikki haastatteluun vastanneet kertoivat esiintymisten aikana tulevan häiritseviä ajatuksia ja tarkkaavaisuuden karkaamista. Hyvään suoritukseen tarvitaan hyvää keskittymistä eli huomion kiinnittämistä tekemäänsä asiaan (Arjas 2001, 52). Länsäolo siinä hetkessä tekee suurimman vaikutuksen yleisöön (Arjas 2014, 50).

”Häiritsevien ajatusten tullessa komennan yleensä itseäni keskittymään oleelliseen. Heti kun keskittyminen herpaantuu, tulee herkemmin virheitä. Ajatukset saattavat olla ihan musiikkiin liittymättömiä tai vähintäänkin epäolennaisia.” (Mies, opiskelija, viulu.)

Yhden virheen jälkeen sattuu muusikolla usein lisää virheitä, koska hän jää harmittelemaan tekemäänsä virhettä. Virheen sattuessa esiintyjän kannattaakin jatkaa eteenpäin, virheestä välittämättä, ja keskittyä siihen hetkeen. (Arjas 2001, 107.) Esiintyessä onkin tärkeää suunnata ajatuksensa musiikkiin, ei tekniikkaan, koska muuten musiikillinen ilmaisu jää latteaksi eikä oikeanlaista esiintymisvirettä löydy (Arjas 2014, 98). Kaikilla kyselyyn vastanneista oli keinoja palauttaa harhautunut keskittyminen takaisin aiheeseen. He mainitsivat muun muassa tunnetilojen esilletuomisen, käden asentoon tai sormitukseen keskittymisen, meneillään olevan musiikin kuuntelemiseen keskittymisen ja meneillään olevan fraasin tulkitsemiseen keskittymisen. Apuna mielen suuntaamisessa takaisin haluttuun kohteeseen voikin käyttää näkö-, kuulo- tai tuntoaistimustaan (Liukkonen 2017, 85).

”Minulla tulee usein häiritseviä ajatuksia mieleen esiintymisen aikana. Yritän ohjata ajatukset lempeästi pois mielestä ja suunnata huomion esitettävän musiikin tietoiseen kuuntelemiseen, soittotekniikkaani, kamarimusiikkikumppaniini tai mihin tahansa mikä liittyy meneillään olevaan esiintymiseen.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

On tutkittu, että refleksinomainen reagointi esimerkiksi vireeseen on nopeampaa kuin tietoinen tekeminen. Tästä johtuen on parempi, että esiintyjä keskittyy musiikin tekemiseen – ei tekniikkaan – jolloin tekniikka toimii automaattisesti ja lopputulos on parempi. Melodian laulaminen mielessä auttaa usein keskittymään musiikkiin. (Arjas 2014, 98–99, 54.)

”Esityksen aikana, jos tunnen suurta jännitystä, käytän ”sammutusnappia”. Se on vaikeampi selittää, mutta jos tunnen jännittyneisyyttä, kun joku vaikea paikka on tulossa, pystyn tietoisesti päättämään rentouttaa ja rauhoittaa mieleni, sammutan mieleni ja annan kehoni tehdä tehtävänsä, se tietää miten toimia, olen soittanut kohdan monia kertoja. ”Sammutus napin” hankkimisessa meni kauemmin aikaa, mutta nykyään se toimii melko hyvin ja se pitää jännityksen kurissa.” (Nainen, ammattilainen, huilu.)

Olemalla itsevarma omista mahdollisuuksistaan ja taidoistaan esiintyjä valaa itseensä rohkeutta itse esiintymistilanteessa (Jones 2000, 28). Asettamalla omalle sisäiselle äänelleen rajoja, opettelemalla sanomaan kriittiselle sisäiselle äänelle ”Lopeta!” ja kääntämällä itsepuhelun myönteiseksi voi rauhoittaa omaa oloaan. Samalla tullessaan liian tietoiseksi omista tuntemuksista kannattaa siirtää ajatus takaisin aiheeseen. (Martin ym. 2013, 23, 43.)

5.3 Esiintymisen jälkeen

”Onnistun useimmiten yltämään omalle tasolleni esiintymisissä. Aiemmin alisuoriutuminen tai totaalinen rimaliitus oli sääntö, koska jännittäminen oli aikanaan todella lamaannuttavaa.” (Mies, ammattilainen, huilu.)

