



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# Eikäku...!

Opinnäytetyö epäonnistumisen hyväksymisestä

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikki- ja draamainstituutti  
Musiikkiteatteri  
Opinnäytetyö  
Syksy 2012  
Anssi Valikainen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikki- ja draamainstituutti

VALIKAINEN, ANSSI VALTTERI: EIKÄKU...!  
Opinnäytetyö epäonnistumisen  
hyväksymisestä

Musiikkiteatterin opinnäytetyö, 38 sivua, 0 liitesivua

Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus epäonnistumisesta, millä tavoin se ilmenee lavalla ja kuinka sen voi kenties kääntää hyödyksi itselleen. Opinnäytetyötäni varten olen perehtynyt alan kirjallisuuteen ja omia kokemuksiani heijastellen yritän löytää vastauksen kysymykseen: onko epäonnistuminen ja sen pelko turhaa?

Opinnäytetyöni ensimmäinen luku käsittelee termejä onnistuminen ja epäonnistuminen, miten ne eroavat toisistaan ja mikä niiden merkitys on. Luvussa selviää myös miten onni liittyy onnistumiseen ja miten epäonnistuminen sekä virhe eroavat toisistaan. Toisessa luvussa tutkin epäonnistumista lavalla. Käytän esimerkkeinä omien kokemusteni lisäksi mm. Seela Sellan kokemuksia. Yritän selvittää, mistä epäonnistuminen johtuu, mikä sen määrittää ja miten siihen kannattaa suhtautua lavalla ollessaan. Kolmannessa luvussa esittelen keinoja, jotka saattavat auttaa pääsemään pois epäonnistumisen pelosta. Lopuksi pohdin kuinka varsinkin esiintyvälle alalle tähtäävät opiskelijat voisivat helpottaa elämäänsä hyväksymällä epäonnistumisen.

Asiasanat: Onnistuminen, epäonnistuminen, virhe, esiintymispelko

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Musiikki- ja Draamainstituutti

VALIKAINEN, ANSSI VALTTERI: Eikäku...!  
-Thesis about approving failure

Bachelor's Thesis in Musical theatre 38 pages, 0 pages of appendices

Autumn 2012

ABSTRACT

---

My thesis is a literature review about failure, how it manifests on stage and if it can perhaps be turned to one's advantage. For my thesis I've familiarized myself with the field's literature and by reflecting on my own experiences I try to find an answer to the following question: is failure and fear of it unnecessary?

The first chapter of my thesis covers terminology about success and failure, how the concepts differ from each other and what they actually mean. This chapter also clarifies how luck is connected to success and how failure and mistake differ from each other. In the second chapter I investigate failing on stage. Besides my own experiences I also use Seela Sellas's experiences, among others, as examples. I try to clear up what makes failure happen, what determines it and how it should be responded to when being on stage. In the third chapter I present ways of getting rid of fear of failure. In the end I ponder how students, especially those aiming at a career in the performing arts, could make their lives easier by accepting failure.

Key words: success, failure, mistake, stage fright

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ONNISTUMINEN JA EPÄONNISTUMINEN	4
2.1	Onnistuminen ja onni	4
2.1.1	Onnistumisen tunnistamisen vaikeus	5
2.2	Erehtyväinen ihminen	7
2.2.1	Epäonnistuminen ja virhe	9
3	EPÄONNISTUMINEN LAVALLA	12
3.1	Paikoillanne, valmiit, esiinny!	12
3.1.1	Hyvä esiintyjä	13
3.1.2	Perfektionismi	14
3.2	Jännitys	16
3.2.1	Epäonnistumisen pelko	18
3.2.2	Julkisuus ja häpeä	20
4	PELOSTA POIS	23
4.1	Vaihtoehtoinen totuus	23
4.2	Valmistautuminen	25
4.3	Improvisaatio	26
4.4	Korjaavan palautteen vastaanottaminen	27
5	YHTEENVETO	30

## 1 JOHDANTO

Jo pienestä pitäen lapsia opetetaan olemaan epäonnistumatta. Ei saa kaatua, syödä korvavaikkua tai piirtää ihmistä, jolla on jalat korvien tilalla. Kasvaessamme meidät opetetaan yhteiskunnan sääntöihin, jotka ovat tiettyjen raamien sisällä. Tappiota hyljeksitään ja voittoa ylistetään. Meidät opetetaan tekemään asiat oikein: onnistu sosiaalisesti ja saa ystäviä, onnistu työssäsi ja saa rahaa, onnistu huolehtimaan itsestäsi ja saa arvostusta. Onnistu ja tule hyväksytyksi. Koko yhteiskuntamme rakentuu tälle pohjalle, jolla elämme hyvin mustavalkoisesti. Suhteutamme itseämme koko ajan ympärillämme oleviin ihmisiin, ja ympärillämme olevat ihmiset suhteuttavat itseään meihin. Elämme arvostelujen maailmassa, ja tekemisiämme vertaillaan jatkuvasti. Kumpi on parempi kokkaaja? Kumpi on parempi laulaja tai näyttelijä? Kuka on paras?

Media ei auta tässä asiassa yhtään. Se elää lööpeillään, ja mikä myisikään paremmin kuin suuret muutokset. Urheilijasta voi tulla yhdessä yössä koko Suomen sankari tai hentoäänisestä työstä kaikkien pop-fanien idoli. Suomalainen mentaliteetti ja itsetunto ei kuitenkaan kestä tällaista asettelua, vaan pessimismi kurkistaa useimmiten korvan takaa juuri, kun sitä vähiten tarvittaisiin. Vähätellään ja pelätään jo etukäteen tulevaa suoritusta. ”Joka kuuseen kurkottaa niin katajaan kapsahtaa” on oiva esimerkki suomalaisesta pessimismistä. Voi olla lähes varma, ettei tällainen ajattelu vie kovinkaan pitkälle: luovutetaan ennen yrittämistä. Pelkäämmekö niin paljon epäonnistuvamme, että maalaamme olemattomat pirut jo valmiiksi seinille, ja sillä tavoin viemme suorituksesta sen särmän, jota eniten tarvitsisimme?

Aloin tutkia epäonnistumista ja sen pelkoa henkilökohtaisista syistä. Olen ollut esittäväällä alalla jo yläasteikäisestä ja kokenut lavalla suurta epäonnistumisen ja häpeän pelkoa. Opiskeltuani Lahden kansanopistossa kaksi vuotta näyttelijäntyötä opin unohtamaan pelkoni ja sallin itseni olla huono ja keskeneräinen. Monet lukot aukesivat ja tunsin oloni kevyemmäksi kuin vuosiin. Tuntui kuin olisin simpukka, joka on juuri aukaissut kuorensa ja päästänyt näkyville sisällään kasvaneen helmen. Näkymättömät siivet kasvoivat selkääni ja uskalsin tehdä lavalla mitä vain, pelkäämättä. Kun aloitin Lahden ammattikorkeakoulussa musiikkiteatterin opiskelun, asiat muuttuivat. Syynä ei missään tapauksessa ollut koulutuksen taso

tai opettajat, vaan koulutuksemme totinen ilmapiiri, joka ei suoraan sanottuna ole hirveän innoissaan epäonnistumisesta.

Musiikkiteatterissa laulu ja tanssi ovat tärkeimpiä elementtejä ja mielestäni pääasiassa taito- ja tekniikkalajeja: suorituksia on helpompi arvioida ja epäonnistumiset ovat helpommin nähtävissä kuin esimerkiksi näyttelijäntyössä. Huomasin että aloin tehdä pikkusievästi asioita piiloutumalla roolin taakse. En uskaltanut heittäytyä, vaan heitin monesti asiat läskiksi. Kaikkein kamalinta käyttäytymisessäni oli, etten itse tiedostanut sitä. Tuhlasin opiskeluni ensimmäiset kaksi vuotta siihen, että halusin näyttää osaavani kaiken jo valmiiksi. Tärkeämpää olisi ollut näyttää, etten osannutkaan mitään. Pelkäsin epäonnistuvani muiden silmissä, joten pysyttelin omalla mukavuusalueellani. Toisen vuoden keväällä silmäni avautuivat eräiden pääsykokeiden jälkeen. Tajusin, että olin sulkeutunut kuoreeni ja pahasti. Vaihdoin kelkan suuntaa täysin, ja aloin rajusti ja tarkoituksenmukaisesti hakeutua tilanteisiin, joista en selviäisi epäonnistumatta. Esitin ulkoa lauluja, joita olin laulanut vasta muutamia kertoja nuoteista tunneilla. Hakeuduin tanssitunneille, joissa taso oli paljon vaativampi kuin mihin pystyin. Huomasin kehittyväni ja itsetuntoni kasvavan, kun en enää välittänyt pienistä virheistä. Nykyisin olen erittäin onnellinen tästä todellisuuteen heräämisestä, enkä jää murehtimaan, jos satun tekemään lavalla jotain typerää.

Tämän opinnäytetyön lähtökohta on saada esittävien alojen opiskelijoilta turhat paineet pois opiskeluidensa ajalta. Kun yritämme olla virheettömiä ja täydellisiä, kaivamme omaa hautaamme. Kun hyväksyy virheen mahdollisuuden, on oppiminen mukavampaa ja yleinen ilmapiiri stressittömämpää. Haluan osoittaa tämän opinnäytetyöni jokaiselle alaa opiskelevalle tulevalle kollegalleni, ja samalla haastan sinut, lukijan, kysymään rehellisesti itseltäsi: lukitsenko osan itsestäni välttäessäni epäonnistumisista, koska pelkään näyttää keskeneräisyyteni? Jos vastasit kyllä, suosittelen sinua lukemaan eteenpäin.

Tulen käsittelemään ensimmäisessä luvussa onnistumista ja epäonnistumista: kerron, mitä ne termeinä tarkoittavat ja minkälaisia ajatuksia ne meissä herättävät. Tutkimusosiossa kerron epäonnistumisesta lavalla omien kokemusteni sekä eri alojen asiantuntijoiden kirjojen pohjalta ja esittelen vaihtoehtoista totuudesta aina improvisaatioon asti keinoja, jotka saattavat auttaa pääsemään pois

epäonnistumisen pelosta. Samalla kerron myös palautteen vastaanottamisen tärkeydestä. Yhteenvedossa kerron, miten voimme auttaa itseämme oppimaan enemmän muuttamalla käsitystämme ja suhtautumistamme epäonnistumiseen ja virheiden tekemiseen.

## 2 ONNISTUMINEN JA EPÄONNISTUMINEN

Miksi on niin mukavaa onnistua? Miksi epäonnistuminen on niin inhottavaa? Voisiko olla mahdollista tehdä epäonnistumisesta onnistuminen muuttamalla omaa näkemystämme ja reaktiota siitä? Jotta voimme syventyä epäonnistumisen todelliseen luonteeseen, täytyy ensiksi ottaa selvälle, mitä onnistuminen on. Tässä luvussa käsittelemme onnistumista ja onnea sekä vertaamme niitä epäonnistumiseen ja virheeseen.

