

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2019

Linda Kulmala

# PERFEKTIONISMIN VAIKUTUKSET SIRKUSOPPIMISEEN

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

Kevät 2019 | 32 sivua, 2 liitesivua

Linda Kulmala

# PERFEKTIONISMIN VAIKUTUKSET SIRKUSOPPIMISEEN

Opinnäytetyöni käsittelee perfektionismin vaikutuksia sirkuksen oppimiseen. Työni tavoite on antaa lukijalleen tietoa perfektionismista sekä sen ilmenemisestä oppilaassa ja opettajassa. Omien kokemusteni lisäksi kuvaan neljän sirkusalan ammattilaisen näkemyksiä ja kokemuksia perfektionismista sirkuksen oppijana ja tekijänä. Näiden ammattilaisten ajatuksia peilaan psykologian kirjallisuuteen.

Sirkusalan ammattilaisten kokemusten mukaan liiallinen perfektionismi hidastaa oppimista ja aiheuttaa epävarmuutta. Perfektionismista on myös heidän mukaansa hyötyä, se lisää motivaatiota ja edistää tavoitteisiin pääsyä. Opettajassa ilmenevä perfektionismi liittyy kyseisten ammattilaisten mukaan tuntuun suunnittelutyöhön, oman työn arviointiin ja kehittämiseen. Sirkusalan ammattilaisten kokemusten pohjalta olen kerännyt keinoja perfektionismin käsittelyyn. Tärkeää on pitää mielessä asiat, joissa on kehittynyt ja pohtia sitä, mikä on ”riittävän hyvä”. Opetustyön puolella tärkeimmäksi nousee oppilaiden onnistumisten huomiointi.

## ASIASANAT:

Sirkus, perfektionismi, itsekritiikki, sirkuksen oppiminen

BACHELOR'S | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

Spring 2019 | 32 pages, 2 pages in appendices

Linda Kulmala

## EFFECTS OF PERFECTIONISM TO CIRCUS LEARNING

This thesis deals with the effect of perfectionism at circus learning. The objective of this thesis is to give information of perfectionism and how it appears in students and teachers. In addition to my own experience, I will share opinions and experience by four circus professionals. These thoughts of the professionals I compare to literature of psychology.

From circus professionals experiences excessive perfectionism slows learning and causes insecurity, but there is also benefits, it gives more motivation and helps to achieve goals. According to circus professionals, perfectionism in teachers occurs planning lesson, reviewing own work and improvement. From the base of circus professionals experiences I have gathered ways to handle perfectionism. It is important to keep in mind things where you have improved and think what is "good enough". For teachers, it is most important to pay attention to student's success.

### KEYWORDS:

Circus, perfectionism, self-criticism, learning circus

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 KYSELYYN VASTANNEET SIRKUSAMMATTILAISET</b>	<b>6</b>
<b>3 PERFEKTIONISMI</b>	<b>9</b>
3.1 Mitä perfektionismi on?	9
3.1.1 Perfektionismin määrittely	9
3.1.2 Persoonallisuus	9
3.1.3 Itsekritiikki	11
3.2 Perfektionismi sirkustaiteessa	13
<b>4 PERFEKTIONISMI OMASSA OPPIMISESSÄ</b>	<b>17</b>
4.1 Kyselyyn vastanneiden näkemykset perfektionismista	17
4.2 Myönteinen perfektionismi	18
4.3 Kielteinen perfektionismi	19
<b>5 PERFEKTIONISMI OPETUSTYÖSSÄ</b>	<b>23</b>
5.1 Oppilaat	23
5.2 Opettaja	24
<b>6 PERFEKTIONISMI OPPIMISEN VOIMAVARANA</b>	<b>27</b>
6.1 Tietoinen oppija	27
6.2 Tavoitteellinen opettaja	28
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>31</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>32</b>

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

# 1 JOHDANTO

Aloitin sirkusharrastuksen yhdeksänvuotiaana. Sirkuksesta tuli minulle nopeasti yksi elämän tärkeimmistä asioista. Se oli pakopaikka koulukiireistä ja stressistä. 2015 hakeuduin opiskelemaan sirkusta. Enää sirkus ei ollutkaan vain harrastus vaan koulutuksen myötä valmistun sirkustaiteilijaksi. Opintojeni aikana myös perfektionismi astui esiin. Oma perfektionismin polku innoitti minua tutustumaan asiaan tarkemmin ja selvittämään syitä sen taustalla.

Tarkastelen opinnäytetyössäni perfektionismin ja itsekritiikin vaikutuksia sirkuksen oppimiseen. Pohdin, millä tavoin piirre ilmenee oppilaissa ja opettajissa. Mielestäni perfektionismista ja sen vaikutuksista puhutaan liian vähän, vaikka se koskettaa monia taidealalla työskenteleviä henkilöitä. Tarkastelen työssäni myös perfektionismin vaikutuksia taiteelliseen työskentelyyn.

Kokemukseni mukaan moni sirkusalalla toimiva ammattilainen kuvailee itseään perfektionistiksi ja tunnistaa voimakkaan itsekritiikin. Olin kiinnostunut kuulemaan muiden sirkusalalla toimivien henkilöiden ajatuksia perfektionismista. Keräsin tietoa kyselylomakkeen avulla. Kyselyyni vastasi neljä valitsemaani sirkusalan ammattilaista. Opinnäytetyössäni esitellään näiden neljän sirkusalan ammattilaisen näkemyksiä ja omia kokemuksia asiasta. Heidän vastauksensa käsittelevät perfektionismin vaikutuksia omaan oppimiseen, opetustyöhön ja taiteelliseen työskentelyyn.

Tavoitteenani on tarkastella mahdollisimman kattavasti sekä perfektionismin positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Tällä persoonallisuuden piirteellä on kokemukseni mukaan monia toivottuja vaikutuksia sirkusharjoittelussa, mutta sen ei-toivottuja seurauksia ei pidä vähätellä. Toivon, että opinnäytetyöni auttaa löytämään keinoja, joiden avulla perfektionismia oppisi käyttämään voimavarana ja minimoimaan sen negatiiviset vaikutukset.

Aluksi esittelen kyselyyni vastanneet sirkusalan ammattilaiset, jonka jälkeen tarkastelen perfektionismia psykologian kirjallisuutta lähteinä käyttäen. Lisäksi pohdin perfektionismin yleisyyttä sirkustaiteessa. Kirjallisuuden ja kyselyssä esiintulleiden näkemysten pohjalta avaan perfektionismin ilmenemistä oppimisessa ja opettamisessa. Lopuksi esitän keinoja perfektionismin käsittelyyn.

## 2 KYSELYYN VASTANNEET SIRKUSAMMATTILAISET

Opinnäytetyötä aloittaessani pohdin sopivaa lähestymistapaa aiheen käsittelyyn. Päätin kerätä tietoa kyselyn avulla ja vastaajien valikoituminen eteni ongelmitta. Aloitin kysymällä henkilöitä, joita ajattelin aiheeni kiinnostavan ja lisäksi sain opiskelutovereiltani suosituksia. Lopulta vastaajiksi valikoitui kaksi Turun ammattikorkeakoulun (Turku AMK) Taideakatemialta ja kaksi Salpauksen Sirkusartistikoulutuksesta (SaSak) valmistunutta sirkusammattilaista. Kaikki neljä sirkusammattilaista ovat nuoria ja valmistuneet vuosina 2015–2018. Valitsin vastaajiksi tuoreita ammattilaisia, sillä uskon, että perfektionismi on voimakasta erityisesti uraansa aloittavilla henkilöillä. Kyselyn vastausten tarkoituksena on avata valikoitujen sirkusalan ammattilaisten näkemyksiä asiasta eikä tehdä yleisiä johtopäätöksiä perfektionismin yleisyydestä sirkusalalla.

Kysely oli luonnollista toteuttaa sähköpostitse, sillä kolme valitsemistani henkilöistä asuu eri puolilla Suomea ja yksi ulkomailla. Aloitin työni tekemisen kyselylomakkeella, jonka lähetin vastaajille sähköpostitse. Kysymykset olivat avoimia ja jokainen sirkusalan ammattilainen sai vastata omin sanoin. Kysymykset oli jaettu henkilötietojen lisäksi kolmeen osa-alueeseen, jotka olivat oma oppiminen, opetustyö ja taiteellinen työ. Kysymyksissä painottuivat perfektionismin hyödyt ja haitat. Kyselyyni vastanneet kertoivat omia näkemyksiään siitä, millaisissa tilanteissa perfektionismista on ollut apua ja milloin sen haitta on ollut hyötyä suurempaa. Kysymysten pohjalta muotoutui työni rakenne.

Ensimmäinen kyselyyni vastanneista on TurunTaideakatemian sirkuslinjalta vuonna 2015 valmistunut Elina Sirkiä. Hänen päälajinsa sirkuksessa ovat ilma-akrobatia ja nuorallatanssi. Sirkiä aloitti sirkuksen 12-vuotiaana harrastuspohjalta, joka johti lopulta kouluun ja sitä kautta ammattikentälle. Hän kuvailee sirkustaustaansa moniulotteiseksi. Hän on matkansa varrella kokeillut lähes kaikkia lajeja, mutta akrobatia ja ilma-akrobatia ovat kulkeneet mukana alusta asti. Sirkusammattilaiseksi valmistuttuaan Sirkiä on tehnyt taiteellista työtä eri sirkusryhmien kanssa Suomessa ja ulkomailla, esiintyjänä ja ohjaajana. Sirkusohjaajan maisteriopinnot hän aloitti syksyllä 2017 Englannissa. Taiteellisen työn lisäksi hän on tehnyt opetustyötä nuorisosirkuskentällä ja toiminut tuottajana ryhmälle, itselleen sekä ollut osana tuotantotiimiä festivaaleilla. Sirkiälle on tärkeää, että hänen työllään on merkitystä ja että hän pystyy tarjoamaan katsojalle uusia näkökulmia. ”Nyky-

sirkustaiteilijana olen laadusta tinkimätön taidelajien yhteensovittaja, joka arvostaa ilmaisen kokonaisvaltaisuutta, rakastaa yksinkertaista visuaalisuutta ja leikkii välineillä, objekteilla ja materiaaleilla”, Sirkiä tiivistää taiteilijuuttaan.

