

KYLLÄ SE KOTONA VIELÄ MENI...

Patrik Stenström

Esiintymisjännitys koskee jonkinasteisena todennäköisesti kaikkia muusikoita. Silti siitä puhutaan harvoin, ja siitä kärsivä muusikko tai musiikinopiskelija jää vaille tarvitsemaansa apua.

Nyt alkavassa artikkelisarjassa pyrimme käsittelemään jännittämisen ongelmaa mahdollisimman monelta puolelta. Pyrimme herättämään ajatuksia, jotka parhaassa tapauksessa auttavat lukijaa hänen omien kokemustensa työstämisessä.

Kyllä se kotona vielä meni... Varmasti jokaiselle soittajalle, laulajalle tai muulle esiintyjälle tuttu tilanne. Vaikka esitykseen olisikin huolella tullut valmistautuneeksi, saattaa kipsaantuminen iskeä ja sen myötä jopa täydellinen epäonnistuminen omissa tavoitteissa. Toisaalta esitys on voinut mennä "ihana hyvin", mutta silti on saattanut jännittää sekä ennen esitystä että sen aikana kovasti. Yleisö on voinut kokea esityksen nautittavana, vaikka se esittäjän mielestä onkin ollut aivan kauheaa, omat sisäiset tunnelmamme kun tahtovat värjätä kokemuksiamme vahvasti. Näemme ja tunneimme sitä mitä odotamme ja "haluamme".

Useimmat meistä ovat kuulleet suurtenkin mestareiden hurjista ramppikuumeista. Vladimir Horowitz kiersi useimmat esiintymislavastat kaukaa jopa vuosikymmeniä ja Glenn Gould siirtyi ajan myötä enimmäkseen levyttämään. Myös monet suomalaiset muusikot ovat avoi-



mesti kertoneet jännittämistään ja sen seurauksista.

Näyttää siltä, että esiintymisen aiheuttamat paineet eivät välttämättä poistu itsekseen kokemuksen ja ammattitaidon kasvaessa, vaan oireet saattavat jopa pahentua vuosien saatossa. Nuorena moni kenties ajattelee, että kun tulee riittävän hyväksi soittajaksi, ei enää tarvitse jännittää: "Ammattilaiset osaavat soittaa, ja he voivat vain nauttia esiintymisestä". Tätä harhakuvaa avittaa se vapautunut huuleneito, jota konsertin jälkeen saattaa käytävillä ja kuppiloissa kuulla.

Jännittäminen on tabu

Vaikka jännittäminen on siis muusikkopiireissä todella yleistä, aiheesta ei juuri puhuta eikä sen syihin ja seurauksiin puututa. Työntekijät jätetään ilman työn-ohjausta syömään beeta-salppaajia tai rauhoittavia lääkkeitä ja kestäämään jopa painajaismaista jännittämistä aivan itsekseen. Kun hermojaan viinalla vuosia hoitaneen muusikon annostusmäärät nousevat ja lääke muuttuu nöyrästä rengistä mahtavaksi isännäksi, työntekijälle annetaan kylmästi potkut.

Myös koulutuksessa paneudutaan itse esiintymistilanteeseen ja sen henkiseen puoleen todella vähän – ainakin niin oli vielä 1990-luvulla. Onko asiassa tapahtunut viime aikoina edistystä, siitä otamme tässä sarjassa selvää.

Hyvää ja pahaa jännittämistä

Täydellinen jännittämättömyys on tuskin saavutettavissa, eikä se ole tavoiteltavaakaan. Kun ihminen jännittää, hänen vereensä erittyy erilaisia hormoneita joiden tehtävänä on nostaa suorituskykyä, terävöittää aisteja ja kasvattaa nopeutta. Nämä hormonit tuovat myös mielihyvääntunnetta – asia joka ei ole täysin epäolennainen osa esiintymistä.

Täysin normaalina esiintymisjännityksenä voidaan pitää sellaista jännitystä, joka ei lamaa meitä ja siten heikennä esitystemme tasoa. Normaali esiintymisjännitys ei myöskään muodostu noidankehäksi eikä varjosta elämää merkittävästi. Normaalina pidettävän ja häiritsevän jännittämisen raja voi kuitenkin olla hiuksenhieno: jokaisen täytyy itse se raja omalla kohdallaan vetää.

