



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Emilia Vihanto

Voiko karismaa opetella?

Harjoituksia karismaattisempaan esiintymiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.11.2019

Tekijä(t)	Emilia Vihanto
Otsikko	Voiko karismaa opetella? Harjoituksia karismaattisempaan esiintymiseen
Sivumäärä	30 sivua
Aika	20.11.2019
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, MuT
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelen esiintyjän karismaa. Mitä karisma on? Miten omaa karismaansa ja esiintymistaitoja voi kehittää? Työ sai alkunsa siitä kokemuksesta, että karisma ei olekaan syntyvässä annettu lahja, vaan harjoitettava taito.</p> <p>Työn aineistona on käytetty lähdekirjallisuuden lisäksi luentotallenteita sekä syyslukukauden 2017 aikana pitämäni opintopäiväkirjaa, joka perustuu Raili Honkanen-Korhosen pitämiin laulutunteihin. Tuntien sisältö koostui läsnäolon, stressinhallinnan, kehon ja tunteiden yhteyden sekä itsetunnon ja -tuntemuksen kehittämisestä. Suuri osa tunneilla ohjatuista harjoituksista perustui positiiviseen pedagogiikkaan ja vahvuusajatteluun.</p> <p>Jäsennykseni tuloksena karisma rakentuu itsetuntemuksesta, itsetunnosta, tunteista, kehonkielestä ja läsnäolosta, näiden kehittämisestä ja oman toiminnan ymmärtämisestä. Tavoitteena on nostaa esille konkreettisia ja käytännönläheisiä keinoja, joilla karisman käsitteeseen voi tarttua. Työ sisältää harjoituksia, jotka kehittävät tunnetaitoja, itsetuntemusta ja läsnäoloa. Itsetuntemusta tarkasteltaessa positiivisen pedagogiikan vahvuusajattelu on tärkeässä asemassa.</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoitus on antaa uudenlainen näkökulma laulunopetukseen positiivisen pedagogiikan ja mentaalivalmennuksen keinoin. Siitä on hyötyä kaikille, jotka haluavat kehittää esiintymistaitojaan, itsetuntemustaan, tunnetaitojaan, tunneilmaisuaan, kehonkieltään ja läsnäoloaan. Työ on erityisen hyödyllinen esiintymisjännitystä kokeville. Opinnäytetyöni avaamat sisällöt antavat myös työkaluja laulunopettajille, jotta oppilaan kanssa päästään yli oppimisen esteenä olevista tunnetiloista.</p>	
Avainsanat	karisma, esiintymistaidot, mentaalivalmennus, laulunopetus, laulaja, esiintyjä, tunnetaidot, läsnäolo, kehonkieli, itsetuntemus, itsetunto, positiivinen pedagogiikka, luontevahvuudet, esiintymisjännitys

Author(s)	Emilia Vihanto
Title	Can Charisma Be Learned? Exercises For a More Charismatic Performance
Number of Pages	30 pages
Date	20 November 2019
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Vocal Teaching
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus
<p>In this thesis, I will describe what charisma is and how you can develop your own charisma and performance skills. The work originated from the experience that in fact, charisma is not a gift given at birth, but a skill you can practice.</p> <p>The source material I have used consists of literature, articles, recordings of lectures and a study diary I kept during the fall semester 2017, which is based on vocal lessons given by Raili Honkanen-Korhonen. The vocal lessons consisted of developing presence, stress management, body-emotion connectivity, self-esteem, and self-knowledge. Many of the exercises were based on positive pedagogy and character strengths.</p> <p>Charisma consists of self-knowledge, self-esteem, emotions, body language and presence, their development and understanding. In my thesis, I want to introduce concrete and practical ways to grasp the concept of charisma. The thesis includes exercises that develop one's own emotional skills, self-knowledge, and presence. Positive pedagogy and character strengths play an important role in developing self-knowledge.</p> <p>The purpose of my thesis is to give a new perspective on vocal teaching through positive pedagogy and mental coaching. It is useful for anyone who wants to develop his or her performance skills, self-knowledge, emotional skills, emotional expression, body language, and presence. The work is particularly useful for those experiencing performance anxieties. The contents of my thesis also provide tools for vocal teachers to overcome the emotional barriers with which the student is unable to learn.</p>	
Keywords	charisma, performance skills, mental coaching, vocal teaching, singer, performer, emotional skills, presence, body language, self-knowledge, self-esteem, positive pedagogy, character strengths, performance anxiety

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Karisma alkaa itsetuntemuksesta	2
2.1	Karisman komponentit	3
2.2	Positiivinen pedagogiikka ja luontevahvuudet tukevat itsetuntemusta	4
3	Tunteiden tunnistaminen ja välittäminen	6
3.1	Mitä tunteet ovat?	6
3.2	Sanaton kommunikaatio – karismaattinen kehonkieli ja eleet	7
3.3	Pelko ja esiintymisjännitys	9
3.4	Harjoituksia omien tunteiden ja kehonkielen tunnistamiseen	10
3.4.1	Tee huomioita esiintymisestäsi	10
3.4.2	Tuntemuksille antautuminen	11
4	Itsetunto, minäkuva ja itsetuntemus muokkaavat musiikillista minäkuva	11
4.1	Itsetunto ja minäkuva	12
4.2	Itsetuntemus	13
4.3	Musiikilliseen minäkuvaan vaikuttavat ihanteet ja rajoitteet	15
4.4	Harjoituksia parempaan itsetuntemukseen	16
4.4.1	Omat rajoitteet ja ihanteet tutuksi	16
4.4.2	Mistä innostun ja mitä muut minusta sanovat	17
4.4.3	Negatiivisen sisäisen puheen muuttaminen	17
5	Vahvuuksien löytäminen, hyödyntäminen ja harjoittelu	18
5.1	Omien vahvuuksien löytäminen	18
5.2	Vahvuuksien hyödyntäminen ja harjoittelu	19
5.3	Vahvuusharjoituksia	20
5.3.1	Vahvuuspäiväkirja	20
5.3.2	Itsensä kiittäminen haastavien tilanteiden jälkeen	20
6	Tietoinen läsnäolo nivoo kaiken yhteen	21
6.1	Stressinhallinta on osa läsnäoloa	22
6.1.1	Mindfulness	22
6.1.2	Mind-Body Bridging	23
6.2	Tunteiden ja ajatusten arvottamatta jättäminen ja hyväksyminen	24
6.3	Harjoituksia tietoisin läsnäolon saavuttamiseksi	25
6.3.1	Jännityskartta	25

6.3.2	Tule tietoiseksi koko kehostasi	25
7	Pohdinta	26
8	Lähteet	29

1 Johdanto

Metropolian toisen opiskeluvuoteni aikana turhauduin ja ahdistuin laulamiseen ja riittämättömyyden tunteeseen. Näin laulutunneilla käymisestä katosi tarkoitus. Minusta tuntui, että olin kymmenen vuotta opiskellut laulua aina tekniikka edellä. Laulamistani oli tullut liian mekaanista ja ilo tekemisestä oli kadonnut aikoja sitten. Esiintyessä mietin vain tekniikkaa ja virheitäni – en lainkaan läsnäoloani tai sitä miten olen lavalla. Tutkin-topalautteissa sain aina kommenttia esiintymisestääni: *”ole vaan oma itsesi”*, *”olet kuin muovipleksin takana”*, *”koita olla avoimempi”*, *”tulkitse enemmän”* tai *”voit heittäytyä vielä enemmän”*. Kommentit olivat hämmentäviä, sillä kukaan ei kertonut tai opettanut, miten nämä asiat käytännössä tapahtuvat ja mitä ne esiintymisen kannalta tarkoittavat. Mitä pitää muuttaa ja miten? Tulkinnasta, tunteiden välittämisestä ja karismasta puhuttaessa tuntui, että joko olet synnynnäinen lahjakkuus tai sitten et. Voit olla teknisesti huippuluokan laulaja, mutta tunne ei välity. Yleisö huomaa sen, vaikei osaisi sanoa mikä esityksessä mättää.

Olin erittäin tietoinen omasta sulkeutuneisuudestani ja ujoudestani esiintyessä. Koin, että minun pitää muuttaa itseäni ihmisenä, jos haluan olla tunteisiin vetoava karismaattinen esiintyjä. Persoonana olen usein varautunut, ujo, todella herkkä ja paljon omista maailmoissani vilkkaine ajatuksineni. Nämä ominaisuuteni tietenkin vaikuttavat myös esiintymiseeni ja uskaltamiseeni. Lavalla sulkeutumisen tunnetta lisäsi se, että pelkäsin herkistyväni liikaa ja menettäväni tunteitteni hallinnan. Samalla mietin koko ajan mitä muut minusta ajattelevat, miltä kuulostan tai näytän. Pelkäsin negatiivista palautetta ja ettei minua hyväksytä. En osannut olla läsnä ja heittäytyä musiikkiin ja hetkeen. Opettajani sanoivat, ettei minun tarvitse muuttaa itseäni ihmisenä. Mitä siis pitää muuttaa, että voisi olla avoimempi, aito itsensä, lavalla?

Vähitellen minulle selvisi, että karisma koostuu taidoista, joita voi opetella ja harjoitella. Kolmannen vuoden syksyllä kävin Raili Honkanen-Korhosen laulutunneilla, emmekä laulaneet säveltäkään koko syyslukukauden aikana. Syksyn aikana tein paljon huomioita itsestäni, olemisestani, kehostani ja uskaltamisestani. Käsittelimme tunneilla läsnäoloa, stressinhallintaa, kehon ja tunteiden yhteyttä, sekä itsetuntoa ja -tuntemusta positiivisen pedagogiikan ja luonteenvahvuuksien avulla. Tuntien sisältöä nimitimme vitsillä ”huruakkailuksi”. Laulamattomuus oli mielestäni paras ratkaisu - en ollut siihen valmis.

Opin, että karismaansa voi kehittää harjoittelemalla läsnäoloa, tunteiden tunnistamista ja omien vahvuuksien löytämistä. Opinnäytetyölläni haluan tuoda esiin konkreettisia ja käytännönläheisiä keinoja, joilla karisman käsitteeseen ja esiintymistaitojen opetteluun voi tarttua. Kaikki harjoitukset on mahdollista muuntaa omiin tarpeisiinsa hyödyllisiksi ja ne sisältävät myös tärkeitä elämäntaitoja. Toiveenani on, että sekä laulun yksilö- että ryhmätunneille voitaisiin ottaa itsetuntemusta, läsnäoloa, tunteita ja kehonkieltä käsittelevää sisältöä. Haluan myös kertoa positiivisen pedagogiikan hyödyistä ja mahdollisuuksista musiikin opetuksessa.

Opinnäytetyöni on reflektiivinen katsaus omiin opintoihini Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Se on osoitettu etenkin niille, jotka haluavat kohentaa itsetuntemustaan, itsevarmuuttaan ja esiintymistaitojaan. Opinnäytetyöni on tarkoitus antaa uudenlainen näkökulma laulunopetukseen positiivisen pedagogiikan ja mentaalivalmennuksen keinoin. Aineistona olen käyttänyt lähdekirjallisuutta, artikkeleita ja luentotalenteita sekä syyslukukauden 2017 aikana pitämäni opintopäiväkirjaa, joka perustuu Raili Honkanen-Korhosen pitämiin laulutunteihin. Olen kerännyt jokaisen luvun alle muutaman harjoituksen, jotka auttavat harjoittamaan kutakin käsiteltävää aihetta. Olen soveltanut Raili Honkanen-Korhoselta saatuja harjoituksia sekä muita opiskelun aikana mukaan tarttuneita ja lähdekirjallisuudesta peräisin olevia harjoituksia.

