

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

KUN PELKO ASTUU LAVALLE

Eli kuinka opin elämään esiintymisjännityksen kanssa

Esittävän taiteen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
18.4.2006

Maria Sarkkinen



TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Esittävä taide	Suuntautumisvaihtoehto	
Tekijä Maria Sarkkinen		
Työn nimi Kun pelko astuu lavalle eli kuinka opin elämään esiintymisjännityksen kanssa		
Työn ohjaaja/ohjaajat Sussa Lavonen		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 18.4. 2006	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 32+ 1
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyön lähtökohtana on tutkia esiintymisjännitystä, mitä esiintymisjännitys on ja miten löytää ihanne-tila lavalla suhteessa esiintymisjännitykseen, löytää reitti kohti vapaampaa ilmaisua, hallitsemattomasta jännityksestä hallittuun. Opinnäytetyö on myös kuvaus siitä, kuinka oppia elämään esiintymisjännityksen kanssa. Tutkimuksen materiaalina ovat erilaiset esiintymisjännityskokemukset ja apuna käytetään myös esiintymisjännityksestä tutkittuja teorioita.</p> <p>Opinnäytetyö esittelee esiintymisjännityksen käsittelemisen tärkeyden ja pureutuu esimerkkien kautta esiintymisjännityksen ytimeen. Työssä käydään läpi esiintymisjännityksestä tutkittuja ja koottuja teorioita Päivi Arjaksen mukaan. Opinnäytetyö käsittelee myös läsnäoloa ja kontaktia näyttelijäntyössä hahmometodin kautta päiväkirjamerkintöjen avulla. Työssä esitellään esiintymisjännitystä purkavia keinoja, esimerkiksi jännityshuippujen hyödyntäminen, sekä etsitään ihanneolotilaa lavalla ja sitä, kuinka kääntää esiintymisjännitys myönteiseksi asiaksi. Lopuksi syvennytään esiintymisjännityksen hyviin puoliin ja käydään läpi sitä, kuinka oppia elämään esiintymisjännityksen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä selvisi, että esiintymisjännityksestä on mahdollista parantua. Hahmometodi oli parantumisessa suurena apuna ja tietoisuus oireista ja omien ajatusmallien kääntämisestä positiivisempaan suuntaan auttoi pääsemään pois ahdistavasta jännityksestä.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Taideteollisen korkeakoulun kirjasto, Aralis-kirjastokeskus		
Avainsanat Esiintymisjännitys, pelko, hahmoterapia, läsnäolo, kontakti		



Degree Programme in Performing Arts		Specialisation
Author Maria Sarkkinen		
Title When Fright Steps onto the Stage – Learning to Live with Stagefright		
Tutor(s) Sussa Lavonen		
Type of Work Final Project	Date 18th April, 2006	Number of pages (report + appendices) 32 + 1
<p>ABSTRACT</p> <p>This thesis focuses on stage fright; what it is and how to find the ideal solution in connection with stage fright. To find the way toward free expression; to find the way from lack of control to control. It also describes how to learn to live with stage fright. Different experiences of stage fright have been used as source material, along with relevant theoretical information.</p> <p>The thesis highlights the importance of handling stage fright and studies stage fright in-depth, with examples. It presents studies and collected theories according to Päivi Arjas. It discusses presence and contact in the work of an actor with reference to the Gestalt method. It also presents methods of reducing stage fright. Ideal presence on stage is addressed, and how to turn stage fright into a positive thing. Finally, it considers the good aspects of stage fright in more depth and goes through learning to live with stage fright.</p> <p>The thesis concludes that it is possible to heal stage fright. Gestalt methodology was of assistance with the healing process, with becoming conscious of symptoms, and thus in finding one's own way of turning anxious suspense into a positive way forward.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage University of Art and Design Library, Aralis Library and Information Centre, Helsinki		
Keywords Stage fright, fright, Gestalt methodology, presence, contact		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ISO - HEIKKILÄN ISÄNTÄ JA HÄNEN RENKINSÄ KALLE	2
3	ESIINTYMISJÄNNITYS – MISTÄ OIKEASTAAN ON KYSE?.....	4
3.1	Kehitysopilliset teorit esiintymisjännityksessä	4
3.2	Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teorit esiintymisjännityksessä	5
3.2.1	Hylätyksi tulemisen pelko.....	5
3.2.2	Itsetunto-ongelmat	6
3.3	Kognitiiviset teorit esiintymisjännityksessä.....	9
3.3.1	Omien ajatusten vaikutus jännitykseen.....	10
3.3.2	Kasvatukselliset tekijät	11
4	LÄSNÄOLO NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄ.....	12
4.1	Hahmometodikurssi ajalla 10.1.- 9.3.2006.....	13
4.2	Hahmoterapia eli Gestalt-terapia.....	15
4.3	Minäkuvan hajanaisuus	21
5	ESIINTYMISJÄNNITYSTÄ PURKAVAT KEINOT	22
5.1	Jännityshuippujen hyödyntäminen	23
5.2	Ihanneolotilaa etsimässä	26
6	AJATUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYSKOULUTUKSESTA	26
7	LOPPUJEN LOPUKSI EI OLE MUUTA PELÄTTÄVÄÄ KUIN PELKO ITSE ...	28
8	LOPPUSANAT	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Pelko iskee päälle aina rauhallisessa kohdassa, jossa täytyy vain seistä lavalla jonkin aikaa tekemättä mitään. Ilmeisesti minulla on liikaa aikaa ajatella siinä hetkessä ollessani, koska ajatukseni lähtevät harhailemaan ja sen jälkeen huomaa, etten olekaan läsnä tilanteessa; sydämeni alkaa lyödä tihenevää tahtia, mietin, miltä näytän yleisön silmissä, pelkään, että jalkani alkavat täristä ja tunnen, etten saa happea.

Opinnäytteeni on kuvaus siitä, miten opin elämään esiintymisjännitykseni kanssa. Opinnäytteeni tavoitteena on tutkia, mitä esiintymisjännitys on ja miten löytäisin oman ihannetilani esiintyessäni suhteessa esiintymisjännitykseeni. Kuinka olisi mahdollista löytää reitti esiintymisjännityksestä kohti vapaampaa ilmaisua. Tutkimus tapahtuu ennen kaikkea omien kokemusteni kautta, ja näin ollen käytän itseäni tutkimuskohteena. Toivon, että opinnäytteestäni olisi hyötyä myös muille esiintymisjännityksestä kärsiville esiintyjille ja että opinnäytteeni voisi toimia ajatuksen herättäjänä ryhmän vetäjille.

Aihe on minulle hyvin tärkeä, koska olen kärsinyt ajoittain jopa häiritsevistä esiintymisjännityksestä. Haluan lisätä tutkielmani kautta tietämystäni aiheesta ja oppia tiedostamisen kautta ymmärtämään, mistä oikeastaan esiintymisjännityksessä on kysymys. Opinnoissani olen neljän vuoden aikana suuntautunut pääasiassa näyttelijäntyöhön ja esiintyjyyteen. Katson esiintyjänä ja tulevana teatteri- ilmaisun ohjaajana tarpeelliseksi kohdata aihe, koska katson sen olevan ammattiin kasvamisen edellytys. Lähdän tutkimaan esiintymisjännitystä itseni kautta kysymyksiä asetellen, jotka katson oleelliseksi oman kehitykseni kannalta. Tämä tutkielma on siis hyvin itsekeskeinen. Pysin käymään dialogia eri kirjoittajien kanssa, pääsemään pidemmälle ajattelussani ja ymmärtämään paremmin esiintymisjännityksen syitä. Mistä ilmiö kertoo omalla kohdallani? Mitä esiintymisjännitys minun tapauksessani on?

Lähden tutkimusmatkalleni itsetutkiskelun reittiä pitkin tutkimalla, mistä kaikki sai alkunsa. Sitten syvennyn esiintymisjännitykseen, miten sitä on tutkittu. Mietin, mitä se tarkoittaa omalla kohdallani? Mitä häittää tai hyötyä omista ajatuksista on esiintymisjännitykselle? Miten pelko vaikuttaa luovuuteen? Mitkä ovat esiintymiseni esteet? Lopuksi pohdin, miten löytää esiintymisestä ihanneolotila? Ja miten oppia elämään esiintymisjännityksen kanssa? Onko edes mahdollista löytää ihanneolotila lavalla? Tavoitteenani on kehittyä ammatillisessa mielessä, näyttelijänä, sekä teatteri-ilmaisun ohjaajana, että selviytyisin esiintyjänä jännityksen kanssa ja löytäisin reitin hallitsemattomasta jännityksestä hallittuun. Tiedostamisen merkitys on kasvussani suuri. En kuitenkaan lähde esittelemään erilaisia harjoituksia, koska niitä ovat monet oppaat pullollaan.

Esiintymisjännitystä on tutkittu Suomessa ja varsinkin ulkomailla paljon. Ahdistushäiriöt ovat psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti Ben Furmanin (2002, 12) mukaan hyvin yleisiä, ja niistä kärsivät yhtä hyvin aikuiset kuin lapsetkin. Joidenkin arvioiden mukaan joka neljäs ihminen kärsii jossakin elämänsä vaiheessa jostakin ahdistushäiriöstä. Kaikeksi onneksi ahdistushäiriöt paranevat yleensä itsestään, mutta joskus ne ovat sitkeitä ja saattavat vaivata ihmistä jopa vuosikausia.

Sosiaalisten tilanteiden pelko eli sosiaalinen fobia on Furmanin (2002, 38-39) mukaan todennäköisesti kaikista psykiatrisista ongelmista kaikkein yleisin. Se on hänen mukaansa kansan tauti, joka kiusaa Suomessa jopa satojatuhansia ihmisiä. Myös esiintymisjännityksessä on kyse sosiaalisten tilanteiden pelosta.

2 ISO - HEIKKILÄN ISÄNTÄ JA HÄNEN RENKINSÄ KALLE

Ensimmäisen kerran kohtasin esiintymisjännityksen karmean puolen vuonna 2000 Turun kaupunginteatterissa Iso - Heikkilän isäntä ja hänen renkinsä Kalle-esityksessä, jossa toimin avustajana. Näytelmä oli jo loppupuolella ja vuorossa oli joukkokohtaus, jossa lauloimme Oi Kallis Suomenmaa- kappaletta, kun yhtäkkiä sydämeni alkoi tykittää tuhatta ja sataa, en saanut happea ja tuntui, että maa katosi jalkojeni alta. Kyseisellä hetkellä keskittymiseni ei ollut parasta luokkaa ja olotilani oli muutenkin melko väsynyt sekä fyysisesti että henkisesti, joten paniikkihäiriökohtaukselle oli varsin oiva tilaisuus iskeä. Onneksi en kuitenkaan pyörtnyt, ja selvisin kohtauksesta jotenkuten loppuun

asti. Säikähdin tapausta kovasti ja aloin pelätä kohtauksen uusiutuvan seuraavissa näytöksissä samassa kuorokohtauksessa. En ymmärtänyt mikä minuun oli mennyt, ja vasta myöhemmin ymmärsin, että olin saanut paniikkihäiriökohtauksen, joka oli uusiutuvaa sorttia.

Väsymys, huono yleiskunto, masennus, (jota sairastin tuolloin) ja keskittymiskyvyn puute aiheuttivat minulle kohtauksen, jota en varmasti ikinä tule unohtamaan. Tutkimusten mukaan useimmat, tai lähes kaikki kohtauksen kokeneet muistavat hyvin yksityiskohtaisesti kohtauksen tunnelmineen, hajuineen ja makuineen. Jatkossa aloin pelätä samankaltaisia tilanteita, ja riippuen näytelmästä ja roolista olen ”sairastanut” jännityspelkotilaa / paniikkihäiriötä vuodesta 2000 tähän päivään asti, vuoteen 2006. Ennen vuotta 2000 en ollut kärsinyt esiintymisjännityksestä vaan esiintyminen oli ollut minulle mieleistä ja nautinnollista.