Jännittäminen kannustaa meitä myös valmistautumaan esiintymisiin huolella, siitä on siis meille myös hyötyä. Viime kädessä on kyse siitä, että oppii elämään jännittämisen kanssa. *"Jos et voi voittaa vihollistasi, liittoudu hänen kanssaan."*

Minä ja muut

Jokainen ihminen on oma ainutlaatuinen mikrokosmoksensa. Vain sinä itse voit tietää, mitä juuri sinun kokemusmaailmasasi tapahtuu ja on tapahtumatta. Kukaan muu ei voi sinulle kertoa, mitä sinun kannattaisi elämässäsi tehdä tai mistä kaikista asioista sinun jännittämisesi koostuu. Jos jokin metodi

toimii ystävälläsi, se ei tarkoita sitä, että se toimii myös sinulla.

Monissa asioissa toipumisen ja edistymisen edellytyksenä on kuitenkin vertaistuki. Minua on suuresti helpottanut ja saattanut oman tutkimusretkeni alulle se, että olen puhunut muiden soittajien kanssa ja saanut huomata, että muutkin jännittävät. Ei tarvitse olla ongelmansa kanssa niin yksin eikä häpeissään. Keskustelut ja muiden ihmisten omat kokemukset ovat vieneet kirjallisuuden, mutta etenkin analyttisen itsetutkimuksen pariin. Omien ongelmien tutkiminen ja kenties sitä myöten jopa niiden ratkaiseminen voi olla tie syvempään itseyttämyykseen ja kasvuun.

Monet ovat kenties kuulleet klassisesta raitistuneen alkoholistin iltarukouksesta: *”Kiitos siitä että sain sairastua alkoholismin, koska sen tutkimelu on opettanut minulle enemmän itsestäni kuin mikään muu.”*

”Taistele tai pakene!”

Jännittämisessä on loputon määrä henkilökohtaisia vivahteita. Monet niistä kumpuavat niin syvältä piilotajunnan maailmoista, ettei asianomainen itsekään osaa niitä eritellä. Se on kuitenkin varmaa, että jännittämisen hallitseminen kokonaan järjellä on mahdotonta. Kaikkihan me tiedämme, ettei jännittäminen kannata, mutta se tieto ei ole varjellut meitä jännittämästä. Jostakin selälaisesta on siis kyse joka ei ole kokonaan meidän tietoisuutemme tasolla.

Jännittäminen pohjautuu pelkokokemukseen: *”fight or flight”*. Ihmisen fysiologia reagoi siihen erittämällä erilaisia hormoneja vereen. Alitajuiset, tiedostamatomat pelot aktivoituvat ja saavat fysiologisia seurauksia. Tämä voi olla ohimenevä tilanne esityksen kestäessä, mutta voi myös jäädä ikään kuin päälle; pitkäkestoiseksi hälytystilaksi.

Autolla ajaminen, kadun ylittäminen etenkin suoja tiellä tai vaikkapa ikkunoiden peseminen kerrostalossa ovat paljon vaarallisempia asioita kuin soittaminen. Miksi nämä asiat eivät laukaise päivittäin pelkoreaktiota? Normaalisti soittaminen ei ole vaarallista, saati hengenvaarallista. Miksi se siis laukaisee näin vahvan pelkoreaktion?

Näyttää siltä että ihminen jän-

nittää enemmän itselleen tärkeitä kuin yhdentekeviä asioita. Isoäidin perintövaasia tiskataan varovammin kuin Ikean purnukkaa mutta silti tuntuu siltä, että perintövaasi on alttiimpi onnettomuuksille. Kun olemme harjoitelleet soittamista koko ikämme, sen onnistumisella on suuri merkitys koko minäkuvallemme, ja epäonnistuminen tietää meille jonkintasoista onnettomuutta.

Oireet ja tietoisuus

Jännitysoireita voisi varmasti lueta loputtomasti. Tyypilliset jännitysoireet liittyvät kuitenkin hengittämiseen, vapinaan sekä keskittymiskykyyn. Esimerkiksi hengityksen pidättäminen voi olla vaikeaa. Tämä hankaloittaa erityisesti puhaltajia, joiden täytyy hengittämättä pystyä soittamaan pitkiä fraaseja ja hengityspaikat voivat olla etukäteen tarkkaan määriteltyjä. Tavallista on myös pinnallinen hengitys tai ylihengittäminen eli hyperventilaatio. Pinnallinen, heikko-tehoinen hengitys aikaansaa mm. sen että kehon hapenkuljetus häiriintyy. Lihakset eivät saa hapetta, maitohapot iskevät, kädet väsyvät ja puutuvat helpommin kuin normaalisti.