Toinen Turun Taideakatemian sirkuslinjalta valmistunut ammattilainen on Jaakko Hutchings. Hutchings valmistui vuonna 2018. Hänen pääosaamisensa sirkuksessa on lattiaakrobatia ja cyr-rengas. Hutchings harrasti lapsena sirkusta ja telinevoimistelun sekä taistelulajien kautta pyrki opiskelemaan sirkuslinjalle. Hänen tämänhetkiseen työnkuvaansa kuuluu freelancer- ja stuntinäyttelemistä sekä pienen sirkusryhmän pyörittämistä. ”Olen joka paikan höylä, tehnyt ja teen kaikenlaista”, Hutchings kuvailee sirkustaiteilijuuttaan. Häntä kiinnostaa sirkuksen lisäksi myös monialainen työskentely eri taiteenalojen parissa.

Ensimmäinen Salpauksen Sirkusartistikoulutuksesta valmistunut vastaaja on Elina Raasakka. Hänen sirkuslajinsa ovat vertikaaliköysi ja käsilläseisonta. Raasakka aloitti sirkusharrastuksen Lappeenrannassa Taidekoulu Estradilla kahdeksanvuotiaana. Luki-ossa ollessaan hän päätti hakea Lahteen sirkuskoulutukseen ja opiskeli siellä vuosina 2014–2017. Sirkusammattilaiseksi valmistuttuaan Raasakka on esiintynyt Tanssiteatteri Hurjaruuthin Talvisirkuksessa talvella 2017–2018. Tämän lisäksi hän on sijaistanut Estradilla sirkustunteja aina tarvittaessa: ensin kaksi kuukautta vastuuopettajan sijaisena ja tämän jälkeen yksittäisiä tunteja sekä muutaman viikon settejä. Tällä hetkellä Raasakka toimii näytelmäavustajana Lappeenrannan kaupuginteatrilla. Hän on mukana ryhmäkohtauksissa ja lisäksi tekee päälajiaan köyttä muutamassa kohtauksessa.

Raasakka kertoo, ettei vielääkään osaa nähdä itseään sirkustaiteilijana. Hän kuvailee olevansa usein umpikujassa töiden saamisen kanssa. Hänellä on haaveita sirkusuransa suhteen, mutta tuntee usein, ettei ole tarpeeksi hyvä. Raasakka sanoo rakastavansa esiintymistä ja haluaa olla osa sirkusmaailmaa, vaikka se tuntuu usein vaikealta. Hän haluaa ajatella esittävän taiteen, kulttuurin ja sirkuksen tärkeinä asioina, joilla voi antaa ihmisille paljon. ”Ehkä kuvailisin itseäni vähän hukassa olevana sirkustaiteilijana, joka haluaa mennä eteenpäin ja jolla olisi (ainakin omasta mielestään) annettavaa yleisölle, mutta joka taistelee jatkuvasti itseensä uskomisen kanssa”, Raasakka tiivistää.

Raasakan lisäksi kyselyyni vastasi Salpauksen Sirkusartistikoulutuksesta vuonna 2018 valmistunut Salla Santanen. Sirkusartistikoulutuksen lisäksi Santanen on valmistunut tanssijaksi ja tanssinopettajaksi vuosina 2015 ja 2017. Sirkuksessa hänen päälajinsa on rengastrapetsi. Santanen on käynyt teininä akrobatiatunneilla ja myöhemmin aikuisten

akrobatiaryhmässä tanssin tueksi, mutta varsinaisesti sirkuksen hän aloitti vasta kouluun päästyään. Tällä hetkellä Santanen opettaa tanssia ja akrobatiaa lapsille sekä ringastra-petsia aikuisille. Opetustöiden lisäksi Santanen työskentelee freelancer-tanssi- ja sirkus-taiteilijana. Hän on hakenut apurahoja eri projekteihin sekä esiintyjäksi erilaisiin produk-tioihin. Tällä hetkellä Santanen työstää sirkusta ja tanssia yhdistelevää teosta sirkus- ja tanssitaiteilijoiden sekä livemuusikoiden kesken. ”Oikeastaan yritän vieläkin löytää sopi-vaa balanssia opetustöiden, oman taiteellisen työn ja treenin välillä – kaikki kun vievät paljon aikaa, ja mitään ei voi tehdä vähän sinne päin”, Santanen tiivistää todeten samalla päässeensä opinnäytetyöni aiheen ytimeen.



## 3 PERFEKTIONISMI

### 3.1 Mitä perfektionismi on?

#### 3.1.1 Perfektionismin määrittely

Oman käsitykseni mukaan moni ymmärtää, mitä perfektionismi-sanalla arkikielessä tarkoitetaan ja millainen ihminen on perfektionisti. Ajatellessani perfektionismia minulle tulee mieleen täydellisyyden tavoittelu, kohtuuton itsekritiikki ja tyytymättömyys itseensä. Perfektionismi on monimuotoinen ilmiö, joka voidaan nähdä myönteisenä tai kielteisenä tilanteesta riippuen. Perfektionisti asettaa itselleen korkeat standardit, tarkastelee virheitään ja pyrkii aina kehittymään. (Grandell 2018, 157.) Perfektionismille tyypillistä on pyrkimys parhaaseen, ja tavoite parhaudesta taas on usein epärealistinen. Tähän kiteytyy perfektionismin suurin ongelma. Perfektionisti ei ole koskaan tyytyväinen saavutuksiinsa. (Froloff 2015, Yle.) Koska tavoite täydellisyydestä on mahdoton, perfektionisti ei koskaan saavuta haluamaansa. Tämä voi pahimmassa tapauksessa johtaa esimerkiksi masennukseen, sillä jatkuvia turhautumisen tunteita on vaikea kestää. (Mielenihmeet 2016.)

Keskeisten perfektionismihoidojen kehittäjien Paul Hewittin, Gordon Flettin ja Samuel Mikalin mukaan perfektionismin suurin ongelma ei ole korkeat standardit, vaan se, että perfektionisti ei tietoisesti pohdi standardejaan. Tämän seurauksena standardit asettuvat aina täydellisyyden tasolle. (Grandell 2018, 165.) Perfektionismi-sanana määrittely on mielestäni hankalaa ja ajattelen määritelmän koostuvan monista perfektionismille tyypillisistä piirteistä ja toimintatavoista, joista kerron seuraavaksi.

#### 3.1.2 Persoonallisuus

Psykologiassa ihmisen persoonallisuus määritellään ”psykkisten ominaisuuksien melko pysyväksi kokonaisuudeksi”. Persoonallisuus on yhdistelmä ihmisen psyykkisiä ominaisuuksia, ja se ilmentää ihmisen suhdetta itseensä ja muihin. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 12.) Persoonallisuuden muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät, mutta biologinen perusta viitoittaa tien. Ihmisen geenit eivät täysin määrää hänen persoonallisuuttaan vaan luovat tietyt puitteet, joiden sisällä ympäristö voi muokata persoonallisuutta. Geenit

säätävät hermoston ja hormonien toimintaa. Geenit voivat lisäksi vaikuttaa aivojen rakenteeseen, kuten välittäjäaineiden ja reseptorien määrään sekä laatuun. Osa ihmisten välisistä persoonallisuuseroista voidaan perustella eroilla aivojen välittäjäaineissa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 18–20.)

Persoonallisuuden lisäksi tärkeä käsite on minä/minus. Minä on yksi persoonallisuuden keskeisistä rakenteista, joka ohjaa ihmisen toimintaa ja pystyy tarkkailemaan tunteitaan ja ajatuksiaan. Minä on hyvin tietoinen itsestään useimmissa tilanteissa ja huomaa esimerkiksi nolostumisen ja häpeän sekä pystyy tiedostamaan ympäristön tapahtumia. Minä kokee aina kaiken itsensä kautta eikä koskaan voi täydellisesti asettua toisen ihmisen asemaan. Saamansa palautteen minä tulkitsee itsesäätelyn avulla. Minää pidetään sekä subjektina että objektina: ”minä rakastan, minua rakastetaan”. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 23–24.)

Perfektionismi voidaan luokitella yhdeksi persoonallisuuden piirteeksi (Harvard Medical School, 2008). Psykologiassa on useita persoonallisuusteorioita, jotka selittävät, miksi olemme sellaisia kuin olemme ja toimimme tietyllä tavalla (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 136). Persoonallisuuden piirretutkijoita kiinnostaa ensisijaisesti kaikissa ihmisissä ilmenevien yhteisten piirteiden olemassaolo ja se, miten näitä piirteitä olisi mahdollista mitata sekä millä tavalla piirteet ilmenevät (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 174). Piirreyhdistelmät ovat aina yksilöllisiä. Joillakin ihmisillä on muutamia hallitsevia piirteitä, jotka näkyvät hänen kaikissa toimissaan. Lisäksi kaikilla ihmisillä on muutamia keskeisiä piirteitä. Keskeiset piirteet ovat selvästi ihmistä leimaavia. Lisäksi on paljon toissijaisia piirteitä, jotka ovat tilannesidonnaisia. Näiden kolmen piirryhmän voidaan ajatella muodostavan ihmisen persoonallisuuden. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 173.)

1980-luvulla kehitetty Big Five-teoria kuvaa viittä peruspiirrettä, jotka liittyvät ihmiselämän tärkeisiin osa-alueisiin kuten ihmissuhteisiin, valtasuhteisiin, työhön, tunteisiin ja älyyn. Nämä viisi piirrettä on löydetty useissa persoonallisuustutkimuksissa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 177–178.) Ensimmäinen Big Five-teorian piirteistä on ekstroversio, joka kuvaa ihmisen ulospäinsuuntautuneisuutta. Ekstrovertille tärkeää on sosiaalinen vuorovaikutus ja valta. Hän hakeutuu muiden ihmisten seuraan ja nauttii siitä. Ekstroversionon liittyy lisäksi aktiivisuus, energisyys ja ihmiskeskeisyys. Toinen Big Five-teorian piirteistä on ystävällisyys (miellyttävyyys). Tällaiselle ihmiselle yhdessäolo ja ystävyys merkitsevät paljon. Hän on usein lämminsydäminen, hyväntuulinen ja yhteistyökykyinen. Kolmas piirteistä on tunnollisuus, joka kertoo ihmisen järjestelmällisyydestä. Tunnollisuus-

teen liitetään myös luotettavuus, huolellisuus, kunnianhimoisuus ja täsmällisyys. Neljänneksi piirteeksi teoria listaa tasapainottomuuden (neuroottisuus). Tyypillistä neuroottisuudelle on jäykkyys tunne-elämässä, hermostuneisuus, huolestuneisuus ja pelokkuus. Viimeinen piirre on avoimuus uusille kokemuksille. Tällainen ihminen on utelias ja kiinnostuu herkästi monista asioista. Taiteellisuus ja luovuus nähdään tyypillisenä tällaisille ihmisille. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 177.)