2 Karisma alkaa itsetuntemuksesta

Karismaa pidetään usein sellaisena ominaisuutena, että sitä joko on tai ei ole. Internetin Suomisanakirjan mukaan sitä luonnehditaan seuraavasti: ”olemukseen liittyvä vaikutuskyky” ja ”henkilökohtainen vetovoima, vetovoima”. Kysyin myös noin kahdeltakymmeneltä tutulta, ystävältä ja perheenjäseneltä, millainen karismaattinen esiintyjä on heidän mielestään. Vastaukset olivat keskenään hyvin samanlaisia. Niissä toistuivat sellaiset asiat kuten aitous, läsnäolo, nöyryys (muttei nöyristely), itsevarmuus, avoimuus, omana itsenä oleminen ja inhimillisyys (helposti lähestyttävä). Monien mielestä tärkeää oli myös, että esiintyjä herättää katsojassa tunteita.

Vastausten perusteella voisi päätellä, että karisma ei ole syntymässä annettu lahja ja persoonallisuuden pysyvä osa. Karisma näyttäisi olevan enemmänkin kehitettävä taito, ja kuka vain voi tulla taitavaksi esiintyjäksi. Karismaattisen esiintymisen avain onkin nähtävästi siinä, että esiintyjä tietää ja ohjailee tietoisesti, minkälaisia tunteita eleillään ja kehonkielellään välittää. Itsetuntemuksesta kumpuaa itsevarmuus, joka mahdollistaa

aitona omana itsenä olemisen. Läsnaoloa tarvitaan, kun tarkkailemme mielen ja kehon reaktioita ympäröivään maailmaan. Karisman taitona olisi siis yhdistelmä mielen ja kehon hallintaa sekä tietoisuutta siitä, miten mieltä ja kehoa hallitsemalla vaikuttamme muihin ihmisiin.

Karisma lähtee mielestä, ja mieli vaikuttaa tunteisiin ja sitä kautta kehon eleisiin - haluimme tai emme, kehomme ja ilmeemme paljastavat tunteemme muille sekunneissa. Voimme kuitenkin oppia tunnistamaan tunteitamme ja vaikuttamaan sitä kautta kehonkieleen ja mieleemme esiintymistilanteessa. Se vaatii oman kokemukseni mukaan itsetutkiskelua, pohdintaa ja eritoten itsetuntemuksen kehittämistä.

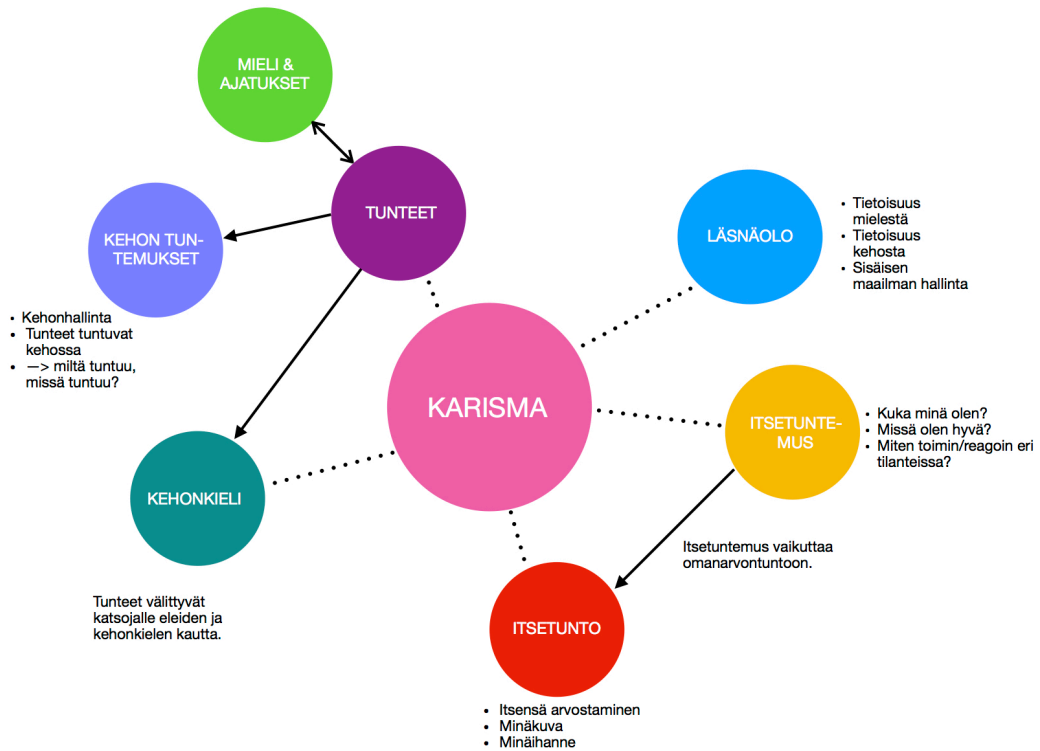
Tämän opinnäytetyön kantavana teemana ja arvona on jokaisen omien yksilöllisten vahvuuksien etsimisen tärkeys sekä tunteiden, kehonkielen ja toiminnan havainnointi arvottamatta. Opinnäytetyöni kehottaa käsittelemään haasteita vahvuuksien kautta heikkouksien sijaan. Arvottamatta jättäminen kehottaa huomioimaan kaikki tunteet ja tunteukset ajattelematta, että ne olisivat hyviä, huonoja, oikeita tai vääriä.

2.1 Karisman komponentit

Karisman käsitteestä on monenlaisia näkemyksiä. Esimerkiksi Olivia Fox Cabane jakaa karisman kolmeen eri komponenttiin; hänen mukaansa karisma koostuu läsnäolosta, lämminhenkisyydestä ja vallasta (2012, 22). Oma näkökulmani on, että karisma koostuu viidestä pääkomponentista, joita ovat itsetuntemus, itsetunto, tunteet, kehonkieli ja läsnäolo. Näiden komponenttien avulla on tarkoitus löytää oma, aito tapa esiintyä.

Hyvässä itsetuntemuksessa on tärkeää löytää omat vahvuutensa ja oppia hyödyntämään niitä. Käsittelem itsetuntemuksen harjoittelua positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuuksien keinoin. Itsetuntemus määrittelee pitkälti itsetuntoa ja minäkuvaa. Itsetunto kertoo, minkä arvoisina itseämme pidämme. Heikko itsetunto saa aikaan epävarman tunteen, joka välittyy suoraan esiintymistilanteessa kehonkielestämme. Näin tunteet ja kehonkieli ovat yhteydessä toisiinsa. Viimeinen karisman komponentti on läsnäolo, joka nivoo kaiken yhteen. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tietoisuutta oman kehon ja tunteiden toiminnasta ja siitä, että osaat tietoisesti vaikuttaa sisäiseen maailmaasi ja sitä kautta kehoosi. Jos esiintymistilanteessa tunnet pakokauhun tunnetta, mutta et osaa hallita sitä tai vaikuttaa siihen, et ole läsnä esiintyessä, sillä ajatuksesi ovat keskittyneet pelkästään kauhun tunteeseen. Läsnaolo siis muuttaa muut komponentit

konkreettiseksi toiminnaksi, sillä sitä tarvitaan tunteiden ja kehontuntemusten tunnistamiseen sekä itsetuntemuksen kehittämiseen. Alla oleva tekemäni kuvio kuvaa karisman komponentteja sekä niiden välisiä yhteyksiä.



Kuvio 1. Karisman komponentit

2.2 Positiivinen pedagogiikka ja luontevahvuudet tukevat itsetuntemusta

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiivisen psykologiaan. Siinä keskitytään tutki-
maan yksilön vahvuuksia ja voimavaroja. Sen yksi ydinajatuksista perustuu kreikkalai-
sen filosofin Aristoteleen käsitteeseen eudaimonia, jossa vahvuuksien ja kykyjen käyt-
täminen voimaannuttaa ihmistä (Tikkanen 2017, 10). Pedagogiikka on vahvuusperus-
taista ja ratkaisukeskeistä, jossa tärkeintä ei ole ongelmien etsiminen vaan kehityskoh-
teiden ja vahvuuksien löytäminen ja sanallistaminen. Sen ajatuksena on vahvistaa op-
pilaan itsetuntemusta ja onnistumisten kautta lisätä myös motivaatiota opiskeluun. Vah-
vuuksien opettaminen lisää myös psyykkistä joustavuutta, jota voisi kutsua myös itse-
tunnon vahvuudeksi. Vahva itsetunto ei romahda vastoinkäymisestä, jolloin oppilaalla

on myös voimaa ja uskallusta yrittää uudelleen. (Vrt. esim. Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 21-22.) Tikkanen kirjoittaa seuraavasti (Tikkanen 2017, 12):

”Omien vahvuuksien opettaminen ennaltaehkäisee masennusta, saa oppilaan tuntemaan tyytyväisyyttä, löytämään merkityksellisyyttä elämälle sekä auttaa luovempaan, kokonaisvaltaisempaan ajatteluun.”

Luonteenvahvuudet ovat piirteitä, jotka motivoivat ja ohjaavat toimintaamme. Ne eivät ole perittyjä ominaisuuksia, vaan luonnetaitoja, joita voi opetella. Luonteenvahvuudet näkyvät tunteissamme, toiminnassamme ja niissä asioissa, jotka vetävät meitä puoleensa. Osa luonteenvahvuuksista tiedostetaan ja osa niistä on vielä itselle tiedostamattomia. (Kiuru-Ahvonen 2019.) Positiivisessa pedagogiikassa keskitytään siihen mikä toimii, eli siihen miten ja missä vahvuutemme pääsevät käyttöön. Heikkouksia ei luetella, vaan niitä pidetään kehityskohteina, joita voi harjoitella. Vahvuuksia pyritään löytämään arkisista asioista. Jokaisella on omat, yksilölliset vahvuutensa, joiden tiedostaminen ja sanallistaminen auttaa oman polun löytämisessä. (Vrt. esim. Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 23.)

Martin Seligman ja Christopher Peterson loivat luokittelujärjestelmän ihmisten vahvuuksista, joissa kuuden hyveen alle luokitellaan kaksikymmentäneljä luonteenvahvuutta. Järjestelmä perustuu pitkälle filosofiselle perinteelle. Muun muassa Sokrates, Platon ja Aristoteles luetteloivat hyveitä pitäen niitä luonteenpiirteinä, jotka tekevät ihmisestä hyvän. Luokitusjärjestelmän tarkoituksena on tarjota tapoja ajatella, nimetä ja mitata vahvuuksia. (Vrt. esim. Peterson & Seligman 2004, 9-10.) Tutkijat Lotta Uusitalo-Malmivaara sekä Kaisa Vuorinen ovat kääntäneet kaikki kaksikymmentäneljä luonteenvahvuutta suomenkielille, sekä lisänneet vielä kaksi vahvuutta: sisukkuuden ja myötätunnon, joka sisältää myös itsemyötätunnon käsitteen. Luonteenvahvuudet määrittelevät hyveitä. Esimerkiksi viisauden hyve voidaan saavuttaa muun muassa sellaisilla vahvuuksilla kuten luovuus ja uteliaisuus. Nämä vahvuudet ovat samanlaisia siinä mielessä, että ne liittyvät tiedon käyttöön ja hankkimiseen, mutta ne ovat myös erillisiä. (Vrt. esim. Peterson & Seligman 2004, 13.) Seuraavassa taulukossa kuvataan hyveitä ja niihin kuuluvia luonteenvahvuuksia.

