

Suggestioiden hyödyt  
soittamisessa ja  
soitonopetuksessa

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiiin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Syksy 2016  
Lila Arha

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

ARHA, LILA:

Suggestioiden hyödyt soittamisessa  
ja soitonopetuksessa.

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 42 sivua

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyössäni käsittelen suggestion käsitettä, hypnoosia, suggestopedistä opetusta, suggestioiden ominaisuuksia sekä niiden käyttöä esiintymisjännityksen hallinnassa sekä soitonopetuksessa ja –oppimisessa. Tarkastelen niitä omien kokemuksieni ja muiden kokemusten kautta. Työni tavoitteena on lisätä tietoisuutta siitä, että omaa mieltänsä voi vahvistaa ja omia uskomuksiansa voi muuttaa. Suggestiot toimivat monipuolisuutensa vuoksi myös erinomaisena työkaluna erilaisten ja eri-ikäisten oppijoiden parissa.

Tässä työssä on esitelty muutamia konkreettisia harjoituksia suggestioiden käyttöä varten. Harjoitukset ovat peräisin alan asiantuntijoilta. Olen etsinyt teoreettista taustaa kirjallisuudesta sekä kokemuksia suggestioiden käyttöä kartoittavan kyselyn kautta. Kohdistin kyselyn eri elämäntilanteessa oleville musiikkipedagogeille, muusikoille, tanssijoille sekä muille esiintyville taiteilijoille. Kyselyn avulla kartoitin muun muassa sitä, millaisissa tilanteissa suggestioita käytetään, millaisia suggestioita käytetään ja millaisia kokemuksia niiden käytöstä on.

Asiasanat: suggestio, suggestopedia, hypnoosi, esiintymisjännitys, esiintyminen, soittaminen, oppiminen, soitonopetus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

ARHA, LILA:

The benefits of suggestions in playing  
instrument and instrument education.

Bachelor's Thesis in Instrument Education      42 pages

Autumn 2016

#### ABSTRACT

This thesis explores the concept of suggestion, hypnosis, suggestopedia as teaching method and the features of suggestions. I explore them through my own and others' experiences and want to know how to use suggestions to ease stage fright. My goal is to make people more aware of the fact that people can strengthen their own minds and change their own beliefs. Because suggestions are versatile, they are an excellent tool for different kinds of learners in different ages.

This thesis presents a few concrete exercises how people can use suggestions. The exercises are made by experts. The theoretical background comes from literature and through a survey. The survey's target group consisted of musicians, music pedagogues, dancers and other performing artists with different life backgrounds. They were asked for example, in what kind of situations you use suggestions, what kind of suggestions you use and what kind of experiences they have.

Key words: suggestion, suggestopedia, hypnose, stage fright,  
performance, playing instrument, learning, teaching instrument

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	SUGGESTIO JA HYPNOOSI	2
2.1	Mitä suggestion käsite tarkoittaa?	2
2.1.1	Suggestioiden ominaisuuksia	3
2.2	Hypnoosi	6
2.3	Suggestopedinen opetus	9
2.3.1	Suggestopedian pääperiaatteet	12
2.3.2	Opiskelijan omien ominaisuuksien käyttö suggestopediassa	13
3	SUGGESTIOT ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINNASSA	15
3.1	Epäonnistumiset	19
3.2	Sosiaaliset suggestiiviset normit	20
3.3	Vääränlaiset itsesuggestiot	21
4	HARJOITTEITA ERI TILANTEISIIN	24
4.1	Motivoiva itsesuggestio	24
4.2	Onnellisuuden tunne	25
4.3	Hissi ja huoneet – rentoutus- ja suggestioharjoitus	26
4.4	Luonnoksia hyvistä itsesuggestioista – oikeat sanavalinnat	27
5	SUGGESTIOIDEN KÄYTTÖÄ KARTOITTAVA KYSELY – MUIDEN KOKEMUKSET	28
5.1	Yleistä kyselystä	28
5.2	Kyselyyn vastanneet henkilöt	28
5.3	Vastauksien koonti kysymys kerrallaan	29
6	OMAKOHTAISIA KOKEMUKSIA	34
6.1	Omat kokemukseni suggestioiden käytöstä	34
6.2	Suggestion käyttäminen erään oppilaani kanssa	37
7	POHDINTA	39
	LÄHTEET	41