Pohdin Big Five-teoriaa ja mielestäni useampi peruspiirre sekä niiden läheiset ominaisuudet ovat yhteydessä perfektionismiin. Kolmas piirre, tunnollisuus, ja siihen liitetyt huolellisuus ja täsmällisyys ovat tyypillisiä piirteitä perfektionistille. Vaikka olen sitä mieltä, että täydellisyyttä ei ole olemassa muualla kuin ihmismielessä, ilman täsmällisyyttä ja järjestelmällisyyttä on vaikea tavoitella parasta, oli kyseessä mikä asia tahansa. Tunnollisuuden lisäksi neljänneksi piirteeksi nimettyyn neuroottisuuteen liittyy mielestäni myös perfektionismin piirteitä. Oman kokemukseni myötä olen huomannut, että perfektionismi johtaa lopulta pelokkaaseen käytökseen. Asioihin on vaikea tarttua, kun epäonnistumisen pelko on jatkuvasti läsnä. Uudet tilanteet hermostuttavat, ja yleinen mieliala on huolestunut ja ajatukset pyörivät mahdollisissa epäonnistumisissa.

### 3.1.3 Itsekritiikki

”Suomessa nöyryyttä on korostettu arvona jopa siihen pisteeseen asti, että itsekriittisyys nähdään hyveenä ja itsensä arvostaminen paheena” (Grandell 2018, 35). Tämä ei tarkoita, että nöyryys olisi pahasta, se on hieno arvo, mutta on tärkeää muistaa, että äärimilleen vietynä mikä tahansa arvo voi johtaa ikäviin sivuilmiöihin, kuten itsekritiikkiin (Grandell 2018, 35). Psykologisissa tutkimuksissa on kysytty ihmisiltä ympäri maailmaa, kohtelevatko he itseään samalla tavalla kuin ystäväänsä. Noin neljä viidestä vastaa, että kohtelee itseään kriittisemmin kuin muita. Itsekritiikki on inhimillistä, mutta on hyvä tiedostaa, että se voi johtaa myös ikäviin seurauksiin. (Grandell 2018, 14.) Itsekritiikki on oman toiminnan tarkastelua ja palautteen antamista sen seurauksena, kun jokin asia ei ole mennyt toivotulla tavalla. Kriittinen ajattelu on tarpeellista silloin, kun se on rakentavaa ja herättää ideoita siitä, mitä seuraavalla kerralla kannattaa tehdä toisin. Tällöin itsekritiikkiin on rakentava suhtautuminen. (Grandell 2018, 14–15.)

Jotta perfektionismin ja sen mukanaan tuoman itsekritiikin haittavaikutuksiin olisi mahdollista vaikuttaa, on mielestäni tärkeää ymmärtää syitä sen taustalla. Kun ymmärtää itseään, on helpompi olla ystävällisempi ja ymmärtäväisempi itseään kohtaan. Tämä on

tärkeä asia itsekritiikin kanssa kamppailtaessa. (Grandell 2018, 25–26.) Mieleemme sisäänrakennettu suojavaalmius herää eloon silloin, kun kohtaamme elämässämme jotakin ikävää. Suojavaalmiudella tarkoitetaan tunnejärjestelmää, jonka tarkoituksena on auttaa meitä pitämään ikävät ja vaaralliset asiat loitolla meistä. Otsan takana sijaitsevat etuotsalohkot, jotka vastaavat esimerkiksi kielenkäytöstä, suunnittelukyvyistä, syy-seuraussuhteiden miettimisestä ja oman toiminnan tarkastelusta. Kun havaitsemme itsessämme jotain uhkaavaa tai jotain sellaista, josta emme pidä, suojavaalmiuden ja etuotsalohkon hyödyt kääntyvät meitä vastaan. Kun suojavaalmiuden tunteet yhdistyvät ajattelukykyyn, syntyy hyökkäys itseä kohtaan eli itsekritiikki. Nämä tunteet ja itsekriittiset ajatukset voimistavat toisiaan, ja tästä syntyy ikävä itsekritiikkikierre. (Grandell 2018, 26–28.)

Lukuisat psykologiset tutkimukset osoittavat, että menneisyyden kokemukset vaikuttavat itsekritiikin kehittymiseen. Aikaisemmat kokemukset voivat lisätä tai vähentää taipumusta itsekritiikkiin myöhemmin elämässä. (Grandell 2018, 29.) Täydellisyyden tavoittelu voi saada alkunsa jo lapsuudessa, jos lapsi kokee tulevansa rakastetuksi ja arvostetuksi vain onnistumistensa kautta (Yle, 2015). Tähän liittyy myös palkitseminen. Jos ihminen palkitaan toistuvasti onnistumisesta ja muutoin jätetään huomiotta, on todennäköistä, että ihminen kokee epäonnistumisen yksinjäämisenä ja kritiikkinä muilta. Tästä voi syntyä ajatus, että aina pitäisi onnistua. (Grandell 2018, 33.)

Mallioppiminen voi olla yksi itsekritiikin taustasyy. Usein hyödyksi oleva mallioppimisen periaate saattaa johtaa myös ikäviin seurauksiin kuten lisääntyneeseen itsekritiikkiin. Ihminen oppii tapoja suhtautua itseensä seuraamalla omien sukulaistensa ja läheistensä käytöstä ja tapaa suhtautua itseensä. Jos esimerkiksi lapsen vanhemmat suhtautuvat itseensä hyvin kriittisesti, lapsi omaksuu tavan, jolla myös hänelle tärkeät ihmiset ovat suhtautuneet itseensä. Mallioppiminen saattaa toimia myös toisella tapaa itsekritiikin synnyssä. Jos ihmiseen suhtaudutaan jatkuvasti kielteisesti ja hän saa negatiivista palautetta, niin vähitellen hän alkaa uskomaan siihen itsekin. (Grandell 2018, 30.)

Mallioppiminen voi liittyä itsekritiikkiin myös positiivisella tavalla. Ihminen voi oppia muiden kautta suhtautumaan itseensä lämminhenkisesti ja myötätuntoisesti. Jos lasta kohdellaan lämminhenkisesti, hän oppii myös suhtautumaan itseensä samalla tavalla. (Grandell 2018, 31.) Oman kokemukseni mukaan perfektionismi ei aina juonna juuriaan lapsuudesta tai mallioppimisesta. Itse en koe oppineeni kriittistä suhtautumista itseäni vanhemmiltani tai lähisukulaisiltani. Yksi kyselyyni vastanneista toteaa, ettei tiedä perfektionisminsa syntyperää, sillä hänen vanhempansa eivät ole koskaan vaatineet häneltä täydellisyyttä, eikä hänellä ole vanhempia sisaruksiakaan esimerkkeinä. Mielestäni

on tärkeää pohtia syitä perfektionismin taustalla, mutta ei jäädä liikaa jumiin siihen, sillä aina piirteelle ei löydy selkeää selitystä.

Ihmisen arvomaailmalla on vaikutusta itsekritiikkiin. Ihminen ei yleensä kritisoi itseään asioissa, joista hän ei välitä. Itsekritiikkiä ilmenee usein tärkeiksi koettujen asioiden yhteydessä ja erityisesti silloin, jos nämä tärkeiksi koetut asiat eivät suju toivotulla tavalla. Tällöin olisi tärkeää oppia antamaan itselleen palautetta lämminhenkisellä tavalla eikä lakata välittämästä tärkeistä asioista. (Grandell 2018, 35–36.) Kielteinen stressi vaikuttaa itsekritiikin kehittymiseen. Stressi aktivoi suojaavalmiuden, joka madaltaa itsekritiikkikynnystä. Itsekritiikin ilmentymiseen vaikuttaa myös geeniperimä, mutta se ei sanele kenenkään kohtaloa, vaan elämään voi siitä huolimatta vaikuttaa omilla valinnoilla. (Grandell 2018, 36.)

Itsekritiikistä voi myös kehittyä keino välttää ikäviä asioita. Itsekritiikki ikään kuin kieltää tekemästä asioita, joista on aiheutunut ikävä olo aiemmin. Itsekritiikki voi olla seurausta esimerkiksi ikävän tilanteen toistumisesta tai voimakkaita tunteita herättäneestä tilanteesta. (Grandell 2018, 32.)

Suomalaisessa kulttuurissa tuntuisi hyvin oudolta, jos ihminen ehdottaisi itse itselleen palkintoa tai esimerkiksi luottamustehtävää. Tässä on kyse enemmän käyttäytymisnormista kuin todellisesta itsetunnosta. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 28.) Pohdin suomalaisen kulttuuriin liitettyä vähättelyn taipumusta, ja olen sitä mieltä, että tämä kulttuuri myös osittain altistaa perfektionismille. On mielestäni ristiriitaista, että kulttuurissa on tyyppillistä nöyryys ja itsensä vähättely, mutta samaan aikaan puhutaan paljon siitä, kuinka omista saavutuksistaan pitää olla ylpeä.

### 3.2 Perfektionismi sirkustaiteessa

Tutustuessani perfektionismiin pohdin sen yleisyyttä taidealoilla, erityisesti sirkustaiteessa. Onko piirre erityisen yleinen juuri taidealojen ihmisillä ja jos niin mistä tämä johtuu? Oman näkemykseni mukaan esittävän taiteen parissa työskentelevät henkilöt ovat usein hyvin itsekriittisiä ja jopa tyytymättömiä omiin aikaansaannoksiinsa. Omien havaintojeni kautta uskon, että taidealoilla moni kärsii perfektionismista.

Keskittyessäni pohtimaan taiteenlajeista juuri sirkusta ja sen yhteyttä perfektionismiin mieleeni tuli useita ajatuksia perfektionismin syntymahdollisuuksista. Alkuun on tärkeää

ymmärtää käsitteet perinteinen- ja nykysirkus. Perinteiselle sirkukselle ominaista on pyöreä maneesi ja numerokeskeisyys. Esiintyjä on usein monesta eri maasta, ja tekninen taitotaso on korkea. Eläinnumerot ovat olennainen osa perinteistä sirkusta. Cirque Nouveau eli uusi sirkus (1970–) yhdisti sirkusta, teatteria, tanssia ja musiikkia. Vuonna 1990-luvulla uudesta sirkuksesta muotoutui nykysirkukseksi kutsuttu tyylisuuntaus. (Yle.) Nykysirkusteoksia esitetään usein teatterilavoilla, ja niille ominaista on eri taiteenlajien yhdistäminen. Nykysirkusesitykset ovat tavallisemmin pitkäköjiä kokonaisuuksia, jossa keskiössä ei välttämättä ole kovan harjoittelun tuloksena opitut temput kuten perinteisessä sirkuksessa, vaan tarinallisuus ja teema. (Kallionpää 2015, Yle.)

