

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
MusiiKin koulutusohjelma

Jukka Karppanen

ESIINTYMISJÄNNITYS URANI ISOIMMALLA KEIKALLA

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2017**  
**Musiikin koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
013 260 600

**Tekijä**  
Jukka Karppanen

**Nimeke**  
Esiintymisjännitys urani isoimmalla keikalla

**Tiivistelmä**

Esiintymisjännitys on läsnä jokaisella esiintyjällä eriasteisena. Jokaisella on jännityksen kanssa oma historiansa, jonka vuoksi jokainen myös kokee jännityksen omalla tavallaan. Opinnäytetyössä käsiteltiin esiintymisjännitystä, sen taustatekijöitä ja keinoja sen hallintaan. Tarkoituksena oli tuoda esiin syitä, miksi jännitämme ja mitä eri keinoja on olemassa hallita sitä.

Tutkimusmenetelmänä oli tutkia erilaisia kirjallisia ja kirjallisia lähteitä esiintymisjännityksestä ja etsiä erilaisia keinoja hallita sitä. Saamia tietoja vertailtiin kirjoittajan omaan kokemukseen.

Opinnäytetyössä dokumentoitiin myös opinnäytetyöntekijän omaa kokemusta solistina olemisesta isossa musiikkiproduktiossa, jossa vertailtiin jännityksen tunteita mm. urheilijoiden kilpailuihin valmistautumiseen ja kilpailujännitykseen.

Työ opetti tekijäänsä ymmärtämään paremmin esiintymisjännitystä, jonka kanssa aiemmin oli vain oppinut tulemaan toimeen. Opinnäytetyö muutti kirjoittajan ajattelutapaa ja suhtautumistaan jännittämiseen pysyvästi ja voi auttaa myös muita lukijoita oivaltamaan jotain esiintymisjännityksestä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 38  
Liitteet 2

**Asiasanat**  
Esiintymisjännitys, stressi, pelko, laulaja



**THESIS**  
**May 2017**  
**Degree Programme in Music**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+35813 260 600

Author  
Jukka Karppanen

Title  
Performance Anxiety on the Biggest Gig of My Career

#### Abstract

Every performer suffers from performance anxiety on some level. Everybody has one's own history with it, which is why everybody experiences it in a different way. This thesis examines performance anxiety, the causes of it and the means to control it. The purpose of this study was to introduce some of the reasons why we experience anxiety and the various measures of to control it.

This study reviewed literary and internet resources on performance anxiety and searched for different ways to control it. The obtained information was compared to the personal experiences of the author.

Documented in this thesis, there is also the author's own experience of performing as a vocalist in a large music production. The sensation of anxiety was compared, among other things, to athletes preparing for competitions and the stress related to competing.

This thesis taught the author to understand performance anxiety better which previously was just a matter of coping with. The thesis changed the author's way of thinking and the relation to the matter of performance anxiety permanently and might help the people who read it to realize something they never thought about before.

Language  
Finnish

Pages 38  
Pages of Appendices 2

Keywords  
performance anxiety, stress, fear, singer

## SISÄLTÖ

1	Johdanto.....	5
2	Esiintymisjännityksen taustatekijöitä .....	6
2.1	Esiintymisjännityksen määrittelyä .....	6
2.2	Pelon historia ja stressi .....	7
2.3	Itsetunnon merkitys esiintymisjännityksessä.....	7
2.4	Esiintymisjännityksen fysiologiaa ja oireita .....	8
3	Keinoja jännityksen hallintaan .....	9
3.1	Erilaiset keinot.....	9
3.2	Harjoittelu .....	10
3.2.1	Esitettävän ohjelmiston riittävä ja laadukas harjoittelu.....	11
3.2.2	Paineen alla harjoittelu.....	11
3.2.3	Mielikuvaharjoittelu.....	12
3.2.4	Rentoutumisharjoitukset.....	12
3.3	Esiintymiskokemuksen kartuttaminen .....	13
3.4	Ajatusmallien muuttaminen .....	14
3.5	Liikunta.....	15
3.6	Apua lääkkeistä.....	15
3.7	Alkoholi.....	16
3.8	Muita tapoja.....	17
4	Abba-produktio .....	18
4.1	Koelaulut .....	18
4.2	Esitykseen tähtäävä harjoitteluprosessi .....	20
4.2.1	Harjoitukset solistien kesken.....	21
4.2.2	Harjoitukset kapellimestarin ja pianistin kanssa.....	21
4.2.3	Harjoitukset kapellimestarin ja bändin kanssa .....	23
4.2.4	Harjoitukset kaupunginorkesterin kanssa .....	24
4.2.5	Harjoituskeikka Sointulassa .....	25
4.2.6	Harjoitukset Joensuun Areenalla .....	26
4.3	Showpäivä Joensuu Areenalla.....	28
4.3.1	Kenraaliharjoitukset.....	29
4.3.2	Maskeeraus ja keikkaan valmistautuminen.....	30
4.3.3	Psyokkausta konsertin kynnyksellä .....	31
4.3.4	Konsertti alkaa .....	32
4.3.5	Konsertti päättyy .....	33
4.4	Konsertin jälkeen.....	33
5	Pohdinta .....	34
	Lähteet .....	38

### Liitteet

- Liite 1      Mamma mia, mikä konsertti tulossa!  
Liite 2      Abbaa Areenan täydeltä

# 1 Johdanto

Olen 30-vuotias laulaja, laulunopettaja ja muusikko. Olen opiskellut pop/jazz-laulua jo lähes 15 vuotta. Olen keikkaillut aktiivisesti erilaisissa kokoonpanoissa. Kun aikoinaan vaihdoin pääinstrumentin pianosta ja kosketinsoittimista lauluun, aloin totutella solistin parrasvaloihin keikoilla. Esiintymisjännityksen kokeminen muuttui tuolloin aika paljon voimakkaammaksi. Alkuvuosina jännityksen oireet taatusti näkyivät ja kuuluivat laulamissa ja muistan jonkun keikan jälkeen lukinneeni itseni asunnon vessaan, koska purin turhautumistani omasta mielestäni epäonnistuneesta suorituksesta. Vuodet ovat muuttaneet ja kehittäneet minua laulajana ja ihmisenä, mikä väistämättä vaikuttaa suhtautumista jännittämiseen niin kuin kaikkeen muuhunkin.

Olen opiskellut musiikkia useassa eri oppilaitoksessa ja havainnut, että esiintymisjännityksestä ei paljon puhuta. Muusikot eivät avaudu omasta jännityksestään, eikä oppilaitoksissa ole perehdytty esiintymisjännityksen taustatekijöihin juuri ollenkaan. Itsekin olen aikaisemmin vain opetellut tulemaan toimeen esiintymisjännityksen kanssa ymmärtämättä, mistä siinä oikeastaan onkaan kyse. Näistä syistä koin tarpeelliseksi tehdä esiintymisjännitystä käsittelevän opinnäytetyön. Tutkin esiintymisjännityksen taustatekijöitä, niiden vaikutuksia ja keinoja hallita jännitystä.

Sain kunnian olla yhtenä laulusolistina Joensuun kaupunginorkesterin ABBA-produktiossa, joka huipentui lopulta yhteen suurkonserttiin Joensuun Areenalla 9.10.2015. Konsertti oli loppuunmyyty ja pääsin esiintymään 1300 henkiselle yleisölle. Tämä oli suurin projekti ja keikka, jossa olen saanut ollut mukana. Tämä täysin uudenlainen kokemus toi luonnollisesti mukanaan stressaavia ja jännittäviä tilanteita. Opinnäytetyössäni käyn aika tarkasti läpi kaikki tuon projektin vaiheet ja kuinka erilaiset esiintymisjännityksen ilmiöt tulivat esiin matkan varrella. Työstä selviävät keinot, joilla itse pyrin hallitsemaan jännitystä ollakseni parhaimmillani tähänastisen urani isoimmalla keikalla ja pyrin löytämään lähdeaineistosta tukea omalle toiminnalle ja parempia toimintamalleja tulevia esiintymisiä silmällä pitäen.

## 2 Esiintymisjännityksen taustatekijöitä

### 2.1 Esiintymisjännityksen määrittelyä

Tutkiessani esiintymisjännitystä hyvin nopeasti törmäsin erilaisiin termeihin, jotka linkittyivät esiintymisjännitykseen. Näitä olivat mm. pelko ja stressi. Kun kirjoitan pelosta tai stressistä, neuvonkin heti yhdistämään ajatuksen jollakin tavalla esiintymisjännitykseen.

Esiintymistilanteeseen liittyy yleensä aina jonkinasteinen sosiaalinen paine, mikäli esityksellä on yleisöä. Sen lisäksi esiintymistilannetta on mahdoton ennustaa tarkalleen, miten se tulee menemään. Se jännittää, pelottaa ja stressaa esiintyjää enemmän tai vähemmän. Esiintymisjännitys on jokaisen esiintyjän omakohtainen kokemus, jonka syihin ja voimakkuuteen vaikuttavat eri teorioiden mukaan useat eri tekijät: mm. itseluottamus, tietotaito ja aiemmat kokemukset, omat kauhukuvat, irrationaaliset ajatukset, automaattiset ajatukset, suhteellisuuden tajun menettäminen, auktoriteettipelko, pelko riittämättömyydestä, pelko esitettävän ohjelmiston laadusta tai epäonnistumisen pelko ja hylätyksi tulemisen pelko. (Arjas 1997, 16-22.) Psykiatrian termi esiintymisjännitykselle on sosiaalisten tilanteiden pelko, joissa on läsnä ajatus kasvojensa menettämisestä. Tämä voi aiheuttaa sietämättömältä tuntuvan ahdistusreaktion ja joillakin se voi yltyä myös paniikki-kohtaukseksi. (Huttunen 2016.)

On virheellistä ajatella, ettei pelolle olisi mitään tehtävissä. Kun tutkii ja oppii tuntemaan, mistä tekijöistä pelko omalla kohdalla koostuu, ymmärrys pelosta lisääntyy ja sitä kautta pystyy hallitsemaan sen aiheuttamia tunteita ja fyysisiä reaktioita aina vain paremmin. Näitä tekijöitä on: pelon historia, psykologia ja fysiologia. (Hyppönen 2014, 25.) Taustatekijöiden tunteminen ei kuitenkaan poista esiintymisjännitystä (Arjas 1997, 16).

## 2.2 Pelon historia ja stressi

Pelko on alkukantainen tunne, mikä on suojellut ihmisiä vaaroilta läpi aikojen ja se on tärkeä tekijä, miksi ihminen on ylipäättään selvinnyt tähän päivään. Näin voidaan puhua todella merkityksellisestä ominaisuudesta, joka on joka hetki valppaana mahdollisia uhkia varten. (Hyppönen 2014, 13–14.) Lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kokemuksilla on iso rooli siinä, kuinka pelottavina sosiaaliset tilanteet koetaan. Kasvuympäristöllä on siis iso merkitys esiintymisjännitykseen. Ankarat, kontrolloivat tai nolaavat kasvatustyyli, isot elämänmuutokset lapsuudessa, opitut käyttäytymismallit ja aiemmat traumatisoivat kokemukset sosiaalisissa tilanteissa, kuten kiusaaminen ja syrjintä, on yhdistetty sosiaalisten tilanteiden pelkoon. (Koskinen 2014.) Aiemmat kokemukset pelottavista tilanteista ovat aina läsnä tulevissakin uhkaavissa tilanteissa. Epäonnistumiset sosiaalisen paineen alla jäävät syväälle muistiin aivojen tunteita sääteleviin osiin. (Hyppönen 2014, 50.)

