

PELLE PELOTON VAI TIEDOSTAVA TAITEILIJAJA?

Esiintyjän pelkojen tiedostaminen

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Muusikon koulutusohjelma
Musiikkiteatterin suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
7.5.2009
Kati Solehmainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Muusikon koulutusohjelma

Kati Solehmainen:

Pelle peloton vai tiedostava taiteilija?
Esiintyjän pelkojen tiedostaminen

Musiikkiteatterin suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 44 sivua

Kevät 2009

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee esiintyvän taiteilijan pelkoja musiikkiteatterin suuntautumisvaihtoehdosta valmistuvan esiintyjän näkökulmasta.

Opinnäytetyössä pyritään tiedostamaan ammatissa esiintyvät pelot, sekä löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä pelot ovat ja miten ne syntyvät? Mikä on pelkojen merkitys? Mitä vaihtoehtoja on olemassa pelkojen hallintaan? Onko omiin pelkoihin tutustuminen tie peloista vapautumiseen?

Opinnäytetyön katsomuskanta on subjektiivinen. Pelkoja tarkastellaan kirjoittajan oman kokemuksen ja näkemyksen pohjalta. Ammatissa kohdattavia pelkoja heijastetaan lääketieteelliseen, psykiatriseen sekä psykologiseen näkemykseen. Työssä on käytetty eri hoitoalan ammattilaisten näkökulmia peloista, jotta pelkoihin ja niistä heijastuviin tuntemuksiin on saatu moniulotteinen katsaus.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on olla samalla prosessi ja kannustus taiteilijan omaan vastuuseen pelkojen kohtaamisessa. Työn avulla pelkoihin saadaan teoreettinen ymmärrys, muun muassa tutustutaan pelkojen termistöön, pyritään ymmärtämään sekä pelkojen syntyminen että peloista aiheutuvat seuraukset ja tutkitaan keinoja, jotka auttavat avaamaan ammatissa kohdattavia pelkoja.

Työn kautta nähdään pelkojen monimuotoisuus: pelot ovat yksilöllisiä. Pelot aiheuttavat voimakaita tuntemuksia, jotka voivat ottaa ylivallan ihmisestä niin henkisesti kuin fyysisesti.

Pelkoihin löytyy apua, mutta pelkojen voittaminen on jokaisen omalla vastuulla. Itsetuntemus on pelkojen voittamisen lähtökohtana. Ajatuksen voima on pelkojen käsittelyssä ilmeinen keino, mutta yhtä tärkeää on ymmärtää mieli, keho ja sielu yhdeksi kokonaisuudeksi.

Työn kautta nähdään, että pelkojen merkitys on olla tärkeä voimavara ja suunnannäyttäjä. Pelot ovat mahdollisuus oppia ymmärtämään itseä ja nähdä itsensä arvokkaana heikkouksista huolimatta.

Avainsanat: esiintymispelko, pelko, jännittäminen

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Music

Kati Solehmainen:

Pelle peloton vai tiedostava taiteilija?
Esiintyjän pelkojen tiedostaminen

Bachelor's Thesis in Music Theatre

44 pages

Spring 2009

ABSTRACT

This thesis deals with performing artists fears from a musical theatre specialisation graduates' point of view.

This thesis aims to realize the fears which occur in the profession and to find the answers to the following questions: What are fears and how these fears are formulated? What is the relevance of fears? What are the alternatives for controlling fears? Is becoming familiar with ones' fears a way to be released from them?

This is a subjective research. The fears are examined on the writers own point of view and experiences. The fears that occur in the profession are examined through out medical, psychiatric and psychological insights. In this research are used different nurture professions perceptions of fears. Further this enables to get a multidimensional perspective towards fears and feelings reflecting from them.

One purpose of this thesis is to be a process and encouragement towards the artists own responsibility of facing her own fears. With this research the theoretical knowledge of fears is learned. Among other the terminology of fears is described, the formulation of fears as well as the consequences of them is explained. Furthermore the means that enable to see more clearly the fears in the profession are shown in the thesis.

Through out this research the diverseness of fears is pointed out: Fears are personal. Fear is a powerful feeling which may take control of a person both mentally and physically.

Towards fears is possible to find help but meeting ones' fears is the responsibility of everyone by its own. Self-knowledge is the starting point of winning fears. The power of thought is one evident mean to handle ones' fears nevertheless it is important to understand the mind, body and soul of being a unity.

Through out this research is seen that the meaning of fears is an important resource of strengths as well as leader for the future. Fear is a mean to understand a person's way of mind and to see oneself as valuable despite ones' weaknesses.

Key words: fear and performance, fear, nervousness

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 MIKSI PELKO ON?.....	2
2.1 Termistöä.....	2
2.2 Mitä pelko on?.....	2
2.2.1 Pelon syntyminen.....	3
2.2.2 Pelkoreaktiot.....	5
2.2.3 Tietoisuus ja alitajunta.....	6
3 TAITEILIJAN PELOT.....	7
3.1 Herkkyys.....	7
3.1.1 Häpeä ja hämmentyminen.....	8
3.1.2 Huono itsetunto.....	8
3.1.3 Hajanainen minäkuva.....	9
3.1.4 Riippuvuus.....	10
3.2 Sosiaalinen fobia.....	11
3.2.1 Hylätyksi tulemisen pelko.....	13
3.2.2 Esiintymisjännitys.....	14
3.3 Yksityisyys.....	15
3.3.1 Keho.....	15
3.3.2 Intiimireviiri.....	16
3.3.3 Julkisuus.....	18
3.4 Työhyvinvointi.....	19
3.4.1 Työllisyys.....	20
3.4.2 Stressi ja masennus.....	21
4 YHDESSÄ PELON KANSSA.....	24
4.1 Lähtöruutu kohti pelkoa.....	24
4.1.1 Keskittyminen.....	25
4.1.2 Rajat.....	26
4.2 Ajatuksen voima.....	27
4.2.1 Vaihtoehtoinen ajattelu.....	28
4.2.2 Lapsuuden pelkojen kohtaaminen.....	29
4.2.3 Itsetunto.....	30

4.2.4	Vaihtoehtoinen ajattelu hylätyksi tulemisen pelossa	31
4.2.5	Vaihtoehtoinen ajattelu sosiaalisessa pelossa.....	32
4.2.6	Vaihtoehtoinen ajattelu esiintymispelossa.....	33
4.2.7	Häpeän ja hämmennyksen helpotus.....	34
4.2.8	Stressin helpottaminen.....	36
4.2.9	Altistaminen.....	37
4.2.10	Suggestio.....	38
4.3	Kehotietoisuus.....	39
4.3.1	Hengitys.....	39
4.3.2	Rentoutuminen.....	40
4.3.3	Kehonhuolto.....	40
4.3.4	Psykosomaattisten oireiden kanssa.....	41
4.4	Lääkehoito.....	42
5	YHTEENVETO.....	43
	LÄHTEET.....	46



(KUVIO 1)

*"Vene on varmimmassa turvassa silloin
kun se on satamassa,
mutta ei veneitä sen vuoksi ole rakennettu."*

PAULO COELHO

1 JOHDANTO

Hyvinvointivaltioista ja sivistyksenkasvusta huolimatta sekä maailman että ihmisten tilanne on raaka ja hektinen. Taide on tästä näkökulmasta katsottuna erittäin tärkeässä asemassa ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Mutta mikä on itse taiteilijan osa?

Suomessa taidealan ammattilaisten kysyntä ja arvostus ovat kasvaneet viime vuosikymmeninä, silti työttömyys uhkaa alalla olevia. Korkeakoulutason taiteilijoita valmistuu paljon, joten ammattitaidon tasolta odotetaan paljon. Taidealalle valmistuvana tekijänä kuitenkin koen pelkoa, onko minusta tähän ammattiin? Miten esiintyjänä pystyn tämän päivän vaatimusten alla tulemaan toimeen sekä itseni että pelkojeni kanssa? Ammatillisissa taidoissa voisin olla parempi, suorittamisen keskellä väsymys on tehokkuuden uhkatekijä sekä uudet haasteet tai auktoriteetit aiheuttavat jännitystä. Sallitaanko se kilpailukentillä, joissa vaaditaan erottumiskykyä ja karismaa? Ovatko pelot silloin vain rasiitteita? Esiintyvänä taiteilijana minulta odotetaan kärsivällisyyttä, nopeaa oppimis- ja omaksumiskykyä, itsetuntemusta, hermojen ja aistien hallintaa stressaavissa olosuhteissa, itsensä hyväksymistä sekä kykyä työskennellä ryhmässä ja itsenäisesti. Tällaisten odotusten alla perusturvallisuuden tunne saattaa olla kadoksissa ja eletään jopa tiedostamattomien pelkojen alaisena. Tällaiset pelot heijastuvat aina, esiintyjän olemuksesta asti, kykyyn tuottaa taidetta.

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana on avata pelkoja aina pelkojen kehittymisestä pelkojen kanssa toimeen tulemiseen. Haluan tarkastella omia pelkoja esiintyvän taiteilijan näkökulmasta. Haluan tämän työn kautta selvittää tarvitseeko taiteilijan tiedostaa omat pelkonsa, vai onko peloton pelle helpompi vaihtoehto. Pääasiallisina tietolähteinä olen käyttänyt alan kirjallisuutta, artikkeleita sekä omia kokemuksia esiintyvänä taiteilijana.

2 MIKSI PELKO ON?

Pelon syntyminen on yksilöllistä. Pelko on itsesuojeluvaistomme perusta, se on aina ollut olemassa kaikilla lajeilla.

2.1 Termistöä

Pelosta puhuttaessa on oleellista tuntea seuraavat termit:

Pelko	Tunnereaktio vaaraan tai uhkaan. Pelko on normaalia, kun se ei haittaa jokapäiväistä elämää; tilanne voi olla epämiellyttävä, mutta henkilö kestää sen vaikka tunteekin ahdistusta. (Marks 2007, 17-23.)
Fobia	On pelkoa, joka on suhteetonta verrattuna tilanteeseen, joka aiheuttaa pelon. Henkilö ei voi tahdonalaisesti hallita pelkoaan. Hän välttelee pelon kohdetta, jolloin pelko hallitsee häntä ja rajoittaa elämää. (Marks 2007, 17-23.)
Somaattinen jännittäminen	Tarkoittaa ruumiin fyysistä tilaa, kun se valmistautuu uhkaan. Esimerkiksi kohonnut sydämensyke. (Wilson 2003, 203.)
Psyykkinen jännittäminen	Tuottaa usein noidankehän, jossa epäonnistumisen pelosta tulee itseään toteuttava ennustus. Esimerkiksi esiintyjän huoli siitä, onnistuuko suoritus, aiheuttaa jännitysoireita. (Wilson 2003, 203.)
Psykosomaattinen	Tarkoittaa psyykkisen stressin aiheuttamia fyysisiä oireita. Elimellistä syytä ei kuitenkaan löydetä. (Lahti 2008, 18.)

2.2 Mitä pelko on?

Pelko on laaja-alainen tunne, joka esiintyy jokapäiväisessä elämässämme hienovaraisilla eroilla. Pelko on merkityksellinen opettaja. Todennäköisesti ihmiskuku on jäänyt henkiin, koska olemme osanneet havaita ja välttää vaaroja.

Marks (2007) huomauttaa, että monet tuntemukset pohjaavat itsensä pelosta: ahdistus, arkuus, epäily, epätoivo, epävarmuus, hermostuminen, hermostuneisuus, huoli, hämmentyminen, häpeä, jännitys, järkytys, kammo, kipu, kireys, kiusaantuneisuus, kärsimys, lamautuneisuus, levottomuus, masennus, murehtiminen, pettymys, säikähdys, varovaisuus sekä ärtyisyys. (Marks 2007, 17.)

2.2.1 Pelon syntyminen

Pelkojen syntymiselle on esitetty monia teorioita. Esittelen seuraavaksi viisi eri näkemystä:

Biologiset syyt	<p>Ihmisillä ja eläimillä on geneettinen valmius pelon oppimiseen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • On todettu, että linnunpoikaset vaistomaisesti suojautuvat heti munasta kuoriuduttuaan, jos näkevät haukkaa muistuttavan asian. (Hellström & Hanell 2003, 40.) • Ihmisille on kehittynyt hermojärjestelmä, joka suojaa vaaroilta, jotka olivat ennen tavallisia uhkia, mutta järjestelmä ei osaa varoittaa evoluution näkökulmasta uusista vaaroista (Marks 2007, 37). Esimerkiksi Hämähäkit usein ovat vaarattomia, silti hämähäkkipelosta kärsivä ihminen uskaltaa mennä tupakalle, vaikka tietää tupakoinnin riskit.
Oppiminen	<p>Sisältää eri tapoja oppia pelkoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelko syntyy suorien kokemusten kautta, esimerkiksi henkilön kohdatessa aggressiivisen koiran, hän alkaa pelätä muitakin koiria. (Hellström & Hanell 2003, 41.) • Pelko voi myös siirtyä henkilöltä toiselle, esimerkiksi äidin pelkoreaktio tiettyyn asiaan opettaa myös lapsen pelkäämään sitä. Esimerkiksi lapsi alkaa pelätä käärmeitä, koska hänelle on kerrottu että ne purevat. (Hellström & Hanell 2003, 41.)

Välttäminen	Äkillistä onnettomuutta seuraa vaihe, ennen kuin pelko kehittyy. Jos kohtaamme pelkoon liittyvän tilanteen välittömästi uudelleen se suojaa siltä, että alkaisimme pelätä tilannetta. (Marks 2007, 159-162.) Esimerkiksi jos ratsastaja hevosen selästä pudottuaan ei nouse uudelleen ratsaille, on todennäköistä, että hän alkaa pelätä ratsastamista.
Psykodynaaminen teoria	Sigmund Freud (1856-1939) kehitti teorian, jonka mukaan ihmisen sisäisten halujen ja ympäristön vaatimusten aiheuttamat ristiriidat johdattavat mielen kehittämään pelolle kohteen (Hellström & Hanell 2003, 42). Esimerkiksi jos lapsi on mustasukkainen isälleen äidistä, lapsi yhdistää isän mustasukkaisuudentunteeseen ja alkaa syyllisyydentunnossa pelätä isää.
Fysiikan lait	Energia ei koskaan häviä, vaan se muuttuu muotoaan. Teorian esimerkkinä toimii riita läheisen ihmisen kanssa. Riidan aikana mielessä syntyy monenlaisia tarpeita, jotka synnyttävät omanlaista energiaa: a) halu itkeä, b) halu ilmaista pelkoa, c) halu lyödä, d) halu paeta. Jos ihminen ei ilmaise mitään näistä haluista, hän tukahduttaa tunteet ja syntyy estäviä vastaenergioita. Näin alitajuntaan sitoutuu paljon psyyke-energiaa, joka ilmenee jopa tiedostamattomina pelkoina. (Noronen 1998, 29-34.)