Esiintymisen jälkipuiminen on tärkeää. Esiintymistä voi käydä läpi läpi omassa mielessä, opettajan, kollegan tai läheisen kanssa ja kuuntelemalla tallenteet. On hyvä pohtia mikä meni hyvin, mikä meni huonosti ja miksi niin tapahtui. Kannattaa myös miettiä, miten kehityskohtia voisi korjata. Esiintyjän on hyvä pohtia, pystyikö hän nauttimaan esiintyessään, kommunikoidaan yleisön kanssa, keskittymään itse musiikkiin, uskoiko omaan osaamiseen vai pelottiko lavalla jokin tietty asia. (Arjas 2001, 33, 108, 110.)

”En koe saavani tasoani vastaavaa suoritusta esiintymisissä. Sanotaankin että esiintyminen tulee viisi vuotta perässä harjoituskoppisoittoon verraten. Tosin nykyään tuo vuosimäärä kohdallani on vähän pienentynyt. Viulun soitossa esimerkiksi puhtaus ja asemanvaihdot ovat hiuskarvan tarkkoja, joten pikkulipsautuksia tulee herkästi esiintymiseen hermostuneessa mielentilassa.” (Mies, opiskelija, viulu.)

”Koen, etten ole koskaan saanut tasoani vastaavaa suoritusta arvioiduissa esiintymisissä, mutta tavallisissa konserteissa saan.” (Mies, opiskelija, huilu.)

Haastatteluun vastanneista kaikki sanoivat ainakin joskus alisuoriutuneensa. Osa oli sitä mieltä, ettei koskaan pääse omalle tasolleen esiintyessä. Ammattilaiset olivat kuitenkin enemmän sitä mieltä, että saavuttivat oman tasonsa nykyään useimmiten esiintyessään. Ammattilaiset myös sanoivat pystyvänsä nauttimaan nykyään paremmin esiintymisistä.

Kun onnistut, menestyksestä on oikeus nauttia, sillä se auttaa motivoimaan myös jatkossa (Kauppila 2004, 102). Ihmisluonteeseen kuuluu valitettavasti muistaa negatiiviset asiat positiivisia paremmin. Esiintymisen jälkeen kannattaa muistella myös onnistuneita asioita. (Jones 2000, 29.) Kehityskohtia läpikäydessä ei kannata jäädä märehtimään virheisiin tai alkaa sättiä itseään niistä (Martin ym. 2013, 41). Esiintyjän ei myöskään kannata näyttää pettymystään esityksen jälkeen, koska näin voi pilata yleisön myönteisen kuuntelukokemuksen (Arjas 2014, 142).

”Mielestäni alisuoriudun nykyisin harvemmin, mikä johtuu varmaankin kokemuksen tuomasta rutiinista. Toki edelleen jokainen esiintyminen on aina erilainen kuin harjoitustilanne. Esiintymisessä koetut asiat ovat niin voimakkaasti subjektiivisia ja oman

erityisen tarkkailun alla (rima on korkeammalla), että lopputuloksen havainnointi on erilaista kuin harjoittelussa.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

Vaikka toisin esiintyjä monesti ajattelee, hän itse ei ole paras oman esityksensä arvioija. Esityksen jälkeen kannattaa muistella yleisön reaktiota. He eivät todennäköisesti muista virheitä, mitkä esiintyjä muistaa itse liiankin hyvin. Esityksen jälkeen he hurraavat ja taputtavat, koska he nauttineet esityksestäsi. (Jones 2000, 29.) Palaute on hyvästä esiintymisen jälkeen. Jos esityksestä tulee kritiikkiä, on hyvä muistaa, että sen avulla voi oppia. Kritiikki ei ole maailman loppu, ja esiintyjän pitäisi muistaa keskittyä yhtä lailla positiiviseen palautteeseen. (Martin ym. 2013, 41.)