Olemme jokainen omia persoonia ja sitä myötä myös erilaisia jännittäjinä. Jokainen meistä käsittelee jännitystä ja siitä aiheutuvaa stressiä eri lailla ja stressinsietokyvyissämme on eroavuuksia. Tutkimusten mukaan tietynlaisista psyykkisistä ominaisuuksista on apua stressinsietämiseen. Näitä ovat mm. itseluottamus, sosiaaliset taidot, henkinen joustavuus ja ongelman ratkaisukyky. (Björkman 1982, 21–23.)

## 2.3 Itsetunnon merkitys esiintymisjännityksessä

Hyvä itsetunto ja luotto omaan osaamiseen ovat pohja esiintymiselle. Itsetunto-ongelmat ovat yksi suurimmista jännitystä aiheuttavista tekijöistä. (Arjas 1997, 18.) Hyvä itsetunto on jopa avainasemassa hyvään esiintymiseen (Arjas 2014, 10). Terveen itsetunnon omaavien ja itsetunto-ongelmien kanssa painivien muusikoiden välillä näyttäisi olevan selkeä ero suhtautumisessa soittotilanteeseen ja siitä saatavaan palautteeseen. Vahvan itsetunnon omaavat muusikot osaavat suhtautua esitykseen niin, ettei se määritä heidän ihmisarvoa, vaikka esitys jolla-

kin tavalla epäonnistuisikin, kun taas itsetunto-ongelmaiset tuntevat menettävänsä kasvonsa vastaavassa tilanteessa. Tämän takia huonosti itseensä luottavat muusikot myös jännittävät huomattavasti enemmän. (Arjas 1997, 56–57.) Kovat jännittäjät vaativat usein itseltään paljon, omaavat kielteisen minäkuvan, tulkitsevat jännitysoireensa negatiivisina ja ovat riippuvaisia siitä, mitä muut heistä ajattelevat (Koskinen 2014).

## 2.4 Esiintymisjännityksen fysiologiaa ja oireita

Keskushermosto säätelee ihmisen autonomista eli tahdosta riippumatonta hermostoa. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon, jotka näyttävät vastakkaisia rooleja stressaavissa tilanteissa, joihin esiintymiset enemmän tai vähemmän kuuluvat. Keskushermosto laukaisee noissa tilanteissa ”taistele tai pakene” –reaktion, mikä on meihin sisäänrakennettu ominaisuus uhkaavia tilanteita, lähinnä fyysistä uhkaa varten. Sympaattinen hermosto laukaisee jännityksen oireita, kun se valmistelee kehoa uhkaan. Lisämunuaiset pumppaavat adrenaliinia, noradrenaliinia ja kortisolia verenkiertoon, joka nostattaa verenpainetta ja sydän lyö tiheämmin. Suuret lihakset tarvitsevatkin sokeria ja happea hyökkäykseen tai nopeaan pakenemiseen. Veri virtaa sormista, varpaista ja muista ääreisosista kohti selviytymisen kannalta tärkeämpiä toimintoja. Kun pintaverenkierto heikkenee, se taas vaikuttaa tuntoaistin toimintaan. Kurkunpää supistuu ja ruoansulatus heikkenee ja osittain tästä syystä jännityksen alaisena voi esiintyä ruokahaluttomuutta ja jopa pahoinvointia. Myös aivojen toiminta keskittyy valmistamaan kehoa fyysiseen suoritukseen ja tämä voi heikentää hetkellisesti esim. muistin toimintaa ja vaikeuttaa järkevää ajattelua. (Arjas 1997, 16; Björkman 1982, 25–26; Hyppönen 2014, 20–21; Duodecim terveyskirjasto 2017.)

Esiintymistilanteet eivät ulkoisesti muistuta taistelu- tai pakenemistilanteita, eikä pidä sisällään vakavaa loukkaantumisen riskiä eikä kuoleman uhkaa, mutta meidän tapa käsitellä psyykkisesti esiintymistilanteita on niin samankaltainen, kuin esi-isiemme valmistautuminen karhunmetsästykseseen, että elimistömme reagoi kumpaankin fyysisesti samalla tavalla. (Arjas 1997, 16–17.)



Näihin tietoihin nojaten voin todeta, että meille laulajille ja muillekaan muusikoille edellä mainittua reaktiota ei voi pitää mitenkään erityisen hyödyllisenä tilana, koska tarvitsemme tuntoaistia, hienomotoristisia taitoja ja rentoutta toteuttaa itseämme soittaessamme ja laulaessamme. Lihasten ollessa jännittyneinä, sydämen laukatessa ja kurkunpään supistuessa on vaikea tuottaa vapaasti virtaavaa ääntä. Meidän on siis löydettävä keinot pitää jännityksestä aiheutuvat oireet hallinnassa.

Parasympaattisen hermoston aktivoituessa hengitys tasaantuu, syke ja verenpaine laskevat ja verenkierto palaa normaaliksi (Björkman 1982, 26). Tämä tapahtuu lopulta automaattisestikin, mutta meidän esiintyjien olisi hyvä löytää keinoja aktivoida parasympaattista hermostoa.

### **3 Keinoja jännityksen hallintaan**

#### **3.1 Erilaiset keinot**

Omaehtoisten kokemusten mukaan on yhtä paljon erilaisia keinoja hallita jännitystä kuin on erilaisia jännittäjiäkin. Omat tapankin hallita jännitystä ovat muuttuneet uran aikana jännittämisen kokemisen muuttuessa. Olen nähnyt paljon laulajien ja muusikoiden erilaista käyttäytymistä keikan lähestyessä. Toiset ovat hermostuneen oloisia ja toiset vaikuttavat todella rennoilta. Kun toiset haluavat vetäytyä hetkeksi omiin oloihin, toiset saattavat haluta nimenomaan olla porukassa, varsinkin silloin, kun yhteisöstä huokuu rento ja jännitystä helpottava energia. Itse kaipaan noita kumpaakin ja pyrin välttelemään hermostunutta ilmapiiriä ja mikäli olen itse hermostunut, pyrin olemaan tartuttamatta sitä muihin. Toiset haluavat tehdä jotain fyysistä ennen keikkaa, kuten vaikkapa käydä lenkillä tai punnerrella. Toiset taas saattavat rentoutua ja hakea apua jännitykseen vaikka joogasta. Osa saattaa hakea helpotusta jännitykseen ja rentoutumiseen lääkkeistä tai alkoholista. Koska jokaisen jännittäjän jännityskokemus koostuu eri tekijöistä, niin myös

eri keinot toimivat eri jännittäjillä eri tavoin (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2017).

Kokemuksen karttuessa oppii löytämään omat tapansa käsitellä jännitystä, mutta tuon nyt esiin erilaisia keinoja, joita tämän tutkimuksen aikana on tullut esiin. Huomion arvoista on se, että esimerkiksi Sadolinin (2011) Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka - lauluopus ei käsitellyt esiintymisjännitystä lainkaan, eikä myöskään Hapuojan (2015) – Koko Kroppa Laulaa - kirjassa ollut lukua esiintymisjännityksestä, mutta erilaisia harjoitteita kummatkin kirjat sisältävät, joita voi soveltaa esiintymisjännityksen lieventämiseen.

### **3.2 Harjoittelu**

”Harjoittelutavoilla on suuri vaikutus esiintymisjännityksen kokemiseen ja hallitsemiseen”. On tärkeä oppia tiedostamaan omat tekniset, tulkinnalliset ja esitykselliset vahvuudet ja heikkoudet, että pystyy luomaan tarkemman kuvan harjoittelutavoitteistaan. (Arjas 1997, 34.)

Ei sovi myöskään unohtaa omien tehokkaiden oppimistapojen tiedostamisen merkitystä (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2017). Esimerkiksi itse olen vahvasti auditiivinen ja kinesteettinen oppija, eli opin parhaiten kuuntelemalla ja tekemällä. Näin ollen itselleni on huomattavasti tehokkaampi tapa kuunnella kappaleita ja vaikka laulaa niiden päälle, kuin opetella kappaleiden rakenteita ja melodioita nuotista, joka olisi visuaaliselle oppijalle hyvä tapa.

Edellä mainitut asiat tiedostamalla pystyy ainakin henkilökohtaisen harjoittelun tekemään erittäin tehokkaaksi, kun voi itse valita harjoittelumetodit ja luoda ihanteellisen harjoitteluympäristön. Yhteisharjoituksissa muiden muusikoiden kanssa keinot muokata harjoituksista juuri itsellensä täydelliset ovat luonnollisesti rajalliset.

### **3.2.1 Esitettävän ohjelmiston riittävä ja laadukas harjoittelu**

Varmuutta omasta itsestään ihmisenä ei korjata hetkessä, mutta varmuuteen esitettävän ohjelmiston laadusta on helppo vaikuttaa harjoittelemalla. Arjaksen (2014, 113) mukaan on tärkeää harjoitella riittävä määrä, mutta myös harjoittelun laatuun kannattaa keskittyä parhaan lopputuloksen varmistamiseksi.

Olen itsekin sitä mieltä, että helpoin tapa vaikuttaa tuntuvasti esiintymisjännitykseen on tuoda varmuutta esitykseen harjoittelemalla. Kun huomaat harjoituksissa, että kehitystä tapahtuu ja ohjelmisto kuulostaa hyvältä, se luo itsevarmuutta. Kun harjoittelet keskittyneesti, kappaleiden rakenteet, sanat ja melodiat jäävät huomattavasti nopeammin muistiin ja kehittymistä tapahtuu muutenkin nopeammin. Jokainen varmaan asettaa henkilökohtaiset kriteerit, jotka pitää täyttyä, että kokee olevansa riittävän valmiina keikkaan. Itsellä ne ovat sellaiset, että teknisesti vaativat kohdat kappaleissa pitää saada sujumaan suhteellisen vaivattomasti ja kappaleiden tekstit täytyy osata ulkoa etu- ja takaperin. Tämä tarkoittaa yleensä sitä, että myös toistoja tarvitaan riittävästi. Hapuoja (2015, 77) ohjeistaa laulajia kunnioittamaan kuuliijoita harjoittelemalla konserttien kappaleet aina ulkoa.

### **3.2.2 Paineen alla harjoittelu**

Paineen alla harjoittelu on loistava tapa hallita pelkoa. Kun harjoitustilanteiden panoksia nostetaan, aivot oppivat kuinka paineen alla toimitaan. (Hyppönen 2014, 240.) Tällä tarkoitetaan sitä, että lisätään vaikeusasteita pikkuhiljaa jo harjoitusvaiheisiin joillakin keinoin esim. sen sijaan, että harjoittelee ohjelmistoa tai instrumenttiaan yksin harjoitteluluokassa, tekeekin sitä julkisesti jossain tilanteessa. Arjas (1997, 135) käyttää tästä termiä progressiivinen esitysharjoittelu.

### 3.2.3 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelulla voi työstää kappaleen esityksellistä, tulkinnallista ja teknistä osaamista ajatuksen voimalla. On tutkittu, että mielikuvaharjoittelulla hermoradat ovat vahvistuneet samalla tavalla, kuin fyysisesti harjoiteltuna. (Arjas 1997, 79.) Mielikuvaharjoittelu toimii myös hyvin itseluottamuksen kohottajana. Kun kuvittelee itsensä tekemässä hyvää ja onnistunutta suoritusta, alkaa lopulta luottamaan siihen, että onnistuu myös oikeassa tilanteessa. (Immonen 2007, 43.)

Itse pidän mielikuvaharjoittelua erittäin tärkeänä työkaluna fyysisen harjoittelun tukena. Käyn itse monesti keikat läpi mielessäni useampaan kertaan ennen varsinaista keikkaa. Näin tulee kertailtua kappaleiden sanat ja samalla valmistauduttua keikkatilanteeseen. Viime vuosina olen tuntuvasti lisännyt mielikuvaharjoittelua ja tätä tutkimusta tehdessäni olen tullut vain entistä vakuuttuneemmaksi voimavarasta, mikä ihmismielellä on.