Ihmisen kehitykseen kuuluu oman aikakauden synnyttämät pelot. Yleensä pelot alkavat tietyssä iässä, koska kohtaamme kyseisen tilanteen juuri silloin. Esimerkiksi koulun aloittava lapsi saattaa pelätä kiusatuksi tulemistä tai kilpailua paremmuudesta. (Marks 2007, 40.) Sukupuolten välinen ero peloissa alkaa näkyä vasta yli 11-vuotiailla lapsilla. Tähän arvellaan olevan syynä pelon oppiminen, esimerkiksi asenteet: *poikien pelkuruus ei ole hyväksyttävää tai tyttöjä pitää suojella enemmän.* Muita syitä sukupuolten tilastolliseen eroavaisuuteen voivat olla hormonaaliset syyt, kulttuurin tavat sekä perhemallit. (Hellström & Hanell 2003, 35-38.)

2.2.2 Pelkoreaktiot

Peloista aiheutuvat reaktiot ovat yksilöllisiä. Hellström ja Hanell (2003) selittävät kirjassaan pelosta syntyviä reaktioita.

Kun pelkäämme, autonominen hermostomme aktivoituu. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen hermostoon ja parasympaattiseen hermostoon. (Hellström & Hanell 2003, 24.)

Aluksi sympaattinen hermosto reagoi seuraavasti: sydän pumppaa lisää verta, jotta saisimme lisää voimaa lihaksiin taistelua tai pakoa varten. Hengitys nopeutuu, jotta aivot saavat lisää happea tilanteen arviointiin. Maksa vapauttaa glukoosia energian lisäämiseksi, sekä aistit herkistyvät seuraamaan tilannetta. Hikoilu toimii kehon jäähdytysjärjestelmänä, sekä punaiset kasvot ja vapina kertovat vastustajalle aggressiivisuudesta. Kun aivot saavat tiedon, että vaara on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön toiminnat nopeasti. Paha olo voi jatkua, koska keho on väsynyt rankan ponnistelun jälkeen ja tarkkailemme, onko vaara todella ohi. (Hellström & Hanell 2003, 24-25.)

Esiintyjänä minun tulisi hyväksyä pelko tärkeänä voimavarana. Pelosta syntyvät reaktiot tuottavat kuitenkin epämieluisia tuntemuksia. Miksi sitten reagoimme kuin hengenvaaraan, vaikka esiintymistilanteessa? Hellströmin & Hanellin (2003) mukaan aivot eivät pysty erottelemaan onko tilanne todellinen vai mielikuvitusta. Aivot reagoivat asioihin kuin todelliseen vaaratilanteeseen suojellakseen meitä. Saatamme myös pelätä pelon näkymistä ruumiillisina reaktioina, jolloin keho pitää tilannetta vaarallisena ja alkaa reagoida voimakkaammin. (Hellström & Hanell 2003, 24.)

Pelkotilanteessa käyttäytymistä koskevat muutokset ovat yksilöllisiä. Esimerkiksi hyökkäyksen seuraamuksena voimme jähmettyä tai vaihtoehtoisesti juosta karkuun (Marks 2007, 17). Mielenreaktiot ovat monimuotoisia. Esimerkiksi, alamme piilottaa pelkoon liittyvät tuntemukset muilta, jos pidämme pelkoa hävettävänä asiana, saatamme piilottaa pelot itseltämme. Samalla syntyy rooleja ja paha oloa, kun toimimme itseämme vastaan. Mattilan mukaan tiedostamattomat tunteet saattavat oireilla psykosomaattisesti (Mattila 2004, 24).

2.2.3 Tietoisuus ja alitajunta

Mielenkiintoista näkökulmaa pelkojen syntymiseen antaa Norosen (1998) käsitys tietoisuuden ja alitajunnan vaikutuksista.

Alitajunta	Sisäistää kaikki elämähistoriaamme kuuluvat havainnot hedelmöittymishetkestä lähtien, muun muassa tunteet, kokemukset, teot, elämykset, unet, äänet ja mielikuvat. Aivo- ja muistitutkijat eivät kuitenkaan usko aivojen muistikapasiteettien riittävän näiden kaikkien asioiden taltioimiseen. (Noronen 1998, 25-26.)
Tietoisuus	Esimerkki tiedostamisesta: Istut rannalla aurinkoa katsellen. Voit olla tietoinen auringosta, valosta, väreistä ja lämmöstä. Valo ja värit ovat näköhavaintoja, ja kehon tuntema lämpö on fyysinen tunne. Samalla voit olla tietoinen mielialastasi: tunnet itsesi onnelliseksi tai surulliseksi. Rannalla istuessa voi tietoisuutesi vastaavasti siirtyä muistikuviin tai vaikka mielikuvitukseen. (Noronen 1998, 24.)

Norosen (1998) mukaan kaikki viisi aistiamme: näkö, haju, maku, kuulo ja tunto tuovat eri kokemuksia alitajuntaan ja tietoisuuteen. Ihmisen muistin suojaus- ja säätelymekanismit ovat kuitenkin niin vahvat, ettei kaikki alitajunnan tieto pääse tiedostavalle tasolle saakka. Alitajunnassa olevat kokemukset voivat olla eri syvyyksissä, josta ne pääsevät tietoisuuteen helpommin tai vaikeammin. Näin ihminen saattaa yhtäkkiä tuntea pelkoa, tuskaa tai surua ilman, että tunteelle olisi sillä hetkellä mitään järkevää selitystä. Esimerkiksi muistat keskustelun isän kanssa, mutta tunnekokemus, ettei isältä riitä rakkautta sinulle, on mennyt tietoisuutesi ohi suoraan alitajuntaasi. (Noronen 1998, 26-30.)

3 TAITEILIJAN PELOT

Teatterissa tekijä, näyttelijä, joutuu kohtaamaan jatkuvasti pelkoja ja niistä kumpuavia tunteita. Tässä osiossa tarkastelen näitä pelkoja heijastaen niitä omiin kokemuksiini.

3.1 Herkkyys

Meillä ihmisillä on pyrkimys hallita ihmissuhteita, työtä ja elämää. Peittelemme heikkouttamme ja pelkäämme antautua avuttomuudelle tai herkkyydelle. Luulemme, että vain osa inhimillisyydestämme kestää julkisuutta. Tunteet ja herkkyys tekevät kuitenkin elämästä merkityksellisen. Mattilan (2004) mukaan matka kohti henkilökohtaisinta on samalla matka ihmisessä kohti merkityksellisintä ja aidointa, josta salaiset tunteet ja haaveet löytyvät. Aivan erityisesti salataan negatiivisia, kuten syyllisyyttä ja häpeää synnyttäviä tunteita. Epämiellyttävien tunteiden lisäksi kätkeemme helposti hyvien tunteiden puuttumisen, kuten rakkaudettomuuden. (Mattila 2004, 294-316.)

Ujous on mielestäni positiivisessa mielessä herkkyyttä, mutta avoimuus ujostelussa saattaa olla vaikeaa. Voimakkaita tunteita arkaillaan ja niiden päälle saatetaan rakentaa suojamuuri tai rooli. Sekä esiintyjänä että ihmisenä haluaisin pelon sijasta tutustua ujouteeni mahdollisuutena koskettaa herkkyyttä ja tuoda sitä esille, koska herkkyydessä on voima kokea syviä tunteita ja tuoda esitykseen ääripäitä.

Mattilan (2004) mielestä ujo pyrkii suojelemaan itseään ujostumiseen liittyviltä tunneprosesseilta. Ujous on ristiriitainen tunne. Ujolla on samalla voimakas halu paeta ja yhtä suuri tarve lähestyä. Kun kynnyksen yli pääsee, ahdistus lievittyy ja syntyy tilaa uusille tunteille. Mattila kehottaa hyväksymään kaikki tunteet oikeutetuiksi ja tarpeellisiksi: viha, kateus, kostonhalu, katkeruus ja ahneus ovat kaikki tärkeitä opettajia. On myös ymmärrettävä, että vihalla ja raivolla ei saa aikaan usein muuta kuin lyhytaikaista helpotusta. (Mattila 2004, 253; 294-316.)

Ujo ei paljasta mitään henkilökohtaista ja käytös on välttelevää. Hän on tietoinen tilanteisiin liittyvästä jännityksestä, mutta ei tiedä mitä pelkää. Ujo ihminen ei helposti uskalla kokea tunteita niin pitkälle, että tietäisi mistä on kyse. (Mattila 2004, 30; 38; 253.)

3.1.1 Häpeä ja hämmentyminen

Mattila (2004) kuvaa hämmennystä lämpimäksi ujostumisen tunteeksi tai kylmäksi häpeän tunteeksi. Yleensä hämmennyksen laukaisee yllättävä sattumus. Hämmennys ei ole vain yksi tunne, vaan monimuotoinen prosessi. Esimerkiksi, jos koemme sanoneemme jotain tyhmää, alamme nolostuneena puhua tai toimia niin, että hämmennyksen tunne lisääntyy. Ryhmässä hämmennys voi myös tarttua muihin, esimerkiksi yleisö saattaa hämmentyä, jos esiintyjä hämmentyy lavalla. (Mattila 2004, 243; 228-231.)

Häpeän tunnetta puolestaan aukaisevat Tedre ja Pöllänen (1997). Häpeä on tunne, jonka jäljet säilyvät pitkään ruumiin ja mielen muistissa. Häpeää on käytetty kautta aikojen vallanvälineenä niin valtioiden välillä, työpaikoilla, kuin kahdenkeskisissä suhteissakin. Häpeä lannistaa rohkeuden, tekee alistuneeksi ja tyrehdyttää luomisvoiman. Häpeän tunteeseen kietoutuu helposti mukaan myös syyllisyys. Se eristää itsestä ja toisista, koska se estää monien asioiden tekemistä ja sanomista. Säilyttääksemme toisten hyväksynnän ja välttääksemme häpeää, olemme valmiita luopumaan kokonaan itsestämme. Toisaalta häpeä antaa rajat, jotka auttavat meitä suojaamaan yksityisyytemme. (Tedre & Pöllänen 1997, 39-46.)

3.1.2 Huono itsetunto

Toskala (1997) käsittelee kirjassaan itsetunnon merkitystä. Lapsesta asti, itsenäisyytemme kehittyessä, muodostamme kuvan itsestämme suhteessa ympäröivään maailmaan. Toiset ihmiset toimivat silloin peilinä, josta näemme itsemme. Tarkkailemme itseämme omien ihanteidemme pohjalta. Jos emme koe olevamme omana itsenämme riittäviä, alamme täyttää muiden odotuksia ja toivomme miellyttämisen tuovan arvostusta. (Toskala 1997, 68-72.)

Jatkuva itsensä tarkkailu aiheuttaa meille suorittamisaineita ja tunneimme riittämättömyyden tunnetta. Ulkoinen puoli korostuu, jolloin fyysisyys ja käyttäytyminen tulevat hyvin merkityksellisiksi. Myös läheisyys voi paljastaa toisille jotain, jolloin niin oman itsen kuin toisenkin osapuolen vajavuudet saattavat muodostua sietämättömiksi. (Toskala 1997, 68-72.)

Dowling (1991) toteaa kaikkien tarpeen ilmaista itseään ja taitojaan. Jos tukahdutamme tarpeen, meistä saattaa tulla nöyristeleviä sivustakatsojia, tai vastakkaisesti meille kehittyy ylikorostunut ylemmydentunne itsestämme. Yritämme saada muiden ihmisten huomion olemalla aina paras: taitavin koulussa, työssä, suosituin, viehättävin, hoikin. Vain ainutlaatuisena voimme tuntea olevamme olemassa. Hiomme lakkaamatta taitojamme, mutta jos saavutettu tavoite on hiukankin epätäydellinen, masennamme ja tunneimme itsemme arvottomaksi. Saatamme olla kunnianhimoisia ja pyrimme olemaan tunnollisia, silti pelkäämme arvostelua ja menettävämme hallinnan. Ahdistusta torjutaan pakonomaisella suorittamisella tai vaikka päihteisiin turvautumalla. Eheyden tunnetta tavoitellaan hakemalla hyväksyntää itseltä ja toisilta. Tällainen perfektionismi helposti synnyttää myös kateutta ja halveksuntaa muita kohtaan. (Dowling 1991, 215-222.)

3.1.3 Hajanainen minäkuva

Mattilan (2004) mielestä itsetunto-ongelmat estävät meitä olemasta oma itsemme, jolloin suojaudumme tilanteissa eri rooleihin. Rooliin piiloutumalla rakennamme turvavyöhykettä itsemme ja muiden väliin. Kulutamme jatkuvasti energiaa torjuntaan, jota emme välttämättä itse tiedosta. Päihteet ovat myös keino piiloutua. Piiloutuminen voi oireilla esiintymisjännityksenä, paniikkihäiriönä tai pakkoneuroottisina oireina. (Mattila 2004, 196-199.)

Wilson (2003) esittelee kirjassaan psykoanalyttisen ajatuksen esiintyjän hajanaisesta minäkuvasta. Näyttelijöille esiintyminen saattaa muodostua osaksi identiteetin etsintää. Jos näyttelijä ei tiedä kuka hän todella on, saattaa rooli antaa väliaikaisen hänelle minäkuvan. Tällaiselle ajatukselle on myös esitetty seuraava väite: monien eri roolien omaksumisesta, näyttelijän minäkuva alkaa hajoamaan. (Wilson 2003, 181-182.)