Hyveet ja niihin kuuluvat luontevahvuudet

VIISAUS JA TIETO	ROHKEUS	INHIMILLISYYS	OIKEUDENMUKAISUUS	KOHTUULLISUUS	HENKISYYS
Luovuus	Rohkeus/urheus	Rakkaus	Ryhmätyötaidot	Anteeksiantavuus	Kauneuden arvostus
Uteliaisuus	Sinnikkyys	Ystävällisyys	Reiluus	Vaativattomuus	Kiitollisuus
Arviointikyky	Rehellisyys	Sosiaalinen älykyys	Johtajuus	Harkitsevaisuus	Toiveikkaus
Oppimisen ilo	Innostus			Itsesääätely	Huumorintaju
Näkökulmanottokyky					Hengellisyys

Taulukko 1. Hyveet ja niihin kuuluvat luontevahvuudet (vrt. esim. Peterson & Seligman 2004, 29-30; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017)

Positiiviseen pedagogiikkaan törmää yleensä puhuttaessa varhaiskasvatuksesta tai nuorten kanssa työskentelystä. Koen, että siitä olisi paljon hyötyä myös musiikin yksilö-opetuksessa, sekä nuorten ja aikuisten ammattikoulutuksessa. Positiivinen pedagogiikka auttaa opettajaa näkemään oppilaansa yksilöinä, joilla on kaikilla persoonalliset vahvuutensa. Opetus on lämminhenkistä ja helposti lähestyttävää. Itseäni tässä suuntauksessa liikuttaa sen hyvyys ja se, että kaikkien tulisi kokea olevansa erityisiä yksilöitä. Positiivinen pedagogiikka ei ole ainoastaan menetelmä opettaa, vaan osa myönteistä ja hyvinvoivaa elämänasennetta. Ennen kuin muille voi opettaa vahvuuksia, täytyy osata löytää niitä myös itsestään.

3 Tunteiden tunnistaminen ja välittäminen

3.1 Mitä tunteet ovat?

Mielemme koostuu tunteista, ajatuksista ja muistoista. Aivot reagoivat, arvioivat, ennakoivat ja pääättelevät jatkuvasti näkemäämme ja kokemaamme. (Nummenmaa 2015.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisillä on yhdeksän universaalia tunnetta: viha, pelko, inho, onni, suru, yllätys, halveksunta, häpeä ja ylpeys. Nämä tunteet ja niiden ilmaiseminen näyttää samalta melkein kaikissa maailman kulttuureissa. Tunteet ovat syntyneet siis evoluution myötä. Ne säätelevät mielen ja kehon toimintaa. (Cuddy 2015, 53.)

Tunteiden toiminta on automaattista ja usein tiedostamatonta. Ne seuraavat ja arvioivat ympäristön hyötyjä ja haittoja hyvinvointimme kannalta. Tunteilla on monipuolisia ja

kauaskantoisia vaikutuksia kaikkeen arjen toimintaamme, muun muassa aistimuksiin, tekoihin, päätöksiin ja ajatuksiin. Meidän on tärkeää tunnistaa ja ymmärtää tunteitamme, jotta ymmärtäisimme omia päätöksiämme ja reaktioitamme. Siten osaamme yhdistää oman käyttäytymisemme siihen, miten tunteet säätelevät sitä. Silloin voimme myös tietoisesti vaikuttaa päätöksentekoon. (Nummenmaa, 2015.)

Muistomme muokkaavat tunnereaktioitamme. Näemme siis maailman aina oman miellemme läpi, vaikka ihmisillä välillä on tapana olettaa toistensa ajatuksia ja aikeita. Uskomuksemme määrittävät havaintoja ja vaikuttavat tunteisiimme sitä kautta. Jos uskon saavani esiintymisestä negatiivista palautetta, etsin ja tulkiten yleisöstä merkkejä oman uskomukseni näkökulmasta. (Vrt. esim. Dunderfelt 2006, 21; Gustafsberg 2014, 59-61.)

Sisäinen puhe tapahtuu mielessä ja vaikuttaa hyvinvointiimme ja sitä kautta tunteisiin. Myönteiset ajatukset lisäävät myönteisiä tunteita. (Gustafsberg 2014, 63.) Tässä opinnäytetyössä pyrin vahvistamaan myönteistä ajattelua ja myönteistä puhetta itsestä ja omista suorituksista.

Tunteet ovat sosiaalisia ilmiöitä. Ihmislajin selviytymisen kannalta on ollut tärkeää havaita ja tulkita toistemme ilmeitä – ja sitä kautta tunteita. Meillä on aivoissamme peilisoluja, jotka reagoivat samalla tavalla toimintaan ja sen näkemiseen. Tällä tavalla voimme siis eleiden ja ilmeiden perusteella tietää, miltä toisesta tuntuu. (Kinnarinen 2005.) Tunteet tarttuvat siis ihmisistä toisiin ja saavat ihmiset ajattelemaan ja toimimaan samalla tavalla. Voimme helposti levittää niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita.

3.2 Sanaton kommunikaatio – karismaattinen kehonkieli ja eleet

Mieli, ajatukset, tunteet ja keho vaikuttavat toisiinsa kokonaisuuksina (Gustafsberg 2014, 58). Toisten tunteita havaitessamme tulkitsemme ilmeitä, eleitä ja kehonkieltä. Tulkitsemme tunteita tiedostamatta koko ajan. Voimme kuitenkin tiedostaa omat tunteemme ja sillä tavalla määritellä, mitä kerromme kehonkielellemme ja ilmeidemme kautta yleisölle.

Vuorovaikutustilanteissa kehonkieli vaikuttaa meihin emotionaalisella tasolla, sanat taas vaikuttavat kognitiivisella tasolla. Tunnereaktio menee yleensä aina järjen edelle,

joten kehonkielellä on yleensä vahvempi vaikutus siihen, miten viestiimme reagoidaan. (Fox Cabane 2012, 200.) Karismaattinen esiintyjä koskettaa yleisöä tunteista käsin. Tunteet ja ajatukset näkyvät muutoksina kehossa. Jos haluamme hallita lähettämämme viestejä, meidän täytyy olla tietoisia tunteista, ajatuksista ja niitä ilmaisevista eleistä. Sillä tavoin antamamme signaalit voivat olla sopusoinnussa keskenään. Ristiriitaiset viestit antavat yleisölle kuvan, että kaikki ei ole kunnossa. (Vrt. esim. Cuddy 2015, 51-55.) Fox Cabane kirjoittaa karismaattisista ihmisistä seuraavasti (2012, 201):

”Karismaattiset ihmiset tunnetaan tunteiden tartuttamisen taidoistaan; heillä on voimakas kyky saada tunteensa ja värähtelynsä tarttumaan muihin ihmisiin.”

Karismaattinen esiintyjä tietää, miten tietyt eleet vaikuttavat kuuntelijoihin ja mitä tunteita ja vaikutelmia haluaa välittää yleisölleen. Kehonkieltä voi myös itse tietoisesti peilata vuorovaikutustilanteissa. Arkikielellä ilmaistuna se tarkoittaisi toisten eleiden ja ilmeiden matkimista. Tietoinen peilaaminen lisää yhteisymmärrystä ja luottamusta, sillä henkilöt ovat silloin ikään kuin samalla aaltopituudella. Samanlaista ele- ja kehonkielen peilausta tapahtuu kaikissa vuorovaikutustilanteissa tiedostamatta. (Fox Cabane 2012, 203-204.)

Silmät ovat ehkä tärkein osa sanatonta kommunikaatiota. Katseen avulla kerrot yleisölle, oletko läsnä. Poukkoileva, poissaoleva katse tai silmien kiinni pitäminen viestii siitä, että esiintyjä on mielessään jossain muualla kuin tiedostaen tässä hetkessä. Intensiivistä, mutta lempeää katsetta ilman vaivaantuneisuutta kannattaa harjoitella. Silmien rentous kertoo lämminhenkisyydestä, kun taas kireät kasvolihakset jännittyneisyydestä. (Fox Cabane 2012, 212-216.) Fox Cabane kirjoittaakin (2012,212):

”Ilman hyvää katsekontaktia ei ole karismaa.”

Karismaattinen ihminen on Fox Cabanen mukaan lämminhenkinen ja läsnäoleva. Näiden tulisi huokua kehonkielestä ja ilmeistä. Karismaattinen kehonkieli ilmaisee myös itsevarmuutta. Itsevarma esiintyjä saa yleisön rentoutumaan, epävarma esiintyjä saa yleisön hermostumaan esiintyjän puolesta. Hermostunut yleisö pelkää, ettei muusikko suoriudu tehtävästään ja huomaa virheet helpommin. (Arjas 2014, 139.) Voimattomuus, epävarmuus ja pelko näkyvät kehonkielessä niin, että yritämme ikään kuin piementää itsemme näkymättömiin vetämällä raajoja lähemmäs toisiaan ja menemällä kumaraan. Tällöin myös eleiden ja ilmeiden käyttö on suppeampaa. Itsevarma kehonkieli on tämän vastakohta. Siihen kuuluu muun muassa hyvä ryhti sekä elekielen ja ilmeiden

monisävyisyys. Kehonkielestä välittyi silloin myös vahvuus ja voimakkuus, joka nähdään itseluottamuksena. (Cuddy 2015, 186-192.)

Koska keho, mieli, tunteet ja ajatukset toimivat kokonaisuutena, fyysinen vaikuttaa psyykkiseen. Kun keho on tiettyssä emotionaalisessa tilassa, tunteita ei voi muuttaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kehon asentoja muokkaamalla voimme vaikuttaa myös mieleemme toimintaan. Itsevarman asennon ottaminen siis aiheuttaa myös itsevarman tunteen, joka vaikuttaa kehonkielen. Tällä tavoin tunteet ja kehonkieli saavat aikaan niin kutsutun positiivisen kierteen ja pystymme ilmentämään itsevarmoja signaaleja entistä vahvemmin. (Fox Cabane 2012, 129.)

3.3 Pelko ja esiintymisjännitys

Pelko on yksi ihmisen universaaleista perustunteista. Se aiheuttaa kehossa ja mielessä niin kutsutun ”pakene tai taistele” -reaktion, puolustusmekanismin. Se on ihmiselle tärkeä tunne, sillä se on auttanut meitä suojautumaan ja selviytymään. Muusikoille esiintymispelko ja -jännitys ja siitä aiheutuvat kehon reaktiot ovat tuttuja - kädet hikoavat, pulssi nousee, tärisyttää. Tiettyyn pisteeseen asti esiintymisjännitys auttaa keskittymään ja virittäytymään esitykseen.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisten tilanteiden pelko on samantapaista kuin esiintymispelko (Arjas 2014, 25). Omasta elämästäni olen huomannut, että sosiaalisten tilanteiden jännittäminen heijastuu suoraan esiintymisjännitykseen ja epävarmuuteen myös esiintymistilanteessa. Minun tapauksessani pelko liittyy hylätyksi tulemisen pelkoon ja epäonnistumisen pelkoon, eli toisin sanoen toiveeseen siitä, että onnistun ja ajatukseen, että sitä kautta minut hyväksytään. Pelko kietoutuu siis oman itsetunnon ja minäkuvan ympärille. Minulla on tarve miellyttää muita sekä sosiaalisissa tilanteissa että esiintymistilanteissa. Tämä johtaa siihen, että pelkään niin paljon yleisön negatiivisia reaktioita, etten halua aiheuttaa reaktioita lainkaan.