### 3.2.4 Rentoutumisharjoitukset

Jos jännittyneisyys meinaa ottaa yliotetta, niin siihen voi vaikuttaa erilaisilla rentoutumisharjoitteilla. Joskus jännitystä helpottaa jo se, että teet keikkaa hyvässä porukassa, jossa on hauskaa ja nauru virtaa. Nauru ja ylipäättään tunteiden ilmaiseminen helpottaakin paineita merkittävästi (Aalto & Parviainen 1985, 16).

Aalto ja Parviainen (1985, 17, 32) kirjoittavat myös vapautuneen ryhdin merkityksestä. Jokaisella on olemassa omalle kropalleen luonnollinen asento, joka on jo itsessään rentona olemista. Tähän asentoon pääsemiseen voi vaikuttaa erilaisilla fyysisillä harjoituksilla, kuten vaikka ”hiihtoharjoituksella”, jossa heilutellaan käsiä rennosti eteen ja taakse polvien samalla notkuessa rennosti.

Hengitysharjoitukset lienevät yleisin tapa vaikuttaa jännittyneisyyteen. Ensimmäinen askel on se, että pyrkii rentoon ja syvään sisäänhengitykseen, niin että se ei

jää pinnalliseksi. Pinnalliseksi se meinaa jäädä silloin, kun kropassa on ylimääräisiä jännitteitä. Kun kroppa on sisäänhengityksen aikaan täysin rento, ilma pääsee laskeutumaan koko kroppaan.

Toimiva metodi on hengittää sisään nenän kautta – pieni tauko – ja uloshengitys suun kautta (Aalto & Parviainen 1985, 24). Pidennettyä uloshengittämistä käytetään yleisesti keinona saada jo alkanut hermostollinen jännitysreaktio hallintaan. Tällöin puhutaan kiertäjähermon hallinnasta. Voi laskea esimerkiksi sisäänhengityksellä kolmeen ja uloshengityksellä kuuteen. (Hyppönen 2014, 240.)

Alexander-tekniikka tarjoaa tarkempaa tietämystä erilaisista rentoutumisharjoituksista. Monen oman laulunopettajani työkaluihin on kuulunut Alexander-tekniikan opit, joiden yhtenä periaatteena ihmismieli ja keho ovat erottamaton kokonaisuus.

### **3.3 Esiintymiskokemuksen kartuttaminen**

Hyppönen (2014, 240) kirjoittaa, että siedättäminen on tehokkain keino pelon hoitoon, mutta pitää olla valmis tekemään sitä pitkään. Hän käytti kirjassaan yhtenä esimerkkitapauksena miestä, joka siedätti käärmepelekoaan kyykäärmeiden kanssa kolme vuotta. Hyppönen kirjoittaa myös, että esiintymisjännityksen poistaminen voi vaatia satoja kertoja, mutta lopulta tunne alkaa muuttua. Pelko alkaa murtua ihmisen siedättäessä itseään pelottavissa tilanteissa riittävän kauan.

Satojen keikkojen kokemuksella voin sanoa itsekkin, että omalla kohdalla esiintymisjännitys on muuttunut. En muista, että olisin koskaan kovin paljoa pelännyt esillä olemista, mutta laulajana olen jännittänyt keikkoja paljonkin. Siihen koen isolta osaltaan vaikuttaneen joskus epävarmuuden osaamisestani laulajana. Vuosien myötä ja saamani laadukkaan lauluopetuksen ja harjoittelun myötä olen saanut luottoa omasta osaamisestani, mutta keikkatilanteissa kokemaan jännitystä, pelkoa, stressiä, miksi sitä haluaakaan kutsua, ei koe kuin keikkatilanteissa. Harjoittelitpa kuinka paljon tahansa, tarvitset kuitenkin keikkoja altistaaksesi itsesi keikkajännitykselle ja sitä kautta siedättääksesi jännitystä.

Tilanne muuttuu kuitenkin mielestäni siinä kohtaa, kun keikan luonne muuttuu täysin totutuista kuvioista. Myöhemmin läpikäymäni Abba-produktio on siitä hyvä esimerkki, kuinka suuri ja uudenlainen keikka toi taas aivan uudenlaiset mittasuhteet jännitykselle.

### 3.4 Ajatusmallien muuttaminen

”Jännittäjän olisi tärkeä saada kokea riittävän turvallisessa ja toisaalta riittävän haasteellisessa ympäristössä, että epävarmuuden tunteet, virheet ja epäonnistumiset kuuluvat normaaliin elämään” (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2017). Pidän itse tätä ”vain elämää”-ajatusmallia erittäin tärkeänä esiintymisjännityksen lieventäjänä. Tapahtui lavalla mitä tahansa, se on vain elämää. Vaikka pyrkimyksenä olisikin aina tehdä mahdollisimman laadukas esiintyminen, niin pitää sallia myös virheiden mahdollisuus tätä ajatusmallia hyödyntäen.

Panoksien pienentäminen eri keinoin toimii edelleen erittäin tehokkaasti psykologisena konseptina pelkojen hallitsemiseen ja voittamiseen. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi tilanteen asetelman muuttaminen oppimistilanteeksi, hetkeen keskittyminen ja tilanteen vakavuuden vähentäminen. (Hyppönen 2014, 241.)

Esiintymisjännitys aiheuttaa kropassa tuntemuksia, joita jokainen yksilö kokee eri lailla. Näiden tuntemusten tulkintaa voi muuttaa negatiivisesta positiiviseksi, vaikka se voi kuulostaa vaikealta. Jännityksen oireet voi tulkita niin, että ne tarkoittavat liiallista jännittämistä ja automaattista epäonnistumista tai vähintäänkin esitystä haittaavaa vaikutusta. Samat oireet voi kokea kehon kohonneena valmiustilana, jonka voi myös tulkita innostuneisuudeksi ja virittäytyneisyydeksi, jota tarvitsee ollakseen esityksessä parhaimmillaan. Lopulta on meidän oma valinta, suhtaudummeko jännityksen oireisiin positiivisesti vai negatiivisesti. (Hyppönen 2014, 241.) Aiemmat hyvät ja huonot kokemukset esiintymisestä ovat jättäneet väistämättä jäljen, mutta Daniela Schillerin tutkimusten mukaan pelkomuistoakin

voi muuttua, mikä tarkoittaa sitä, että mikä joskus saattoi tuntua painajaismaiselta, on mahdollista saada tuntumaan erilaiselta tänä päivänä (Hyppönen 2014, 241).

### **3.5 Liikunta**

Kävely tehostaa endorfiinien eritystä, mikä taas vähentää stressihormoneja. Tutkimusten mukaan kävely puistossa saa aivot menemään meditatiiviseen tilaan. (Melnick 2015.) Liikunta laukaisee jännityksen oireita ja yleensä urheilun jälkeinen olotila on hyvä, mutta yleisen stressitason ollessa korkea voi liikunta jopa voimistaa stressin oireita muistuttelee liikuntafysiologi, dosentti Arto Hautala (Pelo 2015).

Itse harvoin teen mitään kovin fyysistä juuri ennen keikkaa lieventääkseni esiintymisjännitystä, mutta kokemusta on siitä, kuinka juoksulenkki tai muu aerobinen liikuntasuoritus laittaa kehon ja äänen toimimaan tosi tasapainoisesti. Usein keikkojen alla aikataulut eivät vaan harmillisesti mahdollista ainakaan juoksulenkkien suorittamista, mutta aina on aikaa ja tilaa kävellä vaikka ympyrää.

### **3.6 Apua lääkkeistä**

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon voidaan määrätä mielialalääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä sekä beetasalpaajia, joiden vaikutukset ovat erilaisia. Mielialalääkkeet vaikuttavat viikkojen viiveellä ja kun ne toimivat hyvin, ne voivat vähentää pelon aiheuttamia kohtauksia. Keskushermostoon vaikuttavat bentsodiatsepiinilääkkeet vaikuttavat nopeasti vähentäen ahdistusta ja jännitystä. Beetasalpaajia käytetään fyysisten oireiden, kuten sydämen tykytyksen hillintään, mutta se ei vaikuta keskushermostoon. (Jannittaa.com 2017.)

Pienetkin määrät lääkettä voi vaikuttaa soittajan läsnäoloon ja ilmaisuun. Jännittämisen fyysiset oireet voivat poistua, mutta soittajasta saattaa tulla apaatinen. Lääkkeet eivät muuta suhtautumista jännittämiseen, koska ne eivät vaikuta

ajatuksiin. (Arjas 1997, 24.) Oma kantani lääkkeisiin on neutraali. Mikäli joku kokee todella tarpeelliseksi helpottaa jännitystä lääkkeillä, niin se heille sallittakoon, ja koska kyse on aina reseptilääkkeistä, on lääkärin vastuulla tuolloin lääkkeiden todellisen tarpeen arvioiminen.

Tutkimukseni myötä saatujen tietojen mukaan haluaisin kuitenkin muistuttaa siitä, että jännityksen alaisena kehossa tapahtuvat reaktiot ovat täysin normaaleita ja voimakkainakin tuntemuksina niistä on mahdollisuus tehdä voimavara.

### **3.7 Alkoholi**

Varsinkin rock-kuvioissa on aika yleistä, että takahuoneessa on alkoholijuomia ja alkoholittomiakin virvokkeita. Tiedän monia, jotka joskus saattavat ottaa ”rohkaisuryypyn” ennen keikkaa, ja olen itsekin sitä kokeillut, mutta mikäli haluaa, että alkoholi ei vaikuta negatiivisesti laulamisen tasoon, niin annos kannattaakin pitää mietona.

Lasillinen mietoa alkoholijuomaa rentouttaa ja alentaa jännitysoireissa nousutta verenpainetta, mutta enemmän nautittuna alkoholi nostaa verenpainetta entisestään (Terve.fi 2017). Alkoholi helpottaa myös sosiaalista vuorovaikutusta ja nämäkin vaikutukset alkavat jo yhdellä drinkillä (Lindroos 2015).

Alkoholin käyttöä pidetään myös eräänlaisena välttämiskäyttäytymisenä ja sen vuoksi jännittävässä tilanteissa ”rohkaisuryypyt” kannattaisi jättää väliin ja altistaa itsensä rohkeasti vain jännitykselle. Alkoholi voi helpottaa sosiaalisiin tilanteisiin menemistä, mutta siitä on lopulta enemmän haittaa kuin hyötyä. Alkoholinkäytön lisääntyessä mukaan tulee terveystriskit ja vuorovaikutustilanteista selvin päin tulee entistä jännittävämpiä. (Koskinen 2014.)

Omat kokemukset miedosta alkoholiannoksen nauttimisesta ennen keikkaa ovat positiiviset. Vaikka en koe sellaista tarvitsevanikaan, en kuitenkaan koe alkoholista olevan haittaa, silloin kuin se pysyy siinä ”rohkaisuryypyssä”. Lisäksi uskal-



lan väittää, että jos miedolla alkoholiannoksella saadaan onnistuneita kokemuksia jännittävistä esiintymisistä, niin nämä positiiviset kokemukset esiintymisistä ovat tärkeitä ja johtavat pian siihen, että esiintymiset luonnistuvat lopulta myös ilman rohkaisua.

Kokemusta on myös liiallisesta alkoholin nauttimisesta ennen suoritusta ja tuoloin on helppo yhtyä Marja Koskisen näkemykseen siitä, että silloin siitä on enemmän haittaa, kuin hyötyä. Sosiaalinen kanssakäyminen on helppoa, mutta jo muutaman alkoholiannoksen nauttiminen vaikuttaa laulamisen laatuun negatiivisesti. Erilaisilla keikoilla kuitenkin myös vaihtelee se, mikä vaakakupissa painaa enemmän: täydellisesti hallittu laulu ja soitto vai todella kova meininki.

