

Jutta Toiva-Kärkkäinen

Kuumetta esiripun noustessa ja laskiessa Miksi jännittää ja pelottaa? Keinoja kuumeen hallintaan

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.12.16

Tiivistelmä

Tekijä Otsikko	Jutta Toiva-Kärkkäinen Kuumetta esiripun noustessa ja lasiessa
Sivumäärä Aika	42 sivua 23.12.16
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävän taiteen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Soveltava teatteri
Ohjaajat	Dramaturgi, kirjailija Selja Ahava TeM

Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännitystä. Tavoitteeni on ollut löytää syitä kovaan esiintymisjännitykseeni, ja sitä kautta avata uusia polkuja selvittää jännityksen kanssa, niin että se ei hallitse minua, vaan minä sitä. Sivuan työssäni myös muuta esillä olon jännitystä.

Käsittelen työssäni myöskin kuolemanpelkoa, joka on hallinnut esiintymisjännityksen ja muiden jännitysten ohella elämäni. Olen löytänyt pelkojen välillä samankaltaisuuksia ja yhtymäkohtia. On kuitenkin tärkeää erottaa mikä on jännittämisen ja pelon ero. Tiedän monien esiintyvien taiteilijoiden ohellani kärsivän erilaisista pelko- ja jännitystiloista, vaikka saatetaan toisin ajatella. Yritän myös avata tuota paradoksia.

Esitän työssäni erilaisia selviytymiskeinoja, mitään ”poppakonsteja” ei ole. Tärkeintä on, ettei kiellä jännittämistään tai pakene pelkoa, kohtaaminen on avainasia. Kohtaamisesta lähtee kaikki. Keinot pelkojen hallintaan voivat lähteä fyysisestä tekemisestä, mutta lopulta todelliset muutokset vaativat ajattelutavan muutosta, muutosta suhtautumisessa pelkoon.

Uskon, että työstä on hyötyä kaikille ihmisille, jotka esiintyvät työkseen tai harrastavat esiintymistä – tai haluavat esiintyä, mutta kokevat jännittävänsä liikaa. Työni antaa yleispätevää tietoa kaikenlaisten pelkotilojen kanssa kamppaileville. Kuten sanottua, pelot liittyvät toisiinsa, niin kuin asiat yleensäkin.

Avainsanat	Jännittäminen, pelko, hallinta, hallinnan menetys, kohtaaminen, hyväksyntä.
------------	---

Abstract

Author Title	Jutta Toiva-Kärkkäinen Fever on the Stage and Behind
Number of Pages Date	42 23 December 2016
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor

Instructors	Dramaturge, Writer Selja Ahava, Theatre MA
<p>My thesis deals with performance anxiety. My goal has been to find out the reasons for an intensive stage fever, and thus open up new paths to cope with stress. The aim is to control stresses, so that stress does not control me. As reference points, I am also studying other excitements in my thesis work.</p> <p>In my work, I am also tackling fear of death, which in addition to stage fright and other stresses of which I have gained personal experience. I have found similarities, common nominators, between different fears. However, it is important to draw a clear line between excitement and fear.</p> <p>I know many performing artists, who suffer from fears as I do. I am also trying to open up this paradox.</p> <p>I am bringing up different ways to cope and overcome fears, but there is no general magical word. The most important aspect is not to deny the fears, but to admit them. Confronting is the key. To be present, that is from where all comes from. The ways to cope with fears are not so much concrete actions but rather ways of thinking and taking an attitude.</p> <p>I believe this thesis work is useful for people, who are performing professionally or for who performing forms a hobby. Moreover, people who would like to start performing, but do not dare, may benefit from this work. Furthermore, people who are afraid of social situations in general may find this work useful. As said, fears are related, as pretty much to everything.</p>	
Keywords	Excitement, fear, control, loose control, encounter, approval

Sisälllys

1 Johdanto	1
2 Omien jännitysten ja pelkojen taustojen pohdintaa	3
3 Esiintymisjännityksestä	6
3.1 Yleisö – mustan aukon musta kita?	9
3.2 Paniikkia lavalla	12
3.3 Paniikkia todellisessa elämässä	13

4 Jännityksistä ja peloista sekä niiden eroista	15
4.1 Välttämiskäyttäytyminen	17
5 Pelon kesyttämisestä	20
6 Itsetunnosta ja mokaamisen sietokyvystä	24
7 Miksi heistä tuli näyttelijöitä?	29
7.1 Kuinka he kestävät?	30
8 Keinoja kuumeiden hallintaan	30
8.1 Keskittyminen ja huomio pois itsestä	31
8.2 Siedätystä ja läsnäoloa klovnerian keinoin	32
8.3 Rituaalien ja taikauskon merkityksestä pelon ja jännityksen hallinnassa	35
8.4 Fysiologiaan ja lääkkeisiin näkökulma: Beetasalpaajat	36
9 Yhteenvetoa ja pohdintaa	38
Lähteet	41

1 Johdanto

Ramppikuume, esillä olon jännitys kiinnostaa minua, sillä olen itse kova jännittäjä. Silti olen eniten elämässäni harrastanut juuri näyttötelemistä, opiskellutkin sitä hieman. Olen tietten tahtoen hakeutunut teatterin pariin ja esiintymään, vaikka samalla se aiheuttaa minulle kärsimystä. Ei toki pelkkää kärsimystä, vaan myös nautintoa ja iloa ja itsensä voittamisen tunnetta. Mutta kiinnostavinta on juuri se hetki ennen lavalle menoa: oksettaa, pyörryttää, hikoiluttaa, tärisyttää. Tunne totaalaisesta hajoamisesta, kun ei tiedä, että hajoaako jo ennen kuin on edes päässyt lavalle, vai hajoaako juuri kun on astumassa lavalle, vai ehkä se pahin: hajoaa siinä kaikkien nähden, maksavan yleisön, sekä muun työryhmän edessä ja siten pettää kaikki ja nolaa itsensä.

Jännitys ei liity kohdallani vain lavaesiintymiseen, vaan muihinkin esillä olon tilanteisiin, missä täytyy jollakin tavalla erottautua hetkeksi taustalta. Näitä tilanteita ovat mm. työpaikkojen esittäytymiskierrokset. Jokainen vuorollaan kertoo, kuka on. Tilanne on jäätävä. Pakoon ei pääse. On istuttava normaalin näköisenä ja odotettava omaa vuoroa, vaikka sydän hakkaa ja kädet hikoavat. Lisäksi yrittää miettiä, kuinka kykenisi mahdollisimman rennosti ja hurmaavasti esittelemään itsensä ja toivoo, ettei punastuisi, sillä punastuminen paljastaa, ettet olekaan niin itsevarma ihminen, että saatatkin olla herkkä ja ehkä hieman ujokin. Nuorempana jännitin myös bussiin menemistä. Kokonainen bussi täynnä ihmisiä käytävän molemmin puolin ja on mentävä itse siitä keskeltä. Kaikkihan ne tiettenkin tuijottavat ja arvioivat selviytymistäni, arvostelevat minua ja vaatteitani, kävelytyyliäni.

Jotkin jännitystilanteet osaltani ovat helpottaneet vasta lapsen saatuani. En ole ehtinyt enää tarkkailla ja kiinnittää huomiota niin paljon itseeni.

Entä jos jännitys muuttuu elämää rajoittavaksi peloksi? Jos joutuu luopumaan jostakin pelon takia? Missä kulkee jännityksen ja pelon raja, mitä eroa niissä on?

Olen ottanut opinnäytetyöhöni käsiteltäväksi myös kuolemanpelon. Nyt joku miettii, kuinka ihmeessä kuolemanpelko liittyy ramppikuumeeseen? Ei

välttämättä mitenkään, kaikkien ihmisten kohdalla, mutta minä olen löytänyt yhtymäkohtia ramppikuumeen ja kuolemanpelon välillä. Onko kyseessä ahdistus hallinnan menettämisestä? Kun kamppailen ramppikuumeen kanssa kerta toisensa jälkeen ja selviydyn, kamppailenko samalla kuolemanpelkoani vastaan? Tiedän kyllä, että kuolemasta en selviä hengissä. Mutta kykenisinkö saamaan kuolemanpelkoni ramppikuumeen avulla hallintaan? Kun olen astumassa lavalle, minulla on tuo sama pelko hallinnan menettämisestä. Mutta kun astun lavalle, pelko katoaa. Lavalla kaikki on taas hallittavissa, kaikki on harjoiteltu etukäteen. Tiedän mitä sanoa ja tehdä, tiedän mitä toisten tulee sanoa ja tehdä. Yhtäkkiä olen nautinnollisen tietoinen kaikesta, ihmeellisen keskittyneessä tilassa, joka auttaa minua selviytymään. Tunnen olevani kasassa. Vaikka tiedän, että lavallakin voi sattua ja tapahtua, käsitän että se on kuitenkin vain teatteria. Tosielämä on pelottavampaa ja arvaamattomampaa.

Olen kärsinyt niin monista peloista ja neurooseista elämäni aikana, ja olen varma, että kova ramppikuumeenikin liittyy kaikki tuohon samaan pelon vyyhtiin. Mutta miksi silti olen aina halunnut ja haluan edelleenkin esiintyä? Olenko "herkkä taiteilijasielu"? Se kuulostaa liian helpolta ja romanttiselta suhteutettuna siihen ahdistuksen, surullisten tunteiden ja pelkojen määrään, mitä olen elämässäni potanut. En etsi kysymyksilläni syyllisiä. Yritän ymmärtää itseäni paremmin, jotta voin tehdä työtäni teatterin parissa paremmin tästä eteenpäin. Jotta voin keskittyä oleelliseen, kuitenkin sulkematta pois sitä mikä minä olen, herkkä ihminen. Toivon tästä opinnäytetyöstä olevan apua myös muille kaltaisilleni. Työni tarkoitus on ollut selvittää, miksi jännitän ja pelkään niin paljon, ja saada kaikesta jäsentynyt ymmärrys.

Seuraavassa sanat, jotka antavat lohtua ja toivoa meille kaikille jännittäjille:

Esiintymistaitoa voi myös opetella. Se ei ole vain ominaisuus, joka toisilla on ja toisilta puuttuu. Ihminen voi hioa esiintymistaitoaan samalla tavalla, kuin mitä tahansa muita taitoja. Hyvällä harjoittelulla kovastakin jännittäjästä voi kasvaa karismaattinen esiintyjä. (Arjas Päivi, Varmasti lavalle 2014, 8.)

Tietoa olen hankkinut lukemalla alan kirjallisuutta, mm. Stanislavski Näyttelijäntyö (Stanislavski 2011), Päivi Arjas Varmasti lavalle (Arjas 2014), Ben Furman Perhosia vatsassa (Furman 2014), Antero Toskala Pelot ja niiden voittaminen (Toskala 1997). Olen myös haastatellut työharjoittelu I:n yhteydessä kolmea ammattinäyttelijää, Seela Sellaa, Jonna Järnefeltiä, Cecile Orblinia (Suomen Kansallisteatteri 2016) sekä Svante Martinia (Gafe Engel 2016). Haastattelin myös työharjoittelu 2:n tiimoilta kahta harrastajanäyttelijää Kaisa Sutista ja Jukka Hurjasta (Teatteri Kultsa 2016). Työni loppuun löysin tietoa mm. Susanna Alanteen opinnäytetyöstä (Aalto yliopisto, 2015).

2 Omien jännitysten ja pelkojen taustojen pohdintaa

Lähden kuitenkin lapsuudesta, vaikka monesti naureskelenkin puolihuolimattomasti lapsuustraumoille, joista tv:n sketsiohjelmassakin joskus vitsaillaan. Mutta luettuani Antero Toskalan kirjaa ”Pelot ja niiden voittaminen”, löysin ainakin yhden järkevältä kuulostavan syyn miksi jotkut kärsivät muita enemmän erilaisista jännitystiloista:

Mikäli lapsi joutuu kohtaamaan yksin tunteita, joita hän ei vielä osaa käsitellä, hän saattaa pettyä omiin tunteisiinsa ja vieraantua niistä kokonaan. Tämä saattaa luoda kokonaisvaltaista uhkaa, joka näkyy esim. oman kehon pelkona ja sen pakonomaisena kontrollointina. (1997, 24-25.)

Mitä tuo mahtaa tarkoittaa? Luulen, että kaikki ne taakse jääneet, käsittelemättömät tunteet pyrkivät pintaan fyysisinä oireina. Tunteita ei voi juosta karkuun. Jos et hallitse tunteitasi, voit yrittää hallita kehoasi.

Vanhempieni avioeron aikaan, jolloin olin neljä vuotias, tunsin usein vatsakipua. Muistan sen hyvin itse ja äitini muistaa myös. Tunsin epämääräistä oloa, enkä osannut oikein nimetä sitä, joten kerroin äidilleni potevani vatsakipua. Keittiöpsykologi minussa sanoo, että vanhempani olivat henkisesti pahoin voivia avioeron aikaan, eivätkä luultavasti jaksaneet huomioida minun tarpeitani

riittävästi. Saadakseni huomiota ja lohtua ahdistavassa tilanteessa, valitin vatsaa, jolloin muistankin päässeeni äitini syliin. Uskon, että tunsin tietynlaista turvattomuutta, vaikka minusta huolehdittiinkin. Lapsi aistii herkästi aikuisten mielialoja ja tunnetiloja, luulen myös, että pelkkä alakuloinen ilmapiiri riittää aiheuttamaan epämääräisen turvattomuuden tunteen, ja se, että jos lapselle ei jakseta tai ehditä selittää mitä tapahtuu.