5.4 Esiintymiseen vaikuttaneet asiat

”Pidin väli vuoden, jonka aikana sain eheytyä paljon, ja huomasin, mitä kaikkea muuta olen kuin soittamista! Suhteeni soittamiseen ja esiintymiseen on tullut paljon terveemmäksi ja tasapainoisemmaksi. Soitan ja esiinnyn nykyään enemmän vapautuneesti.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

Monet ammattilaiset ovat sitä mieltä, että esiintymisjännitys vähenee ajan kanssa, kun kokemusta ja ikää karttuu (Jones 2000, 28). Melkein kaikki haastatteluun vastanneista sanoivat esiintymiskokemuksen vaikuttaneen esiintymiseen positiivisesti. Naisopiskelija, viulisti, kertoo jokaisen esiintymisen opettaneen hänelle lisää itsestään. Miesopiskelija, viulisti, oli kokemuksen myötä saanut tunteen, ettei ole maailmanloppu, vaikka esityksessä kaikki ei menisikään kovin hyvin. Esiintymiseen onkin hyvä palauttaa suhteellisuuden taju ja realismi, onko jollain tietyllä esityksellä ja siellä olevilla kuuliijoilla kovinkaan suuri merkitys ihmisen koko elämää katsottaessa (Martin ym. 2013, 34).

”Koen, että esiintymisjännitykseeni ovat vaikuttaneet huonot opettajat, huono soitin ja huonot tilat. Korkeakoulutasolla ollut sellaisia opettajia, jotka sopisivat perustaso-opetukseen, mutta eivät ammattiin opiskelevien opettajiksi. Harjoitustilat olleet välillä todella ahtaita ja tunkkaisia. Positiivisesti esiintymiseeni ovat taas vaikuttaneet hyvä soitin, hyvä opettaja ja paremmat tilat sekä kollegoiden tuki. Lisäksi työllistymiseni varhaisessa vaiheessa sekä ikä ovat tuoneet itseluottamusta. Kun musiikkikoulut valitsevat opettajia, mielestäni pitäisi katsoa muutakin kuin hakijan todistusta, koulutuspaikkaa ja soittotaitoa. Ihmisläheisyys on opettajalla tärkeä ominaisuus.” (Mies, opiskelija, huilu.)

Myös koulutuksella voi olla vaikutusta esiintymisjännitykseen. Opettaja ei välttämättä osaa tukea oppilastaan riittävästi esiintymisiä varten (Arjas 2014, 143.) Hyvä opettaja kertoo oppilaalleen

ennen esitystä, että hän on oppilaan puolella, on ylpeä hänestä ja uskoo häneen. Ennen kaikkea opettajan on annettava oppilaansa tuntee tuntemuksensa ja olla aidosti kiinnostunut oppilaansa tunteista. (Jones 2000, 36–37.)

”Minulla on kokemuksena lapsena ja nuorena jatkuvat epäonnistumisen tunteet konsertoidessa. En tiedä, kokivatko kuulijat samoin. Suuri jännittämisen määrä on mielestäni pilannut valtavasti hyviä kokemuksia itseltäni. Onneksi nykyään osaa suhtautua asioihin kevyemmin, ja konsertti on silloin hyvä, kun minusta tuntuu hyvältä. Myöhemmällä iällä syntynyt rehellisempi minäkuva on vaikuttanut esiintymiseeni positiivisesti.” (Mies, ammattilainen, huilu.)

Jotkut ovat sitä mieltä, että suurien epäonnistumisten vaikutus saattaa olla ihmisen ehkä koko loppuelämään suurempi vaikutus kuin suurienkin onnistumisien (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 18). Elämäkokemukset vaikuttavat stressin, ahdistuneisuuden ja jännittämisen sietokykyyn (Martin ym. 2013, 13). Jos ympäröivä kulttuuri ei kannusta esilläoloon ja loistamiseen, voi henkilön olla vaikeaa antaa parastaan lavalla (Arjas 2014, 82). Terveessä ja turvallisessa kasvuympäristössä suoristusta ei koeta ahdistavana, eikä itsearvostus ei ole uhattuna. Jos henkilö saa toiminnastaan positiivista palautetta, saa onnistumisen kokemuksia niin hänen itseluottamuksensa kehittyä myönteiseen suuntaan. (Liukkonen 2017, 24.)