### **3.8 Muita tapoja**

Tee stressisyömisestä meditaatioharjoitus. Nauti joku täyttävä välipala jossain rauhallisessa paikassa ja keskity, miltä ruoka maistuu, tuntuu ja minkälaisen olon se tekee. Herkuttele kohtuudella jotain makeaa syötävää tai juotavaa, koska se vähentää stressihormoni glukokortikoidin syntymistä. Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan myös purukumin pureskelu voi toimia keinona lieventämään ahdistusta, kehittämään valppautta ja vähentämään stressiä. (Melnick 2015.)

Osta huone- ja viherkasvi puhdistamaan ilmaa ja rauhoittamaan. On tutkittu, että stressaantuneiden verenpaineet laskivat, heidän ollessaan kasveilla täytetyssä huoneessa. (Melnick 2015.)

Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan tietokoneen pitkäaikainen käyttö kytkeytyi stressiin sekä naisilla että miehillä. Kannattaa pitää taukoja tasaisin väliajoin ja lopettaa koneella oleminen ainakin tunti ennen nukkumaan menoa. Toisaalta netistä löytyy myös stressinhallintaohjelmia, joista voi myös saada apua. Esim. ohjattu meditaatio laski stressitasoja ja voimisti henkistä hyvinvointia terveillä aikuisilla. (Melnick 2015.)

Suutele muulloinkin, kuin vain sängyssä, sillä suutelemisen vapauttamat endorfiinit lievittävät stressiä. Tutkimuksen mukaan kroonisen stressin todennäköisyys oli kahdeksankertainen, niillä ketkä suutelivat vain harrastaessaan seksiä. (Melnick 2015.)

Kokeile Naam Yogasta lainattua akupistekikkaa: Paina peukalolla etu- ja keskisormen välissä olevaa pistettä, jossa sormi kohtaa kämmenen. Tämä aktivoi hermon, jonka pitäisi lievittää levottomuutta ja hermostuneisuutta sydämen ympäröivää aluetta hellittämällä. (Melnick 2015.)

Lempimusiikkisi kuuntelu saa hyvän mielen välittäjäaineet liikkeelle. Klassinen musiikki rauhoittaa erityisen tehokkaasti sen hidastaessa pulssia, laskee verenpainetta ja stressihormonien tasoja. (Melnick 2015.)

## **4 Abba-produktio**

### **4.1 Koelaulut**

Urheilijan stressikäyttäytymistä voidaan tarkastella kilpailun eri vaiheissa lähtien liikkeelle valmistautumisesta lähestyvään kilpailuun ja päätyen aina kilpailun jälkeiseen tilanteeseen (Björkman 1982, 40). Vertailen tässä kokemia jännitysvaiheita valmistautuessa kilpailuihin suhteessa omaan valmistautumiseeni Abba-produktioon, joka piti sisällään monta vaihetta: koelaulut ja niihin valmistautuminen, erilaiset harjoitukset, harjoituskeikka ja itse pääkonsertti.

Sain tiedon Joensuun kaupunginorkesterin Abba-produktion koelauluista keväällä 2015. Koelaulutilaisuus oli valtakunnallisesti avoin ja kenellä tahansa oli mahdollisuus päästä laulajaksi produktion. Ajatus koelauluihin ilmoittautumisesta jäi hautumaan. Varmistin vielä yhteyshenkilöltä, että haetaanko projektiin ylipäättään ainuttakaan mieslaulajaa, kun kyse on kuitenkin Abban musiikista, jossa mieslaulu on pienessä osassa. Tunnistin itsessäni jo tuolloin pientä jänni-

tystä, että rohkenisiko koelauluihin ilmoittautua, vaikka se projekti aidosti kiinnostikin. Kun yhteyshenkilö vastasi, että produktion haetaan yhtä mieslaulajaa, niin ilmoittauin tuleviin koelauluihin viimeisenä mahdollisena ilmoittautumispäivänä. Tuosta hetkestä käynnistyi produktion valmistautuminen toden teolla.

Kun urheilija kokee *kilpailun lähestymisjännitystä* ihanteellisimmillaan, niin se aktivoi urheilijan harjoittelemaan kovempaa ja valmistautumaan tulevaan kilpailuun paremmin. Kilpailun tärkeys ja se, kuinka pitkä aika kilpailuun on, vaikuttaa jännityksen voimakkuuteen. (Björkman 1982, 40.) Tämä on mielestäni täysin verrattavissa laulajan tai minkä tahansa muusikon valmistautumisessa keikkoihin. Omassa tapauksessa koelauluja voitiin pitää välietappina ja verrata tilannetta kuvitteellisesti vaikka Kalevan kisoihin, joissa valittaisiin arvokisoihin lähtevät keihäänheittäjät tulosten perusteella.

Koelauluihin ilmoittautuneille lähetettiin kahden koelaulukappaleen nuotit, joissa oli melodian lisäksi kirjoitettuna myös stemmat. Kappaleet olivat Super Trouper ja Gimme Gimme Gimme. Tietoa siitä, pitääkö laulaa melodiaa vai stemmaa ei ollut tiedossa. Päätin ottaa haltuun varmuuden vuoksi melodiat ja stemmatkin, jos vaikka stemmoja olisikin tentattu koelauluissa. Harjoitellessa kappaleita tajusin, että nuottien sävellajit ovat biisien alkuperäisissä sävellajeissa ja ovat mieslaulajalle aika hankalat. Gimme Gimme Gimme:n sävellaji oli juuri ja juuri sellainen, mihin tenorilaulajana pystyin ilman, että laulaisin melodiaa oktaavia alemmalla. Super Trouper-kappaleen melodian haaste oli jopa liian suuri laulaa itselle optimaaliselta korkeudelta, koska oktaavia alemmalla melodia meni paikoin liian matalalle ja oktaavia korkeammalla melodia meni liian korkealle. Valmistauduin kuitenkin koelauluihin niin hyvin kuin se oli omalla kohdallani mahdollista.

Koelaulut pidettiin Joensuun Carelia-salissa ja osallistuvien laulajien määrä yllätti hieman pienuudellaan. Odotin satapäistä osallistujamäärää, mutta meitä oli siellä vain noin 20 henkilöä. Ilmeisesti tieto koelauluista ei ollut saavuttanut kovinkaan suurta joukkoa tai produktion ei jostain syystä herättänyt kiinnostusta. Muutama paikallinen tuttu laulajakollega oli myös saapunut paikalle. Tunnelma oli kuin pääsykokeissa yleensä. Tarpeetonta ylimääräistä jännitystä, mille ei kuitenkaan oi-

kein mahtanut mitään. Odotustilassa kuuli muiden laulajien suorituksia pääsykokeissa ja aisti vuoroaan odottavien laulajien jännityksen, mikä oli aika herkkä tarttumaan, eikä sitä pienessä odotustilassa oikein päässyt pakoontaan. Ennen omaa vuoroa varmistin vielä, että nuotit olivat oikeassa järjestyksessä, koska kuitenkin täysin ulkoa en ollut kappaleita ja stemmoja opetellut. Lauloin omalla vuorollani kumpaakin laulua ja ilmoitinkin, että sävellajit eivät ehkä palvele omaa äänialaani oktaavia alemmaa lauletaessa ja ylempää lauletaessa kappaleet olisivat jopa liiankin korkeita. Toista laulua laulaessani huomasin sivua vaihtaessa, että nuotit olivat sitten kuitenkin väärässä järjestyksessä ja jouduin muistelemaan sanat ja stemmat ulkoa. Siinä säheltäessä osa nuoteista lensi lattiallekin, mutta jatkoin laulamista ulkomuistista. Lauloin ensin kappaleita oktaavia alemmaa, mutta kapellimestari halusi kuitenkin kuulla, kun laulan oktaavia korkeammalta. Lopulta kaiken säätämisen jälkeen minut valittiin mukaan produktion.

En ole osallistunut laulukilpailuihin, mutta kun kaikki laulajat kutsuttiin riviin tuomiolle, niin voin kuvitella että jännittävä tunnelma siinä oli sama. Olihan se mah-tava lopulta kuulla oma nimi kolmen muun nimen lisäksi, kun kapellimestari ilmoitti valinnoista. Kaksi ennalta tuttua laulajakollegaa valittiin myös projektiin mukaan, mikä rentoutti tunnelmaa. Jäimme hetkeksi koelaulupaikalle juttelemaan kapellimestarin ja tuottajan kanssa siitä, mitä tulee tapahtumaan ja sen jälkeen lähdimme kukin omille teillemme. Tuosta hetkestä alkoi valmistautuminen ja valmentautuminen uran toistaiseksi isoimpaan keikkaan.

## **4.2 Esitykseen tähtäävä harjoitteluprosessi**

Kesäkuun alussa saimme biisilistan, mitä konsertti tulee pitämään sisällään. Aloimme muiden solistien kanssa välittömästi harjoittelemaan niitä yksin ja yhdessä. Emme halunneet jättää konsertin onnistumista ainakaan harjoittelusta kiinni. Vaikka lähes kaikki kappaleet olivatkin jotenkin tuttuja, niin silti niihin piti syventyä, kuin ne olisivat olleet täysin ennalta tuntemattomia. Varauduin siihen, että tarvittaessa pystyisin laulamaan vaikka jokaisen kappaleen solistiset osuu-

det, mutta samalla merkkailin itselleni muistiinpanoihin sellaiset biisit, mitkä parhaiten minulle sopisi sävellajien puolesta. Näitä vaihtoehtoja ei kuitenkaan liikaa ollut, joten omasta puolestani lauluvalintojen rajaaminen tapahtui helposti.

#### **4.2.1 Harjoitukset solistien kesken**

Nuottien saapuessa sovittiin solistien kanssa heti harjoitteluaikoja, että pääsimme kokeilemaan, miten stemmalaulu alkaa sujumaan ja kuinka äänet soivat yhdessä. Aina laulajien äänenvärit eivät kohtaa, mutta harjoituksissa kävi nopeasti ilmi, että meidän äänet soivat hienosti yhdessä ja stemmojen jakaminen kävi aika luontevasti ja ammattimaisesti. Jokainen produktion valittu solisti olikin koulutettu musiikkialan ammattilainen, mikä helpotti osaltaan jännittämistä, koska asiat vaan luistivat niin hyvin, ettei ainakaan harjoituksissa tarvinnut stressata kenenkään puolesta.

Huomasimme nuoteissa joitakin erikoisuuksia, kun esimerkiksi oikea melodia saattoi puuttua kokonaan ja stemmatkin kuulostivat joissakin paikoissa puutteellisilta. Alussa emme uskaltaneet poiketa kirjoitetusta nuottikuvasta, koska emme tienneet mitä orkesterille oli kirjoitettu. Olihan mahdollista, että laulajien nuoteista puuttuvat melodiat olivatkin kirjoitettu orkesterille.

#### **4.2.2 Harjoitukset kapellimestarin ja pianistin kanssa**

Lauantaina 12.9. klo 12.00 Carelia-salissa pidettiin ensimmäiset harjoitukset kapellimestarin ja pianistin kanssa (kuva 1). Tuolloin oli harjoitusten suhteen aika turvallinen ja luottavainen olo, sillä olimme laulajien kanssa tehneet hyvän pohjatyon noihin harjoituksiin. Silti huomasin, että pieni käsijarru oli päällä, kun lauloin haastavimpia osuuksia, missä mentiinkin henkilökohtaisen osaamisen ääri-rajalla. Tilanne oli kuitenkin se, että kapellimestarille olimme laulaneet aikaisemmin vain koelauluissa. Hän kuitenkin omalla persoonallaan pystyi tekemään ilma-  
piirin erittäin rennoksi, millä oli valtaisa vaikutus jännittämiseen.