Stadiaan opiskelijaksi tultuani, vuonna 2002 oireeni ovat olleet lievempiä, mutta väsymyksen ja tehtävän luonteen mukaisesti oireeni ovat saattaneet uusiutua. Olen kokenut, että opiskeluaikani oireet ovat pysyneet kuitenkin minimissä, ehkä juuri siksi, että koulussa koen olevani turvallisessa ympäristössä ja näyttelijänä olen saanut mielenkiintoisia rooleja tehtäväkseni. Kauheimpia ovat olleet kuitenkin ne hetket lavalla kun olen joutunut seisomaan paikallani tekemättä mitään. Olin työharjoittelussa vuonna 2004 Rovaniemen teatterissa näyttelijäharjoittelijana, kun oireeni uusiutuivat juurikin sellaisella hetkellä kun luulin päässeeni niistä eroon. Ilmeisesti Rovaniemen teatterin suuri näyttämö muistutti liiaksi Turun kaupunginteatterin suurta näyttämöä ja siksi oireeni uusiutuivat. Kyseessä oli vielä samankaltainen helppo kuorokohtaus, kuten Iso-Heikkilän Isäntä ja hänen renkinsä Kalle- näytelmässäkin, ja oireet palasivat aivan yhtä vaikeina kuin Turussa. Olin niin pettynyt itseeni, että aloin pyöritellä mielessäni alan vaihtoa, eihän minusta voi näyttelijäksi olla, koska en pystynyt edes seisomaan lavalla ilman pelkoa. Miksi ennen niin mukava esiintymistilanne oli muuttunut niin pelottavaksi ja ahdistavaksi kokemukseksi? Kokemus lavalle nousemisesta oli muuttunut mielessäni niin vastenmieliseksi kokemukseksi, että minun oli vaikea nousta lavalle ilman paniikkikohtauksen pelon aikaansaamaa ahdistusta.

3 ESIINTYMISJÄNNITYS – MISTÄ OIKEASTAAN ON KYSE?

Eräs keino jännittämisen ymmärtämisen helpottamiseksi on tutkia, mistä esiintymisjännityksessä on kyse? Päivi Arjas on kirjassaan Iloa esiintymiseen - muusikon psyykinen valmennus, koonnut tutkimustuloksia Jyväskylän yliopistossa tekemistään tutkimuksista ja omia kokemuksiaan sellonsoiton opettajana ja musiikkikasvatuksen tutkijana. Mielestäni musiikkialalla esiintymisjännityksestä tehdyt tutkimukset ja tulokset ovat täysin verrattavissa muihinkin esiintymisen lajeihin. Siksi sovellan vapaasti Arjaksen tutkimustuloksia yli raja-aidan ja näin pyrin pääsemään syvemmälle esiintymisjännityksen olemukseen kiinni.

Arjaksen (2001, 16) mukaan ilmiötä on tutkittu paljon eivätkä asiantuntijat ole aivan yksimielisiä esiintymisjännityksen luonteesta. Arjas esittää muutamia huomionarvoisia teorioita, joiden avulla esiintymisjännitystä on pyritty luokittelemaan. Mielestäni on tärkeää tuntea esiintymisjännityksen syitä vaikka se ei Arjaksen mukaan poista itse ongelmaa. Se auttaa kuitenkin ymmärtämään omaa reagoimistamme paremmin.

3.1 Kehitysopilliset teoriat esiintymisjännityksessä

”Taistele tai pakene” - mekanismi toimii kaikissa niissä tilanteissa, jotka ihminen kokee uhkaavina. Kehitysopin mukaan fyysiset oireet, jotka syntyvät adrenaliinin lisäerittymisessä elimistössä, auttavat aisteja toimimaan terävämmin. Ne parantavat keskittymistä sekä lisäävät voimaa ja nopeutta. Elimistö valmistautuu maksimaaliseen suoritukseen ja jännitysoireiden on tarkoitus auttaa selviytymisessä, näin ollen kehitysopillinen näkökulma antaa jännittämislle positiivisen sävyn. Arjas puhuisikin mieluummin valmiustilasta kuin jännittämisestä.

Arjas (2001, 16) esittää, että esiintymistilanteessa ei tietenkään ole samanlaisia riskejä kuin jos olisi oikeasti kuoleman vaarassa. Ihmisen tapa valmistautua esitystilanteen vaatimukseen on kuitenkin niin samanlainen kuin esi-isiemme valmistautuminen vaaralliseen karhunmetsästykseseen, että elimistömme reagoi molempiin samalla tavalla, toteaa Arjas.

Olen tullut enemmän tietoiseksi oman kehoni tilasta, kun olen etsinyt tietoa esiintymisjännityksestä. Silloin kun olin vielä noviisi kohtausteni kanssa, olin hyvin hädissäni siitä, mitä minulle oli tapahtumassa. Jännityskohtauksen iskiessä hengitykseni kiihtyi ja tunsin, etten saanut happea. Hyperventilaation vaara oli lähellä ja samalla sydämeni jyskytti rinnassani niin että tunsin, että se pomppaisi ulos rinnastani. Kehoni jännittyi äärimmilleen kauhusta ja luulin, että kuolisin siihen paikkaan. Paniikin sekaiset ajatukseni ruokkivat kehoani jännittämään entistä enemmän ja kun huomasin kehoni reaktiot ajatuksiini, ajatukseni alkoivat lähennellä paniikinomaisia ajatuksia pyörtymisestä ja lopulta jopa kuolemasta.

Arjaksen (2001, 16) mukaan esiintymistilanteessa esiintyjä ei ole kuitenkaan kuoleman vaarassa vaikka esiintyjän jännitysreaktiot puhuisivatkin toista kieltä. Ymmärsin, että esiintymistilanne oli minulle omaa olemassaoloani uhkaava tekijä, reagoin kuin esi-isämme aikoinaan karhun metsästyksessä ja se sai minut suhtautumaan omiin reaktioihini vähän kevyemmin. Ihminen ei ole loppujen lopuksi muuksi muuttunut, vain olosuhteet ja tilanteet muuttuvat.

3.2 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat esiintymisjännityksessä

Arjaksen (2001, 17) mukaan ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuvien teorioiden puolestapuhujat painottavat jännittämisilmiöön liittyviä tunteita. Alitajuinen pelko hylätyksi joutumisesta on niistä voimakkaimpia. Pelko voi juontaa juurensa esiintyjän lapsuuteen asti, jolloin heidän elämäänsä on kuulunut rakkauden ja hyväksynnän ansaitseminen tekojen perusteella. ” Kukaan ei välitä minusta, jos soitan huonosti”. Varsinkin ihmiset, jotka ovat tottuneet tulemaan arvioiduiksi suoritustensa perusteella, kärsivät tällaisista ajatuksista.

3.2.1 Hylätyksi tulemisen pelko

Aloitin huilun soiton kolmannella luokalla ala-asteella ollessani Joensuun konservatorion ja varsinkin tutkinnot ja matineat ovat jääneet mieleeni hyvin suorituksen omaisina tilanteina. En muista koskaan nauttineeni soittamisesta. Soittaminen olikin kohdallani todennäköisesti vanhempien ja opettajan miellyttämistä, jonka seurauksena lopetin opinnot kolmen vuoden jälkeen opintojen aloittamisesta. Soittamisesta oli tullut minulle pakkopullaa eikä se tuntunut enää mielekkäältä toiminnalta.

Väittäisin, että lapsena hyväksi opitut mallit jatkuvat eri muodoissaan aikuisiälle asti. Lavalla miellyttäminen voi näkyä esimerkiksi näyttelijän tavassa pyrkiä ottamaan jokainen katsoja huomioon näytellessään, tai kuten omassa tapauksessani, pyrin tekemään kaikkeni, että jännitysoireeni eivät näkyisi katsomoon. Kauheinta olisi jos katsojat näkisivät kuinka jalkani tärisevät. Kauhukuvitelmissani katsojat näkisivät, että tuo näyttelijä jännittää, ja että he ajattelisivat kuinka huono tuo tyttö on. Tekisi jotain muuta kuin jännittäisi tuolla lavalla. Hänhän on täysin väärällä alalla! Pelkoni jännitysoireiden näkyvyydestä aiheuttaa siis itse asiassa minulle hyvin hankalan olotilan lavalla, kun kauhun sekaisin ajatuksin pelkään vain hetkeä, jolloin tärinä alkaa. Ja tärinä on taas merkki minulle siitä, että minua ajatellaan huonona näyttelijänä. Pelko hylätyksi joutumisesta on siis suuri.

Hylätyksi joutumisen pelko on ilmennyt kohdallani opintojeni aikana myös muutenkin kuin näyttämöllä. Olen saanut itseni kiinni toisten ihmisten miellyttämisestä monen minuista kertaa. On hyvin vaikea sanoa ei, jos minua pyydetään esimerkiksi mukaan johonkin näytelmään näyttelijäksi. Kalenterini kertoo totuuttaan siitä, että aika ja voimavarani eivät tahdo riittää, mutta eiköhän se aika jostain revitä. On oltava aina saatavilla ja jos kieltäytyisin mahdollisuudesta, minua ei varmaan tultaisi kysymään uudelleenkaan. Koko ajan takaraivossani kummittelee pelko siitä, etten vain tulisi hylätyksi, että minua arvostettaisiin ihmisenä ja taiteilijana, ja että mitä enemmän juttuja teen sitä parempi olen sekä ihmisenä, että näyttelijänä.

Pelko hylätyksi tulemisesta lavalla, että minusta ei pidettäisikään jos näytän, että jännitän. Sehän on heikkouden osoittamista ja heikoille ei ole tilaa minun maailmassani. Toisaalta juuri heikkouden osoittaminen voi tehdä minusta vahvemman ihmisen ja sitä kautta myös kiinnostavamman ihmisen lavalla.

(Päiväkirjamerkintä 10.10.2005)

3.2.2 Itsetunto-ongelmat

Huono itsetunto kuuluu Arjaksen (2001, 18) mukaan suurimpiin jännitysongelmia aiheuttaviin tekijöihin. Jos ihminen ei usko itseensä ja työhönsä, on esitystilanteelta pohja pois. Itsetunto-ongelmien juuret juontavat syvälle kasvamisen ja kasvatuksen varhaisvuosiin. Perinteisesti pieni soitto-oppilas huomaa, että häntä verrataan muihin oppilai-

siin. Kilpailu paremmuudesta, jatkuva arvostelu ja vanhempien tai opettajien kunnianhimo heijastuu lapseen, ja luovat pohjan myöhemmälle asennoitumiselle esiintymisiä ja opiskelua kohtaan.

Mielestäni lapset ohjastetaan kilpailemisen maailmaan jo ala-asteella. Kuka laulaa parhaiten? Kuka on opettajan lellikki? Oppilaat taistelevat jatkuvasti parhaimman oppilaan paikasta luokassa, he taistelevat hyväksynnästä ja omasta paikastaan kavereiden kesken, ja he kilpailevat siitä, kuka saa parhaimmat arvosanat. Opiskelin lapsena musiikkiluokalla ja siellä kilpailu näkyi jo varhain. Kuka saa pääosan musikaalissa? Kuka saa laulaa soolon kuorossa koulun kevätjuhlassa? Olin itse siitä ”onnellisessa” asemassa, että minut valittiin aina mukaan, pääsin laulamaan ja esiintymään. Mutta kun lapset on pienestä asti laitettu esiintymään arvostelun alla ajatuksella, että on aina oltava hyvä ja vielä parempi kuin toiset, niin väkisinkin samat, totutut ajatusmallit ja tavat vaikuttavat vieläkin. Varsinkin musiikin saralla kilpailu on hyvin konkreettista, mutta entä teatterin puolella? Olen varma siitä, että minulla kumpuaa alitajunnasta edelleen lapsuudesta heijastuvia suorittamisen tarpeita. On näytettävä kaikille, että katsokaa kuinka hyvä minä olen. On oltava parhaiden joukossa. Epäonnistua ei saa.