Minäkuvan häiriintymisen vaarat ovat kuitenkin yksilökohtaisia sekä riippuvat roolin luonteesta: onko roolissa paljon omia piirteitä? Onko se henkisesti vaativa, vai kevyen koominen? Voiko roolin tehdä teknisesti ja näin estää identiteettiongelmien syntymisen? Myös yleisö voimistaa minäkuvan hajanaisuutta kohtelemalla näyttelijöitä kuin he todella olisivat roolihenkilöidensä kaltaisia. (Wilson 2003, 181-182.)

3.1.4 Riippuvuus

Heiskanen, Salonen & Sassi (2006) käsittelevät kirjassaan riippuvuudentunnetta. Heidän mukaansa riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai vaikka sielullista. Riippuvuuden avulla haetaan nopeaa tyydytystä ja mielihyvää, jonkun aineen, asian tai toiminnan kautta. Ihminen jää koukkuun ja tarvitsee entistä enemmän sitä, mistä on riippuvainen. Kun emme pysty enää hallitsemaan itseämme, alamme kokea häpeää ja salata sitä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 151-155.)

Riippuvuus alkaa yleensä kehittyä murrosiän aikana tai jälkeen. Alttius voi olla perinnöllistä, mutta siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät, sosiaaliset tekijät, saatavuus ja käytön hyväksyntä sekä oppiminen. (Heiskanen ym. 2006, 151-155.)

Norosen (1998) käyttämä kuvaus lääkeriippuvuudesta voi selventää myös muita riippuvuuksia: ensin riippuvuuden kohteesta haetaan ja saadaan helpotusta pahaan oloon. Helpotus on merkittävä, ja henkilö haluaa saada saman helpotuksen tunteen uudelleen, jolloin ollaan riippuvuuskierteessä. Kun psyykkiset ja fyysiset vieroitusoireet palaavat, tullaan siihen, että annosta lisätäänkin tai otetaan annos varmuudeksi ennen oireita. (Noronen 1998, 115-118.)

Nykyihminen pyrkii tukahduttamaan ruumiin viestit: kun päätä särkee, otetaan särkylääkettä. Unohdamme, että kipu ja ahdistus ovat tärkeitä varoittajia siitä, että jokin osa ihmisestä on vaurioitumassa. (Noronen 1998, 115-118.)

3.2 Sosiaalinen fobia

Näyttelijäntyö on joukkuepeliä ja läsnäoloa, jolloin tiedostamme herkästi itsemme ja ympäristömme. Usein itse tarkkailen onko esiintyjä lavalla läsnä hetkessä, mikseivät muut tarkkailisi samaa minusta? Tällaisissa tilanteissa herää monenlaisia kysymyksiä: kuka ja minkälainen minä olen? Mikä riittää? Mikä on liikaa? Tämä saattaa taas aiheuttaa kilpailutilanteita. Osaajia on paljon, joten oma osaaminen pitää positiivisessa mielessä pystyä tuomaan röyhkeästi esille. Omat pelot saattavat kuitenkin tulla esteeksi. Itse jännitän yleensä esiintymistä. Välillä jännitys tuo lisää energiaa, kun taas välillä se luo näkymättömän esteen, enkä tunnu saavan yleisöön tai vastapariin kontaktia. Tällaiset pelot luokitellaan sosiaalisiksi peloiksi.

Toskalan (1997) mukaan sosiaaliset pelot alkavat kehittyä murrosiässä, jolloin käsitys omasta arvosta sukupuolisena olentona ja kokonaisvaltaisena ihmisenä alkavat rakentua. Tarkastelemme tunteita, ajatuksia ja alamme nähdä itsemme omien määritysten pohjalta. Saatamme samalla nähdä omia heikkouksiamme, joista tulee itsellemme todellisia uskomuksia. (Toskala 1997, 147-149.)

Sosiaaliset pelot näkyvät usein vuorovaikutustilanteissa, joihin liitämme jonkinlaisen suorittamisen, tai tunnemme olevamme muiden huomion kohteena. Esiintyminen, intiimi läheisyys tai vaikka ruokailu saattavat jännittää, jolloin pelko-oireet ja kontrolloimattomuuden tunne ottavat valtaansa. Tilanteen jälkeen seuraa pettymys, koska ei ole kyennyt selviytymään paremmin. Tämä puolestaan johtaa itsesyytöksiin. (Toskala 1997, 141-144.)

Jos kärsimme sosiaalisista peloista, vaadimme itseltämme asioita ehdottomina ja vaalimme omaa riittämättömyyden tunnettamme. Uskomme, ettei oma yksilöllisyytemme ja erityislaatuisuutemme ole riittävä ja arvokas muiden silmissä. (Toskala 1997, 141-144.)

Jos muut alkaisivat pitää meitä arvottomana, johtaisi se hylätyksi tulemiseen. Hyväksynnän saavuttamiseksi alamme kontrolloida itseämme ja vaikutelmia, joita annamme muille. (Toskala 1997, 141-144.)

Sosiaaliset pelot vievät paljon psyykkisiä voimavaroja ja saattavat vaikuttaa merkittävästi elämänvalintoihimme. Pelot heijastuvat esiintymisjännityksenä, itsetunto-ongelmina, ulkonäköön liittyvinä pelkoina, syömishäiriöinä tai vastaavasti sosiaalisten kanssakäymisten vaikeuksina, esimerkiksi kiintymyssuhteena. (Toskala 1997, 141-144.)

Kiintymyssuhteella Toskala tarkoittaa läheisiä ihmissuhteita, kuten suhdetta vanhempiin tai puolisoon. Kiintymyssuhteita rakentaessamme meillä on voimakas tarve tulla hyväksytyksi. Samalla kehittyy vaikeus kohdata omia ja toisten heikkouksia, sekä itsekontrolli on ankara. Ongelma ilmenee riippuvuutena muiden arvioinneista. Kontrolloiva suhde itseen heijastuu myös pyrkimyksenä kontrolloida toisia. (Toskala 1997, 160-161.)

Toskala (1997) luokittelee myös kahvikuppineuroosin sosiaalisiin fobioihin kuuluvaksi. Kahvikuppineuroosissa ihmisen kädet vapisevat tai pelko voi ilmetä punastumisena, äänen vapinana tai puhehäiriöinä. Pelko syntyy sellaisten ihmisten läheisyydessä, joihin liitetään odotuksia ja toiveita. Haluaisimme antaa pärjäävän kuvan, ja tärinä alkaa uhata itsetuntoa. Omat toiveet ja uhkakuvat aiheuttavat ristiriitoja. Tällöin pelko-oireinen pyrkii pakonomaisesti hallitsemaan sekä omia tuntemuksiaan, että suhdettaan muihin ihmisiin. Tämän vuoksi kontrolloimme vapinaa kaikin tavoin, jolloin se saa suhteettomasti merkitystä ja oireet pahenevat. (Toskala 1997, 150-151.)

3.2.1 Hylätyksi tulemisen pelko

Toskala (1997) toteaa, että tarvitsemme vuorovaikutustilanteita toisten ihmisten kanssa syventääksemme elämän kokemuksia. Samalla kuitenkin pelkäämme, että itsestä voisi paljastua jotain sellaista, mikä johtaisi hylkäämiseen. Menetyks ja niihin liittyvät tunteet ovat kipeitä kokemuksia, joten niistä kasvaa meille suuri pelon kohde ja aloitamme aktiivisen ponnistelun saavuttaaksemme hyväksynnän. Kontrolloimme itseämme, emmekä ilmaise tarpeitamme suoraan muille, koska uskomme sen suojaavan vaille jäämisen kokemukselta. Havaitsemme ja tulkitsemme pienetkin asiat hylätyksi tulemisen uhaksi. Tuloksena on tunne yksinäisyydestä, vaille jäämisestä ja oletamus, ettemme koskaan omilla ponnistuksillamme voi saavuttaa mitään, mikä olisi oman elämämme kannalta keskeistä. (Toskala 1997, 51-52; 194-196.)

Hylätyksi tulemisen pelot kehittyvät usein jo lapsena. Lapsi voi menettää vanhempansa tai joutua vanhempien hyljeksinnän kohteeksi. Hän alkaa helposti nähdä syyt itsessään ja havaitsee, ettei voi hallita omien tarpeidensa tyydytystä. Hän alkaa tuntea toivottomuutta ja psyykkistä uhkaa. Asioista selviytyäkseen hän toimii yksin tai alkaa miellyttää muita ja tuntee näin hallitsevansa hylätyksi tulemista. Samalla hänelle syntyy tulkinta, että hän on puutteellinen, eikä kukaan arvosta ja rakasta häntä. Viha ja pettymys alkavat kohdistua omaan itseen. (Toskala 1997, 74-75.)

Hylätyksi tulemisen pelko ei yleensä näy suorina pelkoreaktioina, vaan se tulee esille haavoittuvuutena eri yhteyksissä:

- Saatamme pelätä kielteisiä arviointeja, jotka johtavat itsesyytöksiin tai masennukseen.
- Emme välttämättä ilmaise omia tarpeitamme, minkä vuoksi alistumme ja mukaudumme ympäristön vaatimuksiin.
- Pelkäämme läheisyyttä, koska silloin olemme alttiina hylätyksi tulemiselle ja menettämiselle.
- Pelkäämme myös ilmaista tunteita, erityisesti kielteisiä, koska ne tekevät ihmisestä huonon ja hylättävän.

(Toskala 1997, 194.)

3.2.2 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys voi antaa energiaa ja näin parantaa suoritusta. Toisaalta jännitys saattaa lukita mielikuvituksen ja herkkyyden sisimpään, jolloin esiintyjä ei vaikuta vastaparista, vaan erkane omista tunteistaan ja vaistoistaan. Toskalan (1997) mielestä esiintymispelkoisella on pyrkimys joko arvostukseen, esiintymisen välttämiseen tai pakoon. Oireet vaihtelevat yksilöstä riippuen, mutta kaikille yhteistä on voimakas pyrkimys itsekontrolliin, sekä pyrkimys antaa muille myönteinen vaikutelma itsestä. (Toskala 1997, 163.)

Wilson (2003) jakaa kirjassaan esiintymisjännityksen psyykkiseen jännittämiseen, joka juontuu seuraavista kategorioista ja niiden yhdistelmistä:

Piirreahdistus	Henkilö on sosiaalisesta pelosta kärsivä. (Wilson 2003, 203.)
Tehtävän hallitsemisen taso	Suoritus, joka on helppo tai hyvin valmisteltu, ei ole niin altis jännittämislle. (Wilson 2003, 203.)
Tilannestressin määrä	Sosiaaliset tai ympäristön aiheuttamat korkeat paineet. Esimerkiksi kilpailutilanne saattaa tuottaa enemmän painetta tavalliseen esiintymiseen verrattuna. (Wilson 2003, 203.)

3.3 Yksityisyys

Esiintyjät ovat luonnollisesti julkisuudessa ja jopa heidän yksityiselämästään ollaan kiinnostuneita. Esiintyjän odotetaan panevan näytteille kaikki: herkkyys, tunteet, taidot, ruumis. Taiteilijan yksityisyyttä rikotaan koko ajan, mutta luvan kanssa, esiintyjänä hän on itse valinnut julkisen ammattinsa. Esiintyjä voi olla turvassa roolin takana. Silti ammatissa joudutaan tilanteisiin, joissa yksityisyys tavalla tai toisella rikkoutuu. Missä menevät esiintyjän rajat niin ammatillisesti, kuin henkilökohtaisella tasolla? Entä mitkä ovat rajat julkisuuden suhteen? Missä menevät rajat, kun kyseeseen tulee vaikka alastomuus näyttämöllä? Esiintyjän moraalialue arvioidaan työn perusteella, tai hänet saatetaan lukita tiettyihin rooleihin sen perusteella miltä hän näyttää.

Mielestäni Tedre (1997) kiteyttää hyvin yksityisyyden tärkeyden. Yksityisyys on oikeutta piilottaa asioita muiden katseilta, kuten suojella elämäntapaansa tai henkilökohtaisia tekemisiään. Jokaisella on oma henkilökohtainen intiimireviiri, johon toinen ei saa luvatta tunkeutua. Tätä aluetta puolustamme voimakkaimmin. (Tedre & Pöllänen 1997, 11-12.)

3.3.1 Keho

Me ajattelemme ja viestimme keholla, sanat merkitsevät vain pientä osaa kommunikoinnista. Näyttelijäntyössä kahden ruumiin läheinen kohtaaminen ja kosketus on välttämätöntä. Katseet, eleet, olemus, hajut, äänet, asennot ja kosketus kertovat ruumiin kautta viestejä sekä itsellemme että muille. Ahdistavia tilanteita syntyy, kun puheemme ja toimintamme ovat ristiriidassa, sillä aistimme herkästi sanattoman viestinnän. Esimerkiksi halaus, jossa toinen osapuoli tuntee vastenmielisyyttä, kertoo varmasti molemmille osapuolille asian mitä ei välttämättä sanota ääneen.

Tedre (1997) avaa kehon merkitystä ja rajoja. Hän käyttää kirjassaan kehon tilalla sanaa ruumis, koska se sanana muistuttaa meitä pelottavasta kuolemasta, jonka vaikutus pelkoihin on ilmeinen. (Tedre 1997, 49-50.)

Ruumiimme on julkisivu, joka ilmaisee sisäistä olemustamme. Ruumiiseen liittyvät minuutemme ja sosiaaliset suhteemme. Kuva ei piirry vain peilikuvasta, vaan se on usein mielikuvan alaisena. Ruumiimme kautta haluamme viestiä itsekuria, pätevyyttä ja menestystä, jolloin jopa luonnollinen vanheneminen tulee uhaksi. (Tedre 1997, 49-50.)

Ruumis elää, muuttuu ja pakottaa muuttumaan koko ajan. Ruumiimme tuo esille hallitsemattomia asioita ja tuntemuksia. Tärkeää on ymmärtää, että ruumiimme usein muistaa, kun hengen muisti pettää: haju, kosketus, muistikuvien kiinnepohdat ja tunteet saattavat palauttaa mieleen asioita. Ruumiin muisti alkaa tuottaa fysiologisia muutoksia: punastumista, sydämen tykytystä, mielihyvää, väsymystä, kätkeytyä vihaa tai ahdistusta. Ruumis ei siis ole pelkkä objekti, jolla on tietyt ominaisuudet, vaan se on myös itsenäinen subjekti, jolla on monenlaisia ristiriitaisia tunnetiloja. (Tedre & Pöllänrn 1997, 49-59.)