Äiti kertoi myös myöhemmin, että heidän eroonsa asti olin iloinen ja vilkas lapsi. Kun ero tuli, minä lakkasin hymyilemästä ja minusta tuli vakava lapsi, joksikin aikaa.

Muistan paljon asioita varhaislapsuudesta, muistoihin liittyy aina se ”epämääräinen olo”. Se oli jonkinlaista hämmentynyttä surun tunnetta.

Voiko siis lapsena eron jälkimainingeissa tunteiden kanssa yksin jääminen aiheuttaa perusturvattomuuden tunnetta, joka on syntynyt siitä, etten ole neljä vuotiaana vielä kyennyt hallitsemaan ja säätelemään omaa elämäni, vaan ympärilläni on tapahtunut jotakin ikävää johon en ole itse mitenkään voinut vaikuttaa enkä ymmärtää koko tapahtumaa? Antero Toskalan kirjassa puhutaan myös siitä, kuinka vanhemmilla ei välttämättä ole haasteellisen elämäntilanteen aikana aikaa myötäelää lapsensa tunteita, vaan he määrittävät lapsen kokemuksia omista vaikuttimistaan käsin. Lapsi puolestaan yrittää omaksua nämä määritykset, jotka eivät kuitenkaan vastaa hänen tunnekokemuksiaan. (1997, 21— 25)

Olen useasti miettinyt ja pohtinut erästä ”näkyä”, jonka koin alle viisi vuotiaana. En tiedä olivatko vanhempani jo eronneet tai eroamassa. Istuin yksin leikkimässä makuuhuoneessamme. Yhtäkkiä aloin kuulla kirkonkellojen ääntä ja näin hääparin astumasta kirkosta ulos. Morsian oli äitini, sulhasesta en saanut selvää. Muistan vieläkin, kuinka istuin lattialla jalat ristissä ja tuijotin oviaukosta olohuoneen puolelle ja ikään kuin kiinnostuneena katselin tätä päänsisäistä kuvaa. Kuulin kirkonkellot selvästi ja tunsin oloni pehmeäksi, kuin pumpulin sisällä. Yritinkö näillä

"näyillä" parantaa oloani ja muuttaa perheemme tilannetta toiseksi?
En syytä vanhempiani. He tekivät luultavasti parhaansa sen hetkisillä voimavaroilla.

Suurin piirtein noista ajoista lähtien olen ajatellut ja pelännyt kuolemaa ja sairauksia, mutta myös halunnut "filmitähdeksi", kuten äidilleni ensimmäisen kerran neljä vuotiaana asiasta mainitsin.

10-12 -vuotiaana aloin kärsiä fyysisistä oireista. Minusta tuntui usein, etten saanut riittävästi henkeä vedetyksi. Keuhkojen kohdalla oli raskas tunne. Pelkäsin keuhkosyöpää. 15-vuotiaana rivasin kouluterveydenhoitajalla valittamassa mitä erilaisimpia vaivoja. Viimein sain lähetteen koulupsykologille. Välillä oireet helpottivat. Lukiossa ne alkoivat uudelleen, silloin sain lähetteen nuorisopsykiatrille. Kaiken edellä mainitun lisäksi jouduin kiusatuksi, sitä kesti monta vuotta. Kiusaajat olivat omia luokkatovereitani. Itsetuntoni romahti noiden vuosien aikana, olin 12-14 -vuotias.

Äitini tsemppasi minua kiusaajiani vastaan. Urheasti yritinkin pitää puoleni, mutta elämä oli todella raskasta ja odotin vain lomia. Lopulta en enää suostunut menemään kouluun. Silloin äitini soitti koulukuraattorille, joka uhkasi kiusaajia poliisilla ja lastensuojeluviranomaisilla. Kiusaaminen loppui siihen, eikä enää alkanut uudelleen. Mutta lopulliset ja syvät haavat se oli ehtinyt jättää.

Tämän kaiken kerron siksi, että uskon noilla edellä mainituilla asioilla olevan yhteyksiä kovaan jännittämiseen ja pelkotiloihin myös aikuiselämässä, sillä itsetuntoni ja turvallisuuden tunteeni ovat saaneet kolauksia, joita olen saanut paikkailla läpi elämäni.



Kuva 1. Kirjoittajan tuntemuksia.

3 Esiintymisjännityksestä

Yleisin sosiaalisten tilanteiden pelko maailmassa on julkinen esiintyminen: puheen pitäminen, laulaminen, soittaminen, näytteleminen jne. (Ben Furman, *Perhosia vatsassa* 2014, 62).

Vuodet, jolloin näyttelin, jouduin jännittämään paljon. Jännitys alkoi jo heti aamusta, kun tiesi, että illalla on esitys. Se oli raskasta. Koko päivä meni pienessä tärinässä ja hikoilussa, vatsa oli sekaisin. Oireet tietenkin pahenivat mitä lähemmäksi esitys ajankohta tuli. Oksetti. Tuntui, kuin olisi ollut jotenkin toisessa todellisuudessa. Olo oli epätodellinen. Juuri ennen h-hetkeä en voinut olla

paikoillani, vaan ravasin edestakaisin vatsaani pidellen ja yökin. Eräänkin esityksen jälkeen, kanssanäyttelijäni, jotka eivät vielä kunnolla tunteneet minua, tunnustivat, että olivat varmoja, että ”tuo ei selviä”. Niin pahalta oli näyttänyt jännitykseni. Tätä nyt kirjoittaessani huomaan jännittäväni, kehomuisti on vahva. Tuo oli ensimmäinen esiintymiseni uudessa teatterissa ja minulla oli luultavasti myös kovat paineet onnistumisesta, mikä vain pahensi jännitystä. Selviydyin tuosta ensi-illasta kuitenkin hyvin. Kun pääsin yleisön eteen, minun oli **pakko** selviytyä. Hajoamisen tunne poistui lavalle pääsyn jälkeen, koska sain itseäni ääriiivat takaisin, tiesin mitä minun tulee sanoa ja tehdä. Tiesin, kuinka roolihahmoni tulee käyttäytyä, tiesin, kuinka muut näyttelijät toimivat ja sain heiltä lisää oikeanlaista energiaa.

Tuolla hajoamisella ja ääriiivojen takaisin saamisella tarkoitan sitä, että ennen lavalle menoa koen lähes kauhunomaista tunnetta. Tuntuu kuin olisin hajoamassa, aivan kuin itsestä katoaisi ääriiivat. Tätä kirjoittaessani oivallan, että ehkä se johtuu myös siitä, että olen siirtymätilanteessa, siirtymävaiheessa itsestä rooliin. Siirtymävaiheella tarkoitan puhtaasti sitä jännityksen tilaa, jolloin yritän keskittyä rooliini ja lavalle nousuun, mutta samalla jännitän niin, että meinaan oksentaa. Minulla ei ole turvarajoja. Käyn kamppailua itseni ja roolin välillä, kuinka tulen säilyttämään tietoisuuden lavalla, jota oikea minäni johtaa, ja kuinka paljon heittäydyn rooliin, niin, että olen mahdollisimman uskottava. Tietoisuudella tarkoitan sitä, että mielestäni näyttelijän tulee tietää mitä hän lavalla tekee, tämä ei tarkoita sitä, ettei voisi päästää irti kontrollista.

Toisenlainen kokemus minulla on tuosta tilanteesta pari vuotta eteenpäin. Olin näytellyt siis ko. teatterissa jo paljon, useassa näytelmässä ja monessa yhtä aikaa. Aloin työlääntyä, tuntui, etten enää uudistunut samojen ohjaajien ohjauksissa. Minulla ei itselläni ollut työkaluja uudistaa itse itseäni.

Seisoin kulisseissa mennäkseni kohta lavalle. Ihmettelin, kuinka minua ei jännittänyt yhtään. Ajattelin vain kotiin pääsyä ja joitain arkisia asioita, kuten

pyykin pesua. Astuin lavalle ja kauhu valtasi minut siinä. Yleisön edessä. Koska minua ei ollut jännittänyt, en ollut valmistautunut keskittymällä esitykseen, ihan kuin en olisi muistanut, että kohta täytyy esiintyä. Minua alkoi pyörryttää ja harmaa pilvi ympäröi minut. Tunsin, kuinka repliikit tulivat mekaanisesti ulos suustani ja toimin mekaanisesti niin kuin harjoiteltu oli. Näin yleisön epämääräisenä möhkäleenä tuijottamassa minua. En saanut kiinni mistään, yritin vain pitää kauhua kurissa ja olla hajoamatta. Aivan kuin minut olisi alasti viskattu yleisön eteen. Kun esitys eteni, oloni alkoi helpottua ja sain kiinni läsnäolosta ja roolihahmoni ääriviivat alkoivat muotoutua ympärilleni.

Olen kuitenkin aina selvinnyt esityksistä. Koskaan en ole jättänyt menemättä lavalle, vaikka kuinka olisi pyörryttänyt, oksettanut tms. Koska minun on ollut **pakko** selvitä, pakko mennä lavalle. Koska se on ollut ainoa asia elämässäni, mitä olen halunnut niin paljon tehdä ja jota olen pitänyt tärkeänä. Jos olisin kerrankin jättänyt menemättä lavalle, en olisi luultavasti mennyt enää koskaan. Sitä riskiä en voinut ottaa. Mitä minulle olisi jäänyt? Teatterikoulun ovet eivät avautuneet, lopetin hakemisen 25-vuotiaana. Mikäli olisin antanut pelolle periksi, minulta olisi jäänyt myös elintärkeä harrastus, minkä kuitenkin mielen sopukoissa toivoin ja uskoin muuttuvan minulle joskus vielä ammatiksi.



Kuva 2. Kirjoittajan kauhua.

3.1 Yleisö – mustan aukon musta kita?

Haastatteleman näyttelijät, joiden kanssa sain työskennellä Suomen Kansallisteatterissa työharjoittelu 1:ssä, (Järnefelt, Orblin, Sella, 2/2016) sanovat kahta viimeistä viikkoa ennen ensi-iltaa pahimmiksi. Silloin alkaa pudotus nk. mustaan aukkoon. Tulee tunne, ettei tiedä mitä tapahtuu, pakokauhu iskee. Sella sanoo tuolloin katuvansa ammatinvalintaa. Järnefelt muuttuu perhepiirissä ikäväksi ihmiseksi, tai ainakin hiljaisemmaksi, itkuseksi ja ärtyneeksi. Mutta perhe on kuulemma tottunut. Lapsetkin tietävät, että kaikki johtuu tulevasta ensiillasta. Puoliso taas on samalla alalla. Orblinille tuleva ensi-ilta on pelkkää pakkopullaa, jotain "mistä pitää vain selvittää". Ulkoisista tekijöistä johtuva täysin suorituskeskeinen tilanne, josta puuttuu hohto, ja jossa ei ole mitään hienoa tai ihanaa. Myös venäläinen näyttelijä, ohjaaja ja pedagogi Konstantin Stanislavski puhuu mustasta aukosta.

Teoksessaan "Näyttelijän työ", hän itse kuvaa nuorena näyttelijäopiskelijana yleisöä tuhat päiseksi hirviöksi ja mustan aukon mustaksi kidaksi. Hän kertoo kirjassa, kuinka esityksessä Palava Sydän, hänellä oli rooli sotilaana ilman repliikkejä, mutta hän jännitti lavalla niin, että ei kyennyt edes liikkumaan. Hän kuvaa hauskaasti:

Jos hirviömäinen aukko vaikuttaa minuun näin musertavasti, kun olen takaalalla, niin mitä tapahtuukaan, kun olen etualalla, suoraan mustan kidan edessä!!!". Hän kertoo myös, kuinka hirviö imaisee hänet pohjattomaan kitaansa ja kuinka sen tunnistaa sille ominaisesta kyvystä orjuuttaa näyttelijää ja vetää kaikki huomio itseensä. Tekeepä näyttelijä mitä tahansa, kääntyyppä minne päin vain, sen, hirviön läsnäolon tuntee. Se huutaa julkeasti: " Olen täällä!", eikä salli unohtaa itseään. (Stanislavski 2011, 758-759.)

Kun ohjasin työharjoittelu 2 yhteydessä kahta harrastajanäyttelijää Kaisa Sutista ja Jukka Hurjasta (Teatteri Kultsa 8/2016), halusin kokeilla, kuinka yleisön näkeminen selvästi, ja yleisöstä esityksen aloittaminen, vaikuttavat näyttelijöihin. Näytelmässä joka toinen kohtaus oli nykyhetkessä, ja näyttelijät kertoivat yleisölle ajasta ennen. Joka toinen kohtaus taas oli takaumien kuvauksia. Näyttelijät aloittivat ensimmäiset repliikit katsomosta, yleisölle puhuen ja yleisön joukossa istuen, katsomovalot olivat päällä. Näytelmän edetessä he siirtyivät näyttämölle, katsomosta sammui valot ja näyttämövalot syttyivät. He olivat "mustan kidan" edessä.