Tämän tiedostaminen jo etukäteen voi lisätä jännitysoireita: *”kun eivät nyt vain kädet väyisi.”* Esiintyessä yleensäkin, mutta etenkin jännittäessämme, tulemme myös kovin tietoisiksi kaikesta mitä teemme. Voimme ajautua ns. kontrollikriisiin: aiemmin automaattisesti toimineet asiat valtaavat tietoisuutemme, ja alamme epäillä niiden hallintaa. Pientenkin tekemisemme tietoisuuden kasvua ja sen rasittavuutta on Neil Hardwick kuvannut oivallisesti toivuttuaan vakavasta masennuksesta: Kun Neil istuu juomassa vaikkapa pullakahveja jollakin huoltamolla, hän on Neil juomassa pullakahveja. Kun muiden asiakkaiden supattelu paikalla olevasta julkkiksesta alkaa, hän muuttuikin mieheksi, joka esittää Neil Hardwickiä juomassa pullakahveja. Olemisen muuttuu tietoiseksi ja luonnottomaksi.

Salakavala noidankehä

Psyykkiseksi noidankehäksi nämä edellä kuvatut oireet saat-

tavat muodostua, kun esiintymistilanne toistuu usein. Huomio kiinnittyy yhä enemmän mahdollisiin jännitysoireisiin, ja niiden jännittäminen alkaa jo ennen varsinaisen esityksen jännittämistä. Itse musiikki ja soittimenhallinta joutuvat väistymään. Tämä heikentää sekä soittamiseen vapautuvaa energiaa että sen hallintaa ja suuntausta. Seuraa lisää jännittämistä, ja lopputuloksena voi olla suoranaisia kuolemanpelkoajatuksia. Ikiliikkua taitaa sittenkin olla jo olemassa!

Jännittäminen ei myöskään edistä keskittymistä eikä reaktiokykyä. Kun ajatukset ovat kokonaan jännitysoireiden tarkkailussa, niiltä jää väistämättä muita tehtäviä tekemättä. Huomio kiinnittyy yhä helpommin kaikkeen epäolennaiseen. Huomaako yleisö että jännität? Huomaavatko kollegat että jännität? Uskallanko myöntää itsellenikään että jännität?

Pelkotilassa muusikko ei pysty reagoimaan ympäristöstä tulevaan palautteeseen. Hän ei ehkä yksinkertaisesti kuule, mitä ympärillä tapahtuu, kun kaikki huomio kiinnittyy omaan selviämiseen. Mielessä voi ruveta jylläämään negatiivista minäkuvaa vahvistavia asioita: olenko näin lahjaton? olenko todella näin huono? vai olenko laiska? olenko kelvoton ihminen? hylätäänkö minut?

Itselfe voi tulla olo, että on kuin sarvikuono joka yrittää tanssia menuettia. Useinkaan nämä ajatukset eivät ole tietoisia ajatuksia, mutta mielen pohjamudissa ne myllertävät; piilotajunnassamme.

Poissa silmistä, poissa mielestä

Ja ratkaisu on löytyvinään: *”Jos suljen silmäni koko asialta, jännittäminen ei ehkä löydä minua.”* Jännittämisen peiteltyyn sekä kollegoilta ja yleisöltä että jopa itseltä tuhrautuu paljon voimavaroja.

Usein helpotukseksi riittää tilanteen myöntäminen ja avoin tarkastelu. Asiat, jotka lakaistaan maton alle, hallitsevat meitä jatkuvasti yhä voimakkaammin. Niiden näkymättömyyteen uskomisen vaatii vuosien saatossa yhä enemmän sisäisiä ja ulkoisia näyttelijäntaitoja. Yhä vah-

vemmin täytyy yrittää näyttää sekä itselle että muille, ettei ongelmia ole. Tässä tulee monelle avuksi alkoholi, hurautaminen johonkin ismiin tai muu vastaava vahvasti elämää täyttävä ilmiö, joka muodostaa lopulta oman itsenäisen ongelmakenttäänsä.

Noidankehä ruokkii itseään

Pikku hiljaa nämä energiavirrat ravitsevat toisiaan. Huononmuuden tunteet, häpeä ja epäonnistumiset piirtyvät yhä selkeämpänä kuvana itsetuntoomme, ja jännitysoireet vain pahenevat. Työ rupeaa syömään kohtuuttomasti voimavarojamme, ja se näkyy myös muilla elämän alueilla. Energiaa ei jää enää isyyteen, äitiyteen, miehuuteen, naiseuteen, ystävytyteen, harrastuksiin. Lopulta ongelma menettää mittasuhteensa kokonaan: se täyttää koko elämän. Samalla ehkä jo koko perhe ja lähin ystäväpiiri on sairastunut ongelmaisen mukana.