Kuva 1. Tunnelmakuva harjoituksista.

Henkka Hyppönen (2014) kertoo hienon tarinan Pelon Hinta-kirjassaan konserttipianisti Maria Joáo Piresistä, joka oli erehdyksissään harjoitellut lounaskonserttiin väärän Mozartin pianokonserton vuonna 1998 Amsterdamissa. Hän oli merkanut muistiinpanoihinsa virheellisesti pianokonserton nro. 21, kun konsertissa kävi ilmi, että siellä esitetään pianokonsertto nro. 20. Hänet pelasti tuossa äärimmäisen stressaavassa tilanteessa se, että teos oli hänelle ennestään tuttu, jota hän oli aikoinaan harjoitellut. Ongelmana oli vain se, että hänen täytyi kaivaa teos ulkomuistista valtavan paineen alaisena. Kokeneena pianistina hän oli tottunut olemaan jännittävissä konserttitilanteissa, mutta tällä kertaa tilanne oli poikkeuksellinen. Tarina päättyi kuitenkin onnellisesti ja hän soitti koko konserton virheettömästi. Hän pystyi hallitsemaan jännityksestä aiheutuvia reaktioita kokemuksellaan, mutta kapellimestarin loistavat sosiaaliset taidot ja rauhoittava läsnäolo aivan pianistin vieressä oli myös isossa roolissa pelkoreaktioiden voitossa. Hyppönen käykin kirjan lopussa läpi yksilön ja yhteisön keinoja pelkojen hallitsemiseen ja voittamiseen ja tässä tarinassa yhdistyi kumpikin kategoria. Pianisti oli siedättänyt pelkojaan ja jännitystä lukemattomilla keikoilla ja kapellimestari loi turvallista tilaa ja tunnetta, mikä tarttuu. (Hyppönen 2014, 18–24, 240–242.)

Palaan vielä Abba-produktion harjoituksiin. Harjoituksissa kapellimestari saattoi vielä antaa oman mielipiteensä, minkä kappaleen hän kenenkin laulajan haluaisi laulavan ja joitakin muutoksia tehtiinkin solistiosuuksiin. Noissa harjoituksissa

varmistui myös se, että nuotinnetut stemmat eivät ole sellaisia, että niitä pitäisi orjallisesti noudattaa, vaan että meillä solisteilla on vara soveltaa niitä. Tästä eteenpäin teimmekin omissa harjoituksissa useisiin paikkoihin lisästemmoja, jos kappale tuntui niitä tarvitsevan. Pieni taiteellinen vapauskin osaltaan rentoutti laulajien tekemistä.

#### 4.2.3 Harjoitukset kapellimestarin ja bändin kanssa

Ensimmäiset harjoitukset bändin kanssa (kuva 2) pidettiin pianotreenien jälkeisenä päivänä sunnuntaina 13.9. samassa paikassa. Bändiin kuului rumpali, bassisti, sähkökitaristi ja kosketinsoittaja.



Kuva 2. Kapellimestari ohjaa bändiä.

Jokaiset esiintymiset uusien ihmisten edessä voi aiheuttaa ja usein aiheuttaaakin jännitystä. Tässä tapauksessa me solistit olimme tottuneita bändiharjoituksiin ja erilaisiin kokoonpanoihin, niin se ei liioin kenenkään sydäntä laittanut laukkaamaan. Enemmänkin jännitti, kuinka meidän laulut oikeasti toimivat, kun mukaan tulee komppiryhmä ja pitääkö mahdollisesti joissakin kohdissa muuttaa esimerkiksi lauluosuuksien dynamiikkaa yms. Näissä harjoituksissa kapellimestari alkoi jo kannustaa laulajia muistelemaan kappaleet ilman partituureja, vaikkakin se edellyttäisi virheiden tekemistä harjoituksissa.

Bändin kanssa pidettiin vielä toiset harjoitukset ilman kaupunginorkesteria konserttiviikon maanantaina 5.10. Näissä harjoituksissa sitten menimmekin jo ilman partituureja. Joitakin pieniä sanojen tai stemmojen unohduksia siellä täällä saattoi vielä tapahtua.

Löysin Turun yliopiston suomen kielen professori Kaisa Häkkisen (2011) kirjoittaman artikkelin - Mokaa vaan ja ota opiksi, jossa kehoitetaan jopa iloitsemaan virheistä, koska tutkitusti niiden ansiosta kehitymme ja toimimme seuraavalla kerralla paremmin kyseisessä tilanteessa, jossa virhe on sattunut. Mielestäni mokaan pitämistä lahjana kertoo oikeanlaisesta suhtautumisesta virheiden tekemiseen ja kannustaa olemaan pelkäämättä niitä, millä on iso vaikutus myös esiintymisjännitykseen.

#### **4.2.4 Harjoitukset kaupunginorkesterin kanssa**

Konserttiviikon tiistaina 6.10. pääsimme viimein harjoittelemaan kaupunginorkesterin kanssa. Näiden harjoitusten alussa tunsin kyllä jännittäväni. Olin kyllä kerran aikaisemmin urallani harjoitellut ja esiintynytkin kaupunginorkesterin kanssa, mutta jännitin kai pitkästä aikaa uutta tilannetta ja kokoonpanoa. Pelkästään orkesterista lähtevän soundin kuuleminen pitkästä aikaa aiheutti kylmiä väreitä. Näissä harjoituksissa pystyimme solistien kesken tekemään viimeisiä sovituksellisia ja dynaamisia muutoksia, koska musiikillinen kokonaisuus alkoi valjeta. Näihin harjoituksiin niin kuin muihinkin oli varattu 4 tuntia aikaa. Harjoituksissa käytiin konsertin ohjelmisto eli kaikki 16 kappaletta läpi. Harjoitukset etenivät riivakasti, eikä aikaa uhrattu liioin yksittäisten paikkojen hiomiseen kappaleissa. Varsinkin orkesterin ollessa mukana kapellimestari keskittyi enemmän orkesterin ja bändin soittamiseen. Tämä antoi signaalin ehkä siitä, että hän oli jälleen tyytyväinen laulajien edesottamuksiin. Oli se sitten oikein tulkittu tai ei, niin itseluottamusta se nostatti laulajien keskuudessa entisestään.

Aloitin (luku 4.1) kertomaan Björkmanin (1982, 40) tarkastelusta urheilijoiden stressikokemuksista kilpailun eri vaiheissa. Samassa luvussa vertailin *kilpailun*



*lähestymisjännitystä* omaan koelauluihin valmistautumiseen. Kun urheilijalla on vain muutamia päiviä kilpailuun, astuu Björkmanin mukaan kuvaan *viime hetken jännitys*, joka tutkitusti on tuonut urheilijoilla joskus mukanaan negatiivisia vaikutuksia: hermostuneisuutta, levottomuutta, keskittymisvaikeutta, vaikeutta nukahtaa, vatsavaivoja ja päänsärkyä.

Ensimmäistä kertaa itsekin tunsin jännityksen oireita jo useita päiviä ennen keikkaa ja edellä mainituista ”negatiivisista vaikutuksista” tunsin ehkä lievää levottomuutta ja joinakin iltoina keikan alla oli vaikeuksia nukahtaa. Negatiivisina vaikutuksina en kuitenkaan noita jännityksen oireita kokenut, niin kuin en mitään muutaakaan esiintymisjännityksen oireita ole enää aikoihin pitänyt ongelmana. Päinvastoin tunsin konkreettisesti, kuinka keho valmistautuu ja virittäytyy olemaan parhaimmillaan muutaman päivän päässä hämmöttävässä päätapahtumassa. Nukahtamisvaikeuksiin saatoinkin vaikuttaa itsekin, koska minulla on tapana monesti käydä kappaleita mielessä läpi nukkumaan käydessä, koska mielikuvaharjoittelu on tuolloin helppo toteuttaa. Tällöin on vaarana nukahtamisvaikeudet, mutta kun uni lopulta tulee, niin olen kokenut, että läpikäytyt jutut ja esimerkiksi biisien sanat ovat juurtuneet huomattavasti syvemmälle mieleen, kun niitä vaikka heti herätessä kokeilee muistella.

Hapuoja (2015, 82) kirjoittaa, että on menestyneitäkin laulajia, jotka jännittävät monta päivää ennen keikkaa ja että on myös laulajia, joiden esiintymisvietti on niin voimakas, etteivät he jännitä koskaan. On kuitenkin tutkittu, että jännittäjät ja ei-jännittäjät kokevat saman verran somaattisia oireita esiintymistilanteissa. Mittauksissa on vertailu sykettä, hikoilua ja tärinää, mitkä on todettu kummallakin ryhmällä samankaltaisiksi. (Arjas 2014, 27.)

#### **4.2.5 Harjoituskeikka Sointulassa**

Keikkaviikon tiistai-iltana esiinnyimme solistien ja pianistin voimin paikallisessa Sointula-ravintolassa tuodaksemme varmuutta perjantaiseen konserttiin. Esiitimme siellä noin puolet suurkonsertin ohjelmistosta. Harjoituskeikka miellettiin parhaaksi mahdolliseksi harjoitukseksi isoa konserttia silmällä pitäen, koska se

mahdollisesti osan konsertin biiseistä läpikäymistä keikkaolosuhteissa, johon kuuluu luonnollisesti esiintymisjännitys. Osassa kappaleista olikin haasteelliset paikat, mitkä oli hyvä testata, kuinka niistä selvitään esiintymistilanteessa. Harjoituskeikka paljasti myös muita paikkoja, missä virheiden mahdollisuus oli vielä olemassa. Tällaisia olivat esim. väärät stemmat tai sanaohdukset tai kappaleen rakenteen unohtaminen. Harjoituskeikalla jaettiin myös alennuskuponkeja itse päätapahtumaan, joten pikkukeikka toimi hienosti myös markkinointitempauksena. Yleisöä oli saapunut paikalle paljon ja he näyttivät pitävän esityksestä. Osa yleisöstä lauloi kappaleita mukana ja vaikutti siltä, että Abba-show oli erittäin tervetullut Joensuuhun. Jo tässä vaiheessa oli tiedossa, että konsertti tulee mitä suurimmalla todennäköisyydellä olemaan loppuunmyyty.

#### **4.2.6 Harjoitukset Joensuun Areenalla**

Keikkaviikon torstaina eli konserttia edeltävänä päivänä siirryimme harjoittelemaan jo konserttipaikalle Joensuun Areenalle, missä harjoittelimme ohjelmiston läpi. Areenalle oli rakennettu todella iso lava kaikkine valoineen ja äänentoistolaitteineen. Noin 1300 henkeä vetävä katsomo oli rakennettu erittäin levälle alalle, ja esiintymislava oli myös poikkeuksellisen leveä. Solistien tuli ottaa huomioon tuo lavalla liikkuesssa ja esiintyessä. Harjoituksia oli seuraamassa myös kaupunginorkesterin johtohenkilöstö. Tuolloin esiintymiseen kiinnitettiin ensimmäistä kertaa ulkoapäin huomiota. Saimme palautetta, että meidän täytyy liikkua enemmän ja tehdä esimerkiksi käsillä isompia liikkeitä ja olla suureleisempiä muutenkin.