Jännitys esiintymistilanteessa aiheuttaa sen, että käännyimme mielessämme itseemme päin, koska haluamme tarkkailla mahdollisimman tarkasti tapahtumia, jotka voivat ”pilata” esityksen (vrt. esim. Arjas 2014, 27). Minun kohdallani se tarkoittaa jatkuvaa laulutekniikan ja vireen tarkkailua, jotka taas pohjautuvat opeteltuun ajatukseen siitä, että tietynlaiset kappaleet täytyy laulaa tietyllä tekniikalla. Tarkkailun kohteet vaihtelevat yksilöllisesti ja ovat yleensä sellaisia asioita, jotka esiintyjä kokee haastaviksi.

Itseen päin kääntyminen vaikuttaa siihen, että esiintyjän on mahdotonta nähdä kokonaisuutta. Vuorovaikutus yhtyeen sekä yleisön kesken katkeaa, jolloin esityksestä jää yleisölle helposti valju kuva. Kun keskittyy vain itseensä ja omaan suoritukseensa olematta vuorovaikutuksessa ympärillä olevien ihmisten kanssa, yleisö kokee helposti, että esiintyjä on kuin omassa kuplassaan. Tämä kupla on esiintyjän rakentama suoja-muuri itsensä ja yleisön oletettujen negatiivisten reaktioiden väliin.

Eleissä ja kehonkielessä omaan maailmaan sulkeutuminen näkyy muun muassa silmien kiinni pitämällä tai käsien pitämällä vartalon edessä ikään kuin "suojana", sekä vähentyneenä tai olemattomana vuorovaikutuksena yhtyeen kanssa (hymy, katseet, nyökkäykset, lopetusten näyttäminen jne.).

3.4 Harjoituksia omien tunteiden ja kehonkielen tunnistamiseen

3.4.1 Tee huomioita esiintymisestäsi

Seuraavan harjoituksen olen ideoinut työni lähdekirjallisuuden pohjalta (Arjas 2014, 139-142; Cuddy 2015, 186-192; Fox Cabane 2012, 32-40). Harjoituksen tavoitteena on auttaa esiintyjää huomaamaan, mitä tunteita hän yleisölleen välittää ja miten eri tunteet näkyvät omissa ilmeissä, kehonkielessä ja asennoissa.

Kuvaa jokin esiintymisesi ja katso se aluksi ilman ääntä, jotta musiikillinen suoritus ei veisi huomiotasi. Tee huomioita ja kirjoita ylös vastauksia seuraaviin kysymyksiin, kiinnittäen huomiosi pieniinkin muutoksiin (koska yleisö huomaa nekin):

- Millainen tunne ilmeestäsi välittyy?
- Miten kehosi liikkuu? Onko liike joustavaa ja vapautunutta vai kankeaa?
- Kuinka avoin asentosi on? Ovatko kädet rennosti sivuilla vai edessä suojaamassa?
- Mihin kohdistat katseesi?
- Miten epävarmuuden hetket vaikuttivat ilmeeseen, kehonkieleen, asentoon ja katseeseen?

- Miten itsevarmuus näkyi?

Muista olla rehellinen itsellesi ja koita tehdä huomioita niin objektiivisesti kuin mahdollista. Vältä arvottamasta tai arvostelemasta suoritustasi, tee ainoastaan huomioita. Tämä on harjoittelun työkalu, ei koe! Käy läpi huomioitasi oman opettajan tai kollegan kanssa. Voitte keskustella siitä, näkeekö hän samat asiat. Samalla saat objektiivisemmän näkökulman.

3.4.2 Tuntemuksille antautuminen

Fox Cabane kirjoittaa tuntemuksille antautumisesta, jonka avulla voi löytää mukavuuden epämukavuuden keskeltä (2012, 88). Huomasin itse harjoittelevani esiintymistilanteissa kyseistä menetelmää ilman, että tiesin että se oli ”keksitty” ja siitä oli kirjoitettu. Kyse on omien epämukavien tunteiden havaitsemisesta ja niiden sietämisen kasvattamisesta.

Kun olet epämukavassa tilanteessa, havainnoi tunteitasi, arvottamatta niitä. Havainnoi ajatuksiasi ja kehosi tuntemuksia, esimerkiksi näin: ”Nyt minua jännittää ja tunnen epävarmuutta. Se tuntuu vatsassani ja minusta tuntuu, etten halua pitää silmiä auki ja kehoni haluaa kääntyä suojaavampaan asentoon”. Vastusta kiusausta reagoida tunteeseen kehollasi ja eleilläsi. Voit jopa koittaa tehdä täysin päinvastoin, mitä mielesi haluaisi automaattisesti tehdä. Avaat silmät ja korjaat ryhtiä, hengität syvään. Huomaat, että alat sietää epämukavuuden tunnetta tai se katoaa kokonaan. Huomioimalla tunteesi, ajatuksesi ja tuntemuksesi voit itse vaikuttaa kehonkieleesi, etkä ole tunteidesi vietävänä.

4 Itsetunto, minäkuva ja itsetuntemus muokkaavat musiikillista minäkuva

Itsetunto, minäkuva ja itsetuntemus ovat ikään kuin saman asian eri osa-alueita. Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, mitä nämä käsitteet pitävät sisällään ja miten niiden yhteyksiä tulisi tulkita. (Sorvisto & Suokas 2018, 9.) Itse miellän käsitteet yksinkertaistusti niin, että itsetunto on omanarvontuntemme, joka pohjautuu realistiseen tai epärealistiseen minäkuvaan, joka on kokemus itsestä ihmisenä. Itsetuntemus on oman minän tuntemista ja syvempää ymmärrystä omista toimintatavoista ja tuntemuksista.

Itsetuntemus vaikuttaa siten minäkuvan realistisuuteen, jolloin se vaikuttaa myös itsetuntoon positiivisella tavalla.

4.1 Itsetunto ja minäkuva

Itsetuntoa kuvataan useissa yhteyksissä ainoastaan adjektiiveilla ”hyvä” tai ”huono/heikko” avaamatta käsitettä sen enempää. Tämä antaa kuvan, että se olisi aina stabiili persoonallisuuden osa. Tosiasiassa ihmisen itsetunto vaihtelee eri elämän osalueilla ja tilanteissa. Se voidaan myös kohdistaa tarkoittamaan vain esimerkiksi ammatillista itsetuntoa. Itsetunto rakentuu kokemuksista ja on henkilön oma käsitys itsestään ja arvostaan. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän arvostaa itseään, hyväksyy itsensä ja kokee myös muidenkin hyväksyvän hänet (Arjas 2014, 62). Elämän arvo ei silloin riipu muiden hyväksynnästä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, osaa myös nähdä muiden vahvuudet ja antaa niille arvostusta, eikä hän näe toisten onnistumisia uhkana. (Sorvisto & Suokas 2018, 12-14.)

Hyvä itsetunto pohjautuu realistiseen minäkuvaan. Minäkuva, toiselta termiltään minäkäsitys, on identiteettimme, se millainen koemme olevamme suhteessa ympäröivään maailmaan. Realistiseen minäkuvaan vaikuttaa itsetuntemus, eli se, miten hyvin tuntemme itsemme. Realistisen minäkuvan omaava ihminen tuntee omat vahvuutensa. (Arjas 2014, 58.)

Minäkäsityksemme ohjaa ja jopa rajoittaa toimintaamme, sillä emme pysty tekemään asioita, jotka kuuluvat sen ulkopuolelle. Jos minäkäsitykseemme esimerkiksi kuuluu ajatus ”en osaa laulaa korkeita ääniä”, niitä on mahdotonta laulaa muuttamatta minäkäsitystämme. Minäkäsitys muuttuu oivallusten kautta, joka voisi tässä esimerkissä tapahtua laulunopettajan kanssa laulutunnilla. (Vrt. esim. Arjas 2014, 58.)

Minäkuvaan sisältyy vielä minäihanne, eli se, millainen ihminen itse haluaisi olla. Tämä perustuu jokaisen yksilölliselle käsitykselle siitä millainen ihmisen tulisi ympäristön mielestä olla, jotta hänet hyväksyttäisiin. (Arjas 2014, 59.)

Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ajattelee paljon sitä, mitä muut hänestä ajattelevat, eikä välttämättä uskalla toimia, puhua tai ajatella itse oikeaksi kokemallaan tavalla. Tekemistä rajoittaa matala itsearvostus ja ajatukset siitä, että ei osaa tai pysty. Heikkoitsetuntoisella ihmisellä voi siten olla kova halu miellyttää muita, jotta hänet varmasti

hyväksyttäisiin ja häntä arvostettaisiin. Silloin tekemistä ohjaa pelko hylätyksi tulemisesta ja negatiivisesta palautteesta. Tämä voi johtaa siihen, että välttelee pelkoa aiheuttavia tilanteita kokonaan, kuten aiemmassa kappaleessa ”Pelko ja esiintymisjännitys” mainittiin. Heikko itsetunto voi myös olla vain itsetuntemuksen puutetta.

4.2 Itsetuntemus

Jotta minäkuva olisi realistinen ja myönteinen ja osaisimme sitä kautta arvostaa itseämme juuri sellaisina yksilöinä kuin olemme, meidän tulisi tuntea itsemme. Pohtiessani ääneen ystäväilleni sitä miten minun oikein kuuluisi olla lavalla sain usein vastaukseksi: ”ole vain oma itsesi”. Jäin pohtimaan: Miten voin olla oma itseni, jos en tiedä millainen minä olen? Mitä oikeastaan tarkoittaa ”olla oma itsensä” ja miten se näkyy konkreettisesti?

Vaikka useimmille ihmisille sana ”itsetuntemus” on varmasti tuttu, kulttuurissamme ja kouluissamme tarjotaan hyvin vähän siihen liittyvää opetusta, eikä sellaisia taitoja juuri-kaan harjoitella, vaikka niistä olisi suurta hyötyä elämänlaadulle, mielekkyyden kokemiselle ja tuotteliaisuudelle (Dunderfelt 2006, 25). Itsetuntemuksen harjoittaminen tapahtuu usein yksin pohdiskelemalla ja mieltä harjoittamalla. Kuitenkin ajatuksiaan on hyvä purkaa jonkun toisen henkilön kanssa, joka voi olla ystävä tai oma opettaja. Itsetuntemuksen harjoitteluun tai sen ohjaamiseen ei välttämättä tarvita psykoterapeuttia tai psykologia, vaan ymmärrystä ihmismielen ja kehon toiminnasta, joka on opittavissa omaa toimintaansa seuraamalla ja tekemällä siitä huomioita.

Itsetuntemus on syvempää ymmärrystä omasta itsestä. Sen harjoittamisen voi ajatella olevan vähän kuin tutkimusmatka itseen. Itsetuntemukseen liittyy oman psyyken toiminnan ymmärtäminen. Se on ymmärrystä siitä, miksi toimimme, tunnemme ja ajattelemmme tietyllä tavalla ja miten nämä asiat ohjaavat toimintaamme, päätöksentekoamme ja elämäämme. Näihin vaikuttaa muun muassa oma historia, kokemukset ja perimä, jotka täytyy ottaa huomioon tutustuuksessa itseensä. (Dunderfelt 2006, 18-20.) Itsetuntemusta harjoitellessa täytyy olla itselleen brutaalin rehellinen, sillä kieltämällä osia itsestä, itseä ei voi kokonaan tuntea. Epämiellyttävätkin tunteet ja ajatukset kannattaa hyväksyä arvottomatta, ottaa avosylin vastaan ja nähdä ne oppimisen välineinä.