Toinen näyttelijöistä, Kaisa Sutinen, kuvasi yleisön joukosta aloittamista sanalla "outoa". Koska hän oli tottunut aloittamaan lavalta, tunsu hän olonsa helpommaksi, kun yleisö oli pimeässä. Esitysten jatkuessa, katsomo oli täynnä, ja näyttelijät joutuivat aloittamaan katsomon sivusta, ylimääräisiltä tuoleilta. Sutinen koki sen helpommaksi, koska yleisö ei ollut niin lähellä, ja hän tunsu saavansa aloitukseen enemmän potkua, kuin istumalla ihan katsojan vieressä. Eli tässä tapauksessa kasvoton yleisö oli helpompi kohdata, kuin "kasvollinen" yleisö. Vai lievensikö alun jännitystä juuri se, kun oli **ensin** katsonut yleisöä kasvoista kasvoihin?

Nähnyt, että yleisössä istuu tavallisia ihmisiä, nähnyt ehkä uteliaita, mutta myötätuntoisia katseita?

Jukka Hurjasta jännitti silloin, kun hän oli vielä poissa yleisön silmistä, mutta kun he kävelivät viimeisinä yleisön perässä katsomoon, Hurjaselle tuli tunne, kuin hän olisi yksi katsojista. Hän perustelee tunnettaan sillä, että on käynyt niin paljon teatterissa katsojana, että tilanne ikään kuin "laukasi" hänessä "tutun tunteen esitykseen tulosta". Samoin, kun hän katseli yleisöä ja odotti viimeiseksi jäävää vapaata paikkaa mihin istua, hänestä tuntui rennolta. Hän koki, että yleisön näkeminen katsomosta käsin ei juuri vaikuttanut hänen jännittämiseensä eri tavalla, kuin jos hän katsoo yleisöä näyttämöltä käsin. Häntä jännittää yleensä se, jos hän näkee katsomossa tuttuja. Sen hän ratkaisee katsomalla yleisön yli, tai "sumentamalla" silmiään, jotta ei näkisi niin tarkasti, jos yleisöä on ylipäättään pakko katsoa. Hän ei mielellään katso, koska hänen mielestään se vie keskittymisen. Katsomosta aloittaminen tuntui hänestä oikeastaan siltä, kuin vain juttelisi ihmisille, tosin roolin kautta. Hän tunsu esityksen alkavan vasta siitä, kun katsomosta sammui valot ja näyttämövalot syttyivät. Hän itse perustelee kokemustaan ehdollistumisella: hän oli ehdollistunut tiettyihin tapoihin tehdä teatteria. Hurjasta alkoi oikeastaan jännittämään vasta, kun hän käveli lavalle, mutta sitten hän ei enää jännittänyt yleisöä niinkään, vaan sitä, muistaako hän repliikit ja asemat.

Kun esitys alkoi edetä, hän lakkasi jännittämästä, "flow-tila" vei häntä. Hän sanoo, että ohjaamassani esityksessä oli niin tiukka rytmi, että lavalla ei ollut enää aikaa jännittää, vaan hän oli "keskittyneempi". Hän ei yleensäkaan lavalle päästyään enää jännitä, paitsi joskus, jos tulee paha moka, kuten hän itse kuvailee, silloin jännityksen tunne häivähtää, mutta sekin menee pian ohi, kun pitää keskittyä ratkaisemaan "moka" ja toimia nopeasti. Hurjasella esiintymisjännityksen voimakkuus vaihtelee "sen hetkisten fiilisten mukaan mukavasta mahanpohja kihelmöinnistä oksetustunteeseen".

Eli Sutinen koki olonsa helpommaksi, kun pääsi lavalle, ja Hurjasen jännitys oikeastaan vasta alkoi sitten, vaikkakin häipyi nopeasti. Molemmat myös jännittivät ennen yleisön joukkoon menemistä, kun he vielä olivat kulisseissa.

Sutiselle lavalta aloittaminen oli tuttua ja turvallista, Hurjaselle se oli myös tuttua, mutta katsomon pimentäminen ja näyttämövalojen syttyminen laukaisivat hänessä ajatuksen esityksen alkamisesta, mikä aiheutti jännityksen tunteen.

3.2 Paniikkia lavalla

Stanislavski kuvaa ramppikuumetta kirjassaan ”Näyttelijän työ”, seuraavasti:

Saatoin vain seistä, pitää vaivihkaa lavasteista kiinni ja yrittää olla pyörtymättä. Se oli hirveää. Hetkittäin minusta tuntui, että istun eturivin katsojien polvilla. Kuuloni terästyi niin, että kuulin lauseita permannolla istuvien puheesta. Katseeni terävöityi niin, että näin kaiken mitä katsomossa tapahtui. Minua veti rampin toiselle puolen siinä määrin, että piti ponnistella kaikin voimin, etten kääntyisi katsomaan yleisöä. Jos sen tekisin, menettäisin viimeisetkin itsehillinnän rippeet ja seisaisin rampin edessä pelästyneen näköisenä, jäykistyneenä, avuttomana ja valmiina purskahtamaan nolona itkuun. En vilkaissut yleisöön kertaakaan ja olin heihin koko ajan sivuttain, mutta siitä huolimatta näin kaiken mitä salissa tapahtui: jokaisen teatterikiikarin välähdyksen. Minusta tuntui, että he kaikki katsoivat vain minua. Se sai minut tarkkailemaan itseäni yhä kiihkeämmin. Huomion keskittäminen omaan kehoon kangisti jälleen liikkeitä ja aiheutti puutumista. Tunsin itseni sääliäväksi, voimattomaksi, naurettavaksi, epätaiteelliseksi ja muotopuoleksi läiskäksi muuten niin hienossa näyttämökuvassa. (Stanislavski 2011, 760.)

Kuulostaa niin tutulta ja samalla huvittavalta. Jälleen pääsemme tuohon itsensä tarkkailuun, mikä vain pahentaa tilannetta. Mitä enemmän ihminen pyrkii kontrolloimaan itseään, mitä enemmän hän kiinnittää huomiota itseensä, sitä

kaottisemmaksi tilanne käy. Pitäisi kyetä keskittymään olennaiseen, siihen että on tässä ja nyt, ja mitä juuri nyt on tekemässä.

Stanislavskilla oli todella ongelmia jännittämisen kanssa. Luulen, että hän selvisi pitkälle opettajansa Tortsovin ansiosta, joka panosti näyttelijäopiskelijoiden esiintymisjännitykseen. Kerron aiheesta lisää myöhemmin. Sen sijaan haastateltuani Järnefeltiä, Sellaa, Orblinia, Hurjasta ja Sutista, olen ymmärtänyt, että heidän jännittämisen on **normaalia**. He ovat onnistuneet hallitsemaan jännitystään, jännitys on ollut renki, eikä isäntä. Heidän työssään ja harrastuksessaan jännittäminen kuuluu osaksi prosessia, eikä se ole estänyt heitä nousemasta lavalle.

3.3 Paniikkia todellisessa elämässä

Ramppikuume muistuttaa kuolemanpelkoa. Minun kohdallani. Siksi vertaankin tuota näyttelijöiden (Järnefelt, Sella, Orblin, 2/2016) mainitsemaa tunnetta, kokemusta mustasta aukosta myös kuoleman pelkoon. Kun kuolemaa oikein rupeaa ajattelemaan, konkretisoimaan päässä, tiedostaa, että se on tulossa oleva tapahtuma, joka kohtaa meidät kaikki, halusimme tai emme ja pakokauhu iskee. Kun ajattelen kuolemaa, näen pelkkää mustaa. En näe enkelikuoroja enkä valoa tunnelin päässä. Kuolemassa minulle tapahtuu jotain äärimmäistä. Jostain olen tänne tullut ja joskus on aika lähteä, mutta minne ja miten?? Samalla tuon kaiken pitäisi olla niin luonnollista, se kuuluisa "osa elämää". Luonnottomampaahan se on mennä teatterin lavalle yleisön eteen, pelottavampaahan sen kuuluisi olla, joten voiko ramppikuumetta ja kuoleman pelkoa sittenkään verrata toisiinsa? Voi, jos on uskomista Järnefeltiin (2/2016), yhteen haastattelemistani näyttelijöistä. Hän puhuu tuosta johdannossakin mainitsemastani oikean elämän arvaamattomuudesta. Hän kokee teatterin lavalla olevansa turvassa, kaikki on ennalta harjoiteltua ja sovittua ja yleisö on leikissä mukana. On selvät rajat. Hän ihmettelee miten ihmiset ylipäättään

uskaltavat elää oikeaa elämäänsä? Poteeko hän siis elämän pelkoa, eli kuoleman pelkoa? Tunnistan myös itsessäni tuon Järnefeltin ihmettelyn siitä, kuinka ihmiset ylipäätään uskaltavat elää ”oikeaa elämäänsä”.

En ole koskaan haaveilut mistään extreme-kokemuksista, ajatus esimerkiksi vuoristokiipeilystä tai syväasukelluksesta kauhistuttaa. En myöskään pidä yllätyksistä. Haluan suurin piirtein ennalta tietää mitä tulee päivän ja viikon aikana tapahtumaan ja missäkin järjestyksessä. Jos rutiineihin tulee yllättävä muutos, hermostun helposti, menee hetki, ennen kuin tokenen. Kotona haluan olla rauhassa, en pidä siitä, että joku tulee yllätysvierailulle. Pidän tavallisesta elämästä ja siitä, että asiat sujuvat. Muutokset elämässä ylipäätään ovat minulle vaikeita, ja mikäli isompia muutoksia tulee, joudun helposti ”häiriö” tilaan. Sen sijaan, että vaipuisin sängyn pohjalle, alan suorittaa, teen itselleni ”kiireen”, eli muutun maaniseksi.

Maanisella suorittamisella yritän olla kohtaamatta asiaa, joka häiriötilani aiheutti. Suorittamisella yritän pitää itselläni ääriviivat, sillä jos pysähdyn, pelkään, että ne katoavat, ja romahdan. Ja joudun vastatusten oman kuolevaisuuteni kanssa, se pelottaa minua.

Onko siis tarpeeni päästä lavalle minun extremeni? Muutenhan elämäni olisi ehkä liiankin tylsää? Onko teatteriesityksen valmistaminen minun keinoni yrittää hallita elämää? Ohjaajana saan rakentaa ja olla pystyttämässä ääriviivoja. Näyttelijänä saan elää valmiiksi rakennetussa maailmassa, ja hahmollani on ääriviivat. Jos kuolenkin, kuolen leikisti.

Kun elo-syyskuussa valmistin esitystä Teatteri Kultsaan, joka oli siis toinen työharjoitteluni, minulla oli kiire ihan ajankäytöllisessäkin mielessä, ja kävin ns. ”kierroksilla”, mutta olin silti onnellinen, koska pystyin vaikuttamaan näytelmän maailmoihin. Jos minulla on ”kiire”, joka liittyy todellisen elämän maailmoihin, ahdistun. Kaikkea voi tapahtua, sellaista, mikä ei ole minun hallittavissani. Vaikka ahdistun, en pysähdy, jatkan suorittamista. Usein huomaan jälkikäteen, että ”kiire” ja suorittaminen ei olisi ollut tarpeen, se vain piti minut jälleen pystyssä.

Kerran elämässäni minun on ollut pakko pysähtyä. Raskaana ollessani ja kun olin vauvani kanssa kotona. Aluksi pelko oli koko ajan läsnä, pelkäsin kuolevani tai

vauvani kuolevan. Koska minulla ei ollut mahdollisuutta kehittää ”kiirettä”, eli alkaa maanisesti suorittaa, jolla olisin pitänyt pelkoa loitolla, pelko muuttui ajoittain kauhuksi. Se oli täysin irrationaalinen tunne, joka peitti kaiken muun alleen, aivan kuin olisin ollut toisessa todellisuudessa. Tuntui, kuin harmaa utu olisi laskeutunut ylleni. Lamaannuin joka kerta. Odotin vain loppua. Kuitenkin kauhun tunne joka kerta meni pois, ja jäljelle jäi pelko seuraavasta kauhukohtauksesta. Kirjoittaessani tätä ymmärrän, että lopulta aloin todella pelätä sitä tunnetta, en niinkään alkuperäistä pelon kohdetta, eli kuolemaa.

4 Jännityksistä ja peloista sekä niiden eroista

Entä jos jännitys menee niin pitkälle, että joutuu antamaan periksi? Koska jännitys muuttuu elämää rajoittavaksi peloksi?

Jännittäminen määritellään seuraavasti:

Jännittäminen on luonnollinen osa elämää, lähes kaikki jännittävät joskus. Näin keho valmistautuu kohtaamaan haasteen ja pyrkii suorituskäyvyn nostamiseen. Jännittäminen tarkoittaa, että pidät esiintymistilannetta tärkeänä! (Peda.net Verkkoeräjä/2013.)