Tänäkin päivänä tuntuu siltä, että itsetuntoni määrätty yleisön palautteen mukaan. Haluan, että minua pidetään mielenkiintoisena ja hyvänä näyttelijänä, ja pyrin tekemään kaikkeni, että olisin myös sitä. Mutta tässä piilee myös sudenkuoppa, johon törmään aina uudestaan. Tämän ajatusmallin kautta tulen tietoiseksi itsestäni ja kun tajuan, että en voi miellyttää joka ikistä katsojaa joka hetkellä kun olen lavalla, minulle tulee riittämättömyyden tunne ja itsetuntoni alkaa horjua. Huvittavinta tässä on se, että ehdin käymään tämän ajatuskuvion lavalla muutamassa sekunnissa läpi. Yksikin ”väärä” reaktio katsomosta saa minussa tämän ajatusryöpyn aikaan. Kaiken lisäksi kärsin siitä, että olen liian kriittinen itseäni kohtaan. Huono itsetunto varustettuna kovalla itsekritiikillä on tappava yhdistelmä. En ole antanut itselleni liiemmin tilaa epäonnistua, joka on vaikuttanut siihen, että olen pyrkinyt aina täydellisyyteen esiintyessäni ja täydellisyyden tavoitteluni vaikuttaa esiintymisjännitykseeni. – Minun täytyy olla tänään hyvä, en saa tehdä yhtään virhettä – ajatuksilla ruokin jännitystäni. Asetan itseni ansaan ja vien itseltäni luvan epäonnistua. Näin ollen ilmaisustani tulee jäykkää ja pakonomaista. Enkä voi muuta kuin vain todeta, että luovuus on siitä hetkestä kaukana.

Arjas (2001, 18-19) esittää, että esiintyjä, joka pelkää oman todellisen osaamisensa paljastumista, ei edes uskalla antaa parastaan. Pelko tuomitukseksi tulemisesta suorituksen vuoksi varjostaa esiintymisiä. On helpompaa kuitata asiat kieltämällä edes yrittäneensä, koska tällöin arvostelun voi aina ohittaa toteamuksella, ettei soittanut tosissaan. Näin suojautuminen on mahdollisimman tehokasta.

Itseni kritisointi on tullut taiteellisessa toiminnassani hyvin vahvaksi niin näyttelijänä kuin laulajanakin. Kun kritisoin ensin itseäni, ei muitten kritiikki enää sen jälkeen kosketa minua. Esiintymiseen on aina kohdallani liittynyt arvosanojen anto, joka taas pitäisi näyttelijänä unohtaa kokonaan. Arjaksen (2001, 18) mielestä esiintymissuorituksesta tulee siis näin ollen esiintyjälle elämää suurempi kysymys ja onnistumisen pakko luosellaiset paineet esiintymistilanteelle, että epäonnistuminen on paljon todennäköisempää kuin onnistunut suoritus.

Arjas (2001, 18) väittää, että on olemassa uskomus, jonka mukaan on oltava täydellisen pystyvä muusikko ollakseen arvokas ihminen. Tällainen ajatus on siis jännittäjillä yleinen. Esityksen epäonnistumisen pelko voi kokemuksen tasolla olla pelkoa henkilökohtaisesta katastrofista. Tällöin esiintyjä epäonnistuu mielestään ihmisenä, vaikka todellisuudessa vain yksittäinen suoritus on epäonnistunut. Taiteilija panee itsensä sataprosenttisesti peliin, koko persoonansa alttiiksi taideteoksessa. Tuotokseen kohdistuva arvostelu koetaan helposti omaan minään kohdistuvaksi, ja tämä voi haavoittaa syvästi.

Itsetuntoni määräytyy onnistumisten ja menestyksen kautta. Tila on hyvin haavoittuva, koska kaiken kritiikin ottaa itseensä ja mitään suojautumiskeinoa ei ole. Esitys on kuitenkin luotu yleisön nähtäväksi ja mikä on julkista, sitä saa myös arvostella. Jos itse saisin päättää, en soisi esityksiä arvosteltavan lainkaan. Mutta koska se on mahdotonta, on löydettävä itselle sopivia suojautumiskeinoja, jos mieli alalla töitä tehdä. Aloin kehittää erilaisia suojautumiskeinoja, ettei minun enää tarvitsisi mennä lavalle. Aluksi esityksissä, jossa näyttelin, aloin alisuorittaa kohtauksia. — Eihän sillä ollut enää väliä miten näyttelen, kun itse tiedän, että olen huono, ei muiden tarvitse sitä minulle kertoa. Tai sitten olin hyvin huonosti motivoitunut esitykseen ja olisin ollut mieluummin jossain muualla kuin esitystilanteessa. Ajatuskuviot olivat siis hyvin tuhoisia ajatellen omaa luovaa olotilaa lavalla, mutta toisaalta nämä olivat myös viimeisiä suojautumiskeinoja alentamaan itseltäni rimaa, jonka olin aivan liian korkealle asettanut. Tein kaik-

keni, että jännitysoireet eivät olisi tulleet esityksissä näkyviksi. Tämän jälkeen olin jo valmis lopettamaan esiintymisen, laulamisen ja näyttelemisen, koska paniikki huonomuudesta alkoi kasvaa yhä suuremmaksi ja samalla myös pelko kohtausten uusiutumisesta. Eräänä päivänä huomasin, että olin alkanut kartella mahdollisia esiintymistilaisuuksia ja aloin todella huolestua omasta olotilastani.

Luin taidegraafikko Kuutti Lavosen haastattelun Kotiliedestä (4.10.05). Haastattelussa hän puhui työskentelystään ja elämästään. Minua kiinnosti jutussa kuitenkin eniten kappale, jossa hän puhui suomalaisten huonosta itsetunnosta. Hän oli sitä mieltä, että pohjoisen kansoille syötettiin Väli­meren maiden filosofia, mutta vain osa siitä. Meille tarjottiin järki, pää ja ideaalit. Tunteet, valo ja lämpö sekä hyvin syöminen ja juominen leikattiin pois. Luen samanaikaisesti Juha Siltalan Suomalainen ahdistus – kirjaa ja siinä käsitellään 1800-luvun suurta uskonnollista herätystä ahdistuksen käsittelyn taitekohtana, joka muovasi koko suomalaista mentaliteettia. Saako ihminen olla heikko vai vahva? Nykysuomalaista vaaditaan menestymään, mutta saako hän nauttia siitä? Mieleeni juolahti ajatus siitä, että kamppailen itsekkin Kuutti Lavosen tavoin huonon itsetunnon kanssa päivittäin. Kotoa opitut arvot ja luterilainen kasvatus eivät voi olla vaikuttamatta itsetuntooni ja käyttäytymismalleihini. Esiintyjänä koen myös syvä­lä sisimmässäni tekeväni jotakin väärää. Ehkä uskonto kieltäisi teatterin tai oma pää, joka on asettanut ajatuksiin jumalan ja saatanan, oikean ja väärän. Tai Siltasen (1992, 38) mukaan lapsuuden hyvät ja pahat kokemukset, sallitut ja kielletyt itsen osat alkoivat elää itsenäistä elämää ja nimettiin luterilaisen koodin mukaisesti Jumalaksi ja saatanaksi.

Kuutti Lavoselle huono itsetunto on käyttövoima. Hänen mielestään omasta kärsimyksestä kauneus uutetaan. Voisiko siis pelolla olla myös positiivinen puoli, jota en ole vielä löytänyt? Ajatuksessa on jotakin hyvin lohdullista. Välillä olen sitä mieltä, että minun on lopetettava esiintyminen. Mitä järkeä on piinata itseään ahdistavan pelon ja paniikkioireiden kanssa? Eikö olisi jotakin helpompaa tietä? Tehdä työtä, jossa ei altistuisi moiseen ahdistukseen. Mutta jokin ääni sisälläni kolkuttaa ja sanoo, että ei ole aika luovuttaa. Tie on katsottava loppuun, mihin se ikinä viekin. Luovuttaa ei saa. Onko siis minunkin nyt tässä elämäntilanteessa kärsittävä, että jonakin päivänä se tuottaisi hedelmää?

(Päiväkirjamerkintä 12.10.2005)

3.3 Kognitiiviset teoriat esiintymisjännityksessä

Kognitiiviset esiintymisjännitysteoriat painottavat Arjaksen (2001, 19) mukaan ihmisen omien ajatusten vaikutusta jännitykseen. Esiintyjä pelkää sitä, mitä voisi tapahtua, sen sijaan, mitä todella tapahtuu.

3.3.1 Omien ajatusten vaikutus jännitykseen

Arjaksen (2001, 20) mukaan jännittäjät luovat jatkuvasti mielikuvia erilaisista katastrofeista, joita lavalla voisi tapahtua. He olettavat, että heille tapahtuu jotain paha, ja uskovat, että ikävät mielikuvat ovat ennusmerkkejä tulevasta. Seikkaperäisen mielikuvan vaikutus siirtyy tunteiden kautta fyysiseen olemukseen, ja ihminen voi jopa pelkän kuvittelun avulla saada kehonsa reagoimaan siten kuin asia todella tapahtuisi. Myös omat jännityksestä johtuvat fyysiset oireet aiheuttavat huolta.

Aloin pelätä, että pyörtyisin lavalla kesken esitystä. Pelkäsin menettäväni kontrollin ja näin ollen pelkäsin, etten pystyisi hallitsemaan käytöstäni lavalla. Se puolestaan aiheutti minulle ahdistusta ja jännittämistä, ja nämä reaktiot taasen alkoivat vaikuttaa tunteisiini ja sitä kautta lavatyöskentelyyni. Hallitseva olotilani lavalla oli pelko. Luulen, että mitä enemmän yritin päästä pois tietoisesti ajatusteni kautta pelosta, sitä hankalammaksi olin lavalla tulla. Keskityin vain pelkäämään mahdollisia tulevia jännitysoireita ja varmaahan oli, että oireeni tulivat esityksen aikana. Pelkäsin myös tulevia esityksiä. En olisi halunnut mennä esiintymään, koska olin täysin varma siitä, että oireeni ilmaantuisivat esityksen aikana ja näin eliminoin itseltäni kaikki onnistumisen mahdollisuudet, koska olin kuormittanut ajatukseni kauhukuvitelmillä ja paniikilla jo päivää ennen varsinaista esitystä.

Haastattelin opinnäytetyötäni varten psykoterapeutti Timo Sarkkista, joka on tehnyt paljon töitä mm. esiintymisjännityksestä kärsivien ihmisten kanssa kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla. Hän esittelee ennalta pelkäämisen pelko-ahdistusreaktiona. Ennalta pelkääminen eli pelko-ahdistusreaktio ei liity Sarkkisen mukaan konkreettisesti esitystilanteeseen vaan vatsa on jo kuralla päivää ennen esitystä tai viimeistään saman päivän aamuna. Esiintyjä pelkää esityksen tulemistä. Pelko-ahdistustila ei ole esiintyjälle todellinen uhka, mutta voi tulla häiritseväksi, mitä enemmän esiintyjä lietsoo itseään pelkäämään ennen esitystä. Näin muodostuu ajatuskehä, oravanpyörä, josta ei ole helpposti ulospääsyä. (psykoterapeutti Timo Sarkkisen haastattelu 14.9.2005)

Arjas (2001, 66) mainitsee myös muita tyypillisiä ajatuksellisia ongelmia kuten esimerkiksi automaattiset ajatukset, jolla hän tarkoittaa negatiivisia ajatuksia, jotka pulpahtavat esiintyjän mieleen tietyissä tilanteissa ilman, että niitä varsinaisesti ajattelee. Suurin osa

ajatuksista on omaa itseä ja omaa osaamista aliarvioivia. Niillä ei useinkaan ole todellisuus pohjaa, mutta ihminen pitää niitä totuuksina omasta itsestään, eikä tule asettaneeksi väittämiä kyseenalaisiksi. Toinen tyypillinen ajatus on sellaisten taitojen epäily, jotka muulloin ovat itsestäänselvyyksiä. Automatisoituneet liikkeet esityksessä muuttuvat epävarmoiksi, esim. omassa tapauksessani huilun soitto. Esityksen musiikillinen anti jää vaatimattomaksi kun esiintyjä alkaa ajatella ja epäillä omaa osaamistaan ja motoriikkaansa. (Arjas 2001, 20)

3.3.2 Kasvatukselliset tekijät

Arjas (2001,22) mainitsee myös kasvatuksellisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutuksen esiintymisjännitykseen. Erityisesti Pohjoismaissa tasa-arvo on ihanne, ja se liitetään helposti asioihin, joihin se ei kuulu. Pienet yhteisöt pyrkivät tasapäistämään jäsenensä eivätkä katso hyvällä, jos joku irtautuu joukosta osoittamalla selvää lahjakkuutta esimerkiksi musiikin saralla.