Ruumiin toimiminen on elämisen ehto. Niin kauan, kun lapsi ei ole oppinut puhumaan, ruumiin viestejä vielä kuunnellaan. Myöhemmin viestit sivuutetaan toisarvoisina. (Tedre & Pöllänrn 1997, 49-59.)

3.3.2 Intiimireviiri

Intiimireviiri voidaan tässä ajattelussa määritellä erityisen yksityiseksi, esimerkiksi ajatusten, tekojen, puheiden, katseiden ja kosketuksien osalta. Intiimireviiristä puhuttaessa pikemminkin tilanne kuin välimatka määrittää sen, miten intiimistä kohtaamisesta on kysymys. (Tedre 1997, 11-12.)

Näyttelijänä joudun jatkuvasti kosketuksen kohteeksi fyysisesti ja henkisesti, jolloin intiimireviirin muuriksi voi nousta seksuaalisuus. Seksuaalisuus on voimakas vietti, joka muodostaa osan ihmisen persoonasta ja on näin myös tärkeä osa roolia rakennettaessa. Tedren (1997) innoittamana kehottaisinkin huomioimaan työskentelyssä kaksi tuntevaa ihmistä, joilla on oma historiansa sekä henkilökohtainen käsitys sallitusta, kielletystä, vaikenemisesta ja sanoista. (Tedre 1997, 59.)

Seksuaalisuus ei ole pelkästään seksiä, vaan se on osa naisena tai miehenä olemista, yhteenkuuluvuutta, avoimuutta, läheisyyttä ja niihin liittyviä tunteita, jotka muuttuvat yksilöllisesti riippuen ikäkaudesta ja elämäntilanteesta. Monesti myös seksuaalisuuteen liittyvät moralisäännöt ovat erilaisia miehille kuin naisille, jolloin niistä saattaa muodostua sisäisiä lukkoja. Uskonnoissa ruumiillisuus käsitetään usein haureudeksi, mikä osaltaan ajaa meitä häpeän tunteeseen ja saattaa aiheuttaa hämmennystä oman seksuaalisuuden suhteen. Kun pohjoismaissa paljas iho on sallittu, on islamilaisen naisen peitettävä ruumis.

Seksuaalinen identiteettimme on hyvin herkkä, mikä voi johtaa ongelmiin muilla elämän osa-alueilla. On myös muistettava, että kasvatus, kulttuuri, pettymykset tai muut elämän vaikeat tilanteet voivat vastaavasti vaurioittaa seksuaalista identiteettiämme. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 79-80.)

Toskalan (1997) mukaan läheisyys pakottaa meidät testaamaan omaa arvostustamme naisena ja miehenä. Pyrimme tiukasti kontrolloimaan itseämme ja pelkäämme heikkouksiemme paljastumista, jolloin läheisestä tilanteesta tulee vieras ja hävettävä. Saatamme myös muodostaa läheisyydestä pakonomaisen suoritustilanteen, jossa näyttämme vain mielestämme hyväksyttäviä puolia. (Toskala 1997, 177-179.)

Myös seksuaalinen häirintä ja ahdistelu ovat yleisiä ongelmia tänä päivänä. *Teatteri-lehti* selvitti tuoreen kyselyn perusteella, että suurin osa näyttelijöistä on törmännyt sukupuoliseen tai seksuaaliseen häirintään työssään. Osa tapauksista on selviä ja törkeitä. Häirinnän kohteet joutuvat kuitenkin pohtimaan *kuka saa päättää tai milloin koskettelu ja sanailu menevät yli rajojen*. Sukupuolinen ahdistelu on teatterissa merkittävä ongelma, joka traditioon perustuen siirtyy sukupolvelta toiselle. (Ruuskanen 2008, 3.)

Seksuaalinen häirintä	On häirintää, joka jatkuu vaikka kohde on ilmaissut sen loukkaavaksi ja vastenmieliseksi (Heiskanen ym.2006, 84).
Seksuaalinen ahdistelu	Sisältää ruumiillisen itsemääräämisoikeuden loukkaamisen tai yrityksen (Heiskanen ym.2006, 84).

Seksuaalisen häirinnän, raja on häilyvä, jolloin se helposti ohitetaan ja mitätöidään. Olennaista tämän ongelman määrittelyssä on, että se on aina yksisuuntaista: se on kohteen mielestä epämiellyttävää ja loukkaavaa. (Heiskanen ym. 2006, 84.)

3.3.3 Julkisuus

Näre (2005) pohtii kirjassaan julkisuuden ja yksityisyyden rajoja. Hän kysyy: Onko mediassa toimivilla oikeus käyttää toisten yksityiselämää kaupallisessa tarkoituksessa elinkeinonsa harjoittamiseen? Keitä voi julkisesti solvata vaikka internetin keskustelupalstoilla? Yksityisyys taiteenalalla näyttää arvaamattomalta. Suojautuakseen vääriltä luuloilta ja suojatakseen yksityisyyttään julkinen kohde voi joutua rakentamaan roolin, johon kohdistuvat hyökkäykset eivät satu samalla tavalla kuin jos ne kohdistuisivat todelliseen minään. (Näre 2005, 77-84.)

Yksityisyyden rajojen määrittelyssä esiintyjän tulee tehdä rajat myös ihailijoiden suhteen. On muistettava oma rooli roolimallina, mutta myös selventää omat yksityisyyden rajat. Useimmat fanit ovat vaarattomia, mutta on myös tapauksia, jotka saattavat uhata esiintyjää niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Suomen lain mukaan on määritelty seuraavat termit, jotka mielestäni esiintyjien on hyvä tuntea:

Kunnianloukkaus	<ul style="list-style-type: none"> • Toisesta esitetty valheellinen tieto tai vihjaus, joka on omiaan aiheuttamaan halveksuntaa. • Kunnianloukkaukseen voi syyllistyä myös esimerkiksi kahdenkeskisessä keskustelussa. Törkeä kunnianloukkaus voi tulla kysymykseen, jos vihjaus esimerkiksi julkaistaan joukkotiedotusvälineessä. (Kemppinen 2009, 5.)
Yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Tekoon syyllistyy levittämällä toisen ihmisen yksityiselämää koskevaa tietoa, jonka leviäminen on omiaan aiheuttamaan kärsimystä toiselle. Tieto pitää saattaa useiden ihmisten saataville. • Merkittävässä yhteiskunnallisessa asemassa olevien tai muiden julkisuuden henkilöiden suoja on molempien rikosten kohdalla heikompi kuin tavallisilla ihmisillä. (Kemppinen 2009, 5.)

3.4 Työhyvinvointi

Ammattiteattereissa yleiset työajat saattavat tuoda hankaluuksia arkielämään.

Vastaavasti työsuhteet voivat olla määräaikaista tai työt vaihtelevat paikkakunnittain.

Ohelle monet ottavat lisäksi keikkatöitä, koska työtilaisuudet menevät helposti käsien ohi. Kovassa kilpailussa vaaditaan aktiivisuutta taitojen ylläpitämisessä ja työnhaussa.

Usein työllistymismalli on silti ”suhdepele”: kuka tuntee kenet?

Tämän vuoksiko alalla on ihmisiä, jotka tuntuvat olevan riippuvaisia ihan mistä tahansa: statuksista, työn määrästä, työn laadusta ja omasta arvostuksesta. Mikä sitten on taiteilijan oma vastuu työhyvinvoinnista? Entä riittääkö töitä?

”Syksy alkoi hankalissa tunnelmissa. Uusin produktiomme on ollut mullistava isku itsetuntooni. Jutellessani kollegoideni kanssa huomasin ajatuksemme olevan samanlaisia – ilo tekemiseen oli mennyt. Tajusimme, että produktiossa oli mukana eri osaamistason omaavia Suomen huipputason tekijöitä, mutta ohjaajan jatkuva piikittely ja työtehtävistä pois jättäminen ja omien taitojen aliarvioiminen jättivät omat jälkensä itsetuntoon. Kyllä sitä yritti järjen kanssa käydä läpi, mutta yllättävän innottomaksi se teki minut, kaikki jäi pois lämmittelystä lähtien...” (Ote omasta päiväkirjasta, syksy 2007.)

Heiskasen ym. (2006) mukaan oikeudenmukainen ja toimiva työyhteisö kohtelee kaikkia jäseniään tasapuolisesti ja toimii reiluilla pelisäännöillä. Tällöin pystytään sovittamaan yhteen yksilön kyvyt ja työn vaatimukset, jolloin työntekijät saavat osaamisaluettaan vastaavaa työtä sekä kehittyvät siinä. Hyvässä työyhteisössä pystytään käsittelemään ristiriitoja ja antamaan rehellistä palautetta. Työyhteisö on kokonaisuus, joka luo myös työntekijöiden sosiaalista identiteettiä ja voi tukea ja tehostaa työntekijöiden itsetuntoa. Työhyvinvointia voivat uhata myös vakavat ongelmat, kuten seksuaalinen häirintä tai työpaikkakiusaaminen. (Heiskanen ym. 2006, 91.) Tedre (1997, 39) ottaa esille merkittävän asian: työtehtävien kautta eristäminen on henkisen väkivallan ja psyykkisen terrorin tehokas muoto, sillä voidaan rangasta ilman, että kukaan voisi tarttua tähän.

3.4.1 Työllisyys

Tämän päivän kova kilpailu taiteen maailmassa aiheuttaa kovia paineita. Erityisesti naisten työllistyminen teatterialalle on tarjontaan ja kysyntään verrattuna hankalaa. Suomessa valmistuu ihmisiä näyttelijän nimikkeellä Helsingin Teatterikorkeakoulusta sekä Tampereen Näyttelijäntyönlaitokselta. Muita teatterialalle työllistyviä osaajia valmistuu eri ammattikorkeakouluista. Nämä niin kutsutut "vaihtoehtoiset, ammattiin koulututtuneet", joutuvat usein todistelemaan osaamistaan ja joutuvat kohtaamaan monenlaisia ennakkoluuloja.

Mielestäni Kannon (Kanto 2005) artikkelissa oleva Petri Kaivannon väite arvostuskysymyksestä, musiikkiteatterin asemasta teattereissa, sopii mainiosti kuvaamaan ongelmia teatterikentällä eri arvostuksista. ”Taidemusiikki arvostetaan korkealle, mutta viihdettä halveksitaan. Se näkyy myös rahoitusjärjestelmissä. Teattereissa musiikinäytelmät mielletään hömpäksi, jonka tuotoilla voidaan tehdä jotain arvokkaampaa.” Artikkelissa Kurt Nuotio kuitenkin arvelee musiikkiteatterin olevan vasta tuloillaan. Maasta löytyy lahjakkuuksia musiikkiteatterin kaikilta osa-alueilta, joten monipuoliseen musiikkiteatterin tekemiseen löytyisi mahdollisuuksia. (Kanto 2005, 19-20.)

3.4.2 Stressi ja masennus

Taiteilijat joutuvat ammattinsa vaativan ja kilpailullisen luonteen takia kokemaan paljon räsitystä. Fyysinen ja henkinen räsitys aiheuttaa väistämättä jonkin asteista stressiä ja masennusta. Muun muassa ohjaaja Neil Hardwick on puhunut avoimesti eri medioissa masennuksestaan. Mies itse ohitti oireet ironialla ja huumorilla, joten lähipiirikään ei reagoinut asiaan. Töitä takonut ohjaaja heräsi eräänä aamuna ja tiesi jonkin olevan pielessä: "Outo tunne, että en saa yhteyttä kroppaani". Vakava sairaus vei hänet kahdeksi vuodeksi työkyvyttömänä sängyn pohjalle. Hän ei kyennyt muuhun kuin makaamaan sängyssä, juomaan vettä ja oksentamaan. (Leinonen 2008, 8.)

Heiskanen ym. (2006) näkevät tilapäisen, myönteinen stressin, antavan voimia ja kannustavan parempaan suoritukseen. Pitkittynyt stressi uhkaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Työterveyslaitoksen mukaan ihmisen tulee selviytyä omasta arkielämästään ilman, että asiat tuntuvat kohtuuttomilta. Hänen tulisi voida hyvin ja kyetä huolehtimaan itsestään. Stressiä aiheuttavat sekä liian vähäiset että liialliset ulkoapäin tulevat paineet, kuten kiire, epävarmuus, henkinen ponnistelu sekä äkilliset kriisitilanteet. Oireet voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai psykosomaattisia. (Heiskanen ym. 2006, 91-94.)

Stressi ja masennus saattavat oireilla ahdistuksena. Monet näyttelijät ovat kertoneet jossain vaiheessa uraansa kärsineensä ahdistuksesta tai paniikkihäiriöistä.

Yleistynyt ahdistushäiriö	Ongelmana on jatkuva jännitys, huoli ja pelko erilaisista elämän tapahtumista ja toiminnoista (Marks 2007, 62).
Paniikkihäiriö	On ahdistava tunne, jossa syntyy äkillisiä paniikkihuippuja, jotka pahenevat pakokauhiksi. Kohtauksia tulee vähintään kerran viikossa milloin ja missä tahansa. (Marks 2007, 62.)

Marks (2007) kertoo ahdistuksen olevan yksi stressin muoto. Molemmat häiriöt esiintyvät usein yhdessä. Ahdistusta esiintyy eri voimakkuuksina ja erilaisten oireiden yhdistelminä. Suuret elämän muutokset sekä läheisten, aseman tai ihanteiden menetys ovat yleisiä syitä ahdistuksen syntyyn. Lisäksi ahdistuksen suunnan kehittymiseen vaikuttavat taipumus ahdistukseen, traumat, ylisuojelevat vanhemmat ja kulttuuriset tabut. Lievä ahdistus ja pelko ovat normaaleja reaktioita stressiin, ja niihin haetaan apua yleensä vasta jos niistä tulee kohtuuttomia. (Marks 2007, 67.)