Itsetuntemukseen voi myös liittyä tarkoituksen etsiminen elämästä. Silloin etsitään vastauksia kysymyksiin kuten ”Kuka minä olen?” ja ”Miksi olen olemassa?”. Tony

Dunderfelt jakaa kirjassaan *Voimavarana itsetuntemus* itsetuntemuksen kahteen alalajiin, psykologiseen itsetuntemukseen eli ”inhimilliseen kasvuun” ja henkiseen itsetuntemukseen eli ”henkiseen kehitykseen”. (2006, 19.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn suurimmaksi osaksi ”inhimilliseen kasvuun”, eli oman toiminnan ymmärtämiseen ja siihen, miten sitä voi tietoisesti oppia ymmärryksen kautta ohjailemaan. Lähestyn itsetuntemuksen vahvistamista ja itseän tutustumista positiivisen pedagogiikan vahvuusajattelun keinoin.

Kun ihmisellä on hyvä itsetuntemus, hän tietää vahvuutensa kussakin tilanteessa ja osaa tuoda niitä tietoisesti esiin, koska tietää miten ne näkyvät. Hän on myös tietoinen kehitettävistä vahvuuksistaan, ”heikkouksistaan”, ja osaa viedä itseään positiivisesti haastaviin tilanteisiin, jotta voisi kehittyä. Hän osaa nimetä tunteensa ja tietää, miten hänen kehonsa reagoi niihin. Hän tietää minkälaisissa tilanteissa eri tunteet ilmenevät ja osaa nimetä niille syyn. Hän on tietoinen mihin tunteisiin, tunteuksiin ja reaktioihin haluaisi pyrkiä ja hänen toiminnan tavoitteensa ovat realistisia ja tukevat siten realistista minäkuvaa. Hän tietää myös, miten voi omalla toiminnallaan ja ajatuksillaan vaikuttaa tunteisiin ja reaktioihin ja siten päästä noihin tavoitteisiin, eli hän osaa tietoisesti hallita sisäistä maailmaansa. Tällä tavoin hyvä itsetuntemus lisää myös tietoista läsnäoloa. Olivia Fox Cabane kiteyttää hyvän itsetuntemuksen käsitteen seuraavasti (2012, 36):

”Hyvillä sisäisillä taidoilla varustetut ihmiset ovat tietoisia omasta sisäisestä maailmastaan ja sen tapahtumista - ja siitä, kuinka sisäiseen maailmaan vaikutaan.”

Hyvä itsetuntemus voisi näkyä esimerkiksi jännittävässä esiintymistilanteessa niin että esiintyjä ensinnäkin osaa nimetä tunteensa (”jännitys”) sekä osaa analysoida mistä se johtuu (”pelkään saavani negatiivista palautetta”). Hän huomaa tunteesta aiheutuneet kehon reaktiot (”tärinä, vatsaan sattuu”). Hän kuitenkin tietää, että tietynlainen hengitysharjoitus ennen esitystä rauhoittaa jännitystä ja osaa sillä tavoin hillitä kehon pelko-reaktioita. Hän myös osaa analysoida ajatuksensa pelon syystä niin että ymmärtää, ettei kyse ole hänen taidottomuudestaan esiintyä tai laulaa. Esiintyjä tuntee oman kehonsa ja tietää miten itselle on hyvä olla esiintymistilanteessa. Hän muistaa omat vahvuutensa ja käyttää niitä ja muistaa myös mitä vahvuuksia on tullut tilanteeseen harjoittelemaan. Esityksen jälkeen hän ei jää miettimään yhtä ”virhettä” vaan osaa nähdä esityksen kokonaisuutena ja itsensä arvokkaana osana sitä.

Hyvä itsetuntemus vaikuttaa myönteisesti minäkuvaan ja sen realistisuuteen, joka taas vaikuttaa omanarvontuntoomme - itsetuntoomme. Tietämällä omat vahvuutemme ja osaten käyttää niitä koemme olevamme arvokkaita yksilöitä, ainutlaatuisia persoonia, jolloin omana itsenä oleminen riittää.

4.3 Musiikilliseen minäkuvaan vaikuttavat ihanteet ja rajoitteet

Musiikillinen minäkuva on osa minäkuvan kokonaisuutta, jolle niin kutsuttu ammatillinen itsetunto perustuu. Musiikillinen minäkuva on muusikon oma kokemus osaamisestaan ja taidoistaan, jotka ohjaavat muusikon toimintaa. Myös musiikillinen minäkuva voi olla realistinen tai epärealistinen. Epärealistiseen minäkuvaan voi vaikuttaa vuosien aikana saama palaute, kilpaileminen ja ohjelmisto, joka on aina taitotason ääri rajoilla. (Arjas 2014, 58.)

Minäihanteen käsite ulottuu myös musiikilliseen minäkuvaan. Meillä on usein jokin oletus siitä, millainen on hyvä muusikko ja esimerkiksi minkä taitotason ohjelmistoa silloin täytyy osata, jotta muut pitävät meitä hyvinä muusikoina ja hyväksyvät meidät. Ihanne voi kohdistua myös sosiaalisiin ja tiedollisiin taitoihin. Jos oma yksilöllinen oletuksemme ja ihanteemme on, että hyvä, karismaattinen esiintyjä on energinen ekstrovertti, joka pomppii ja juoksee edestakaisin pitkin lavaa, pyrimme muuttamaan toimintaamme niin, että se olisi lähempänä ihannettamme. Pettymyksen tunteita tulee silloin kun koemme, ettemme yllä ihanteeseemme eli sille tasolle, jolle haluamme päästä. Joskus minäihannekin voi olla epärealistinen, jos se on ristiriidassa oman persoonan kanssa. Esimerkiksi introvertti ei kovin helposti pysty muuttamaan ekstrovertiksi. Silloin minäihannetta täytyy muuttaa. Se ei tapahdu itsestään sormia napsauttamalla, vaan löytämällä omat persoonalliset vahvuutensa ja oppimalla luottamaan niihin. Päivi Arjas kirjoittaa (2014, 63):

”Jokaisen täytyy tarkastella tilannetta omien vahvuuksiensa kautta. Niin kauan kuin pyrkii toimimaan vain sen mukaan, mitä uskoo muiden odottavan tai haluavan, ei omalle parhaalle tasolle voi päästä.”

Päivi Arjas puhuu kirjassaan mielensisäisistä toleranssirajoista, jotka kuuluvat minäkäsitykseen ja voivat myös rajoittaa toimintaamme. Toleranssirajat ovat tietoisia ja tiedostamattomia ja määrittävät sen, kuinka hyviä uskomme itse olevamme ja millaisiin suorituksiin uskomme pystyvämme, ja toisaalta myös millaista tasoa vaadimme itseltämme muusikoina ja esiintyjinä. Toleranssirajoihin vaikuttaa kokemuksemme ja esimerkiksi palautteet esiintymisistä. Toleranssirajat, niin kuin musiikillinen minäkuvakin,

voi olla epärealistinen ja virheellinen, jolloin se estää meitä valjastamaan todellisen potentiaalimme käyttöön. Saatamme estää tavallaan itse itseämme, sillä emme usko, emmekä tiedä, pystyvämme parempaan. (Arjas 2014, 61.)

Palautteen vaikutuksesta omaan musiikilliseen minäkuvaan kerron seuraavan esimerkin. Vuosia sitten eräs laulunopettajistani kommentoi ääntäni laulaessani korkealta ”hennoksi keijukaisääneksi”, joka muokkasi käsitystäni niin, että ääneni on hento. Tämä sai minut yli kymmeneksi vuodeksi välttelemään tietynlaista äänenmuodostustapaa ja pyrkimään aina kovaäänisempään tapaan laulaa. Kymmenen vuotta uskoin, että kun laulan korkealta, se kuulostaa aina liian hennolta. Siihen käsitykseen ei vaikuttaneet edes äänitteet, joilta selvästi kuului, että ääni, joka tietysti oli kymmenen vuoden aikana kehittynyt, ei ollut heikko tai heiveröinen. Minäkuvamme on yleensä niin syvälle juurtunut ja tiedostamaton, että emme itse näe sen vaikutuksia omaan toimintaamme.

4.4 Harjoituksia parempaan itsetuntemukseen

4.4.1 Omat rajoitteet ja ihanteet tutuksi

Seuraava ideoimani pohdintatehtävä pohjautuu Arjaksen teokseen *Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus* (2014, 57-65). Sen pyrkimyksenä on tuoda oma musiikillinen minäkuva, minäihanne ja rajoitteet itselle tutuiksi.

Pohdi omaa musiikillista minäkuvaasi, ja polkuasi tähän hetkeen:

- Onko sinulla tullut vastaan hetkiä, jolloin ajattelit ”en osaa”? Mitä se koski, ja pääsitkö tilanteesta eteenpäin? Miten?
- Määritteletkö itseäsi tietynlaiseksi laulajaksi/esiintyjäksi/muusikoksi? Millaiseksi?
- Ovatko esimerkiksi muiden kommentit tai mielipiteet vaikuttaneet musiikilliseen minäkuvaasi? Miten?
- Rajoittaako määritelmä itsestäsi sinua? Miten?
- Voisiko määritelmää muuttaa?

- Millainen on minäihanteesi laulajana/esiintyjänä/muusikkona? Onko se muuttunut ajan myötä?
- Onko ihanteesi realistinen minäkuvaasi nähden?
- Koetko pystyväsi kulkemaan tavoitteitasi kohti?

4.4.2 Mistä innostun ja mitä muut minusta sanovat

Tämä harjoitus pohjautuu Raili Honkanen-Korhosen laulutunneilta pitämäni opintopäiväkirjaan ja sen tavoitteena on vahvistaa itsetuntemusta listojen kirjoittamisen keinoin.

Kirjoita kolme listaa:

- Mistä minä innostun?
- Mistä minä unelmoin?
- Mitä muut minusta sanovat?

Viimeiselle listalle voit kysyä ystäviltäsi ja perheenjäseniltäsi millaisena he sinut näkevät. Muistele myös, milloin joku on sanonut sinusta jotain mukavaa. Listan tarkoitus on oppia muistamaan myös positiiviset kommentit, sillä usein mieleemme jää vain negatiiviset asiat. Kaikki kolme listaa auttavat sinua huomaamaan, minkälainen juuri sinä olet.

4.4.3 Negatiivisen sisäisen puheen muuttaminen

Negatiivisen sisäisen puheen muuttaminen positiiviseksi auttaa kasvattamaan vahvempaa itsetuntoa. Seuraava harjoitus on sovellettu Oiva -sivuston harjoituksesta (Ajatukset itsestäsi 2019).

Kun huomaat negatiivisen ajatuksen häiritsevän toimintaasi, nimeä ajatus ja totea sen olevan vain ajatus. Voit muuttaa ajatuksenkulkuasi tähän tapaan:

1. Ajatus: "Olen tässä huono."
2. Ajatus: "Minulla on ajatus, että olen tässä huono."

3. Ajatus: "Huomaan, että ajattelen, että olen tässä huono."

Voit tämän jälkeen pohtia, muuttuiko suhtautumisesi ensimmäiseen ajatukseen. Ensimmäinen ajatus määrittelee sinut kokonaan. Toinen ajatus auttaa huomaamaan, että ajatuksen sisältö onkin itseasiassa vain ajatus. Kolmannessa ajatuksessa tarkkailet mielesi liikkeitä ikään kuin ulkopuolelta. Tällä tavoin saat ajatuksiin uutta näkökulmaa ja etäisyyttä, eikä negatiivinen ajatuksesi enää määrittele sinua.

5 Vahvuuksien löytäminen, hyödyntäminen ja harjoittelu

5.1 Omien vahvuuksien löytäminen

Vahvuuksia ei välttämättä tunnisteta, koska ajatellaan, että pitäisi tehdä suuria asioita voidakseen sanoa olevansa esimerkiksi rohkea. Tosiasiassa vahvuudet löytyvät arkisista, pienistä asioista. Jotkut vahvuudet ovat meillä yksilöllisesti vahvempia kuin toiset. Itse ajattelen niin, että meillä kaikilla on nuo kaikki kaksikymmentäneljä vahvuutta, mutta ne näkyvät eri tilanteissa, ja toisia meidän täytyy harjoittaa enemmän kuin toisia.