Harjoitukset olivat ensimmäiset, joissa harjoittelimme meille mittatilaustyönä tehdyillä komeilla esiintymisasuilla (kuva 3). Tämän takia emme voineet aiemmin tietää, miten asut sallivat suuren liikkumisen ja mahdolliset koreografiat. ”Ihminen tarvitsee käsityksen siitä, mitä hän on tekemässä – kuvan itsestään toteuttamassa kyseistä roolia – jotta hän pystyisi toimimaan tämän roolin puitteissa” (Arjas 1997, 117). Tieto siitä, että meidän pitää oleellisesti muuttaa esiintymistämme loi ikäviä lisäpaineita, kun aikaa konserttiin oli ainoastaan yksi päivä. Tämä ai-

heutti jopa vähän kiukustumista meissä solisteissa. Tiukkojen aikataulujen väliinkin saimme kuitenkin laulajien kesken sovittua aikaa, että teemme itse pienet koreografiat korneine liikkeineen niihin biiseihin, mitkä niitä vaativat. Nämä pitivät sisällään tanssiliikkeitä, käsien suuria liikkeitä ja paikan vaihtoja lavalla.



Kuva 3. Näyttävät esiintymisasut loivat meille solisteille ikään kuin roolihahmot, jotka osaltaan tekivät esiintymistä helpommaksi ja osaltaan lievensi jännitystä.

Kapellimestari oli sitä mieltä, että konserttiin oli saatava myös juontoja ja me solistit voisimme sopia spikit sopiviin paikkoihin. Ajatus spikkaamisesta jakoi mielipiteitä niin solistien keskuudessa kuin tuotantotiimin keskuudessa. Itse olin kapellimestarin kanssa samoilla linjoilla, että konsertti vaatii ehdottomasti spikkejä. Olihan kyseessä kevyen musiikin konsertti, vaikkakin pääosin klassisilla instrumenteilla esitettyä. Tapahtuman tuottaja ja osa solisteista oli sitä mieltä, että spikkejä ei tarvita ollenkaan. Tässä kohtaa erilaisten luonteenpiirteiden ja kevyen musiikin parissa toimineiden ja klassisen musiikin parissa toimineiden mielipiteet tuntuivat vähän eriävän, mutta taiteellisen johtajan eli kapellimestarin mielipidettä oli kunnioitettava.

Monet jännittävät keikoilla enemmän spiikkausta kuin laulamista. Itse koen, että juonnot ovat oiva hetki päästä luomaan lähempää yhteyttä artistin ja yleisön välille. Artisti pääsee lähemmäksi yleisöä ja toisinpäin. Mitä lähempänä tunnen olevan yleisöä tai mitä enemmän tunnen olevani yhtä yleisön kanssa, sitä vähemmän minulla on syytä jännittää laulamistakaan. Toisin sanoen koen juontojen jopa helpottavan esiintymisjännitystä.

Yleisölle esiintyminen on interaktiivinen tapahtuma. Artisti voi saada yleisön syttymään ja sammumaan ja tämä toimii myös toisinpäin. Tunnelmat ja energiat ikään kuin peilautuvat artistin ja yleisön välillä ja nämä kertautuvat niin hyvässä kuin ne voivat kertautua pahassakin. Juonnoilla voi mielestäni kuitenkin oleellisesti vaikuttaa hallitsevaan tunnelmaan. Hapuoja (2015, 80) neuvoo myös laulajia valmistautumaan juontamaan konserteissa, koska pienet informaatiot esim. kappaleista ja projektista tekee kokonaisuudesta ehjemmän.

### 4.3 Showpäivä Joensuu Areenalla

Hapuoja (2015, 81) ohjeistaa käyttämään koko keikkapäivän virittäytymiseen, ettei lavalle mennä väsyneenä, mikä saattaisi heijastua yleisöön. Tällä keikalla ei ollut mahdollista käyttää aikaansa vain virittäytymällä, koska päivä oli aamusta alkaen lähes minuuttiaikataulutettu, mutta niin kuin aiemmasta tekstistä voi päätellä, ei erillistä virittäytymistä tarvittukaan, vaan se tapahtui kyllä luonnostaan. Olihan se minulle niin iso juttu.

Haastattelin kollegan tuntemuksia, joka oli myös yksi solisteista Abba-keikalla:

”Päivän aikana ei juuri jännittänyt (mitä itsekkin ihmettelin), mutta lähempänä keikkaa alkoi perhosiä lennellä vatsassa. Viimeinen tunti oli varmaan pahin, kaikki oli valmista ja vain odoteltiin. Muutama minuutti juuri ennen esitystä tuntui hurjat adrenaliinit suonissa ja vielä lavalle astuessakin, mutta hyvin pian ensimmäisen biisin lähdettyä käyntiin ei enää miettinyt jännittämistä vaan alkoi vain nauttia show:sta ja laulamisesta ja hauskanpidosta”.

Itsellä tuntemukset olivat samankaltaisia, mutta tuntemuksia jännittämisestä tai kehon automaattisesta valmistautumisesta keikkaan alkoi huomattavasti aiemmin. Arjas (2014, 17) kertoo, että kaksi ihmistä voi kokea jännityksen eri tavalla.

Mitä laadukkaampia suorituksia vaaditaan, sitä isommaksi epävarmuus kasvaa (Grundwald 1997, 181). Siinä piileekin varmaan yksi syy, miksi koin jännityksen tällä keikalla ylivoimaisesti suurimmaksi koskaan, koska vaadin itseltäni nyt jos koskaan huippusuoritusta, koska en halunnut epäonnistua 1300 ihmisen edessä. Koen nykyisin kuitenkin jännityksen ainoastaan voimavarana, joten ennätysjännitys loi myös ennätysellisen latauksen keikkaan. Wilson (2003, 199) kirjoittaa, että esiintyjä voi tuntea jännityksen hyvinkin epämiellyttävänä, vaikka se vaikuttaisikin esitykseen positiivisesti. Parhaimmillaan jännityksen voikin kokea positiivisena vireystilana, mikä parantaa suoritusta.

#### **4.3.1 Kenraaliharjoitukset**

Showpäivä eli perjantai alkoi aamu kymmeneltä viimeisillä harjoituksilla Areenalla (kuva 4), jolloin kävimme vielä kerran tai kaksi ohjelmiston läpi täysin keskeyttämättä. Täällä pääsimme vielä kerran harjoittelemaan laulut viime hetkellä harjoiteltujen koreografioiden kanssa. Harjoitukset pitivät sisällään vielä pieniä virheitä, mutta niin kuin monilla keikoilla aiemminkin, kenraaliharjoituksissa sattuvia virheitä ei keikalla enää kuultu. Samalla tieto siitä, että kaikki 1300 lippua tulee menemään varmuudella, koska ovelta myytäviä lippuja ei jäänyt juuri ollenkaan. Tämä voimisti kyllä jo ennestään hyvää vireyttä ja latautumista.



Kuva 4. Kenraaliharjoitukset Areenalla.

Anja Björkman (1982, 30) käsittelee urheilijoiden stressiä kirjassaan *Psyykinen valmennus*. Hänen mukaansa päästäksemme hyvin suoriin tarvitsemekin stressiä sopivasti ja meidän ei tulisi vältellä sitä vaan oppia käsittelemään sitä.

#### **4.3.2 Maskeeraus ja keikkaan valmistautuminen**

Iltapäivällä oli harjoitusten jälkeen ruokatauko ja pian sen jälkeen pitikin jo mennä takaisin Areenalle. Paikalla piti olla hyvissä ajoin maskeerattavana ennen konserttia. Tässä kohtaa alkoi vatsassa olla jo melkoinen määrä perhosia, koska käsillä oli ylivoimaisesti suurin konsertti, missä olin koskaan ollut mukana. Pian olitiinkin koko solistiryhmä meikattu esiintymiskuntoon. Aikaa konsertin alkuun oli vielä hetki ja kun maskeerauksen aikana meidän lämpiöihin oli toimitettu vähän virvokkeita, hedelmiä ja pikkupurtavaa, niin siinä se aika menikin rattoisasti. Sain luvan mennä naissolistien lämpiöön, ettei minunkaan tarvinnut olla yksin ennen keikkaa, vaikka itse tarvitsenkin aina hetken omaa aikaa ennen tärkeitä esiintymisiä. Tuon ajan käytän latautumiseen ja mielikuvaharjoitteluun.

### 4.3.3 Psyykkausta konsertin kynnyksellä

Ihmisiä alkoi tulla Areenalle aivan mielettömästi (kuva 5) ja puheen solina yli tuhannelta ihmiseltä kuulosti jo siltä, että kohta ollaan ison paikan edessä. Ennen lavalle astumista otimme laulajien kanssa ryhmähalauksen ja vakuutimme, että me olemme harjoitelleet lähes niin hyvin, kuin on mahdollista, että nyt mennään nauttimaan joka hetkestä. Me olemme hyviä. Virittyneisyyden nousemista oli kuitenkin mahdoton olla tuntematta.



Kuva 5. Yleisö valmiina konsertin alkuun.

Myös urheilijoilla viimeiset minuutit esimerkiksi ennen kilpailun alkua voivat olla piinaavia, kun odotetaan vain kilpailun alkua. Tätä vaihetta Björkman (1982, 41) kuvasi lähtöjännitykseksi. Pahinta sen kerrottiin olevan esim. 100 metrin juoksussa ja muissa vastaavissa lajeissa, joissa on yksi ainutkertainen suoritus. Pitkäkestoisissa lajeissa lähtöjännityksen merkitys on erilainen.

Hetket ennen konsertin alkua olikin verrattavissa edellä mainittuun lähtöjännitykseen. Tässä tapauksessa kyseessä oli kuitenkin sekä ainutkertainen, että pitkäkestoinen suoritus, jolloin vaikka pinnan alla mylvivät jännityksen oireet olisivatkin konsertin alussa ottaneet yliotetta, ne eivät tulisi pilaamaan koko suoritusta.

Arjas (1997, 74) kuvaa myös psyykkausta yhtenä keinona lieventää jännitystä. Urheilijat usein psyykkaavat itseään, eli vakuuttelevat itselleen olevansa hyviä jossakin lajissa. Silloin, kun tällä vakuuttelulla on totuus pohja, niin tästä on todella hyötyäkin ja sillä voi estää negatiivisten automaattisten ajatusten pääsemistä pintaan.

#### **4.3.4 Konsertti alkaa**

Lavalle noustessa kehossa pystyi tuntemaan valtaisan adrenaliinin mylläykset. Syke nousi, kämmenet hikosivat ja nyt oli se hetki päästää energiat hyvällä tavalla valloilleen. Ensimmäisen biisin aikana nopeasti suunnitellut koreografiat tuntuivat kuitenkin aika jäykiltä. Silloin joutui liki pakottamaan itsensä liikkumaan vähän liioitellusti peitelläkseen koreografioihin kohdistunutta epävarmuutta, mutta mitä pidemmälle show eteni, sitä enemmän me solistitkin rentouduimme. Hapuoja (2015, 82) neuvookin peittelemään epävarmuutta ja kasvattamaan itsevarmuutta lavalla, vaikka ei olisikaan kovin itsevarma.

Jo alkupuolella show:ta houkuttelimme istuvan yleisön nousemaan penkeistään ja tanssimaan. Yllätykseksemme iso osa yleisöstä todella nousi penkeistään ja tuli lavan eteen tanssimaan. Viimeistään tuolloin solistit ja varmasti koko orkesteri rentoutui täysin ja olimme jopa epäuskoisia siitä, mitä Areenalla tuolloin tapahtui. Koitti kappale, missä minä ja yksi toinen solisti vetäydyimme pois lavalta ja kaksi muuta solistia jäivät esittämään dueton. Lavan takana meitä odotti tapahtuman tuottaja ja hänkin oli aivan fiilikissä, miten yleisö oli lähtenyt mukaan. Tämänlaisen yleisöstä saadun vastakaibun jälkeen oli aika helppo esiintyä vapautuneesti. Kaikki konsertin 16 kappaletta menivät kuin siivillä ja yleisö vaati orkesterilta vielä encoren solistien kukitusten jälkeen ja tähän oltiinkin myös varauduttu.