Ahdistushäiriö voi huipentua paniikkihäiriöiksi, joka iskee yhtäkkiä ja kestää muutamia minuutteja. Tämä on yleensä reagoitua stressiin. Oireita ovat: tukehtumisentunne, hyperventilointi, pistelyn tunne raajoissa, rintakipu, huimaus tai kohtaus voi halvaannuttaa paikalleen moneksi minuutiksi. Toistuessa kohtaukset johtavat epäilyksiin uudesta kohtauksesta, itsetarkkailuun ja jännittyneisyyden lisääntymiseen, jolloin seuraavan kohtauksen pelko voi laukaista uuden kohtauksen. (Marks 2007, 61-67.)

Heiskanen ym. (2006) mukaan voimme masentua, kun tapahtuu jotain, mikä häiritsee vahvasti elämäämme: kriisi, pettymys tai vaikea uupumus. Syntyy tunne ettemme pysty hallitsemaan tilannetta. Masennukseen ei ole yksittäistä syytä, vaan se on usein biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden summa. Kielteiset tunteet, tapahtumat ja ajatukset ruokkivat toisiaan johdattaen masentuneen noidankehään. (Heiskanen ym. 2006, 136.)

Masennusoireet vaikuttavat tunteiden, käyttäytymisen, ajattelun sekä fyysisen olemuksen kautta. Tunteuksina ovat surumielisyys, ahdistus, syyllisyys, avuttomuus ja toivottomuus. Lisäksi itsekritiikki, syytökset, pessimismi, keskittymiskyvyn puute ja itsetuhon ajattelu korostuvat. (Heiskanen ym. 2006, 132-133.)

Masentuneena olemme jatkuvasti väsyneitä, nukumme tai syömme liikaa tai vastaavasti emme lainkaan, saatamme saada fyysisiä oireita, kuten vatsakipuja, päänsärkyä tai lihasjännityksiä. (Heiskanen ym. 2006, 132-133.)

Depression eli pitkäaikaisen masennuksen tunnistaminen on mutkikasta. Tärkeimpiä merkkejä saattavat olla, jos kaksi seuraavista oireista esiintyy vähintään kahden viikon ajan: persoonallisuuden muutokset, voimattomuus, univaikeudet, harrastusten ja sosiaalisen toiminnan päättyminen, mielenkiinnottomuus asioihin ja elämään, vaikeus pukea tunteitaan sanoiksi, aloitekyvyn puute, jatkuva itkuisuus, itsesyytökset, huoli omasta terveydestä tai itsemurha-ajatukset. (Heiskanen ym. 2006, 132-138.)

Loppuun palaminen eli ”burn out” on seuraus pitkään jatkuneesta stressistä. Keho alkaa viestittää, ettei se toimi kuten pitäisi. Oireina ovat jatkuva väsymys, fyysiset kivut sekä apeus. Henkilön voi olla lähes mahdotonta tehdä arkiaskareita tai jokin ruumiinosa oireilee, esimerkiksi jalat tai käsivarret lakkaavat tottelemasta. Yleistä on myös, että henkilö välttelee sosiaalisia tilanteita. Loppuun palamisen oireet ovat nykyään yleisempiä, sillä ihmiset ajautuvat epäinhimillisiin suorituspaineesiin elämässään. (Hellström & Hanell 2003, 33-34.)

Masennuksesta voi toipua itsestään ilman hoitoa, mutta jollei paha olo helpota, kannattaa hakea viivyttämättä apua. Suomessa on käytössä masennuksen voimakkuutta arvioimaan kehitetty DEPS-seula osoitteessa www.tohtori.fi. (Heiskanen ym. 2006, 132-138.)

4 YHDESSÄ PELON KANSSA

Pelot ovat hyvin yksilöllisiä, eikä ole olemassa vain yhtä ratkaisua niiden voittamiseksi. Tässä osiossa tarkastelen eri keinoja pelkojen kohtaamiseen.

4.1 Lähtöruutu kohti pelkoa

Toskala (1997) kannustaa pelkojen voittamiseksi kaikkia tekemään ensin matkan omaan itseen. Omiin tunteisiin ja tuntemuksiin tulisi rakentaa luottamuksellinen suhde; rohkeasti tutustua omaan pelkoon, tunteisiin, kehon reaktioihin, ajatuksiin, mielikuviiin, ihmissuhteisiin sekä elämänhistoriaan. Jos päättämme lähteä kohtaamaan pelkoa, on ensisijaisen tärkeää ottaa ulkopuolinen, tarkkaileva ja utelias asenne matkalle. (Toskala 1997, 86- 91.)

Mattila (2004) muistuttaa, että inhimillisyyden ydin sisällämme on voinut peittyä jopa omilta katseiltamme. Salaisuudet ovat piilossa tiedostaen, osa tiedostamatta. Kenenkään rohkeus ei riitä kaikkeen, rajat ovat meillä jokaisella: toisilla ahtaammat ja toisilla laajemmat. (Mattila 2004, 28-30.)

Marks (2007) puolestaan muistuttaa, että takaiskut ovat osa fobioiden voittamisen oppimisprosessia. Jos jostain syystä harjoittelu pelon voittamiseksi jää puutteelliseksi, niin takaiskuja todennäköisesti tulee. Harjoittelun aloittaminen uudelleen voi olla vaikeaa, mutta sitkeys auttaa yli esteestä. Ei kannata miettiä, miksi välillä onnistuu ja välillä ei. Huonot päivät täytyy hyväksyä ja hyvistä päivistä iloita. Takaiskuihin voi valmistautua, ja niitä voi oppia käsittelemään. Lisäksi uusia ja outoja tunteita ilmestyy matkalla, mutta niiden ei kannata antaa hämätä tai lannistaa. Tilanteet kannattaa ajatella uusina mahdollisuuksina harjoitella pelkojen voittamista. (Marks 2007, 210.)

4.1.1 Keskittyminen

Keskittymisen oppiminen voi olla pelon kohtaamisessa yksi tärkeimmistä välineistä. Arjaksen (1997) mukaan keskittymistä ei voi pakottaa syntymään, vaan keskittyminen on ajaton rauhantunteen tila. Pyrkimyksenä ei ole tunteiden kontrolloiminen tai hallitseminen. Keskittymisessä olennaista on ajatusten suuntaaminen, esimerkiksi kohdistamalla huomio johonkin yksityiskohtaan, kuten hengitykseen.

Keskittymisen puute voi ilmetä tehottomana treeninä, väärin toistettuina liikeratoina tai syntyä turhautuminen, kun mikään ei jää päähän. Hyvässä suorituksessa näkyy keskittyneisyys: energia ja huomio ovat täysin itse suorituksessa.

Rentoutusharjoitukset voivat toimia eräänlaisina keskittymisharjoituksina. Tärkeintä on kuitenkin löytää omat keinot oppia keskittymiskykyä. (Arjas 1997, 52-55.)

Meditaatio voi olla keino opetella keskittymistä. Wilson (2003) määrittelee meditaation mielenhallintakeinoksi, jonka uskotaan alentavan verenpainetta, sykettä ja hengitysnopeutta. Mietiskelyn länsimainen sovellus on istua 10-20 minuuttia toistaen sanaa ”om”, joka sopii sen yksinkertaisuuden ja uhkaavuuden puutteen vuoksi. (Wilson 2003, 209.)

Meditaation kuusi askelta rentoutumiseen ja mielenhallintaan ovat:

- Asetu rentoon asentoon ja sulje silmäsi.
- Keskity hengitykseen: hengitä nenän kautta. Uloshengitys kestää pidempään kuin sisäänhengitys. Huomaat, että sisäänhengitykseen liittyy pieni jännite ja uloshengitys rentouttaa kehon. Tee uloshengityksestä mahdollisimman miellyttävää.
- Huomioi myös asentosi ja tunne kuinka alusta tukee jokaista osaasi. Voit näin rentouttaa lihaksia enemmän.
- Etsi vartalosta jännityksen merkkejä. Aloita jalkateristä siirtyen vartaloa pitkin ylöspäin. Havaitessasi jännitystä, yritä rentouttaa se keskittämällä huomiosi siihen ja rentouttaa sitä uloshengittäessäsi.

- Hengitä yhä hitaasti nenän kautta ja ala sanoa itsekseksi sanaa ”om”. Jatka tätä viidestä kymmeneen minuuttiin. Tyhjennä ajatukset ja keskity vain sanaan, jos keskittyminen häiriintyy, ”päästä ajatuksesta irti” ja palaa om-sanana toistamiseen.
- Kun olet valmis päättämään rentoutumisharjoituksen, avaa silmäsi ja nouse hitaasti istumaan hengittäen hitaasti syvään vielä pari kertaa.

(Wilson 2003, 209.)

4.1.2 Rajat

Tedre ja Pöllänen (1997) muistuttavat mahdollisuudesta itsemääräämiseen eli omaan tahtoon. Meille ihmisille saattaa olla vaikeaa päättää, mitä asioita tahdomme ja mitä asetamme elämässämme etusijalle. On syytä muistaa, että vaikka tekisimmekin ratkaisuja, jotka saattavat toisen mielestä olla huonoja, ovat ne meidän elämämme kannalta parhaita ja sellaisenaan hyväksyttäviä. Moraaliratkaisuille on luonteenomaista, että ne ovat vapaaehtoisesti tehtyjä ja niiden tekijä kantaa niistä vastuun. (Tedre & Pöllänen 1997, 31-32; 46.)

Myös Noronen (1998) muistuttaa vastuusta. Me helposti pelkäämme muuttumista, jolloin saatamme heittäytyä vastuuttomuuteen, esimerkiksi ajatteleamalla: *olen aina ollut tällainen tai nuo ihmiset ärsyttävät minua*. Sen sijaan vastuunottaja sanoo: *olen aina ollut tällainen, minä en ole uskaltanut muuttua tai jotenkin annan noiden toisten ihmisten ärsyttää minua*. Hän siis oivaltaa, että ärsyyntyminen ei ole toisten ihmisten lähettämää, vaan tunne syntyy hänessä itsessään. Voimme itse valita, miten ilmaisemme tunteemme ja miten päätämme suhtautua asiaan. (Noronen 1998, 76-77.)

Oman yksityisyyden ja ajattelun rajoja voi tutkia seuraavien Tedren (1997) esittämien kysymysten pohjalta:

- Mistä asioista et koskaan keskustele ääneen kenenkään kanssa?
- Mistä voit puhua vain tarkoin valitsemiesi ihmisten kanssa?
- Mistä asioista on helpointa puhua vieraan kanssa?

- Millaisia ominaisuuksia odotat ihmiseltä jolle puhuisit vaikeista aiheista?
- Millaiset asiat lapsuudenkodissasi olivat vaiettuja? Miksi?
- Mikä on luonnollista seksuaalisuutta? Mikä epäluonnollista? Mistä mielipiteet kantavat juurensa?

(Tedre & Pöllänen 1997, 21.)

4.2 Ajatuksen voima

Jos etukäteen pelkää oireitaan ja tarkkailee itseään ahdistuneena, niin lopulta ilmestyy juuri niitä oireita, joita odotamme. Toisaalta psykiatri Viktor Frankl aikoinaan pyysi potilaitaan tietoisesti tuottamaan jännitysoireita: *yritä saada kätesi vapisemaan sekä jännitä niin paljon, että voit huonosti*. Tahdonalaisesti yritettynä oireita ei tullutkaan. (Furman 2002, 54; 76-77.) Emme voi pakottaa tunteitamme, mutta voimme vaikuttaa kuinka suhtaudumme asioihin.

Wilsonin (2003) mukaan moni meistä osaa käyttää sisäistä puhetta positiivisesti psyykatakseen itseään: *rentoudun ja nautin hetkestä tai olen lahjakas*, kun vastaavasti toiset saattavat ajatella negatiivisesti kaikesta. On itse käännettävä ajattelutapa, jopa esityksenkin aikana, negatiivisesta ajattelusta ennalta harjoiteltuun positiiviseen ajatteluun. (Wilson 2003, 214.)

Jotkut ihmiset etsivät tekosyitä epäonnistumiselle, koska eivät usko itseensä. He esimerkiksi valvovat myöhään ennen konserttia, jolloin he selittelevät: *olisin onnistunut, jollei olisi ollut sitä tai tätä tai pystyisin parempaan, jos ääni toimisi tänään paremmin*. Tällainen sisäinen puhe muistuttaa negatiivista ajattelutapaa, mikä olisi tärkeä oppia tunnistamaan. (Wilson 2003, 214-215.)

Toskala (1997) pohtii ajattelun vaikeutta. Ihminen voi yrittää vakuutella itselleen, ettei pelottavassa tilanteessa ole mitään vaaraa, tällöin ongelmaksi muodostuu kuitenkin omien tunteiden kieltäminen ja mitätöiminen. (Toskala 1997, 91- 97.)

4.2.1 Vaihtoehtoinen ajattelu

Toskala (1997) määrittelee useisiin pelkoihin ratkaisuksi vaihtoehtoisen ajattelun. Vaihtoehtoista ajattelutapaa tulisi käyttää hyvin aktiivisesti ja keskittyneesti todellisissa tilanteissa. Ihmiset ovat tällä tavoin pystyneet voittamaan tai ainakin merkittävästi helpottamaan pelkoaan. (Toskala 1997, 158-159.)

Ensimmäisenä tulee tehdä pelon konkretisointi. Pelon konkretisoinnilla pyritään löytämään olennaisin osa pelon aiheuttajasta. Määrittely pitää tehdä rehellisesti, pelon aiheuttajat huomioiden ja jatkaa tutkimista, kunnes ollaan vakuuttuneet määritelmästä. Asioiden läpikäyminen olisi ajoitettava mahdollisimman lähelle pelkokokemusta, silloin pelosta löytyy myös sellaisia puolia, joista ei ehkä aiemmin ole ollut tietoinen. Tunteiden kieltämisen sijaan on toistuvasti kysyttävä: *miksi pelkään tällä tavalla ja mitä tästä kokemuksesta seuraa?* (Toskala 1997, 91- 97.)

