

Opinnäytetyö (TUAMK)

Musiikin koulutusohjelma

Muusikko

2010

Irina Peltoinen

ESIINTYMISJÄNNITYS MIELEN VALINTANA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Muusikon suuntautumisvaihtoehto

2010 | Sivumäärä 43

Ohjaaja Lilia Varnas

Irina Peltainen

ESIINTYMISJÄNNITYS MIELEN VALINTANA

Opinnäytetyöni lähtökohta on, että esiintymisjännitys ei johdu ulkopuolisista seikoista, vaan ihmisen omasta suhtautumisesta esiintymistilanteeseen. Työni on tarkoitettu luomaan pohjaa esiintymisvarmuuden kehittämiseksi ja lisäämään motivaatiota sen työstämiselle. Tämän opinnäytetyön pyrkimyksenä on saada lukijat näkemään esiintymisjännitys omana, vaikkakin tiedostamattomana valintana. Opinnäytetyöni on tiivis kokonaisuus. Sosiaalipsykologia tarjoaa teoreettisen perustan aiheelle ja NLP:n avulla täydennän sitä käytännön harjoituksin.

Toisessa luvussa käsittelen lyhyesti mitä on esiintymisjännitys ja myös siihen liittyviä väärinkäsityksiä. Kolmannessa luvussa käsittelen esiintymisjännityksen viriämistä mielessä sosiaalipsykologian kannalta. Lähtökohtana on vastata kysymykseen: mistä tiedän jännittäväni? Sosiaalipsykologian skeema-käsitettä käyttäen käsittelen skeeman kannalta jokaista esiintymisjännitykseen johtavaa osa-aluetta myös erikseen. Kolmannen luvun tarkoituksena on ensinnäkin vähentää esiintymisjännitykseen liittyvää mystisyyttä ja opetella näkemään esiintymisjännitys luonnollisena prosessina, jolle on olemassa syy. Toiseksi kolmannen luvun tarkoituksena on lisätä motivaatiota esiintymisjännittämisen voittamiseen.

Neljännessä luvussa lähestyn esiintymisjännitystä käytännön harjoittelulla NLP:n keinoin. Tämän luvun pyrkimyksenä on lisätä itseohjautuvuutta esiintymisjännityksen suhteen. Neljännän luvun avulla on tarkoitus muuttaa esiintymisjännitys voimavaraksi. Ensin on otettava selvää mitä haluaa esiintymisjännityksen tilalle. Toiseksi on tiedettävä mikä häiritsee tämän ihannetilanteen saavuttamista. Kolmanneksi on hankittava sellainen työkalu, jonka avulla voi muistuttaa itseään omasta ihannetilanteestaan riippumatta lähtötilanteesta. Tämän kaiken saavuttamiseksi autan määrittelemään oman ihannetilanteen ja sitten nykytilanteen. Sen jälkeen esittelen ankkurointia esiintymisjännityksen lieventämiskeinona.

ASIASANAT:

Esiintymispelko, esiintymisjännitys, sosiaalipsykologia, NLP

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Irina Peltainen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN TURKU

MUSIC Degree programme | Specialisation musician

2010 | Total number of pages 43

Instructor Lilia Varnas

Irina Peltainen

STAGE FRIGHT AS A CHOICE OF MIND

The main thought of my thesis is that stage fright and performance anxiety is not caused by surroundings but by a person's own perception of the performance situation. My thesis is intended to help to build a basis for reducing performance anxiety and improving one's motivation to work on it. The intention of this thesis is to get the reader to see performance anxiety as a person's own choice, even if it is an unintentional one. This thesis is quite compact. Social psychology provides a theoretical base to approach the problem while with the help of NLP theory I introduce practical exercises to solution.

In the third chapter I write raising of the performance anxiety in the mind with the aid of social psychology. The key question is: "How do I know I'm nervous?" With the aid of the scheme mechanism of social psychology I analyze each area that leads to performance anxiety. In the third chapter I try to show it as a natural process with cause and consequence. In addition I want to gain the reader's motivation to overcome the performance anxiety.

In the fourth chapter I offer practical exercises in approaching performance anxiety. The main goal is to increase one's self-guidance regarding the subject and to reverse the power of anxiety to one's strength.

KEYWORDS:

Performance anxiety, stage fright, social psychology, NLP

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LUONNE	7
2.1 Esiintymisjännitykseen liittyvät väärinymmärrykset	8
2.1.1 Persoonallisuuden vaikutus esiintymiseen	8
2.1.2 Esiintymisjännitys ja luonteva esiintyminen	9
3 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VIRIÄMINEN MIELESSÄ, SKEEMAT	10
3.1 Esiintymisjännityksen tilannevihjeet	13
3.1.1 Yleisön läsnäolo tilannevihjeenä	13
3.1.2 Esiintymisjännityksen fysiologiset oireet tilannevihjeenä	15
3.2 Esiintymisjännityksen pohjustus	16
3.2.1 Uskomukset	16
3.2.2 Pystyvyyden tunne, ennakkokäsitykset	19
3.3 Esiintymisjännitykseen vaikuttavat pysyvät henkilökohtaiset konstruktiot	21
3.3.1 Minä-käsitys	21
3.3.2 Itsetunto	22
4 NLP ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LIEVENTÄMISESSÄ	26

4.1 NLP käsitteenä	26
4.2 NLP: n perusolettamukset	27
4.3 Ihannetilanteen määrittely	29
4.4 Nykytilanteen kartoitus ja esiintymisjännityksen syiden etsintä	32
4.4.1 NLP loogiset tasot	33
4.6 Ankkurointi	35
5 POHDINTAA	38
6 LÄHTEET	40
7 LIITTEET	43
KUVIOT	

1 JOHDANTO

Esiintymisjännitys on hyvin yleinen ilmiö muusikoiden keskuudessa. Muusikon on opittava elämään sen kanssa. Kuitenkin siitä puhutaan liian vähän, jokainen joutuu kamppailemaan sen kanssa yksin. Päätin opinnäytetyössäni keskittyä tähän aiheeseen tarkemmin.

Opinnäytetyöni on kokenut suuren muodonmuutoksen. Lähestyin ensin aihetta rentoutumis- ja keskittymisharjoitusten kautta. Pelkkä rentoutuminen ei kuitenkaan minua paljon auttanut esiintymistilanteissa, koska kehossa on oltava intensiteettiä, jotta pystyy laulamaan hyvin. Esiintymisjännitystä ei kannata poistaa kokonaan, koska jännitys tuo tarvittavaa intensiteettiä esitykseen. Huomasin myös, että rentoutumisharjoitukset eivät minua auttaneet, koska jännitin ”mielessä”. Mietin mitä voin tehdä väärin ja se aiheutti esiintymisjännityksen. Silloin muutin lähestymistapaa ja päätin tarkastella aihetta mielen kautta. Päädyin siihen, että ensin on tiedettävä miten esiintymisjännitys vaikuttaa mieleen, jotta voisi muuttaa omaa suhtautumista siihen. Vasta sen jälkeen voi tehdä rentoutumisharjoituksia, koska eri hengitys-, rentoutumis-, keskittymisharjoitukset auttavat kontrolloimaan kehoa paremmin, mutta ne eivät poista ongelmaa eli jännitykseen johtavia ajatuksia.

Monet esiintyjät kamppailevat hengityksen tihentymisen, käsien tärinän ja jännittyneiden lihaksien kanssa huomaamatta sitä, että nämä fysiologiset oireet johtuvat itse oireiden tulkinnasta. Kaikki lähtee ajatuksesta eli, jos on hyvin jännittynyt ajatuksissa, pelkkä kehon rentouttaminen ei auta, vaan on muutettava jännittämiseen johtavia ajatuksia. Jännitys voi alkaa mielestä ilman näkyvää syytä, esimerkiksi pelottavan tilanteen muistelu saa kehon reagoimaan

samalla tavalla kuin oikeassa tilanteessa. Fysiologiset oireet esiintyvät silloinkin, kun ihminen kokee tilanteen vaaralliseksi. Tämän takia pelkkä fysiologisten oireiden lieventäminen ei riitä, vaan on muutettava myös suhtautumista esiintymistilanteeseen.

Esiintymisjännitys ei myöskään mene itsestään ohi, koska siihen voi mennä kymmeniä vuosia. Mikäli ei ole muuttanut tietoisesti omia automaattisia ajatuksiaan ennen esitystä, esitykseen kannustavia ajatusmalleja ei voi vain ilmestyä esityksen aikana.

Käsittelen esiintymisjännitystä pitkälti sosiaalipsykologian näkökulmasta, koska se ottaa huomioon muiden ihmisten vaikutuksen yksilön toimintaan. Laajennan näkökulmaani myös NLP:n (neuro-linguistic programming) metodeista käsin. Psykologi Gordon Allport määritteli sosiaalipsykologian tutkivan sitä, miten toisten ihmisten kuviteltu tai todellinen läsnäolo vaikuttaa ihmisten ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Esiintymistilanteet ovat aina yleisötilaisuuksia, joten yleisön vaikutus on huomioitava myös esiintymisjännityksen lieventämisessä.

Toisessa osassa käsittelen esiintymisjännitystä NLP:n näkökulmasta, sillä vaikka sosiaalipsykologia selittää esiintymisjännityksen ilmiönä, se ei tarjoa käytännön ratkaisuja esiintymisjännityksen lieventämiseksi.

2 ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LUONNE

Jännittäminen tai pelkääminen tapahtuu kolmella eri tasolla. Se vaikuttaa ajatuksiin, käyttäytymiseen sekä kehoon. Kaiken tämän värittää sosiaalinen ympäristö, jossa toimimme, elämäkokemuksemme ja kasvatuksemme. Esiintymisjännitystä voisikin lähestyä miltä tahansa näiltä tasoilta. Jännitys voi

lähteä kehosta, esimerkiksi kahvi voi saada levottomaksi ja sen voi kokea esiintymisjännityksenä. Käyttäytymiseen voi vaikuttaa hankkimalla enemmän kokemusta ja oppimalla esiintymistekniikoita. Kehoon voi vaikuttaa tekemällä hengitysharjoituksia ja rentoutumisharjoituksia. Kaikki kuitenkin saa alkunsa suhtautumistavasta eli ajatuksista. Jos suhtautuu esiintymistilanteeseen negatiivisesti, keho reagoi siihen jännittämällä lihaksia ja lisäämällä adrenaliinieritystä, mikä puolestaan saa esimerkiksi kädet tärisemään.