Olen kasvatettu luterilaisten oppien pohjalta ja muistan lapsuudestani, että omilla teoilla ei saanut ylpeillä. Elin hyvin ristiriitaisten viestien keskellä lapsuuteni perheessä. Toisaalta isäni oli kannustanut minua esiintymään, mutta toisaalta isoäitini kielsi minua esiintymästä. Kouluaikana taas oli oltava niin kuin muutkin ikäiseni olivat. Lauloin kylä kaiken maailman kissanristiäisissä ennen kouluikää, mutta ala-asteella ja varsinkin yläasteella minut otettiin helposti silmätikuksi, koska olin erilainen kuin muut. Niinpä pyrin itsekin sitten tasapäistämään itseäni, etten erottuisi joukosta. Olihan se niin paljon turvallisempaa. Ehkäpä kaiken tämän johdosta minulla on edelleen hyvin ristiriitainen suhtautuminen esiintymiseen. Toisaalta rakastan esiintymistä ja toisaalta vihaan sitä.

Toisena tekijänä Arjas (2001, 22) mainitsee kateuden. Ihmisten on vaikea hyväksyä läheisen ihmisen menestystä ja lahjakas ihminen kokee syyllisyyttä ja epävarmuutta kun häntä ei kannusteta eteenpäin urallaan. Olen kokenut, että kannustamiseni on jäänyt puolitiehen nimenomaan läheisten ihmisten kohdalta. Olisin tarvinnut tukea ja kannustusta siinä vaiheessa kun ensimmäistä kertaa kokeilin siipiäni laulun saralla. Yritin kovasti saada huomiota osakseni myös kotona, mutta ilmeisesti vanhemmillani ei ollut tuolloin voimia ja resursseja tukea minua niin paljon kuin olisin tarvinnut. Sitä kautta olen myös kokenut, että itselläni ei ole ollut valmiutta menestyä taiteellisella uralla niin

kuin haaveissani olisin halunnut. Olen oppinut, että on väärin olla ylpeä menestymisestä. On parempi olla pieni ja huomaamaton, etten vaan tulisi kenenkään silmätikuksi tai olisi kenellekään vaivaksi. Olen oppinut viemään mattoa omien jalkojeni alta ja olen kehittynyt siinä vielä hyvin taitavaksi.

Siltalan (1988, 27) mukaan ”Tunne itsesi” tai ”tunnista itsesi” on ollut jo Antiikin Kreikan filosofiassa tärkein moraalinen periaate. Kristillisen moraalin traditio nosti itsensä tuntemisen ensimmäiselle sijalle ja hämärsi itsestään huolehtimisen periaatteen. Itsestään huolehtiminen nähdään helpposti kristillisen tradition piirissä epämoraalisena, koska itsensä kieltäminen on kristillisessä moraalissa pelastuksen ehto. Jokaisen ihmisen on kristillisen perinteen mukaan velvollisuus tuntea itsensä, tietää, mitä hänen sisällään tapahtuu, tunnistaa virheensä, havaita alttiutensa viettelyksille, halunsa jne. jotta voi siten tunnustaa syntinsä. Itsensä tunteminen on Foucaultin mukaan paradoksaalisesti tie itsensä kieltämiseen.

Uskaltaisin väittää, että monet kristilliset opit ovat jääneet takaraivoon lapsuudestani. Teatteria tehdessäni koen syyllisyyttä siitä, että olen niin itsekeskeisessä ammatissa. Miksi en tekisi jotakin, mikä oikeasti voisi parantaa maailmaa? Jotakin, mikä olisi oikeaa työtä eikä vain tällaista ”taiteilua”. Varsinkin näyttelijänä koen olevani hyvin minäkeskeinen. On opeteltava tuntemaan itsensä ja tavat toimia, että pystyy uskottavasti esittämään eri rooleja. Sopivan renttu saa olla. Itsestä ei tarvitse huolehtia, on sopivaa olla vähän rikki ja maailmaa nähnyt, että on mistä ammentaa.

Olen kuitenkin tullut siihen tulokseen, että eheämpänäkin voi luoda ja tehdä teatteria. Monet tekemisen vaiheet muuttuvat vain kevyemmäksi ja epävarmuuden kanssa on helpompi olla kun itsellä on ohjaket käsissä eikä anna tuulen viedä mukanaan. Toisaalta kieltäisin itseni jos en tekisi luovaa työtä, mutta huolehdinko itsestäni riittävästi kun teen näin kuluttavaa ja raskasta työtä? Olisiko olemassa jokin kevyempi reitti elää elämäänsä? Ja kun alan tuntea itseäni yhä paremmin, onko minulla enää tarvetta tehdä teatteria? Onko teatteri vain väline, jonka avulla yritän eheytyä?

(Päiväkirjamerkintä 10.4.2006)

4 LÄSNÄOLO NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄ

Itsensä tiedostaminen on suuri ongelma näyttelijälle, joka tuntee olonsa epämukavaksi, kun häntä katsotaan. Itseään tarkkaileva näyttelemine on touhukasta, väkinäistä, ohutta, teatraalista, siitä puuttuu aines ja välittömyys kun näyttelijä on itsestään tietoinen. Hän alkaa näytellä väkinäisesti ja osoitellen. (Weston 1999, 77)

Läsnäolo on mielestäni näyttelijän työssä kaiken lähtökohta. Hyvän näyttelijän tunnistaa siitä, että näyttelijä pystyy olemaan lavalla läsnä, aistimaan ja reagoimaan tässä ja nyt ympärillä tapahtuviin tilanteisiin. Esiintymisjännitys estää mielestäni näyttelijää onnistumasta työssään, koska jännittäessä huomio keskittyy itseen ja läsnäolo häviää kun näyttelijä alkaa tunnistaa ja huomioida omia jännityksestä johtuvia reaktioitaan. On selvää, että pelko kahlitsee luovan mielen. Näyttelijän työskentely lavalla näyttää ja tuntuu suoritukselta, vuorovaikutus yleisöön jää puolinaiseksi ja väkinäiseksi. Näyttelijä alkaa suorittaa rooliaan, näytellä roolia rutiininomaisesti tai näytellä yli tehostaakseen rooli-hahmon vaikutusta, vaikka tosiasiasa ylisuorittaminen vie roolilta uskottavuuden ja pohjan pois. Miten saada siis kehitettyä läsnäoloa niin, että oleminen lavalla voisi helpottua? Eräs varteenotettava vastaus oman kehitykseni kannalta oli hahmometodikurssi, jonka avulla aloin purkaa omia esiintymiseni esteitä ja opetella läsnäolon jaloa taitoa.

4.1 Hahmometodikurssi ajalla 10.1.- 9.3.2006

Aloitimme hahmometodikurssin tammikuun alussa Stadiassa hahmoterapeutti Tuuja Jänicken johdolla. Kurssin tavoitteena oli tutustua omiin esiintymisen esteisiin ja tapoihin, joilla tietoisesti tai tiedostamatta estää kontaktia tässä hetkessä. Tavoitteena oli myös tulla tietoisiksi omista esteistä ja mahdollisesti myös purkaa niitä kurssin aikana. Kurssin alussa Jänicke kannusti olemaan huono ja tutustumaan rohkeasti omiin lukkoihin. Toisena päätarkoituksena kurssilla oli tutkia rooleja. Mikä rooli on? Mikä on oma roolisuojani? Kun menen lavalle esiintymään, mitä minussa tapahtuu? Miksi en käytä kaikkia resurssejani ja luovuuttani?

Teimme näyttelijäntyön harjoituksia, monologeja, dialogeja ja kokeilimme myös kloveriaa. Kurssilla tarkoituksenamme oli tutkia, pohtia ja kokeilla, lähestyä itseä ja kehittyä niin näyttelijänä kuin ihmisenäkin. Jänicke sovelsi hahmoterapeuttisia metodeja opetuksessaan ja teimme myös paljon erilaisia harjoitteita, jotka olivat lähtöisin hahmoterapiatekniikoista. Hän pyysi meitä olemaan henkilökohtaisia, mutta ei privaatteja. Lähtökohtana kunkin osallistujan henkilökohtaiselle kehitykselle oli se, että uskaltaisimme työstää omia juttuja ryhmässä. Tärkeää olisi, että uskaltaisimme viedä omia prosesseja eteenpäin, pitää huolta vain itsestä ja olla huolehtimatta muista kurssilaisista.

Kurssilla tulin tietoisesti siitä, miten minä välttelen kontaktia. Mitkä ovat minun keinoni vältellä tätä hetkeä? Kuinka paljon kontrolloin tulevaa? Kuinka paljon kontrolloin itseäni tässä hetkessä? Huomasin ja yllätyin siitä, miten paljon itsensä kontrolloiminen viekään energiaa kun kontrolloin itseäni ja tekemisiäni kuin että antaisin vaan mennä ja nauttisin näyttelemisestä. Kurssin aikana tulin myös tietoisesti omista rajoistani, missä minun rajojani on rikottu ja mitä se minulle on aiheuttanut? Tulin hyvin tietoisesti omista esteistäni ja tavoistani, joilla vältän kontaktia. Kurssi oli minulle hyvin tärkeä kokemus nimenomaan itseni kohtaamisen kannalta, ja tietysti myös näyttelijänä kehittymisen kannalta. Oli hyvin raskasta ja vaikeaa hyväksyä, että niin moni menneisyydessä tapahtunut asia vaikuttaisi vieläkin käyttäytymiseeni. Todella palkitsevaa oli kuitenkin huomata, että kurssin aikana esiintymisjännitykseni alkoi häipyä taka-alalle ja aloin löytää myös uskoa ja iloa tekemiseeni. Uskon, että suurin tekijä parantumiseeni oli ryhmän tuki ja kannustus, mutta myös se, että aloin tietoisesti laskea osaamiseni rimaa lavalla ja aloin päästää pikku hiljaa irti vanhoista piintyneistä tavoistani. Parantumiseen oli kuitenkin vielä pitkä matka kun kurssin toisena päivänä kirjasin päiväkirjaan olotilojani.

Minulla on edelleen pelkoja lavalle menemisestä, paniikkihäiriön uusiutumuksesta. Jos minulle ilmenee fyysisiä reaktioita, ne ovat pahoja. Meinasin saada kohtauksen tunnilla, tuntemuksia, sydämentykytyksiä tuli ainakin kolme kertaa.

(Päiväkirjamerkintä 11.1.2006)

Kurssin aikana käsitelimme esiintymisjännitystä ja teimme hyviä harjoituksia liittyen esiintymisjännityksen ilmenemismuotoihin. Eräässä hyvin yksinkertaisessa harjoituksessa konkretisoitui oivasti esiintymisjännitykseen liittyviä tuntemuksia. Kukin vuorollaan meni istumaan ryhmän eteen. Jänicke kysyi, miltä tuntui istua yleisön edessä? Jos jännitti, niin mitä oireita jännittämisestä tuli? Mikä olisi kauhukuvitelmasi, jos näyttäisit muille, että jännität? Keskityimme oireisiin, jota jännittäminen teettää. Löysimme paljon lavakammon ilmenemismuotoja, esimerkiksi kädet puutuivat, kämmeniä pisteli, oli kylmä tai hiki, hengitys muuttui raskaaksi, rintalasta jähmettyi. Minun kohdallani hän pyysi, että konkretisoisin kädelläni sydämen sykettä, kun kerroin, että sydämeni hakkasi tuhatta ja sataa istuessani siinä ryhmän edessä. Niinpä puristin käteni nyrkkiin ja matkin sydämeni sykettä heiluttamalla kättäni sydämen tahtiin. Käden heiluttaminen ja nyrk-

kiin puristaminen tuntui vähän ajan kuluttua raskaalta ja tajusin, miten paljon jännittämisessä onkaan energiaa. Jänicken mukaan jokainen tekee jännitysoireet kehollaan. Jännitys on tukahdutettua innostusta. Jännittäminen on elinvoimaa. Ajatuksena on, että kun ei saa ottaa tilaa, näin ollen pienentää innostusta ja kääntää energian väärään suuntaan, itseensä.