Jotta omien vahvuuksien löytäminen olisi helpompaa, kannattaa ensin käydä lista vahvuuksista läpi ja miettiä, mitä ne juuri sinulle tarkoittavat. Missä tilanteissa tietyt vahvuudet tulevat esiin? Missä jotakin vahvuutta saisi olla enemmän? Etsimisen voi aloittaa pelkästään miettimällä, mitä on päivän aikana tehnyt. Oliko joku hetki, missä tuli olla rehellinen, harkitseva tai vaikkapa luova? Seuraavaksi voi miettiä, toistuvatko nämä asiat arjessasi, jotta löydät vahvimmat ydinvahvuutesi.

Vahvuudet löytyvät niistä asioista, jotka vetävät puoleensa. Jos rakastat säveltämistä ja palaat siihen aina, yksi ydinvahvuuksistasi olisi eittämättä luovuus. Luova voi tosin olla myös monella tapaa, eikä sen tarvitse aina liittyä taiteen tekemiseen. Luova ihminen voi keksiä helposti uusia ratkaisuja pulmiin tai vaikkapa kokkailla uusia omakeksimiään reseptejä. Tärkeätä on huomata, miten vahvuudet esiintyvät juuri sinun elämässäsi ja arjessa.

Vahvuuksien löytämiseen on myös kehitetty testejä, ja niistä ehkä tunnetuin on Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin kehittämä VIA (Values in Action Inventory) -testi, jossa kysymyksiin vastaamalla mitataan sinulle ydinvahvuutesi. (The VIA Character Strengths survey 2019.)

Oma intohimon kohde on helpompi löytää silloin, kun tietää missä on hyvä ja mistä nauttii. Silloin ei tarvitse uida muiden mukana vaan voi seurata omia vahvuuksiaan.

5.2 Vahvuuksien hyödyntäminen ja harjoittelu

Vahvuuksia voi opetella. Ne ovat tärkeitä elämäntaitoja, jotka auttavat meitä tuntemaan itseämme paremmin, haastavat ja motivoivat meitä eteenpäin positiivisella tavalla. Vahvuudet auttavat rakentamaan myönteistä ja realistista minäkuvaa, joka samalla kasvat-
taa itsetuntoa ja itseluottamusta. Sen takia vahvuuksien käyttöä kannattaa harjoitella.

Olet ehkä huomannut, että tietyt tilanteet ja asiat ovat juuri sinulle hankalia. Kyse voi olla esimerkiksi esiintymisestä, julkisesti puhumisesta, tunteiden näyttämisestä tai niiden hallitsemisesta tai jostakin ihan muusta. Meillä kaikilla on hankalia hetkiä, jotka toistuvat arjessa. Mitä vahvuuksia kyseiset hetket vaativat sinua käyttämään? Mitä vahvuutta niissä tarvittaisiin lisää? Vahvuuksista tietoiseksi tuleminen auttaa hyödyntämään niitä.

Esimerkiksi itse koen olevani rohkea, sillä pusken itseäni tilanteisiin, joissa tuota vahvuutta pitää käyttää, esimerkiksi jännittäviin esiintymistilanteisiin tai sosiaalisiin tilanteisiin. Koen kuitenkin, että harjoittelen tuota vahvuutta vielä, mikä onkin itseasiassa se syy, minkä takia uskallan haastaa itseäni koko ajan enemmän. En ole itselleni ankara pienistä virheistä koska tiedän, että harjoittelen vielä, ja olen kuitenkin koko ajan ylittänyt aiemman tasoni. Kyse on myös sisäisen puheen ja ajattelutavan muutoksesta.

Positiivisen pedagogiikan ydinajatuksena on keskittyä siihen, mikä toimii. Se tarkoittaa myös niiden vahvuuksien vahvistamista, jotka ovat jo entuudestaan pinnalla, ja sellaisten asioiden tekemistä, joissa ydinvahvuuksiaan voi käyttää. Esimerkiksi sellaisen ihmisen, jonka ydinvahvuus on johtajuus ja ryhmätyötaidot, on helppo asettaa sellaisiin tehtäviin ja haastaa itseään lisää, toisin sanoen harjoitella johtajuutta ja ryhmätyötaitoja lisää. Harjoittelu tuntuu helpolta ja puoleensavetävältä, koska ydinvahvuuksien käyttäminen on jokaiselle luontaista tekemistä. (Vrt. esim. Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 39.)

5.3 Vahvuusharjoituksia

5.3.1 Vahvuuspäiväkirja

Vahvuuspäiväkirjan tarkoitus on auttaa löytämään omat vahvuudet päivittäisistä, arkisista asioista. Toistuvat vahvuudet ovat ydinvahvuuksiasi. Kirjoitin itse syksyllä 2017 vahvuuspäiväkirjaa osana opintopäiväkirjaani Raili Honkanen-Korhosen ohjaamana ja koin, että se muutti tapaan ajatella.

Kirjoita ylös joka päivä tekemisissä esiin nousseet vahvuudet muutamalla lauseella. Sen voi tehdä esimerkiksi juuri ennen nukkumaanmenoa. Voit käyttää apuna positiivisen pedagogiikan luettelemia vahvuuksia, jotka mainittiin tässä opinnäytetyössä sivulla viisi. (ks. Taulukko 1 Hyveet ja niihin kuuluvat luontevahvuudet). Päiväkirjaa kannattaa pitää aluksi joka päivä kahden viikon ajan, jotta huomaat, mitkä vahvuuksista toistuvat.

Seuraavaksi ote omasta vahvuuspäiväkirjastani:

”Tänään olen ollut rohkea ja rehellinen laulutunnilla, kun tein tehtäviä, joissa olin epämukavuusalueellani ja puhuin kokemuksestani avoimesti. Kotona olin tiedonjanoinen ja luova, kun tein tietokoneella musiikkia.”

Vahvuuspäiväkirjan tekemiseen voi aina palata epävarmoina hetkinä, tai kun tuntuu että itsetuntemus tai itsetunto horjuu. Olen myös välillä pyytänyt ystäviäni kertomaan minulle heidän päivän vahvuutensa. Huomionsa kannattaakin jakaa opettajan, kollegan tai ystävän kanssa, jolloin saattaa löytää vielä uusia vahvuuksia, joita ei ollut itse huomannut.

5.3.2 Itsensä kiittäminen haastavien tilanteiden jälkeen

Huomasin vahvuuspäiväkirjan avulla, että aloin spontaanisti etsimään omia vahvuuksiani myös niissä tilanteissa, joissa en kokenut olevani vahvimmillani. Ajattelin silloin harjoittelevani vielä tiettyjä vahvuuksia, joka teki haastaviin tilanteisiin menemisestä helpompaa. Aloin ikään kuin kiittämään itseäni siitä, että olin uskaltanut harjoitella. Tämän harjoituksen tavoite on siis muuttaa omaa sisäistä puhetta itselleen. Tähtäimenä on oppia puhumaan itselleen kauniimmin ja kokea vaikeatkin tilanteet vahvuuksien, ei heikkouksien kautta.

Kun olet selvinnyt jostakin haastavasta tilanteesta, vaikkapa jännittävästä esiintymisestä, kiitä itseäsi siitä. Älä etsi huonoja puolia tai moiti itseäsi negatiivisista tunteista. Huomioi vahvuutesi ja kiitä itseäsi siitä, että olit tilanteessa rohkeasti ja sinnikkäästi, vaikka se saattoikin tuntua epämukavalta. Se tarkoittaa, että harjoittelit muun muassa rohkeuden vahvuutta. Voit vielä jälkikäteen pohtia mitä vahvuuksia käytit ja harjoittelit.

6 Tietoinen läsnäolo nivoo kaiken yhteen

Niin kuin monia tämän opinnäytetyön käsitteistä, myös läsnäoloa voi olla vaikeaa määritellä ja kuvailla. Koemme ja näemme kuitenkin usein sen puutteen ja se on yksi suurimmista asioista, mihin kiinnitämme huomiota vuorovaikutustilanteissa (Cuddy 2015, 24). Läsnäolon käsitettä voidaan lähestyä muutamasta eri näkökulmasta. Itämaisissa käsitteissä tietoinen läsnäolon tila on pitkälinen, henkinen, joskus jopa ylimaallinen ja pyrkii ”kristallinkirkkaaseen mieleen” (Cuddy 2015, 37). Tässä opinnäytetyössä kuitenkin käsitellään läsnäoloa hieman arkisemmasta näkökulmasta.

Läsnäolo on rehellistä yhteyttä omaan sisäiseen minuuteen. Se tarkoittaa yhteyttä omiin todellisiin ajatuksiin, tunteisiin ja kykyihin ja kykyä myös ilmaista ne luontevasti. (Cuddy 2015, 38.) Siitä syystä tietoinen läsnäolo ikään kuin nivoo kaikki karisman komponentit yhteen ja sitä tarvitaan jokaisen komponentin harjoittamiseen. Jotta yhteyden minuuteen voi muodostaa, täytyy olla perillä itsestään, arvoistaan ja ihanteistaan, tunteistaan ja miltä ne kehossa tuntuu. Täytyy hyväksyä itsensä. Sitä kautta myös oppii luottamaan itseensä ja tekemiseensä. Ja kun uskoo siihen mitä tekee ja sanoo, yleisökin uskoo siihen, jolloin esiintymisestä tulee karismaattisempaa.

Saadaksemme yhteyden omaan sisäiseen minuuteen meidän täytyy nousta tunteidemme yläpuolelle ja tarkkailla niitä ikään kuin ulkopuolisena monesta eri näkökulmasta. Tärkeää on ymmärtää syy-yhteys muistojen ja tunteiden välillä, jotta ymmärrämme reaktioitamme. Läsnäolon voi kokea vasta, kun tunteet eivät rajoita. Usein tarkkaramme negatiivisiin tunteisiin ja määrittelemme itseämme niiden kautta. (Gustafsberg 2014, 51.) Tunteet tulee havaita, mutta jättää arvottamatta, jotta pääsemme niistä irti ja voimme olla läsnä. Gustafsberg kirjoittaa tunteiden ja ajatusten nimeämisen ja havaitsemisen tärkeydestä seuraavaa (2014, 200):

”Nimeäminen auttaa ymmärtämään, mistä tunteesta on kysymys, mistä se tulee ja minkä vuoksi. Ymmärrämme, mikä on syy aiheutuneelle seuraukselle ja miten

vaikutamme siihen tällä hetkellä. Ajatusten ja tunteiden havaitseminen mahdollistaa myös niiden rakentavan ja opettavan viestin ymmärtämisen.”

Tällainen läsnäolo ja yhteys on tilapäistä, mutta siihen voi aina palata, ja harjoittelemalla läsnäolon tilaan palaaminen nopeutuu ja helpottuu. Läsnäolon tila auttaa eritoten tilanteissa, joissa täytyy hallita hermostuneisuuden ja pelon tunteita, kuten esiintymisissä (Cuddy 2015, 38-40). Tätä kutsutaan ”sisäisen maailman hallinnaksi” (vrt. esim. Fox Cabane 2012, 36; Gustafsberg 2014, 131-132). Läsnäolon kautta tunnemme itsemme rauhallisiksi ja rauhallisuudesta saamme voimaa. Se mahdollistaa huomion kiinnittämisen nykyhetkeen, itseen ja niihin, kenen kanssa on vuorovaikutuksessa, ilman keskittymistä vieviä ajatuksia tai tunteita (Gustafsberg 2014, 90).