### 2.1 Onnistuminen ja onni

*”Onnekkuus on sitä, kun valmistautuminen kohtaa mahdollisuuden.”*

*Seneca, roomalainen filosofi*

Onnistumisen tunteen on varmasti kokenut meistä jokainen. Kun huomaa onnistuneensa jossain asiassa, kehoon virtaa hyvänolontunne. Onnistuminen kasvattaa itsetuntoa, ja olo on lähes leijuva onnistumisen hurmoksessa. Reaktiot ovat kaikilla erilaisia: toiset tuulettavat ja antavat kaikkien kuulla kuinka ”hyvä” hän on, toiset taas ottavat rauhallisemmin ja iloitsevat sisimmässään. Itseään huono-onnisina pitävät elävät onnistumisten tuomalla energialla. ”Paistaa se päivä risukasaankin!” voi olla hyvinkin yleinen lausahdus tällaiselta esiintyjältä, kun hän vihdoinkin omasta mielestään tekee jotain oikein. Onnekaasti ajatteleva taas on tottunut onnistumiseen niin, että saattaa hätkähtää huomattessaan epäonnistuneensa. Tosiasiassa heistä molemmat ovat saattaneet onnistua yhtä useasti, suhtautuminen onnistumiseen on vain eri.

Piippo & Peltola (2012) viittaavat Richard Wisemanin tutkimukseen kirjassaan *Kantapään kautta* ja toteavat, että onnekkaita ja epäonnisia ihmisiä erottaa pikemminkin asenne kuin tuuri. Arpajaisissa ei auta, vaikka olisi kuinka hyvä asenne, mutta elämässä positiivisesti ajattelevat menestyvät huomattavasti paremmin. Positiivisesti ajattelevat ihmiset onnistuvat paremmin, koska he ajattelevat jo ryhtyessään toimeen onnistuvansa. Tällaiset ihmiset ottavat vastaan ongelman ja alkavat ratkaista sitä päämääränään onnistuminen. Itseään huono-onnisina pitävät ihmiset ajattelevat jo valmiiksi epäonnistuvansa, joten heiltä saattaa mennä kokonaan ohi mahdollisuus onnistua. Tällainen ihminen suhtautuu



myös pessimistisesti ongelmiin, turha yrittää koska *eihän siitä kuitenkaan mitään tule*. (Piippo & Peltola 2012, 26.)

Voimme miettiä kaikki itseksemme, millainen on oma reaktiomme ja käyttäytymisemme, kun saamme esimerkiksi kehuja ohjaajalta tai opettajalta. Todennäköistä ja lähes varmaa on, että kehuihin ja onnistumiseen liittyy kuitenkin aina positiivinen reaktio. En tunne ketään, joka olisi onneton kehuryöpyn jälkeen. Voisi jopa sanoa, että esiintyjä elää onnistumisesta. Harva taiteilija on elättänyt itseään pelkästään epäonnistumalla, saati pystynyt elämään itsensä kanssa ilman epämääräisen tasaisesti itseensä virtaavia onnistumisen tunteita.

### 2.1.1 Onnistumisen tunnistamisen vaikeus

Onnistuminen on hyvin epämääräinen käsite ja jokainen määrittelee sen omalla tavallaan. Onnistumisen ja epäonnistumisen voi matematiikassa selittää helposti: laskutoimitukseen 1+1 ei ole olemassa kuin yksi oikea vastaus. Esiinnyttäessä asiat eivät kuitenkaan ole niin mustavalkoisia. Itse saatan yhden illan ja näytelmän aikana kokea lavalla kymmeniä kertoja onnistumisen ja epäonnistumisen tunteen. Kokemukset saattavat olla niin pieniä, ettei niitä tule edes huomanneeksi, mutta lavalta tultuani saatan ajatella löytäneeni jotain. Huonona päivänä sen sijaan tunnen itseni todella surkeaksi.

Näkövammaisten keskusliitto Ry:n artikkeli Onnistuminen, epäonnistuminen ja pärjääminen (2012) kertoo luennoitsija James O'Brienin kyselystä, jossa hän pyytää ihmisiä listaamaan 20 onnistumista ja taitoa sekä 10 tärkeintä saavutusta 15 minuutin aikana. Aina kun hän esittää tämän kysymyksen suomalaisille kuulijoilleen, heiltä menee sormi suuhun. Muissa maissa yleisö kirjoittaa saavutuksiaan kynä sauhuten, mutta suomalaiset ovat niin kriittinen kansa, että he eivät pidä saavutuksiaan minään, jos kyseessä ei ole tohtorin väitöskirjaa vastaava suoritus. Onnistumisten suhteen suomalaiset käyttäytyvät samlla tavoin. Kysyttäessä saattaa tulla pari isoa onnistumista mieleen, jonka jälkeen itsekritiikki iskee, eikä mitään hyvää tule mieleen. (Onnistuminen, epäonnistuminen ja pärjääminen 2012.)

Onnistumisia tapahtuu kuitenkin joka päivä, jos oikein silmin katsotaan. Kun oppii tajuamaan, missä piilevät pienimmätkin onnistumisen mahdollisuudet, oppii paljon myös itsestään ja taidoistaan. Onnistumisia voi olla hyvän kahvin keittäminen, tärkeän asian hoitaminen sähköpostilla tai puhelimella sekä ajaminen neljän ruuhkassa. Osaamista ja taitoja on myös monenlaisia. O'Brienin teettämän kyselyn tuloksista löytyi mm. osaamista pullan leivonnassa, pyörällä ajamisesta ja laiskottelun jalosta taidosta. Voi ajatella saavuttaneensa jotain suorittamalla ammattitutkinnon, mutta myös tekemällä kunniakkaasti työhakemuksen tai ansioluettelon. (Onnistuminen, epäonnistuminen ja pärjääminen 2012.)

Suorituksen jälkeen, olkoon se sitten hyvä tai huono, olisi järkevää käydä analyttisesti läpi, missä asioissa onnistui ja mitä asioita voisi vielä parantaa. Liiallinen itsekriittisyys, joka on meille suomalaisille turhankin ominaista, on syytä jättää syrjään. Jos kyseessä on näytelmä, voi miettiä, miten suoritus erosi aiemmasta kerrasta ja mentiinkö eteenpäin. Näyttämöllä ei voi aina tehdä pelkästään priimaa, mutta kun asiat tuntuvat loksahdavan kohdalleen, kannattaa käydä läpi, mitä tuli tehtyä, ja antaa itsellensä rehelliset keuhut.

Pyrimme onnistumaan kaikessa, ja jotta onnistuisimme, meidän pitää harjoitella kovasti. Mitä suurempi ja vaikeampi suoritus, sitä suurempi on myös onnistumisen riemu. Harjoittelussa tähtäämme aina johonkin asiaan, jota emme vielä osaa, ja kun hallitsemme sen, riemuitsemme hetken ja siirrymme eteenpäin. Ihmisen luonteeseen kuuluu tahtoa aina jotain, vaikka toiminta ei ole aina sen mukaista. Mitä motivoituneempia olemme, sitä enemmän käytämme aikaa ja haastamme itseämme saavuttamaan sen, mitä tahdomme. Motivaatio on yksi perusedellytys onnistumiseen ja osaamiseen, joka on tulosta taitojen määrätietoisestä kehittämisestä. Terve motivaatio saattaa sisältää myös täydellisyyden tavoittelua, kunhan se ei ole riistäytynyt käsistä. Kun täydellisyyttä tavoitellaan pakonomaisesti kaikessa mihin ryhtyy, ei kyse ole enää korkeasta motivaatiosta, vaan perfektionismista, jolla voi olla tuhoisat seuraukset.

Vaikka onnistuminen on ihanaa, ja janoamme sitä jatkuvasti, on syytä muistaa, ettei se ole aina mahdollista. Epäonnistuminen on onnistumisen lisäksi varmasti yhtä tärkeä osa-alue ihmisen ja esiintyjän kehityksessä, vaikei sitä arvostetakaan

yhtä paljon. Epäonnistumista on alettu tutkia kunnolla vasta viime aikoina, mutta siitä on jo nyt löydetty runsaasti hyötyä.

## 2.2 Erehtyväinen ihminen

Epäonnistuminen on yksi maailman ärsyttävimmistä asioista ja samalla elinehto koko olemassaolollemme. Jollemme epäonnistuisi, emme myöskään oppisi mitään. Opimme mokistamme joko kantapään kautta, elämän koulussa tai rautalankaa vääntämällä. Epäonnistuminen seuraa meitä minne tahansa menemme, ja virheiden kautta opimme sanattomia sääntöjä. Jokainen meistä reagoi eri tavalla omiin epäonnistumisiinsa. Kaisa Häkkinen (2011) luettelee ainakin seuraavanlaisia reaktioita Tiede-lehdessä. Tunnistatko näistä itsesi?

- **Suurpiirteinen:** toteaa, että tekeväälle sattuu ja rapatessa roiskuu.
- **Ironinen:** huomaa omat virheensä ennen muita ja nauraa itselleen ennen kuin muut alkavat virnuilla.
- **Hyökkäävä:** suuttuu ja alkaa syyttää muita näiden virheistä, sillä hyökkäys on paras puolustus.
- **Värikäs:** punastuu ja jähmettyy paikalleen tuppisuuksi.
- **Vikkelä:** on kuin virhettä ei olisi tapahtunutkaan ja vaihtaa nopeasti puheenaihetta.
- **Perustyyppi:** toteaa virheen ja ottaa siitä opiksi. (Häkkinen 2011.)

Maija-Riitta Ollila pohtii ihmisen erehtyväisyyttä kirjassaan Erheitä ja Virheitä (2002). Hänen mukaansa ihmisen kiehtovimpia ominaisuuksia on kykeneminen erehtymään. Kun organismi kasvaa kompleksisemmaksi, käyvät erehtymisen mahdollisuudet paljon yleisemmiksi. Yksinkertaiset eliöt, kuten laakamato, voidaan manipuloiden saada tekemään harhaisia 'päätelmiä', mutta kaiken kaikkiaan se todennäköisesti elää juuri samankaltaisen elämän kuin keskiverto laakamato yleensä eläisi. Näin yksinkertaisissa eliöissä nerot ja typerykset eivät erotu toisistaan kovinkaan suuresti. Laakamadot eivät voi erehtyä juomaan itseltään muistia tai ryhtyä narkkariksi. Se ei myöskään erehdy puolisovalinnoissaan tai keksi ydinasetta tuhotakseen oman lajinsa. Virheiden määrä kasvaa samaa vauhtia kuin organismin kyvyt ja valinnat. Ihminen on maailman erehtyväisin olento. Ollila toteaa kuitenkin hienosti ihmisen elämän

olevan juuri virheiden ansiosta elämisen arvoinen. Kuvitelkaa elämää ilman virheen virhettä! Sehän olisi mahdollisista elämän valinnoista kaikkein tylsin. (Ollila 2002, 47–48.)

Epäonnistumiseen kannattaa suhtautua positiivisesti. Ajatelkaamme epäonnistumista mieluummin mahdollisuutena kuin rajoittavana tekijänä. Pelkillä onnistumisilla elämästä puuttuisi ristiriita. Heti kun pienikin moka astuu peliin, alkaa jännitys. Poistumme mukavuusalueeltamme ja alamme elää oikeasti hetkessä.

Piippo & Peltola (2012) täsmentävät, ettei epäonnistuminen itsessään tee autuaaksi, vaan sen analysointi ja virheeseen johtaneiden syiden huomioon ottaminen kehittää tekemään asiat paremmin. Vaikka epäonnistuminen tuntuukin epämurkavalta ja nöyryyttävältä, on se heidän mielestään samalla myös tarina ja matka, jossa voi ”eksyä, upota suohon tai pudota jyrkänteeltä. Varkaat voivat viedä kulta-aarteen, mutta mitä sitten? Kunnan sekoilu on seikkailu.”(Piippo & Peltola 2012, 25.)