Jännitykseen auttaa katsekontaktin ottaminen toisiin ihmisiin. Uskaltaa olla tässä ja nyt, läsnä. Kokeilimme istua yleisön edessä sanomatta mitään, tekemättä mitään. Itsessäni tapahtui jo ennakkojännittämistä, katastrofikuvitelmani oli että jos menisin lavalle, tulisin aivan punaiseksi ja hikoilisin. Ja näin Tuujan mukaan katastrofiajatukset vievät pois tästä hetkestä.

(Päiväkirjamerkintä 17.1.2006)

Jännittäjän ajatukset pyörivät pitäisi- ajatusten tahtiin. Pitäisi olla sitä tai tätä, ettei kukaan näkisi että jännitän. Pitäisi olla karismaattinen, urheilullinen, kaunis, mutta samalla rosoinen, älykäs, lahjakas, musikaalinen, tanssitaitoinen, rohkea, reteä, rytmitajuinen ja mielenkiintoinen näyttelijä. Listaa voisi jatkaa loputtomiin. Mielestäni kohtuuttomia vaatimuksia itselle ja mahdottomia täyttää. Huomasin, että mitä enemmän yritin olla jotakin mitä en ollut, sitä enemmän suossa olin.

4.2 Hahmoterapia eli Gestalt-terapia

Hahmoterapian on kehittänyt Freudin oppilas psykiatri ja psykoanalyytikko Frederick S. (Fritz) Perls (1893-1970) 1940-luvulla. Hän oli saksanjuutalainen ja hän pakeni sotaa Etelä-Afrikkaan ja sieltä Amerikkaan, jossa hän tapasi tulevan vaimonsa Laura Perlsin. Laura Perls teki Amerikassa kehoterapiaa ja Fritz Perls kiinnostui uudesta terapiamuodosta. Hän ei ollut tyytyväinen psykoanalyysiin, koska se oli hänen mielestään liian älyllistä ja terapiassa puhuttiin hänen mielestään liikaa. Hän kaipasi enemmän toiminnallista terapiamuotoa ja hän alkoi kehittää omaa metodologiaa. Hän otti vaikutteita monelta taholta mm. hahmopsykologiasta, kehoterapiasta, psykodraamasta ja kuvataiteista. Eniten häneen vaikuttivat kuitenkin kehoterapia ja psykodraama. Hahmoterapian filosofinen pohja oli eksistentialismissa, joka perustuu ajatukseen, että ihmisellä on vapaus ja vastuu omasta elämästään. Hän painotti vastuuta, ettei ihminen syyttelisi vain muita ihmisiä tai olosuhteita vaan olisi tässä ja nyt vastuussa omasta elämästään. Hän otti vai-

kutteita myös Zen – buddhismista ja hänellä oli takanaan ajatus holistisesta ihmiskäsituksesta, että ihmisellä ei ole jakoa älyn, kehon ja sielun välillä. (Jänicke 10.1.2006)

Jänicken mukaan hahmoterapiassa tärkeintä on NYT – HETKI, läsnäolo, itsensä hyväksyminen tässä ja nyt. Hahmometodin tavoitteena on tulla sellaiseksi mikä minä syvimiltään olen eikä sellaiseksi mikä minun pitäisi olla. Hahmometodissa tutkitaan sitä, mitä on tässä ja nyt-hetkessä. Jänicken mukaan hahmoterapiassa muutos ja kasvu tapahtuvat myös tässä ja nyt- hetkessä. Tavoitteena on, että oppisin hyväksymään itseni sellaisena kuin olen, tässä ja nyt.

SINÄ JA MINÄ–kontakti

Kontakti mahdollistaa läsnäolon. Kontakti on se piste, jossa ihminen voi kehittyä.

Ihmisen kokemus tapahtuu "kontaktirajalla". Ne kokemuksen tasot, jolla tarpeet ilmenevät ovat näitä rajoja. Häiriintymät ovat tekemisissä juuri "kontaktirajan" kanssa, ja terapeutti voi ne nähdä ja kuulla ja niitä havainnoida, ja henkilö voidaan tehdä niistä tietoiseksi ilman introspektiota. Gestalt-terapiassa ei ole määritelty eheydelle normia. Gestalt-terapeutti ja asiakas määrittävät yhdessä miten asiakas haluaa eheytyä.(Gestalt-terapia artikkeli)

Jänicken mukaan kontakti tapahtuu aina kontaktivyöhykkeellä. Hyvä kontakti on sitä, että se on eloisaa, muuttuvaa, liikkuvaa ja joustavaa. Eri ihmisten kanssa rajat ovat erilaiset riippuen tilanteesta ja päivästä. Menneisyys ja nykyisyys kulkevat käsi kädessä. Menneet asiat ja tapahtumat näkyvät tässä hetkessä ja kontaktissa niin siviilielämässä kuin lavallakin. Jänicke esittää, että kontaktiin auttaisi tietoisuus omista rajoista. Silloin on mahdollisuus kontaktiin. Erona symbioosista on se, että minä ja sinä ovat erillään.

Jänicken mukaan jännitykseen auttaa kontakti toisiin ihmisiin, pitää jalat tukevasti maassa, muistaa hengittää ja on katsekontaktissa toisiin ihmisiin. Kontaktia eli läsnäoloa tässä ja nyt voi harjaannuttaa. Teimme kurssin aikana erilaisia kontaktiharjoituksia, jotka osoittautuivat hyvin tehokkaiksi harjoituksiksi. Opin tiedostamaan hetkiä, jolloin tiputin itseni pois kontaktista esimerkiksi kahden keskisessä vuorovaikutuksessa. Sain mm. palautetta siitä, että minusta näki selvästi milloin teeskentelin kontaktia. Kuuntelutilanteessa katsoin ihmisiä silmiin, mutta katsottavalle tuli olo, että en katsonut häntä. Minusta oli kuulemma vaikea saada kiinni. Sain itseni kiinni useat kerrat kontaktin tees-

kentelemisestä. Huomasin nyökkäileväni ja olevinaan kuuntelevani, vaikka todellisuudessa ajatukseni laukkasivat jo ihan muissa asioissa. En myöskään päästänyt ihmisiä helposti lähelleni ja se vaikeutti myös kontaktin ottamista ja saamista. Oli kuitenkin hienoa oivaltaa oma kehityspisteensä, ja että kontaktia todella pystyisi kehittämään. Pikkuhiljaa aloin päästä jyvälle myös siitä, mistä jännittämisessäni oli kyse.

VASTUU

Ihminen on itse vastuussa valinnoistaan. Uskallanko ottaa vastuun hetkessä, että olisin valmis ottamaan riskin, että paranisin. Olen itse vastuussa omasta paranemisestani.

TIETOISUUS

Tietoisuus on avain kehitykseen. Sen jälkeen on mahdollisuus valita.

Tie eheytymiseen on sama kuin kontaktin luominen. Jokaisen oma minä ilmenee näkevänä, kävelevänä, tuntevana jne. Kunkin tulee terapiassa löytää tarpeensa. Gestalt-terapiassa oppimisteoria pohjautuu itsesäätelyyn. Tiedostaminen on puolet terapiasta, toinen puoli on ympäristön tiedostaminen ja oma suhde siihen. Mikään organismi ei elä ympäristöstään irrallaan. Tiedostaminen edeltää muutosta. (Gestalt-terapia artikkeli)

Teimme tietoisuus-harjoituksen, jossa tutkimme, millä tietoisuuden alueilla toimimme eniten. Hahmoterapiassa tietoisuus jaetaan kolmeen eri tietoisuuden alueeseen: 1) sisäalue eli kehon sisäiset tuntemukset esim. hikoilu, säryt ja jännitykset, 2) keskialue eli ajattelu, kuvittelu, muistelu, unet, tulkinnat ja mielikuvat, sekä 3) ulkoalue eli näkö, kuulo, haju, maku ja tunto. Jänicken mukaan ihannetila olisi, että tietoisuus virtaisi kaikkien näiden alueiden välillä jouhevasti. Harjoituksessa piti sanoa havaintoja itsestä ja ympäristössä kontrolloimatta ajatuksiaan, tuottaa puhetta jatkuvana sanavirtana. Parini laski, kuinka monta kertaa tein havaintoja milläkin alueella. Tietoisuuteni keskittyi ulkoalueelle, ja käväisi välillä keskialueella. Olin kuitenkin yllätynyt siitä, miten vähän minulla oli sisäalueen havaintoja, koska jännittäessä tietoisuuteni kuitenkin keskittyi nimenomaan sisäalueelle. Harjoituksessa huomasin suunnittelevani paljon tulevaa ja sitä kautta myös kontrolloivani elämäni, ja samalla luisuvani pois läsnäolosta tässä hetkessä.

Jänicken mukaan kontakti on läsnäoloa, ja koska läsnäoloa voi harjaannuttaa voi myös näin ollen harjaannuttaa omaa karismaansa, koska karisma on kykyä olla läsnä. Menneisyys näkyy ihmisessä lavalla. Menneisyys ja nykyisyys käsi kädessä. Jännityksen kautta ihminen pienentää itseään. Jännitykseen liittyy myös häpeän tunne. Mitä minä häpeän?

Kurssilla keskustelimme pareittain kammottavimmasta esiintymiskokemuksesta ja hienoimmasta esiintymiskokemuksesta. Kerroin Turun kokemuksesta ja ymmärsin, että suurin häpeä ja pettymystä tuottava ajatus oli se, että pelkäsin olevani kelvoton lavalle. Olisin kelvoton tekemään mitään, edes menemään lavalle. Olen alkanut pakoilemaan esiintymistä. Huono tie.

(Päiväkirjamerkintä 11.1.2006)

Projisointi on yksi tapa välttää kontaktia. (Jänicke 11.1.2006)

Aiheena innostuminen. Jännittäminen – ahdistus on väärinpäin käännettyä innostusta. Mitä pelkään jos näyttäisin innostukseni? Pelkäsin, että joku kieltäisi minua innostumasta ja se aiheuttaisi häpeää. Voisiko ajatuksen kääntää toisinpäin, että kaikki mitä pelkään elämässäni on innostusta? Kaiken pitäisi olla niin cool. Mitään ei saisi näyttää itsestä ulospäin, koska muuten olisin haavoittuva. Parempi olla innostumatta kuin innostua. Ei tipu ainakaan liian korkealta. Riski saada jotakin on kyllä isompi, mutta on turvallisempaa olla innostumatta. Pessimisti ei pety.

On parempi tehdä nöyränä töitä, ei saa ylpeillä menestyksellään. Enpäähän ainakaan tipu korkealta.

(Päiväkirjamerkintä 24.1.2006)

Käsittelimme kurssilla omia suojamekanismeja. Tutustuimme Perlsin kehittämään kontaktiympyrään ja erilaisiin defensesseihin, joihin ihminen voi törmätä kontaktin eri vaiheiden väleissä. Itselleni tutuimmaksi koin introjektion eli mitä minun pitäisi tehdä tai mitä minun ei pitäisi tehdä tai olla. On asioita, jotka eivät ole minua vaan opittuja ajatuksia ulkopuolelta. Jänicken mukaan lapsena uhmaiässä on voinut tapahtua kehityshäiriö, jonka seurauksena lapselle on muodostunut esimerkiksi kiltin lapsen syndrooma. Omalla kohdallani keho sanoo, että lauloitpa hyvin ja päässä mummoni sanoo ” ei saa laulaa”. Jänicken mukaan introjektioon kuuluvat tavat, ajatusmallit ja uskomukset. Kiel-
län itseltäni tunteet, esimerkiksi, että en saa olla oikeasti vihainen. Jänicken mukaan

opetuksenani voisi olla ei- sanomisen opettelu ja opettelu pois kiltin lapsen roolista. Minun on aina ollut vaikea ottaa hyvää palautetta vastaan, eli kiellän toista tuntemasta kun en ota hyvää palautetta vastaan.

Toinen tuttu defenssi on minulle retroflektio eli käännän ulkoa tulevan impulssin sisäänpäin. Teen itselleni jotakin, jota haluaisin, että joku toinen tekisi minulle. En kurota ulos, enkä halua olla kontaktissa maailmaan. Fyysisenä oirehdintana retroflektiossa voi olla esimerkiksi kynsien pureskelu, hampaiden narskuttelu ja tupakointi. Tunteina ärtymys, kielletty aggressio, sekä itsesääli. Olen hyvin itsekriittinen ja tarkkailen itseäni. Kritisoin itse itseäni ennen kuin muut ehdivät. Jänicken mukaan masennukseen liittyy myös paljon retroflektiota. Auttavana ajatuksena hänen mukaansa voisi olla ”mitä käännän sisäänpäin, käännän sen ulospäin”.