## 1 JOHDANTO

Mielellä on valtava voima taidon oppimisessa tai tiedon sisäistämisessä. Jos ajattelee kielteiseen sävyyn omasta oppimiskyvystään tai osaamisestaan, tällöin päättää jo etukäteen, ettei aio oppia. Oppimisesta tulee helposti myös epämiellyttävää eikä uuden oppiminen olekaan enää mukavaa. Saattaa itsekin ihmetellä, miksi jokin asia ei suju tai miksi tuntuu siltä ettei opi. Syy löytyy usein omista ajattelutavoista, vaikkei sitä välttämättä heti uskoisi. Olen loistava esimerkki sellaisesta ”äh, ei tästä tuu mitään”, ”en opi tätä” tai ”tää on niin vaikeeta” -tyyppisten ajatusten lietsojasta, joka ei olisi voinut neljä vuotta sitten kuvitellakkaan muuttavansa omaa ajattelutapaansa. En varsinaisesti tajunnut, että ajattelen oppimisesta hyvin negatiivisesti.

Idean tähän opinnäytetyöhön sain ainedidaktikatunnille lukemastani Päivi Arjaksen kirjasta ”Iloa esiintymiseen: muusikon psyykinen valmennus”, joka käsittelee kattavasti esiintymisjännitystä. Kirjassa pohdittiin esiintymisjännityksen lisäksi myös tapoja, jolla voi niin sanotusti psyykata itseään tärkeisiin esiintymisiin. Kun suggestiot mainittiin kirjassa, kiinnostuin niistä heti! Jokin osa minusta ajatteli, että ne olisivat ”huuhaata”, mutta toinen puoli kannusti minua kokeilemaan, koska olenhan ”eihän siitä haittaakaan voi olla” -tyyppinen ihminen ja valmis kokeilemaan kaikkea turvallista. Juttelin kirjan lukemisen aikoihin paljon myös oman soitonopettajani kanssa siitä, miten omalla ajatustavallaan ja mielikuvillaan voi vaikuttaa soittamiseen.

Tähän opinnäytetyöhön halusin valita esimerkkejä ja tietoa siten, että ne soveltuvat etenkin viulun –ja alttoviulunsoittoon sekä soiton oppimiseen yleisemminkin. Teetin kyselyn, josta käy ilmi muiden kokemuksia suggestioista. Kerroin myös omakohtaisia kokemuksia siitä, miten käytin suggestioita etenkin pääsykokeisiin ja päättöresitaaliin valmistautuessa. Suggestioita voi käyttää hyvin monipuolisesti, monessa paikassa ja monessa tilanteessa, joten aihealueena se on laaja. Pyrin rajaamaan tämän työni siten, että se palvelisi musiikkipedagogeja, muusikkoja sekä muita esiintyjä.

## 2 SUGGESTIO JA HYPNOOSI

### 2.1 Mitä suggestion käsite tarkoittaa?

Suggestion käsite on melko vaikeasti määriteltävissä. Esimerkiksi ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, informaatioissa, mainoksissa, tuotteiden valinnassa sekä uskonnon ja ideologioiden piirissä voimme havaita ja käyttää erilaisia suggestioita.

Suggestio-termi juontaa juurensa latinan sanoista *suggero*, *suggessi*, *suggestum*, jotka tarkoittavat ”asettaa, tuottaa, esittää, vihjata, ehdottaa, hallita”. (Ilpola-Häni 1995, 21.) Kiteyttäisin suggestiot viesteiksi, joiden avulla juurrutetaan mieleen jokin asia. Esimerkiksi esiintymisjännitystä poteva muusikko voi vahvistaa omaa esiintymisvarmuuttaan toistamalla itsellensä joka päivä useaan otteeseen kannustavia sanoja tai lauseita. Vähitellen alitajunta saa viestit ja muusikko uskoo toistetut asiat. Esiintymistilanne voi näin helpottua.