Esiintymisjännitys on oikeastaan suuri voimavara, koska se auttaa yltämään omaan parhaimpaan suoritukseen. Sopiva jännittäminen lisää voimaa ja kestävyyttä sekä auttaa keskittymään. Esiintymisjännityksen lieventämisellä tarkoitetaan juuri oman ihanteellisen virittyneisyyden tason löytämistä. Esiintyjän ollessa ylivirittynyt tai liian rentoutunut, hän ei voi yltää hyvään esitykseen, mikä tuo hänelle itselleenkin hyvän olon. Tavoitteena onkin pääseminen virittyneeseen tilaan. (Björkman 1982, 37.)

2.1 Esiintymisjännitykseen liittyvät väärinymmärrykset

Ensimmäinen esiintymisjännitykseen liittyvä väärinymmärrys on se, että esiintymisjännityksen lieventäminen tarkoittaisi persoonallisuuden muutosta eli introvertista tulisikin ekstrovertti.

2.1.1 Persoonallisuuden vaikutus esiintymiseen

Esiintymisjännityksen poisoppiminen ei tarkoita sitä, että persoonallisuuden tarvitsisi muuttua. Yleensä ihmiset kuitenkin jaetaan introverteiksi ja ekstroverteiksi, joista introvertteja ei mielletä niin hyväksi esiintyjiksi. Syynä

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ I Irina Peltainen

siihen on se, että heidät määritellään ujoiksi ja aroiksi, koska he viihtyvät enemmän omissa oloissaan ja kuuntelevat mieluummin kuin puhuvat.

Jännittämisen poisoppiminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että introvertti yritettäisiin muuttaa ekstrovertiksi, vaan sitä, että tämä uskaltaa esiintyä omana itsenään ja ilmaista itseään eikä kopioida jotakuta. Ekstrovertin ja introvertin esitykset voivat olla hyvin erilaiset. Introvertti voi olla hyvä tulkitsemaan herkästi, kun ekstrovertti on enemmän ulospäin suuntautunut. Molempien esitykset ovat hyvät, mutta erilaiset. Tarvitaan eri persoonallisuuksia, koska jokainen voi tuoda jotakin uutta. Siinä onkin niiden ihanuus. Toisen rooliin eläytyminen, mitä tehdään mielikuvaharjoittelussa, on eri asia, koska siinä tarkoituksena on omaksua itseluottamuksen tunne, kasvattaa itsevarmuutta alitajunnasta käsin.

2.1.2 Esiintymisjännitys ja luonteva esiintyminen

Toinen väärinymmärrys tulee siitä, että mielletään esiintymisjännityksen lieventämisen olevan sama kuin luonteva esiintyminen. Esiintymisjännityksen lieventäminen ja luonteva esiintyminen ei kuitenkaan ole sama asia.

Se, että ei jännitä, ei vielä tarkoita automaattisesti sitä, että osaisi esiintyä luontevasti. Se tarkoittaa sitä, että antaa itselleen tilan kehittyä ja on armollinen virheilleen. Tämä on hyvä pitää mielessä, koska kun esiintymistaito ei kehity jännityksen lieventymisen kanssa, voi tuntea itsensä epäonnistuneeksi, vaikka jännityksen lieventyminen on oikeastaan ensimmäinen askel parempaan esiintymistaitoon eikä viimeinen. On aina olemassa joku, joka on parempi kuin itse, joten jos pyrkii vain täydellisyyteen, elää aina odotustilassa. On hyväksyttävä, että itsellä on vielä kehittämisen varaa, ja täydellisenä eläminen on kuitenkin liian raskasta. Itselleen on annettava tilaa ”mokata” ja siten kehittyä. Mikäli ei anna itselleen mahdollisuutta erehtyä, ei myöskään anna

itselleen mahdollisuutta kehittyä. Jos ei kokeile, ei voi onnistuakaan. Hyväksi esiintyjäksi voi tulla vain harjoittelun ja kokemuksen kautta. Kun pystyy pitämään jännityksen kontrollissa, oppiminen tapahtuu hauskemmin ja nopeammin. Esiintymisjännityksen lieventäminen auttaa keskittymään oikeisiin asioihin, kuten tekstin sanomaan ja sisältöön.

Esiintymisjännityksen lieventäminen antaa mahdollisuuden kehittyä karismaattiseksi esiintyjäksi. Esiintymiskarisma vaatii kuitenkin keskittymistä, joka on rajallinen. Keskittyessä siihen miten muut mahtavat suhtautua esitykseen tai mitä mieltä he ovat esityksestä, ei voi esiintyä karismaattisesti. Jännittynyt ihminen ei voi olla luova, eikä karismaattinen. Esiintymisestä tulee elämäntaistelu. Esiintymisjännitys on suuri voimavara, koska sopiva jännittäminen lisää voimaa ja kestävyyttä. Esiintymisjännityksen lieventämisen päämäärä onkin muuttaa jännittäminen kompastuskivestä voimavaraksi.

3. ESIINTYMISJÄNNITYKSEN VIRIÄMINEN MIELESSÄ, SKEEMAT

Esiintymisjännitys tuntuu käynnistyvän silloin, kun näkee yleisön ja tuntee jännityksen fysiologiset oireet. Tämä tapahtuu siksi, että mieleen virittyi tapahtumaskeema eli skripti nimeltä ”esiintymistilanne”. Tämän skeeman pohjalta tiedämme miten lavalla tulisi käyttäytyä ja miltä meidän on näytettävä.

Skeema on kokoelma määritelmiä ja luokitteluja. Ne auttavat nopeammin jäsentämään tulevaa informaatiota. Suurimmaksi osaksi se on automaattinen prosessi, jos emme tuo sitä tietoisuuteen. Ilman skeemoja jokainen tilanne olisi

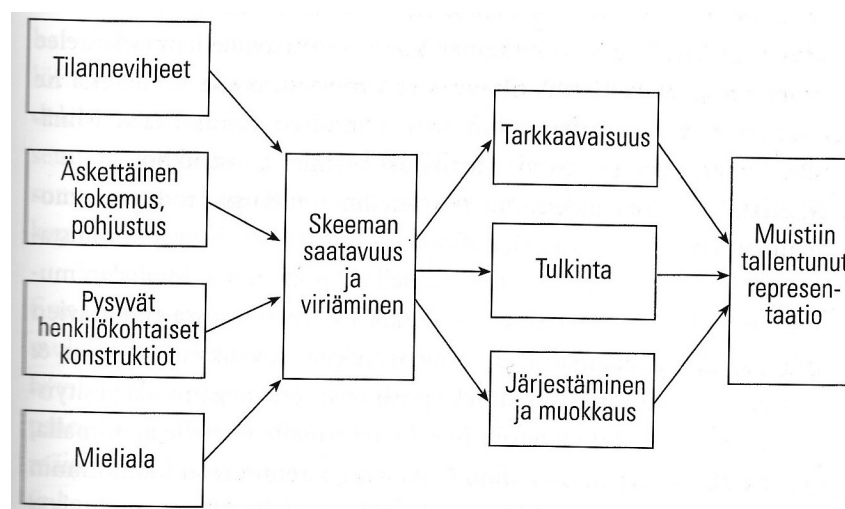
kuin aivan uusi. Emme tietäisi miten täytyy käyttäytyä, miten toimia, mihin mennä, mikä on sopivaa ja mikä ei. (Helkama ym. 2007, 127-129.) Skeemat helpottavat siis elämää, koska voimme reagoida nopeasti. Nähdessämme esimerkiksi tuolin tiedämme skeemojen avulla sen olevan tuoli, vaikka tuoleja on hyvin erilaisia.

Ongelmallisiksi skeemat muodostuvat silloin, kun skeema saa negatiivisen latauksen, koska skeemat ohjaavat huomiokykyä. Ihmisellä on taipumus myös vääristää havainnot ja tulkinnat skeemaa vastaaviksi (Helkama ym. 2007, 129).

Tarkastellaan miten esiintymisjännitys saa alkunsa Brewerin ja Cranonin mallin mukaan. Heidän mallinsa mukaan esiintymisjännityksen skenaario tai tapahtumaskeema viriää pohjautuen tilannevihjeisiin, kokemukseen ja pohjustukseen, pysyviin henkilökohtaisiin konstruktioihin sekä mielialaan.

Tämän malliesimerkin mukaan skeema voi olla ”esiintymistilanne”, johon voi liittyä monta negatiivista mielikuvaa ja odotusta, jolloin ”huonon esityksen” skenaario käynnistyy. Jännittäjä päättelee tilannevihjeistä, että yleisö ei ole innostunut tai omista fysiologisista oireistaan esimerkiksi käsien tärinästä, että häntä jännittää suunnattomasti. Hänelle voi tulla mieleen aikaisemmat kokemukset, joiden mukaan viimekertainen esitys ei mennyt hyvin jännityksen takia. Hänen itsetuntonsa on ehkä kärsinyt aikaisemmista kokemuksista, eikä hän ehkä usko voimiinsa. Hän ajattelee, ettei hän ole luonteva esiintyjä ja että hän on luonnostaan jännittäjä. Näiden kaikkien ajatusten ansiosta hän on todennäköisesti hermostunut, mikä pahentaa tilannetta entisestään. On huomattu, että huonolla tuulella ihmiset huomioivat ja muistavat helpommin kielteisiä kuin positiivisia asioita. Tämän kaiken ansiosta mielessä virittyy ajatus: ”Tämä esitys menee huonosti”, mikä puolestaan ohjaa tarkkaavaisuutta, jolloin esiintyjä huomaa yleisöstä sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole kiinnostuneita esityksestä. Yleisön reaktioita tulkitaan myös negatiivisemmin, vaikka kyse on

voinut olla vain kohteliaisuudesta. Olen itse esiintynyt monta kertaa sellaiselle yleisölle, joka istui mitäänsanomattomin ilmein. Konsertin jälkeen samat henkilöt kuitenkin tulivat innostuneina kiittämään esityksestä ja kyselemään tulevista konserteistani. Suomessa yleensä on kohteliasta antaa esiintyjälle tilaa ja ilmaista tunteita vasta esityksen jälkeen.



Kuvio 1. Brewer ja Cranon (1994) skeeman viriämisen ja skeemanmukaisen informaationkäsittelyn malli (ks. Helkama ym. 2007, 127).