Läsnäolo ilmenee ulospäin rentoutena, itsevarmuutena ja aitoutena - eli juuri niinä ominaisuuksina, joita suurin osa kokee karismaattisen esiintyjän tarvitsevan. Jos yrittää olla sellainen, mitä olettaa muiden haluavan, se näyttääkin juuri siltä - epäaidolta ja teennäiseltä.

6.1 Stressinhallinta on osa läsnäoloa

Päästäksemme tietoisien läsnäolon tilaan, meidän täytyy osata hallita stressiämme. Tietoisien läsnäolon kautta rentoutumiseen perustuvia stressinhallintamenetelmiä ovat muun muassa mindfulness ja Mind-Body Bridging.

6.1.1 Mindfulness

Mindfulnessin juuret ovat syvällä buddhalaisessa meditaatioperinteessä. Sen tavoitteena on kehittää kehon ja mielen tietoisuutta nykyhetkessä. Viimeisen 30 vuoden aikana mindfulness on saavuttanut suosion Jon Kabat-Zinnin kehittämän mindfulnessiin perustuvan stressinhallintamenetelmän ansiosta. (Vrt. esim. Dhiman 2009, 56.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että mindfulness –stressinhallintamenetelmällä on monia myönteisiä vaikutuksia koko kehoon. On todettu, että sitä harjoittaneilla ihmisillä aktivoituvat sellaiset aivokuoren hermoverkot, jotka liittyvät nykyhetken kokemiseen. Sen on havaittu myös lisäävän emotionaalista tasapainoa muuttamalla etuotsalohkon aivokuorien toimintaa tasaisemmaksi. (Kabat-Zinn 2012, 28.)

Mindfulnessissa on kyse huomion kohdistamisesta nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta. Sen tarkoituksena on tutkia tietoisuutta voimavarana ja saada yhteys

sellaiseen mielen alueeseen, johon emme ole usein yhteydessä. Haasteena tietoisien läsnäolon saavuttamisessa on olla läsnä kokemuksilleen muuttamatta niitä. (Kabat-Zinn 2012, 26.)

Mindfulness -meditaatioharjoituksia tehdessä ei ole tarkoitus päästä absoluuttisen vakaaseen mielentilaan, sillä ajatuksemme vaeltelevat jatkuvasti. Tämän ymmärtäminen on tärkeää harjoittelun kannalta. (Kabat-Zinn 2012, 34.) Yleensä kärsimättömyytemme kumpuaa luulosta, että meditaatiossa olisi kyse täysin vakaasta mielestä. Mieli saa vaeltaa, mutta ajatuksiin ja tunteisiin ei tartuta kiinni, vaan ne lipuvat ohi pilvien lailla.

Mindfulnessin avulla pyritään saamaan yhteys omaan sisäiseen minuuteen. Sen tarkoitus on opettaa perusseikkoja siitä, miten mieli saadaan vakautettua niin, että se kykenee suuntaamaan huomion luotettavasti ja tasaisesti. Sen kautta voimme tulla tietoiseksi siitä, mitä mielemme toimintojen taustalla on meneillään. (Kabat-Zinn 2012, 33.)

6.1.2 Mind-Body Bridging

Mind-Body Bridging, eli MBB, on psykoanalyttikko Stanley H. Blockin kehittämä stressinhallintamenetelmä. Sen lähtökohtana on vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. Siinä pyritään tunnistamaan tietoisuuden avulla epäharmoniset mielen ja kehon tilat ja muuttaa nämä tilat yhtenäisemmiksi. Sen on todettu auttavan käsittelemään negatiivisia ajatuksia ja vähentämään ahdistusta sekä palauttamaan yhteyden omiin voimavaroihin. Näin toimintakyky säilyy stressaavissa ja jännittävissä tilanteissa. (Vrt. esim. Nakamura, Lipschitz, Kanarowski, McCormick, Sutherland, Melow-Murchie 2015, 2.)

MBB:n mukaan stressaantuneen ihmisen mielitehotila, eli ”identiteettisysteemi”, on ylivirittynyt. Identiteettisysteemi yrittää määritellä vastauksen kysymykseen ”kuka minä olen”. Ylivirittyneeseen IS:ään liittyy kielteinen minäpuhe (”en riitä”, ”olen huono” jne.), sekä vaatimukset siitä, millainen itse pitäisi olla. Stressaantuneen ihmisen yhteys kehon ja mielen välillä on häiriintynyt, sekä yhteys ympäristöön ja nykyhetkeen katkennut, jolloin kehoon varastoituu jännitystä ja kireyksiä. Ajatukset, tunteet, ongelmat ja kehon-tuntemukset kiertävät jatkuvasti kehää. MBB:n tarkoituksena on palauttaa mielitehotila lepoasentoon, jolloin yhteys nykyhetkeen, ajatuksiin, kehoon ja voimavaroihin palautuu. (MBB-menetelmällä mielen ja kehon yhteys toimivaksi 2019.)

MBB:n harjoittelun menetelmiä ovat ajatusten nimeäminen, karttojen teko ja aisteihin palaaminen. Harjoitusten tekemiseen ei tarvitse erityistä paikkaa tai tilaa. Jotta pääsemme vaatimusten ja kielteisen minäpuheen noidankehästä, meidän täytyy tulla tietoiseksi oman mielen sisällöistä. Niihin voi tutustua karttojen avulla, joissa vapaasti assosioiden kirjataan ylös tilanteeseen liittyvät ajatukset ja kehontuntemukset. Tavoitteena on paljastaa haitalliset ajattelumallit. Aisteihin palaaminen tarkoittaa keskittymistä omiin aistihavaintoihin ja on samankaltainen kuin mindfulnessin meditaatioharjoitukset. Ajatusten nimeäminen pyrkii emotionaaliseen tasapainoon niin, että emme ole yhtä kuin ajatuksemme, vaan ne ovat osa meitä. (Vrt. esim. Nakamura, Lipschitz, Kanarowski, McCormick, Sutherland, Melow-Murchie 2015, 2; MBB-menetelmällä mielen ja kehon yhteys toimivaksi 2019.)

6.2 Tunteiden ja ajatusten arvottamatta jättäminen ja hyväksyminen

Voidaksemme saada yhteyden sisäiseen minuuteen, sekä ylläpitää rauhallista mielentilaa stressaavissa tilanteissa, meidän täytyy jättää tunteemme ja ajatuksemme arvottomatta. Se mahdollistaa niin sanotun ”ulkopuolisen näkökulman” omaan mieleen.

Tunteiden ja ajatusten arvottamatta jättäminen tarkoittaa sitä, että huomioita tehdään ajattelematta, että jokin tunne tai ajatus olisi oikein, väärin, hyvä tai huono. Ne vain ovat. Tämä mahdollistaa myös irti päästämisen negatiivisista tunteista ja ajatuksista. Tekniikkaa täytyy harjoitella sinnikkäästi. Kuten mitä tahansa uutta opeteltaessa, tämäkin asia saattaa aluksi tuntua vaikealta ja raskaalta, mutta nopeutuu ja helpottuu ajan myötä mitä enemmän jaksamme harjoitella. Gustafsberg kirjoittaa (2014, 200):

”Havaitse ajatuksesi, tiedosta tunteesi ja ole läsnä. Älä vastusta niitä, hyväksy ne ja anna niiden olla. Emme pääse koskaan eroon negatiivisista ajatuksista, mutta opettelemalla nimeämään niitä, ymmärrämme paremmin, että emme ole yhtä kuin ajatuksemme.”

Arvottamatta jättämisessä tärkeää on hyväksyminen. Jotta voit olla arvostelematta tunteitasi tai ajatuksiasi hyviksi tai huonoiksi, sinun täytyy hyväksyä ne (Kabat-Zinn 2012, 134-138). ”Nyt on näin” oli mantra, jota opettajani Raili Honkanen-Korhonen pyysi mi-nua mielessäni rauhallisesti toistamaan sisään- ja uloshengitysten aikana. Tunteiden ja ajatusten alkuperää pystyy tarkastelemaan silloin, kun ne hyväksytään. Samalla pääsee irti tunteiden oravanpyörästä ja on mahdollista saavuttaa tunteiden ja järjen tasapaino. Jon Kabat-Zinn kirjoittaa (2012, 91):

”Jokainen uusi hetki on tilaisuus olla tarkkanäköinen eli nähdä, mitä todella tapahtuu, sen sijaan, että alkaisimme heti arvostella. Arvostelu on yleensä yksinkertaistavaa ja kaksijakoista: asiat ovat mustia tai valkoisia, hyviä tai pahoja, joko tai. Arvostelusta pidäytyminen tai pidäytyminen arvostelemasta sitä, että arvostelemista tapahtuu, on älykästä, ei tyhmää. Se on myös lempeyden osoittamista itsellemme, koska se on vastakohta taipumuksellemme suhtautua itseemme ankarasti ja tuomitsevasti.”

6.3 Harjoituksia tietoisien läsnäolon saavuttamiseksi

6.3.1 Jännityskartta

Kartan piirtäminen on yksi MBB -stressinhallintamenetelmän harjoituksista. Sovelsin Suomen MBB-yhdistys ry:n sekä Suomen Mielenterveysseuran sivustoilta löytämiäni harjoituksia tähän opinnäytetyöhön sopivaksi.

Kun olet jännittynyt, ahdistunut tai stressaantunut, tee siitä mind map -tyylillä kartta. Kirjoita keskelle ympyrään asia, joka ahdistusta aiheuttaa, esimerkiksi ”illan esiintyminen”. Kirjoita ympyrän ympärille vapaasti assosioiden tilanteeseen liittyvät ajatukset ja tunteet, sekä kehontuntemukset. Älä sensuroi tai arvota. Kun olet valmis, havainnoi kehoasi, ja kirjoita huomioitteesi viereen, kuinka paljon ne aiheuttavat jännitystä asteikolla 0-3, 0 = ei lainkaan, 3 = voimakas jännitys. Kirjoita ylös myös, missä tuo jännitys kehossasi tuntuu.

Kun olet tehnyt kartan, käännä se ylösalaisin. Sulje silmäsi, ja keskity aisteihisi. Miltä kehosi tuntuu? Mitä kuulet? Tee huomioita ja havaintoja ja tule tietoiseksi jokaisesta kehosi osasta.

Kun olet rauhoittunut, tee paperin tyhjälle puolelle uusi kartta taas vapaasti assosioiden ja havainnoiden kehosi tuntemuksia. Vertaa sen jälkeen karttoja. Mitä huomaat? Onko karttasi muuttunut?

6.3.2 Tule tietoiseksi koko kehostasi

Seuraavan harjoituksen olen soveltanut tietoista läsnäoloa käsittelevästä kirjasta Pelko – Vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla (Thich Nhat Hanh 2012, 117). Harjoitus on mindfulnessiin perustuva hengitysharjoitus, jonka päämääränä on kehon ja mielen ykseys. Sen perusajatuksena on: ”Hengittäessä sisään olen tietoinen koko kehostani. Hengittäessä ulos olen tietoinen koko kehostani.”