Suggestion käsitettä ovat määritelleet monet alan asiantuntijat sekä tutkijat. Yksi näistä on bulgarialainen psykiatri Georgi Lozanov, jonka mukaan suggestiot ovat universaaleja kommunikaatiotekijöitä, jotka ovat jokapäiväisessä elämässämme läsnä alitajuisesti. Hänen mukaansa suggestioiden avulla ihmisen persoonallisuutta pystyy laajentamaan, luovuus lisääntyy ja piilevät kyvyt saadaan esiin ja toimimaan myönteisesti. (Ilpola-Häni 1995, 21.) Lozanovin mukaan suggestiosta on kyse silloin, kun jokin psyykeen vaikuttava ärsyke saa aikaan tiedostamatonta psyykkistä toimintaa. Suggestiota hän pitää suorana linkkinä tiedostamattoman aktiivisuuden ja ympäristön välillä. (Lozanov 1980, 16-17.) Luukkalan (1998) mukaan suggestiot ovat ikään kuin viestejä, jotka perille mennessään vaikuttavat ajatteluun, tunteisiin ja jopa käyttäytymiseen. Jotta suggestiot menevät varmasti perille, tarvitsee niiden olla ominaisuuksiltaan ymmärrettäviä, väljiä, myönteisiä ja realistisia. Epärealistiset suggestiot voivat kuitenkin antaa unelmille siivet ja uutta motivaatiota. Unelmien tavoittelu ja epärealistiset suggestiot voivat toimia, jos osaa luoda realistisempia välitavoitteita. (Luukkala 1998, 27-32.)

Suggestioiden käyttämiseen ei vaadita alan asiantuntijuutta, vaan niitä voi keksiä ja käyttää kuka vain. Myös fyysinen ympäristö tuottaa ihmisille suggestioita: esimerkiksi lääkärin vastaanotto-tila, jossa on valkoiset seinät, voi tuoda asiakkaan mieleen puhtauden, raihkautta ja terveyden, mutta vastaavasti se voidaan kokea myös negatiivisena suggestiona, jos se assosioituu epämiellyttäväksi, steriiliksi, kylmäksi ja kuivaksi paikaksi.

Suggestiot voivat olla tunne- tai järkipainotteisia, kielellisiä tai ei-kielellisiä, suoria tai epäsuoria, myönteisiä tai kielteisiä, mutta tärkeintä on se, mitä niillä halutaan saavuttaa. (Luukkala 1998, 27-32.)

Andre M. Weitzenhoffer, yksi hypnoosin uranuurtajista, on puolestaan määritellyt suggestion kommunikaation muodoksi, jonka tavoitteena on saada kohdehenkilö toimimaan tai kokemaan asioita tietyllä tavalla, joko oman tahtonsa mukaan tai sen vastaisesti. Suggestiot voivat hänen mukaansa olla ominaisuuksiltaan joko verbaalisia tai nonverbaalisia tai vastaavasti yksinkertaisia tai monimutkaisia. (Kauppila 2010, 18-19.) Kuuluisan ranskalaisen hypnoosigurun Émile Couén määritelmä suggestiosta on hyvin ytimekäs: suggestio on toimintaa, jolla ihmisen aivoihin juurrutetaan jokin ajatus. (Coué 1978, 16).

### 2.1.1 Suggestioiden ominaisuuksia

*”Ihminen, joka tietää paljon, on ehkä oppinut, mutta ihminen, joka ymmärtää itseään, on älykäs. Ihminen, joka ohjaa muita, on ehkä voimakas, mutta ihminen, joka hallitsee itsensä, on vieläkin voimakkaampi.” – Lao-tse*

Koska suggestiot toimivat oppimisen tukena ja niillä saa aikaan muutoksia, kannattaa erilaisiin suggestioiden ominaisuuksiin tutustua. Se, millainen suggestio on sisällöltään ja millaiselle kohderyhmälle se on tarkoitettu, vaikuttaa suuresti sen tehokkuuteen.