Piipon & Peltolan mukaan onnistuminen on mukavaa, totta kai, mutta se myös pysäyttää. Väärässä ollessaan ihmisen on pakko jatkaa matkaansa ja tutkia eri keinoja uudesta näkökulmasta onnistuakseen. Kaikki me nautimme oikeassa olemisesta: mikä voisikaan olla sen mukavampaa kuin tuntee itsensä muita älykkäämmäksi. Mutta kun nostamme itsemme jalustalle, loppuu oppiminen kuin seinään. Emme vaadi itseltämme enää ylimääräisiä ponnisteluja. Epäonnistumisen ei missään tapauksessa pitäisi olla haittaava tekijä, josta ihmisen täytyy kärsiä tavoitellessaan onnistumista. Epäonnistumiset pikemminkin näyttävät oikean suunnan ja laittavat rikkomaan rutiinin. Jos ajattelee epäonnistumista vain hetkellisenä pikku esteenä valtavan muurin sijasta, siitä selviää paljon helpommin. (Piippo & Peltola 2012, 25.)

Pienenä lapsena olin perheeni kanssa retkellä eläinpuistossa. Kiusasin yhtä valkuposkihanhea niin kauan, että se näykkäsi minua nenästä. Huusin koko loppupäivän, mutta opin pahan sen jälkeen, että eläimiä ei sovi hännätä. Opimme koko elämämme tekemällä asioita. Havainnoimme sen, mikä toimii ja mikä ei.

Evoluutio on kehittänyt meidät oppimaan. Hakkaisimme kirjaimellisesti päätämme seinään, jos emme oppisi virheistämme.

Oikeastaan suurin epäonnistuminen, jonka ihminen voi tehdä, on asian tekemättä jättäminen. Jos ei kokeile, epäonnistuu varmasti. Piippo & Peltola mainitsevat kirjassaan, kuinka evoluutio on kehittänyt oppimisen kompensoidakseen kehityksensä hitautta. Ihmiset ja eläimet ovat luontaisesti uteliaita, jotta ne oppisivat sopeutumaan uudenlaisiin tilanteisiin. Pelko sen sijaan suojelee meitä tekemästä järjettömiä ratkaisuja. Elämä on tasapainoilua uteliaisuuden ja pelon välillä, mutta onneksi useimmiten uteliaisuus voittaa, ja saatamme löytää uusia ulottuvuuksia elämäämme. (Piippo & Peltola 2012, 25; 38–39.)

### 2.2.1 Epäonnistuminen ja virhe

Sekoitamme monesti virheen epäonnistumiseen. Jos teemme jotain väärin, emme suinkaan tee aina virhettä, vaan pikemminkin erheen. Jos ajaa tietämättään autolla liikennesääntöjen vastaisesti, erehtyy, mutta virkavallan näkökulmasta on tapahtunut virhe.

Ollila (2012) näkee virheet eri asiana kuin erehdykset. Hän kertoo virheen olevan ”institutionalisoitu erehdys”. Kun kirjoitamme, teemme kirjoitusvirheitä, emme kirjoituserehdyksiä. Erehdyksen luonne osataan siis kertoa jo ennalta. Jos ihminen imuroi netistä laittomasti ohjelmistoja, hän rikkoo lakia. Moni, joskaan eivät kaikki, saattaa pitää tätä virheenä. Kun ensimmäisen kerran maistaa partavaahtoa kermavaahdon sijasta, erehtyy. Toisella kerralla on kyse virheestä. (Ollila 2002, 46.)

Ollilan mukaan virhettä voi siis kuvailla toistamiseen tehdyksi epäonnistumiseksi. Epäonnistuminen annetaan yleensä anteeksi ensimmäisellä kerralla, mutta toisella kerralla se voi olla jo hankalampaa. Meitä siis oletetaan oppimaan kerralla erehdyksistämme. Kun tiedämme, miten välttyä erehtymästä, ja silti teemme niin, teemme virheen. Psykologi Tuija Matikka pilkkoo Tiede-lehden artikkelissaan Epäonnistu taitavasti (2006) virheen vielä pienempiin palasiin: ”Erheestä puhutaan silloin, kun oikea ja väärä ei ole etukäteen tiedossa.” (Matikka 2006.)

Matikka kertoo myös, kuinka, varsinkin kriisitilanteissa, tapahtuu erheitä ja virheitä. Hätätilanteiden sattuessa ei aina ole saatavilla tärkeää taustatietoa, jolloin tapahtuu suoranaisia vahinkoja. Toisin kuin virhe, on erhe helpompi anteeksiannettava itselleen, kun ”sisäisessä puolustuksessaan ottaa huomioon käytettävissä olleet tiedot”. (Matikka 2006.)

Virheen ja erheen anatomiaa on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Ehkä sen takia niitä sekoitetaan keskenään, eikä aina voi olla varma kummasta puhutaan. Mielestäni virhe käsittää terminä pienen tapahtuman, kun taas epäonnistuminen on jotain suurempaa. Erehtyminen on virhe, joka on tiedostamaton tai sen tunnistaa vasta jälkikäteen. Saatan esimerkiksi laulaa tai soittaa kappaleessa useita virheitä ja huomata erehtyneeni sävellajista, mutta jos tämän kaiken jälkeen olen tyytyväinen suoritukseeni, en ole epäonnistunut. Se, mitä muut ovat asiasta mieltä, on taas eri juttu. Osa kuuntelijoista saattaa puuttua virheisiini ja olla sitä mieltä, että epäonnistuin täydellisesti. Osa taas ei ole huomannut ainoatakaan virhettä sävelissä, vaan on kiinnittänyt huomionsa esimerkiksi tulkintaan, ja pitää suoritusta onnistuneena.

Mokaamisessa on myös se huono puoli, että se jää ikävästi kaivelemaan mieltä. Saatamme miettiä kovinkin pitkään, mitä typeryyksiä tuli ladeltua sille nätille tytölle kadulla, tai kuinka älykkäpiöltä sai itsensä näyttämään ohjaajan silmissä. Juuri kun luulee, että kaikki on hyvin, oma mieli muistuttaa jo kauan sitten menneestä. Virheiden suhteuttaminen on järkevä tapa ja saattaa auttaa kytevään morkkikseen.

Matikka kehottaa käyttämään suhteuttamista raskaan itsesyytöksen helpottamiseen. ”Jos totaalisen ydinsodan aiheuttaminen edustaa tuhatta virhepistettä, kuinka monta pistettä antaisit itsellesi suurimmasta munauksestasi?” (Matikka 2006.) Oma vastaukseni pyörii 0,1 ja 0,01 kohdilla. Matikan mukaan suhteuttaminen on hyvä tapa saada omat epäonnistumiset näyttämään pieniltä jopa omissa silmissä. Erhe tuntuu sitä pahemmalta, mitä useampi tietää siitä. Vaikka koko Suomi tietäisi mokastasi, suhteuttaessa vain noin yksi tuhannesosa maailman väestöstä tietäisi siitä. Suhteuttaessa virhe ei tunnu enää yhtään niin pahalta ja nöyryyttävältä. (Matikka 2006.)

Piippo & Peltola (2012) ovat havainneet, ettei ihminen tosiasiallisesti tajua epäonnistuneensa olevansa väärässä, vaan tämä tapahtuu vasta sen jälkeen. Epäonnistumisen huomattuamme emme tunnista ajatuksiamme omaksemme, vaan ne tuntuvat aivan kuin ulkopuolelta tulleilta. ”Epäonnistuminen paljastaa todellisuuden ja mieleemme välissä olevan kuilun. Ei ihme, että se voi tuntua pahalta ja hävettävältä.” Maahan vajoaminen ja piiloutuminen tuntuisi parhaalta keinolta päästä epäonnistumisen jälkeisestä häpeästä. Haluamme itse asiassa kätkeä häpeän itseltämme poistamalla tuota häijyä ja inhottavaa tunnetta erilaisin tavoin: jotkut yrittävät näyttää muille olevansa heidän odotustensa vastaisia, toiset taas pitävät yllä roolia, yksi saattaa heittää homman täysin vitsiksi, toinen taas heittäytyä villiksi. Myös juominen voi olla joillekin pakokeino jolla yritetään kadottaa piinaava häpeä. (Piippo & Peltola 2002, 61–63.)

### 3 EPÄONNISTUMINEN LAVALLA

Tässä luvussa aion tutkia esiintymistä lavalla ja esiintymisen aikana tapahtuvia epäonnistumisia. Sen lisäksi tutkin epäonnistumisen pelkoa, jännitystä, julkisuutta ja häpeää, joiden kanssa meidän kaikkien täytyy oppia elämään lavalla ollessamme. Mietin myös, mitä on olla hyvä esiintyjä, ja milloin täydellisyyden tavoittelu on muuttunu haitalliseksi perfektionismiksi. Yritän löytää niin hyviä kuin huonojakin puolia epäonnistumisesta: toisinaan se liikkuu adaptiivisella tasolla, ja toisinaan se taas muuttuu neuroosiksi. Esimerkkeinä epäonnistumisista lavalla käytän omia sekä näyttelijä Seela Sellan ja Antti Holman kokemuksia.

#### 3.1 Paikoillanne, valmiit, esiinny!

Esiintyminen on meillä veressä. Toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Jotkut ihmiset tuntuvat lavalle astuessaan huokuvan omavaloisuutta, kun taas toiset joutuvat taistelemaan voittaakseen yleisön puolellensa. Kaikilla meillä on omat hyvät ja huonot puolemmet, ja on erittäin tärkeää oppia tiedostamaan ne.

Liisa Veenkivi (1990) listaa kirjassaan Tunnista pelkosi erilaisia ihmistyyppejä esiintymistilanteissa. Jos ihminen on ujo ja herkkä, hän todennäköisesti haluaa välttää esiintymistilanteita. Tällainen ihminen pohdiskelee mieluummin asioita hiljaa omassa päässään, turha mölyäminen ja äänessä oleminen ei ole hänelle ominaista, eikä hän myöskään kärsi siitä erityisesti. Vaikka esiintyminen saattaa olla vastenmielistä, luonnistuu se kuitenkin tarpeen tullen. Toinen taas on kuin tarkoitettu esiintymään. Hän pitää esiintymisestä ja rakastaa huomion kohteena olemista. Tällainen tyyppi hakeutuu mieluusti sosiaalisiin tilanteisiin ja ottaa varmasti myös tilanteen haltuunsa. Kolmas taas on vetäytyvä persoona, joka yrittää vältellä esiintymistä keinolla millä hyvänsä. Hän saattaa turvautua ilmaisemaan itseään paperille, jonka kautta hän kommunikoi yleisön kanssa. Olemme siis kaikki erilaisia esiintyjä. Lavalla oleminen saattaa olla toiselle maailman turvallisin paikka, toiselle taas maanpäällinen helveti. (Veenkivi 1990, 108–109.)