Muusikon on tärkeää miettiä minäkuvaansa, sen vaikutusta esiintymiseen, oppimiseen, tavoitteisiin, ja rakentaa siitä mahdollisimman positiivinen ja esiintymistä tukeva (Arjas 2014, 83). Vääristynyt suhde konsertointiin ja suorituspainee vievät soittamiselta ilon. Jos ei enää koe soittamisen iloa, on syytä miettiä, miksi aikoinaan alkoi harrastaa musiikkia, ja kuinka päätyi ammattiuralle. Yleensä silloin löytää jostain elämänsä vaiheesta positiivisia muistoja musiikin parissa. On hyvä myös pohtia, miksi ilo katosi, ja kuinka sen saisi palaamaan. (Arjas 2001, 92–93.) Normaaliin psyykkiseen kasvuun kuuluu elinikäinen prosessi itsensä hyväksymisessä, itseluottamuksen kehittämisessä ja ehjän minäkuvan rakentamisessa (Arjas 2014, 83).

”Esiintymiskokemus on tuonut varmuutta esiintymiseeni. Toki opiskeluaikana opettajat ovat ohjanneet esiintymistilanteiden hallintaa. Olen kuitenkin sitä mieltä, että esiintymään oppii esiintymällä ja havainnoimalla itse itseään. Jokainen meistä reagoi lavalla olemiseen eri tavoin, ja on tärkeää, että opimme itse tiedostamaan omat ongelmamme ja niihin sopivat ratkaisut.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

5.5 Yhteenveto

”Ajattelen, että jos haluaa olla lavalla tai ylipäättään musiikissa läsnä mahdollisimman levollisena ja omana itsenään, täytyy hyväksyä erilaiset tuntemukset ja puolet itsessään. Mielestäni oikotietä onneen ei ole, mutta tämä on kaikilla saavutettavissa, lyhyen tai pidemmän tien päässä.” (Nainen, opiskelija, viulu.)

Jännityksen hoitaminen ei ole yksinkertaista. Ei ole olemassa poppakonsteja sen poistamiseksi. Tärkeää on ymmärtää, mikä herättää jännittyneisyyden ja kuinka voi auttaa itseään sen helpottamiseksi. Kun opettelit ajamaan pyörällä, ensin kaaduit, saatoit kaatua monesti, mutta aina nousit uudestaan yrittämään, ja eräänä päivänä pyörä pysyikin pystyssä – olit oppinut ajamaan. (Jones 2000, 28, 43.)

”Kokemuksen kautta olen ymmärtänyt myös, että muusikon tulee olla itselleen armollinen, siitäkin huolimatta, että tavoitteet on aina asetettu korkealle.” (Nainen, ammattilainen, piano.)

Muusikon kehitys jatkuu läpi elämän, siihen kuuluu erilaisia ajanjaksoja, helpompia ja vaikeampia. Joskus asteleminen lavalle voi tuntua täysin mahdottomalta ajatukselta. Usein taustalla on rankaksi koettu epäonnistuminen, negatiivinen palaute tai stressaava elämäntilanne, jolloin soittaja ei kestä lisäpainetta. Tällöin on syytä lähteä kokoamaan soittajan esiintyjäminää puhtaalta pöydältä: mennä esiintymään esimerkiksi pieniin juhliin helpon kappaleen kanssa ja saada onnistumisia. (Arjas 2014, 152, 159.) Jännittämisestä ei myöskään kannata olla hiljaa, vaan siitä on hyvä keskustella muiden ihmisten kanssa ja näin saada myös vertaistukea (Martin ym. 2013, 33).

Kannattaa pyrkiä välttelemään välttelemistä, sillä altistaminen jännittäville tilanteille kehittää jännityksen hallinnassa. Altistamista voi harjoitella asettamalla itselleen pieniä konkreettisia tavoitteita viikoittain, esimerkiksi ottamalla video omasta soitosta ja julkaisemalla se. Sekä onnistumisen että selviytymisen kokemukset haasteellisista tilanteista vähentävät jännitystä – pelättyä katastrofia ei tapahtunut. Myös suhteellisuudentajun palauttaminen esiintymistilanteeseen saa jännityksen vähenemään. (Sama, 23, 34, 37.)

Muusikko on tekemisissä todella tärkeän asian kanssa. Moni ihminen mainitsee musiikin harrastukseksi tai ylipäättään tärkeäksi osaksi elämäänsä. Kuinka musiikki vaikuttaa ihmiseen, on vaikea selittää, mutta sillä on suuri vaikutus. Esiintyjällä on siis suuri mahdollisuus vaikuttaa

kuulijoihinsa monin eri tavoin. Se on ainutlaatuista, ja esiintyjä voi olla ylpeä siitä. (Jones 2000, 43–44.)