Suggestiot voivat olla sanallisia tai sanattomia. Etenkin oppimistilanteessa sanallisuus on suggestion tunnusmerkkinä olennainen, sillä sanalla on valtava voima ja sanallisen viestin sisältö tavoittaa autonomisen hermoston. Tästä on osoituksena se, että hypnoositilassa voi suggestioiden avulla

vaikuttaa nälän ja janon tunteeseen. Hypnoosituksissa myös sanan voima on tavallista suurempi. Sanat voivat olla puhuttuja tai kirjoitettuja ja niihin voi kuulua esimerkiksi suostuttelua, tarkkaavaisuuden keskittämistä tai rentoutuskehotuksia.

Sanalliset suggestiot voivat olla myös opettajan työkalu. Tällöin ne ovat valvetilassa annettuja suggestioita, joiden tarkoitus on ehdottaa opittavaksi sisältöä, jota oppimiseen vaaditaan tai ohjata oppilaan tarkkaavaisuutta. Oppikirjatkin sisältävät suggestioita. Sanattomilla suggestioilla, kuten musiikilla, opettajan eleillä, asennoilla ja ilmeillä voi olla myös suggestiivisia elementtejä. (Kauppila 2003, 172-178.)

Myös suggestioiden myönteisyyttä tai kielteisyyttä on hyvä tarkastella. Suggestiot, jotka sisältävät myönteisiä sanamuotoja, ovat tehokkaampia kuin kielteisiä sanamuotoja sisältävät suggestiot. Myönteiset kehotukset, kuten ”sinä osaat...”, ”sinä tahdot...” tai luvan antaminen ”sinä saat...” ovat suggeroinnissa tehokkaita sanamuotoja. Kuitenkin kieltolauseilla voidaan joskus myös tehostaa suggestiota ilman, että siitä tulee negatiivissävytteinen. Silloin käytössä voi olla esimerkiksi sanontoja ”ei ole tärkeää”, ”sinun ei täydy”, ”ei ole välttämätöntä”. Mitä useammin suggestioita toistetaan, sitä varmemmin ne pureutuvat mieleemme ja vaikuttavat suggeroitavaan asiaan. Myös tunne-elämyksen yhdistäminen suggestioon on viisasta, sillä se vahvistaa sen vaikutusta edelleen. (Kauppila 2003, 182; Jansson 1990, 116.)

Mitä etua myönteisistä suggestioista sitten on? Kauppilan (2003) mukaan ne parantavat opiskelijan itseluottamusta, tekevät oppimisesta helpompaa ja siten myös vahvistavat opiskelijan egoa. Positiivisiin suggestioihin on helppo sujauttaa myös sekaan selviä tosiasioita, jotka voivat motivoida opiskelijaa opetettavaan asiaan: ”koska länsimaissa yleensä tarvitaan englannin kieltä, sinäkin haluat kuulua niihin, jotka osaavat käyttää sitä työssä ja vapaa-aikana.” Suggestiot voidaan jakaa itsesuggestioihin ja heterosuggestioihin. Niiden ero on se, että itsesuggestiot ovat henkilön itse itsellensä antamia suggestioita, kun taas heterosuggestioiden antaja on



joku toinen. Parhaat itesuggestiot ovat iskeviä lauseita, jotka jäävät mieleen. (Kauppila 2003, 172.)

Esimerkkinä hyvistä itesuggestioista soitonoppimiseen voisivat olla seuraavat: ”muistan, että soittaminen on iloinen asia”, ”pystyn joka päivä kehittämään itseäni muusikkona”, ”päivä päivältä osaan yhä enemmän” tai ”tulen joka päivä onnellisemmaksi, kun soitan”. Näissä yhdistyvät myönteisyys ja yksinkertaisuus. Esiin tulee myös tavoite, jota kohti oppija haluaa edetä, kuten ilo, rentous, varmuus tai uuden oppiminen. Kauppilan (2003) mukaan tällaisia itesuggestioita voidaan hyödyntää taitojen kehittämisessä, rentoutumisessa, päämäärien tavoittelussa, mielenkiinnon kohdistamisessa, luovuudessa, elämänlaadun parantamisessa ja persoonallisessa kasvussa sekä elämän eri tilanteissa.