Jos yritämme mennä lavalle matkimaan näyttelijää, jonka tiedämme olevan hyvä ja jota kaikki ihailevat, teemme todennäköisesti suuren virheen. Toki voimme



ratkaista asioita miettimällä *miten joku toinen ratkaisisi tämän tilanteen* (itse asiassa suosittelen tätä keinoa eritoten lukkotilanteissa), mutta kun alamme matkia kollegamme tapaa elehtiä, puhua ja näytellä, sorrumme valheeseen, jonka katsoja huomaa heti. Tärkeimpiä asioita lavalla on olla rehellinen itselleen ja sitä kautta myös yleisölle. Katsoja haluaa nähdä lavalla juuri sinut, omana itsenäsi, epäkohtinesi ja virheinesi. Toinen lankeamiskohta, joka on yleinen varsinkin musiikkiteatterissa ja musikaaleissa, on näytellä täydellisyyttä. Näyttelijä lakkaa olemasta inhimillinen silloin, kun hän ei tee virheitä ja muuttuu hengettömäksi kiiltokuvaksi, joka suorittaa teknisiä liikesarjoja robottimaisen virheettömästi.

Aikamme hienoimpiin näyttelijöihin kuuluva Seela Sella kertoo omista kokemuksistaan sekä epäonnistumisistaan Tuuti Piippon & Miika Peltolan kirjassa *Kantapään kautta* (2012):

*En ole kuitenkaan sellainen tyyppi, joka menee joka paikkaan ja on olevinaan hallitsevansa tilanteen. Minulle pääasia oli, että saan runon ja sen sanoman esitettyä ihmisille. Oli ihan sivuseikka, miten minä siinä pyörin. Fokus on sanomassa, ei itsessä.*

*Taiteilijoiden haastatteluista huomaa, että melkein kaikilla on jokin este, haaste tai pelko, jonka yli heidän pitää päästä. Se este on hyväksi tässä ammatissa. Ihminen rakentaa itsensä niiden kautta, ja sen kautta roolinsa. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

### 3.1.1 Hyvä esiintyjä

Entä mikä sitten tekee meistä hyviä lavalla ja mikä määrittää meidät hyväksi tai huonoksi esiintyjäksi? Eri ikäryhmät ovat vastanneet Kari Aavaston, Pia Kaulion ja Sirpa Syrjälän kirjassa *Jännittääkö?* (2008), millainen heidän mielestään on hyvä esiintyjä:

Aavaston, Kaulion ja Syrjälän mukaan, nuoret pitävät esiintyjistä jotka eivät jännitä, tai jos jännittävätkin niin se ei ole näkyvää. Jännittäminen ja esityksen taso on kuitenkin eri juttu. On hyvin mahdollista että kokenut ja hyvä esiintyjäkin jännittää. Nuoret pitävät rohkeutta hyvän esiintyjän merkinä. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 184–185.)

Kun aikuiskoulutuskeskuksen opiskelijoilta kysyttiin, millainen heidän mielestään on hyvä esiintyjä, vastauksista kävi ilmi, että vakuuttavuus ja rauhallisuus ovat hyviä merkkejä. Luonnollisuus on myös tärkeää. Energiset ja eläväiset esiintyjätkin arvioitiin hyviksi, jos heidän esiintymisensä ei ollut väkinäistä puristamista. Jos taas teeskentelyä on havaittavissa, muuttuu esiintyjä nopeasti erittäin ärsyttäväksi. Myös ylimielisyys ja korkeat defenssit ovat pahaksi esiintyjälle. Aikuiset kaipaavat esiintyjää, joka on luonnonläheinen ja johon voi samaistua, ns. tavallinen ihminen. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 184–185.)

Myös näyttelijä Antti Holma miettii, mitä on olla hyvä näyttelijä, teatteriblogin artikkelissaan Hyvä (2011). Tädit pitävät eniten siitä 120-vuotiaasta, mutta edelleen tosi seksikkästä konkarinäyttelijästä, kun taas heidän lapsensa ovat hulluina television sketsiniekkoihin. Lapsenlapset tuijottavat toimintaelokuvissa hyppivää broileria, jonka hauksen ympärys pyörii farkkujen vyötärön kanssa samoissa mitoissa. Teatterikoulussa pyritään selkeään artikulaatioon ja suoraan ryhtiin, mutta mitä muita ominaisuuksia täytyy hyvällä näyttelijällä olla? Laitosteattereiden johtajat pitävät eniten näyttelijöistä, jotka eivät murjota, tulevat ajoissa esityksiin, eivätkä lotraa liikaa alkoholin kanssa. Kriitikot kehuvat jotakuta, koska hän oli taas kerran niin erilainen, tai jollekulle kehut tulevat siitä, että hän oli jälleen kerran samanlainen. Toiset nostetaan jalustalle, toiset jäävät rannalle ruikuttamaan. (Holma 2011.)

Koko ammatin suurin tragedia on siinä, että ”taiteessa mitään ei voi koskaan oppia, paitsi sen, että taiteessa mitään ei voi koskaan oppia”. Esiintyjä voi juosta yöt päivät tanssi- ja laulutunneilla samaan aikaan venytellen, tehden tunneharjoituksia ja avaten ääntään, mutta mikään ei takaa sitä, että hänestä tulisi parempi kuin toisista. Jos esiintymiseen olisi jonkinlainen resepti, koko maailma olisi täynnä ainoastaan loistavia näyttelijöitä, laulajia ja tanssijoita. Onneksi asia ei ole kuitenkaan aivan niinkään. (Holma 2011.)

### 3.1.2 Perfektionismi

Esittävää alaa ja varsinkin musiikkiteatteria tehdessä on lukemattomia mahdollisuuksia tehdä virhe. Voi mm. laulaa väärin, unohtaa sanat, tanssia väärään suuntaan tai vaikkapa ylinäytellä turhia reaktioita. Kaikilla tekijöillä on

varmasti suuri motivaatio onnistua työssään virheettömästi, mutta on myös olemassa luonteenpiirre, joka ei salli minkäänlaisia virheitä itselleen.

Perfektionismia esiintyy ihmisillä joko hyvänlaatuisena tai haitallisena.

Hyvänlaatuisessa perfektonismissa ihminen pyrkii suoriutumaan parhaiden kykyjensä mukaan, kun taas huonolaatuisessa perfektonismissa hän pyrkii täydelliseen, virheettömään suoritukseen, piittaamatta tehtävänannosta.

Jälkimmäisessä tapauksessa ihmisen minäkuva on ylikriittinen, ja yleensä on olemassa vain kaksi vaihtoehtoa: täydellinen onnistuminen tai katastrofaalinen munaus.

Psykologi Saku Ylä-Soininmäki kuvailee perfektonismia Kunto & Terveys sivujen artikkelissa Perfektionismi:

*Perfektionismi on toimintamalli, jossa ei tyydytä heikompaan suoritukseen, vaikka olosuhteet olisivat olleet suoritusta vastaan. Suoritushan on aina epävarma. Perfektionisti ei kuitenkaan näe ympäristötekijöiden vaikutusta, vaan onnistuminen tai epäonnistuminen liitetään hyvin voimakkaasti itseen. (Perfektionismi 2012.)*

Perfektionismia ei ole se, että ihminen asettaa itselleen korkeita tavoitteita, tahtoo kehittyä ja tehdä aina parhaansa, vaan pikemminkin se, että hän haluaa pyrkiä aina tilanteesta riippumatta ja kriteereistä joustamatta täydellisyyteen. Kun täydellisyyden tavoittelusta tulee pakonomaista ja ihminen mittaa omaa arvoaan suoritusten laadulla ja määrällä, on perfektonismista tullut ongelma.

(Perfektionismi 2012.)

On mahdollista että törmäämme alallamme perfektonismiin useita kertoja. Voi olla mahdollista, että itse myös kärsimme siitä. Lisättynä huonoon itsetuntoon perfektonismi voi muuttua suureksi ongelmaksi. Lopulta voi huomata päätyneensä lavalle tekemään *ei mitään* tai *pikkusievästi*, koska oma tekniikka ei vain riitä täydelliseen suoritukseen, mutta ei myöskään uskalla yrittää mitään uutta virheiden pelossa.

Jokainen voi vaatia täydellisyyttä itseltään, esimerkiksi työssään, koulutuksessaan, harrastuksissaan, ihmissuhteissaan tai vaikkapa työhuoneensa ja nuottiensa järjestyksessä. Perfektionismia on, kun ihminen tahtoo hallita omaa

epävarmuuttaan itsessään ja elämässään kontrolloimalla muunlaisia asioita. Perfektionismi tulee esille varsinkin aikoina, jolloin ihminen tuntee itsensä epävarmaksi, esimerkiksi henkilökohtaisten kriisien aikana tai jälkeen. Ongelmia lievien vaikeuksien aikana voi tulla ihmissuhteissa sekä jaksamisessa, mutta pahimmillaan perfektonismi voi viedä ihmisen todella huonoon kuntoon. (Perfektionismi 2012.)

Perfektionistille on hyvin yleistä kärsiä virheiden pelosta. Ristiriitaisen asiasta tekee se, että virheet ovat väistämättömiä. Ilman virheitä tuskin olisimme edes olemassa. Täydellisyys puolestaan on umpikuja, ja täydellisyydestä kehittyminen jatkuu ainoastaan alaspäin. ”Täydellisyys tarkoittaa, ettei enää ole kehitystä. Se on aika kauhea ajatus. Tietyissä mielessä pitäisikin olla onnellinen tekemistään virheistä, koska ne ovat mahdollisuus kasvaa ja oppia uusia asioita”, psykologi Saku Ylä-Soininmäki toteaa. (Perfektionismi 2012.)

Perfektionismikin on siis eräänlaista epäonnistumista. Ihminen epäonnistuu siinä, että hän tavoittelee täydellisyyttä, joka lähtökohtaisesti on saavuttamaton. Perfektionismissa tavoitellaan sateenkaaren päässä olevaa aarretta, jota etsijä ei lopulta koskaan tule löytämään.

### 3.2 Jännitys

Jännitys voi olla yksi osasy siihen, miksi kaikki eivät menesty valitsemallaan esiintymisalalla. Huonolaatuinen jännitys aiheuttaa epäonnistumisen pelkoa ja epäonnistumisen pelko taas huonolaatuista jännitystä. On äärimmäisen tärkeää oppia tuntemaan, milloin jännitys on hyvästä ja milloin siitä alkaa tulla rasite.

Jännitys on eräänlaista psyykkistä valmistautumista tulevaan koetukseen. Julkisesti esiintyessään ihminen alkaa yleensä jännittää, kädet hikoavat, pulssi kohoaa ja mielessä pyörivät asiat lavalle oksentamisesta maailmanloppuun.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on listannut sivuillaan tuntomerkkejä esiintymisjännityksestä (2012). Tavallisimpia tunnusmerkkejä esiintymisjännitykselle ovat ”sydämen sykkeen tihentyminen, hikoilu, kasvojen kuumotus, käsien vapina, perhosten lentely vatsassa, äänen väriseminen ja hengitysrytmin muutokset, ilma tuntuu loppuvan kesken tai sitä on liikaa”.

Jännitys on siis samaan aikaan sekä fyysistä että henkistä. (Esiintymisjännitys 2012.)

Minua jännittää yhä esiintyä omana itsenäni. Kun esiintyy lavalla roolissa, jännitystä on helppo käsitellä. Jännityksen tuoma energia purkautuu rooliin, ja se muuttuu aktiivisuudeksi sekä voimavaraksi. Jos joudun laulamaan ilman säestystä, tunnen itseni alastomaksi. En niinkään fyysisesti kuin henkisesti. Olen yrittänyt kehittää itsessäni myös tätä puolta, omana itsenäni esiintymistä, vaikka melkein inhoan sitä. Olen ottanut vastaan keikkoja, joilla saatan laulaa yksin ilman säestystä ihmisryhmälle. Nykyisin esiintymisestä on jäänyt jopa hyvä mieli, mutta aluksi se tuntui hirveältä. Jännityksellä on se paha puoli esiintymistyössä, että jos jonkin asian jättää lepäämään laakereilleen, se alkaakin jännittää uudestaan. Tämän vuoksi on yritettävä monipuolisesti haastaa itseään uusiin tilanteisiin, jotta jännitykseen tottuisi.