Oma ajatukseni on, että perinteisen sirkuksen tarkoitus on aina ollut ihmisten viihdyttäminen ja tunnereaktioiden herättäminen. Uskon, että käsitys viihdyttämisestä elää vahvasti myös nykypäivänä ja heijastuu nykysirkuksen pariin. Perinteisen sirkuksen lavoille pääsevät vain teknisesti erittäin taitavat sirkustaiteilijat. Tämä lisää väkisin paineita ja altistaa perfektionismille. Perinteinen sirkus ei mielestäni luo illuusioita. Tällä tarkoitan suoraviivaisuutta ja ajatusta siitä, että ”pallo on pallo” ja sillä tehdään jongleeraustempuja. Tämä ei luo paineita luovuudesta, mutta toisaalta tällöin vain tekninen taito ratkaisee sen, kuka on hyvä jonglööri. Nykysirkus puolestaan luo illuusioita, ja perinteisille sirkusvälineille luodaan uusia merkityksiä. Tällöin tekninen taitotaso ei painotu yhtä tärkeänä kuin perinteisessä sirkuksessa, mutta paineet luovuudesta ovat suuremmat. Uskon, että nämä ovat mahdollisia taustatekijöitä perfektionismin synnylle sirkustaiteilijoiden keskuudessa.

Santasella oli hyvin samanlaisia ajatuksia koskien perinteistä ja nykysirkusta. Kärjistetysti ajatellen hänen mukaansa perinteistä sirkusta hallitsee tietynlainen kehonkuva. Täydellisyyden tavoittelu on luontaisesti läsnä koskien fyysistä olemusta ja teknistä suoriutumista. Nykysirkusta Santanen kuvailee sallivammaksi lajityypiksi, jossa ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa tehdä jotain liikettä tai taitelijan ei tarvitse olla kropaltaan tietyn mallinen. Toisaalta tällöin täydellisyyttä voi tavoitella esimerkiksi tarinankerronnassa, visuaalisuudessa, liikkeen flowssa tai missä tahansa, jos siihen on taipumusta, Santanen toteaa.

Itse miellän sirkuksen lajina yhteisölliseksi ja ryhmäkeskeiseksi. Tällöin sosiaaliselta paineelta ja vertailulta ei voi välttyä. Sosiaalisella paineella tarkoitetaan yhteisön yksilöön kohdistamaa painetta esimerkiksi roolin tai ammatin vuoksi. Sosiaalinen vertailu on ihmiselle tyypillinen tapa verrata itseään muihin. Kilpailunhalu perustuu sosiaaliseen ver-

tailuun. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007.) Itselleni sirkusoppijana perfektionismia on ruokkinut juuri vertailu muihin. Muiden tekeminen on helppo nähdä parempana ja muiden tulevaisuudennäkymät valoisampana. Omalle tekemiselle sokeutuu, ja oma kehitys jää huomaamatta. Aika ja energia kuluu vertailuun ja pohdintaan siitä, missä joku muu on parempi. Huomattavasti hedelmällisempää olisi keskittyä omiin vahvuuksiinsa ja itsensä kehittämiseen.

Kysyin sirkusalan ammattilaisilta heidän ajatuksiaan koskien perfektionismia taidealoilla. Heidän ajatuksissaan oli paljon samaa kuin omissani.

Itse miellän sirkuksen hyvin fyysiseksi taiteenalaksi, jossa keho on taiteilijan työväline. Raasakka kuvailee sirkusta alaksi, jossa käydään koko ajan kilpailua taitojen ja työpaikkojen lisäksi juuri ulkonäön suhteen. Sirkiä mainitsee myös, että alalla käytävä kilpailu on kovaa ja se kasvattaa paineita olla riittävän hyvä menestyäkseen. On mielestäni kauraa ajatella, että taiteilija kantaa jatkuvasti huolta kehonkuvastaan, jolla on tietynlainen merkitys menestymiseen ja alalla selviytymiseen. Näen tässä paljon samaa kuin esimerkiksi ammattiurheilussa. Keho on tärkein työväline ja sen on oltava kunnossa edetäkseen alalla. Santanen puhuu myös ulkoisen olemuksen merkityksestä: yleisö katsoo taiteilijan kehoa, joka liikkuu ja ilmaisee. Ulkonäköpaineet ovat hänen mukaansa jatkuvasti läsnä, ja niistä on myös vaikea olla välittämättä.

Yksi kyselyssä esiin tullut ajatus selittää mielestäni hyvin perfektionismin yleisyyttä taidealoilla. Sirkustaiteilijat kuten myös muiden esittävien taiteiden ammattilaiset työskentelevät usein hyvin henkilökohtaisten aiheiden parissa. Sirkiän mukaan henkilökohtaisten aiheiden parissa työskentely saattaa lisätä itselle asetettuja paineita ja voimistaa epäonnistumisenpelkoa. Santanen puolestaan toteaa, että ihminen voi olla hyvin haavoittuvainen kritiikille, jos työskentelee henkilökohtaisten aiheiden kanssa. Minulla on myös oma kokemus henkilökohtaisen aiheen työstämisestä. Tein ensimmäisen sirkussooloni vuonna 2018. Se sisälsi käsilläseisontaa, ja samalla puhuin itse ääneen epäonnistumisenpelostani ja täydellisyydentavoittelustani. Huomasin, että minun on hyvin vaikea ottaa palautetta vastaan, oli se sitten kritiikkiä tai kehuja. Otin jokaisen palautteen henkilökohtaisesti, enkä osannut enää erottaa itseäni yksilönä ja sooloa erillisenä minusta. Tämä oli kuitenkin hyvin opettavainen kokemus, ja ymmärsin, kuinka tärkeää on osata ottaa kritiikkiä vastaan, vaikka työskentelisikin itselle hyvin tärkeän aiheen parissa.

Kova itsekritiikki astuu esiin tilanteissa, joissa ihminen kokee alittavansa riman jollakin elämänalueella. Tästä seuraa kysymys, että mille tasolle rima sitten tulisi asettaa. Nykypäivänä haasteita aiheuttaa se, että enää vertailupohjana ei ole vain oman kylän tai kaupungin väki. Internetin myötä vertailupohjana on miltei koko maailma. Koska aina löytyy ihmisiä, jotka tekevät asioita paremmin, tämä sekoittaa aivomme sen suhteen, mille tasolle ”riittävän hyvä” -rima tulisi asettaa. (Grandell 2018, 18.)

Santanen tuo esiin myös median vaikutukset puhuttaessa perfektionismista taidealoilla. Hän mainitsee sosiaalisen median, jossa näkee jatkuvalla syötöllä muiden täydellisiä suorituksia. Tämän seurauksena on helppo verrata itseään muihin. Sosiaalisessa mediassa, kuten Instagramiin ladatussa videossa, on näkyvissä vain onnistunut suoritus eikä niitä kahtakymmentä edeltävää epäonnistumista, Santanen pohtii. Tämä voi hänen mukaansa aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, kun muut muka oppivat joka päivä jotain uutta. Mielestäni on tärkeää muistaa, että sosiaaliseen mediaan ladatut videot eivät kerro koko totuutta eivätkä useinkaan paljasta esimerkiksi liikkeen harjoittelun prosessia, vain onnistunut lopputulos on näkyvillä.



## 4 PERFEKTIONISMI OMASSA OPPIMISESSA

### 4.1 Kyselyyn vastanneiden näkemykset perfektionismista

Kysyin valitsemiltani sirkusalan ammattilaisilta, mitä ajatuksia perfektionismi-sana heissä herättää. Hutchings kuvailee perfektionismia normaalina käyttäytymisenä työskennellessä jonkin liikkeen tai projektin kanssa pidemmän aikaa. Hutchings kokee, että kaikille, jotka etenevät urallaan ja ”pääsevät pidemmälle”, on jonkintasoista perfektionismia niin negatiivisessa kuin positiivisessakin mielessä.

Sirkiä kertoo, että hänessä herää jonkinlainen varoituskello perfektionismista puhuttaessa. Hän suhtautuu ja käsittelee asiaa äärimmäisellä varovaisuudella. Yleisesti ottaen Sirkiä ei pidä käsitteestä perfektionismi, sillä hän ei usko täydellisyyden olemassaoloon. Hänen mukaansa voimme pyrkiä erinomaisuuteen, mutta täydellisyyttä tavoitellessa voimme ainoastaan kadottaa itsemme ja päämäärän, minne olemme menossa. Perfektionistisuus kuvaa hänelle jotain hyvin intohimoista, joustamatonta ja pakonomaista, joka itsekritiikin takia on mahdotonta saavuttaa. Terveestä annoksesta perfektionismia voi Sirkiän mukaan olla paljonkin hyötyä, mutta vain silloin, jos tuntee rajansa ja osaa kunnioittaa niitä. Ilman rajojen kunnioitusta lopputulos on hänen kokemuksiansa mukaan tuhoisa.

Raasakka kokee perfektionismin ristiriitaisena ja kuvailee sitä sekä voimavarana että vihollisena. Hän on aina pitänyt itseään perfektionistina ja kertoo perfektionismin olevan toisinaan henkisesti tuhoisaa. Viime vuosina hän on yrittänyt oppia ajattelemaan, että täydellisyyttä ei ole olemassakaan. Ajatuksesta huolimatta täydellisyyden tavoittelijaa on vaikea hiljentää, eikä hän täysin sitä haluakaan. Raasakka kiteyttää perfektionismin hienosti kuvailemalla sitä sekä uhka että mahdollisuus -asiaksi. Santanen näkee perfektionismin hallitsevana piirteenä, joka on hänessä itsessään jatkuvasti läsnä. Hän kuvailee perfektionismia myös ristiriitaisena käsitteenä, joka muistuttaa täydellisyyden mahdottomuudesta.