Sellaisia suggestioita, jotka ovat piirteiltään laaja-alaisia tai sisältävät runsaasti yksityiskohtia, on syytä käyttää harkiten ja vain silloin, kun se on tarkoituksenmukaista. Tällaiset suggestiot toimivat kuitenkin yleensä niiden opiskelijoiden kanssa, jotka eivät osaa tuottaa sujuvasti mielikuvia tai luoda itse yksityiskohtia. (Kauppila 2003, 172-184.) Opettaja voi tällaisissa tilanteissa antaa yksityiskohtaisen suggestion, joka voi olla musiikin opiskelua tarkastellessa esimerkiksi seuraavanlainen: ”musiikin historiassa oopperat alkavat kiinnostaa sinua siinä määrin, että haluat oppia muistamaan keskeisimmät oopperasäveltäjät”.

Heterosuggestio on puolestaan opettajan tai valmentajan työväline. Sen avulla opettajat tai valmentajat yrittävät vaikuttaa oppijaan. Heterosuggestioiden avulla voi kannustaa ja innostaa sekä pitää motivaatiota yllä, jos niiden käyttäjä osaa puhua oppijalleen tai ryhmälleen tavoitteen mukaisesti. Heterosuggestiot muodostuvat lopulta itesuggestioiksi ihmisen mielessä. (Jansson 1990, 120-121.) Heterosuggestioihin kuuluvat ryhmäsuggestiot on myös todettu toimiviksi. Niitä käyttäessä on syytä viljellä suggestioita, joihin jokainen ryhmäläinen voi samaistua ja joita voi tulkita omaan elämäntilanteeseensa sopivaksi. Ryhmäsuggestioiden toimivuus perustuu siihen, että opiskelijan reagoidessa elämäntilanteeseensa sopivaan ryhmäsuggestioon, hän alkaa

toimia suggestion mukaisesti. Oikein laaditut ryhäsuggestiot toimivat etenkin sellaisella valmentamisen alalla, jossa tähdätään psyykkisen valmennuksen avulla parempaan tulokseen.

Tarinat, sadut sekä esimerkit ovat aina olleet mukana kaikenlaisissa oppimis- ja valmentamistilanteissa, vaikka niiden suggestiivista luonnetta ei ole aina ymmärretty. Tarinoita, satuja ja esimerkkejä sisältäviä suggestioita käytetään usein silloin, jos tavoitteena on opiskelijan motivointi tai se, että halutaan saada opiskelija unohtamaan perimmäinen ongelma, joka on lukinnut hänen oppimiseen käyttämänsä voimavarat. Tarinat voivat olla samantapaisia varsinaisen oppimispulman kanssa, mutta ongelmiin saattaa tulla uusi ulottuvuus. (Kauppila 2003, 183-184.)

Suggestiot pureutuvat mieleen ja alitajunta prosessoi niitä, jolloin tapahtuu muutos. Tähän perustuu suggestioiden toimivuus ja tehokkuus oppimista tarkastellessa. Yksinkertaisesti voi sanoa, että kaikista tehokkain suggestio on sellainen, joka on yhdenmukainen opiskelijan tavoitteen kanssa. Varsinaisen suggestion ja sen ominaisuuksien lisäksi tehokkuuteen vaikuttaa myös suggestioherkkyys, joka ominaisuutena on sellainen, jota ei löydy kaikilta: toiset reagoivat suggestioihin herkemmin kuin toiset. Lapset ovat erityisen suggestioherkkiä. Suggestioherkkyttä esiintyy etenkin luovilla ja taiteellisilla ihmisillä, sillä siihen on liitetty usein myös emotionaalinen herkkyys. Tutkimusten mukaan suggestioherkillä henkilöillä on myös rikas mielikuvitus, fantasioita ja eläytymiskykyä. Haittapuoliakin suggestioherkkyydellä on: suggestioherkät voivat joutua helpommin myös huijauksen kohteeksi, sillä huijarit pyrkivät käyttämään juuri niitä ominaisuuksia hyväkseen, joita suggestioherkillä on. Suggestioherkät joutuvat helposti myös mainonnan uhreiksi. (Kauppila 2010, 33-36, 80.)