YTHS myös kokoaa yhteen ajatuksia, joita saattaa nousta mieleen, kun jännitys on pahimmillaan esityksen aikana. Saatamme ajatella, ettei oma esiintymisemme sittenkään ole tarpeeksi mielenkiintoinen ja itsekritiikki nousee. Saatamme alkaa miettiä ahdistavia ajatuksia, joissa koemme esiintymisemme epäonnistuneen. Ajatus saattaa myös poukkoilla ja kulkea omituisesti esiintymisen aikana. (Esiintymisjännitys 2012.)

Jännittäminen on yleensä kuitenkin hyvä asia. Se nostaa adrenaliinitasoamme, ja olemme virkeämpiä sekä valmistautuneempia. Henkilökohtaisesti pidän enemmän jännittämisestä kuin liian löysästä olotilasta ennen esitystä. Yleensä jännittäminen näkyy myös kädenjäljessä: jos sitä on sopivasti, tulevat ajatukset ja leikkaukset paremmin näyttelemiseen ja turha puskeminen jää jännityksen alle. Jos jännitystä ei ole, tai se menee yli äyräiden, tulee esiintymisestä yleensä löysää tai liian hätäistä. Esiintymisestä ei myöskään nauti samalla tavoin kuin hyvässä vireessä ollessaan. Jos jännitys tuntuu ylipääsemättömältä, yritän muistuttaa itselleni, että yleisö on tullut katsomaan minua ja se hyväksyy minut juuri sellaisena kuin olen, kunhan muistan pitää itseni auki, ajatuksen kirkkaana ja fokuksen sanomassa.

Aavasto, Kaulio ja Syrjäla (2008) toteavat suomalaisen esiintyjän pitävän rimaa korkealla. On mielenkiintoista seurata miten nykyajan tosi-tv ja

julkisuudenhakuisuus muuttavat tasoa. Julkisuuteen ei ole koskaan ollut näin helppo päästä, ja se näkyy myös tavallista luokattomammassa esiintymisissä ja esiintyjissä. Luokattomuus kuitenkin täyttää tehtävänsä, jos se saa katsojan myötähäpeän valtaan ja samalla madaltaa uskallusta mennä itse näyttämään osaamisensa. Lisäksi jos esitys on innostava ja huomaa, että esiintyjä itsessään on myös innostunut ja tosissaan asiassaan, ei taidon puutteella ole suurta merkitystä. Innostuneen esiintyjän tarkkailu ei ole itsessä vaan itse asiassa. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 184.) Jos sinulla on jokin asia, jonka ehdottomasti haluat esittää, go for it! Epäonnistumista on turha pelätä, ja jännitys jää myös asian taakse, jos sanoma on itselle kirkas ja tärkeä.

### 3.2.1 Epäonnistumisen pelko

Seela Sella (2012) kertoo epäonnistumisia olevan kahdenlaisia: ”Epäonnistuminen toisten silmissä ja epäonnistuminen omissa silmissä.” Älykkyyttä vaatii varsinkin huomata epäonnistuneensa toisten silmissä. Yleisö ei aina näytä suoranaisesti, jos he eivät nauti esityksestä. Tällaista epäonnistumista on myös vaikea lähteä korjaamaan, koska siihen ei ole varmaa ratkaisua. On mahdollista, että on päätyntä puhumaan vääränlaisia asioita vääränlaisessa paikassa. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)

*Minut pyydettiin kerran Porvooseen esiintymään Aleksis Kiven päivän tapahtumaan. Ehdotin, että voisin esittää Aleksis Kiven runoja tai jotain teosta. Tilaajat kuitenkin halusivat minun esittävän huumoriesityksen, jossa puhun Tampereen murteella. Se on hauska teksti, jossa mummo kertoo nykyajan menosta baskeri päässä, vanha kudottu villatakki päällä ja tohvelit jalassa. – Nousin lavalle villatakissa ja tohveleissani, ilman ehostusta. Rupesin puhumaan murretta. Yleisö istui jäykkänä. Yritin kauheasti saada heitä mukaan esitykseen. Ihmiset alkoivat painua lypsyyn. Jossain vaiheessa oli pakko keskeyttää. Pyysin yleisöltä anteeksi ja kysyin: Oletteko te tulleet kuuntelemaan toisenlaista ohjelmaa? Kyllä, yleisöstä vastattiin. Sanoin: Tapahtui virhe, anteeksi, väärä ohjelmisto. Tehdään nyt niin, etten mene vaihtamaan vaatteita, mutta unohdetaan tämä mitä äsken esitin. Otin baskerin pois päästä ja siirryin toisenlaiseen ohjelmistoon. Lausuin sitten tilanteeseen sopivia runoja, joita osasin ulkoa. Kaikki meni hyvin. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

Epäonnistumisen toisten silmissä voi joissain tapauksissa vain aistia yleisön reaktioista. Hauska esitys ei välttämättä naurata, tai katsojat voivat käyttäytyä omituisen levottomasti. Kaikilla on hankala olla, eikä vuorovaikutusta synny. Sella kertoo myös epäonnistumisesta omilla silmillä:

*Omissa silmissä epäonnistumista ei tiedä kukaan muu, minkä takia siitä ei enää selviä huumorilla. Jos on laittanut itselleen esitykseen tietyn riman, jonka alittaa vaikka väsymyksen takia, siitä on vaikea päästä yli. Jokaisen esityksen pitäisi olla kuin se syntyisi siinä hetkessä. Esityksestä suoriutuminen vaatii neutraalin olotilan, joka on vireä. Jos ei ole psyykkisesti ja fyysisesti valmis suoritukseen ja sitä mitä vaatii itseltään, sitä ei tahdo millään antaa anteeksi. Minulla on hirveä työmoraali. Se tulee vuosi vuodelta pahemmaksi. Pienikin stablaus jossain saattaa pyöriä päässä pitkään, vaikka kukaan yleisöstä ei huomaisi sitä. Se on väärää perfektionismia. Ihmiset katsovat näyttelijässä spontaaniutta ja sitä, haluaako se tehdä esitystä itselleen vai yleisölle. Yleisö antaa pienet virheet anteeksi, mutta minä en. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

Liiallinen jännittäminen saattaa koitua esiintyjän tuhoksi. Jos ajatus pyörii ainoastaan mahdollisissa epäonnistumisissa, ei esiintymisestä todennäköisesti tule mitään. Ihminen menee ikään kuin lukkoon pelätessään epäonnistumista. Epäonnistumisen pelkääminen lietsoo epäonnistumisia, ja lopulta huomaa olevansa noidankehässä.

Antero Toskala listaa kirjassaan *Pelot* (1997), mistä haitallinen jännitys ja epäonnistumisen pelko rakentuvat:

1. Esiintyjä yrittää kontrolloida omia jännityksen tunteita omassa kehossaan. Äänen vapina, hikoilu, punastuminen ja muut ulkoiset ilmentyvät korostuvat huomattavasti.
2. Esiintyjä heittäytyy ylikriittiseksi itselleen yrittäessään kontrolloida omia vaikutelmiaan, ja näkee itsensä vain muiden arvioivilla silmillä. Tällöin luotto omasta itsestään lähteviin arviointeihin vähenee.
3. Esiintyjä lakkaa näyttämästä itsestään sellaisia puolia, mitä hän olettaa muiden pitävän heikkoutena, avuttomuutena ja osaamattomuutena. Samalla hän ”pakenee sellaista alitajuntaista kuvaa, joka tekee hänestä arvottoman.” Hän saattaa piiloutua roolin taakse, eikä näytä omasta itsestään inhimillistä puoltaan. (Toskala 1997, 163–165.)

Sellan mukaan epäonnistumisen pelko voi viedä esiintymisen ilon ja tehdä näyttämöllä olosta ennemminkin selviytymistä, kuin hauskaa leikkiä. Toisaalta jos esiintymisen ottaa iloisena leikkinä, saattavat pelotkin samalla syrjäytyä:

*Leikkimieli on näyttämöllä niin vahva, että se jyrää pelon alleen. Pieni epäonnistumisen pelko on silti aina olemassa. Nuorena pelkäsi sitä, että ei pääsisi urallaan eteenpäin. Vanhemmiten se on muuttunut adrenaliiniksi ja taistelutahdoksi. En anna periksi. - - Tekemisen ilovapauttaa epäonnistumisilta. Epäonnistumisen pelko on se, mikä aiheuttaa lisää epäonnistumisia. Väärät paineet vievät pois kivan tekemisen. Kaikkien ei tarvitse tykätä siitä, mitä minä teen, mutta minulle sen pitää olla kivaa. Se vaatii pitkän prosessin ja turvallisen ympäristön, koska kollegoiden arvostus on kuitenkin kaikkein tärkeintä. Nuorena pelko liittyi häpeään. Mitä tuttavat, ystävät, äiti – ja myöhemmin lapset – sanovat? Miestäni ei tarvinnut pelätä, koska hän kannusti aina. Kerran hän tuli sanomaan ensi-illan väliajalla, että miksi sä olet noin huono? Suutuin ihan hirveästi, että on sillä otsaa tulla väliajalla sanomaan. Sen jälkeen skarppasin. Toinen näytös oli ihan erilainen. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

Epäonnistumisen pelko on hyvin yleinen esiintyjien piirissä. Kukaan ei tahdo mennä lavalle mokaamaan, vaan näyttämään parhaat puolensa. Tietyt liikeradat, korkeat nuotit tai repliikit saattavat aiheuttaa pelon tunteita, *mitä jos en täällä kertaakaan onnistukaan?*

### 3.2.2 Julkisuus ja häpeä

Joudumme työssämme alituisen arvostelun kohteeksi. Yleisö ja varsinkin media suhtautuu kaikenlaiseen taiteeseen tänä päivänä kriittisesti. Oman itsensä tuominen julki tuottaa häpeää. Kun vuodatamme näyttämölle sydänverta, emme valitettavasti useinkaan ole kauneimmillamme, parempi puoli profiilistamme kohti yleisöä, vaan tuomme esiin jotain primitiivistä ja rumaa. Tätä ihmiset juuri tahtovat nähdä. Sella (2012) pohtii, miksi näyttelijä hakeutuu useimmiten yhteiskunnassamme häpeää synnyttäviin rooleihin:

*On ihanaa mennä epäonnistuneen ihmisen nahkoihin. Miksi se on epäonnistunut? Miksi se toimi näin? Koko näyttelijän ammatti on energiaa ja ajattelemista. Aggressiivisiin, vihamielisiin ajatuksiin voi laittaa itsestään sitä, mitä privaalisti ei voi käyttää – täytyy kuitenkin käyttäytyä joidenkin sääntöjen mukaan. Kaikki näyttelijät haluavat näytellä inhottavia ihmisiä.*



*Kukaan ei halua näytellä kilttiä tai lällyä. Se on ihan yök. Kaikki nekin roolit olen itsestäni kaivanut. Minulla on kaikki ne inhottavat piirteet. En minä niitä ilmasta kisko tai matki. Minun pitää tietää ja tuntea, jotta voin näytellä. Tämä on narsistista, idioottimaista, masokistista, kummallista, mutta ah, niin ihanaa. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

Holman (2012) mukaan näyttelijän kiinnostavin ominaisuus on jonkinlainen virhe tai häiriö. Ei tietenkään ole väärin olla hyvännäköinen ja taitava, mutta viehätys piilee juuri epätäydellisyydessä. ”On tärkeää, että teatterin pariin ovat aina olleet tervetulleita myös ne epäkeskot, jotka eivät kykykilpailussa pärjää.” Teatteri kasaa lavalleomahyväisiä ja patoutuneita ihmisiä, jotka haluavat saada hyväksyntää ja tulla nähtyiksi. Teatterin tarkoitus ei ole hienostella ja näyttää pintakiiltoa, vaan se on epäsiistiä, likaista ja hikistä touhua hyvin monella tasolla. (Holma 2011.)