On muutettava jokaista osaa, joka johtaa esiintymisjännitykseen. Ei riitä, että suhtautuu positiivisesti esitykseen, vaan on huomioitava aikaisempien kokemusten, itsetunnon, ja oman suhtautumisen vaikutus esiintymisjännityksen fysiologisiin reaktioihin. Skeema ei ole jäykkä malli tapahtuvasta. Se voi muuttua, esimerkiksi silloin kun skeema ei vastaakaan todellisuutta. Kuitenkin niin kauan kuin sitä ei tietoisesti pureta, se vaikuttaa negatiivisesti esitykseen. Ennen kuin negatiivista skeemaa voidaan muuttaa, on tiedettävä, mitä esiintymisjännitykseen johtavat osa-alueet sisältävät ja miten ne yksitellen vaikuttavat esiintymisjännitykseen. On huomioitava se, että vaikka

käsittelen jokaista esiintymisjännitykseen johtanutta osa-aluetta erikseen, ne liittyvät hyvin tiiviisti toisiinsa ja joskus on vaikeaa vetää selvää rajaa niiden väliin.

3.1 Esiintymisjännityksen tilannevihjeet

Esiintymistilanteen tilannevihjeet antavat meille vinkkejä siitä, onko tilanne vaarallinen vai ei. Tilanteen ei tarvitse olla fyysisesti vaarallinen, vaan vaarallinen tilanne on myös sellainen, jossa voi esimerkiksi menettää muiden kunnioitus.

Tässä luvussa tarkastelen kahta vaikuttavinta tilannevihjetä: yleisön vaikutusta ja esiintymisjännityksen voimakkuuteen vaikuttavia fysiologisia reaktioita.

3.1.1 Yleisön läsnäolo tilannevihjeenä

Suurimmalle osalle ihmisiä yleisön läsnäolo aiheuttaa esiintymisjännityksen. Mitä suurempi yleisö sitä enemmän jännittää. Tämän takia onkin hyödyllistä ymmärtää, miten muiden läsnäolo vaikuttaa käyttäytymiseemme.

Sosiaalipsykologiassa on huomattu, että yleisön läsnäolo helpoissa tehtävissä tai tehtävissä, jotka ovat hyvin hallinnassa parantaa suoritusta, mutta vaikeissa huonontaa suoritusta. Suorituksen parantuessa, sosiaalipsykologiassa ilmiötä kutsutaan sosiaalisesti helpontumiseksi, kun taas mikäli suoritus huononee, sitä kutsutaan sosiaalisesti ehkäistymiseksi. Sosiaalipsykologi R. B. Zajoncin (1965) mukaan yleisön läsnäolo nostaa esiintyjän aktiivitasoa. (ks. Helkama ym. 2007, 161.) Aktiivitason voi tässä yhteydessä ymmärtää myös

esiintymisjännitykseksi. Siihen mitkä ovat kullekin henkilölle helppoja tai vaikeita tehtäviä, vaikuttaa ihmisen oma suhtautuminen asiaan. Tästä johtuen vaikeudet ovat suhteellisia asioita. Sosiaalista helpontumista onkin selitetty myös arviointiarkuuden avulla. Termillä viitataan tilanteeseen, jossa henkilö uskoessa suoriutuvansa hyvin jostakin tehtävästä, hän myös odottaa yleisön suhtautuvan hyvin esitykseen, mikä samalla parantaa suoritusta. Sama kuitenkin tapahtuu toisinpäinkin. Jos henkilö ei usko hallitsevansa asiaansa ja odottaa yleisön moittivaa reaktiota, se heikentää omaa suoritustaan. (Helkama ym. 2007, 161.) Tämän takia itsetunto, minä-käsitys ja pystyvyyden tunne eli tunne siitä, että voi vaikuttaa itselleen tärkeään toimintaan (Helkama ym. 2007, 93), ovat niin tärkeitä esiintymisjännityksen lieventämisessä.

Muut ihmiset voivat vaikuttaa esiintyjän huomaamatta niin esiintymisjännitykseen kuin esiintymiseen. Sosiaalipsykologiassa on tutkittu toisten ihmisten havaintojen vaikutusta yksilön identiteettiin. Sosiologi Robert Merton kehitti teorian ”itsensä toteuttavasta ennustuksesta”. Sen perusajatus on, että ne odotukset tai määritelmät, joilla selitämme toisen ihmisen käyttäytymistä tai sisäistä maailmaa, ohjaavat tämän ihmisen pärjäämistä tai käyttäytymistä tietyssä tilanteessa. Rosenthal ja Jacobson (1968) ovat tehneet tästä tutkimuksen, jossa pyrittiin selvittämään miten ne oppilaat, joita opettajat arvelivat huonosti pärjääviksi, olivatkin menestyneet huonommin kokeissa, vaikka ennen tätä koetta he menestyivät hyvin. Tutkimuksessa opettajille kerrottiin vastoin totuutta, että oppilaille on tehty älykkyystesti ja kyseiset oppilaat menestyivät siinä hyvin. Näin ollen opettajat saattoivat odottaa heiltä edistymistä tulevana lukuvuonna. Useita kuukausia myöhemmin huomattiin, että nämä oppilaat olivatkin edistyneet. Tutkijoiden mukaan tämä johtui siitä, että opettajat tietämättään välittivät odotuksia lupaavia oppilaita kohtaan äänensävyllä, eleillä ja katseilla. (ks. Burr 2007, 103-104.) Nämä tutkimustulokset osoittavat, kuinka tärkeää on olla tietoinen muiden ihmisten vaikutuksesta

omaan esiintymisjännitykseen, jotta voi suhtautua muiden ihmisten reaktioihin rauhallisemmin.

3.1.2 Esiintymisjännityksen fysiologiset oireet tilannevihjeenä

Esiintymisjännityksen fysiologiset oireet ovat esiintymistilanteen aikana kenties aistittavimpia. Niitä yleensä pidetään häiritsevinä, mutta niillä on positiivinen tausta.

Esiintymisjännityksen fysiologisia reaktioita laukaisee lisääntynyt hormonitoiminta, jonka seurauksena muun muassa sydämen lyöntirytmii nopeutuu, suuta kuivaa, kädet tärisevät, ääni värisee, hengitysrytmi muuttuu jne. Tätä ilmiötä kutsutaan ”taistele tai pakene” -mekanismiksi, jonka avulla elimistö valmistautuu toimintaan ennen vaaralliselta tuntuvaa tehtävää. Silloin kehoon erittyy adrenaliinia, mikä puolestaan terävöittää aistit, parantaa keskittymistä sekä lisää nopeutta ja voimaa. (Arjas 1997, 16.) Esiintyjän tilannetta hankaloittaa normaalin esiintymistilanteen staattisuus. Hän ei pysty purkamaan energiaansa fyysiseen toimintaan, johon se olisi tarkoitus purkautua. Tästä johtuen tämä purkamaton energia saa esiintymisjännitykselle ominaisia fyysisiä oireita. (Repo, Nuutinen 2003, 157.)

Esiintymisjännitys ei kuitenkaan loppujen lopuksi johdu kehon fysiologisista reaktioista, vaan suhtautumisesta niihin. Schachterin ja Singerin tunneteorian mukaan elimistöön erittyy adrenaliinia samalla tavalla niin rakastuessa kuin pelottavissa tilanteissakin. Se, minkälaisina tunteina ihminen kokee tämän fysiologisen muutoksen, vaikuttaakin ihmisen tulkinta kyseisestä tilanteesta. Esimerkiksi jos minua lähestyisi varas pimeällä kujalla, arvelisin aikaisemman kokemuksen perusteella, että se ei ole hyvä merkki. Tekisin myös päätelmät

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ I Irina Peltainen

tilanteesta, sekä siitä mitä tilanteelle olisi tehtävissä. Pystyvyyden tunne taas ratkaisisi mitä olisin valmis tekemään tässä tilanteessa. Jos olisin sitä mieltä, että voisin karata paikalta, niin ehkä en jäisi paikalle.

Ihmisellä on aina vapaus valita mitä tekee sen jälkeen, kun huomaa jännityksen aiheuttamat fysiologiset oireet. Päätääkö hän alistua niihin, vai ottaako vastuun omista reaktioistaan ja tekee loppuun ja sen, mitä oli aikonutkin tehdä eli esiintyä niin hyvin kuin vain pystyy. Tämän takia esiintyjän havainnoilla esiintymistilanteesta ja omista fysiologisista aistimuksista on tärkein osa esiintymisjännityksessä, koska juuri ne vaikuttavat esiintyjän käyttäytymiseen.

3.2 Esiintymisjännityksen pohjustus

Pohjustuksessa on kyse omasta positiivisesta tai negatiivisesta suhtautumisesta asiaan. Pohjustuksella on suuri merkitys esiintymisjännityksen skeeman viriämiseen, koska se määrittää mielessä oman lähtökohdan ja rajaa omat mahdollisuudet. Pohjustuksena toimivat uskomukset, pystyvyyden tunne ja ennakkokäsitykset.

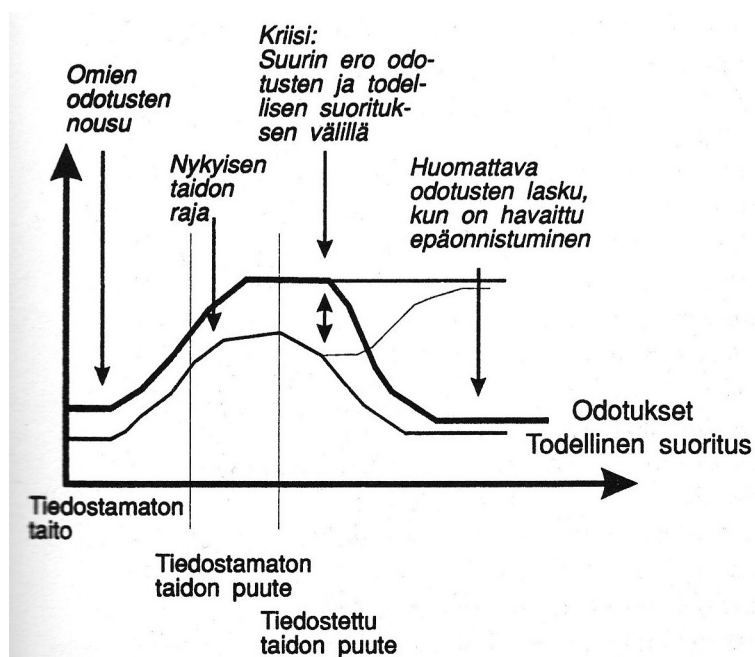
3.2.1 Uskomukset

Ennen kuin voi muuttua, on uskottava edes mahdollisuuteen muuttua. Ensin tulee usko ja sitten vasta tulos. Toisinaan ajatellaan, että esimerkiksi ”kun opin esiintymään virheittä, en jännitä” tai ”olen itsevarmempi, jos en jännitä”. Mutta ennen kuin voi onnistua on annettava itselleen tilaa tehdä virheitä. Luovuuteen liittyy aina epäonnistumisen mahdollisuus, mutta jos ei usko omiin

mahdollisuuksiinsa ja pelkää epäonnistumista, ei voi olla luovakaan. Luovuus on jatkuvaa uusien lähestymistapojen etsimistä. Luovuus vaatii uskoa siihen, että oma tuotos riittää, ja kykyä sietää omaa epävarmuutta (Aavasto ym. 2008, 85).