Olen samaa mieltä, että jännitystä tarvitaan, kun keho valmistautuu ”kohtaamaan haasteen”. Muuten esimerkiksi teatteriesityksessä suoritus saattaa jäädä liian löysäksi tai ohueksi ilman jännityksen tuomaa adrenaliinipiikkiä. Ajattelen tiukkapipoisesti, että jos näyttelijä ennen lavalle menoa rupattelee toisten kanssa tai miettii kauppalistaa, hänen olisi syytä miettiä missä on vikaa. Itseasiassa eikö jännittäminen ole osa sitä teatterin tekemisen ja esiintymisen taikaa ja hohtoa? Jännityksen oireiksi ja tuntomerkeiksi luetellaan mm. pulssin kiihtyminen, hengityksen tihentyminen, hikoilu ja tärinä.(Peda.net Verkkoeräjä/2013).

Sopivat myös akuutin pelkotilan oireiksi.

Esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtorina Sibelius Akatemiassa toimiva Päivi Arjas on tutkinut muusikoiden esiintymisjännitystä kirjassaan ”Varmasti lavalle”. Hän sanoo:

Muusikko liittää mielessään esitykseensä asioita ja asenteita, joilla ei ole mitään tekemistä itse esityksen kanssa: moni vie oman ihmisarvonsa arvioitavaksi joka kerta lavalle noustessaan. Harva kuitenkaan oivaltaa itse toimivansa tällä tavalla, vaikka on myös taiteilijoita, jotka avoimesti myöntävät hakevansa esiintymisellään nimenomaan muiden hyväksyntää. Jos oma ihmisarvo mielletään sidotuksi esityksessä onnistumiseen, on epäonnistumisen kokemus raju, sillä omassa mielessä koko olemassa olon oikeutus joutuu vaakalaudalle. (Arjas 2014, 8.)

Itse tiedostan omalla kohdallani tuon hyväksynnän hakemisen. Toisaalta mitä Arjas seuraavassa sanoo, tuntuu myös tutulta:

Saman asian kääntöpuoli on onnistumisen pelko. On ihmisiä, jotka eivät osaa nähdä itseään onnistujina ja menestyjinä vaan odottavat itseltään huonoja suorituksia. (Arjas 2014, 29.)

Mielestäni nuo kaksi pelkoa, onnistumisen ja epäonnistumisen pelko kulkevat käsikädessä. Jos kerta epäonnistumisen pelko on niin suuri, enhän silloin voi itseltäni onnistumista odottaakaan? Pelkään epäonnistumista, koska odotan suoriutuvani huonosti joka tapauksessa. Tai, koska tiedän epäonnistuvani, pelkään sitä jo etukäteen, mikä lisää jännitystäni.

Useimmat ihmiset pärjäävät jännityksensä kanssa, kun esiintymistilanne alkaa, he huomaavat oireiden helpottavan. Toisilla taas oireet jopa pahenevat esiintymisen alkaessa, niin että ne häiritsevät suoritusta. Nämä ihmiset alkavat välttää kaikin keinoin tilanteita, missä heidän pitäisi esiintyä julkisesti. (Furman 2014, 62.) Eli muuttuuko jännitys elämää rajoittavaksi peloksi?

Pelosta sanotaan seuraavaa:

Pelko on luonnollinen, selviytymistä tukeva tunne. Pelot saavat varautumaan vaaratilanteisiin, ja ne voivat kanavoitua varovaisuudeksi, vastuullisuudeksi ja viisaudeksi joita arjessa tarvitaan. (Mielenterveysseura.fi, 2016.)

Eli voiko ajatella, että ramppikuume voi kanavoitua hyväksi, jopa loistavaksi roolisuoritukseksi, jos sen osaa oikein kanavoida? Entä jos näin ei aina ole? Entä jos jännitys lamaannuttaa niin, ettei kykene menemään lavalle? Silloinhan käy juuri se, mitä eniten pelkää, eli menettää hallintakyvyn. Antautuu jollekin voimalle ja ne omat ääriviivat ikään kuin häviävät. Tällöin pelko muuttuu irrationaaliseksi, ja se alkaa rajoittaa elämää, jolloin sitä aletaan kutsua fobiaksi. Rationaaliset pelot eivät rajoita elämää, vaan ne suojelevat meitä vaaroilta tietyissä tilanteissa. (Hellström ja Hanell 2000, 1.)

Eli jos esiintymispelko muuttuu fobiaksi, alkaako ihminen vältellä tilanteita, joissa joutuisi esiintymään? Kuulostaa raadolliselta, etenkin jos ammattina on esiintyminen.

4.1 Välttämiskäyttäytyminen

Professori Raimo Lappalaisen mukaan pelko ja jännitys pahimmillaan johtaa välttämiskäyttäytymiseen. Hänen mukaansa ihminen tarvitsee kokemuksia voittaakseen pelkonsa. Lappalainen sanoo: ”Jos taas pelkoa pitää pahana, niin huonoimmillaan silloin kieltää itseltään tunteen, joka kuuluu meihin jo luontaisesti ihmisinä. Tästä taas voi seurata paljon isompia ongelmia kuten välttämiskäyttäytymistä, lisääntyvää pelkoa ja muita henkisiä ongelmia.” (Yle.fi, 10/2014.)

Amerikkalainen kirjailija ja turvallisuusasiantuntija Gavin De Becker sanoo, että usein uskomme pelkäävämmem jotain, mutta todellisuudessa pelko lähtee siitä,

mitä yhdistämme pelkoomme. Esimerkiksi minä uskon pelkääväni kuolemaa ja esiintymistä, mutta pelkäänkin itseasiassa kaikkea sitä, mitä niihin liittyy, eli kipua, hajoamisen tunnetta, mokaamista, häpeää, surua, en niinkään itse kuoleman tapahtumaa tai esiintymistä. (De Becker, Yle.fi, 10/2014)

De Becker sanoo pelosta myös seuraavaa: "Varovaisuus on hyvästä, mutta pelko pahasta, koska pahimmillaan se johtaa paniikkiin." Hänen mukaansa "vuorikiipeily ja vesi eivät tapa, paniikki tappaa".

Kuinka edellä mainittua voisi soveltaa esiintymispelon yhteydessä? Voisiko varovaisuus tarkoittaa valmistautumista suoritukseen, keskittymistä, sitä, että hyvä valmistautuminen erilaisin keinoin estää juuri sen pahimman paniikin synnyn, mikä taas estäisi meitä jopa astumasta lavalle? Estäisi juuri sen paniikin, joka lopulta tappaisi koko esiintymishalun?

Lähes edellisen kaltaisesti kävi näyttelijä Svante Martinille.

Martin (Haastattelu, Cafe Engel/Helsinki 2.11. 2016) kuvaa omaa näyttelijälaatuaan seuraavasti: *vahvuuteni lavalla on kontakti toiseen näyttelijään, häneltä saan rytmin.*

Kontaktin saaminen edellyttää täydellistä läsnäoloa. Entä jos läsnäolo herpaantuu jostain syystä? Tällöin ei jäljelle jää mitään. Ja läsnäolo on näyttelijän tärkein työkalu. (Martin, 2.11.2016).

Martin alkoi pelätä, ettei muista tekstiä. Se johti siihen, että hän ei voinut keskittyä lavalla kuunteluun, koska joutui miettimään, mitä sanoo seuraavaksi. Läsnäolo haihtui. Hän käyttää sanaa kontrolli puhuessaan ongelmansa syystä. Hän ei kyennyt päästämään irti kontrollista, jota luova työ hänen mielestään edellyttää. Hän siis pelkäsi kontrollin menetystä, mikäli unohtaisi vuorosanansa. Omien

sanojensa mukaan hän oli luonut itselleen haittaohjelman aivoihinsa, joka on hänen mielestään ylivoimaisesti paras tietokone. Hän valmistautui esityksiin tankkaamalla vuorosanoja, kun hänen mukaansa olisi vain pitänyt keskittyä läsnäoloon.

Esiintymisjännitys, ulottui hänen kohdallaan myös tv -ja elokuvatöihin. Hän halusi lopettaa näyttelijän työt, ja keskittyä toiseen suureen rakkauteensa, maalaamiseen. Mikäli hänellä ei olisi ollut maalaamisen lahjaa ja tarvetta, hän olisi ehkä tehnyt esiintymispelolleen jotain. Sillä jokin luomisen kanava hänellä täytyi olla.

Pelosta Martin sanoo, että teatterissa pelko on aina läsnä. Jos pyrit poistamaan sen, poistat lahjakkuuden itsestäsi. Pelon kanssa on opittava elämään. Jos siihen ei ole valmis, muuttuu näyttelijäksi, joka "tietää kaiken" ja luovuus kuolee siihen.

Olen samaa mieltä. Kaikki inhimillinen mikä meissä ihmisissä on, tekee meistä juuri ihmisiä ja ainutkertaisia. Kunpa ymmärtäisimme hyväksyä itsessämme nuo piirteet, jotka paljastavat herkkyytemme ihmisinä ja ovat luomisen väyliä. Mitä saisimme pelkällä järjellä aikaan? Moni yrittää tukahduttaa pelkojaan järjen taakse, mutta se tappaa luomisen kyvyn. (Martin, 2.11.2016).

Pelon kanssa voit elää, niin että se ei kahlehti tai supista elämääsi, mutta pelko on ensin tunnistettava ja hyväksyttävä. Joskus pelosta voi päästä kokonaan irti, jos sitä kävelee rohkeasti päin, katsoo silmiin niin kauan kuin tarve vaatii ja lopulta selättää sen. Martininkin mielestä muuta ratkaisua ei ole, kuin käydä systemaattisesti ongelman kimppuun. Antero Toskala sanoo kirjassaan "Pelot ja niiden voittaminen", että elämää rajoittavat pelot ovat varsin pysyviä. Todennäköisyys tietyn rajallisen pelon häviämiseksi ilman erityisiä tukitoimia on vain 10-20%. Laajemmista peloista on vaikea saada täsmällistä tietoa, koska niitä on vaikea tutkia. Niiden katoaminen on vähintäänkin yhtä epätodennäköistä kuin rajallisten pelkojen. Näin ollen ihmiset pääsääntöisesti kärsivät samanlaisista haittaavista peloista läpi elämän. (Toskala 1997, 34.)

Myös Toskala, kuten professori Raimo Lappalainenkin, on sitä mieltä, että pelon kohteen välttäminen edesauttaa pelon säilymistä. Välttelemällä ihmiselle ei rakennu uusia kokemuksia, jotka voisivat muuttaa hänen suhdettaan pelon kohteeseen. Ihminen alkaa elää pelon kehässä. (Toskala 1997, 34, Yle.fi,10/2014.) Toskala puhuu ihmismielen tunnetiedosta, jota pelko on. Tunnetieto on ihmisen alkukantainen, varhaiskehityksen luoma mekanismi, sen välittämä tieto esimerkiksi uhasta tai vaarasta on hyvin vahvaa ja voimakasta. Kun ihminen pelkää kovasti, pyrkii tämä tunnetieto ottamaan vallan, vaikka järki sanoisikin, ettei mitään vaaraa ole. Tunnetietoa voi muuttaa lähinnä uusi tunnetieto. Järkitieto puolestaan voi palvella ja tukea tätä muutosta. Eli mitä tarkoittaa uusi tunnetieto? Kiteytettynä sitä, että tiedostaa paremmin koetun tunteen, pyrkii elämään ko. tunnetta itsessään, eikä yritä kontrolloida sitä, sekä pyrkii luomaan tunteeseen sellaisen suhteen, että voi luottaa siihen paremmin. (Toskala 1997, 34-35.)

Uuden suhteen luominen pelkoon on avain sen kesyttämiseen.

5 Pelon kesyttämisestä

Pelkoon tutustuminen on siis ensimmäinen askel sen kesyttämiseen. Näin ihminen voi antaa pelolleen hahmon ja muodon, jolloin se on paremmin tunnistettavissa ja määriteltävissä. Olennaista on, että ihminen on itse aktiivisessa roolissa tässä mielen sisältä käsin tapahtuvassa prosessissa, jotta hän voi havaita oman merkittävän roolinsa pelkokokemuksensa rakentamisessa. Tällöin ihmisen on helpompi kohdata pelko ja luottaa siihen, että mitään pahaa ei tapahdu, vaikka hän ei pakene sitä. (Toskala 1997, 39.)

Eli kun ihminen luopuu kontrollista ja antautuu pelolle, elää sitä tunnetta, hän saa siihen uuden suhteen ja voi edetä seuraaviin askeliin. Ei ole pakko elää pelon hallittavana. Toskala myös neuvoo elämään pelon vierellä ja ottamaan tarkasteleva näkökulma siihen. Häpeää ei myöskään tarvitse tuntea, pelko kuuluu ihmisyyteen.