*Ja sitten siellä on häpeä. Häpeä katsomisesta ja katseen kohteena olemisesta – se nuora, jolla minun mielestäni parhaimmat tekijät taiteilevat, vaaran ja halun polttopiste. Sen pisteen etsiminen kysyy sekä tekijöiltä, että katsojilta paljon ja siksi teatteria on monin verroin helpompi vihata kuin rakastaa. Mutta – kuten teatterissa yleensä – vaikea rakkaus on usein kaikista kiihottavinta ja niinpä aina silloin tällöin, katsomossa ja näyttämöllä, kaksi sydäntä lyö yhtä aikaa. (Holma 2011.)*

Välillä harjoituksissa tulee ratkaistua asioita tavalla, joka hävettää myöhemmin esiintyessä. Teimme jokunen vuosi sitten pikkujoulurevyyttä, jossa esitin mm. humalaista joulupukkia. Ohjaajan kanssa mietittiin, mitä hauskaa pukki voisi kohtauksen loppuessa tehdä, ja lopuksi päädyttiin tilanteeseen, jossa hän jää housut kintuissa seisomaan yleisön eteen. Ehdotin ohjaajalle, että voisin samantien heittää myös kalsarit nilkkoihin, *tehdään nyt kunnolla yli, kun ollaan tekemässä!* Kohtaus harjoiteltiin menestyksekkäästi ja häpeilemättä, mutta kun ensi-ilta koitti, muistan selkeästi päässäni pyörineen paniikin. Ajattelin, etten varmasti riisu kaikkea, *nehän nauraa mut ulos koko showsta.* Kohtauksen vuoro tuli, eikä ollut muita vaihtoehtoja kuin ottaa ronskimpi asenne ja vetää vehkeet esiin. Häpeän tunne oli suunnaton: seistä nyt siinä esitellen itseään. Jälkeenpäin tunne oli kuitenkin jopa hieman koukuttava. Onhan se hieman perverssiä laittaa itsensä toisten ihmisten katseltavaksi, mutta häpeän tunteestakin voi nauttia ja siihen voi jäädä jopa koukkuun. Toki yleisön reaktioilla on väliä. Jos kukaan ei olisi ollut moksiskaan, olisin varmasti alkanut ujostella, mutta koska sain

herätettyä katsojissa kohinaa ja siirrettyä häpeän tunteen myös heihin, minut oli hyväksytty.

Piipon ja Peltolan (2012) mukaan häpeä syntyy, kun tarjoukseemme ei vastata. Jos emme saa hyväksyntää, koemme noloutta ja häpeää. Tunnumme häpeää jo varhaisessa vaiheessa, ”vauvalle pahinta on, ettei äiti reagoi lähestymisyritykseen”. Sosiaalisen median hirmuinen suosio johtuu varmasti osittain hyväksynnän saamisen helppoudesta. Mikään ei ole helpompaa kuin klikata *tykkää*-nappia toisen päivitykseen. Epäonnistuessamme tai virheen tehdessämme emme yleensä tunne mitään erityistä. Vasta jälkikäteen, epäonnistumisen huomattuamme, tunnumme häpeää. ”Epäonnistuminen voi tuntua jälkeenpäin pahalta, hämmentävältä, häpeälliseltä tai traumaattiselta, mutta myös valaista, huvittaa, helpottaa tai muuttaa elämää paremmaksi.” (Piippo & Peltola 2012, 61–63.)

Mediasta on esiintyjälle paljon hyötyä, mutta joskus voi olla myös kova paikka itsetunnolle lukea arvostelusta olleensa huono. Toki kritiikistä kannattaa ottaa opiksi, mutta osan tiedosta voi huoletta ohittaa. Seela Sella (2012) kertoo tähänkin hienon neuvon:

*Minulta kysyttiin yhdessä seminaarissa, miten pääsen yli negatiivisista kritiikeistä. Salissa oli 400 virkamiestä. Käännyin niitä kohti ja sanoin: Älkää katsoko vierellenne. Kaikki, jotka hyppäävät Hesarissa kulttuurisivujen yli, nostavat reilusti kätensä. Noin 350 kättä nousi ylös. Näin niistä pääsee yli, sanoin. Järkikin sanoo, että eivät tavalliset ihmiset lue kritiikkejä. (Piippo & Peltola 2012, 107–113.)*

## 4 PELOSTA POIS

Kuinka sitten päästä eroon jännityksestä, epäonnistumisen pelosta ja häpeästä? Vaikka Toskalan (1997) mukaan jännityksestä johtuvia tunteita ja kehon reaktioita ei voi suoranaisesti kontrolloida, on niihin mahdollisuus suhtautua sallivammin ja sitä kautta oppia hallitsemaan niitä. Ihminen itse määrittää, miten kokee jännitykseen liittyvät asiat ja sen miten ne näkyvät muille. Sen sijaan, että hän ajattelisi olevansa avuton, heikko ja huono, hän voi suhtautua jännitykseen avoimemmin erilaisten keinojen ja tekniikoiden avulla. (Toskala 1997, 165.) Hän voi käyttää vaihtoehtoista totuutta pelkonsa voittamiseen ja valmistautua paremmin esitykseen välttääkseen häpeää. Improvisaatiosta voi myös löytyä vaihtoehtoisia mahdollisuuksia epäonnistumisen voittamiseen. Lopulta myös palautteen vastaanottaminen on tärkeää jatkoon kannalta. Suhtautuminen palautteeseen ratkaisee sen, miten esiintyjä voi käyttää epäonnistumistaan hyödyksi tulevaisuuttaan ajatellen.

### 4.1 Vaihtoehtoinen totuus

Toskala esittelee kirjassaan *Pelot* (1997) vaihtoehtoisen totuuden, jolla voi ennaltaehkäistä tulevaa ongelmaa. Lähtökohta vaihtoehtoisen totuuden rakentamiselle on seuraava ajatus: ”Minun täytyy pystyä aina esiintymään hyvin, että kaikki kuulijat arvostavat minua. Pienikin epäonnistuminen merkitsee, että olen kokonaan huono ja surkea, mikä minusta on aivan sietämätöntä.” Tällaiseen ajattelutapaan kuuluu riippuvaisuus siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat esiintymisestä. Ihminen ei todennäköisesti koskaan, vaikka olisi kuinka hyvä esiintyjä, pysty miellyttämään jokaista yleisön jäsentä. Aina voi kehittyä ja tuntea itsensä paremmaksi esiintyjäksi, mutta luontainen persoonallisuus ja maneerit säilyvät esiintyjässä ja tekevät hänestä omanlaisensa. Samoin jokainen katsoja on oma yksilönsä ja muodostaa oman mielipiteensä esityksestä. Täten esiintyjä ei voi manipuloida jokaista katsojaa pitämään hänestä. Hän voi kuitenkin muuttaa omaa ajattelutapaansa epäonnistumisista. Vaikka epäonnistumiset koetaan kiusallisina, ne kuuluvat väistämättä esitykseen. Ne eivät kuitenkaan todista sitä, että esiintyjä olisi huono. (Toskala 1997, 102–104.)

Muistan elävästi, kuinka eräässä näytelmässä minun piti napata vastaanäyttelijän heittämät korkokengät ilmasta. Lavalla oli hirveän pimeää, ja kiinni ottaminen tapahtui kiihkeän musiikkinumeron lopussa. Oli siis äärimmäisen tärkeää saada kiinni kengistä, jotta ehtisin loppuasentoon. En ole koskaan ollut hyvä koppari, pesäpallo oli koulussa inhokkilajini. Huomautin tästä ohjaajalle, joka oli sitä mieltä, että tulen saamaan kengät kiinni. Itse en ollut niinkään varma. Huomasin tehneeni psyykkisen esteen itselleni näytelmässä. Aina kun minun piti ottaa kengät kiinni, hakkasi takaraivossani ajatus: *mitä jos en saakaan koppia?* Tietysti kengät putosivat käsistäni ja jouduin kahmimaan niitä lattialta pimeässä. Ei hyvä. Epäonnistumisen pelko kalvoi minua. Odotin näytelmässä aina tuota yhtä kohtaa, jonka jälkeen pääsin vasta rentoutumaan. Esityksissä sitten muutaman kerran pudotettuani nuo kengät tajusin, etten ainakaan tällä tavalla tule koskaan saamaan niitä kiinni, joten päätin käyttää vaihtoehtoista totuutta. Sen sijaan, että yritin pakonomaisesti saada kopin, päätin, että jos kengät putoavat, niin teen siitä jutun. Ajattelin näyttäväni yleisölle, että *okei! Kengät tipahti, voi surkeus! Jatketaan!* Mutta kas kummaa, eipä tarvinnutkaan. Tehtyäni päätöksen, etten stressaisi noin turhasta asiasta, onnistuinkin suorituksessa jok’ikinen kerta tämän jälkeen. Psykologinen muuri oli sortunut. Ymmärsin, kuinka tärkeää on havainnoida itseä stressaavat ja pelottavat kohdat näytelmässä ja keksiä keino, miten ne saa kitkettyä pois. Yleensä ongelma on pienempi kuin miksi sen itse tekee, ja siitä pääsee yksinkertaisesti olkia kohauttamalla. Kun ei stressaa turhia, ei tarvitse pelätä turhia epäonnistumisia!

Toskala antaa esimerkin vaihtoehtoisesta todellisuudesta kielellisesti muotoiltuna:

*Minä haluan esiintymiseni yhteydessä olla omalla tavallani ja omista edellytyksistäni käsin suhteessa muihin ihmisiin ja luottaa myös kuulijoiden yksilöllisyyteen ja erilaisuuteen. Virheiden tekeminen voi olla kiusallista, mutta se ei tee minusta surkeaa ja huonoa esiintyjää tai ihmistä. (Toskala 1997, 102–104.)*

Toskala neuvoo myös altistumaan pelolle. Vaikka pelko olisi jo opittu tuntemaan ja vaihtoehtoista totuutta opittu rakentamaan, ei se vielä riitä, vaan vaihtoehtoinen totuus täytyy myös osata yhdistää tilanteisiin, jotka herättävät pelkoa. Alkuun voi tehdä mielikuvaharjoitteita ja miettiä, millaiset tilanteet herättävät pelkoa juuri sinussa.