Musiikki on aina jotain sellaista, mikä tulee ihmisen sisältä, ei koskaan ulkopuolelta (Jones 2000, 44). Jokaisella ihmisellä on oikeus itseilmaisuun taiteen avulla – tämän tosiasian ei kannata antaa kadota suorituspainneiden alle. Esiintyminen voi olla hauskaa, siitä voi oppia nauttimaan, vaikka aina ei tuntuisikaan siltä. (Arjas 2014, 159–160.) Muistele sellaista hetkeä, jolloin nautit esiintyessäsi, ja vaali sitä (Jones 2000, 40).

6 POHDINTA

Esiintymisjännityksen syntyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten lapsuus, temperamentti, itsetunto ja aiemmat kokemukset. Tutkimukset osoittava, että psyykkisen säätelyn harjoitteilla voi esiintymisjännityksen aiheuttamia reaktioita lieventää. Tärkeää on myös pohtia omaa suhdetta sekä itseensä että esiintymiseen. On kohdattava oma pelkonsa, jotta voi kehittyä esiintyjänä. Vireystason kohoaminen on kuitenkin täysin normaali reaktio esiintymistilanteessa, joten se kannattaa hyväksyä osana elämää.

Työ onnistui mielestäni hyvin ja saavutin tavoitteeni. Työ on kattava ja melko pitkä, mutta olen tyytyväinen työn lopputulokseen. Sain koottua suuren määrän tietoa suhteellisen pieneen pakettiin, ja jäsennellyä sen järkevästi ja kiinnostavasti. Saavutin opinnäytetyössä tavoitteeni: tutkin syitä esiintymisjännityksen syntymiseen, musiikin harjoittamisen haasteita ja psyykkisen valmentautumisen menetelmiä. Haastattelujen avulla pääsin peilaamaan vastauksia aiemmin tehtyihin tutkimustuloksiin. Kokosin myös haastatteluvastauksien sekä lähdekirjallisuudesta poimitujen menetelmien avulla esiintyjälle toimintapaketin esiintymistilanteisiin valmistautumista sekä esiintymisessä kehittymistä varten.

Aiheen laajuus hiukan yllätti. Aiheesta oli tehty paljon tutkimusta – ainakin joistain osa-alueista – mikä oli toisaalta hyvä, mutta lähdekirjallisuuteen tutustuminen vei toisaalta paljon aikaa. Myös työn tekemiseen kului enemmän aikaa, kuin olin ajatellut. Olisin voinut käydä kirjoittamaani tekstiä vielä useamman kerran läpi, mutta olen siihen kuitenkin tyytyväinen. Helppoa opinnäytetyön tekemisessä oli se, että tein toisen opinnäytetyön muutama vuosia aiemmin, joten työn tekemisen tekniikka oli tuoreessa muistissa.

Haastattelut sujuivat hyvin ja suurin osa haastatelluista vastasi kysymyksiin erittäin kattavasti. Jälkeenpäin mietittynä olisin voinut lisätä haastatteluihin muutaman tarkentavan kysymyksen, jotta olisin saanut tietää enemmän haastateltujen menneisyydestä, lapsuudesta, minäkuvasta ja itsetunnosta.

Innostuin työtä tehdessä valtavasti. Aihe oli tärkeä sekä itselleni että muillekin muusikoille. Sain tästä paljon työkaluja, ja aion jakaa tätä opinnäytetyötä muillekin luettavaksi. Jäin miettimään sitä, miksi muusikkoja ei paljoakaan opeteta esiintymään. Muusikon ammattiin opiskellessa pitäisi olla

opetusta, kuinka esiinnyttään, sillä sitä kaikki muusikot kuitenkin tekevät ammatissaan. Osa haastatelluista oli käynyt esiintymisvalmennuskursseja, joita oli järjestetty ammattikouluissa ja ulkomailla, mutta yllättäen ei yhtäkään suomalaisessa ammattikorkeakoulussa. Tätä olisi mielestäni hyvä muuttaa muusikoiden koulutuksessa. Opettajan on vaikeaa ohjata oppilastaan jännitysongelmien kanssa, jos hän ei ole itsekään saanut siihen opetusta.