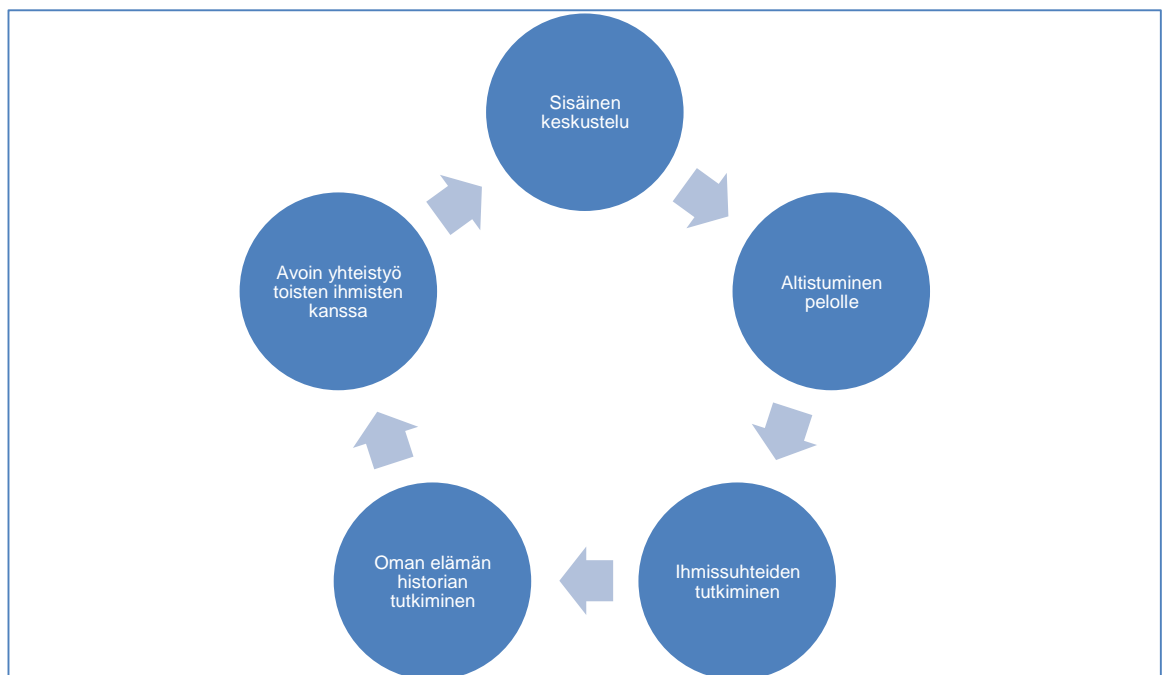
Olisi ihanteellista, jos ihminen saisi läpi elämänsä elää perusturvallisessa olotilassa. Monien kohdalla näin varmasti onkin. Elämä on mennyt ilman suuria kolhuja, tai jos niitä on matkan varrella tullutkin, joku on ollut niitä paikkaamassa, niin että matka on voinut jatkua. Omalla kohdallani luulen, että kolhuja ei ole kyetty heti paikkaamaan, varsinkin nuoruudesta eteenpäin olen myös onnistunut pakenemaan asioita, jotka olisi vain heti pitänyt kohdata.

Turvattomuuteen perustuvissa peloissa keskeisiä tunnesisältöjä ovat avuttomuus, voimattomuus, kontrolloimattomuus ja epäluottamus. Myös syyllisyys ja häpeä voivat kuulua tuohon listaan. Turvattomuuden tunne on perustunne, joka luo pohjaa erilaisille peloille. Koska ihminen pyrkii usein hallitsemaan tällaisia tunteita pakolla, on olennaista tunnistaa ne ja pyrkiä myös elämään niitä sisäisesti rohkeammin ja avoimemmin. Kun tunne alkaa nousta, on hyödyllistä käydä sisäistä keskustelua oman kokemuksensa kanssa. (Toskala 1997, 122.)

Koska olen elämässäni joutunut pelkäämään ja jännittämään asioita tavallista enemmän, ja kokenut jopa suoranaista kauhun tunnetta, minun on ollut **pakko** käydä tuota Toskalan mainitsemaa sisäistä keskustelua itseni kanssa. En ole halunnut elää elämää, jossa olen hermoheikko pelkääjä, ja jollaisena minulla ei ole kenellekään mitään annettavaa. Tai että joudun luopumaan omista unelmistani. Toskala (1997) korostaa pelon kesyttämässä neljää asiaa:

1. **Sisäinen keskustelu oman kokemuksen kanssa** esimerkiksi näin:
”Pelkään valtavasti menettäväni oman kontrollini, ja se tuntuu aivan ylivoimaiselta. Kuitenkin tämä on minun tunteeni, jota pyrin itsessäni elämään ja johon voin luottaa”.
2. **Altistuminen pelkoa tuottavalle kohteelle** on välttämätöntä pelon hoidossa. Ihminen voi kohdata pelkonsa todellisuudessa tai mielikuvissaan.

3. **Omien ihmissuhteiden tutkiminen:** kuinka pelon sisältämä turvattomuus näyttäytyy läheisissä ihmissuhteissa. Se voi näyttäytyä pyrkimyksenä hallita ylen määrin tai olla huolestunut erilaisista asioista. Tai vastaavasti läheisissä ihmissuhteissa ihminen saattaa odottaa toisilta voimaa, hallintaa ja pärjäävyyttä.
4. **Oman elämänhistorian tutkiminen:** tarkastelemalla omaa elämänhistoriaansa ihminen voi palauttaa mieleensä, missä yhteydessä hän on aiemmin pelännyt vastaavalla tavalla, kuin nyt. (Toskala 1997, 122—127.)



Kuva 3. Pelon kehän vaiheita Toskalan (1997) erottelua mukailten ja jatkaen.

Furman käyttää kirjassaan "Perhosia vatsassa" termiä *kaatuminen*. Hän sanoo, että ensimmäinen asia mikä mm. judossa opetetaan aloittelijalle, on kaatuminen:

Kun kaadutaan selälleen, lyödään toisella tai molemmilla käsillä voimakkaasti mattoon. Lyönti vaimentaa putoamista niin, ettei se satu lainkaan. Kun kaadutaan pää edellä, tehdään ukemi, eli judo-kuperkeikka, jonka avulla on helppo pyörähtää takaisin ylös jatkamaan judo-ottelua. Jotta judo olisi ylipäättään mahdollista, kaikkien sitä harrastavien on hallittava kaatumisen taito.

Sama periaate pätee myös esiintymiseen. Jos haluamme kehittää omaa esiintymiseen liittyvää itseluottamustamme, meidän on hyvä valmistautua ”kaatumaan” eli kohtaamaan rohkeasti mahdolliset vastoinkäymiset, virheet ja kömmähdykset. (Furman 2014, 66.)

Furman kehottaa harjoittelemaan ”munaamista”. Hän kertoo tapauksesta, jossa eräs konserttiviulisti oli joutunut pahan esiintymisjännityksen vuoksi peruuttamaan konsertteja. Mies oli luonteeltaan täydellisyyden tavoittelija, jonka esiintymisjännitys johtui siitä, että hän pelkäsi esiintyessään tekevänsä virheitä. Viulistin terapeutti antoi miehelle kotitehtäväksi tehdä harjoitustilanteissa tahallaan tietyn määrän virheitä jokaisessa kappaleessa. Tahallaan tehdyt virheet eivät tietenkään ole sama asia, kuin spontaanit virheet, mutta harjoiteltuaan useita viikkoja tahallisten virheiden tekemistä, hän tottui virheisiin ja oppi suhtautumaan niihin myönteisemmin. (Furman 2014, 70.)

Kaatuminen on mielestäni loistava vertauskuva. Elämässä ei voi välttyä kaatumisilta. Pieni lapsikin oppii nousemaan ylös kaaduttuaan, vaikka sattuisi joskus pahemminkin.

Jännittäminen on usein noidankehä, jota ruokkii pelko siitä, että muut huomaavat jännittämisen. Jos suoraan kerrot ihmisille, että jännität, sinun ei tarvitse enää pelätä, että muut huomaavat pelkosi: he tietävät sen jo – ja sen seurauksena jännityksesi hellittää. (Furman 2014, 71.)

Omalla kohdallani jännittämisestä kertominen on auttanut. Kerron siitä aina, tilanteesta riippumatta. Mutta se vaatii sen, ettei häpeä omaa jännitystään, ts. ei saa hävetä itseään ja sitä mitä on. Olen huomannut, että oma avoimuuteni asian suhteen on saanut toiset myös avautumaan. En todellakaan ole ainoa, joka jännittää. Joskus, kun näen jonkun esitelmää pitävän jännittävän, tekisi mieleni keskeyttää, että hei, ei haittaa, että jännität! Sano se, älä häpeä! Jännityksestä ääneen kertominen todella helpottaa oloa.

Elimistömme jännitysreaktioita voi oppia hallitsemaan mielikuvaharjoitteilla. Mielikuvat ovat spontaaneja aivoissa syntyviä ilmiöitä, eikä ole olemassa mitään keinoa, jonka avulla ne voitaisiin määrätä pois. Jos mieleesi tulee jokin pelottava mielikuva, ja yrität saada sen pois sanomalla itsellesi jotakin sellaista kuin ”älä ajattele sitä”, tuo mielikuva alkaa todennäköisesti vaivata sinua enemmän. Jos haluat säädellä mielikuviasi tietoisesti, sinun ei kannata yrittää päästä eroon pelkoja tuottavista mielikuvistasi. Sen sijaan kannattaa opetella korvaamaan ne mielikuvilla, jotka tuottavat sinulle parempia ja hyödyllisempiä mielikuvia. (Furman 2014, 73.)

Pääsemme jälleen tuohon pelon kohtaamisen ja hyväksymisen ajatukseen. Kieltäminen ei auta. Pakeneminen ei auta.

Mutta mitä tuo vaatii, että pystyy kohtaamaan pelot, vastoinkäymiset, virheet ja kömmähdykset? Ja kuka määrittelee sen, mitä esimerkiksi **virheet** ovat?

6 Itsetunnosta ja mokaamisen sietokyvystä

Suurin syy esiintymisjännitykseen on varmasti pelko mokaamisesta, pelko siitä, että teemme virheen. Mutta mitä tarkoittaa mokaaminen? Uskon, että me itse määrittelemme sen, milloin koemme mokaavamme. Huom., paino sanalla koemme. Kukaan muu ei välttämättä huomaa mitään ja vaikka huomaisikin, ei välittäisi, korkeintaan tuntisi lempeää myötätuntoa ”mokaajaa” kohtaan. Koska ”mokaaminen” on inhimillistä! Minussa asuu myös suorittaja, ja olen huono sietämään virheitä, etenkin näyttämöllä. Se luultavasti on lisännyt jännitystäni. Olenko ajatellut, että minua ei hyväksytä, jos teen virheitä? Olen halunnut tehdä täydellisiä roolisuorituksia, jotta saisin kehuja ja hyväksyntää, jotta tuntisin olevani joku. Eikö ihmisen olisi hyvä tuntea olevansa joku ilman ulkoisia määreitä? Se, että olen ja hengitän, eikö sen pitäisi riittää?

Furmankin puhuu juuri tuosta täydellisyyden tavoittelusta. Pelkäämme, emmekä siedä virheitä. Hänen mukaansa meidän tulisi luopua täydellisyyden vaatimuksista ja hyväksyä virheet ja epäonnistumiset pysyväksi osaksi elämää. (2014, 70.)

Luulen, että nuorena ollaan armottomampia itseä kohtaan, iän myötä armollisuus lisääntyy, kun huomaa, että vaikka kuinka juoksee ja tekee ja suorittaa selkä märkänä, valmista ei tule koskaan ja seinä tulee eteen monta kertaa. Sitä paitsi suorittaminen tappaa luovuuden varmasti.

Kappaleessa 3 mainitsin lavalle menon yhteydessä sanan uskottavuus, jotta olisin uskottava roolissani. Pelkäsin siis sitä, että en olisi uskottava, ja siten mokaisin itseni. Ja joutuisin tuntemaan häpeää.

Pelkäämmekö siis ramppikuumetta potiessamme sitä, että häpäisemme itsemme tai että meitä ei hyväksytä tai että meistä ei pidetä? Kun Järnefeltille (Kansallisteatteri 2/2016) monen vuoden jälkeen selvisi, että mokaaminen lavalla ei kaada maailmaa, ja että se on jopa sallittua, hän vapautui pahimmista pelkotiloistaan, mikä taas teki hänestä rohkeamman ja kokeilevamman näyttelijän.

Omalla kohdallani myös jotkin teatteriesitystä ”pienemmät” julkiset esiintymiset, kuten esitelmien pito, aiheuttaa sen, että jännitän, näkevätkö muut jännittämiseni. Tuo lisää jännitystä entisestään. Teatteriesityksessä voi piiloutua roolin taakse, esitys myös etenee omana koneistonaan, ja tukena on muu työryhmä. Esitelmää taas pidetään yleensä omana itsenään. Jännitän sitä, että näkykö käsien tärinä tai hikoilu, punastelenko, vaikutanko tyhmältä, änkytänkö, sotkeudunko sanoissani.

Kolme sanaa nousevat esiin: mokaaminen, tyhmä, huono.

Mistä tuo käsitys itsestä kumpuaa?

Luulen, että itselläni osasyys kovaan esiintymisjännitykseen on ollut itsetunnossani.

Lapsena minulla oli normaali, terve itsetunto. Rakastin esiintymistä ja esitysten tekoa. Perhe ja koulu kannustivat minua siihen. Sain koulussa ylimääräistä aikaa harjoitella esityksiä kavereiden kanssa. Joka perjantai oli esitystunti, jolloin saimme kiertää luokissa esittämässä pieniä sketsejämme ja näytelmiämme. Minä ohjasin ja esitin isoimmat roolit, ja se oli ihan ok, en koskaan muista tunteneeni noloutta tai häpeää, se oli oikeastaan itsestään selvyys, että näin tehtiin. 12vuotiaana järjestin itseni Tampereen Työväen Teatteriin avustajaksi. Tein kovasti töitä sen asian eteen, sekin oli minulle itsestään selvää, että näin tulee toimia. Jahtasin erään näytelmän ohjaajaa vuoden, joka oli lupailut minulle avustajan tehtävää puhelimesta. Hän pyysi minua soittamaan joka kerta uudelleen ja lupasi antaa vastauksen seuraavalla kerralla. Kyllästyin soitteluun ja marssin hänen puheilleen. Siltä seisomalta pääsin mukaan näytelmään.