1. Ota tilanne, johon pelko liittyy hyvin vahvasti. Yritä kuvitella tilanne mahdollisimman elävästi ja keskity tunnistamaan mikä asiassa herättää pelkosi. Yritä miettiä mikä on olennaisinta ja tärkeintä pelossasi.
2. Käytä vaihtoehtoista totuutta ja rakenna tilanne uudelleen luomalla uusi ajattelutapa vaihtoehtoisen totuuden avulla. Tarkoitus on huomata ero alkuperäisen pelon ja nykyisen suhtautumisesi välillä. Luultavasti katsot asiaa paljon avoimemmin ja rohkeammin.
3. Tulevaisuudessa joutuessasi pelkoa herättävään tilanteeseen, käytä tätä uutta käsikirjoitustasi. Pyri esimerkiksi lavalle mennessäsi ajattelemaan, että vaikka tuleva kohtaaminen saattaakin olla pelottava ja vaikea, sinun ei ole pakko sulkea itseltäsi noita tunteita. Voit hyväksyä pelon olemassaolon ja antaa tunteelle. Kun opit olemaan tunteen kanssa, opit luottamaan siihen ja lopulta pelko voi jopa kadota. (Toskala 1997, 102–104.)

#### 4.2 Valmistautuminen

Suurta osaa esityksen menestyksestä kantaa sitä edeltävä valmistautuminen. Laulajan on suotavaa avata äänensä ja tanssijan lämmittää kehonsa, mutta myös mentaalinen valmistautuminen on hyvä muistaa. Keskittymätön mielentila johtaa todennäköisemmin epäonnistumiseen kuin vireillä oleva mieli.

Aavasto, Kaulio ja Syrjälä (2008) tähdentävät viestinnän olevan osa vuorovaikutusta. Esiintyjä ei ole koskaan yksin, sillä hän on vuorovaikutuksessa yleisön kanssa aina. Jos vuorovaikutusta ei ole, kyseessä ei ole esiintyminen. Yleisö auttaa esiintyjää löytämään oikeat tavat esiintyä: yleisöstä tuleva sanaton viestintä näyttää, ollaanko menossa oikealla ladulla. Nauru, nyökkäily ja katsekontakti kertovat hyväksynnästä. Joskus kuitenkin näkee esiintyjä, jotka ovat lähteneet lavalle ns. takki auki, välittämättä yleisöstä. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 185–186.)

Harjoittelematonta esiintymistä on yleensä piinallista katsoa. Esiintyjä ei ole silloin parhaimmillaan, vaan hänellä on tapana piiloutua omien maneereidensa sekä hermostuneisuuden taakse. Keskittymättömyys sen sijaan johtaa levottomaan ja hutiloituun esiintymiseen. Osa impulsseista voi jäädä huomaamatta niin esiintyjältä kuin yleisöltäkin. Aavasto, Kaulio ja Syrjälä julistavat

valmistautumattomuuden olevan yleisön aliarvioimista. ”Ylimielisyys heijastuu esitykseen, joka saattaa kokonaan poiketa annetusta aiheesta ja sisältää virheitä, epämääräisiä väitteitä ja oletuksia.” Jopa kokenutkin esiintyjä voi alkaa valmistautumattomana jännittää ja siitä johtuen tehdä kaiken yli.

Valmistautumattomuudella on yleensä lyhyet jäljet, mistä yleisö tulee varmasti jossain vaiheessa antamaan palautetta. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 185–186.)

Keskeneräisyys saattaa toimia joissain harvoissa tapauksissa, mutta yleensä valmistautuminen kannattaa aina. Jos et välttämättä tahdo kaivaa itsellesi sudenkuoppaa, kehotan harjoittelemaan keikkoja varten ja keskittymään ennen jokaista kohtausta siihen mitä tuleman pitää. Myönnän, että välillä oma käyttäytymiseni ei ole ollut näiden ohjeiden mukaista, mikä on sitten myöhemmin myös lavalla tuntunut ja näkynyt. Nykyisin menen hyvissä ajoin ennen kohtausta lavan sivuun odottamaan ja hengittelemään. Yritän aistia ilmapiiriä, sitä millainen yleisö on ja minkälainen olotila lavalta tulee. Itselleni henkilökohtaisesti hengittäminen ja rauhoittuminen toimii paremmin kuin punnertaminen lavan sivussa. Toki joskus täytyy hakea energiaa myös kehon lämmityksellä. Jokainen löytää tähän omat ratkaisunsa. Hyvällä valmistautumisella luo itselleen virkeän mielentilan, joka johtaa onnistumiseen.

#### 4.3 Improvisaatio

Improvisaatio on hetkessä tapahtuvaa teatteria. Yksi sen ydinajatuksista on kaiken hyväksyminen. Kun vastaanäyttelijä tarjoaa impulssin, se otetaan vastaan ja jatketaan tarinaa. Pia Koponen kertoo kirjassaan *Improkirja* (2004) improvisaatiosta. Hän on haastatellut näyttelijöitä ja kysellyt heiltä kysymyksiä liittyen improvisaatioon. Haastateltavat ovat vastanneet mm. siihen, miten improvisaation avulla voi päästä eroon epäonnistumisen pelosta. Antti Leskinen kuvailee asiaa kirjassa seuraavalla tavalla:

*Duunissahan siitä on ollut arvaamaton hyöty. Näyttelijäntyöhän on harjoituksissa sitä, että tehdään virheitä ja karsitaan epäolennaisuuksia pois. Sen mukana siinä tulee häpeän tunne, joka pitää osata käsitellä oikealla tavalla, koska sinun työtäsi arvostellaan koko ajan. Kaverit arvostelevat, ohjaaja arvostelee, yleisö arvostelee, ja ennen kaikkea sinä itse arvostelet omaa työtäsi. Impron myötä on oppinut juuri tämän, että virheiden*

*tekeminen ei ole hirvittävä asia. Kun on tehnyt yleisön edessä improtessa huonoja kohtauksia ja se häpeän tunne on valtaisa ja silti sen jälkeen on kuitenkin ”elossa”, niin se on yksi asia. (Koponen 2004, 224–225.)*

Itse olen todella huono improvisoiija, ja sitä osa-aluetta haluaisin tällä hetkellä kehittää itsessäni eniten. Improvisaatio on kuitenkin mielestäni vapauttavin teatterimuoto, ja nautin sen tekemisestä suunnattomasti juuri sen takia, koska kaikki on sallittua. Improvisaation kautta löysin alun perin itsestäni puolen, joka hyväksyy virheet ja antaa minulle luvan leikkiä lavalla. Suosittelen improvisaatiota jokaiselle. Moka on helpoin ottaa silloin vastaan, kun se huomataan yhdessä ja sille nauretaan avoimen positiivisesti eikä ivallisesti.

Improvisaatiossa on tärkeää hyväksyä virheet osana tekemistä. Itseasiassa improvisoijat kannustavat toisiaan virheiden tekemiseen. Lähes jokainen on varmasti kuullut sanonnan *moka on lahja*. Tällä pyritään siihen, että improssa sallitaan kaikki, mitä mieleen juolahtaa. Välillä tarjous voi olla todella huono ja kohtaus mennä täysin pieleen, mutta pelkästään epäonnistumisesta selviytyminen on jo niin mielenkiintoista katsottavaa, että se saattaa olla aidointa ja hauskinda, mitä koko illan aikana lavalla tullaan näkemään. Epäonnistumisen ei ole tarkoitus tuottaa häpeää, vaan se hyväksytään muiden lailla tarjouksena ja käytetään hyödyksi kohtauksessa.

Teijo Eloranta pohtii Koposen Improkirjassa (2004), mitä hyötyä improvisaatiosta on ollut hänelle:

*Itserankaisu on vähentynyt. Olen ollut aikaisemmin kauhean ylikriittinen kaikkea tekemiäni kohtaan. On tajunnut, että minun ideani ovat ihan yhtä hyviä kuin kenen tahansa muun ja päinvastoin. Omasta ideasta luopuminen on mahdollista ja sekin on hedelmällistä. Asiat voidaan ratkaista myös toisella kuin minun ehdottamallani tavalla esimerkiksi ilman, että minä menetän siinä mitään. Päinvastoin, minä saan siitä jotain. Sekään ei ole ollenkaan itsestään selvää esimerkiksi näyttämöllä. (Koponen 2004, 224–225.)*

#### 4.4 Korjaavan palautteen vastaanottaminen

Virhettä ja epäonnistumista voi yrittää välttää, mutta kuten olemme tästä opinnäytetyöstä oppineet, se ei aina ole mahdollista. Harjoitusvaiheessa olemme

yleensä niin suotuisassa tilanteessa, että saatamme saada ulkopuoliselta silmältä, esim. ohjaajalta, palautetta tehdyistä virheistämme. Palautteeseen on tärkeä suhtautua oikealla tapaa, jotta siitä olisi myös jotain hyötyä. Mikko Aalto käsittelee palautteenvastaanottotaitoja kirjassaan Parjaavasta kolautteesta korjaavaan palautteeseen (2002). Hänen mukaansa virhe on paljon helpompi myöntää silloin, kun sen on huomannut itse. Jos joku toinen tulee huomauttamaan asiasta, koemme sen käyvän ylpeydellemme. Korjaavaa eli negatiivista palautetta ei usein myöskään osata antaa oikein, mikä helposti saa asian tuntumaan entistä negatiivisemmalla. On tärkeää pysyä rauhallisena ja maltillisena saadessaan palautetta omista epäonnistumisistaan. Vaatii itsetuntoa kuulla toisen mielipide omasta tekemisestään, varsinkin kun se ei aina ole miellyttävää. (Aalto 2002, 132–139.)

Itselleni oli varsinkin nuorempana erittäin vaikeaa ottaa palautetta vastaan. Korjaavaa palautetta saadessa tuntuu siltä, ettei palautteen antaja ole vain ymmärtänyt sitä, mitä olen työlläni tarkoittanut. Todellisuudessa palautteen antaja on ymmärtänyt juuri sen, mitä on nähnyt, ja kertoo subjektiivisen mielipiteensä näkemästään. On hyvin tärkeää oppia ottamaan vastaan toisen palaute ja mukautua siihen, mitä on sanottu. Hyvä palaute ei ole koskaan henkilökohtaista, sen ei koskaan ole tarkoitus loukata ihmistä, vaan sillä yritetään neuvoa, miten voisi suoriutua tietyistä tehtävistä paremmin. Palautteen torjuminen on sama kuin huitaisisi ystävän pelastavan käden pois roikkuessaan rotkoon johtavalta kielekkeeltä.

Aalto täsmentää korjaavan palautteen vievän meitä eteenpäin ja opettavan meille monia eri asioita. Se auttaa meitä oppimaan vastuullisiksi ja kunnioittamaan toisen ihmisen mielipiteitä. Korjaava palaute lisää myös avoimuutta ja luottamusta sekä saa meidät myöntämään vajavaisuutemme. (Aalto 2002, 132–139.)

Jotta saisimme parhaimman hyödyn korjaavasta palautteesta, Aalto neuvoo meitä tunnistamaan palautteesta oppimisen mahdollisuudet ja välttämään vastahyökkäyksiä, selittelyjä ja palautteen mitätöintiä. Kun ajattelemme palautetta oppimisen kannalta, suhtautumisemme on positiivisempi, eivätkä virheet jää takaraivoon muistuttamaan itsestään noloina tilanteina, vaan pikemminkin mahdollisuuksina. Välillä saatamme töksäytellä palautteen väliin kieltäviä



ilmauksia. Tällöin puolustusmekanismimme toimii ja tekee palautteen välisestä kommunikaatiosta vaikeaa. Jotta palautteessa päästäisiin rakentavaan käsittelyyn, on parempi kuunnella palautteenantajan sanottava mahdollisimman tarkasti, välttämättä keskeytyksiä. (Aalto 2002, 132–139.)