*Kilpailujännitys* oli yksi vaiheista, mitä urheilijat kokevat. Björkman (1982, 41) kirjoittaa, että jännitys laskee kertasuoritusluonteisissa lajeissa kilpailun alkaessa. Björkman ei tuonut ilmi, kuinka kilpailujännitys koetaan pitkäkestoisissa lajeissa, joihin konsertti on verrattavissa, mutta niin käy oikeastaan aina, että jännitys alkaa laskea keikkojen alkaessa. Niin itse koin käyvän konserttissakin.

#### 4.3.5 Konsertti päättyy

Heti lavalta päästyämme meille tarjoiltiin vodkasnapseja sermien takana. Itse en jättänyt tätä mahdollisuutta käyttämättä. Snapsi auttoi ottamaan kaiken irti uskottomasta hyvinolontunteesta, mikä valtasi koko kehon konsertin jälkeen. En ollut koskaan kokenut mitään vastaavaa.

Konsertin jälkeen solistit jäivät ottamaan kuvia yleisössä olleiden tuttujen tai tuntemattomienkin kanssa. Siitä me pikkuhiljaa vetäydyimme lämpiöihin vaihtamaan arkisempaa asua päälle, mutta muistan elävästi sen tunteen, kun en olisi halunnut edes tehdä sitä. Sitten menimme paikalliseen ravintolaan yhdessä syömään ja viettämään karonkkaa ja sitä kautta koteihimme nukkumaan. Ymmärrettävästi vielä sängyssäkin show pyöri mielessä. Vaikka olo oli todella onnellinen, niin pikkuhiljaa mieleen alkoi tulla myös haikeus siitä, että iso ja tärkeä projekti oli tullut loppuun.

Viimeinen urheilijoiden kokemista stressivaiheista oli *kilpailun jälkeinen jännitys*, minkä esiintymismuodot vaihtelivat riippuen tuloksesta. Onnistumiset purkautuvat ilona. Epäonnistumisen tunteet saattavat aiheuttaa masennuksen tunnetta, vihaa ja vetäytyvyyttä. (Björkman 1982, 41.)

#### 4.4 Konsertin jälkeen

Seuraavana päivänä mieleni täytti suuri tyhjiö ja huomasi, kuinka tyhjänä takki oikeasti olikaan. Ilta, jota kohti oltiin kevästä asti tultu päämäärä kirkkaana mielessä, oli nyt ohi. Tähän väliin mahtui mittatilausajujen suunnittelut, sovitukset,

lehdistötilaisuudet (liite 1), radiohaastattelut, kampaus- ja maskeerausharjoitukset, studiokuvaukset ja todella iso määrä harjoittelua. Keikkaviikko itsessään oli vielä niin rankka ja kiireinen harjoituskeikkoineen ja kaikkine harjoituksineen ja oheistoimintoineen, että keikan jälkeisenä päivänä tuntui kuin olisi pudonnut tyhjän päälle.

Minulla oli keikan jälkeisenä päivänä vielä bilebändin raskas kahden keikan reissu Kuopioon. Ensimmäistä kertaa elämässäni oli oikeasti työn ja tuskan takana saada asenne ja aito halu laulaa ja tehdä ne keikat. Jos olisin voinut, olisin jättänyt ne keikat tekemättä ja olisin nauttinut ja palautunut rauhassa urani tois-  
taiseksi isoimmasta keikasta.

Konsertin jälkeen selailin paikallisten printtimedioiden lehtiä etsien mahdollista arviota isosta konsertista. Lopulta pari päivää konsertista sanomalehti Karjalainen julkaisi arvion (liite 2). Positiivinen palaute lehtiarviossa vahvisti sen, että valmistautuminen keikkaan oli onnistunut. Suuret väreilyt kropassa olivat näkyneet energisyytenä lavalla.

## **5 Pohdinta**

Mietin pitkään opinnäytetyön aihetta, mutta halusin jollakin lailla liittää sen koke-  
maani Joensuun kaupunginorkesterin Abba-produktioon. Lopulta oli luonnollista valita opinnäytetyön viitekehikseksi esiintymisjännitys, koska kyseinen produktio sai minussa aikaan voimakkaimmat esiintymisjännityksen tunteet, mitä olen kos-  
kaan kokenut.

Alkaessani tutkia esiintymisjännityksen taustekijöitä eri lähteiden avulla tajusin nopeasti, että aiheenvalinta oli hyvä. Kaikissa musiikkioppilaitoksissa, joissa olen opiskellut on esiintymisjännitys ja sen käsittely jäänyt vähälle huomiolle tai sitä ei ole ollut ollenkaan. Laulajat ja muutkin muusikot ovat ikään kuin jätetty oman on-  
nensa nojaan, vaikka yhdellä luennollakin olisi hyvä luennoitsija saanut aikaan

opiskelijoissa syvempää ajattelua, miksi jännitämme ja mitä voimme tehdä asi-alle. Hyppösen (2014) mukaan tehokkain keino pelkojen nujertamisessa oli sie-dätys, ja se musiikkioppilaitoksissa kyllä toteutuu kymmenien eri keikkojen muo-dossa, joissa pääsee kohtaamaan esiintymisjännityksen. Itse koen, että tuo sie-dätyskin toimisi tehokkaammin, jos esiintyjällä on ymmärrys siitä, miksi jännittää.

Tutkimuksen aikana kävi ilmi, että esiintymisjännityksen taustalla on iso määrä eri tekijöitä. Joihinkin tekijöihin voimme helpommin vaikuttaa fyysisillä keinoilla, joihinkin psyykkisin keinoin ja on tekijöitä, joihin ei helppoa ja nopeaa vaikutus-keinoa olekaan. Monen lähteen mukaan itsetuntotekijät ovat jopa isoimmassa roolissa esiintymisjännityksen taustalla. Tällöin yksilön keinoina on parantaa am-matillista itseluottamusta harjoittelemalla ja tulemalla paremmaksi laulajaksi tai muusikoksi, mutta jos itsetunto-ongelmat liittyvät ihmisyyteen, niin yksilön keinot ovat tuolloin rajalliset. Silloin ympärillä olevien ihmisten ja kanssamuusikoiden vastuu kasvaa. Voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa kanssamuusikoiden esiintymisjännitykseen ja itsetuntoon. Tutkimuksen myötä sain tietoon paljon ul-koisia keinoja, millä voi pyrkiä vaikuttamaan esiintymisjännitykseen. Osa kei-noista oli ennalta tuttuja ja jatkuvassa käytössä myös omassa esitykseen valmis-tautumisessa, mutta mielenkiinnolla aion kokeilla joitakin uusia keinoja jatkossa.

Alkuperäinen suunnitelma oli suorittaa myös kysely muutamille pop/jazz-laulun-opettajille, minkälaisena he tuntevat esiintymisjännityksen ja mitä keinoja he käyt-tävät jännityksen hallitsemiseen. Tiukan aikataulun puitteissa jouduin kuitenkin jättämään kyselyn tekemättä. Keskustellessani kuitenkin muusikkokollegoiden kanssa, kävi ilmi, että hyvin monet heidän jännittämisen syyt, oireet ja keinot sen hallintaan löytyvät jo opinnäytetyöstäni. Koenkin, että kysely olisi ollut oiva lisä opinnäytetyöhöni, mutta syvyyttä se ei olisi välttämättä tuonut työhön paljoakaan lisää.

Kaikkia jännittäjiä yhdistävänä tekijänä pidän tärkeimpänä asiana ymmärtää, että esiintymisjännitys niin kuin muutkin pelot ja niistä aiheutuva akuutti stressireaktio ja mahdolliset kehossa tuntuvat fyysiset oireet ovat meihin sisäänrakennettu me-kanismi. Sen lähtökohtainen tarkoitus on suojella meitä ja saada meistä kaikki irti, laittaa meidät parhaimmilleen. Se kuulostaa positiiviselta ajatukselta. Miksi

emme siis suhtautuisi esiintymisjännitykseenkin positiivisesti. Voisimme jopa miettiä sitä, että emme enää käyttäisi negatiivisen kaiun omaavaa termiä – esiintymisjännitys tai jännitys. Mitä jos puhuisimme esimerkiksi virittäytyneisyydestä, innostuneisuudesta tai vaikkapa positiivisista keikkaviboista?

Itse valaistuin tutkiessani esiintymisjännitystä, että isoja asioita tapahtuu muuttamalla pieniä asioita pään sisällä. Ajatuksen tasolla panosten vähentäminen esiintymiseltä oli myös keino keventää esiintymisjännitystä, jota en ollut aiemmin osannut ajatella, vaikka kokemuksen myötä olenkin liiallisesta perfektionismista päässyt eroon. Yksinkertainen ajatus, mikä todella toimii. Mitä sitten, jos mokaa? Virheet kuuluvat elämään ja niistä oppii.

Olen oppinut vuosien varrella ottamaan rennommin ja laskemaan omia odotuksia keikoilta, mutta uskon, että se olisi voinut tapahtua paljon nopeamminkin, mikäli tietoa olisi tarjottu tai olisin tajunnut itse etsiä tietoa esiintymisjännityksestä aiemmin. Kokemuksen myötä olen oppinut elämään esiintymisjännityksen kanssa, hallitsemaan sitä erilaisin keinoin ja käyttämään sitä voimavarana, mutta tämän tutkimuksen myötä opin ymmärtämään esiintymisjännitystä ja löysin paljon erilaisia keinoja liiallisen jännittämisen oireiden hillitsemiseen, joita pystyn myös tarjoamaan omille oppilaille.

Abba-produktiossa koin onnistuneeni keikkaan valmistautumisessa erittäin hyvin. Harjoittelua oli runsaasti ja se oli laadukasta ja piti sisällään, niin fyysistä, mielikuvaharjoittelua ja paineen alla harjoittelua, mutta koska koin keikan olleen todella tärkeä ja merkittävä, niin nostin henkilökohtaiset odotukset omasta tekemisestäni myös todella korkealle. Ehkä jopa tarpeettoman korkealle. Osittain tästä syystä koin ennätysellisen paljon jännittämisen oireita. Olisin voinut tuolloin vähän vähentää panoksia tuolta keikalta, mutta toisaalta haluan ajatella myös niin, että iso keikka vaati ison latauksen. Jos suhtautumiseni olisi ollut jännityksen oireisiin negatiivinen, niin olisin varmaankin kuollut sydänkohtaukseen. Vaikka tuntemukset olivat voimakkaita, niin tuolloinkin suhtauduin oireisiin niin, että koin kehoni olevan todella virittäytynyt vetämään loistavan shown. Luulen myös, että saatojen keikkojen siedättämisestä ei ollut tuntemuksien hillitsijänä vastaavaa hyötyä, koska siedätystä ei ollut tapahtunut vastaavissa keikkaolosuhteissa.

Tulen varmasti omassa opetuksessani pitämään mukana myös esiintymisjännityksen saloihin tutustumisen, ja pyrin tekemään opettajana kaikkeni helpottaakseni omien lauluoppilaiden esiintymiskokemusta. Monien laulajien ja muusikoiden taito ja ilmaisu eivät pääse kokonaan esiin jännittämisen takia. Lopetetaan siis jännittäminen ja ollaan mieluummin virittäytyneitä ja innostuneita!