Tuona samaisena vuonna koulussa alkoi kiusaamiseni. Se alkoi aivan pienestä jutusta, josta satuin pahoittamaan mieleni, niin että itkin luokassa muiden nähden. Tuo julkinen itku sai eräät innostumaan. Tuosta päivästä alkoi kolmen vuoden painajainen, jota en ala isosti avaamaan, koska sitten saatetaan ajautua sivuraiteelle opinnäytetyöni pääteemoista. Hieman kuitenkin. Itsetuntooni nuo kolme painajaismaista vuotta vaikutti. Satuin olemaan herkässä iässä, varhaispuberteetti. Siihen asti olin ollut yksi heistä, mutta äkkiä minusta tulikin täysin ulkopuolinen. Yläasteelle siirryttäessä parhaat kaverini jättivät minut. He eivät sanoneet minulle mitään pahaa. He eivät sanoneet **mitään**. He lakkasivat puhumasta minulle. Seisoin heidän kanssaan välitunnilla, mutta he olivat, kuin minua ei olisikaan. Toisaalta ymmärsin heitä jo tuolloin. Ei kukaan halua olla kiusatun kanssa, ettei joudu itse kiusatuksi. Minusta tuli se välitunneilla yksin seisova tyyppi.

Noiden vuosien jälkeen pelkäsin pitkään uusiin ryhmiin joutumista. Ikään kuin odotin, että koska kiusaaminen alkaa. Se ei enää koskaan alkanut. Mutta uudessa ryhmässä aloittaminen on minulle edelleen hankalaa. Tunnen jatkuvaa huonommuutta muihin nähden. Uskonkin, että normaali jännittäjä omaa terveen itsetunnon, mutta kova jännittäjä kamppailee heikon tai ainakin häilyvän itsetuntoongelman kanssa.

Päivi Arjaskin toteaa kirjassaan ”Varmasti lavalle”, että esiintymisvalmennuksessa itsetuntokysymykset ovat keskeisiä, ja saattaa olla, että koko ongelmanratkaisu on aloitettava niistä. Sitä paitsi itsetunto ei ole stabiili, vaan se vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Se koostuu erilaisista osa-alueista, joita ovat mm. tiedollinen, taidollinen ja sosiaalinen itsetunto. Kaikki osa-alueet eivät ole yhtä vahvoja, joten toiset alueet voivat kompensoida yhtä heikompaa aluetta. Hän puhuu aiempaa positiivisemmän minäkuvan rakentamisesta, ja että esiintymistaitojen opettelu on samalla matka omaan mieleen. Esiintymistaitojen avulla esiintyjä tulee tietoisemmaksi omista ajatuksistaan, reagoititavoistaan ja kokemuksistaan. Puhutaan ammatillisesta itsetunnosta. Yleisellä tasolla ihmisen itsetunto voi olla hyvä, mutta ammatillisesti hän kokee itsensä negatiivisesti. Realistinen minäkuva on pohja hyvälle itsetunnolle. Olisi tärkeää ammatillisen identiteetin kehittymisen kannalta, että jo mahdollisimman varhaisesta vaiheesta alkaen tuleva esiintyjä saisi realistisen käsityksen omista taidoistaan, jotta hän ymmärtäisi, että sen hetkinen taitotaso osoittaa ainoastaan kulloisenkin kehitysvaiheen, se ei kerro omasta paremmuudesta tai huonommuudesta. (Arjas 2014, 10—59.)

Oma minäkuvani sai kolhun vuosina, jolloin minua aktiivisesti kiusattiin. Vaikka koulun ulkopuolella sain olla rauhassa, kiusaamisen jäljet juurtuivat syväälle minuun. En enää ollut se rohkea, itseensä uskova tyyppi, vaan minusta tuli epävarma ihminen. Vaikka vuodet vierivät ja kiusaaminen loppui, kannoin tietynlaista huonommuuden tunnetta jatkuvasti mukana. Mikä vaikutti mm. teatterikouluun pyrkimisessä. Pääsykokeiden ensimmäisessä vaiheessa, jolloin oltiin yksin raadin edessä, olin rohkea, ja sain ”loistaa”, mutta kun jatkovaiheissa

mukaan tuli muu hakijaryhmä, automaattisesti ajattelin olevani heitä huonompi, ja tuo ajatus kerta kaikkiaan tappoi luovuuteni.

Oman positiivisen minäkuvani (Arjas 2014) rakentaminen unohtui, ja se vaikutti minuun monilla elämän osa-alueilla. Mikäli olisin ymmärtänyt tehdä Arjaksen mainitseman matkan omaan mieleeni tuolloin, olisin ehkä kyennyt saavuttamaan myös paremman ammatillisen itsetunnon.

Arjaksen kirjassa puhutaan myös käsitteestä ”minäihanne”. Musiikkikasvatuksen tutkija Kirsti Tulamon mukaan, johon kirjassa viitataan, ”minäihanne” kehittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen pohjalta ja toimii jonkinlaisena sisäisenä kriteerinä silloin, kun yksilö pohtii omaa arvoaan ja itsearvostustaan. Tässä on palautteella merkittävä osa. Jos ihminen ottaa saamansa palautteen kiitoksena, itsearvostus vahvistuu, mutta mikäli palautteen tulkitsee tarkoittavan epäonnistumista, itsearvostus laskee. Eli avainsana on tulkinta palautteesta. Ihmisellä on oletus siitä millainen hänen ympäristön mielestä tulisi olla, jotta hänet hyväksyttäisiin ja häntä arvostettaisiin. (Arjas 2014, 59.)

Muistan nuorempana, kun joku tuli kiittämään hyvästä roolisuorituksesta, en osannut ilahtua ja vastata kiitos. Sen sijaan aloin vähätellä itseäni, koska ajattelin, että yleisön kuuluu kiittää ja kehua, ja se on ennemminkin vain sanahelinää. Sitten joku viisas sanoi, että vähättelemällä itseäni, vähättelen myös kiittäjää. Tuon oivalluksen jälkeen olen vaikka hampaat irvessä ottanut kiitokset vastaan. Ja kun riittävän kauan pakottaa itseään toimimaan jollain tavalla, voi joskus huomaamattaan jopa uskoa kiitoksiin.

Irrationaalisen pelon kohdalla, josta olen aikaisemmin maininnut, voidaan puhua ”väärästä hälytyksestä”. Esimerkiksi lentokoneella matkustamisessa todellinen onnettomuusriski on pieni (lentopelko), mutta esiintymisen kohdalla pelosta puhuttaessa, vaara on vertauskuvallinen, koska mitään fyysistä vaaraa ei ole. Esiintymispelon kohdalla ”vaara” liittyy uhkaan menettää itsearvostus, mikä on ihmiselle hyvin olennaista, kuten rakkaus tai huolenpito. (Toskala 1997, 17.)

Lavalla ollessahan sitä kaipaa juuri hyväksyntää. Rakastakaa minua!
Hyväksykää minut!

7 Miksi heistä tuli näyttelijöitä?

Haastattelemani neljä ammattinäyttelijää (Järnefelt, Martin, Orblin, Sella 2016) kertoivat päätymisestään alalle.

Jonna Järnefelt opiskeli ensin tanssijaksi. Mutta hän ei sopeutunut siihen muottiin mihin heitä yritettiin tunkea. Hän koki ahdistusta jonkinlaisesta yksiuotteisuudesta ja siitä että ei olisi saanut kyseenalaistaa. Hänellä oli tarve laajentaa ilmaisurepertuaariaan ja siirtyi siksi näyttelijäntyönlaitokselle opiskelemaan. Teatterin maailma ei ollut vieras muutenkaan, sillä hän oli lapsesta saakka käynyt katsomassa teatteriesityksiä ja katsonut mm. kaikki mahdolliset vanhat suomifilmit. Toinen näyttelijöistä Seela Sella, oli elänyt teatterin parissa koko lapsuutensa, koska hänen äitinsä oli aktiivinen harrastajanäyttelijä ja kuulemma hyvä sellainen. Tyttärelle oli selvää, että hänestä tulee näyttelijä, mielessä ei käynyt muuta vaihtoehtoaakaan. Kolmas näyttelijä, Cecile Orblin, taas halusi alalle, koska tunsu haluavansa kertoa tarinoita teatterin kautta. Lisäksi hän tunsu tarvetta ”päästä valoon”. (Järnefelt, Orblin, Sella/Kansallisteatteri 2/2016.)

Svante Martin taas päätyi alalle ikään kuin vahingossa. Hän oli nuori koululainen, kun isoveljen kaveri oli tullut luokkaan kysymään, voisiko joku auttaa esityksen valoissa. Martin oli mennyt ja sille tielle jäänyt, koska hän koki, että teatterissa oli sitä jotakin, se oli irti yhteiskunnasta, oma kiehtova maailmansa. Vaikka hän on luopunut ammatistaan, hän edelleen rakastaa teatteria taiteenlajina, ja sanoo, että mitä vaan voi tapahtua elämässä... (Martin/Cafe Engel 2.11.2016.)

7.1 Kuinka he kestävät?

Herää kysymys, kuinka näyttelijät kestävät ammattinsa, jossa säännöllisesti joutuu kokemaan jännityksen yhä uudelleen ja uudelleen? Näyttelijöiden (Järnefelt, Orblin, Sella 2016) vastaus tähän kysymykseeni oli selkeä: Yleisö. Yleisön takia he kestävät jännityksen kerta toisensa jälkeen, sillä yleisöstä tuleva energia on vastaan panematonta. Sekä vuorovaikutus yleisön kanssa, yhteinen leikki turvallisten rajojen sisäpuolella. Ja kontakti, sillä näyttelijä saa olla kontaktissa yleisön kanssa, erilaisten ihmisten kanssa, mutta roolissa, roolin turvassa. Ja neljäntenä halu ja tarve kertoa tarinoita, joiden kautta on ehkä mahdollisuus parantaa maailmaa.

Edellä mainitut syyt pätevät myös itseeni.

Lisäksi ajattelen, että esillä olon viettini on niin voimakas, että se peittoaa lopulta pahemmankin ramppikuumeen. Minulla on myös lähes primitiivinen tarve asettaa itseni alttiiksi, ikään kuin haastaa itseni, selviänkö vai hukunko. Saanko ramppikuumeetta potiessani jonkinlaista masokistista nautintoa?

Ramppikuumeessa on juuri itsessään se juju, mikä on jo sanassakin ramppikuume. Olo on kuin kuumeisella, sumuinen ja hikinen, mutta rampille on päästävää, on löydettävää se tila, missä saat kuumeen hallintaan, olet toisten katseiden alla, toimit täysin tiedostaen, koska kaikki on harjoiteltu, ja se mitä vastaan tulee, on kestettävää. Ja samalla saat vaihtaa parhaimmillaan käsin kosketeltavaa energiaa yleisön kanssa. Ja se kahtena oleminen, skitsofreeninen olotila, olet oma itsesi, mutta itsesi läpi heijastuu se joku toinen. Rakastan sitä "heijastusta", sitä tunnetta ja tilaa minkä "heijastus" tuottaa.

8 Keinoja kuumeiden hallintaan

On olemassa selviytymiskeinoja, jotka helpottavat jännityksen sietämistä ja auttavat roolisuorituksessa. On olemassa myös keinoja, jotka eivät välttämättä auta pidemmällä tähtäimellä, jotka auttavat välillisesti, mutta eivät poista perimmäisen hallitsemattoman jännityksen tai pelon syytä. Olen tähän osioon kirjoittanut niistä huomioista, oivalluksista ja keinoista, jotka ovat itseäni

auttaneet, tai tulevat vielä auttamaan, mutta halunnut tuoda esiin myös keinon, joka tuo hetken helpotuksen, mutta ei niin sanotusti ollut minun juttuni. Pelkäsin myös, että mikäli jatkan tuota keinoa, se olisi ollut loputon tie, ja olisinko koskaan päätenyt kirjoittamaan tästä aiheestakaan...

8.1 Keskittyminen ja huomio pois itsestä

Järnefelt (2/2016) puhuu työkalupakista, josta löytyy keino mm. ramppikuumeeseen. Tämä keino on toinen näyttelijä, kanssanäyttelijä. Hän päättää keskittyä kanssanäyttelijään, kuunnella tätä. Hän päättää luottaa tähän. Näistä päätöksistä syntyy yhteispeli, joka auttaa selviytymään ja kuljettamaan esitystä eteenpäin.

Edellä mainittuun pätee Stanislavskin opettajan, Tortsovin, lempilause:

Kun keskittyy siihen, mikä on meidän puolellamme ramppia, huomio kääntyy pois siitä, mikä on sen toisella puolella". (Stanislavski 2011, 758).