Kyselyssä esiin tulleissa näkemyksissä painottuu ajatus täydellisyyden mahdottomuudesta. Ihminen pyrkii täydellisyyteen vaikka sellaista ei ole olemassakaan. Raasakan mukaan perfektionismista on hyötyä, silloin kun sen kanssa oppii toimimaan. Sirkiän nä-

kemys tuo mielestäni esiin toisen ääripään kuvailemalla tilannetta, jossa ihminen kadottaa itsensä täydellisyyttä tavoitellessaan. Kaikki haastateltavat totesivat, että perfektionismista on sekä hyötyä että haittaa ja että tärkeää olisi oppia toimimaan sen kanssa saadakseen siitä mahdollisimman paljon hyötyä.

#### 4.2 Myönteinen perfektionismi

Perfektionismi ei ole ainoastaan kielteistä vaan siihen liittyy myös hyötyjä. Se voi suojata epäonnistumisilta ja niiden mukanaan tuomilta epämiellyttäviltä tunteilta. Lisäksi perfektionismi voi johtaa keuhuihin ja hyväksyntään. (Grandell 2018, 180.) Myönteisellä perfektionismilla tarkoitetaan erinomaisuuteen pyrkimistä. Myönteinen perfektionismi voi johtaa esimerkiksi uusiin keksintöihin, onnistuneisiin urheilusuorituksiin ja erityisesti laadukkaaseen työnjälkeen. Myönteisessä perfektionismissa pyrkimys täydellisyyteen tuottaa ensisijaisesti iloa eikä kärsimystä. Vaikka epäonnistumiset tuntuvat epämiellyttäviltä, myönteinen perfektionismi tuo tyydytystä. Myönteisessä perfektionismissa ihminen voi kokea nautintoa myös silloin, kun asiat eivät mene täydellisesti. (Grandell 2018, 157-158.)

Itse näen myönteisen perfektionismin eteenpäin vievänä voimana ja motivaation ylläpitäjänä. Myönteisestä perfektionismista on oman kokemukseni mukaan paljon apua sirkusharjoittelussa. Santanen toteaa, että kyseisen luonteenpiirteen ansiosta hän saa asioita aikaan ja parhaimmillaan se motivoi hyvällä tavalla ylittämään itsensä. Santanen mainitsee lisäksi, että tietynlainen korkea rima ja laatu omassa tekemisessä pysyy yllä, kun vaatii itseltään paljon, eikä tee asioita vain sinnepäin.

Myös Sirkiä puhuu perfektionismin ja motivaation yhteydestä. Perfektionismi on auttanut Sirkiää löytämään vahvan motivaation opittavaa asiaa kohtaan. Perfektionismi on auttanut häntä aiheuttamalla tarpeen oppia ja ymmärtää, ja tästä on seurannut kiinnostus myös opeteltavaa asiaa ympäröivistä ja tukevista aiheista. Minulla on Sirkiän kanssa vastaavia kokemuksia. Harjoitellessani käsilläseisontaa vaadin itseltäni paljon ja haluan kehittyä jatkuvasti. Aiemmin minulla ei ollut suurta kiinnostusta kehonhuoltoon ja esimerkiksi olkapäitä vahvistaviin harjoitteisiin. Ymmärtäessäni, että niistä on suuri apu käsilläseisonnin harjoitteluun, kiinnostukseni heräsi myös tätä lajiani tukevaa oheisharjoittelua kohtaan.

Puhuttaessa perfektionismin myönteisistä vaikutuksista, Hutchingsin ajatusten keskiössä on fyysinen suorituskyky. Hän kertoo, että perfektionismista on ollut hänelle hyötyä

omassa sirkusharjoittelussa. Kun on jaksanut tehdä tuhansia toistoja, liike on jäänyt syvemmälle lihasmuistiin, Hutchings kuvailee. Raasakan ajatukset ovat samankaltaisia Hutchingsin kanssa. Raasakka ei tyydy puolivalmiiseen, vaan jaksaa harjoitella päästäkseen kunnolliseen lopputuloksen. Silloin kun ei ole liian ankara itselleen, perfektionismista on Raasakan mukaan oikeasti apua: jaksaa korjata koukkupolvet suoriksi ja lopulta voi olla ylpeä itsestään ja aikaansannoksestaan.

Kaikilla neljällä sirkusalan ammattilaisella oli perfektionismista myös hyviä kokemuksia koskien omaa taiteellista työtä. Santanen ja Sirkiä molemmat mainitsivat, että erinomaisuuteen pyrkiminen näkyy erityisesti viimeistelyinä kohtauksina. Loppuun asti mietityissä kokonaisuuksissa jokainen asia on huolella harkittu, ja kohtauksia jaksaa harjoitella useita kertoja saadakseen erinomaisen lopputuloksen.

Hutchingsin mukaan perfektionismi on vienyt häntä eteenpäin taiteellisessa työskentelyssä. Hän kokee, että erinomaisuuteen pyrkiminen on auttanut kehittymään. Raasakka kokee, että ilman myönteistä perfektionismia hän olisi jo luovuttanut monen asian suhteen. Hän haluaa olla ylpeä siitä, mitä esittää yleisön edessä ja siihen perfektionismi on auttanut. Lisäksi hän kertoo, että perfektionismista on ollut apua myös fyysisen tekemisen ulkopuolella: apurahahakemusten ja CV:n pitää myös olla huolella ja ajatuksella kirjoitettuja.

#### 4.3 Kielteinen perfektionismi

Irti itsekritiikistä -kirjassa mainitaan kielteisen perfektionismin kuusi tyypillistä ilmenemismuotoa. Ensimmäinen näistä on korkeat standardit, jotka henkilö kokee pakolliseksi saavuttaa. Toinen ilmenemismuoto liittyy ensimmäiseen. Henkilö kokee voimakasta itsekritiikkiä, jos standardi jää saavuttamatta. Kolmas tyypillinen kielteisen perfektionismin piirre on huomion suuntaaminen epäonnistumisiin, jolloin kehitys ja onnistumiset jäävät huomiotta. Neljäs ilmenemismuoto on epämiellyttävät tunnetilat, kuten turhautuminen, tyytymättömyys, ahdistus ja häpeä. Viides kirjassa mainittu muoto on jatkuva ponnisteleminen tai asioiden välttäminen. Viimeisimmäksi ilmenemismuodoksi on mainittu riman nostaminen heti, kun tavoite tai standardi on onnistuttu täyttämään. (Grandell 2018, 159.)

Tutustuessani kielteiseen perfektionismiin, löysin käsitteen huijarisyndrooma. ”Huijarisyndroomaksi kutsutaan sisäistä tunnetta, ettei kaikista onnistumisistaan huolimatta usko osaavansa oikeasti” (Ekman 2017, 11). Huijarisyndroomasta kärsivä henkilö uskoo

itse tietävänsä oman osaamattomuutensa ja vain odottaa, milloin myös muu maailma oivaltaa saman. Tähän kokemukseen liittyy vahva ajatus siitä, että onnistumiset ovat hyvää tuuria tai suurten ponnistusten tulosta. Epäonnistumiset huijari kokee todisteena siitä, ettei todellakaan osaa mitään. (Ekman 2017, 11.) Huijarisyndrooma (impostor syndrome) on suomen kieleen vähitellen vakiintunut määritelmä tietynlaisesta ahdistavasta ajattelumallista, joka on samaa sukua kuin perfektionismi ja itsekritiikkisyys. Termin on kehittänyt psykologi, terapeutti ja tutkija Pauline Rose Clance 1970-luvun lopulla Yhdysvalloissa. Kyseessä ei ole psyykkinen sairaus vaan ajattelu- ja toimintatapojen kokoelma, jolla henkilö yrittää pitää ahdistustaan kurissa. (Ekman 2017, 12-13.)

Huijarisyndrooma-termi nousi tiedotusvälineisiin Suomessa 2010-luvulla (Ekman 2017, 13). Vaikka termi on noussut tiedotusvälineisiin, näen sen kuitenkin tänäpäivänä vähän puhuttuna ilmiönä. Uskon, että sirkusalalla moni kärsii jonkinasteisesta huijariudesta. Oma ajatukseni on, että sirkusoppimisessa itsensä vertaaminen muihin saattaa aiheuttaa huijariuteen kuuluvia ajatuksia. Kun jatkuvasti vertaa omaa tekemistään muiden tekemiseen ja keskittyy muiden onnistumisiin, sokeutuu omalle kehitykselle. Tämä johtaa kokemukseni mukaan siihen, ettei näe omaa osaamistaan ollenkaan, koska päällimmäisenä mielessä on vain ajatus siitä, että joku muu on aina parempi. Tässä suurin ongelma on mielestäni siinä, että ihminen ei usko olevansa hyvä jossain asiassa, jos joku muu on samassa asiassa parempi.

Sirkusalan ammattilaisilla oli myös kokemuksia perfektionismin kielteisistä vaikutuksista omassa oppimisessa. Perfektionismi on hidastanut ja hankaloittanut heidän oppimistaan. Raasakka kokee, että huomaa tekemisessään vain ne asiat, jotka menivät pieleen tai joita ei vielä osaa. Raasakalle on myös tyypillistä verrata itseään muihin. Hänestä tuntuu usein, että vaikka hän tekee parhaansa niin se ei riitä, tai vaikka onnistuu jossain kuinka hyvin, joku muu onnistuu aina paremmin. Tunnistan itsessäni hyvin samanlaisia piirteitä. On ollut vaikeaa hyväksyä tosiasia, että aina on joku, joka osaa asian paremmin. Koen kuitenkin, että kun tämän sisäistää ja hyväksyy, on mahdollista olla tyytyväinen omaan parhaaseen suoritukseensa. On mielestäni myös tärkeää pystyä nimeämään omia vahvuuksiaan, vaikka aina onkin joku, joka on parempi. Tämä ei tarkoita, etteikö joku asia voisi olla oma vahvuus, vaikka ei olisi siinä maailman paras.

Sirkiä on pienestä pitäen ajatellut, että kaikki pitäisi osata hyvin tai ainakin paremmin. Tämä on hänen mukaansa saattanut johtaa ylisuorittamiseen, mikä vain kadottaa tekemisestä nautinnon. Sirkiän kokemuksen mukaan perfektionismi aiheuttaa usein epäon-

nistumisen tunteita ja vääristyneen kuvan siitä, mikä on riittävän hyvä. Itselleni perfektionismi ja kärsimättömyys ovat olleet hankala yhdistelmä. Sirkiä kuvaa hyvin näiden kahden piirteen seurauksia. Hänen mukaansa malttamattomuus ja perfektionismi johtavat siihen, että on vaikea antaa itselleen oppimiseen tarvittava aika ja ennen kaikkea antaa itselleen lupa olla huono jossain asiassa. Irti itsekritiikistä -kirjassa mainittu kielteisen perfektionismin ilmenemismuoto, korkeat standardit, ovat myös Sirkiälle tyypillinen perfektionismin ilmenemismuoto. Korkeat tavoitteet ovat hänen kohdallaan lisänneet suoriuspaineita ja stressiä.