Ota rento asento, istuen tai maaten. Sulje silmät ja anna hengityksen virrata omaa tah-tia. Koita havaita kaikki kehontuntemukset jokaisella sisään- ja uloshengityksellä. Si-säänhengityksellä havaitse kehosi varpaista päähän. Uloshengityksellä takaisin päästä varpasiin. Hengityksesi muodostaa aaltoliikkeen tietoisuudessasi. Tunnustele muun muassa seuraavia asioita: miltä kehon paino tuntuu? Miltä sisään- ja uloshengitys tun-tuu? Näin tuot huomion ajatuksistasi takaisin kehoon ja saat kehon ja mielen takaisin yhteyteen. Jos mieli vaeltelee, älä takerru siihen. Kun huomaat ajatustesi karkaavan, palauta huomiosi taas lempeästi takaisin kehoosi. Muista tehdä kaikki havainnot arvot-tamatta niitä mitenkään. Kabat-Zinn kirjoittaa mindfulness -tietoisuusharjoittelusta (2012, 152):

”Ei ole tarkoitus yrittää rentoutua, ei yrittää päästä minnekään eikä yrittää pyyhkiä ajatuksia pois mielestä. Lepäät vain tietoisuudessa ja otat asiat vastaan juuri sel-laisina kuin ne ovat.”

7 Pohdinta

Syyni lähteä kirjoittamaan tätä opinnäytetyötä olivat hyvin henkilökohtaiset ja olen tie-toisesti ja rehellisesti halunnut tuoda omia kokemuksiani kirjoittaessa esiin. Kaikilla ei ole samoja kehityskohteita kuin minulla, mutta koen, että kaikille, etenkin ammattiesiin-tyjille, olisi aina hyödyllistä oppia tuntemaan itseään lisää. Omaa läsnäoloaan voi myös aina pyrkiä kehittämään tässä nopeutta ja tehokkuutta arvostavassa kulttuurissa, jonka pyörteisiin helposti ajautuu huomaamattaan. Tietoisuus oman mielen toiminnasta, tun-teistaan ja kehostaan on hyvinvointia lisäävä elämäntaito. Sen takia sen opettelu tulisi mielestäni kuulua kaikille, mutta etenkin niille, jotka ovat esillä paljon. Laulajat, esiinty-jät, yhtyeiden keulakuvat ovat alttiita kritiikille. Oman itsetuntemuksen ja itsetunnon täy-tyy olla vahva, ettei se romutu yhdestä negatiivisesta kommentista. Uudelleenrakenta-minen on rankkaa. Kaikkien tulisi tiedostaa omat vahvuudet ja se, kuinka erityisiä ne juuri heistä tekevät. Lisäksi näillä keinoilla voidaan kehittää esiintymistaitoja. Tuskinpa liioittelen, jos sanon, että jokainen laulaja ja esiintyjä tahtoo olla edes hiukan karismaat-tinen ja antaa yleisölleen parastaan.

Omat kokemukseni tämänkaltaisesta ”mentaalivalmennuksesta” ovat erittäin positiivi-set. Lähtötilanteeni oli melko lohduton. En pitänyt enää laulamisen opiskelusta. Halusin keskittyä johonkin muuhun, mutten tiennyt, mihin. En oikein tuntenut itseäni, missä olen hyvä tai mikä tekee juuri minusta minut. En tiennyt, mitä polkua haluan kulkea. Mieleni

oli yliaktiivinen ja kehoni taas passiivinen. Esiintymistilanteissa olin ujo ja varovainen, suojelevainen. Vertasin itseäni paljon muihin.

Vahvuuspäiväkirjaa kirjoittamalla koko ajattelutapa itsestäni muuttui. Sisäinen puheeni, eli se, miten puhuin itselleni, muuttui armollisemmaksi ja lempeämmäksi. Löysin asioita, jotka minua kiinnostavat ja sain varmuutta kulkea niitä kohti. Ajatustavan muutos auttoi minua näkemään haastavat ja epämiellyttävätkin tilanteet vahvuuksien harjoittamisen kannalta. Pian huomasin, että olin mukana sellaisissa produktioissa, joita en olisi koskaan ajatellut uskaltavani tehdä. Niissä piti tanssia koreografioita, joka olisi aiemmin tuntunut mahdottomalta jäykäntuntukselle passiiviselle keholleni. Minulla oli muistettavia vuorosanoja. Ennen kaikkea minun piti heittäytyä ja *olla näkyvillä*. En voinut enää piiloutua, enkä tahtonutkaan. Uskalsin heittäytyä ja kehittää itseäni uudelle tasolle, sillä sisäinen ääneni ei ollut enää arvostelemassa vaan hurraamassa suoritukselleni. Kirjoitin opintopäiväkirjaani muun muassa seuraavaa:

”On hienoa, että jo näin lyhyen ajan jälkeen en hauku itseäni enää niin paljon ja olen armeliaampi itselleni. Silti töitä on tehtävä vielä paljon, mutta onneksi se saa minut tuntemaan olevani elossa taas.”

”Ensimmäistä kertaa en rajoita itseäni, en mieti onko tämä oikein vai väärin, hyvää vai huonoa. En arvota. Olen päästänyt jostakin irti. Ensimmäistä kertaa tunnen vapauden tuulahduksen pyyhkäisevän, hipaisevan ihoani, täyttäen sisuskalujani. Vapauttava vapaus, siis vapaus itsensä rajoittamisesta, kritisoimisesta. Ja se mikä tulee ulos, tulee ulos ja se on hyvää ja niin on oltava.”

Jotenkin siis maagisesti aikaisemmin epämiellyttävästä asiasta tulikin mukavaa ja innostavaa, koska siinä pystyi kehittymään. Juuri siitä syystä tällaista sisältöä tulisi mielestäni ottaa laulun yksilötunneille, perinteisen ohjelmiston ja tekniikan harjoittelun lisäksi. Koska laulussa koko keho on instrumentti, tulee instrumentin toimintaa tuntea myös oman mielen, ajatusten ja tunteiden toiminnasta käsin. Laulajat ovat lähes aina myös esiintyjä ja esiintymistaitojen opettaminen on mielestäni harmillisen vähäistä. Kirjoittamani opinnäytetyö on yksi näkökulma esiintymistaitojen opettamiseen. Sen on tarkoitus myös avata keskustelua tällaisen sisällön tarpeellisuudesta opetuksen osana. Itse laulua opiskelleena, laulun opiskelijoita vierestä seuranneena ja laulua opettaneena tiedän, että opiskelijat saattavat tulla laulutunneille välillä hyvinkin matalassa mielentilassa. Epäilyä itsestä ja omista taidoista on paljon. Opinnäytetyöni avaamista sisällöistä voisi olla opettajillekin hyötyä, jotta oppilaan kanssa päästään yli oppimisen esteenä olevista tunnetiloista. Voimakkaassa ali- tai ylivireyden tai säätelemättömän stressin tilassa on mahdotonta oppia uutta (Meriluoto 2019.) Välillä ei siis riitä, että treenataan pelkästään laulua.

Inkeri Meriluoto kirjoittaa artikkelissaan (2019) kuinka tärkeää myös opettajien on olla tietoisia tunteistaan ja kehonkielestään opetustilanteissa. Vaikka tässä opinnäytetyössä tunnetaidoilla ja itsetuntemuksella pyritään pääsemään karismaattisempaan esiintymiseen, pätevät samat sisällöt moneen muuhunkin tilanteeseen.

Kuten heti johdannossa mainitsin, kaikkia tämän työn harjoituksia ja sisältöjä voi soveltaa omiin tarpeisiinsa sopiviksi. Kaikille ei ole ehkä oleellisinta esiintymistaitojen harjoittelu, eivätkä lähtökohdat tarvitse välttämättä olla samat kuin minulla. Joku haluaa oppia tuntemaan itsensä paremmin, toinen löytämään oman äänensä ja puhumaan itselleen kauniimmin, kolmas pärjäämään haastavissa tilanteissa. Oli tarve mikä näistä tahansa, uskon, että tästä opinnäytetyöstä voi olla hyötyä. Viimeisenä ote opintopäiväkirjastani, joka osoittaa kuinka tarpeellista ja innostavaa itsetuntemuksen, tunnetaitojen ja läsnäolon opetteleminen olivat minulle:

”Ensimmäistä kertaa olen niin innoissani jostain, että itkettä. Niin onnellinen, että olen löytänyt jotain uutta, jotain mitä haluan kehittää itsessäni. Kaikki mielenkiintoiset keskustelut kaikuivat mielessäni ja saavat minut innostumaan enemmän. Opettajani läsnäolo ja keskustelut hänen kanssaan saavat minut innostumaan. Voisin aina käydä näillä tunneilla.”

8 Lähteet

Ajatukset itsestäsi 2019. Saatavilla: https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php (luettu 30.10.2019)

Arjas, Päivi 2014. Varmasti lavalle - Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena.

Cuddy, Amy 2015. Vahvasti läsnä - Taltuta pelko ja opi luottamaan itseesi. New York: Little, Brown and Company.

Dhiman, Satinder 2009. Mindfulness in Life and Leadership: An Exploratory Survey. Burbank: Academy of Spirituality and Professional Excellence.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Fox Cabane, Olivia 2012. Karismamytti. USA: Penguin Random House Company.

Gustafsberg, Harri 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Siipipyörä.

Kabat-Zinn, Jon 2012. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Boulder: Sounds True.

Kinnarinen, Tuula 2005. Peilisolut auttavat ymmärtämään muita. https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita (luettu 27.10.2019)

Kiuru-Ahvonen, Tuula 2019. Onnistumisten huomaaminen työpaikoilla - voimavara vai turhaa höpinää? Esitystallenne Unelmien työpäivän webinaarista 4.10.2019. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=5RYyjkCJxPk> (katsottu 19.10.2019)

MBB-menetelmällä mielen ja kehon yhteys toimivaksi 2019. Saatavilla: <https://www.mbbfinland.fi/mbb-menetelma/> (luettu 28.10.2019)

Mind Body Bridging -harjoituksia 2019. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mind-body-bridging-harjoituksia> (luettu 28.10.2019)

Meriluoto, Inkeri 2019. Aivotutkija, kasvatustieteen professori: Opettajan omat tunnetaidot ovat opettamisen perusta. Saatavilla: https://tunnejataida.fi/yleinen/aivotutkija-kasvatustieteen-professori-opettajan-omat-tunnetaidot-ovat-opettamisen-perusta/?fbclid=IwAR1ixsGHo8nR2rQbVBxx3AqD3LoFbX9Yrs-kEbn8WM9QjhAw_SvoJYUzDC1Y (luettu 30.10.2019)

Nakamura, Lipschitz, Kanarowski, McCormick, Sutherland, Melow-Murchie 2015. Investigating Impacts of Incorporating an Adjuvant Mind-Body Intervention Method Into Treatment as Usual at a Community-Based Substance Abuse Treatment Facility: A Pilot Randomized Controlled Study. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244015572489>

Nummenmaa, Lauri 2015. Tunteet mielessä, aivoissa ja kehossa. Esitystallenne Mieli 2015 -päiviltä. Saatavilla: https://www.youtube.com/watch?v=B_1sfeznk7k&list=PL-0BTZXa53rdgn5oUhKzFPGcFuWyENLTL&index=2 (katsottu 19.10.2019)

Peterson, Christopher & Seligman, Martin E.P. 2004, Character strenghts and virtues – a hand book and classification. American Psychological Associaton: Values in Action Institute.

Sorvisto, Hannariina & Suokas, Nina 2018. Kohti parempaa itsetuntemusta –Itsetuntemuksen määritelmä, merkitys ja hyväksi koetut menetelmät itsetuntemuksen kehittämiseen ohjaajien näkökulmasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

The VIA Character Strenghts Survey 2019. Saatavilla: <http://www.viacharacter.org>

Tikkanen, Anne, 2017. Vahvuusperustainen opetus positiivisen pedagogiikan keinoin alakoulussa. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Thich Nhat Hanh, 2012. Pelko – Vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla. London: Harperone.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2017. Huomaa hyvä!: Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