Tulin huomanneeksi, että kaikki nämä defenssit vaikuttavat myös lavalla ja ovat näin ollen koko ajan mukana. Huomasin kurssilla sen, että dialogia tehdessä en antanut aluksi minkään upota minuun. Mikä minusta näkyi ulos oli piiloaggressiota, enkä siis näyttänyt vihaa ulospäin ja vastaanäyttelijälle heräsi siitä vihan tunteita, jotka tulivat näkyväksi. Huomasimme, että tilanne oli vaikea, eikä mikään toiminut välillämme. Tajuusin, että teen lavalla samaa kuin normaalielämässäkin. Menen kuoreen ja mikään ei minua satuta. En pura vihaa ulospäin vaan käännän sen itseäni.

Tajusin, että sisäänpäin käännetty aggressio on itselläni tullut näkyviin masennuksena. Puren öisin hampaita yhteen. Iso-äitini on tehnyt saman minulle kuin isällenikin. Hän pelotteli isääni, että hän sekoaisi jos soittaisi liikaa haitaria. Isäni on lopulta lopettanut kokonaan soittamisen. Minulla on sama pelko olemassa, että entä jos minullekin käy niin. Heräsin aamulla vihaisena. Minun on annettava itselleni lupa tuntea.

(Päiväkirjamerkintä 31.1.2006)

Jänicken mukaan suojaimekanismit ovat tärkeitä ja niitä pitää kuunnella ja kunnioittaa. Työskennellessä suojaimekanismien kanssa on oltava kärsivällinen.

Luova prosessi tarvitsee aukeamisen ja vetäytymisen. Kuin kesän jälkeen syksy. Tunnistan tarpeeni vetäytyä. Oma vastustus. Prosessissa olemisen ihanuus ja ahdistus. Saimme tänään suoran palautteen ryhmäläisiltä näyttelijän työstä. Oli vaikeaa ottaa vastaan. Oma kipupisteeni on hymyilevä tyttö ja aggressiota vaikea näyttää? Kauheaa ajatella, että oman elämäni kipupiste näkyy lavalla.

(Päiväkirjamerkintä 7.2.2006)

Saimme palautetta toisiltamme kurssin aikana näyttelijän työstä. Palautteen antaminen toisille oli paljon helpompaa kuin vastaanottaminen. Huomasin, että monet palautteessa saamani asiat unohtuivat sitä mukaa, kun uusia tuli. Pääasiassa palaute oli positiivista, mutta se herätti myös paljon ajatuksia. Mieleeni jäi erityisesti palaute, jossa sanottiin, että esiintymisjännitykseni ja paniikkihäiriöni olivat täysin ristiriidassa lavaolemukseksi kanssa. Lavalla olemiseni oli luontevaa ja sitä oli mukava katsoa. Tulin siihen tulokseen, että olin ottanut erävoiton taistelussa esiintymisjännitystäni vastaan. Se vain oli käynyt huomaamatta.

Tuli pitkästä ajasta olo, että tekisi mieli näyttellä. Palaute oli hyvin kannustavaa. Sain siitä lisää energiaa. Hassua, että palautteessa sain kuulla, että paniikkihäiriö ei sopisi kohdallani kuvaan, lavaolemukseksi. Pystyn siis olemaan ilmeisesti lavalla rennomman näköinen kuin luulin. Silti itse lavalle astuminen on vaikeaa, pelottaa. Ristiriitainen olo. Tiedän, että minussa on paljon aggressiota, mutta kohtalonani on ollut, että olen saanut vain kiltin tytön rooleja.

(Päiväkirjamerkintä 8.2.2006)

Kontrollointi alkaa kun ihminen pelkää (Jänicke 8.2.2006).

Olen mestari sivuuttamaan itseni. Kun saan pakit, eli minut tyrmätään niin en kestä sitä vaan menen marttyyrinä pois. Pakenen kun minun tulisi lähestyä. Uskaltaa ottaa askel kontaktissa. Olen passiivisaggressiivinen ihminen. Häpeän sitä, että en kestäisi jos minut tyrmättäisiin tai epäonnistuisin tai minusta ajateltaisiin paha. Olen aikaisemmin ollut paljonkin tekemisissä häpeän tunteen kanssa. Häpeän sitä, että mitä minusta ajateltaisiin. Pyrin edelleen täydellisyyteen. Olen ihan poikki itseni kanssa. Ras-kasta kohdata itsensä.

(Päiväkirjamerkintä 6.3.2006)

Hahmometodikurssin jälkeen voin todeta, että oli hyvä, että menin kurssille vaikka olinkin välillä hyvin väsynyt itseeni. Pelottavaa oli kohdata itsensä ja saada niin suoraa palautetta muilta kurssilaisilta siitä, millainen todellisuudessa olen. Tulin kohdanneeksi itseni ja voin vain olla tyytyväinen itseeni, että uskalsin sen tehdä. Tulin tietoisiksi omista kipupisteistäni, ja siitä miten katkaisen kontaktin aina siinä pisteessä kun minun tulisi itse ottaa askel kohti toista ihmistä. Samassa pisteessä kontaktittomuuteni kohtaa mielestäni esiintymisjännitykseni kanssa. Sulkeudun itseeni myös lavalla enkä ole enää läsnä tilanteessa vaan alan ahdistua pyöriessäni omassa sisäisessä maailmassani. Opin, että helpoin tapa opetella läsnäoloa on opetella ottamaan kontaktia ihmisiin ja pyrkiä olemaan vetäytymättä pois tilanteesta. Se vaatii uskallusta, mutta uskon, että alan olla siihen valmis. Ja mikä hienointa, paniikkihäiriöni ja esiintymisjännitykseni ovat kurssin aikana hävinneet ja voin taas alkaa pikkuhiljaa nauttia olemisestani lavalla.

4.3 Minäkuvan hajanaisuus

Glenn D. Wilson on tutkinut esittävän taiteen psykologiaa ja kirjassaan hän mainitsee esiintyjän identiteettiä koskevia havaintoja. Wilsonin (1997, 182) mukaan näyttelijöitä koskeva psykoanalyttinen ajatus on se, että esiintyminen on osa identiteetin etsintää. Oletettavasti lapsuuden kokemusten vuoksi näyttelijä ei enää tiedäkään, kuka hän todella on, ja jonkin roolin esittäminen näytelmässä tai elokuvassa auttaa selventämään (väliaikaisen) minäkuvan (jota myös Henry ja Sims, 1970 ovat tutkineet). Vastakkaisen teorian mukaan kokemus niin monien eri roolien omaksumisesta saa minäkuvan hajoamaan, jolloin näyttelijät alkavat ihmetellä, keitä he todellisuudessa ovat.

Samaistuin ajatukseen, että esiintyminen on minulle osa identiteetin etsintää. Eri näytelmissä jäsenän eri roolien avulla elämää. Kehujen kautta tunnen, että olen kokonaisempi sekä ihmisenä, että ammatissani. Näyttelijän työ on armotonta siinä, että hyvän palautteen kautta tunnen vasta onnistuneeni, olen tehnyt työni hyvin ja työni on palkittu. Kaikki on siis riippuvaista yleisöstä ja palautteesta. Oma minäkuva on siis riippuvainen siitä, että tulen nähdyksi. Jos muussa elämässä koen olevani näkymätön, ainakin lavalla saan oman hetkeni tulla näkyväksi ja olen enemmän kuin arkielämässä olen. Mielestäni oma minäkuva ei kuitenkaan rakennu eri roolien pohjalta, mitä näytelmissä esitän vaan ammatillinen minäkuvani rakentuu. Uskallan väittää, että oma ammatillinen minäkuva-

ni on vielä melko epävarmoilla vesillä. Totta kuitenkin on, että olen ollut itseni kanssa hukassa, kuka minä todellisuudessa olen?

Wilsonin (1997,183) mielestä yleisöllä on usein osuutta esiintyjän minäkuvan hajanaisuuden voimistumiseen, kun se kohtelee heitä niin kuin he todella olisivat näyttämöllä tai elokuvissa esittämiään ihmisiä. Psykoanalyttikot ja kriitikot esittävät Wilsonin mukaan, että esiintyjät ovat itsehoito-ohjelmaa toteuttavia neurootikkoja ja tämä näkyy epäsuorasti ajatuksessa, että roolin esittäminen voi auttaa epävarman minäkuvan vakauttamisessa.

5 ESIINTYMISJÄNNITYSTÄ PURKAVAT KEINOT

Olen matkallani törmännyt moniin esiintyjiin, jotka kärsivät esiintymisjännityksestä. Olen kuullut esiintymiskokemuksista, joihin on liittynyt hyvin tyypillisiä esiintymisjännityksen oireita. On kokemuksia tekstin unohtamisesta pyörtymiseen lavalla, tai oksentamiseen ennen esiintymistä. Olen aivan varma, että jokaisella esiintyvällä ihmisellä on jonkinlainen kokemus jännityksestä, toinen juttu onkin, onko jännitys ollut positiivinen kokemus, vai alkanut haitata esiintymistä. Taito onkin siinä, kuinka kääntää jännitys positiiviseksi voimavaraksi.

Arjaksen (2001, 74) mukaan ihminen uskottelee itselleen olevansa hyvä jossain tietyssä asiassa niin pitkään, että hän todella alkaa uskoa vakuutteluihinsa. Kaikella on kuitenkin oltava totuuspohja, itselleen valehtelemisesta ei ole apua.

Olen oppinut hallitsemaan itseäni menemään lavalle psyykkaamalla itseäni ajatuksin, että kaikki menee tänään loistavasti, ja että yleisö rakastaa minua. Välistä en kuitenkaan usko tähän metodiin lainkaan. Psyykkaus on kuitenkin hyväksi havaittu keino varsinkin urheilijoiden keskuudessa. Urheilijat puhuvat paljonkin itsensä ”psyykkaamisesta”. Samoin NLP:ssä tämä kyseinen tekniikka on hyväksi havaittu. Olen käyttänyt metodologia apunani esiintymisjännitystä poistaessani. Välillä se on toiminut hyvin, mutta välistä se on juurikin tuntunut vain valehtelemiselta.

5.1 Jännityshuippujen hyödyntäminen

Glenn. D. Wilson on kerännyt kirjassaan *Esittävän taiteen psykologia* (1994) tutkimuksia esiintymisjännityksen saralta, ja esitellyt tutkimuksen jännityshuippujen hyödyntämisestä kokeneitten ja harrastajanäyttelijöiden keskuudessa. Wilsonin (1994, 204) mukaan Salmon ym. (1989) ovat kiinnittäneet huomiota siihen, kuinka merkittävää on jännityshuippujen ajoittaminen suhteessa esiintymiseen. Kokeneet esiintyjät oppivat antamaan jännityksensä huipentua juuri ENNEN esitystä, kun taas vähemmän kokeneet esiintyjät kärsivät ENNAKKOJÄNNITTÄMISESTÄ, joka kehittyy pitkän ajan kuluessa ja saavuttaa huippunsa itse esityksen aikana.

Maalaisjärkikin sanoo, että ennakkojännittäminen ja jännityksen huipentuma esityksen aikana on paljon vahingollisempaa sekä näyttelijälle itselleen kuin itse esitykselle. Tunnistan kuitenkin tästä tutkimuksesta itseni ennakkojännittäjänä, ja onnistun jännittämishuippuni ajoittamaan keskelle esitystä. Kuitenkin uskoisin, että oman jännitysajoituksen tiedostamisen avulla pystyisin tietoisesti korjaamaan tilannetta helpommaksi itselleni. Oppisin jännittämään ennen esitystä, esityksen aikana keskittyisin muihin näyttelijöihin ja tilanteeseen enkä itseeni ja jännitykseeni.