Hutchingsin mukaan perfektionismi on hidastanut oppimista, koska on jäänyt korjaamaan pitkäksi aikaa ulkopuolisille huomaamattomiakin asioita. Santasella oli samankaltaisia kokemuksia koskien taiteellista työskentelyä. Perfektionismi on johtanut hänellä asioiden loputtomaan viilaamiseen, kun ei voi tyytyä hyvään vaan pitää tavoitella parasta. Lisäksi Santanen toteaa, että teosta tehdessään hän saattaa käyttää paljon aikaa yksittäisen siirtymän hiomiseen, jolla ei ole lopputuloksen kannalta mitään merkitystä. Minulla on vastaavia kokemuksia Santasen ja Hutchingsin kanssa. Olen myös itse pohjittanut ja viilannut pieniä yksityiskohtia harjoitellessani uutta liikettä tai tehdessäni taiteellista työtä. Oppimista tämä on hankaloittanut silloin, kun liike on uusi ja pitäisi ensin saada kokonaisvaltainen kuva ja hahmotus liikkeestä, mutta onkin alkanut keskittyä johonkin pieneen yksityiskohtaan. Taiteellisessa työskentelyssä jään usein viilaamaan Santasen tapaan kokonaisuuden kannalta miltei merkityksettömiä yksityiskohtia, joita katsoja ei edes huomaa.

Raasakalla perfektionismi on myös hankaloittanut taiteellista työskentelyä. Hän kokee, että mikään hänen tekemänsä ei koskaan ole hyvää tai valmista esitettäväksi. Numeron rakentaminen tuntuu hänestä toisinaan mahdottomalta, koska kaikki valinnat musiikista liikelaatuun ja tekniikkaan tuntuu typerältä, huonolta ja säälittävältä. Raasakka toteaa, että hän näkee helposti muut taitavampina ja luovempina. Tällaisina hetkinä on hänen mukaansa vaikea pitää motivaatiota yllä. Minulla on usein samanlaisia tuntemuksia Raasakan kanssa. Numeron rakentaminen tuntuu stressaavalta, koska kyseenalaistan kaikki omat valintani ja vertaan osaamistani muihin. Ensimmäistä sirkussooloani tehdessä tilanne aukesi minulle aivan uudella tavalla. Sain monelta eri henkilöltä toisistaan eriäviä mielipiteitä ja kehittämideoita. Otin jokaisen neuvon vastaan ja muutin työtäni muiden sanomisten mukaan. Tarpeeksi kommentteja kuunnelllessani ymmärsin, että kohta kadotan alkuperäisen ajatukseni, jos yritän ottaa huomioon kaikkien sanomiset. Tämä ko-

kemus sai minut ymmärtämään, että myös omat valintani ja näkemykseni ovat yhtä päteviä kuin muidenkin. Edelleen kyseenalaistan itseäni ja numeron rakentaminen on vaikeaa, mutta tämä kokemus on auttanut minua asian kanssa.

Sirkiällä on myös kokemuksia perfektionismin ikävistä seurauksista koskien omaa taiteellista työskentelyä. Kova itsekritiikki voi hänen mukaansa aiheuttaa luovuuslukkoja, jolloin mieli ja keho eivät pääse toimimaan vapaasti. Sirkiälle nämä lukot ovat ongelmallisia erityisesti uuden materiaalin luomisessa. Hän kokee, että kriittisellä mielellä on tapana tyrmätä vähänkin huonommat ideat heti, ja tämä estää näkemästä mihin hulluimmat ideat voisivat johtaa. Sirkiä koki erityisesti nuorempana keskeneräisen työn näyttämisen hyvin vaikeana. Hänen sisäinen perfektionistinsa oli sitä mieltä, että keskeneräistä ei ole syytä näyttää, koska ei tiedä mitä ihmiset siitä ajattelisivat. Minulla on vastaavia kokemuksia Sirkiän kanssa. Minun on vaikea sisäistää sitä, että jos uskallan näyttää tekemääni, voin saada palautetta, jonka avulla kehittää itseäni. Kun ei uskalla näyttää omaa tekemistään, jää vain pahemmin omaan kuplaan negatiivisten tuntemusten ympäröimäksi ja kynnys näyttämiseen kasvaa entisestään.

## 5 PERFEKTIONISMI OPETUSTYÖSSÄ

### 5.1 Oppilaat

Kysyin valitsemiltani sirkusalan ammattilaisilta ovatko he kohdanneet urallaan perfektionistisia oppilaita. Kaikilla neljällä vastaajalla oli kokemuksia perfektionistisista oppilaita. Vastausten perusteella kovaa itsekritiikkiä esiintyy erityisesti teini-ikäisillä, vaikka sitä on havaittavissa myös muilla ikäryhmillä. Sirkiä kuvailee itsekritiikkiä aaltona, joka lyö ryhmän läpi. Tätä aalloksi kutsumaansa ilmiötä hän kertoo esiintyvän erityisesti varhasteini-ikäisillä tytöillä. Tämä aalto saattaa kestää hetken ja mennä ohi ajan kanssa. Sirkiä epäilee tämän johtuvan kehitysvaiheesta, jossa kaikki on hieman epävarmaa.

Kun ihminen kehittyy, hänen taitonsa karttavat ja muuttuvat. Kehitys jatkuu läpi koko ihmisen elämänkaaren. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 8.) Nuoruutta pidetään siltana lapsuudesta aikuisuuteen. Se on eräänlainen välivaihe, kun ei olla enää lapsia, mutta ei myöskään vielä aikuisia. Nuoruudessa muuttuu moni asia, kuten suhde itseen, omaan ulkonäköön ja fyysiseen olemukseen. Lisäksi muotoutuvat minäkäsitys, oma ainutkertainen persoonallisuus ja identiteetti. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 100–101.) Identiteettiä luodessaan nuori kysyy itseltään kuka minä olen, mihin kuuluun, millainen olen fyysisesti ja psyykkisesti (Vilkko-Riihelä, Laine 2006, 116). Tämä nuoruudessa tapahtuva identiteetin muotoutuminen ja muuttuva suhde itseen selittää mielestäni hyvin teini-ikäisten kriittistä suhtautumista itseensä.

Ihanneminällä tarkoitetaan nuoren luomaa käsitystä siitä, millainen hän haluaisi olla. Ihanneminään kohdistuu ulkonäkö- ja kykytoiveita. Todellisen minän ja ihanneminän välinen ristiriita on varhaisnuoruudessa melko suuri. Iän myötä tilanne tasaantuu ja harhaiset käsitykset itsestä vähenevät. Jos nuori kokee olevansa täysin ihanneminänsä kopio, hän alkaa korostaa itseään ja väheksyä muita. Jos nuori kokee olevansa ihanneminänsä vastakohta, hän saattaa ajatella ettei hänessä ole mitään hyvää. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 114.) Uskon, että tällä ihanneminän ja todellisen minän välisellä ristiriidalla saattaa olla yhteyttä nuoren itsekriittisyyteen, erityisesti jos ihanneminä ei vastaa todellista minää.

Santasen mukaan kova itsekritiikki näkyy oppilaissa omiin virheisiin ja puutteisiin keskittymisenä. Lisäksi oppilaat vertaavat itseään muihin oppilaisiin tai johonkin mitä ovat nähneet esimerkiksi Instagramissa. Santasella on kokemusta myös aikuisista oppilaita,

joilla on esiintynyt perfektionismia. Tämä ilmenee turhautumisena, jos ei heti opi jotain uutta ja vaikeaa asiaa. Sirkiän kokemusten mukaan oppilaiden perfektionismi ja itsekritiisyys näkyy itsensä ääneen moittimisena, epäonnistumisen pelkona, lukkoon menemisenä tai jatkuvana kysymystulvana. Joskus Sirkiä huomaa oppilaidensa itsekritiikin jo pelkästä ilmeestä tai tietystä maneerista. Lisäksi opettajalta hyväksyvän nyökkäyksen tai kommentin hakeminen on tavallista erityisesti oppilailta, joilla itsekritiikki aiheuttaa epävarmuutta omaan arvostelukykyyn, Sirkiä kuvailee.

## 5.2 Opettaja

Puhuttaessa perfektionismin vaikutuksista oppimiseen, on tärkeää pohtia myös opettajan roolia. Opettajan asiantuntemus perustuu opettamisen kohteena olevien sisältöjen hallintaan. Lisäksi opettajan ammattitaitoon kuuluu opetettavien asioiden sisältöjen hallinta sekä tieteellinen tieto oppimisesta ja motivaatiosta. (Lehtinen & Hiltunen 2002, 5.) Opettajuuteen liittyy lisäksi tietystä opettajayhteisössä muotoutuvaa epämuodollista tietoa (Lehtinen & Hiltunen 2002, 6). Tämä epämuodollinen tieto on mielestäni tärkeässä osassa sirkusta opetettaessa, jossa opettajan omat kokemukset harjoiteltavasta lajista ovat suuressa osassa. Pohdin opettajassa ilmenevää perfektionismia kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on opettajan itseensä kohdistama perfektionismi ja toinen on opettajan oppilaisiinsa kohdistama perfektionismi.

Opettaja voi olla kriittinen itseään kohtaan monesta eri syystä. Yksi mieleeni tullut ajatus liittyy opettajan tekniseen osaamiseen. Oman kokemukseni mukaan kritiikki itseä kohtaan iskee siinä vaiheessa, kun oma tekninen taitotaso ei riitä näyttämään jotain liikettä. Näissä tilanteissa yritän muistuttaa itseäni, että kaikkea ei voi eikä tarvitse osata. On mielestäni myös tärkeää osata arvostaa tietämystä tekniikasta ja mahdollisuutta neuvoa liike ilman esimerkin näyttämistä. Pohtiessani esimerkin näyttämistä, mieleeni tuli myös opettajan ikä. On hyvin luonnollista, että vanhemmiten esimerkin näyttö vähenee. Tällöin on mielestäni tärkeää muistuttaa itseään omasta tietämyksestään sen sijaan, että kritisoi itseään siitä, ettei enää pysty näyttämään jokaista liikettä.