Stanislavski (2011) kertoo kirjassaan "Näyttelijän työ", opettajansa Tortsovin opettamasta huomiopiiristä. Huomiopiirin avulla näyttelijä voi lavalla vetäytyä "julkiseen yksinäisyyteen". Olla näkyvillä, mutta silti turvassa. Tortsov pyrki opettamaan oppilaitaan keskittämään huomionsa tiettyyn pisteeseen esim. paniikin iskiessä. Tätä huomion keskittämistä Tortsov opetti valojen avulla. Stanislavski huomasi näiden harjoitusten yhteydessä, että mitä suuremmaksi valo näyttämöllä muodostui, sitä mustemmalla ja pelottavammalla näyttäytyi yleisön musta kita. Tortsovin oli huomannut oppilaissaan tämän reaktion. Hän totesi kirjassa sen johtuvan siitä, että kun näyttämön valot laajenevat ja kirkastuvat, oppilaiden hahmottaman kehän rajat alkavat kadota ja "liueta avaruuteen". Ja siten he eivät kykene hallitsemaan keskittymistään, joka auttaa heitä selviytymään lavalla. Tähän ongelmaan Tortsovilla oli tekninen keino opettaa oppilailleen. Hän käytti pientä lamppua näyttämöllä, joka toimi huomiopisteenä tarvittaessa. Tortsov pyysi oppilaitaan muodostamaan erikokoisia huomiopiirejä pienen lampun ympärille sen ollessa keskellä pimeänä

ja isojen näyttämövalojen vaihtuessa ympärillä pienestä suureen. Kun hän huomasi oppilaidensa keskittymisen herpaantuvan, keskellä oleva lamppu syttyi ja oppilaiden piti kiinnittää huomionsa siihen. Sitten hän pyysi oppilaita laajentamaan kehää lampun ympärille pikkuhiljaa. Stanislavski huomasi laajentaneensa kehää keskikokoiseksi ja tunsu pystyvänsä hallitsemaan sitä ja siten koki olonsa mukavaksi lavalla. Näitä kehien laajennuksia toistettiin n. kymmenen kertaa, kunnes ne alkoivat olla oppilaille tuttuja. Sitten kaikkein suurimman piirin aikana, kun näyttämö oli täydessä valaistuksessa, Tortsov pyysi oppilaita etsimään keskikokoisen piirin, jossa heidän piti antaa katseensa vaeltaa vapaasti. Ja kas, keskittyminen herpaantui. Hän pyysi nopeasti oppilaita turvautumaan lamppuun. Jälleen he toistivat näitä siirtymiä useita kertoja. Tortsov halusi, että he oppivat tämän ”julkiseen yksinäisyyteen siirtymisen tekniikan”, jotta he ns. näyttämöllisen katastrofin iskiessä oppivat pitämään itsensä kasassa. (Stanislavski 2011, 147—152.)

Mielestäni tuohon huomiopiiri-tekniikkaan sisältyy ja kiteytyy pitkälti niitä vastauksia kysymyksiin, mitä olen tässä opinnäytetyössä esittänyt. Avainsanoja ovat mielestäni hallinta, hallinnan menetys ja keskittyminen. Keskittyminen erilaisin keinoin auttaa hallinnan ylläpitämisessä. Aikaisemmin tässä luvussa mainitsin, että haastatteleman näyttelijän keino on keskittyä kanssanäyttelijään. Luulen, että yksi avaintekijä on keskittää huomio **pois itsestä**.

8.2 Siedätystä ja läsnäoloa klovnerian keinoin

Aikaisemmissa luvuissa olen puhunut mokaamisen pelosta ja virheiden hyväksymisestä. Mitä tähän sanoo klovneria? Olen ymmärtänyt, että klovni suorastaan nauttii tekemistään mokista, ja on ylitiö optimisti. Jos hän ei onnistu ensimmäisellä kerralla, hän jatkaa sinnikkäästi yrittämistä.

Susanna Alanteen (Aalto yliopisto 2015) opinnäytteessä Alanne kertoo klovneriakurssista, jonka hän suoritti Teakissa. Kurssilla käytettiin paljon aikaa katsomiseen ja kyseenalaisena olemiseen:

Koko ajan minulla oli kylmä hiki, kun jännitti niin paljon harjoitella ihmisten edessä. Koko ajan huudettiin nautinnon perään. Piti nauttia kaikesta mitä teki, harjoituksista, läsnäolosta, onnistumisista ja epäonnistumisista. Jos ei nauttinut jostain, niin sitten piti osata kertoa siitä klovnin keinoin. Kaikkein kamalimpia olivat ne hetket, jolloin ei edes tajunnut mitä teki niin väärin, että opettaja pyysi poistumaan lavalta. Meitä klovnikokelaita ohjasi opettajamme, mutta myös hänellä oli klovnihahmo, joka oli läsnä tunneilla. Tämä klovnihahmo oli hyvin ankara, armoton ja kunnianhimoinen ohjatesaan meitä. Klovniopettajan tiesi olevan paikalla, kun opettajamme puki punaisen hatun, ja heilutti vinkuvaa leluvasaraa ilmassa, kun hän halusi klovnikokelaan poistuvan lavalta. Pelkäsin sitä leluvasaraa, pelkäsin epäonnistumista. Vielä enemmän pelkäsin sitä, jos en osannut klovnina edes epäonnistua.

Kuulostaa loistavalta siedätyshoidolta kestää virheitä ja epäonnistumisia. Uskon, että kurssilaisilla on ollut ”kylmä hiki”. Tarkoitus on ollut toiston kautta totuttaa kokeilaita epäonnistumisiin, ja siihen kuinka niitä voi hyödyntää klovnin hahmoa rakentaessa. Klovnius on käsittääkseni nimenomaan läsnäolon taidetta, tarttumista hetkeen, klovni käy kiinni asioihin, mitä tapahtuu nyt, ja hyödyntää niitä esityksissään.

Alanne kertoo harjoituksesta, jossa klovnin piti kävellä lavan poikki, ja kesken matkaa leikisti kompastua ja pudota kuoppaan. Tapoja oli neljä, mutta yksi oli sellainen, että klovnin täytyi kompastua, mutta piilotella ja hävetä tapahtumaa, ikään kuin sitä ei olisi tapahtunut. Alanne sanoo, että klovni oli esimerkki ihmisestä, joka sosiaalista häpeää kokiessaan, koittaa muuttua näkymättömäksi ja katkaista vuorovaikutuksen ympäröiviin ihmisiin. Alanne oli oivaltanut tuossa klovneria-harjoituksessa erityisesti sen, että, vaikka kyse oli leikisti häpeämisestä, energiaa kului ”aivan älyttömästi” häpeän piilotteluun ja kömmähdyksen korjaamiseen. Hän vertaa tuota tapahtumaa siihen, kun on opettajana

toimiessaan tehnyt virheen ja hävennyt sitä niin paljon, että on yrittänyt piilotella virhettään, mikä on aiheuttanut sen, että hän on seonnut sanoissaan, punastunut ja änkyttänyt. Tuo taas on aiheuttanut sen, että opiskelijat ovat kiinnittäneet huomiota hänen häpeäänsä, eivätkä opetettavaan asiaan, ja yhteys opiskelijoihin on katkennut.

Nykyään Alanne sietää epäonnistumista paremmin, ja sanoo kömmähdyksen hetkellä vaikka ”oho”, tai ”hupsis”, ja siirtyy eteenpäin. Näin opiskelijoiden huomio ei kiinnity hänen nolostumiseensa ja tilanne menee nopeasti ohi.

Eli, kuin klovni, joka tarttuu kiinni hetkeen: ”oho” tai ”hupsis”.

Myös Nina Ervasti (Turun AMK 2015) puhuu opinnäytetyössään kiehtovasti klovnin henkisestä maailmasta:

Sen ei tarvitse olla rikas ja monipuolinen, taikka köyhä ja yksinkertainen, sillä klovnin maailma on juuri se, mitä jää, kun järki viedään pois ja aistit jäävät. Sitä ei määritellä. Sehän se ongelma juuri onkin monelle. Kun elämme määritelmien maailmassa, klovnin määrittelemättömyys voi olla todellinen stressin aihe taikka henkinen vapautus.

Hän kysyy, kuinka toteuttaa jotain määrittelemätöntä? Hän vastaa, että olemalla avoin ja tyhjä kangas, jota täytetään ympäristön antamilla impulsseilla. Hän myös sanoo klovnin olevan aito, joka reagoi intuitiivisesti, ei laskelmoidusti.

Pitäisikö siis jokaisen esiintyvän henkilön käydä ensiksi klovnerian kurssi, jotta jännitys ja pelko mokaamisesta eivät kävisi kapuloiksi rattaisiin esiintyvässä ammatissa, eikä vain esiintyvillä taiteilijoilla, vaan kaikilla, jotka joutuvat työssään olemaan esillä?

Koska jos uskallat olla aito ja avoin, kuin tyhjä taulu ihmisten katseiden edessä, miten voit enää pelätä?

8.3 Rituaalien ja taikauskon merkityksestä pelon ja jännityksen hallinnassa

Teatteriesitystä voidaan pitää riittinä, sakramenttina. Se on kuin pyhä toimitus tai rituaali. Noudatetaan tiettyä ennalta sovittua kaavaa. Ennen varsinaista toimitusta tehdään ennakkovalmisteluja: valmistetaan näyttämö kuntoon, tehdään lämmittelyjä, keskitytään... Monilla esiintyjillä on omat ennako valmistelunsa ennen esitystä. Kun olen puhunut ihmisten kanssa heidän ennakkovalmisteluistaan, monet näyttelijät esimerkiksi sanovat toimittavansa lämmittelyt ja äänen avaukset aina samalla lailla ja samassa järjestyksessä.

Myös omat ennakkovalmisteluni kulkevat aina tismalleen saman kaavan mukaisesti. Näin on ollut jo 20-vuotta. Ääni -ja hengitysharjoitukset, artikulaatioharjoitukset, fyysiset lämmittelyt, jotka helpottavat myös jännitysoireita ainakin välillisesti. Teen valmistelut aina samassa järjestyksessä. Jos en tekisi niin, pelkäisin, että jotain paha tapahtuu. Luon itselleni illuusion, että kaikki sujuu, jos teen kaiken niin kuin pitää. Jos en tee, tulee rangaistus. Mokaaminen. Ikuinen häpeä.

Minna Jutilan opinnäytetyössä (Metropolia AMK, 2009) rituaaleista sanotaan seuraavaa:

Rituaali toimii keinona erottaa pyhä ja profaani eli arkipäiväinen, sekä tärkeä ja vähemmän tärkeä toisistaan ja siirtää pyhän alueelle. Rituaalit ovat keskeinen keino perinnätiedon siirtämisessä sekä järjestyksen ylläpitämisessä niin kaaoksen, kuin tasaisen tylsyydenkin uhkaa vastaan. (Dunderberg, Utriainen, Heinimäki, Suokko, Tuovinen 2005.)

Yllä mainittu voisi selittää miksi samaa kaavaa noudattavat keskittymis- ja valmistautumisrituaalit ovat esiintyjälle tärkeitä. Valmistaudumme siirtymään ”pyhän alueelle”, eli teatteriesitykseen. Rituaalit ovat myös keino sietää jännitystä paremmin, sillä ne pitävät yllä järjestystä, ja siten kaaoksen uhkaa loitolla. Rutiinit luovat turvaa.

Lisänäkökulmaa asiaan tuo taikausko: Ihminen yrittää toistuvien rituaalien tai tekojensa avulla vapautua pelkojensa tuottamasta ahdistuksesta. Ihminen kokee, että hänen on pakko tehdä tiettyjä toistuvia tekoja, tai muuten tapahtuu jotain pahaa. Kaikki me tiedämme vanhoihin kansanuskomuksiin kuuluvia lausahduksia mustista kissoista, jotka ylittävät tietä tai kolmasti kukkuvista käistä -- huonoa onnea merkitsevistä tapahtumista. Kyseessä on taikausko, joka kuuluu meidänkin kulttuuriimme. Taikauskoa on kaikissa kulttuureissa. Se yksinkertaisesti kuuluu ihmisyyteen. Taikauskossa ei ole myöskään mitään pahaa, jos se ei hallitse ihmistä, vaan päinvastoin. (Furman 2014, 105—117.)

Olen kokenut nuo rituaalit hyväksi valmistautumiseksi ja tiedän, että moni muu esiintyjä kokee samoin.

Ramppikuumeen yhteydessä tekemäni taikauskoiset rituaalit ovat saaneet minut uskomaan, että niiden avulla esitys menee hyvin, eikä mitään pahaa tai huonoa tapahdu. Miksi näin? Koska esitykset pääsääntöisesti ovat menneet hyvin. Olen huomaamattani aiheuttanut itselleni noidankehän. Ajattelen, esitys meni hyvin, koska tein rituaalit. (Furman 2014, 118.)

Omalla kohdallani esitykseen valmistautumisrituaalit ovat välttämättömiä keskittymisen kannalta, eivätkä ne kokonaisvaltaisesti haittaa elämääni, joten uskon, että voinen turvallisella mielellä tehdä niitä jatkossakin ja että niistä on jopa hyötyä minulle.