Wilson (1994, 198) esittää, että esiintymisjännitystä tutkineet tutkijat ovat kaikki melko yksimielisiä siitä, että jännittäminen ei aina haittaa esitystä. Tietty määrä tunnekiihotusta on tavallisesti hyödyksi esitykselle, ja tämä pätee jopa sellaisiin jännitystiloihin, jotka esiintyjästä itsestään tuntuvat epämiellyttäviltä ja epätoivotuilta. Psykologiassa on jo kauan ollut vakiintunut periaate ” Yerkes – Dodsonin laki ” (1994, 201), jonka mukaan motivaatio edistää suoritusta tiettyyn pisteeseen asti, mutta tämän jälkeen liiallinen tunnekiihotus heikentää sitä. Lisäksi lain mukaan heikentyminen tapahtuu, kun suoritettava tehtävä on monimutkainen tai se on opittu huonosti. Wilson jakaakin muuttujat kolmeen tärkeimpään ryhmään niiden olosuhteiden ymmärtämiseksi, joissa tunnekiihotus voi mennä liian pitkälle:

PIIRREAHDISTUS

Wilson (1994, 201) esittää, että piirreahdistus kertoo esiintyjän rakenteellisesta ja opitusta taipumuksesta ahdistua reaktiona sosiaalisiin stressitilanteisiin. Se saattaa heijastaa

liian herkästi reagoivaa sympaattista hermostoa tai alhaista itsetuntoa tai niitä molempia. Olipa syy mikä tahansa, toiset ovat Wilsonin mukaan herkempiä kielteiselle arvioinnille ja epäonnistumisen pelolle. Steptoe ja Fidler (1987) ovat Wilsonin mukaan osoittaneet, että esiintymisjännitys liittyy yleiseen neuroottisuuteen, mutta aivan erityisesti sosiaalisiin fobioihin.

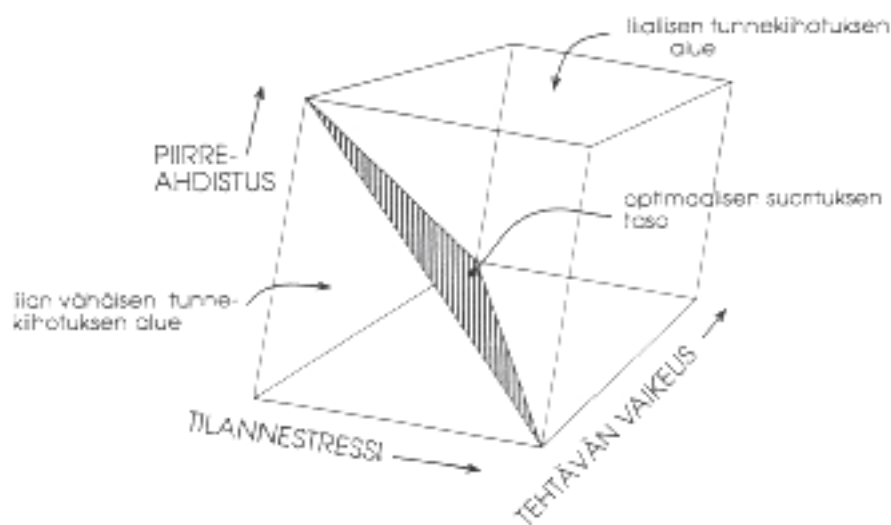
TEHTÄVÄN HALLITSEMINEN

TEHTÄVÄN HALLITSEMISESSA saavutettu taso. Suoritus, joka on luonteeltaan helppo tai joka on valmisteltu niin hyvin, ettei se enää tuota vaikeuksia, ei ole yhtä altis liiasta jännittämisestä johtuvalle häiriölle kuin monimutkainen tai liian vähän harjoiteltu tehtävä.

TILANNESTRESSI

Vallitseva TILANNESTRESSIN määrä. Optimaalisen tason ylittävän tunnekihotuksen määrä saavutetaan nopeammin, kun sosiaaliset tai ympäristön aiheuttamat paineet ovat korkeat (esimerkiksi koe-esiintymiset ja kilpailut).

Se, haittaako jännittäminen suoritusta, riippuu näiden kolmen tekijän välisestä vuorovaikutuksesta tavalla, jota havainnollistan seuraavan kuvion avulla.



KUVA 1. Yerkes-Dodsonin lain kolmiulotteinen kaavio, jossa optimaalinen suoritus nähdään vuorovaikutuksena kolmen muuttujan välillä: piirreahdistuksen, tehtävän vaikeuden ja tilannestressin (Wilson 1997, 202).

Tämän kaavion avulla pystyn peilaamaan omaa esiintymisjännityskokemustani esiintymistilanteesta. Otetaan esimerkiksi Turun kokemukseni. Siinä tilanteessa itsetuntoni oli hyvin alhainen, olin tullut uutena teatteriin uuteen kaupunkiin uusien ihmisten pariin. Olin herkempi stressille ja tuntui, että helppokin tehtävä oli vaikea, koska minulla meni niin paljon energiaa jo itse sopeutumiseen. Tilannestressi olisi voinut olla kohdallani sitä, että minun oli todistettava jatkuvasti itselleni, että pystyisin tähän, koska olin uusi ja halusin lunastaa paikkani kokeneitten joukossa. Olin siis hyvin otollinen kohde sairastumaan jännitykseen, koska stressinsietokykyäni oli ylikuormitettu silloin. Mielestäni jännittämiseeni ei ole liittynyt kuitenkaan harjoituksen puute tai, että tehtävät olisivat olleet liian vaikeita. Ehkä kyse on ollut pikemminkin korvien välistä ja alhaisesta stressinsietokyvystäni. Kuitenkin kaaviota apuna käyttäen voin peilata kokemuksiani. Missä siis meni vikaan ja mitä asioita elämässäni parantamalla voisin kääntää jännitykseni myönteiseksi?

Jännittämisen kuuluisi olla osa esiintymistä, mutta vain ja ainoastaan myönteisessä mielessä. Pieni hyvä jännityksen tunne mahan pohjassa tuo lisävirettä esiintymiseen ja lisää keskittymiskykyä. Parhaimmillaan jännitys tuo esiintyjän parhaimmat puolet esiin, aistit ovat hereillä ja virittyneet, reagoitokyky on mitä parhaimmillaan. Näyttelijä on läsnä tilanteessa ja ilmaisu on kuitenkin rentoa. Jännitys kohdistuu tilanteeseen ja muihin näyttelijöihin eikä suuntaudu itseä kohti. Psykoterapeutti Timo Sarkkinen puhuu kognitiivisen oppimisen ja itsehallinnan kehittämisen puolesta. Hänen mielestään esiintymisjännitykseen vaikuttavat tilannetekijät sekä fysiologiset tuntemukset, reaktiot että ajatukset. ” Jos pystyy hyväksymään jännityksen aiheuttamat tuntemukset, eikä anna pelkoajatusten hallita mieltä, voi esiintymistä jatkaa ja esiintyjä pysyy hetkessä kiinni. Silloin ajatus ei lähde harhailemaan ja silloin jännitys muuttuu myönteiseksi.” (psykoterapeutti Timo Sarkkisen haastattelu 14.9.2005)

5.2 Ihanneolotilaa etsimässä

On olemassa jos jonkinlaisia keinoja helpottamaan esiintymisjännitystä niin erilaisista uskomuksista ja rituaaleista aina hölkkään ennen esitystä tai itsensä psyykkaamisesta lääkehoitoihin asti. Wilson on kerännyt mielestäni muutamia hyviä ajatuksia esiintymisjännitystä helpottamaan:

Wilson (1994, 210) esittää, että tehokkaimpia kognitiivisia strategioita tuntuvat olevan ne, jotka a) valmistavat esiintyjän hyväksymään tietyn määrän jännitystä ja vähäiset virheet, b) keskittyvät esityksen henkilökohtaiseen prosessiin ja henkilökohtaiseen nautintoon yleisön arvioinnin sijasta sekä c) käyttävät myönteistä, optimistista sisäistä puhetta ja mielikuvia eivätkä itseen kohdistuvia epäilyjä tai katastrofin kuvittelua.

Wilsonin (1994, 210) mukaan on myös tutkittu, että aerobinen liikunta ennen esitystä vähentäisi jännittämistä ja olisi näin ollen hyvää vasta-ainetta jännittämislle. Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka vähentävät kipua ja antavat hyvän olon tunteen. Vaikuttaa myös siltä, että hyväkuntoiset ihmiset ovat vastustuskykyisempiä psyykkiselle stressille. Tärkeintä esiintymisjännityksestä puhuttaessa on Wilsonin mukaan kuitenkin huomata, että on olemassa erityyppistä jännittämistä ja erilaisia kiihotustiloja sekä että niistä ne, joissa haudotaan epäonnistumista ja häpeää, tuhoavat esityksen todennäköisemmin kuin kiihotustilan ruumiissa aikaansaavat tekijät, esimerkiksi kahvi tai liikunta.

Wilson (1994, 206-214) esittelee myös muita hoitokeinoja esiintymisjännityksen voittamiseksi, esimerkiksi jännittämisen poistaminen ehdollistamalla, lihasten etenevä rentouttaminen, biopalaute, meditaatio, autogeeninen harjoittelu, hypnoottinen suggestio, alexander-tekniikka, stressirokotus, sisäinen puhe sekä tavoitteen kuvittelu.

6 AJATUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYSKOULUTUKSESTA

Esiintymisjännitys on hyvin tuttu asia kaikille esiintyjille. Niinpä olen melko varma, että teatteri-ilmaisun ohjaajana tulen kohtaamaan eri ryhmissä esiintymisjännityksestä kärsiviä esiintyjä; näyttelijöitä, muusikoita, puheen pitäjiä. Jos opettaisin esimerkiksi

muusikoita, lähestyisin asiaa kunkin kurssilaisen omista lähtökohdista. Miten suhtaudun esiintymisjännitykseen? Millaisia jännitysoireita tunnen kun odotan omaa esiintymisvuoroani? Miten jännitän kun olen lavalla? Kukin vuorollaan voisi istua muun ryhmän edessä ja kertoa tuntemuksistaan siinä hetkessä. Oireita voisi konkretisoida ja suurentaa ja näin havainnoida omaan jännitykseen latautunutta energiaa. Tilannetta voisi lähestyä myös hahmoterapian ajattelutavan mukaisesti ajatuksella, mikä olisi kauheinta mitä voisi tapahtua lavalla?

Hahmometodikurssilla huomasin, että minua eniten kahlitsivat pitäisi- ajatukset eli millainen hyvän näyttelijän pitäisi olla. Kun listasin paperille omat pitäisi- ajatukseni, huomasin hyvin äkkiä, että listasta tuli niin pitkä ja vaativa, etten ikinä olisi pystynyt suoriutumaan niistä kaikista listalle kirjoittamistani ajatuksista. Näiden ajatusten kartoittaminen voisi edesauttaa sen ymmärtämisessä, että itselle asetettujen vaatimusten lista voi olla loputon ja mahdoton täyttää. Listan näkeminen aiheutti minussa järkytystä ja suurta huvittuneisuutta. Näin jälkeempäin olen onnistunut laskemaan rimaani alaspäin, joten voin hyvällä omalla tunnolla sanoa, että tästä harjoituksesta oli minulle kovasti hyötyä.

Muusikoiden kanssa tekisin fyysisiä harjoitteita, joiden avulla omaa kehotuntemusta voisi lisätä. Improvisaatio olisi myös todella hyvä keino vapauttaa esiintyjät onnistumisen pakosta. Harjoitteiden avulla voisi löytää mukavia kokemuksia esiintymisestä ryhmässä omalle ryhmälle ja opetella mokaamisen jaloa taitoa. Ja mikä ihaninta mokaaminen on suorastaan sääntö eikä poikkeus tai harmittava virhe. Olin viime vuonna improvisaatiokurssilla ja minulle improaminen oli vaikeaa, koska harjoitukset herättivät minussa vastustusta täydellisyden tavoitteluni takia. Mutta kun vähän uskalsin antaa periksi ja alentaa rimaa niin aloin jopa nauttia siitä ihanasta epävarmuudesta, jota näyttelijä saa kestää kun ei ole harmainta hajua siitä, mitä seuraavaksi kohtauksessa tapahtuu. Lopulta kukin voisi opetella suuntautumisesta riippuen monologin, laulun tai vaikkapa puheen, ja peilata alun kokemuksia nykyhetkeen. Onko jännittämisessä tapahtunut muutoksia?