Pelon konkretisointi:

- Kirjoita muistivihkoon pelon rakenne ja syntyminen.
- Mikä laukaisee pelon eli mitä havaitset juuri silloin, kun alat pelätä?
Esimerkiksi: Hengitys muuttuu epätasaiseksi.
- Mitä ajatuksia pelosta löytyy ja mitä muutoksia niissä tapahtuu pelon aikana?
Esimerkiksi: minun on pystyttävä hallitsemaan tunteeni, jotta esitys sujuisi paremmin, enkä epäonnistuisi epävarmassa kohdassa.
- Millaisia tunteita, kehon tuntemuksia ja mielikuvia liittyy pelkoosi ja miten ne muuntuvat pelon kokemisen aikana? Esimerkiksi: tunnen riittämättömyyttä ja epävarmuutta.
- Mitä nämä ajatukset kertovat itsestäsi ja muista? Mieti millaisena näet itsesi ja muut pelon yhteydessä, millaisia mielikuvia liittyy tunteisiin? Millainen tulkinta tai selitys pelolle löytyy? Esimerkiksi: en ole riittävän hyvä, enkä persoonallinen tai kuulijat eivät arvosta näin keskinkertaista tai onkohan tämä liian poikkeavaa muiden mielestä?

(Toskala 1997, 86- 91.)

Toskalan (1997) mukaan vaihtoehtoisen ajattelun avulla ihminen pyrkii luomaan omiin tunteisiinsa aiemmasta poikkeavan suhteen. Näihin tunteisiin, myös pelkoon, hän luottaa ilman, että yrittää kieltää tai kontrolloida niitä. Ihminen oppii luottamaan itseensä: *tämä on minun tapani kokea tällainen tilanne tai minulla on oikeus ja uskallus tuntea näin*. Samalla ihminen luo uudenlaisen suhteen niihin ihmisiin, joihin kyseinen pelko yhdistyy: *en voi kontrolloida muiden ihmisten arvoja tai ajatuksia tai muilla, samoin kuin itselläni, on oikeus luoda omat käsityksensä ja tunteensa*. (Toskala 1997, 96.)

Furman (2002) muistuttaa etteivät tunteiden sallimisen hyödyt vaikuta heti. Jännityksen tuottama adrenaliinihormoni ei haihdu hetkessä verestä, joten tehon huomaa pienen ajan kuluttua tai vasta seuraavalla esiintymiskerralla. (Furman 2002, 54; 76-77.)

4.2.2 Lapsuuden pelkojen kohtaaminen

Marksin (2007) mielestä lapsena kehittyneiden pelkojen seuraukset voivat olla merkittäviä. Sosiaaliset taidot vaikeutuvat, jos lapsuudessa pelkojen vuoksi yhteys toisiin ihmisiin ja tilanteisiin on katkennut. Aikuisten on ymmärrettävä oma osuus roolimallina ja kasvattajana. Lasten pitää oppia kohtaamaan pelottavia tilanteita ja hyväksymään vaikeudet osaksi elämää. Muun muassa ylisuojeltu lapsuus voi aiheuttaa sen, että normaalit pelot eivät katoakaan luonnollisesti kokemuksen karttumisen myötä. Lasten pelkoja hoidetaan samoin kuin aikuistenkin. (Marks 2007, 125-126.)

Toskalan (1997) mielestä jälkeensä lapsuudessa koettujen ihmissuhteiden tarkastelua vaikeuttaa mielikuvien sekoittuminen todellisuudesta. Lapsi ei välttämättä tiedosta tai ymmärrä niiden eroja. (Toskala 1997, 113-114.) Esimerkiksi, onko vanhempien pyrkimys tehdä lapsesta omasta mielestä mallikelpoinen?

Dowlingin (1991) mielestä lapsuusvuosina vääristynyt narsismi voi palautua, kun opimme hyväksymään tarpeemme tulla arvostetuiksi oman itsemme vuoksi, emmekä ulkokuoren tai suoritusten takia. (Dowling 1991, 217-229.)

Sen saavuttamiseksi on tultava uudestaan mahtipontiseksi, itsestään iloitsevaksi pikkulapseksi, joka aikoinaan joutui häpeän, laiminlyönnin tai liiallisen arvostuksen kohteeksi. Hyväksymme sisäisen lapsemme ja sanomme: *tunnen sinut, tiedän miten suureksi koet itsesi, miten paljon kaipaat kiitosta ja arvostusta ja hyväksyn sen.* Kun hyväksymme arvostuksen tarpeen, ylivoimainen ja hävettävä tarve muuttuu tavalliseksi tarpeeksi, joka voidaan tyydyttää. Voimme lakata tavoittelemasta harhaista uskoa täydellisyydestä ja hyväksyä vajavaisen minuutemme, joka on semmoisenaan riittävä ja ihana. (Dowling 1991, 217-229.)

Toskala (1997) muistuttaa myös siitä, että yksilön herkkyys ja tulkinta vaikuttavat kokemuksen tuottamiin tuntemuksiin. Pettymystä tai katkeruutta käsitellessä on tärkeää huomioida myös toisen osapuolen näkökulma. On parempi sovitella tapahtuneet mielessään ja antaa anteeksi, sillä katkeruus on raskas taakka.

- Yritä ymmärtää pelkosi yhteydet lapsuuden kokemuksiin kuten hylätyksi tulemiseen tai ehdottomaan kontrolliin.
- Ymmärrä, että lapsi on voimaton ja avuton pelottavien asioiden edessä: lapsi kokee asiat ehdottomana.
- Aikuisena sinulla on omia henkisiä varustuksia ja valmiuksia kohdata lapsuuden uhkia.

(Toskala 1997, 113-114.)

4.2.3 Itsetunto

Dowlingin (1991, 220) muistuttaa siitä, että nöyryys syntyy, kun ihmisellä on minuus, jota arvostetaan sen puhtaan inhimillisyyden vuoksi. Kun ihminen pystyy luopumaan toiveesta hallita kaikkea ja siihen liittyvästä varmuudentarpeesta, asiat ovat jo helpommin hyväksyttävissä. Oivallamme, että voimme valita vapaasti ilman taistelua egoa vastaan. Meidän ei pidä kuitenkaan kokonaan hylätä arvostuksen tarveitamme. On tarpeellista, että joku tuntee meidät ja hyväksyy meidät sellaisina kuin olemme. Se kuuluu ihmisen elämään ja ihmissuhteisiin. (Dowling 1991, 224-229.)

Ahdistavaa on katkaista riippuvuus, koska siihen oma minuus on rakentunut. Hyväksymällä omat vajavaisuudet voimme alkaa nauttia erilaisuudesta. Ei ole enää uhkia ja vertailuja. Suoritustarpeet hylätessä hylkäämme samalla myös suosionosoitukset. Silloin emme enää laskelmoi siitä, mikä vahvistaisi imagoa. Ystäviksi valikoimme ihmisiä, jotka reagoivat meihin itseemme. (Dowling 1991, 217-229.)

Terveessä kunnianhimossa ihminen on ymmärtänyt yhteyden tyhjiydentunteen ja erinomaisuuden saavuttamisen välillä. Meidän on luovuttava muiden luomista ihannekuvista ja pohdittava mikä on oikeasti hyvää ja tärkeää. (Dowling 1991, 217-229.)

4.2.4 Vaihtoehtoinen ajattelu hylätyksi tulemisen pelossa

Toskalan (1997) mielestä hylätyksi tulemisen pelon voittamiseksi on ensisijaisen tärkeää tunnistaa omat tarpeet ja pitää niitä oikeutettuina, vaikka niihin ei vastattaisikaan. Esimerkiksi: *vaikka muille minun pyrkimykseni eivät ole erityisen tärkeitä, voin itse arvostaa niitä ja ottaa tarpeeni esille*. Emme voi odottaa toisilta täytymystä, sillä ainoastaan me itse tiedämme omat tarpeemme. Meillä on kuitenkin mahdollisuus luoda luottamuksellinen keskusteluyhteys sisimpäämme, jonka avulla opimme hyväksymään vaille jäämisen, hylätyksi tulemisen ja menetyksen kokemukset osaksi elämäämme. Uskallamme kohdata pettymyksiä ja surra aidosti. Voimme silti kysyä itseltämme: olemmeko nyt oikeasti todellisen uhan edessä? Onko tämä kokemus pelosta syntynyt ennuste? (Toskala 1997, 197-199.)

Itseymmärryksen kehittämiseksi Toskala (1997) neuvoo tarkkailemaan pelon heijastuksia ihmissuhteissa. Kuinka kontrolloiva suhde on itsen ja kuinka tärkeitä toisten arvioinnit tai hyväksyntä ovat? Perusasenteiden tiedostaminen kasvattaa itseluottamusta ja helpottaa itsensä ja toisten ihmisten hyväksymistä:

- Millaiselle pohjalle tärkeät ihmissuhteet ovat rakentuneet? Onko esimerkiksi tärkeää, että tunnet olevasi jossain asiassa toisen yläpuolella? Tarvitseeko toisen hyväksyä sinut kokonaan?
- Miten ylläpidät näitä suhteita?

- Millaisiin yhteyksiin on liittynyt ristiriitoja?
- Miten ihmissuhteesi ovat loppuneet tai menettäneet merkityksensä?
- Miten ja mitä kautta sait arvostusta? Tai miten suhteen toinen osapuoli arvosti itseään?
- Voisitko rakentaa uuden, vaihtoehdoisen ajattelun, nykyisiin ihmissuhteisiin?

(Toskala 1997, 109-112; 160-161.)

4.2.5 Vaihtoehtoinen ajattelu sosiaalisessa pelossa

Toskalan (1997) vaihtoehtoinen ajattelu sosiaalisen pelon kohtaamisessa voisi olla seuraava:

- Me emme voi psyykkisesti hallita jännityksen aiheuttamia tunteita ja reaktioita. Kun jännitysoireet voimistuvat, suuntaamme niille merkityksellisesti energiaa ja huomiota. Meidän täytyy muuttaa ajattelua. Esimerkiksi: *en juurikaan voi kontrolloida sitä mitä muut minusta ajattelevat. Uskallan olla epävarma, mikä näkyy käsien vapinana. Voin luottaa omaan itsearvostukseeni enkä pyri näkemään itseäni muiden kautta.*
- Sallivan asenteen kautta tunteet alkavat muuttua ja alamme saada niihin yhteyden. Myöhemmin sama kokemus ei välttämättä ole enää yhtä uhkaava ja kielteinen. Esimerkiksi: *uskallan kokea epävarmuutta, koska epävarmuudesta aiheutuvat tunteet ovat minun tunteitani. Tiedostan myös käsieni vapinan ja luotan että ne eivät joudu kontrolloimattomaan tilaan. Kun hyväksyn omat tunteeni ja oireeni, säilyy minulla ote itseeni.*
- Voimme tarkastella jännitystä ja olla vuoropuhelussa itse kokemuksen kanssa. Esimerkiksi: *minä uskallan elää tämän kokemuksen eri puolien kanssa. Ruumiini on puolellani.*
- Jokaisella ihmisellä on omat yksilölliset näkökulmansa omista lähtökohdistaan, joihin emme voi vaikuttaa. Sen sijaan jokainen voi rohkaista itseään olemaan oma itsensä.
- Ihminen itse määrittää itsensä ja voi näin myös määrittää itsensä uudella myönteisellä tavalla.

(Toskala 1997, 158-159.)

4.2.6 Vaihtoehtoinen ajattelu esiintymispelossa

Wilson (2003) esittelee ajatusmenetelmän, kognitiivisen teorian, joka muistuttaa hyvin paljon Toskalan määrittelemää vaihtoehtoista ajattelumallia. Kognitiivinen teoria on ajatusmenetelmä esiintymisjännitykseen, jossa huomio kohdistetaan esimerkiksi: *keskityn tekniikkaan ja tulkintaan*. (Wilson 2003, 212-213.)

Ihmisillä on rajallinen määrä huomiota suunnattavaksi. Wolverton ja Salmon (1991) ovat määritelleet kolme laadun kannalta ratkaisevaa esiintyjän huomionkohdetta:

- Itse: Miltä näytän? Täytänkö odotukset?
- Yleisö: Kuinka yleisö reagoi? Näkyykö heistä pitkästyksen merkkejä?
- Taide: Uppoutuminen sen teknisiin hienouksiin, kokonaisuutena tai sen herättämiin tunteisiin.

(Wilson 2003, 212-213.)

Wilson muistuttaa jälleen negatiivisen ajattelun vaikutuksista. Katastrofin kuvittelu johtaa suurempaan jännittämiseen: *en taida selvitä loppuun asti tai epäonnistun varmasti vaikeassa kohdassa*. Katastrofin kuvittelu saattaa lisäksi johtaa kaiken esiintymiseen liittyvän välttelyyn. Esimerkiksi, harjoittelu voi jäädä masennuksessa vähälle. (Wilson 2003, 212-213.)

Toskalan (1997) mielestä esiintymisjännitys rakentuu vääränlaisista ajattelumalleista:

- Pyrkimys omien tunteiden ja fyysisten reaktioiden kontrolloimiseen.
- Pyrkimys muiden mielipiteiden kontrolloimiseen: hän arvottaa itsensä muiden arvostuksella.
- Pyrkimys olla paljastamatta itsestä sellaisia puolia, jotka tekevät hänestä muiden silmissä arvottoman, esimerkiksi osaamattomuus tai avuttomuus.

(Toskala 1997, 164.)

Uusi vaihtoehtoinen ajattelu esiintymispelolle voisi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

- Pelon konkretisointi: *pelko perustuu siihen, että olen äärimmäisen riippuvainen kuulijoistani, enkä voi sietää epävarmuutta, riittämättömyyttä ja kontrolloimattomuutta. En halua sallia noita tunteita itselleni.* (Toskala 1997, 96.)
- Esiintymispelon vaihtoehtoinen ajattelu voisi olla seuraava: *haluan esiintymiseni yhteydessä olla oma itseni ja olla yhteyksissä muihin ihmisiin. Haluan luottaa ihmisten yksilöllisyyteen ja erilaisuuteen. Virheet voivat olla kiusallisia, mutta ne eivät tee minusta surkeaa esiintyjää tai ihmistä.* (Toskala 1997, 102- 103.)