Tässä kuvailemani tilanne on toki poikkeuksellinen ääri-esimerkki. En todellakaan tarkoita, että iso osa muusikoista eläisi jatkuvasti moisessa mielenmaisemassa. Maalaamani kauhu kuva voi olla kuitenkin monelle tuttu pienoiskoossa – minulle ainakin.

Psykoanalytikko **Gustav Schulman** antaa seuraavassa numerossa syvemmän ja perusteellisemmän kuvan jännittämisen psykodynaamikasta ja siitä, mitä kaikkea siihen saattaa liittyä. Yritän häneltä saada selville myös persoonallisuustekijöiden vaikutusta siihen, miten ihminen osaa suhtautua häpeään, paineeseen ja muihin asioihin jotka jännittämiseen liittyvät.

Ulkoisia paineita, vai sittenkin sisäisiä?

Usein kuulee, että jonkun tietyn ihmisen läsnäolo aikaansai poikkeuksellista jännittämistä. Esimerkiksi opettajan tai ihastuksen kohteen ilmaantuminen konsertiin saattaa lisätä alitajuisen, tiedostamatonta näyttämisen- ja pätemisentarvetta. Mitä enemmän haluaa omalla soitollaan päteä ja näyttää; mitä enemmän janoaa kiitosta ja hyväksyntää, sitä enemmän on hävittävä.

Myös koesoitot voivat olla kovin latautuneita; soittamisen onnistumisella tai epäonnistumisella kun on siinä sekä välittömiä että myös pitkävaikutteisia seurauksia. Edelliset kiertävät sen ympärille, pääseekö ensimmäisiltä kierroksilta eteenpäin, ja jälkimmäiset vaikuttavat työllistymiseen ja tulevaisuuteen. Kun soittaminen toimii näin välineenä jonkin asian saavuttamiselle, ajatuksemme yksinkertaisesti karkaavat itse suorituksesta sen mahdollisiin seurauksiin.

Ajatuksia voi yrittää harjoitustilalla suunnata, mutta estää niitä ei tietoisesti voi. Se pyörii mielessä mikä pyörii mielessä. Seurauksilla en tarkoita myöskään vain konkreettisia seurauksia vaan myös sosiaalisia ja minäkuvaan liittyviä, kuten epäonnistumisen aiheuttamaa häpeää.

Suoritus vai elämys?

Joskus tuntuu siltä, että virheetön suorittaminen on yliarvostettua. Virheetön mutta innoton ja kylmä suoritus on joidenkin mielestä "ammattimaisempi" ja "tyylinmukaisempi" kuin innoittunut ja hetkessä oivaltava, mutta hieman rosainen, virheitäkin sisältävä soitto. Lapsi on ainakin osittain vaarassa mennä pesuveden mukana. Voiko tämä osaltaan myös johtaa somaattisten oireiden lisääntymiseen: korvien soimiseen ja dystonioihin sekä muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin? On varmaa, että stressissä valtavalla itsekriittisyydellä vuosia, jopa vuosikymmeniä harjoitteleva ja työskentelevä soittaja on alltiimpi fyysisille vaurioille kuin hänen vähemmän stressaantunut kollegansa.

Oma osuutensa on nykyaikaisella levytystekniikalla. Virheetömiksi leikellyt ja kenties tietokoneen avulla käsitellyt äänitteet luovat yleisölle epärealistisia odotuksia soiton teknisestä virheettömyydestä.

Kriitikot ovat orkestereiden absurdilla vertailulla ajamassa soittamisen tilaan, jossa ikään kuin kilpailaan muita orkestereita vastaan. Baareissa sitten saattaa kuulla eri orkestereiden "ranking-tilastoja" ja sitä kuinka hyvä kukin soittaja ja mikin orkesteri on. Taide-elämysten tuottaminen yleisölle on joutunut markkinavoimien ajatus-



maailman vankilaan. On aivan yhdentekevää, soittaisivatko Berliinin filharmonikot jonkin konsertin paremmin kuin HKO, koska helsinkiläisille maailman paras HKO on nimenomaan HKO. Elämykset kun eivät ole absoluuttisesti mitattavissa eivätkä ole suoritusdonnaisia.

Sulautua ja nousta esiin

Suomalaiseen kansanluonteseen ja arvoihin ei kovin hyvin istu näkyvillä olo ja terve oman arvontunne. Luterilaisuudesta periytyviä hyveitä ovat nöyryys, tunnollisuus sekä osaansa tyytyminen. Orkesterisoittajat, erityisesti soolosoittajat, joutuvat painiskelemaan oman kaksijakoisen roolinsa kanssa: toisaalta pitäisi sulautua saumattomasti massaansa, mutta toisaalta pitäisi olla suuren luokan solisti heti kun lyhyt orkesterisoolo tulee vastaan. Vaikea yhtälö.