Olen kaiken kaikkiaan hyvilläni siitä, että valitsin tämän aiheen. Koen oppineeni niin paljon esiintymisestä ja jännittämisestä, että valtava työmäärä oli sen arvoista. Tekemääni työtä voisi jatkaa pidemmälle kehittämällä oman kurssin, jossa ohjattaisiin psyykkisen valmennuksen menetelmien käyttöä ja annettaisiin muita neuvoja esiintymiseen. Näin kirjallinen tuotos voisi muuttua käytännön tekemiseksi.

LÄHTEET

- Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: ATENA.
- Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: ATENA.
- Hotulainen, R., Lappalainen K. & Sointu E. 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jones, K. 2000. Keeping your nerve! Confidence-boosting strategies for musicians and performers. London: Faber Music Ltd.
- Kauppila, R. 2004. Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykkinen valmennus oppimisen tukena. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. 9. painos. Helsinki: WSOY.
- Kielijelppi. Helsingin yliopisto. Esiintymisjännitys. Hakupäivä 1.6.2018
<http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>.
- Krüger, I. 1993. Performance Power. Transforming Stress Into Creative Energy. English translation: Tarr E. Tempe, Arizona: Summit Books.
- Lehto, J. 2014. Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Martela, F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2010 Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Opiskelijan parempaa terveyttä. 3. Korjattu painos. YTHS, ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö: Helsinki.

Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Hakupäivä 1.6.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mita-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vartiovaara, I. 2006. Ihmisten pelot. Eustressi. Hakupäivä 1.6.2018.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00081.

Muusikon psyykkinen valmentautuminen esiintymiseen

Sukupuoli:

Ikä:

Pääinstrumentti:

Oletko muusikon ammattiin opiskeleva vai ammattimuusikko?

Vastaa kysymyksiin vapaalla tyylillä, mutta mahdollisimman kattavasti.

1. Kuinka paljon sinulla on esiintymiskokemusta? Kuinka paljon esiinnyt nykyään:
Satunnaisesti, kuukausittain, viikoittain, useammin.
2. Jännitätkö esiintymistä? Onko jännitys positiivista vai negatiivista? Mistä luulet tämän johtuvan?
3. Oletko tarvinnut apua/koetko tarvitsevasi apua esiintymisjännityksen hallintaan?
4. Koetko saavasi omaa tasoasi vastaavan suorituksen esiintyessä? Onko näin ollut aina?
5. Miten valmistaudut esiintymiseen(psykkisesti)?
6. Oletko käyttänyt/käytätkö nykyään jotain keinoja jännityksen vähentämiseksi, oman mielen rauhoittamiseksi ja/tai keskittymisen parantamiseksi. Jos käytät niin millaisia?
7. Käytätkö mielikuvaharjoittelua ennen esiintymistäsi?
8. Tuleeko sinulla esiintymisen aikana mieleen häiritseviä ajatuksia? Miten reagoit niihin?
9. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet esiintymiseesi (Elämäkokemus, elämäntapahtumat, esiintymiskokemus, esiintymisvalmennus jne.)?
10. Aiheeseen liittyvät omakohtaiset kokemukset:

Kiitos vastauksistasi! ☺

Musician's mental preparation for public performance

Gender:

Age:

Instrument:

Please answer the questions comprehensively in your own words.

1. How much do you have experience on public performing? How often do you perform nowadays: occasionally, monthly, weekly or more often?
2. Do you feel performance anxiety? Is the feeling positive or negative? Where do you think this feeling rises up from?
3. Have you needed help/Would you like to get help on mastering the performance anxiety?
4. Do you feel getting on your own skill level while performing in public? Has it always been that way?
5. How do you prepare mentally for performance?
6. Do you ever use/Have you ever used any tricks in order to decrease your performance anxiety, calming your mind and/or improving your focus on performing. If yes, what kind of tricks.
7. Do you use visualization before performance?
8. Do you get distracting thoughts while performing? How do you react on them?
9. What factors have affected your performing (life experience, life happenings, knowledge of performing, performance training etc.)?
10. Use your own words to tell about your own experiences on the theme.

Thanks for your answers! 😊