4.2.7 Häpeän ja hämmennyksen helpotus

Häpäisy on voimallinen vallan väline, joka pakottaa alistumaan. Häpeä estää monien asioiden tekemistä ja sanomista, sillä häpeän, syyllisyyden sekä nöyryytyksen jäljet säilyvät ruumiin muistissa. Häpeän kohtaamiseen on mahdotonta etukäteen opiskella oikeita ratkaisumalleja, vaan ratkaisut ovat aina tilannesidonnaisia. Tilanne tai teko, joka tuntuu kuolettavan hävettävältä, saattaa toisesta olla mitätön. Jokaisessa tilanteessa on otettava huomioon yksilön kokemus juuri tässä ja nyt, säännöt ja ohjeet sekä monenlaiset kulttuuriset käyttäytymismallit. (Tedre & Pöllänen 1997, 39-46.)

Vuoren (2000) artikkelissa Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön professori, Raila Leppäkoski, kiteyttää häpeän ja näyttelijän suhteen. Häpeän poistaminen on näyttelijäkoulutuksen keskiössä. Häpeä ja sen aiheuttajat opetellaan tunnistamaan puhumalla ja eri käytännönharjoitteilla. Ajatuksena on, että minän avaamisesta syntyy ensin häpeä ja sitten helpotus, avaamatta jättämisestä turhautuma. Käytännössä prosessi on vaikea. Näyttelijä opettaa ruumistaan olemaan pelkäämättä. Rentoutuksella ja kovalla rääkillä tähdätään kontrollin purkamiseen eli suojauksen murtamiseen. Kuka olen? Mistä tulen? Mitä olen tehnyt? Mitä minulle on tehty? Miltä se tuntuu? (Vuori 2000, 49.)

Lisäksi häpeää avaavia kysymyksiä löytyi Tedren & Pölläsen (1997) kirjasta:

- Muistatko häpeän kokemuksia, joita et ole koskaan kertonut kenellekään?
- Miten toimit tilanteessa, jossa häpeä yllättää?
- Yritätkö välttää tilanteita, joissa pelkää tulevasi häväistyksi?
- Mitä häpeäkokemuksesta voi oppia?
- Miten häpeästä voi selvitä?
- Miltä häpeä tuntuu ruumiissasi?

(Tedre 1997, 47-48.)

Häpeää kohdatessa kannattaa mielestäni vielä muistaa Furmanin (2002) kirjasta löytynyt vanha buddhalainen kertomus kahdesta zen-munkista:

Tansan ja Eikido matkasivat rankassa sateessa. Erään mutkan takana he tapasivat kauniiseen silkkikimonoon pukeutuneen viehättävän nuoren naisen, joka ei pystynyt ylittämään mutaista tietä. *'Kas näin'*, sanoi Tansan, nosti tytön käsivarsilleen ja kantoi hänet mudan yli. Eikido ei puhunut mitään.

Ennen iltaa he saapuivat majapaikkaansa, jolloin Eikido ei pystynyt enää pidättäytymään: *'Me munkit emme mene lähellekään naisia'*, hän sanoi, *'emme ainakaan nuorten ja kauniiden lähelle. Se on vaarallista. Miksi teit sen?'*

'Minä jätin tytön sinne', vastasi Tansan, *'Kannatko sinä häntä yhä mukanasasi?'*

(Furman 2002, 48.)

Myös hämmennys on pysähdyttävä tunne. Mattilan (2004) mukaan hämmennys katkaisee ajatuksen, toiminnan, lisäksi tavalliset taidot saattavat kadota tilapäisesti ja pää tyhjenee. Tällaisesta tilasta on lyhyt matka moneen kipeään kokemukseen: nolostumiseen, loukkaantumiseen, kasvojen menetykseen ja häpeään. (Mattila 2004, 237-238.)

Hämmennyksen kanssa toimeen tuleminen edellyttää uskallusta avautua ja sietää epävarmuutta: aivan kuin uuden roolin työstäminen teatterissa, jonka päämäärää näyttelijä ei ennakolta tiedä. Hämmennys voi johtua vaikeudesta kokea positiivisia tunteita, koska ne ovat uusia ja outoja. Ihmisen tausta ja kulttuuri vaikuttavat siihen, kuinka hän hämmentyy. (Mattila 2004, 240-244.)

Hämmennyksestä on kuitenkin myös hyviä puolia:

- Hämmennys on tämänhetkisyyttä eli reagointia tässä ja nyt.
- Hämmennyksen myötä psyykinen vireystaso nousee tai hyvinkin varautunut ihminen saattaa löytää itsestään uusia puolia, kun kontrolli katoaa.

(Mattila 2004, 240-244.)

4.2.8 Stressin helpottaminen

Marks (2007) toteaa: me kaikki sanomme huolestuttavia asioita itsellemme, kun olemme pulassa. Se saattaa tapahtua tiedostamattamme, kunnes ajattelemme asiaa. Osa stressin siedätyskäsittelystä on opetella puhumaan itsellemme toisella tavoin. Meidän täytyy oppia tiedostamaan kielteiset ajatukset ja todeta ettemme keskity käsillä olevaan tehtävään. Kun tajuaamme mitä sanomme itsellemme, opimme tekemään asioita itsevarmemmin ja kiinnittämään huomiomme olennaiseen. Esimerkiksi, kun olemme puhumassa yleisölle ja jotkut ihmiset lähtevät huoneesta, saatamme ajatella: *minun puheeni on tylsä, joten parasta lopettaa pian*. Voimme ajatella asian myös toisin: *heillä voi olla tärkeä tapaaminen tai olivatpa he epäkohteliaita*. (Marks 2007, 173.)

Stressin kohtaaminen:

- Kun kohtaamme stressin, päätämme mitä ajattelemme asiasta: *stressaavassa tilanteessa ei ole mukava olla, mutta pystymme sietämään sen*.
- Kohtaamme tilanteen ottamalla askeleen kerrallaan. Pelkoa ei kannata ajatella, vaan sitä mitä meidän pitää tilanteessa tehdä.
- Rentoudumme ja hengitämme syvään.
- Kannustamme itseämme tilanteen aikana, jos pelko tuntuu musertavalta, pysähdymme ja alamme taas keskittyä olennaiseen.
- Lopuksi, kun olemme edenneet vähänkin stressin kanssa me annamme itsellemme ”kunnon taputuksen olalle”.

(Marks 2007, 172-175.)

Wilsonin (2003) mielestä stressiä voidaan lisäksi helpottaa "stressirokotteella" eli valmistautumalla väistämättömään. Ajatuksena on, että odotamme ja käsittelemme edeltä käsin odotettuja oireita. Oireet ovat merkki siirtää huomio positiivisiin asioihin ja valmisteluihin. Esimerkiksi esiintymistilanteessa sydämentykytys on normaalireaktio, jota ei huomaa ulkoapäin, vaan se antaa lisää energiaa ja voimaa. (Wilson 2003, 213.)

4.2.9 Altistaminen

Altistusterapia toteutetaan terapeutin ohjauksessa. Terapian tarkoitus on opettaa kohtaamaan paniikkia aiheuttavia tilanteita ja sietämään niiden aiheuttamaa ahdistusta. Muutaman tunnin altistusterapian avulla on päästy eroon fobioista, jotka ovat olleet olemassa jopa 20 vuotta. (Marks 2007, 159-162.)

Altistamisen järjestelmällinen toteuttaminen:

Lihakset rentoutetaan puolihypnoosissa. Kun potilas on oppinut rentoutumaan, otetaan foobinen ärsyke mukaan vähittäisinä mielikuva-annoksina. Esimerkiksi ramppikuumeinen näyttelijä voi aloittaa kuvittelemalla itsensä kävelemässä näyttämön poikki, kun salista katselee vain pari siivoojaa. Kun lihasten rentoutustilaa voidaan ylläpitää näiden mielikuvien avulla, lisätään pelottavampia mielikuvia, kenties buuaava yleisö Kansallisteatterin suurella näyttämöllä (Allen ym. 1989, Wilson 2003, 207. mukaan) Myös Toskala (1997, 103-106) uskoo altistamiseen turvallisena ja selkeyttävänä keinona pelkojen voittamiseen. Hän yhdistäisi sen vaihtoehtoisen ajattelun kumppaniksi. Hänen mielestään mielikuvat eivät saisi olla epärealistisia, vaan niiden tulisi liittyä todellisen pelon ja uhan kokemiseen. Tämän jälkeen rakennetaan uusi salliva mielikuva, joka on hyväksyvä, yksilöllinen ja lisää luottamusta tilanteeseen.

Wilson (2003) esittelee positiiviset mielikuvat, mikä mielestäni muistuttaa kovasti altistamista. Positiiviset mielikuvat on menetelmä, jota on käytetty erityisesti urheilussa. (Wilson 2003, 215.)

Ensin lihakset rentoutetaan asteittain, minkä jälkeen urheilijaa pyydetään ajattelemaan eläviä, yksityiskohtaisia mielikuvia oikein suoritetuista liikkeistä. On osoitettu, että pelkästään tämän avulla tapahtuu edistymistä suorituksessa. Tekniikka on tehokkain jännityksissä, joihin liittyy psyykinen hallinta sekä pitkät, monimutkaiset liikesarjat. Tämä tekniikka suuntaa huomion tavoiteltuun tulokseen. Tärkeintä on pitää ajattelu positiivisena, ”kaikki kuvitellaan täydelliseksi”. (Wilson 2003, 215.)

4.2.10 Suggestio

Hypnoottinen transsi saadaan aikaan suggeroimalla raajoihin ja silmäluomiin painavuuden tunne, sekä keskittymällä syvään hengitykseen ja hypnootikon ääneen. Tällaisessa tilassa rentoutumisohjeet saattavat toimia erityisen tehokkaasti. Toimenpiteeseen tarvitaan aluksi hypnootikkoo, mutta opimme tekemään myös itsesuggestion tai kotona voidaan käydä läpi nauhoitettuja istuntoja. Lyhyet, suorat suggestiot: ”yleisö rakastaa minua”, ”olen taitava esiintyjä”, voivat olla esiintyjälle myös hyödyksi. Tällöin alitajuntaan istutetaan positiivisia mielikuvia (Groisman ym. 1990). Pääasiallinen rajoitus hypnoosin suhteen on, etteivät kaikki saavuta transsitilaa helposti tai heissä ilmenee vastustusta tällaisen mystisen menetelmän suhteen. (Wilson, 2003, 210.)

Arjas (1997) on kuvannut tehokkaan suggestioharjoituksen, joka vahvistaa vähitellen persoonallisuutta ja antaa lisää mentaalista voimaa ja vaikuttaa voimakkaasti alitajuntaan. Harjoitusta on hyvä tehdä säännöllisesti: alitajuntahuoneista voi kerätä energiaa ja taululle voi kirjoittaa muitakin ohjeita. Voi olla myös puhdistava kokemus pyyhkiä taulusta vanhat sutut pois ja korvata ne myönteisillä ohjeilla. (Arjas 1997, 71.)

Rentoudu hyvin esimerkiksi pimeässä huoneessa maaten. Näe itsesi istumassa kesäiltana lammen rannalla. On tyyntä ja kaunista. Katsele kaukana siintävää vuorta. Sen huipulla välkkyy valo. Tunne, kuinka lähdet leijailemaan kohti valoa. Saavut vuoren huipulle ja näet pienen mökin.

Astu sisään ja mene siellä olevaan hissiin, joka lähtee viemään sinua hitaasti alaspäin vuoren uumeniin. Matkan aikana pysähdyt erivärisiin huoneisiin ja tunnet, kuinka värit vaikuttavat sinuun. Keltainen huone on täynnä aurinkoa, punainen rakkautta, sininen tuo sinulle miellyttävän viileän olon ja vihreä rauhoittaa ajatuksesi ja olemuksesi.

Lopulta ovi aukeaa. Astut valkoiseen huoneeseen, jossa on liitutaulu. Se on suttuinen, ota sieni ja puhdistä se. Kirjoita taululle isoin kirjaimin ”Luotan itseeni”. Kirjoita muutama muukin itsellesi tärkeä lause ”Hyväksyn itseni, vaikka epäonnistuisin”, ”Hyväksyn itseni, vaikka onnistuisin täydellisesti”. Istu taulun edessä olevaan tuoliin, katso lauseita ja tunne lämmön ja energian virtaavan sinuun noista lauseista. Palaa hissillä vuoren huipulle. Leijaile takaisin lammen rannalle.

4.3 Kehotietoisuus

Ruumis, sielu ja mieli ovat kaikki voimakkaita ja omia yksiköjä. Pyrkimyksenä olisi saada ne tasapainoon suhteessa toisiinsa. On myös tärkeää tiedostaa omat tottumukset, asenteet ja tavat olla. Ruumiin oireiden sekä omien tunteiden ja tuntemusten tunnistamisella voimme vahvistaa oman elämämme hallintaa.

4.3.1 Hengitys

Arjaksen (1997) mukaan hengitys on parhaimmillaan, kun mitään ei yritetä liikaa. Esimerkiksi vauva tai koira hengittävät oikein: pallea on rento ja työskentelee tehokkaasti. Hengityksen pidättäminen aiheuttaa verenkierron huononemista, väsymystä ja voimattomuutta. Hyvä hengitys on esiintymisen perusta ja auttaa rentoutumisharjoitusten tehoa. (Arjas 1997, 46-47.)

Lisäksi Arjas (1997) neuvoo muutamia hengitysharjoituksia:

- Seiso kädet vyötäisillä kapeassa haara-asennossa. Tunnustele sisäänhengityksen aikana pallean liikettä: se laajenee sekä ulospäin että sivusuunnassa.
- Asetu lattialle selinmakuulle ja aseta kirja vatsan päälle. Jos kirja kohoilee ja laskee rytmikkäästi, hengität oikein etkä käytä pelkkää ylähengitystä.

- Tee tehokasta uloshengitystä ja anna ilman virrata sisään itsestään. Toista useita kertoja.
- Aloita sisäänhengitys viisi sekuntia, lyhyt hengityksen pidätys, ulos hengitys viisi sekuntia –lisää vaiheiden kestoja vähitellen.
- Paina vasen sierain kiinni sormella ja vedä ilmaa sisään oikeasta sieraimesta neljä sekuntia. Pidätä hengitystä kahdeksan sekuntia. Paina seuraavaksi oikea sierain kiinni ja hengitä ulos neljä sekuntia. Lisää aikaa vähitellen.

(Arjas 1997, 46-47.)