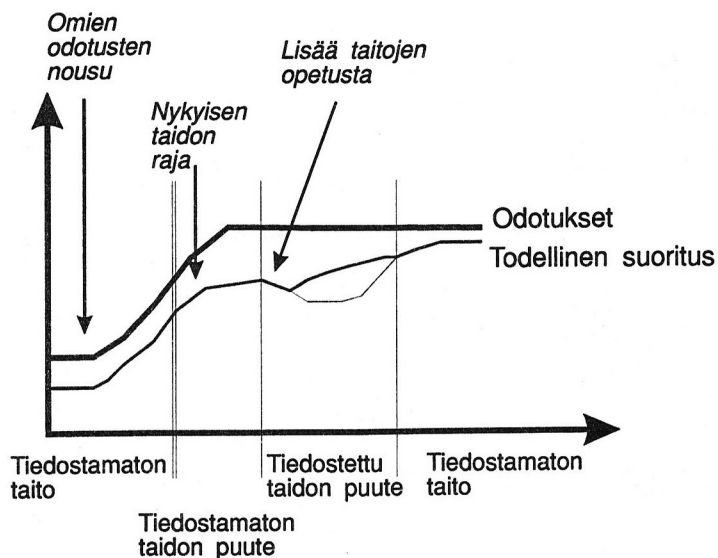
Uskomukset eivät vastaa todellisuutta, vaan ne toimivat enemmänkin motivaatiokeinoina. Niitä on tärkeää muuttaa tukemaan omaa suoritustaan, koska ilman niitä ei voi kehittyä. Mikäli ei usko, että voi esiintyä jännittämättä, ei myöskään pysty siihen. Uskomuksien kanssa jokainen on yksin, toisen automaattisia ajatuksia tai tiedostamattomia käyttäytymismalleja on melkein mahdotonta muuttaa, jos ihminen ei ole motivoitunut eikä ole valmis siihen. (Dilts 1997, 39.)

Uskomukset ovat hyvin ihmeellisiä. Ihmiset tulevat terveiksi silloinkin, kun lääkäreiden mukaan on jäljellä vain vähän elinaikaa. Kun oli tutkittu, miksi nämä ihmiset tulivat terveeksi, huomattiin, että heitä kaikkia auttoivat eri lääkitsemismuodot leikkauksista kotona oloon. Ainoa mikä yhdisti näitä ihmisiä oli se, että he uskoivat omaan parantumiseen ja siihen, että oma toiminta, auttaa. Samasta ilmiöstä on kyse lumelääkkeiden kanssa. Ne ovat itsessään tehottomia, kuitenkin tutkimuksien mukaan lumelääke tehoaa keskimäärin yhtä hyvin kuin todellinen lääke. Se tehoaa 54 prosenttisesti yhtä hyvin kuin morfiini. (Dilts 1997, 27.) Sama pätee kuitenkin toisinkin, terveet ihmiset sairastuvat ilman sairautta.



Kuvio 2 (Dilts 1997, 31)

Kuviossa 2 näkyy, kuinka tärkeitä odotukset ovat suoritukselle. Kaikki alkaa siitä, että odotukset tai tavoitteet nostavat esille tiedostamattomia taitoja. Henkilö voi huomata, että hänellä on hyvä ääni, mutta tulee aika, jolloin pelkkä tiedostamaton taito eli esimerkiksi pelkkä äänimateriaali, ei enää riitä. Silloin on pakko opetella lisää taitoja, esimerkiksi hakeutumalla musiikkioppilaitokseen. Uusien taitojen opettelu vie kuitenkin aina aikaa. Jos odotukset romahtavat ennen kuin oppii uusia taitoja, niitä ei voidakaan oppia, koska ei uskota omiin voimiin. Kriittisessä vaiheessa, jolloin odotuksien ja todellisen suorituksen ero on suurimmillaan, muiden kritiikki on tärkeässä asemassa. Jonkun kriittinen huomautus voi toimia silloin viimeisenä pisarana ja ihminen voi lopullisesti tulla siihen tulokseen, että hän valitsi väärän alan.



Kuvio 3 (Dilts 1997, 32)

Kuviossa 3 näkyy mitä tapahtuu, jos uskoo voimiinsa ja osaa käsitellä negatiivistakin palautetta. Silloin myös todelliset taidot kehittyvät. Tavoitteet tulevat siis ennen todellista suoritusta. Monien epäonnistumisten jälkeen voi olla kuitenkin vaikeaa asettaa uusia tavoitteita ja uskoa, että ne toteutuvat, koska aikaisemman kokemukseen pohjautuen ne eivät tule onnistumaan. Epäonnistumiset ovat voineet vaikuttaa omaan pystyvyyden tunteeseen.

3.2.2 Pystyvyyden tunne, ennakkokäsitykset

Sosiaalipsykologiassa puhutaan pystyvyyden tunteesta, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee voivansa vaikuttaa hänelle tärkeään toimintaan (Helkama ym. 2007, 93). Pystyvyyden tunteella on merkitystä monenlaisessa oppimisessa,

mutta erityisesti ajatusmallien muuttamisessa, koska vaatii paljon itsekuria, olla sortumatta toimimaan niin kuin on tottunut. Pystyvyyden tunne on myös tärkeä osa mielenterveyttä, koska ilman sitä ihminen vaipuu syvään masennukseen. Muodostamme käsityksen pystyvyyden tunteesta neljästä lähteestä: aikaisemmista kokemuksista, seuraamalla vertaisiamme, sanallisesta vaikuttamisesta sekä fyysisistä reaktioista ja tunnereaktioista (Helkama ym. 2007, 93).

Aikaisempien kokemusten vaikutus tulee painoarvosta, mikä niille annetaan. Epäonnistumiset johtavat itsensä epäilemiseen, joten jännittäjä joko jättää yrittämättä tai yrittää vain puoliittain. Aikaisemmillä kokemuksilla on sitä enemmän vaikutusta, mitä aikaisemmassa vaiheessa epäonnistumiset ovat tapahtuneet, ja mitä tärkeämpi merkitys tällä tilanteella on asianosaiselle ollut (Helkama ym. 2007, 93).

Seuraamalla vertaisiaan voi saada tietoa siitä, mihin ihminen pystyy ylipäätään. On vaikeampaa tehdä jotakin sellaista, mitä ei ole aikaisemmin koskaan tehty kuin sellaista mihin toiset jo todistivat pystyvänsä. Ihmisen on kuitenkin oltava vertailukelpoinen itseensä nähden. Jos hän pitää toisen onnistumisia tilanteesta johtuvina, hän ei todennäköisesti myöskään usko, itse pystyvänsä samaan, tilanne on erilainen.

Sanallinen vaikuttaminen eli muiden palaute on sitä tärkeämpi, mitä asiantuntevampana palautteen antanutta ihmistä pitää. Minäteoreetikko Charles Horton Cooleyn mukaan näemme itsemme sellaisina kuin muut ihmiset meidät näkevät. George Herbert Meadin lisää, että ihminen heijastaa tärkeiden ihmisten käsityksiä itsestään. (ks. Helkama ym. 2007, 362.) Tärkeiden ihmisten keskuudessa me laskemme suojamuuriamme ja pidämme näiden ihmisten palautetta omasta toiminnastamme täysin objektiivisena. Nämä tärkeät ihmiset

voivat olla vanhempiamme, ystäviä, opettajia ja ihaillemiamme tai kunnioittamiamme ihmisiä.

Tunnereaktiot vaikuttavat siten, että hyvällä tuulella ollessaan ihminen pitää itseään pystyvämpänä kuin ollessaan huonolla tuulella (Helkama ym. 2007, 94). Fyysisillä reaktioilla voidaan selittää esiintymisjännityksen kierre. Tällöin esiintyjän oma jännitys vakuuttaa häntä itseään hänen omasta epäpätevyydestään. Tämä ajatus lähtee siitä, että mielletään, että pätevä esiintyjä ei jännitä. Todellisuudessa esiintymisjännitys on yleinen ilmiö ja pätevätkin esiintyjät jännittävät, mutta koska vain pieni osa jännitysoireista näkyy ulospäin, esiintyjä mieltää jännittävänsä muita enemmän. Pörhölän (1995) tutkimuksen mukaan miltei 70 prosenttia nuorista aikuisista suomalaisista jännittää (Jyväskylän yliopisto Kielikeskus [viitattu 28.03.2010]).

3.3 Esiintymisjännitykseen vaikuttavat pysyvät henkilökohtaiset konstruktiot

3.3.1 Minä-käsitys

Ihmisen minäkäsityksellä tai identiteetillä on merkitystä oppimistilanteessa ja esiintymisjännityksen lieventämisessä, koska siinä on kyse vanhojen ajatustapojen murtamisesta. Harttley (1986) teetti omassa tutkimuksessaan lapsille niin sanotun älykkyystestin, jonka he suorittivat ensin omina itsenään ja sitten kuvitellen olevansa ”hyvin älykkäitä”. Lapset pärjäsivät paremmin jälkimmäisessä testissä. Salmon (1998) päätteli tästä seuraavaa:

”Yleensä ajattelemme yksilöllisten kyvykkyyserojen olevan ikään kuin synnynnäisiä, yhtä pysyviä ja muuttumattomia kuin silmien väri. Silti lapset, leikkiessään identiteettien vaihtamista, voivat näköjään niin tahtoessaan kyetä suorituksiin, joihin heidän ei ajateltu pystyvän. Tämän on pakko tarkoittaa, että älylliseksi kyvykkyudeksi kutsumamme asia ei niinkään ole sisäsyntyinen joukko rajoja kuin ainakin osittain seurausta siitä, millaisia ihmisiä olemme tai millaisina meitä pidetään.” (ks. Burr 2007, 105.)