8.4 Fysiologiaan ja lääkkeisiin näkökulma: Beetasalpaajat

Muistan ajan, jolloin turvauduin beetasalpaajiin, sekä näyttämöllä, että elävässä elämässä. Kärsin tuolloin voimakkaista sosiaalisista pelkotiloista ja esiintymisjännityksestä, ja nuo kaksi asiaahan kuuluvat ”samaa kastiin”. Jotta olisin selvinnyt jokapäiväisestä elämästä ja illan esityksistä, käytin beetasalpaajia.

Beetasalpaaja on verenpainetaudin ja sydänsairauksien hoidossa käytetty lääke, joka vaimentaa jännitysoireita lamaamalla sympaattisen hermoston toimintaa ja salpaamalla adrenaliinin vaikutuksia elimistössä. Beetasalpaaja ei ole psyykenlääke, eikä se aiheuta riippuvuutta. Se tehoaa hyvin, kunhan annos on riittävä. Monet ihmiset sanovat saaneensa sen avulla fyysiset jännitysoireensa vähenemään niin siedettävälle tasolle, että he voivat seurustella muiden ihmisten kanssa. (Furman 2014, 58.)

Alkoholia ja psyykenlääkkeitä en onneksi halunnut, enkä uskaltanut käyttää oireitani lieventämään. Lisäksi minulla on aina ollut periaate, että alkoholi ei kuulu lavaesiintymiseen. Beetasalpaajistakin tunsin jo syyllisyyttä, ikään kuin olisin huijannut jotakin, ketä? Itseäni?

Monet jännitysoireista kärsivät taiteilijat, erityisesti soittajat ja solistit, käyttävät oireidensa hallitsemiseen beetasalpaajalääkitystä, vaikka eivät yleensä puhu siitä mielellään julkisesti. (Furman 2014, 74.)

Pelkäämmekö me paljastuttuamme, että meidän ajatellaan **osaavamme** ammattimme vain lääkityksen avulla? Esiintyviä taiteilijoitahan usein pidetään rohkeina ja ihmetellään, että kuinka he uskaltavat mennä lavalle ja esiintyä. Vai pelkäämmekö herkkyytemme ja inhimillisyytemme paljastuvan? Että me emme olekaan itsevarmoja ja glamouria tihkuvia, vaan epävarmoja ja ”heikkoja”. Minä en esimerkiksi mielelläni, voisin sanoa, en varmasti, esiinny sukujuhlissa tai muissakaan juhlissa, ne jännittävät vieläkin enemmän, kuin ammatilliset esiintymiset. Sukujuhlissa minut tunnetaan, tuntuu, että ei pysty pakenemaan minkäänlaisen roolin taakse. Kuitenkin oletus on, että koska olen ”teatteriihminen”, esiinnyn tuosta vaan, lennosta, laulan, tanssin ja teen sirkustemppeja. On hirveää olla juhlissa, joissa pitää jännittää ja odottaa, että esiintyminen on ohi, jotta voi päästä juhlimaan!

Pelkäsin etten koskaan enää uskalla mennä lavalle ilman salpaajia. Vaikka

Furmankin sanoo, että Beetasalpaajat eivät aiheuta riippuvuutta, henkistä riippuvuutta ne kyllä aiheuttavat. Koska en halunnut käyttää niitä loppuelämäni, pakotin itseni erään kerran menemään ilman niitä lavalle. Selvisin. Beetasalpaajissa on se, että ne ikään kuin salpaavat jännitysoireet, mistä taas aiheutuu se tunne, että ne salpaavat myös tunteet.

Sillä (Beetasalpaaja) ei ole psyykkistä rauhoittavaa vaikutusta, mutta se vähentää adrenaliinin aiheuttamia jännitysoireita, kuten hikoilua, vatsan kipristelyä ja käsien vapinaa. (Furman 2014, 74.)

Tavallaan juuri jännitys on myös se, joka tuo tunteita herkemmin pintaan, se ikään kuin toimii tunteiden puskurina. Jännitys tuottaa adrenaliinia, jolla mennään eteenpäin. Aloin kaivata tuntemuksia ja tunteita, vaikka jouduinkin taas jännittämään enemmän. Siksi halusin lopettaa beetasalpaajat. Sitä paitsi, kuten yleisesti tiedetään, mitkään lääkkeet eivät poista ongelmien syitä, ne kuitenkin saattavat auttaa pahimman kriisin yli, jotta ihminen on kykenevä pureutumaan asiantuntijan avulla ongelmansa perimmäisiin syihin.

Koen, että juuri jännittämiseni on osa herkkää minua, ja jos osaan kanavoida sen oikein, en voi epäonnistua, vaikka kuinka jännittäisin. Ts. käännän jännityksen voitokseni lavalla, vaikka ennen lavalle menoa olisin pää pöntössä oksentamassa.

Päätin siis kestää kovan ramppikuumeen, jotta suoritukseni ei olisi vaimentunut. Onnistuin kääntämään jännityksen voimavarakseni. Luulen myös, että omaa selviytymistäni helpotti luontainen tarpeeni esiintyä. Olin esiintynyt lapsesta saakka. Esiintyminen ei ollut minulle vierasta ja minua oli aina kannustettu siihen.

9 Yhteenvetoa ja pohdintaa

Kun pohdin opinnäytetyöni aihetta, päässäni ei ollut ajatustakaan siitä, mistä lähteä kirjoittamaan. Ajattelin opiskelutovereideni seurassa ääneen tätä asiaa, jolloin eräs opiskelutoverini sanoi minulle, että kirjoita jännittämisestäsi. En alkuun ollut erityisen innostunut ajatuksesta, mutta tartuin siihen kuitenkin, koska tiesin ainakin tuntevani aihetta todella omakohtaisesti, eikä minulla ollut itselläni parempaakaan ideaa.

Kirjoittaminen on ollut työlästä, aivan poikkeuksellisen vaikeaa ja sekavaa. En ole oikeastaan missään vaiheessa tuntenut mitään ”flowta”. Kuitenkin, mitä enemmän ole aihettani tutkinut, lukenut, haastatellut ja muistellut omaa elämäni taaksepäin, sitä merkityksellisemmäksi tämä työ on minulle muodostunut. Ja olen ymmärtänyt, että minun on suorastaan ollut **pakko** kirjoittaa juuri tästä aiheesta. Olen tässä työssä saanut käsitellä asioita, mitkä olisi pitänyt käsitellä jo ajat sitten. Jossain luvussa mainitsinkin Päivi Arjaksen käsitteen ”matka mieleen”. Tämä on ollut matka omaan mieleeni, ja se on ollut aivan välttämätöntä tulevan elämäni kannalta. Välillä mietin, että tiesikö opiskelutoverini tämän, hän osaa olla oikea noita, kaukaa viisas, ja ihana ihminen. Oli miten oli, hänen ehdotuksensa osui maaliin.

Aluksi aiheen piti olla ”ramppikuume”, mutta se laajeni, koska elämäni on laajasti hallinnut jännittäminen ylipäättään ja pelot. Hermoilen asioista todella paljon. Siihen on kulunut ja kuluu valtavasti energiaa. Yleensä jälkikäteen huomaa, että turhaa energian haaskausta oli sekin ja sekin itkukohtaus, olisiko voinut hyödyntää kohtauksiin käytetyn energian paremmin. Tämän opinnäytetyön kirjoittamisen jälkeen minulla on ainakin enemmän työkaluja saavuttaa sisäistä rauhaa erilaissa tilanteissa. Jännittämiseni ei varmastikaan lakkaa, mutta koska ymmärrän itseäni nyt paremmin, saatan saada itseni paremmin hallintaan haastavissa tilanteissa. Enää en ajattele, että olipa viimeksi kuluneet 20 vuotta todella sekavat, vaan pystyn jäsentämään tapahtumia, tilanteita ja tunnelmia paremmin, ymmärrän, miksi silloin ja silloin oli niin kuin oli. Silloin oli, koska kun jännitin ja pelkäsin, en pysähtynyt, vaan yritin rämpiä eteenpäin kysymättä itseltäni, että miksi näin. Esitysten jälkeen menin muiden kanssa ravintolaan juhlimaan, kun piti saada kaaosmainen olo pois. Kaaosmainen olo, jännittäminen

ja pelot vain pahenivat entisestään. Rentoutumisen alkoholin avulla olen jättänyt jo vuosia sitten, se ei sovi minulle. Tärkeintä on, että jokainen löytää itselleen sopivimmat keinot selvitä. Kaikkein ensiksi täytyy muistaa pysähtyä.

Haastavia tilanteita tulevat edelleen olemaan esiintymiset ja esittäytymistilanteet uusissa ryhmissä. Se mikä on muuttunut, on se, etten enää ajattele mitä muut ajattelevat. En häpeä itseäni. Olen jopa ylpeä siitä, että uskallan tuoda herkän puoleni esiin, en siis ole heikko, vaan vahva. Uskon, että pystyn kohtaamaan myös yleisön uudella tavalla, avoimemmin ja läsnä olevammin, sillä luulen, että pystyn suhtautumaan nyt "virheisiin" armollisemmin. Epäonnistuminen ei ole maailman loppu. Se kolahtaa hetken, ja sitten elämä jatkaa kulkuaan.

Merkittävä oli myöskin tapaaminen näyttelijä ja taidemaalari Svante Martinin kanssa. Vaikka emme olleet koskaan aiemmin tavanneet, ja tapaaminen kesti vain noin tunnin, sain tapaamisesta niin paljon ajattelemisen aihetta, vastauksia vuosia vaivanneisiin kysymyksiini, ja lämmintä, hyvää energiaa. Vaikka Martinin osuus opinnäytetyössä on lyhyehkö, kaikki mitä hän sanoo, on täyttä asiaa.

Jotta esiintyvinä taiteilijoina saavuttaisimme läsnäolon, on meidän uskallettava. On tärkeää hyväksyä, että tuo uskallus jännittää, se on siis normaalia. Jännittämistä ei pidä hävetä tai piilotella, muutoin se ottaa meistä vallan, ja saattaa muuttua hallitsemattomaksi. Olen todennut, että kaksi asiaa, hallinta ja hallinnan menetys korostuvat jännityksestä ja pelosta puhuttaessa. Niin kauan, kuin kaikki on hallinnassamme, eikä rajoita elämäämme, kaikki on normaalia. Näyttelijän tulee lavalla päästää irti kontrollista, mutta se vaatii sen, että hän saa pidettyä itsensä kontrollissa ennen esitystä. Tuolla tarkoitan sitä, että hän keskittyy oikeisiin asioihin ennen lavalle nousua, eikä pelkää epäonnistumista. Virheiden ja mokaamisten hyväksyntä on keskiössä epäonnistumisen pelosta puhuttaessa. Sama pätee muihin pelkotiloihin elämässä. Tässä opinnäytetyössä olen esiintymisjännityksen lisäksi puhunut kuolemanpelosta, koska se on myös osaksi hallinnut elämäni hyvin nuoresta lähtien. Minun tulee hyväksyä se, että elämässä tapahtuu asioita, joihin en itse voi vaikuttaa. Kuin klovni, minun tulee

olla ”avoin ja tyhjä kangas” myös elämän edessä, ei vain lavalla. Asiat mitä tapahtuvat, olivatpa ne lavalla tai todellisessa elämässä, on kohdattava. Pakeneminen johtaa vain entistä pahempiin ongelmiin. Kun pelottaa tai jännittää, lähdetään matkalle kyllä, omaan mieleen, ei sen kauemmaksi.



Kuva 4. Kirjoittaja kontrollissa, Lysistraten roolissa v. 1993

Lähteet

Alanne Susanna, Taiteen maisterin opinnäytetyö, Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma, Aalto Yliopisto 2015

Arjas Päivi, Varmasti lavalle—muusikoiden esiintymisvalmennus, Atena Kustannus Oy 2014

Dunderberg, Ismo; Utriainen, Terhi; Heinimäki, Jaakko; Suokko, Eija; Tuovinen, Riitta Tuovinen 2005. Pyhän piirit, lukion uskonto osa 1. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Ervasti Nina, Its something about fragments-kuinka ohjata klovnia, Turun AMK 2015

Furman Ben, Perhosiä vatsassa—apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistuksiin, Bookwell Oy, Porvoo 2014

Hellström Kerstin ja Hanell Åsa, Fobiat, Bokförlaget Prisma ja Edita Publishing Oy 2000

Jutila Minna, Rituaali teatterissa ja retriittiesitys Luopuminen, esittävän taiteen koulutusohjelma, Metropolia AMK 2009.

Stanislavski Konstantin, Näyttelijän työ, Kristiina Repo ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2011

Toskala Antero, Pelot ja niiden voittaminen—kohti uudenlaista rohkeutta, WSOY – Kirjapainoyksikkö Juva 1997

Haastattelut

Hurjanen Jukka, Teatteri Kultsa 8/2016

Järnefelt Jonna, Suomen Kansallisteatteri 2/2016

Martin Svante, Cafe Engel 2.11.2016

Orblin Cecile, Suomen Kansallisteatteri 2/2016

Sella Seela, Suomen Kansallisteatteri 2/2016

Sutinen Kaisa, Teatteri Kultsa 8/2016

Verkkolähteet <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/11/10/miksi-kaarmeet-pelottavatenemman-kuinautot>

<http://peda.net/veraja/joutsa/lukio/oppiaineet/englanti/alkavat/en2/suomi/janna/mita>

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/pelko>