7 LOPPUJEN LOPUKSI EI OLE MUUTA PELÄTTÄVÄÄ KUIN PELKO ITSE

Tilanteeni tällä hetkellä on se, että olen pikkuhiljaa kasvamassa hyväksymään oman esiintymisjännitykseni osaksi itseäni ja elämääni.

Jos fobiasta kärsivä oppii käyttämään eläytymiskykyään pikemminkin mielien kuin pelottavien mielikuvien luomiseen, silloin on mahdollisuus vapautua fobiasta. Ja kun luovumme täydellisyyden vaatimuksista, hyväksymme virheet ja epäonnistumiset lähtemättömäksi osaksi elämää – myös omalla kohdallamme – meidän on helpompi esiintyä ja olla esillä. (Furman 2002, 75)

Esiintymisjännityksen myötä olin menettänyt intoni ja rakkauteni työhön, jota ennen intohimoisesti rakastin. Luottamukseni osaamiseeni oli alkanut hävitä, ja itsetuntoni alkanut vajota näyttelijänä maan uumeniin. Opinnäytetyölläni halusin löytää vastauksia siihen, miksi minulle kävi näin? Miksi olin melkein työkyvytön vaikka minun olisi pitänyt tässä elämän vaiheessa odottaa innolla työkentälle pääsyä? Miten tästä selvitä ja parantua? Mielestäni esiintymisjännitys voi olla pahimmillaan suuri este esiintyjälle, se voi estää opiskelijaa tai jo ammatissa olevaa näyttelijää tekemästä työtään täysipainoisesti. Miten siis oppia elämään esiintymisjännityksen kanssa?

Kun olen etsinyt tietoa esiintymisjännityksestä ja paniikkihäiriöstä olen tullut siihen johtopäätökseen, että ensimmäinen askel esiintymisjännityksen helpottamiseen kohdallani oli ottaa asiasta selvää ja oppia tiedostamaan, mistä mikäkin reaktio tai oire johtuu. Huomasin, että parantamalla fyysistä kuntoa ja kehon tuntemusta oireeni alkoivat vähitellen lievetä. Esimerkiksi lämmittelyharjoitukset ennen esitystä ovat antaneet keholleni enemmän vapautta liikkua ja fyysisten harjoitteiden avulla olen oppinut ottamaan rohkeammin tilaa haltuun, ja näin ollen olen tullut varmemmaksi omasta kehostani ja suhteestani esiintymispaikkaan. Lavalle mennessä minulla on varmempi olo, ja seison tukevammin jaloillani kuin ilman lämmittelyä. Jos nyt saisin jännityskohtauksen lavalla, voisin tietoisesti kohdentaa ajatukseni hengitykseeni. Jos hengitykseni on kiihtynyt, voisin tietoisesti hengittää rauhallisemmin ja puhaltaa muutaman kerran ilmaa ulos rauhallisesti. Uskon, että yksinkertaisella hengitysharjoituksella pystyn lieventämään jännityksen muitakin oireita.

Hahmometodikurssilta olen saanut paljon voimaa ja tietoisuutta kohdata jännitys sellaisena kuin se on. Olen tietoinen siitä, että saan tehdä virheitä ja minun maailmani ei siitä kaadu. Hyväksyminen ja asioiden oikean laidan tunnistaminen on auttanut minua eteenpäin. Kaikki aukeni siitä, kun aloin miettiä kurssilla, mitä esiintymisjännitys kohdallani tarkoittaa. Mitä jännityksen takana on? Kun opin kohtaamaan oman ”piiloaggressionin” ja täydellisyyden tavoitteluni aloin pikkuhiljaa ymmärtää, mistä on kyse. Lapsesta asti minua oli kannustettu esiintymään, mutta samalla minua oli kielletty ilmaisemasta itseäni kotona. Koko ajan olen joutunut siis kyseenalaistamaan luvan ilmaista itseäni. En enää viihtynyt lavalla, koska aloin vaatia itseltäni liikaa ja halusin olla täydellinen. Piitäisi - ajatukset alkoivat kahlita minua ja lopulta tulin toimintakyvyttömäksi.

Kaiken tämän jälkeen voin sanoa, että olen hyvin tyytyväinen siihen, että tulin käyneeksi tämän reitin läpi. Olen oppinut hyväksymään, ettei minun tarvitse olla täydellinen. Että minua ei hylätä sen vuoksi, että epäonnistun. Epäonnistumisen pelko ja huono itsetunto ovat kohdallani mitä todennäköisimmin laukaisseet esiintymisjännityksen, joka on opettanut minulle paljon itsestäni. Itsensä kohtaaminen on ollut raskasta ja haastavaa, mutta pikkuhiljaa työ on tuottanut tulosta, joka näkyy myös jokapäiväisessä elämässäni. Pelko on opettanut minulle itsestäni paljon, pelon kautta olen tullut tietoiseksi omista lukoistani ja käsittelemättömistä asioista, jotka huipentuivat esiintymisjännitykseen lavalla. Olen oppinut, että omaa pelkoa pitää kuunnella, sillä se ei puhu turhaan. Toinen asia on se, että antaako sille vallan, antaako pelon hallita itseään ja pelkäämisestä tulee itsetarkoitus. Olen oppinut, että pelon kanssa voi kulkea myös sovussa, rinta rinnan niin, että suhde on keskusteleva ja kuunteleva, mutta että itse pelkoa ei tarvitse pelätä. Se ei varmaan ole pelonkaan oikea tarkoitus, miksi se on ihmisille annettu.

8 LOPPUSANAT

Olen päättänyt opetella ottamaan kontaktia avoimemmin ihmisiin ja opetella pois vetäytymisestä, joka on ollut minulle pitkään turva ja suojamuuri. Kontaktissa pysyminen vaikuttaa myös lavalla olemiseen ja näyttelijöiden väliseen vuorovaikutukseen. Hahmoterapeutti Tuuja Jänicken mukaan samat toimintatavat, defenssit ja lukot, mitä siviilissä kannan, näkyvät myös lavalla ja sitä parempaa jälkeä pystyn lavalla tuottamaan, kun olen tietoinen missä toimin toisin kuin itselleni olisi hyväksi, ja pystyn kääntämään piin-

tyneet tavat itselleni toimivimmiksi tavoiksi. Näin ollen uskon, että pystyn tulevassa työssäni teatteri-ilmaisun ohjaajana ja esiintyjänä tekemään parempaa jälkeä ja tämän reitin kuljettuani voin sanoa olevani tietoisempi omista tavoistani toimia.

Tulevaisuudessa tulen toimimaan teatteri-ilmaisun ohjaajana ja kun olen esiintymisen kanssa tekemisissä, on hyvin todennäköistä, että suunnittelen esiintymisjännitykseen liittyviä kursseja. Pysin tähtäämään opetuksessani siihen, että ryhmässä olisi luottavainen ja turvallinen olo, koska muuten esiintymisjännityksen kanssa on vaikeaa lähteä työskentelemään, koska kyse on kuitenkin hyvin herkästä aiheesta. Olen miettinyt sitä, miten opettaja pystyisi luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa oppilaille olisi hyvä olla ja mahdollisuus oppia. Hyvä opettaja mielestäni kuuntelee ryhmää, ja on tarpeen mukaan valmis joustamaan suunnitelmistaan ryhmän tarpeiden mukaisesti. Rajat on luotava selkeästi, mutta oppilaita kunnioittaen.

Olen päässyt tavoitteeseeni tutkimusmatkalla kohti esiintymisjännitystäni. Voin tyytyväisenä todeta, että olen löytänyt omat keinoni oppia selviytymään esiintymisjännitykseni kanssa. Hahmometodikurssin aikana ilmaisuni alkoi vapautua eikä jännitys ollut enää esiintymistäni kahlitseva seikka. Muutos oli mielestäni näyttelemisessäni huomattava, sillä suoran kontaktin opettelu auttoi minua keskittymään vastaanäyttelijään eikä itseeni. Kurssin aikana opin suhtautumaan aivan uudella tavalla itseeni, huumorin kautta ja lempeämmällä kädellä. Olen huomannut, että ihanneolotilaa on vaikea saavuttaa ennen esiintymistä tai sen aikana, usein se on päivästä ja olotilasta kiinni. Joskus vaan lähtee ja joskus ei sitten lainkaan. Olen kuitenkin löytänyt apuja ihanneolotilan saavuttamiseksi sekä fyysisistä harjoitteista, että kognitiivisista ajatusmalleista, jotka auttavat saamaan parempaa näyttelijän työtä aikaiseksi. Näyttelijäntyössä omat ajatukset voivat olla hyvin tuhoisia ja muodostaa virtaavalle, hyvälle näyttelemiselle esteen. Mielestäni on hyvin lohduttavaa, että vaikeastakin esiintymisjännityksestä voi parantua. Voisin sanoa, että nyt olen päässyt itseni kanssa alkuun. Tyytyväisenä voin todeta, että omat jalat alkavat jo kantaa.

LÄHTEET

Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Bourne, Edmund J. 1999. Vapaaksi ahdistuksesta – työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: Rikurex Kustannus.

Furman, Ben 2002. Perhosia vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.

Gestalt-terapia artikkeli. [www-dokumentti]<<http://www.gestaltterapiayhdistys.fi>> (Luettu 30.3.2006).

Siltala, Juha 1992. Suomalainen ahdistus. Helsinki: Otava.

Taidegraafikko Kuutti Lavosen haastattelu 2005. Kotiliesi 4.10.2005.

Weston, Judith 1999. Näyttelijän ohjaaminen - kuinka luoda vaikuttavia esityksiä elokuvaan ja televisioon. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Nemo, TaiK Julkaisut.

Wilson, Glenn D. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.

Kuva 1

Yerkes-Dodsonin lain kolmiulotteinen kaavio, jossa optimaalinen suoritus nähdään vuorovaikutuksena kolmen muuttujan välillä: piirreahdistuksen, tehtävän vaikeuden ja tilannestressin. Wilson, Glenn D. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.

Haastattelut

Sarkkinen, Timo. Psykoterapeutti. Joensuu. Haastattelu 14.9.2005.

Painamattomat lähteet

Jänicke, Tuuja. 2006. Hahmometodikurssi. Luentomuistiinpanot ajalta 10.1.-9.3.2006, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Helsinki.

Sarkkinen, Maria. 2006. Hahmometodikurssi. Päiväkirjamerkinnot ajalta 10.1.-9.3.2006, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Helsinki.

Apuja esiintymisjännitykseen on kognitiivisen psykologian mukaan rentoutumisen harjaannuttaminen, hengitysharjoitukset ja huomiokyvyn harjoittaminen joustavammaksi.

Järjen tasolla voi käydä läpi asiat, suhteuttaa tilanne esim.

Mitä yleisö ajattelee minusta?

Vastaus: Se on kysymys, johon ei voi saada vastausta, koska yleisössä on sen miljoona mielipidettä siitä, miltä näytän.

Tunne: Sydän hakkaa, tuntuu, että kuolen tähän paikkaan.

Vastaus: Sydän pystyy lyömään 200 sykettä / minuutissa viikon verran, eikä ihminen siihen vielä kuole.

Tunne: Tunnen, etten saa happea, olen pyörtymäisilläni.

Vastaus: Hyperventilaatiossa hengität liian tiheästi, vatsa jännittyy, jotta yläkropan lihakset saisivat happea - taistele ja pakene- reaktio. Veri pakkautuu isoille lihaksille, jalat tuntuvat huterilta, päästä veri lähtee yläkroppaan, näin ollen ajatus ei toimi enää kunnolla, tulee olo, ettei hallitse itseänsä. Kaikki johtuu siis fysiologisista reaktioista. Ihminen saa tällöin parhaan mahdollisen toimintavalmiuden.

Tietoinen rentoutuminen ja hyvän ryhdin säilyttäminen pitää jalat maassa ja järjen mukana. Hengityksen tasaamisen on tapahduttava rauhallisesti.

Tunteiden realisointi

Kun esiintymistilanteessa tai ennen esitystä pyrkii suhteuttamaan asiat, on helpompi tunnistaa tunnetila, joka on vyörymässä päälle ja lopettaa lietsonta, joka vain lisää jännitystä ja pelkoa. Kun ajatukset menettävät merkityksensä tunnetila tasaantuu. (Bourne 1999, 91-92)