Älykkyys ei siis johdu pelkästään siitä, että olemme älykkäitä, vaan myös siitä, millaisina näemme itsemme. Jos minäkäsityksellä on älykkyteen niin suuri vaikutus, niin itsensä pitämällä jännittäjätyyppinä on vielä merkittävämpi vaikutus, koska samat säännöt pätevät myös esiintymistilanteissa. Ihminen muuttuu jännittäjäksi pitäessään itseään jännittäjätyyppinä.

3.3.2 Itsetunto

Sosiaalipsykologiassa puhutaan minää koskevasta skeemasta eli minä-skeemasta. Se on kokoelma määritelmiä ja luokitteluja itsestämme. Itsetunto määräytyy sen mukaan, onko minäskeemalla positiivinen vai negatiivinen lataus, eli ajatteleeko ihminen itsestään enemmän positiivisia vai negatiivisia asioita. Itsetunto ei ole kuitenkaan vain eri määritelmien ja kykyjen summa, vaan itsetunto riippuu Rosenbergin (1979) mukaan siitä, kuinka tärkeitä nämä kyvyt ovat itsellemme. Monet psykologit ovat päätelleet, että itsetunto määräytyy sen mukaan, mikä ero on todellisen minäkäsityksen ja ihanneminän välillä. (ks. Helkama ym. 2007, 362-370.) Mitä suurempi ero on, sitä huonompi on itsetunto.

Huono itsetunto ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö voisi jossakin asiassa tai tilanteessa kokea itseään onnistuneeksi. Patricia Linvillen (1985) mukaan minäkäsitys jakaantuu alajärjestelmiin, joiden tarkoituksena on suojata minäkäsitystä yksittäisten epäonnistumisten liialliselta vaikutukselta. Hän kutsuu sitä minän kompleksisuudeksi. Ihmiset eroavat toisistaan siinä missä

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ I Irina Peltainen

määrin minäkäsitys jakaantuu alajärjestelmiin. (ks. Helkama ym. 2007, 364.) Niillä ihmisillä, joilla on huono itsetunto, yksittäinen epäonnistuminen esiintyessä voi vaikuttaa koko käsitykseen itsestä esiintyjänä tai jopa ihmisenä. (Arjas 1997, 56-62.)

Huono itsetunto tekee esiintyjän taipuvaiseksi yrittämään miellyttää muita, saa ylikorostamaan osaamistaan tai keskittymään omaan ulkonäköönsä ja muiden ihmisten odotuksiin itseään kohtaan enemmän kuin itse musiikkiin. Esiintyjä, joka on epävarma ulkonäöstään, keskittyy siihen, miltä hän näyttää sen sijaan, että keskittyisi itse musiikin tulkintaan. Miellyttämisen tarve voi koitua häiritseväksi, koska esiintyjä ei uskalla tuoda esiin omaa henkilökohtaista näkemystään musiikin tulkintaan. Opiskeluvaiheessa miellyttämisen tarvetta voidaan väheksyä puolustamalla sitä esimerkiksi sillä, että vain siten voi saada hyvät numerot ja opiskelun loputtua voi soittaa haluamallaan tavalla. Tosiasiassa opiskelun loputtua miellyttämisen kohde vain vaihtuu ja miellyttämisen tarve jatkuu, jos esiintyjä ei tiedosta ongelmaansa. Jotkut esiintyjät voivat sortua toisenlaiseen ongelmaan, nimittäin ehdottomuuteen, jossa ei tehdä kompromisseja. He kokevat minkä tahansa miellyttämisen itsensä myymisenä. Tuloksena on haluttomuus oppia muilta mitään ja muuttaa omia häiritseviä toimintatapojaan. (Arjas 1997, 56-62.)

Miellyttämisen tarpeella, samoin kuin ehdottomuudella, pyritään kontrolloimaan muille välittyvää minäkuvaa. Pyrimme antamaan itsestämme positiivisen, mutta samalla totuudenmukaisen kuvan. Sosiaalipsykologiassa tätä nimitetään julkiseksi itsemäärityksi tai esittäytymiseksi. Sillä tavalla pyrimme saamaan toiset ihmiset suhtautumaan meihin tietyllä tavalla. Esimerkiksi Edward Jonesin ja Thane Pittmanin (1982) esittäytymisteorian mukaan me haluamme miellyttää ihmisiä mielistelyn avulla. Esittäytymisteorian mukaan itsestä annettavan vaikutelman kontrollin strategia on myös niin sanottu itsensä vahingoittamisen

strategia. (ks. Helkama ym. 2007, 374-377.) Se ei tarkoita fyysisessä mielessä itsensä vahingoittamista, vaan pikemminkin sellaisten toimintatapojen jatkamista, jotka ehkäisevät pääsyn omaan tavoitteeseen. Sen mukaan omien epäonnistumisten voidaan sanoa johtuvan esiintymisjännityksestä. Silloin ei yleensä halutakaan vähentää omaa esiintymisjännitystä, koska se ei antaisi enää veruketta epäonnistua. Esiintyminen ilman suunnatonta jännittämistä vaatii suurta vastuuta, koska valitessamme reaktion, valitsemme myös seurauksen. Ehkäpä juuri nämä seuraukset todellisuudessa estävät ottamasta vastuuta esiintymisjännityksestä. Nämä pelot ovat yleensä tiedostamattomia, mutta vain tuomalla niitä tietoisuuteen voi hallita jännitystä. Voi kysyä itseltään: mitä tapahtuu, jos en enää jännitä? Voi huomata, että pelkää olevansa riittämätön. Sellaiselta, joka esiintyy muita paremmin yleensä odotetaan vielä enemmän, ja silloin saa pelätä epäonnistumista yhä enemmän.

Jokapäiväisessä elämässä hyvän itsetunnon omaava ihminen voi muuttua esiintymistilanteessa araksi esiintyjäksi. Silloin syynä voi olla se, esiintyjän omien taitojen epäröiminen tai itseänsä vertaaminen väärään vertaisryhmään, esimerkiksi maailmankuuluihin muusikoihin, joiden taso ei ehkä ole vielä ajankohtainen itselle. Tällaisen vertailun ongelmana on omien taitojen väheksyminen ja pettyminen omiin taitoihinsa. (Arjas 1997, 60-63.)

Ontuvan vertailun ongelma voi piillä myös siinä, että yleensä hyvän esiintyjän ihannekuvana pidetään amerikkalaista hyvin pukeutunutta miestä tai naista, joka käyttää rohkeasti tilaa. Ei ole mikään ihme, että sitä katsoessaan tuntee itsensä riittämättömäksi. Totuus on kuitenkin se, että kulttuuri vaikuttaa sekä yksilön luonteenlaatuun että minäkäsitykseen (Helkama ym. 2007, 341-342; 364-366). Joka yhteiskunnalla on omat persoonallisuushanteensa. Amerikassa arvostetaan enemmän verbaalisia kykyjä, oman persoonan esille tuontia, joita korostetaan jo kouluiästä asti. Suomessa taas oman persoonan esilletuontia

pidetään helposti itsekkäänä ja ujoutta tai vaatimattomuutta ymmärretään paremmin. Esimerkiksi olympialaisissa näkyy hyvin eri kulttuurien temperamenttiero: kun amerikkalaiset iloitsevat äänekkäästi saatuaan pronssimitalin, suomalaiset eivät käyttäydy yhtä innostuneesti voittaessaan kultamitalin.

Joskus tulee pohdittua miksi asia, joka onnistuu luokassa, ei onnistu enää lavalla. Vastauksena voi olla minätietoisuuden kasvu, jolloin Frederick Gibbonsin mukaan aktivoituu osa minäskeemasta. Minäskeeman aktivoituessa ihminen alkaa arvioida itseään ja sen ansiosta omaksuttuja normeja eli kirjoittamattomia sääntöjä aletaan noudattaa entistä tarkemmin. (ks. Helkama ym. 2007, 367.) Jännittäjällä tällaiset normit voivat olla oman näkökulman ja persoonan esilletuonnin epäsovinnaisuus. Silloin hän tuntee itsensä epävarmaksi, koska kokee tekevänsä jotakin epäsovivaa ja näyttävänsä siksi naurettavalta. Jos hänelle lisäksi valikoituu vain huonoa minäkuvaa tukevat yleisöstä lähtevät viestit, tilanne pahenee entisestään.

Hyvän itsetunnon omaava esiintyjä on joustava ja vastaanottavainen. Hän erottaa oman näkemyksensä toisten ihmisten näkemyksistä, mutta on myös valmis muuttamaan toimintatapojaan, jos ne eivät vie toivottuun tulokseen. Varma ihminen kertoo rehellisesti omista ansioistaan ja taidoistaan menemättä liiallisuuksiin ja valheisiin. Hän ei anna pienten epäonnistumisten vaikuttaa ihmisarvoonsa, vaan keskittyy soittamaansa musiikkiin. Esiintymisjännityskään ei häiritse häntä, koska hän osaa tulkita omia fyysisiä aistimuksiaan oikein. (Arjas 1997, 60-63.)

Ihminen ei ole koskaan täysin eristäytynyt muista. Me muodostamme oman käsityksen itsestämme ja oman roolimme yhteisössä muiden reaktioihin pohjautuen. Näihin tulkintoihimme aina vaikuttaa menneisyys, erityisesti lapsena koetut asiat. Jos lasta on vertailtu muihin, hänelle on voinut kehittyä

riittämättömyyden tunne itsestään. Lapsi ei osaa vielä puolustautua maailmalta, joten kaikki tapahtumat menevät suoraan suojakerroksen läpi, mikä jättää jäljen hänen itsetuntoonsa. Vielä aikuisenakin hän voi etsiä hyväksyntää, ja käsitys itsestä voi pohjautua enimmäkseen toisen hyväksyntään. Lapselle on voinut muodostua riittämättömyyden tunne, käsitys siitä, että oma panos ei riitä, tai että on huonompi kuin toiset. Omaa ainutlaatuisuuttaan on vaikea tajuta, jos lapsuudesta asti on vertailtu toisiin lapsiin. (Aavasto ym. 2008, 49-51.) Silloin aikuisena on opittava vertaamaan omia suorituksiaan mahdollisuuksiinsa eikä toisiin ihmisiin. On tärkeää esiintyä itseään varten, muuten aina odottaa myönteistä palautetta, reaktioita ja ihailua. Silloin muiden reaktiot määräävät oman onnistumisen tunteen ja omakuvan.