Perfektionismiin taipuva henkilö saattaa kyselyyn vastanneiden mukaan asettaa itselleen paineita koskien opetustyön suunnittelua, toteutusta ja itsensä arviointia työn jälkeen. Santasella itsekritiikkiä ilmenee tuntisuunnittelutyössä. Hän kokee pedagogista vastuuta, jonka vuoksi pyrkii tekemään selkeät suunnitelmat lukukausille, jaksoille ja yksittäisille tunneille.



sittäisille tunneille. Huolellisella tuntisuunnittelulla hän haluaa varmistaa, että kokonaisuudesta tulee järkevasti etenevä. Vaikka huolellinen suunnittelu vie paljon aikaa, Santanen ei koe, että perfektionismi jyräisi tässä asiassa niin vahvasti. Hänen tuntisisältönsä ovat eläviä ja niitä on mahdollista tarpeen tullen muuttaa. Santanen kokee, että on oppinut opetustyössä rentoutumaan ja antamaan itselleen mahdollisuuden kokeilla. Raasakka stressaa opettamista, sillä ei ole saanut minkäänlaista opettajankoulutusta. Jos tunnilla jokin asia ei ole mennyt toivotulla tavalla, hän tuntee itsensä surulliseksi ja pohtii mitä olisi voinut tehdä paremmin. Toisaalta hän osaa antaa ”mokat” itselleen anteeksi, sillä hän tietää tekevänsä parhaansa ja opettavansa niin hyvin kuin kokemuksellaan osaa. Itselleni opettajana on toisinaan vaikea iloita hyvin menneestä tunnista, sillä ajatukseni ovat jo tulevassa ja siinä, kuinka voisin kehittää itseäni jatkossa ja olla taas hieman parempi.

Hutchings kuvailee itseään vaativaksi opettajaksi. Hänelle on tärkeää, että oppilas oppii liikkeen oikein välttääkseen kehon rasituksia ja vammoja. Sirkiä ei koe olevansa opettajana perfektionisti. Hän on oppilaillensa huomattavasti lempeämpi kuin itselleen. Sirkiällä on Hutchingsin kanssa samanlaisia ajatuksia koskien harjoittelun turvallisuutta. Sirkiä asettaa opettajana tavoitteet korkealle ja liikkeitä hiotaan tunneilla erinomaisuuteen asti. Tekniikan hiominen perustuu Sirkiän mukaan ergonomisen ja turvallisen liikesuorituksen oppimiseen. Liikkeen automatisoiduttua vältetään suuremmilta vammoilta. Tämän liikkeiden hiomisen hän näkee laadukkaan opettamisen peruspilarina, eikä täydellisyys tavoitteluna. Sirkiälle on tärkeää mahdollistaa oppilaillensa hyvät lähtökohdat ja puskea heitä kohti tavoitteitaan. Mielestäni Hutchingsin ja Sirkiän ote opettamiseen kuulostaa järkevältä ja perustuu turvallisuuteen. Tällöin on mielestäni hyvin perusteltua olla tarkka ja tukea oppilaita harjoittelemaan liike juuri oikein.

Irti itsekriitikistä -kirjassa tuodaan esimerkin kautta esille valmentajan asettamista paineista johtuvaa itsekritiikkiä. Esimerkissä mainitaan korkeushyppääjä, jonka tavoitteet on määritellyt hänen valmentajansa. Epäonnistumisesta seuraa valmentajan kritiikki ja sen myötä urheilija alkaa myös itse kritisoida itseään. Jatkuva itsensä ylittämisen paine ja epäonnistumisen mukanaan tuoma kritiikki vaikuttavat urheilijaan monella tapaa. Korkeushyppääjä kuvailee, että hän nukkuu huonosti, on stressaantunut, eikä muista milloin on viimeksi nauttinut lajistaan. (Grandell 2018, 165.) Tämä esimerkki kuvaa mielestäni myös sellaista tilannetta, jossa valmentaja vaatii oppilaaltaan jotain sellaista, mikä häneltä itseltään on jäänyt saavuttamatta. Uskon, että vastaava tilanne on sovellettavissa myös sirkuksen oppimiseen. Minulla ei ole tämänkaltaisesta tilanteesta omakohtaista

kokemusta, mutta uskon, että opettajan oppilaaseen kohdistamat paineet kadottavat oppilaalta nautinnon lajiaan kohtaan.

## 6 PERFEKTIONISMI OPPIMISEN VOIMAVARANA

### 6.1 Tietoinen oppija

Mielestäni on tärkeää omata käsittelytapoja kielteisen perfektionismin taltuttamiseksi. Oman kokemukseni mukaan näitä keinoja hyödyntämällä on mahdollista kasvattaa positiivisen perfektionismin vaikutuksia. Itsekritiikin taustatekijöinä mainitusta suojavaalmituksesta on mahdollista siirtyä turvavaalmitukseen (Grandell 2018, 64). Turvavaalmitudella tarkoitetaan motivaatiojärjestelmää, jonka tarkoituksena on muun muassa auttaa ihmistä rauhoittumaan ja vaalimaan ihmissuhteitaan. Turvavaalmituden avulla ihminen pystyy tarkastelemaan tilannetta laajemmasta näkökulmasta. Tällöin ihminen huomaa, ettei olekaan hengenvaarassa ja että on mahdollisuuksia selvittää ja pärjätä myös jatkossa. (Grandell 2018, 63–64.) Turvavaalmituden herättämiseen on lisäksi olemassa erilaisia keinoja, kuten itsekritiikin nimeäminen. Psykiatri ja neurobiologian asiantuntija Daniel Siegel on sanonut, että ”jos voit nimetä kokemuksen, voit taltuttaa sen”. Toinen tapa aktivoida turvavaalmitus on tasapainottava hengitys. (Grandell 2018, 65–68.)

Kyselyni vastauksissa tuli ilmi monia hyviä ja konkreettisia keinoja perfektionismin käsittelyyn. Hutchings totesi, että hän yksinkertaisesti sanoo itselleen jossain kohtaa, että nyt liike on riittävän hyvä esimerkiksi esitettäväksi. Mielestäni on tärkeää pystyä hyväksymään riittävän hyvä. Pohdin myös, mikä lopulta on riittävän hyvä. Tähän kysymykseen tuskin on olemassa yhtä oikeaa vastausta, vaan jokaisella on subjektiivinen käsitys asiasta.

Raasakka kokee, että perfektionismilla on vahva yhteys itsetuntoon. Jos on sinut itsensä kanssa, ei ole tarvetta tavoitella täydellisyyttä joka asiassa. Yksi Raasakan mainitsema keino perfektionismin käsittelyyn on mielestäni erittäin toimiva. Hän yrittää tietoisesti pitää mielessä ne asiat, jotka hän jo osaa ja asiat, joissa on kehittynyt. Lisäksi Raasakka kehottaa pitämään mielessä kehuja, joita on saanut. Hänelle kehuja vastaanottaminen on vaikeaa, mutta myöhemmin, itsekritiikin pahimpina hetkinä siitä on apua, kun muistaa, mistä itseä on kehuttu.

Itse olen havainnut hyväksi kirjoittaa oppimispäiväkirjaa. Kun asioita kirjoittaa ylös, niihin voi aina palata, eivätkä ne pääse unohtumaan. Kaikki Raasakan mainitsemat ajatukset ovat mielestäni sellaisia, jotka kannattaa kirjata oppimispäiväkirjaan. Kun kirjaa ylös het-

ket, jolloin tuntuu, että jokin asia on mennyt eteenpäin, on myöhemmin mahdollista seurata omaa kehitystään pidemmällä aikavälillä. Oppimispäiväkirjaan kannattaa kirjata myös saamansa kehu, erityisesti jos kokee, että niitä on hankala ottaa vastaan tai käsitellä. Ylöskirjaamisella varmistaa sen, ettei kehu pääse unohtumaan ja että niihin voi palata myöhemmin.

Raasakka kertoo saaneensa myös apua siitä, että ajatteleekin joskus asioita, joissa on parempi kuin joku muu, eikä aina toisinpäin. Hän myös huomauttaa, että tämä ei ole kaikkein ystävällisin keino, mutta siitä saattaa hyvinkin olla apua. Lisäksi hän mainitsee tärkeinä asioina puhumisen sekä avun pyytämisen ja hyväksymisen. Avun pyytäminen ja hyväksyminen auttavat ulos omasta kuplasta ja saavat turhautuneisuuden ja itsekritiikin helpottamaan siinä hetkessä.

Sirkiä mainitsi myös useamman konkreettisen keinon perfektionismin käsittelyyn koskien omaa oppimista. Hän kertoo toisinaan pysähtyvänsä kyseenalaistamaan, mikä oikeasti on tärkeää, onko saavuttanut jo riittävän hyvän ja onko itsekritiittisyydestä siinä kohtaa enemmän haittaa vai hyötyä. Sirkiä kuvaa näitä hetkiä pieniksi palaverieiksi itsensä kanssa. Näiden palaverien tarkoituksena on tarkistaa missä mennään. Mikäli Sirkiä epäilee, että perfektionismin määrä on päässyt kasvamaan liikaa, hän kysyy mielipidettä asiaan kollegoiltaan ja reflektoi asiaa yhdessä heidän kanssaan. Tämä on mielestäni erittäin toimivan kuuloinen tapa, sillä itse voi olla hankala nähdä rajaa, jolloin perfektionismi alkaa vaikuttamaan tekemiseen negatiivisesti.

Sirkiä ja Santanen molemmat mainitsevat täydellisuuden tylsyydestä. Sirkiä muistuttaa itseään faktalla, että täydellisyys on tylsää, miksi siis edes haluaisi pyrkiä siihen. Santalle huumori on tärkein tapa liiallisen perfektionismin käsittelyssä. Hän yrittää ajatella, että ”mokista” saattaa seurata jotain hienoa ja kiinnostavaa. Santasen mukaan myös ikä tuo asioihin perspektiiviä, vaikka se kuulostaakin kliseiseltä.

## 6.2 Tavoitteellinen opettaja

Sirkusalan ammattilaisten ja omien kokemusteni perusteella sirkusta opettaessa kohtaa hyvin itsekritiittisiä oppilaita. On mielestäni erittäin tärkeää ottaa asia huomioon omassa opetuksessa. Itse näen tärkeänä keskittyä sellaisiin käytäntöihin opetuksessa, joilla olisi

mahdollista minimoida oppilaiden kielteistä perfektionismia. Kaikki neljä kyselyyn vastannutta antoivat hyviä käytännön vinkkejä itsekriittisten oppilaiden kanssa työskenteleeseen. Vastauksissa painottui onnistumisten huomioiminen.