4.3.2 Rentoutuminen

On hyvä tiedostaa se, että rentoutuminen merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita. Rentoutuminen on tehokas menetelmä pelkojen hoidossa, mutta siihen voi sisältyä tiukka alitajuinen kontrolli hallinnan menettämisestä. Rentoutumiskyky auttaa sisäistämään eri harjoitteita, ja pelottavassa tilanteessa se voi olla merkityksellinen apukeino. (Wilson 2003, 208.)

Rentoutuessa käydään läpi vartalon eri osat yksi liharyhmä kerrallaan vuorotellen jännittäen ja sitten rentouttaen ne. Menettely alkaa ääreisosista (varpaat tai sormet) ja siirtyy sisäänpäin kohti suurempia lihaksia (hartiat tai pakarat). Yksilö tulee tällöin tietoiseksi lihasjännityksistä ja pystyy näin paremmin hallitsemaan niitä. Rentoutuessa rauhallinen hengitys syvenee ja ulos hengittäessä sanotaan ääneen ”rentoudu”. Tällöin opitaan yhdistämään rauhallinen hengitys ja ajatus. Harjoitustilanteet aloitetaan rennosti ympäristöstä ja siirretään pikkuhiljaa stressipitoisempiin tilanteisiin. (Wilson 2003, 208.)

4.3.3 Kehonhuolto

Hyväkuntoiset ihmiset ovat vastustuskykyisempiä psyykkiselle stressille (Homes & McGilley 1987). Liikunnasta tullut ulkonäkö ja oman kehon hallinta luo lisää itsetuntemusta ja hyvän olon tunnetta. Ainakin puolen tunnin jatkuva sykkeen nostattava liikunta on aerobista. Ihanteellinen syke sanotaan olevan 60-75 prosenttia luvun 220 ja iän välisestä erotuksesta. (Wilson 2003, 210-211.)

Tällainen liikunta näyttää olevan vasta-aine jännittämiseen ja masennukseen. Aivoista vapautuu liikunnan aikana endorfiineja, jotka vähentävät kipua ja antavat hyvinolontunteen. (Wilson 2003, 210-211.)

Lisäksi uni sekä monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä terveyden ja stressinsietokyvyn kannalta. Univaje ja alkoholinkäyttö vaikeuttavat keskittymistä. (Wilson 2003, 210-211.)

Itsetuntemuksen lisäksi erilaiset liikunta- ja hoitomuodot voivat opastaa kehon hyvinvointiin ja kuunteluun, kuten esimerkiksi voice massage, Rosen-menetelmä, eri taideterapiamuodot, Alexander-tekniikka tai jooga.

4.3.4 Psykosomaattisten oireiden kanssa

Psykosomaattisia oireita on vaikea hyväksyä: esimerkiksi polveni oireili pistävää, ontumista aiheuttavaa kipua. Lääkärit eivät löytäneet polvestani mitään vikaa, mutta oireet olivat todellisia ja ilmentyivät aina vain stressaavissa olosuhteissa, esimerkiksi juuri ennen koulun pääsykokeita. Sitä vihastui itselleen, miksi keho pettää juuri kun tarvitsisin sitä eniten?

Usein lääkäri ei voi päältä katsottuna tietää johtuvatko oireet ruumiin vai psyyken vaivasta. Ongelma on rajan vetämisessä: kuinka paljon pitää tutkia ennen kuin uskotaan, että syytä ei löydetä. Potilas on omien vaivojensa ja elämänsä asiantuntija. Potilaan olisi hyvä itse pohtia, olisiko ainakin osasyynä oireiluun stressi tai väsymys. Ruumiin oireiden takana saattaa olla monia asioita: uupumusta, ahdistusta, paniikkioireita, käsittelemätöntä surua, vaikeita menetyksiä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Lahti 2008, 19-21.)

Potilaan olisi hyvä pitää päiväkirjaa elämästään: Millaisissa tilanteissa hengenahdistus tai kipu vaivaa eniten, milloin helpottaa? Mikä pahentaa ja kuinka perhe suhtautuu sairauksiin? Onko oma ankaraus niin luja, ettei lepoon löydy aikaa ilman sairauden kaapua? Myös menneisyyttä on hyvä käydä läpi yhdessä perheenjäsenten tai ystävien näkökulman kanssa. (Lahti 2008, 19-21.)

4.4 Lääkehoito

Lääkitys voi Hellströmin & Hanellin (2003) mielestä olla vaihtoehto, kun henkilöllä ei ole mahdollisuutta saada terapiaa tai ahdistus on häiritsevän voimakasta.

Esiintyjän tulisi huomioida se, että rauhoitus- ja piristyslääkkeiden vaikutukset saattavat olla epäedullisia esitykselle. Mitään lääkettä tai lääkkeenomaista, mukaan lukien luontaistuotteet, ei tule käyttää eikä lopettaa käyttöä, neuvottelematta ensin lääkärin kanssa. (Hellström & Hanell 2003, 90-93.)

Rauhoittavia lääkkeitä käytetään masennuslääkkeiden kanssa vähentämään lääkitysjakson alun sivuoireita. Nämä lääkkeet voivat aiheuttaa riippuvuutta ja väärinkäyttöä. Ne vaikuttavat rauhoittavasti ja lievittävät voimakasta ahdistusta ja levottomuutta. (Hellström & Hanell 2003, 91-92.)

Unilääkkeitä määrätään uni- ja nukahtamisvaikeuksiin. Osa valmisteista saattaa tuoda keinotekoisuutta uneen: ihminen nukkuu, mutta ei virkisty. (Arjas 1997, 48.)

Masennuslääkkeitä käytetään pidempiä ajanjaksoja, ja elimistö totutetaan vähitellen annosmäärien mukaan. Näitä lääkkeitä käytetään alakulun, ahdistuksen sekä eri tyyppisten fobioiden hoitoon. Ne eivät poista ongelmia, mutta lievittävät ahdistusta. (Hellström & Hanell 2003, 92.)

Beetasalpaajina tunnetut lääkkeet ovat melko yleisesti käytössä esiintyjien keskuudessa. Niitä käytetään esimerkiksi esiintymisjännityksen hoidossa. Muun muassa muusikot ovat tunteneet itsensä tyynemmiksi ja olleensa tyytyväisempiä suoritukseensa. Lääkkeet estävät adrenaliiniin perustuvat vaikutukset heikentämällä osan autonomisen hermostosta.

Ne saattavat poistaa vapinaa tai suun kuivumista ilman että psyykinen valppaus kärsii. Sivuoireina voi esiintyä pahoinvointia, väsymystä ja unihäiriöitä. Käyttö saattaa lisäksi herättää eettisiä kysymyksiä ja epämukavuuden tunnetta siitä, että tunnekontrolli on riippuvainen kemiallisesta aineesta. (Wilson 2003, 206-207.)

5 YHTEENVETO

Kaksi sokeaa tiedemiestä tutki elefanteja. Toinen koski elefantin kärsään, jolloin hän määritteli elefantin putkimaiseksi otukseksi, jolla on suomuinen iho. Toinen taas osui elefantin häntään ja päätteli elefanttien olevan pieniä, karvaisia otuksia. Kumpikin oli koskettanut vain yhä elefantin osaa ja molemmat uskoivat tietävänsä koko totuuden. (Uusikylä & Piirto 1999, 12.)

Tässä opinnäytetyössä lähdin aukaisemaan ja tiedostamaan käsitettä *pelko* esiintyvän taiteilijan ammatissa. Lähdin tähän prosessiin, kuten edellä mainitut tutkijat. Pelon käsitteen auetessa ymmärsin aiheen laajuuden ja tärkeyden: pelon syntyminen on yhteydessä kaikkeen, tuntemukset nivoutuvat toisiinsa ja pelon syvin olemus on erilaisten kerrosten alla. Tämän vuoksi pelkoa ei ole helppo kohdentaa ja ymmärtää.

Joudumme kaikki jossain vaiheessa elämäämme kohtaamaan pelkoja ja niistä kumpuavia tunteita. On itsestämme kiinni haluammeko tasoittaa tietämme. Olen matkallani huomannut, että apua pelkoihin löytyy, mutta suurin apu löytyy itsestämme. Me ihmiset olemme saaneet lahjaksi voimakkaan älyn ja mielen, mutta on tärkeää ymmärtää sen olevan kaksiteräinen miekka. Omalla sinnikkyydellä voimme pyrkiä mielenrauhaan. Me itse voimme opetella ajattelemaan, toimimaan ja tuntemaan omia rajoja niin, etteivät pelot saa ylivaltaa. Meidän tulee oppia, ettemme ole yhtä kuin ajatuksemme. Olemme paljon kokonaisvaltaisempia yhdessä kehon, mielen sekä sydämen kanssa. Meidän on tiedostettava kehon ja mielen viestit, jotta voimme reagoida niihin ja ymmärtää itseämme. Sen sijaan, että eläisimme automaattisesti vanhojen tapojen mukaan.

Esiintyjänä joudun jatkuvasti uusien ihmisten ja tilanteiden kanssa kosketuksiin, joten luottamuksen, omaan itseen ja toisiin ihmisiin, on oltava vankalla pohjalla niin työryhmän kuin yleisön kanssa. Voisin väittää, että pelko aiheuttaa huonoa itsetuntemusta ja sitä kautta huonon itsetunnon.

Pelko on mahdollisuus oppia hyväksymään inhimillisyyteni, onnistumiset ja epäonnistumiset. Ne ovat elämäkokemuksia ja vahvistavia. Pelon kohtaamiseksi meidän tuleekin kohdata itsemme, luottaa, välittää ja arvostaa itseämme heikkouksista huolimatta, nähdä itsemme ainutkertaisena sekä löytää itsemme, omine rajoineen. Todellinen itseluottamus on sitä, että uskallan ja pystyn toimimaan tilanteessa, jossa kaikki menee pieleen.

Mukailin Norosen (1998) kehotusta laittaa oma arvomaailma järjestykseen, tietoisuuteen ja saada tätä kautta yhteys itseeni pelkoja kohdatessa. Seuraavien arvojen ja tässä työssä esiin tulleiden tietojen kanssa oma Tiedostava Taiteilijani ja pelkoni varmasti voivat löytää rauhallisen liiton.

Tiedostava Taiteilija:

- Hän on vilpitön ja avoin tunneilmaisussaan: hänen ei tarvitse pelätä, koska me kaikki olemme samanarvoisia. Hän voi vapaasti ilmaista mielipiteensä ja tunteensa, koska tiedostaa mitä ne todellisuudessa ovat ja mistä ne ovat lähtöisin.
- Hän on avulias ja ystävällinen, koska pitää itsestään ja muista ihmisistä. Hän on empaattinen. Hän ei pyri loukkaamaan tai alentamaan toista. Hän tiedostaa, että pahuuden takana on aina tuskaa, hätää ja ahdistusta. Hän ei hyväksy pahoja ja kieroja ihmisiä, mutta Eino Leinon tavoin hän osaa ymmärtää heitä: *”Paha ei ole kenkään ihminen, vaan toinen on heikompi toista. On hyvää rinnassa jokaisen, vaikk’ aina ei esille loista”*.
- Hän on valpas, elinvoimainen ja pitää huolta itsestään. Valppaus on kuin pienellä koiranpennulla: tutkiva ja iloinen. Elinvoima ei ole kiinni iässä ja kehossa, vaan syvällä sielussa henkisenä voimana. Hän pitää huolta kehostaan ja mielestään, kuunnellen niitä, valppaasti ja hellyydellä. Hänellä on halu kehittää itseään ja nähdä asioita uudesta näkökulmasta. Hän uskaltaa kasvaa ihmisenä.
- Asenne elämään ja luontoon on kunnioittava. Hänen toimintansakin muistuttaa luontoa: ei kaavamainen, vaan spontaani, hänen ei tarvitse riistää.

- Hän rakastaa itseään, minkä vuoksi hän pystyy rakastamaan toisia ja hän uskaltaa ilmaista seksuaalisuuttaan. Hän hyväksyy itsensä ja toiset, tunteineen ja tarpeineen. Hän ei yritä muuttaa toisia väkisin, vaan suhtautuu asioihin nöyrästi.
- Hän ymmärtää, että vastoinkäymisistä ja kärsimyksestä voi oppia. Silti hän osaa myös puolustaa itseään ja oikeuksiaan.
- Hän elää nyt, tässä hetkessä. Hän oivaltaa, että menneisyys ja tulevaisuus on mielessä, ei todellisuudessa.
- Hän kykenee sitoutumaan ja luopumaan, kun on aika. Hän ei ole riippuvainen ja hän uskaltaa olla myös yksin.

LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen –muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dowling, C. 1991. Täydellinen nainen. Helsinki: WSOY:n graafiset laitokset.

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa: Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.

Hellström, K. & Hanell, Å. 2003. Fobiat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kanto, A. 2005. Missä on uusi suomalainen musiikkiteatteri? Teatteri 5/2005, 19-20.

Kemppinen, J. 2009. Facebookin yksityisyys voi olla petollista. Kymen Sanomat 19.1.2009, 5.

Lahti, H. 2008. Keho oireilee mielen mukaan. HyväTerveys 8/2008, 19-21.

Leinonen, A. 2008. Neil Hardwick lähellä kuolemaa. Iltalehti 17.7.2008, 8.

Marks, M. M. 2007. Pelko osa elämää. Kirja on erillisteos osana OMAHOITO sarjaa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.

Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. Helsinki: WSOY.

Näre, S. Julkisuudesta ja intimitteetistä. Gummerus Kirjapaino Oy 2005.

Rubjerg, K. Lighthouse (KUVIO 1).

[www.commons.wikimedia.org/wiki/Image:Lighthouse_Rubjerg_Knude. jpg](http://www.commons.wikimedia.org/wiki/Image:Lighthouse_Rubjerg_Knude.jpg),
17.3.2009

Ruuskanen, A. 2008. Sikailijat kuriin! Teatteri 8/2008, 3.

Tedre, S. & Pöllänen, P. 1997. Hoivan herkäät alueet. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Helsinki: WSOY.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. LUOVUUS Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva:
WSOY.

Wilson, G. D. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Kuopion yliopiston
painatuskeskus.

Vuori, S. 2000. Häpeä!. HS/VIKKOLIITE NYT 10.3-16.3/2000, 49.