Käsitys itsestämme ei ole totuus, vaan vain uskomus tai mielipide. On tärkeää antaa anteeksi menneisyyden tapahtumille, ihmisille ja omille valinnoille ja sisäistää se ajatus, että tulevaisuuden voi muuttaa vain muuttamalla nykyistä asennoitumista. On myös tärkeää tajuta, että lapsena ei voinut tehdä mitään asialle, koska silloin ei vielä ollut kokemusta, mutta nyt on. Ei ole koskaan liian myöhäistä muuttua.

4 NLP ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LIEVENTÄMISESSÄ

4.1 NLP käsitteenä

NLP tulee sanoista neurolingvistinen ohjelmointi. Sana neuro viittaa hermojärjestelmäämme, joka mahdollistaa tiedon vastaanottamisen, prosessoinnin ja toiminnan ohjaamisen. Sana linguistic viittaa kieleen, jonka

avulla jäsenämme ja kuvaamme maailmaa mielessämme ja kerromme siitä muille. Termi ohjelmointi on lainattu tietojenkäsittelyn alueelta. Sillä viitataan siihen, että ajatukset, tunteet ja toiminnot ovat niin sanottuja ”ohjelmia”, jotka saavat aikaan tietynlaista käyttäytymistä tai taitoja. NLP:n keinoja sovelletaan muun muassa liike-elämään, johtamiseen, terapiaan, itsensä johtamiseen ja urheiluun.

NLP:n perusideaan kuuluu, että mitä tahansa taitoa voi mallintaa jakamalla se eri osiin. Näitä osia ovat taustauskomukset, havainnot, mielikuvat, sisäinen puhe ja ajatusten ketju. (Hiltunen ym. 2003, 11.) Oppimalla nämä uudet ajattelutavat ihminen voi oppia uusia taitoja.

4.2 NLP: n perusolettamukset

NLP:ssa on samat perusolettamukset, joista kerroin sosiaalipsykologiselta kannalta. Ensimmäinen perusolettamus on se, että ihmisten maailmankuva eli kartta ei ole sama asia kuin todellisuus eli maasto. Me emme näe todellisuutta sellaisena kuin se on, vaan sitä värittävät aina aikaisemmat kokemuksemme, ajatuksemme ja kasvatuksemme. (Hiltunen ym. 2003, 17-18.) Siihen voi vaikuttaa myös mieliala ja pyrkimyksemme, esimerkiksi ollessamme hyvällä tuulella, näemme yleisössä hyväntuulisia ihmisiä. Onhan se ymmärrettävää, koska ihminen ei voi tietoisesti prosessoida enempää kuin yhdeksän yksikköä kerrallaan. Saamme maailmalta jatkuvasti ärsykeitä; tietoisuuteen nousevat vain kullakin hetkellä tarkoituksellisemmat asiat. Tästä johtuen emme koskaan voi tietää miten toinen vastaanottaa meidän lähettämämme viestin. Ollessaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, on pyrittävä selvittämään toisen ihmisen kartta todellisuudesta. Siten myös koko vuorovaikutustilanne muuttuu. Ei ole olemassa onnistumisia tai epäonnistumisia, vaan viestimme herättämiä palautteita. (Hiltunen ym. 2003, 21-22.)

Toinen NLP:n perusolettamus on, että kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus. Toisen henkilön käyttäytyminen voi näyttäytyä oudolta, koska emme ole perillä hänen kartastaan tai maailmankuvastaan, josta käsin hän toimii. (Hiltunen ym. 2003, 19.) Toisin sanoen kummalliselta vaikuttava henkilö teki päätöksen, koska se oli paras mahdollinen ratkaisu sillä hetkellä käytettävissä olevan kartan pohjalta. Tämän perusolettamuksen tiedostaminen auttaa ymmärtämään joidenkin ihmisten reaktiot tai kritiikin. Ehkä he vain haluavat auttaa tai miettivät jotakin muuta sillä hetkellä. Myös oman esiintymisjännityksen luonnetta voi ymmärtää paremmin, jos ymmärtää, että jokaisen negatiivisen ajatuksen takana on positiivinen tarkoitus. Esimerkiksi epäonnistumisen pelon positiivisena tarkoituksena voi olla usko parempaan suoritukseen tai oman itsetunnon suojeleminen takaiskuilta. Epäonnistumisen pelon voi siis voittaa tiedostamalla kaiken takana olevan positiivisen pyrkimyksen ja muuttaa keinoja saavuttaa se, rakentavammalla tavalla.

Kolmanteen NLP:n perusolettamukseen kuuluu se, että jokaisella meistä on valmiina kaikki muutokseen tarvittavat voimavarat (Hiltunen ym. 2003, 20). Jokaisella meistä on ollut hetkiä, jolloin tunsimme itsemme itsevarmoiksi. Tuomalla mieleen sellaisia itsevarmuuden hetkiä niitä voi laajentaa koskemaan muitakin elämäntilanteita.

Ihmisillä on tiedostettu ja tiedostamaton tai alitajuntainen tiedonkäsittelyn ja kommunikoinnin taso. Näistä tiedostamaton taso vaikuttaa syvällisemmin kuin tiedostettu. Sanaton viestintä on esimerkiksi merkittävämpi kuin puhe. Esimerkiksi äänensävy tai ele voi paljastaa puhujan todellisen asenteen. Sanattomaan viestiin voi luottaa enemmän kuin sanoihin. Nykyaikaisilla aivokuvantamennetelmillä on havaittu, että kuvitellut toiminnot aktivoivat samat aivoalueet kuin todelliset. Ainoa ero on se, että motorisia toimintoja ohjaavat

aivoalueet eivät aktivoidu. (Hiltunen ym. 2003, 20-21.) NLP on tekemisissä enimmäkseen tiedostamattoman tai alitajuntaisen tiedonkäsittelyn ja kommunikoinnin tason kanssa, koska jos on olemassa tiedostamaton ajatus siitä, että ei pysty johonkin, niin todennäköisesti ei onnistukaan siinä. Ollaan siis tekemisissä sosiaalipsykologian kannalta pystyvyyden tunteen kanssa.

NLP:n perusolettamuksiin kuuluu, että muutoksen on oltava ekologinen. Se tarkoittaa sitä, että muutos ei saa aiheuttaa lisäongelmia. On tarkistettava, miten muutos vaikuttaa kaikkiin kyseisen ihmisen elämän osa-alueisiin. (Hiltunen ym. 2003, 22-23.) Esimerkiksi se tarkoittaisi sitä, että esiintymisjännitystä ei saisi kytkeä täysin pois, koska sitten esityksestä puuttuisi intensiivisyys.

4.3 Ihannetilanteen määrittely

Ennen kuin voi aloittaa työskentelyn esiintymisjännityksen kanssa, on määriteltävä tavoiteltava ihannetilanne. Ei riitä, että päättää muuttua, on myös tiedettävä minkälaiseksi esiintyjäksi haluaa kehittyä. Luomalla selvä tavoite voi uskoa paremmin omaan kykyynsä saavuttaa se. Se myös auttaa tekemään NLP:n ankkurointiharjoituksen, josta tulee puhetta myöhemmin.

Oman ihannetilanteen kartoittamisessa on huomioitava seuraavia seikkoja: Tavoitteen on oltava positiivisessa muodossa ja itsestä riippuvainen. Stephen Covey kirjoittaa ”Tie menestykseen” -kirjassaan huolenaiheiden piiristä ja vaikutuspiiristä. Kaikki ongelmat, myös esiintymisjännitys, voidaan jakaa kolmeen osaan: 1) niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa suoraan ja jotka ovat riippuvaisia meistä itsestämme, 2) asioihin, joihin voimme vaikuttaa vain välillisesti, ja jotka ovat riippuvaisia toisista ihmisistä ja 3) niihin asioihin, joihin emme voi vaikuttaa mitenkään. (Covey 2006, 87-92.) Vanha rukous kuvaa tätä

erityisen hyvin: ”Jumala! Anna minulle voimia muuttaa elämässäni se, minkä voin, anna rohkeutta hyväksyä se, mitä en voi muuttaa ja anna viisautta erottaa nämä toisistaan”.

Esiintymisjännityksen kannalta vaikutuspiiri on seuraavanlainen: asioita, joihin voimme vaikuttaa, ovat omat ennakoasenteet, tulkintamme tilanteesta ja valmistautuminen esitykseen. Asioita, joihin voimme vaikuttaa vain välillisesti ovat yleisön reaktiot. Kuten kirjoitin aikaisemmin, yleisön reaktioihin voi vaikuttaa kuitenkin vain silloin, kun on selvittänyt ensin omat asenteensa ja tavoitteensa. Puheviestinnässä puhutaan vuorovaikutusorientoituneisuudesta ja esiintymisorientoituneisuudesta (Helsingin yliopiston kielikeskuksen kielipalvelu 2008 [viitattu 27.3.2010]). Esiintymisorientoituneet ihmiset keskittyvät omaan tekemiseen ja ovat huolissaan, jos joku kohta menee teknisesti huonosti. Vuorovaikutusorientoituneet ihmiset taas keskittyvät siihen, miten saada musiikin sanoma välitettyä yleisölle. Tällöin ollaan tekemisissä siis jo tulkinnan kanssa.

Asioita, joihin emme voi vaikuttaa, ovat esimerkiksi esityspaikan akustiikka ja ilmasto. Näihin asioihin voimme vain valmistautua hyvin ottamalla mukaan vesipullon ja lämpimän puseron sekä harjoittelemalla huonoissa akustisissa olosuhteissa, jottei huonokaan akustiikka yllättäisi.

Kuvailtaessa ihannetilannetta on kuitenkin muistettava, että yleisöön voi vaikuttaa vain omasta vaikutuspiiristään käsin. Tämän takia on suositeltavaa kuvailla ihannetilannetta sanomalla: ”Esiinnyn itsevarmasti, opin virheistäni, nautin esiintymisestäni, tulkiten luontevasti ja uskallan tuoda itseäni ja tulkintaani esille” kuin ”Yleisö nauttii esityksestäni”.

Toinen ihannetilannetta koskeva asia on, että tavoitteen on oltava positiivisessa muodossa eli ei jostakin pois, vaan jotakin kohti. Mieleemme ei nimittäin erota suuntaa, vaan se automaattisesti ohjautuu mielikuvia kohti, olivatpa ne sitten negatiivisia tai positiivisia. (Grönfors & Roos 1997, 75.) Kuviteltaessa omaa jännitystä se vain lisääntyy.