Sirkiä pyrkii omalla toiminnallaan luomaan ilmapiiristä mahdollisimman hyväksyvän ja muistuttamaan oppilaitansa siitä, että tunneilla ollaan oppimassa eikä virheitä tarvitse pelätä, vaan ne ovat luonnollinen osa oppimista. Santanen yrittää tunneillaan tähdentää ajatusta siitä, ettei saisi verrata itseään muihin vaan omaan kehityskaareensa. Tässä hyvä ilmapiiri ja oppilaiden yhteishenki auttavat hänen mielestään paljon. Santasella ja Raasakalla oli yhteneväisiä näkemyksiä koskien kehityksen huomioimista. Santanen muistuttaa oppilaitaan keskittymään omien onnistumisten lisäksi siihen, kuinka paljon he ovat kehittyneet. Raasakka keskittyy opetuksessaan siihen, että muistaa kehityskohteiden lisäksi huomioida aina myös ne asiat, jotka ovat kohdallaan tai sujuvat paremmin kuin viime kerralla.

Hutchings kokee merkitykselliseksi puhua perfektionismista oppilaidensa kanssa. Hänen mielestään on tärkeää, että oppilaat osaisivat hyödyntää perfektionismia omassa oppimisessaan ja minimoida sen negatiiviset vaikutukset. Santanen painottaa myös puhumisen merkitystä. Hän yrittää muistuttaa oppilaitansa siitä, että täydellistä tanssijaa ei ole olemassakaan vaan jokaisella on omat kehityskohteensa ja haasteensa. Santanen painottaa, että yksinään kauniit nilkat tai notkea selkä eivät tee vaikutusta lavalla, vaan kokonaisuus ratkaisee. Läsnäolo, persoonallisuus, oman kehon hallinta ja ilmaisu ovat hänen mukaansa asioita, jotka kiinnittävät katsojan huomion. Uskon, että asiasta oppilaille puhuminen on hyvä keino erityisesti vanhempien oppilaiden kanssa. Asian ymmärtämisen myötä oppilas voi mielestäni helpommin tunnistaa piirteen itsessään ja sitä kautta myös vaikuttaa siihen.

Raasakka kokee tärkeäksi kohdella jokaista oppilasta tasavertaisesti, taitotasoon katsomatta. Hän pyrkii antamaan jokaiselle oppilaallensa henkilökohtaisia kehuja, neuvoja ja kommentteja, jotta jokainen oppilas tuntisi olevansa yhtä tärkeä. Vaikka oppilaiden välillä on eroja taitotasossa, Raasakka haluaa, että jokaisesta oppilaasta tuntuu siltä, että he kuuluvat ryhmään ja että heillä on yhtä hyvät mahdollisuudet oppia uutta kuin kenellä tahansa sirkuskoululaisella.

Sirkiä pyrkii itsekriittisten oppilaiden kohdalla asettamaan tehtävänannon niin, että oppilaiden olisi mahdollisimman hankala kritisoida itseään. Tästä hyvä esimerkki on Sirkiän nimeämä ”tee se niin huonosti kuin ikinä osaat” -tekniikka. Tällöin hän antaa tehtäväksi

tehdä esimerkiksi niin huonoja kärrynpyöriä kuin mahdollista, jonka jälkeen tehdään taas mahdollisimman hyviä suorituksia. Tämän harjoituksen jälkeen oppilaat usein huomavat, ettei alkuperäinen kärrynpyörä ollutkaan niin huono. Lisäksi Sirkiä pyrkii tekemään epäonnistumisesta mahdollisimman neutraalin ja hyväksyttävän asian, jopa suositeltavan, jotta oppilaat oppisivat hyväksymään epätäydellisyyden. Hän pyrkii aina löytämään epäonnistumisesta positiivisen puolen. Sirkiä ei opettajana oletta oppilaidensa osaavan uutta asiaa heti ja hän antaa myös oppilaidensa ymmärtää tämän.

## 7 LOPUKSI

Opinnäytetyöni tavoite oli tarkastella perfektionismin vaikutuksia sirkuksen oppimiseen ja opettamiseen, ottaen huomioon myös taiteellinen työskentely. Pääsin mielestäni tavoitteisiini, mutta työn edetessä huomasin, että minua kiinnostaa eritoten perfektionismin ilmeneminen sirkustaiteessa ja taiteellisessa työskentelyssä. Minun piti tietoisesti keskittyä oppimisen ja opettamisen käsittelyyn, etten käsittelisi liikaa taiteellista työskentelyä. Mielestäni lopullisessa työssä asioiden välillä on sopiva tasapaino. Toivon, että opinnäytetyötäni lukevat voivat oppia uusia tapoja käsitellä perfektionismia sekä ottaa asia huomioon omassa oppimisessa ja opetustyössä.

Lähdeaineistona käytin psykologian kirjallisuutta. Kirjallisuuden lisäksi toteutin kyselyn neljälle sirkusalan ammattilaiselle. Opinnäytetyötä tehdessäni haasteita aiheutti kirjatiedon ja käytännön kokemusten yhteensovittaminen. Pohdin, kuinka perustelen sen, että perfektionismi vaikuttaa juuri sirkuksen oppimiseen. Tähän sirkusalan ammattilaisten ajatukset ja kokemukset olivat ratkaisu. Kirjatieto ja käytäntö yhdistyvät heidän kokemuksissaan. Kysely oli mielestäni erinomainen tapa saada tietoa perfektionismista sirkusalalla.

Toivon, että perfektionismin ilmenemistä sirkusalalla tutkitaan myös jatkossa. Minun tutkielmani on tapaustutkimus neljän sirkusalan ammattilaisen kokemuksista, eikä sillä voida tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä perfektionismin yleisyydestä sirkusalalla. Jatko-tutkimusaiheeksi sopisi laajempi kysely, jolla saataisiin tarkempia tuloksia perfektionismin yleisyydestä sirkusalalla. Opinnäytetyössäni keskityn tarkastelemaan perfektionismin vaikutuksia oppilaisiin ja opettajiin. Mielestäni tarkempi tutkielma perfektionismin vaikutuksista taiteelliseen työskentelyyn olisi mielenkiintoinen.

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen oli opettavainen kokemus. Opin hakemaan oikeanlaista lähdekirjallisuutta ja poimimaan suuresta määrästä tietoa kyseiseen työhön sopivat asiat. Kyselyyni vastanneiden sirkusammattilaisten ajatuksista oli minulle valtavasti apua. Heidän näkemyksensä avasivat omaa ajattelumaailmaani ja sain lisää käytännön vinkkejä perfektionismin työstämiseen koskien omaa oppimista ja taiteellista työskentelyä. Lisäksi olen kiitollinen saamistani vinkeistä itsekriittisten oppilaiden kanssa työskentelyyn.

## LÄHTEET

Ekman, T. 2017. Huijarisyndrooma–Miksi en usko itseeni (vaikka olen oikeasti hyvä) 2. painos. Helsinki: Minerva.

Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä. Helsinki: Tammi.

Harvard Medical School. 2008. Perfektionismin kirous. Viitattu 21.4.2019 <https://www.terve.fi/artikkelit/perfektionismin-kirous>.

Mielenihmeet. Perfektionismi johtaa onnettomaan oloon. Viitattu 14.4.2019 <https://mielenihmeet.fi/perfektionismi-johtaa-onnettomaan-oloon/>.

Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. 2007. Mielen maailma 5, Persoonallisuus ja mielenterveys. 1.–2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. 2006. Mielen maailma 2, Kehityspsykologia. 1.–2. Painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Yle 2015. Nykysirkus yhdistelee näyttämötaiteita. Viitattu 14.4.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/06/18/nykysirkus-yhdistelee-nayttamotaiteita>.

Yle 2015. Perfektionisti uupuu täydellistä tavoittellessaan. Viitattu 14.4.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/05/perfektionisti-uupuu-taydellista-tavoittellessaan>.

Yle. Tiesitkö sirkuksesta. Viitattu 14.4.2019 [http://vintti.yle.fi/ohjelmat.yle.fi/sirkus/tiesitko\\_sirkuksesta.html](http://vintti.yle.fi/ohjelmat.yle.fi/sirkus/tiesitko_sirkuksesta.html).



## Kyselylomake

Kirjallisen opinnäytetyön kyselylomake  
Linda Kulmala  
Turun Taideakatemia, sirkus, 2019

### Perustiedot:

Nimi:

Koulutus ja valmistumisvuosi:

Sirkuslajit:

Minkälainen on sirkustaustasi?

Mitä olet tehnyt valmistuttuasi sirkusammattilaiseksi?

Tämän hetkinen työnkuva?

Miten kuvailet itseäsi sirkustaiteilijana?

Mitä ajatuksia sana perfektionismi sinussa herättää?

*Perfektionismi on yksi persoonallisuuden piirre. Perfektionismilla tarkoitetaan pyrkimystä täydellisyyteen ja siihen liittyy usein kohtuuton itsekritiikki. Äärimmillään perfektionismi voi vaarantaa jopa mielenterveyden. Alla olevat kysymykset liittyvät omaan oppimiseen, opetustyöhön sekä taiteelliseen työhön. Kysymykset ovat avoimia ja saat vastata niihin omin sanoin. Voit myös itse määritellä minkä ”tasoisesta” perfektionismista puhut (onko se sinulla voimakasta vai lievempää).*

### Oma oppiminen

Minkälaisena oppijana pidät itseäsi?

Onko perfektionismi joskus hankaloittanut omaa oppimistasi, miten?

Onko perfektionismista joskus ollut apua oppimisessa, miten?

## **Opetustyö**

Oletko kohdannut urallasi itsekriittisiä / perfektionistisia oppilaita?

-Millä tavalla pyrit ottamaan asian huomioon omassa opetuksessa?

Huomaatko itsessäsi perfektionistisia piirteitä opettajana? Jos, niin miten ne ilmenevät?

## **Taiteellinen työ**

Onko sinulla perfektionismista hyviä kokemuksia omassa taiteellisessa työskentelyssä?

Onko perfektionismi / kova itsekritiikki joskus hankaloittanut omaa taiteellista työtä? Miten?

Minkälaisia keinoja sinulla on asian käsittelyyn?

Koetko perfektionismin yleiseksi piirteeksi taidealoilla? Jos, niin mistä ajattelet sen johtuvan?

*Kiitos vastaamisesta!*