## Lähteet

- Aalto, A-L. & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Helsinki: Otava.
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Jyväskylä: Atena.
- Björkman, A. 1982. Psyykkinen valmennus – Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Vaasa: Valmennuskirjat.
- Duodecim terveyskirjasto. 2017. Autonominen hermosto. Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Itt00358](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Itt00358) 19.4.2017.
- Erilaisten oppijoiden liitto ry. 2017. Mikä on omin tapasi oppia? Erilaisten oppijoiden liitto ry. [http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page\\_id=158](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158)
- Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hapuoja, M. 2015. Koko kroppa laulaa – opi uusi huippuartistien tekniikka. Helsinki: Gummerus.
- Huttunen, M. 2016. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00492](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492) 19.5.2017.
- Hyppönen, H. 2014. Pelon hinta. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, K. 2011. Mokaa vaan – ja ota opiksi. Sanoma Media Finland. [http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/mokaa\\_vaan\\_ja\\_ota\\_opiksi](http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/mokaa_vaan_ja_ota_opiksi) 25.4.2017.
- Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jännittää.com. 2017. Infopaketti. Jännittää.com <http://www.jannittaa.com/info-paketti/> 25.4.2017.
- Koskinen, M. 2014. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/208/sosiaalisten\\_tilanteiden\\_pelko](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/208/sosiaalisten_tilanteiden_pelko) 15.4.2017.
- Lindroos, L. 2015. Miten alkoholia kannattaa käyttää. Päihdelinkki.fi <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/miten-alkoholia-kannattaa-kayttaa> 22.4.2017.
- Melnick, M. 2015. 20 Scientifically Backed Ways To De-Stress Right Now. [http://www.huffingtonpost.com/2013/09/09/stress-relief-that-works\\_n\\_3842511.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/09/09/stress-relief-that-works_n_3842511.html) 5.5.2017
- Pelo, M. 2015. Liikunnasta lisää stressiä? Yle. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/23/liikunnasta-lisaa-stressia> 6.5.2017.
- Sadolin, C. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: Gehrmans musikförlag.
- Terve.fi. 2017. Alkoholi. Terve.fi <http://www.terve.fi/muut-verenpaineeseen-vai-kuttavat-tekijat/alkoholi> 20.4.2017.
- Wilson, G.D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Suom. Anne Toppi. Kuopio: Puijo.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2017. Esiintymisjännitys. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/133/esiintymisjannitys) 15.4.2017.

## Mamma mia, mikä konsertti tulossa!



Jukka Karppanen, Emilia Wolf ja Laura Kaljunen antoivat Carelicumille pikanäytteen ABBA-tulkinnasta. Lavalla nähdään neljäntenä solistina Linda Arola. Kuva: Maija Palojärvi

– Konserttia alettiin suunnitella jo keväällä 2014, ja idean takana on Joensuun kaupunginorkesterin taiteellinen johtaja Jurjen Hempel. Varsinainen tuotanto käynnistyi tämän vuoden alussa, ABBA-hitit Areenalla -konsertin tuottaja Hanna Vienonen kertoo.

Mukana konsertissa on Joensuun kaupunginorkesteri kokonaisuudessaan, jonka lisäksi lavalla nähdään nelihenkinen bändi. ABBA:n kappaleita tulkitsemassa ovat laulajat Laura Kaljunen, Emilia Wolf, Linda Arola ja Jukka Karppanen, jotka valittiin solisteiksi avoimen koelaulun kautta.

Konsertin puitteet alkoivat muotoutua jo keväällä. ABBA-hitit Areenalla -konsertti pidetään Joensuun Areenalla, joka luo omat vaatimuksensa valo- ja äänitekniikalle ja esiintyjille. ABBA-tunnelmissa kun liikutaan, solistien esiintymisasujen pitää tietenkin olla 70-luvun hengen mukaisia. Ohjenuorana oli Vienosen mukaan ”mielummin överit kuin vajarit”. Esiintymispuvut ovat viime keväänä Pohjois-Karjalassa ammattiopistosta valmistuneiden Megumi Pehkosen ja Tiina Nevalaisen käsialaa.

– Olin vielä opiskelijana, kun opettajien kautta tuli tiedote, jossa etsittiin pukuompelijaa konserttia varten. Halusin ehdottomasti lähteä mukaan, Pehkonen kertoo.

Tällä hetkellä Pehkosella on oma tekstiili- ja vaatetusalan yritys. Osuuskunta Kytön kautta työskentelevä Nevalainen kuvailee prosessia mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi.

– Pukuja suunniteltiin Megumin kanssa jo keväällä. Tiiviimmin niitä tehtiin nyt elo-syyskuussa, Nevalainen kertoo.

Pukujen lisäksi solistien ulkoasun viimeistelevät Pohjois-Karjalan ammattiopiston parturi-kampaajaopiskelijat, jotka vastaavat kampausten ja meikin teosta Riitta Liimatan johdolla.

Pohjois-Karjalan ammattiopiston valokuvauksen opiskelijat taltioivat 9. lokakuuta pidettävän konsertin valmistumista vastuuopettaja Pasi Räsämäen johdolla.

– Olemme valokuvaamassa koko prosessia, eli harjoituksia, bändiä ja konsertin rakentamista Areenalle, ja lähiaikoina otamme myös studiokuvat esiintyjistä esiintymisasihuissa ja -kampaauksissa, toisen vuoden valokuvausopiskelija Arne Kukkonen kertoo.

– Tämä on todella hieno ympäristö päästä tekemään töitä, hän lisää.

Ammattiopiston väen lisäksi konserttia tekemässä on myös opiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoululta. Viestinnän koulutusohjelman opiskelijat hoitavat varsinaisen konsertin live-kuvauksen ja ovat tehneet animaation, joka näkyy screeneillä ennen konserttia.

– Animaatioiden tekeminen on hyvässä vaiheessa. Alkuanimaation lisäksi teen kappaleiden välissä nähtävät pienet animaatiot ja lopputekstit, viestinnän opiskelija Harri Toivanen kertoo.

Viestinnän opiskelijoiden vastuuopettajana on Jyrki Kurki.

Konsertissa esitetään siis ABBA:n hittejä, mutta mikään pastissi tai musikaali kyseessä ei ole. Laulajat esiintyvät lavalla omana itsenään, vaikka fiilistä ja tyyliä toki haetaankin ruotsalaisnelikon hittivuosista. Tunnin verran kestävään konserttiin mahtuu kuusitoista kappaletta, jotka Tom Trapp on sovittanut orkesterille, yhtyeelle ja solisteille.

– Trappin sovitukset ovat ehkä vähän riisutumpia kuin alkuperäiset, mutta pitää toisaalta muistaa, että ABBA-levytyksillä on valtava määrä stemmoja, Kaljunen kuvailee.



– Joihinkin kappaleisiin tulee uutta perspektiiviä myös siitä, että miessolistina laulan kappaleita jotka on perinteisesti kuultu naissolistin laulamina, Karppanen valottaa.

Kaikki solistit ovat ammattimuusikoita, mutta harvemmin heillekään tulee tilaisuus esiintyä Areenalla täyden orkesterin kanssa.

– Tämä on meille epätavallisempaa, että treenataan kovasti vain yhtä keikkaa varten. Kaupunginorkesterillehan se on tietysti tuttua, Kaljunen kertoo

Solistit tunnelmoivat ABBA-hittien tahtiin jo tiistaina 29. syyskuuta pidetyllä Lulu & ystävät -klubilla Sointulassa. Karppasen mukaan ilmassa on konsertin suhteen positiivista jännitystä ja väreilyä.

– Klubikeikalla huomasi myös, miten paljon tukea saa muista laulajista, Wolf toteaa.

Kenraaliharjoitukset ja samalla läpimeno-treeni pidetään perjantaina ennen varsinaista konserttia. Tiistaina solistit treenaavat ensimmäistä kertaa yhdessä kaupunginorkesterin kanssa. Areenalle päästään torstaina.

– Konsertissa saa laulaa mukana, vakuuttavat konsertin esiintyjät ja tekijät.

Valo- ja äänitekniikasta vastaa kuopiolaisyritys Viiking Music. Muuten konsertti toteutuu pääosin joensuulaisvoimin.

– Normikeikkoihin verrattuna tilanne on itselle aika erilainen. Onneksi pääsin mukaan näin mahtavaan projektiin, Karppanen kehuu.

Karjalan Heili, verkkolehti

Kirjoittanut Maija Palojärvi

Julkaistu 3.10.2015 05:01

Päivitetty 30.10.2015 12:53

<http://www.heili.fi/uutiset/item/990-mamma-mia-mika-konsertti-tulossa>

SUNNUNTAINA 11.10.2015

Kimmo Nevalainen esimies 010 230 8171  
 Suonna Kononen 010 230 8172  
 kulttuuri@karjalainen.fi  
 etunimi.sukunimi@karjalainen.fi

## Abbaa areenan täydeltä

### KONSERTIT

#### JOENSUUN

#### KAUPUNGINORKESTERI

Johtaja Jurjen Hempel, solisteina Linda Arola, Laura Kaljunen, Jukka Karppanen ja Emilia Wolf sekä rytmisektio Joensuun Areenassa 9.10.2015

...what's the name of the game?

Laulaja **Emilia Wolf** tiivisti konsertin alkupuolen juonossaan, mistä on kyse. Sitä tarkasti en muista, mutta diskopallo siinä kattoon nostettiin ja bilehilettä tuntui pukkaavan. Nyt kuultaisiin reilun tunnin mittainen hittikimara Abban loisteliaimpia säveliä.

**Agnethan, Björnin, Bennyn ja Anni-Fridin** musiikki taitaa olla ikuisesti suosittua. Areena täyttyi ihmisistä ja ilmassa oli sinikeltaisen musiikkijuhlan tuntua - kukapa ei Abbasta, tuosta kansankodin Sibeliuksesta, tykkäisi.

Laulajat onnistuivat. **Linda Arola, Laura Kaljunen, Jukka Karppanen** ja **Emilia Wolf** pääsivät kukin vuorollaan pätemään soolonumeroissaan. Nelikon stemmalaulu kuului taas paikoin hämmästyttävän abbamaisena, vaikka kolmen nais- ja yhden miesäänen koplata oli kyse. Varsin tasaisesti solistivastuuta jaettiin, ja kaikki pääsivät esittelemään taitojaan monipuolisesti. Karppanen oli ehkäpä energisin show'n luoja, Kaljunen kenties intensiivisin tulkitsija. Toki sävellyksellä on valtainsa merkitys: *Waterloohon* ei mitenkään lataa samansuuruista tunnelmaa kuin *The*

*Winner Takes It All*'in. Konsertin rytmisektio - basso, kitara, koskettimet, rummut - soi sekin kivasti. Varma rumputyöskentely oli konsertin onnistumisen kannalta erityisen tärkeää.

Sovitukset olivat **Tom Trappin** käsialaa. Tasokkaalta kaikki kuulosti, mutta jonkinlaista tasavarmaa turruttavuutta orkesterinkäytössä oli huomattavissa. Positiivisia yllätyksiä satsin mukaan silti sattui. *Gimme! Gimme! Gimme!* riemastutti oboelaa, *Dancing Queen* hämäsi introllaan. Kontrastinvarijana toimi *One Of Us*, jossa orkesterin jousisto oli hetken

**” Nelikon stemmalaulu kuului paikoin hämmästyttävän abbamaisena.**

aikaa huomion keskipisteenä, ja Abba-bileiden tiivistä menoa tarkoituksenmukaisesti downshiftattiin, lep-poistettiin. Ja sitten tanssittiin!

Areenan akustiikka oli taitavasti hallinnassa, sen sijaan nyansseja ei juuri tehty tai sitten ne eivät katsomon takakulmaan erityisemmin erottuneet. Jättiruudulta näkynyt livekuva oli konsertin alkupuolella paikoin yksipuolista, ja esimerkiksi puupuhaltajat eivät juuri näkyneet kuvissa. Konsertin edetessä monipuolistui kuvasto kiitettävään.

So I say...  
 JYRI OJALA