Ihannetilanteen on oltava selvänä ja yksityiskohtaisena mielikuvana mielessä, jotta se voisi toimia vahvana motivaattorina. Tässä harjoituksessa saa kuvitella rohkeasti ihannetilanteen. Kannattaa mieluummin kuvitella yli kuin pelätä kuvitella ollenkaan. Kuviteltaessa ihannetilannetta yksityiskohtaisesti ja eläytyen siihen, se toimii vahvana motivaationa. Kuvittele kuin olisit jo saavuttanut tavoitteesi. Kuvittele mitä on silloin toisin, kun saavutat tavoitteesi. Mitä näet, kuulet, aistit, miten käyttäydyt? (Grönfors & Roos 1997, 77.) Kun saavutat ihannetilanteen, mieti esiinnytkö enemmän tai muuttuuko kenties musiikillinen tulkintasi johonkin suuntaan.

Ihannetilanteelle on asetettava selvät kriteerit, jotka voivat olla helposti mitattavissa (Grönfors & Roos 1997, 77). On tärkeää iloita myös pienistä saavutuksista. Kriteerit voivat olla seuraavanlaisia: ”Tiedän, että onnistun, kun ääni ei värise laulun aikana jännityksestä”, ”Tiedän, että onnistun, kun tuntiessani jännityksen fysiologisia oireita, osaan muistuttaa itseäni, että ne johtuvat adrenaliinista”. On tärkeää määritellä onnistumisen kriteerit, koska voi kehittyä huimasti ilman, että huomaa sitä itse. Tällöin voi tuntea itsensä turhaan epäonnistuneeksi, koska ei ole saavuttanut vielä ihannetavoitteettansa. Kuitenkin on muistettava, että täydellisyyttä ei voida koskaan saavuttaa. Esiintymisjännitystä voi opetella pitämään aisoissa vain pieni askel kerrallaan. On hyväksyttävä omat rajansa ja iloittava pienistäkin onnistumisista, koska ne tuovat lähemmäs päämäärää. Yleensä negatiiviset asiat jäävät kuitenkin vahvemmin mieleen, joten kannattaakin kirjoittaa ylös jokaisen esityksen

jälkeen asioita, jotka menivät hyvin. Itse muistutan itseäni tavoitteistani kehittyä paremmaksi muusikoksi. Kun muistuttaa itseään, että jokainen esitys on yksi askel tavoitetta kohti, silloin voi myös oppia paremmin virheistään.

Ihannetilanteen määrittelemisessä on huomioitava myös motivaation vaikutukset. Motivaatio on tärkeä osa tavoitteen saavuttamisessa. Oman motivaation kasvattamisessa voivat auttaa seuraavat kysymykset: Mitä saa, jos ei edes yritä muuttaa tosissaan jännityksensä tasoa? Mitä menettää, minkälaisia tilaisuuksia ei käytä hyväkseen, jos jännittää? Näitä kysymyksiä on hyvä pohtia, koska saattaa huomata, ettei salli itsensä olla jännittämättä, kun on niin paljon kehitettävää esiintymisessä. Taustalla voi myös olla pelko siitä, että jos yrittää tosissaan eikä onnistu, ei koskaan enää luota itseensä. Toisaalta nämä kysymykset auttavat myös huomaamaan sen, että liiallinen jännittäminen voi estää esiintymästä niin kuin toivoisi ja pystyisi.

Ihannetilanteen määrittelyn yhteydessä on myös hyödyllistä tarkistaa ihannetilanteen ekologisuus ja vaikutus elämän muihin alueisiin. Kannattaa pohtia mitä hyötyä on esiintymisjännityksen lieventämisestä. Voi pohtia myös seuraavia kysymyksiä: Miksi haluat tulla itsevarmemmaksi lavalla? Mitä vaikutusta esiintymisvarmuudella on elämääsi? (Grönfors & Roos 1997, 77-78.)

4.4 Nykytilanteen kartoitus ja esiintymisjännityksen syiden etsintä

Ihannetilanteen määrittelyn jälkeen voi pohtia, miten tämä ihannetilanne eroaa nykytilanteesta. Mitä ihannetilanteessa on sellaista mitä nykytilanteessa ei vielä ole? Nykytilan määrittäminen voi olla vaikeaa, koska olemme tottuneet tuntemaan sen puutteita peläten ottaa selvää, mistä se johtuu. Määrittäminen voi olla vaikea myös siksi, että pidämme tilaamme luonnollisena tai itsestämme riippumattomana ja ajatteleme: ”kaikkihan jännittävät”.

4.4.1 NLP loogiset tasot

Esiintymisjännityksen pohjalla voi olla mitä erilaisimpia syitä, joista osa voi olla tiedostamattomiakin. Kuitenkin niin kauan kuin niitä on olemassa, ne vaikuttavat taustalla. Näiden syiden tuominen omaan tietoisuuteen on tärkeä askel esiintymisjännityksen lieventämisessä, koska silloin sitä voidaan muuttaa. NLP:n loogisten tasojen avulla voi tulla tietoisemmaksi omista esiintymisjännityksen syistä.

Ihminen voi ajatella, että jännitys johtuu siitä, että hän ei ole muuten kykenevä tai, että se johtuu ympäristöstä. NLP:ssä puhutaan ihmisen toiminnan loogisista tasoista. Robert Diltsin mukaan nämä loogiset tasot ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa, eli ylempien tasojen vaikutus on laaja-alaisempi kuin alempien tasojen vaikutus. Loogisia tasoja ovat: ympäristö, käyttäytyminen ja ajattelu, kyvyt ja taidot, uskomukset ja arvot, identiteetti sekä henkinen taso. (ks. Hiltunen ym. 2003, 61-64.) Näistä henkisellä tasolla on laaja-alaisin vaikutus. Näihin loogisiin tasoihin voi perustua sekä ongelmia että ratkaisuja, jolloin ne voivat toimia motivaation lähteenä. Ensimmäinen askel on tunnistaa, millä tasolla piilee esiintymisjännityksen ongelma eli mikä mahdollistaa jännittämisen, koska siten on helpompi löytää ratkaisu jännittämiseensä. Sen jälkeen ongelman voi ratkaista, esimerkiksi ennakoimalla yleisön tarpeita ja oppimalla ”esiintymiskikkoja”. Oma tapa puhua esiintymisjännityksestään voi antaa vihjeitä siitä, missä loogisessa tasossa ongelma piilee.

Ympäristö voi olla epäsopeva esiintymiseen, esimerkiksi jos yleisö ei pidä klassisesta musiikista ylipäättään. Ongelmana voidaan nähdä silloin ympäristö, jossa toimitaan. Oppilas voi ajatella, että jos koulussa olisi enemmän

esiintymismahdollisuuksia, parempia opettajia, toisenlainen opetusjärjestelmä tai jos muut rohkaisisivat minua, niin silloin esiintyisin itsevarmemmin.

Motivaation kannalta tämä taas tarkoittaa sitä, että muut kannustavat. Ympäristöstä löytyy resursseja esiintymiselle ja erinomaisia puitteita siihen. Silloin kyse on enimmäkseen ulkoisesta motivaatiosta.

Ongelma piilee käyttäytymisen tasolla silloin, kun henkilö on sitä mieltä, ettei hän käyttäydy tai ajattele tavalla, joka tukisi esiintymisjännityksen lieventämistä. Tämä voi myös johtua siitä, ettei tiedä miten täytyy käyttäytyä lavalla.

Ongelma piilee kykyjen ja taitojen tasolla silloin, kun ajatellaan, että itseltä puuttuu kyky tai taito esiintyä hyvin. Opittuaan edellä mainitun taidon esiintymisjännityksen saa kytkettyä pois. Motivaation kannalta tämä tarkoittaa sitä, että haluaa esiintyä, sillä tuntee itsensä kykeneväksi siihen.

Uskomuksien ja arvojen tasolla näkyy, miten ihminen asennoituu omaan jännitykseensä; onko se hänen mielestään mahdollista oppia pois ja asennoituuko hän muuttumismahdollisuuksiinsa positiivisesti vai negatiivisesti.

Ongelma piilee identiteetin tasolla silloin, kun ihminen ajattelee, että esiintymisjännitys johtuu hänen persoonastaan tai temperamentistaan. Motivaation kannalta tämä tarkoittaa sitä, että henkilö esiintyy koska tuntee, että esiintyminen on osa häntä itseään.

Ongelma piilee henkisellä tasolla silloin, jos ihminen ei pidä laulamista tai esiintymistä yhteiskunnallisesti tärkeänä. Se ei ole hänen mielestään hyödyllistä toimintaa. Toisaalta, jos tämä taso toimii motivaattorina, ihmistä motivoi se, että

hän on tekemässä jotakin suurempaa kuin vain musisoimista. Hän tuntee, että hänen tehtävänä on tuoda iloa ihmisille laulun kautta.

4.6 Ankkurointi

NLP:ssa on paljon hyödyllisiä harjoituksia, jotka voivat auttaa esiintymisjännityksessä. Ankkurointi on niistä helpoimmin toteuttavissa oleva tapa, ja tulokset voi nähdä jo muutamassa minuutissa.

Yhdenkin huonon kokemuksen jälkeen negatiiviset ajatukset voivat automatisoitua, kun tietää, että kohta täytyy esiintyä. Tapahtuman, jossa on jännittänyt ensimmäisen kerran, voi unohtaa, mutta negatiivinen asenne, odotus tai yleinen jännitys voi jäädä. NLP:ssa sanotaan, että negatiiviset mielteet ovat ankkuroituneet esiintymiseen. Sen mukaan voidaan jännittää ikään kuin tavan vuoksi, syy on unohtunut, mutta tunne on jäänyt eli olemme ehdollistuneet joihinkin ärsykkeisiin. Näitä vanhoja ankkureita kuitenkin voi murtaa asettamalla toinen ankkuri tai murtamalla voimassa oleva ankkuri.

Ankkuroinnissa liitetään asiat toisiinsa, ärsyke reaktioon. Kyse onkin ehdollistamisesta. Ankkuroinnissa ärsyke voi olla kinesteettinen eli kosketus tai liike, auditiivinen eli sana tai musiikki tai visuaalinen kuva. (Grönfors & Roos 1997, 149-150.) Ankkurit syntyvät tiedostamattomastikin. Joskus voimme liittää jännittämisen esiintymistilanteeseen, jossa on yli 10 ihmistä, mutta emme jännitä, kun ihmisiä on vähemmän. Esiintymisjännitys voi käynnistyä silloin, kun näkee yleisön lavalle astuessaan. Voidaan sanoa, että jännittäminen on ankkuroitunut yleisön läsnäoloon. Tätä ankkuria voi muuttaa, liittämällä yleisön näkemisen innostukseen tunteeseen. Sama tapahtuu, kun jostakin tuoksusta nousee esille joku mielikuva.