Kovin värikkäitä ja poikkeavia hahmoja ei helposti hyväksytä, juhlapuheita lukuun ottamatta. Myös terve oman arvontunto on monille itsestään epävarmoille punainen vaate, suoranainen uhka.

Tämä on toki kaikelle elämälle, mutta etenkin taiteelle vakava onnettomuus. Entisaikojen värikkäät, tulieluiset taiteilijat olisivat tulosvastuullisessa nyky-yhteiskunnassamme hätää kärsimässä. Koulutusjärjestelmämme ainakin vielä musiikkiopistotasolla saattaa suosia auktoriteettiä ns. mukavia oppilaita, jotka tunnollisesti harjoittelevat läksynsä ja ovat opettajalle miellyttäviä. Näin kenties värikkäät ja lahjakkaat persoonallisuudet, jotka elävät hankalaa murrosikää, karsiutuvat matkan varrella pois.

Kärjistäen, ennen oppilaitosten aikaa oppilas valitsi jonkun opettajakseen, nykyään opettajat valitsevat itselleen oppilaita.

Vahvuuden siemen

Olemme poikkeuksellinen ammattiryhmä. Uskallan väittää että suurin osa meistä tekee tänä päivänä sitä työtä, mistä jo lapsena unelmoi, ainakin osittain. Harrastuksesta ja intohimosta on voinut tulla ammatti, joka tuo vaikei kovin leveän niin joka tapauksessa leivän pöytään. Olemme jokainen omalta osaltamme vastuussa siitä, millaiset työympäristöt ja sen myötä viihtyvyys meillä esimerkiksi orkestereissa on. Kukaan muu ei voi puolestamme päättää, miten yhteisönä suhtaudumme asioihin ja miten kohtelemme toisiamme.

Jos haluamme työpaikallamme vähentää jännitteitä niin soitossa kuin sosiaalisessa yhdessäolossa, aloittakaamme asennemuutos itsestämme. On mielestäni ihmiselämän tuhlausta työskennellä vaikkapa 30 vuotta jännittäen vieressä istuvaa – sitä miten hän suhtautuu soittooni, sen virheisiin ja mahdolliseen jännitykseeni eli heikkouksieni näkymiseen. Heikkouden myöntäminen on vahvuuden siemen.

Ideoikaa, kommentoikaa!

Seuraavissa osissa tulen haastattelemaan psykoanalyttikko Gustav Schulmania, psykiatri **Hannu Naukkarista**, trumpettisti **Touko Lundellia**, viulisti **Teppo Ali-Mattilaa** ja toivon mukaan vielä monia muita, jotka uskallatuvat omista kokemuksistaan kertoamaan.

Toivon että tämä juttusarja herättää keskustelua ja uusia ajatuksia. Olen jatkossakin vaurautunut yhteydenottoihin ja toki kritiikkiin. Sähköpostiini patrik.stenstrom@welho.com saa vapaasti lähettää kommentteja, terveisiä, ideoita ja toiveita pitkin kevättä.

Kirjoittaja on Helsingin Muusikot ry:n puheenjohtaja ja Suomen Kansallisoopperan orkesterin klarinetin varaäänentohtaja.

Kirjallisuutta

Esiintymisjännitys on ilmiönä valtava alue. Kirjallisuuttakin on aiheesta lähes loputtomasti. Seuraavassa pari suositusta itse lukemistani kirjoista.

Päivi Arjas: **Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmennus**, Atena 1997
Kirja esittelee varsin monipuolisesti ja tiiviisti esiintymiseen liittyvää problematiikkaa, ilman että olisi vahvasti jonkin ismin tai menetelmän läpitunkema.

Tommy Hellsten: **Virtahepo olohuoneessa**, Kirjapaja 2001
Hellstenin ydinteos, jonka tematiikalle hänen myöhemmätkin kirjansa rakentuvat: miten ongelmien kieltämisestä ja tunteiden tunnistamattomuudesta ja läpikäymättömyydestä seuraa yhä uusia ongelmia. Hellstenin tuotannossa ei ole kirjaa jota ei voisi lämpimästi suositella

Bitten Jonsson: **Sokeripommi**, Tammi 2005
Mielihyvähormoneilla on osuutensa myös esiintymisessä. Tämä kirja käsittelee niiden vaikutusta elämääme sekä niiden suhdetta alkoholiin, tupakkaan ja sokeriin – ei liity siis varsinaisesti jännittämiseen.