Aallon mukaan palaute kannattaa ottaa vastaan todeten, että palautteen antaja saattaa olla oikeassa. Sitä on hyvä käsitellä rauhassa omassa päässä ennen kuin lähtee syyttelemään muita kuin itseään virheestä. Epäonnistumista ei aina halua myöntää itselleen, mutta pohdinta-ajan jälkeen voi huomata, että kritiikki oli täysin oikeutettua. (Aalto 2002, 132–139.)

Myöhemmin voi käydä ilmi, että palaute ei olekaan osunut oikeaan. Aalto kehottaa kuitenkin suhtautumaan tällöin palautteenantajaan armollisesti ja muistaa, että jokainen meistä on ihminen ja tekee virhearviointoja. Kannattaa myös muistuttaa väärässä ollutta jatkamaan palautteen antamista jatkossakin, jotta ei sulkisi itseltään pois yhtä neuvoa tuovaa ihmistä. Kun taas palaute on osunut oikeaan, on äärimmäisen tärkeää ottaa siitä opiksi ja alkaa miettiä, miten uutta tietoa itsestään voisi käyttää hyväksi. Palautetta saadessaan täytyy myös aina muistaa, ettei palaute yleensä koskaan ole henkilökohtaisesti loukkaavaa. Kukaan ei halua loukata ihmistä palautteellaan, vaan pikemminkin auttaa häntä oppimaan virheistään. Viestintuojalle on turha suuttua, ja kannattaa muistaa että kaksi paria silmiä näkee aina enemmän kuin yksi. (Aalto 2002, 132–139.)

## 5 YHTEENVETO

Epäonnistuminen ja virheiden tekeminen ovat esiintyjälle kaksiteräinen miekka. Mieluummin eläisimme ilman niitä, mutta toisaalta haluamme tehdä virheitä, jotta kehittyisimme. Ilman epäonnistumisia olisi elämä täydellisen tylsää. Täydellisyys ei johda mihinkään, eikä sen jälkeen ole mahdollisuutta kehittyä muualle kuin alaspäin. Ihmiskunnan pelastus on epätäydellisyys. Mitä tulisi elämästä, jos mitään ei tarvitsisi tavoitella? Ilman haasteita elämästä puuttuisi hohto ja tarkoitus. Olkaamme siis ylpeitä jokaisesta epäonnistumisesta, jonka teemme.

Mielestäni onnistumista kannattaa aina juhlia ja onnistujaa kehua. Kun ihmistä rohkaistaan onnistumisen jälkeen, hän saa rohkeutta ottaa riskejä ja toimia tämän myötä vapaammin ja yllätyksellisemmin. Onnistuminen kasvattaa myös itseluottamusta ja tuottaa lisää onnistumisia. Jokainen ihminen ja varsinkin me esiintyjät määrittelemme itsemme palautteella, jota saamme kollegoilta ja yleisöltä. Paineet voivat kasvaa suuriksi, kun koetamme tasapainoilla epäonnistumisen ja onnistumisen välillä. Aina ei tiedä mistään mitään, ei edes sitä, mitä on juuri tekemässä. Joskus turhautuminen on niin suuri, että tekisi mieli lopettaa koko juttu, mutta välillä, niiden joidenkin harvinaisten sekuntien ajan, saatamme käsittää jotain uutta ja jotain suurta, jolla jaksamme taas raataa eteenpäin.

Tästä huolimatta en kuitenkaan halua kannustaa ketään mokaamaan tahallaan. Lavalla ollessa on virhettä turhaa lähteä hakemalla hakemaan. Epäonnistumista ei voi ennakoida, vaan sen tajuaa vasta sen tehtyään. Tämän vuoksi opinnäytetyöstänikin tuli täysin kirjallinen ja filosofinen pohdinta, vaikka olin ensin ajatellut tehdä siitä taiteellisen. Tajusin tehtävän olevan mahdoton, sillä virhe tuskin on enää virhe, jos sen tekee tahallaan.

Myös Kathryn Schulz yrittää selittää kirjassaan *Being Wrong* (2010) virheen paradoksaalisuutta. Meidän täytyy miettiä, onko virhe oikeasti *vältettävissä* vai *tavoitettavissa*. Filosofiselta kannalta katsottaessa tämä on erityisen tärkeää, sillä se määrittää suhtautumisemme virheeseen. Käytännöllisellä tasolla ratkaisu piilee jossain välimaastossa: haluamme lieventää joidenkin virheiden haittapuolia, toisia taas emme voi välttää tai korjata, ja joistain emme halua edes päästä eroon.

Kaikkein mielenkiintoisinta tässä paradoksissa on se, että jos virheen haluaa todella hävittää, täytyy aloittaa olettamuksella, että se on väistämättömissä. (Schulz 2010, 301–302.)

Virheen paradoksaalisuutta voi miettiä loputtomiin. Tavallaan emme halua sen tapahtuvan, mutta tavallaan haluamme, jotta oppisimme lisää. Mielestäni täydellisyyttä ei voi hallita. Aina on jotain opittavaa, joten aina voi tehdä myös virheitä. Se, kumpaan haluamme itseämme kannustaa, on taas omasta itsestään ja vastaanottokyvystään kiinni. Olisiko kuitenkin parempi, jos emme ajattelisi virhettä enää virheenä, vaan ennemminkin mahdollisuutena oppia uusia asioita? Voimme tehdä elämästämme paljon helpompaa, jos lopetamme turhan vertailemisen ja virheiden tai onnistumisien analysoimisen ja miettisimme mieluummin, mikä vie meitä eteenpäin. Jos vaihtaisimme virheen tilalle sanan *uteliaisuus* ja onnistumisen tilalle sanan *pelko*, kumman sinä valitsisit? Välillä on hyvä pelätä: silloin tarvitsemme onnistumista, mutta kun emme ole varmoja, mitä edessämme odottaa, uteliaisuus todennäköisesti voittaa. Se, johtaako uteliaisuus virheeseen, voi olla hyvinkin mahdollista, mutta kehitys johonkin suuntaan on silti tapahtunut, ja kehitys on juuri se suuri asia, joka ajaa esiintyjää ja ylipäättänsä ihmistä eteenpäin.

Opinnäytetyötäni kirjoittaessa olen oppinut, että epäonnistumista, perfektionismia ja häpeää mittaa ja käsittelee meistä jokainen omalla tavallaan. Vaikka esitinkin muutamia mahdollisia ajatusmalleja, joilla näistä voi selvitä, suosittelen kääntymään ammatti-ihmisen puoleen, jos vaikeudet kasvavat liian suuriksi. Toivon, että tämä opinnäytetyö on saanut jokaisen lukijansa miettimään omaa suhtautumistaan virheisiin ja sitä miten niitä voisi käyttää enemmän hyödykseen. On tärkeää uskaltaa erehtyä ja ottaa opiksi erehdyksestään.

Psykologi Tuija Matikka (2006) antaa 11 kultaista sääntöä, miten virheeseen kannattaa suhtautua:

- **Korjaa** virhe, jos voit.
- **Suhteuta** virhe käytettävissäsi olleeseen tietoon.
- **Suhteuta** virhe vielä pahempiin virheisiin.
- **Mieti**, kauanko virheesi muistetaan.
- **Mieti**, moniko maailmassa tietää asiasta.
- **Mieti**, oliko onnistuminen sittenkään ehdottoman

*välttämätöntä.*

- **Tarkista** sisäistä vaatimustasoasi.
- **Mieti** oman vaikutusvaltasi rajoja.
- **Pidä** virhettä yrittämisen merkinä.
- **Opi** omista ja myös muiden virheistä.
- **Kerro** virheestäsi toisille kuin seikkailusta. (Matikka 2006.)

On erittäin tärkeää sallia epäonnistumiset itselleen koulutuksen aikana. Tulemme kaikki koulutukseen oppimaan, emme esittelemään, mitä valmiiksi jo osaamme. Koulutuksemme antaa meille mahdollisuuden mokata turvallisesti. Kun virheet tulevat tutuiksi turvallisessa ympäristössä, ei niitä tarvitse enää pelätä työelämässä. Hyvä motivaatio, oppimisen nälkä ja virheiden kautta oikeiden asioiden löytäminen ovat varma avain menestykseen ja ihmisenä sekä esiintyjänä kasvamiseen. Kehotankin jokaista tämän opinnäytetyön lukijaa kokeilemaan neuvojani käytännössä vaikka heti huomenna.

Tällä opinnäytetyöllä haluan kannustaa jokaista tulevaa esiintyjää ottamaan lavalla ollessaan rennommin ja epäonnistumisen pelkäämisen sijasta miettimään, kuinka mielettömän hauskan ammatin olemmekaan valinneet. Esiintymisen on kuitenkin aina tarkoitus olla kivaa. Tämä on ala, joka täytyy ottaa tosissaan, mutta itse tekovaiheessa turha totisuus täytyy jättää pukuhuoneeseen. Voimme analysoida kaiken mahdollisen etukäteen, mutta lavalle päästessämme on loppujen lopuksi kaikkein tärkeintä pysyä hetkessä, kuunnella, mitä ympärillä tapahtuu ja ottaa vastaan kaikki tarjoukset. Silloin olemme kaikkein lähimpänä tavoittelemamme totuutta.

## LÄHTEET

## Painetut lähteet:

Aalto, M. 2002. Parjaavasta kolautteesta korjaavaan palautteeseen: Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taidot. My generation.

Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva kustannus.

Häkkinen, K. (Teksti: Puttonen, M.) 2011. Mokaa vaan – ja ota opiksi. Tiede-lehti. 2/2011. Saatavissa myös:

[http://www.tiede.fi/artikkeli/1347/mokaa\\_vaan\\_ja\\_ota\\_opiksi](http://www.tiede.fi/artikkeli/1347/mokaa_vaan_ja_ota_opiksi)

Koponen, P. 2004. Improkirja. Helsinki: LIKE.

Matikka, T. 2006. Epäonnistu taitavasti. Tiede-lehti. 1/2006. Saatavissa myös:

[http://www.tiede.fi/artikkeli/538/epaonnistu\\_taitavasti](http://www.tiede.fi/artikkeli/538/epaonnistu_taitavasti)

Veenkivi, L. 1990. Tunnista pelkosi – tunne itsesi. Helsinki: WSOY.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Helsinki: WSOY.

Schulz, K. 2010. Being wrong: Adventures in the margin of error. Lontoo: Portobello Books.

Piippo, T. & Peltola, M. 2012. Kantapään kautta: Kirja rohkeista epäonnistumisista. Helsinki: Tammi.

Ollila, M-R. 2002. Erheitä ja virheitä. Helsinki: WSOY.

## Elektroniset lähteet:

Holma, A. 2011. Hyvä. Teatteriblogi. [viitattu 30.10.2012.] Saatavissa:

<http://www.teatteriblogi.fi/?p=225/>

YTHS. 2012. Esiintymisjännitys. [viitattu 30.10.2012.] Saatavissa:

[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys)

Kunto & Terveys. 2012. Perfektionismi. [viitattu 30.10.2012.] Saatavissa: <http://www.kuntolehti.com/terveys/perfektionismi/>

NKL ry. 2012. Onnistuminen, epäonnistuminen ja pärjääminen. [viitattu 30.10.2012.] Saatavissa: <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/julkaisu/urat/os>