Itse asennetuista ankkureista kosketusankkurit ovat tehokkaampia, koska niitä voi toistaa helpommin ja huomaamatta. Ankkuri eli ärsyke on valittava huolella. Jotta ankkurointi onnistuisi, ärsyke on toistettava täsmälleen samalla tavalla kuin sitä asennettaessa. Ankkurin keston, sijainnin ja voimakkuuden on oltava samat kuin asentamisvaiheessa. (Grönfors & Roos 1997, 150.)

Ärsyke eli ankkuri liitetään tunnetilaan tai kokemukseen silloin, kun positiivinen tunne on voimakkaimmillaan tai juuri ennen sitä. Sen jälkeen, kun niitä on liitetty yhteen, ärsyke automaattisesti laukaisee halutun reaktion, tunnetilan. (Grönfors & Roos 1997,148-151.) Esiintymisjännityksen lieventämisen kannalta tällainen tunne voi olla esimerkiksi itsevarmuus, onnistumisen tuntemus tai oman pätevyyden tunteminen. Ihannetilanteen harjoitus auttaa löytämään sen tunteen, joka itseltä puuttuu vielä nykyisin, mutta jonka haluaa saavuttaa esiintymistilanteissa tulevaisuudessa. Muistiin voi tulla erilaisia tilanteita, joissa henkilö on tuntenut itsensä itsevarmaksi. Itsevarmuus voi ilmetä myös tunteena, joka ei ole sidottu mihinkään tilanteeseen. Ei ole olennaista, kuvitteleeko jonkun tilanteen tai tunteen, kunhan eläytyy itsevarmuuden tunteeseen niin selvästi kuin on mahdollista. Ankkureita voi testata ajattelemalla jotakin muuta ja sitten toistaa ankkurin. Jos se laukaisee halutun reaktion, ankkurointi onnistui. (Grönfors & Roos 1997, 150-151.)

Ankkureiden avulla voidaan myös kumota vanhat negatiiviset ankkurit, esimerkiksi itseluottamuksen puutteen. Ensin tehdään vahva positiivinen ankkuri. Se tapahtuu pinoamalla erilaisia positiivisia tunteita päällekkäinkin täsmälleen samaan paikkaan. Ensin muistetaan eri tilanteita, jotka saavat aikaan ehkä eri tilan, mutta jotka kuitenkin luovat positiivisen tunnetilan. Sitten asetetaan näitä positiivisia tunnetiloja täsmälleen samaan paikkaan esim. kosketusankkurin avulla. Tällä tavalla saadaan aikaiseksi voimakas ankkuri,

jolla ei ole kuitenkaan mitään konkreettista mielikuvaa, vaan vain yleisesti hyvä olo. (Grönfors & Roos 1997, 152.)

Kun positiivinen ankkuri on asetettu ja tarkistettu sen toimivuus, voidaan siirtyä negatiiviseen ankkuriin. Ensin täytyy kuvitella tilanne, missä jännittää ja sitten ankkuroida se kosketus- tai ääniankkurin avulla. Kumoaminen tapahtuu laukaisemalla positiivinen ja negatiivinen ankkuri yhtäaikaan, jolloin negatiivinen ankkuri heikkenee tai katoaa kokonaan. On kuitenkin muistettava, että positiivinen ankkurikin heikkenee silloin, joten sitä on vahvistettava ankkuroimalla siihen lisää positiivisia tunnetiloja.

Ankkureita voi käyttää silloinkin, kun nykytunnetila ja ihannetunnetila ovat liian kaukana toisistaan. Se on todella hyödyllistä silloin, kun ei esimerkiksi voi kuvitella esiintyvänsä itsevarmasti suuren yleisön edessä. Silloin voi käyttää ankkureiden ketjuttamista. Sen avulla ihannetilaa lähestytään ikään kuin portaittain. Tämä perustuu siihen, että jos tuntee tai on tuntenut jossakin tilanteessa itsensä itsevarmaksi, tämän tunteen voi liittää vähitellen koskemaan myös pelottavinta tilannetta. Jos on kuitenkin vaikeaa kuvitella itseään pystyväksi heti työskentelemaan pelottavan tilanteen kanssa, voi lähestyä tätä pelottavinta tilannetta asteittain. Pelottavat tilanteet pilkotaan osiin ja jokaiselle määritellään oma ankkuri. Lopputuloksena ankkurit laukaisevat toisensa automaattisesti ketjureaktion tavoin. (Grönfors & Roos 1997, 153.)

Ankkureiden ketjuttamisen ensimmäinen askel on luetella esiintymistilanteet pelottavimmasta vähiten pelottavaan: missä tilanteissa esiintymistilanteissa jännitys on kestämaton, ja missä tilanteissa pitää esiintymisjännitystä innostuneisuuden tilana. Oma luetteloni näytti seuraavanlaiselta: 1. Laulaminen suuressa kansainvälisessä laulukilpailussa 2. Laulaminen kotimaisessa laulukilpailussa 3. Suuren laulututkinnon suorittaminen 4. Oman konsertin pitäminen 5. Puhuminen lavalla 6. Esiintyminen lavalla muiden laulajien kanssa

7.Laulaminen laulutunnilla, kun paikalla on kuuntelija 8. Puhuminen perhejuhlissa. Luettelossa ei mielellään saisi olla enempää kuin kymmenen kohtaa, muuten ankkurointi hankaloituu.

Kun luettelo on valmis, valitaan esiintymistilanteita vastaava ankkureiden määräänkureita, mielellään kosketusankkureita. Esimerkiksi kosketetaan peukalolla saman käden sormia, koska niitä voi toistaa helpommin.

Liitteessä (LIITE 1) on valmis pohja, johon voi kirjoittaa esiintymistilanteen ja siihen määritellyn ankkurin.

Ankkurointi tapahtuu seuraavasti. Ensin kuvitellaan miltä pelottavin esiintymistilanne tuntuu ja eläydytään siihen tuntien oma jännityksen kasvu. Tunteen ollessa voimakkaammillaan asetetaan ensimmäinen ankkuri sille määrätylle sormelle. Samalla tavalla toimitaan järjestyksessä muidenkin esiintymistilanteiden kanssa, kunnes kaikki ankkurit on asetettu paikoilleen. Sen jälkeen laukastaan ensimmäinen ankkuri. Kun tunnetaan voimakas esiintymisjännityksen oire, laukaistaan toinen ankkuri ja niin edelleen kunnes kaikki ankkurit on käyty läpi. Tämä toistetaan niin monta kertaa, kunnes ensimmäinen ankkuri laukaisee automaattisesti valmiuden tilan. (Grönfors & Roos 1997, 153.) Tämän harjoituksen lopputuloksena se valmiuden tila, jota tunnetaan vähiten pelottavassa esiintymistilanteessa, voidaan tuntea ankkurin avulla pelottavimmassa esiintymistilanteessa.

5 POHDINTAA

Opinnäytetyön tekeminen oli kasvattava prosessi sikäli, että jouduin pohtimaan omaa suhtautumistani esiintymiseen skeemojen kautta. Huomasin, että omalle

esiintymisjännitykselle on löydettävissä selvät syyt. Negatiivisten ajatuksien ketju on purettavissa periaatteessa alusta alkaen. Suurin oivallus, jonka tämän opinnäyteprosessin aikana koin oli ehkä se, että olen itse vastuussa omasta esiintymisjännityksestäni. Kukaan ei voi aiheuttaa sitä minulle, jos en itse tiedostaen tai tiedostamattomasti suostu siihen. Tämän ansiosta opin pitämään esiintymisjännitystä osana suurempaa aikaisempien kokemusten ja uskomuksien kontekstia. Pelot ja uskomukset ohjaavat toimintani suuntaa.

Toivon, että opinnäytetyölläni tuon esiintymisjännityksen teeman toisillekin selvästi näkyviin ja erityisesti siten, että lukija voi oivaltaa, että suhtautumistapansa siihen voi muuttua. Toivon, että näistä ajatuksista on hyötyä monelle jännittävälle esiintyjälle.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Aavasto, Kari; Kaulio Pia & Syrjälä Sirpa 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Keuruu Otava Kirjapaino Oy.

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Björkman, Anja 1982. Psyykinen valmennus 1: Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Vaasa: Valmennuskirja Oy.

Burr, Vivien 2007. Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Vainonen, Jyrki. 2.painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Covey, Stephen R. 2006. Tie menestykseen : 7 toimintatapaa henkilökohtaiseen kasvuun ja muutokseen. Salminen, Raimo. 4., uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dilts, Robert 1997. Muuttuvat ajatukset: uskomusjärjestelmien muuttamista NLP:n avulla. Koskinen, Päivikki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hautamäki, Tarja 2002, Laulajan opas. 4. painos. Tampere: Tampereen yliopisto

Helkama, Klaus; Myllyniemi, Rauni & Liebkind Karmela 2007. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3.-7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hiltunen, Sinikka; Kiviaho, Matti & Vikeväinen-Tervonen, Leena 2003. NLP perusteet. Tampere: Tampere University Press.

Grönfors, Terttu; Roos, Trygve 1997. Mitä on NLP? 2.,uusittu painos. Espoo: Facile Publishing.

Jansson, Laura 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. 2., uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Provost, Richard 1994, The Art & Technique of Performance, San Francisco: Guitar Solo Publications.

Repo Irma; Nuutinen Tahvo 2003. Viestintätaito. Keuruu: Otava.

Rytikangas, Iina 2008. Tehokas ajankäyttö: vähemmän stressiä, enemmän tuloksia : ajankäytön ja elämänhallinnan käsikirja. 1.painos. Gummerus Kirjapaino Oy.

Sähköiset lähteet

Helsingin yliopiston kielikeskuksen kielipalvelu 2006. Esiintymisjännitys. [Viitattu 27.03.2010]

Saatavissa <http://www.kielijelppi.fi> > Puheviestintä > Esiintyminen > Esiintymisjännitys

Ylioppilaiden terveyshoitosäätiö YTHS, 2009 [viitattu 28.03.2010]

Saatavissa <http://www.yths.fi> > Terveystietoa A-Ö > E > Esiintymisjännitys

LIITTEET

Liite 1: Ankkureiden ketjuttaminen

Tilanteet

Ankkurit

(esiintymisjännitys – innostuneisuus)

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____