## 2.2 Hypnoosi

Vaikka ei välttämättä uskoisi, olemme hypnoositilassa eli transsissa melkein joka päivä. Unen ja valvetilan välimaasto ja intensiivinen keskittymistilanne ovat esimerkkejä arkipäiväisistä hypnoositiloista. Kaikille on varmasti tuttu se tilanne, jossa aikuinen niin sanotusti puhalttaa lapselta kivun pois. Silloin

lapsi uskoo syvästi aikuiseen ja luottaa, että aikuinen todella saa puhallettua kivun pois. Tämän jälkeen lapsi usein tuntee, että kipu on myös lieventynyt tai kokonaan poissa. Tätäkin voi kutsua hypnoosin kaltaiseksi tilaksi.

Itävaltalainen lääkäri Franz Mesmer (1734-1815) keksi 1700-luvun loppupuolella ”magnetisoinnin” menetelmän, josta katsotaan hypnoosin historian alkaneen. Magnetisoinnin perusidea on se, että ”animaalista magnetismia” eli elämää ylläpitävää virtausta tai voimaa manipuloidaan joko käsin tai eri apuvälineiden avulla. Mesmerin uskomus oli, että planeetat vaikuttavat ihmiseen magneettisten vetovoimiensa kautta ja myöhemmin hän käyttikin uskomustaan hyödyksi ja kehitti laitteen, jossa magneetit ympäröivät ihmisen sairaita osia. Tavoitteena oli kääntää ihmisen virtaus oikeaan suuntaan. Nykyisin magnetisoinnissa käytettyjä hoitotoimenpiteitä voidaanakin rinnastaa hypnoosiin vaivuttamiseksi. Pian tämän jälkeen Mesmer huomasi, ettei magneetteja tarvittu, koska hän koki, että hänen käsissään oli kyky manipuloida virtausta tai voimaa. Hän jätti hoidoistansa keksimänsä laitteen kokonaan pois. Vuonna 1841 englantilainen lääkäri James Braid tutustui animaalliseen magnetismiin ja totesi, että kysymyksessä on eräänlainen unen muoto. Hän alkoi kutsua tätä hypnoosiksi Kreikan taruston jumalan, Hypnoksen mukaan. Tästä eteenpäin hypnoosia pidettiin psykologiaan, tunne- ja ajatteluelämään liittyvänä ilmiönä. (Luukkala 1998, 20-22.)

Hypnoositilassa hypnotisoitu tottelee käskyjä, joita hypnotisoija antaa. Yleensä hypnoositilassa oleva kykenee omien fyysisten valmiuksiensa puitteissa sellaisiinkin suorituksiin, joihin hän ei valvetilassa pystyisi. Jokainen hypnoosi on luonteeltaan autohypnoosi eli jokainen hypnotisoitava vaivuttaa itse itsensä hypnoositilaan opettajan eli hypnotisoijan avulla. Hypnotisoitavan tietoisuus säilyy koko hypnoosin ajan siten, että hän tajuaa hypnotisoijan käskyt. Hypnotisoitavalla on siis koko ajan oma tahto eikä häntä pystytä hypnotisoimaan asiaan, joka on vastoin hänen moraaliaan. (Jansson 1990, 127.)

Hypnoosiin vaivuttaminen vaatii yleensä hypnotisoitavan halukkuutta siihen. Vaivuttaminen alkaa induktiovaiheella, jossa aivotoiminta heikkenee

lukuun ottamatta yhtä aluetta aivoista. Kun hypnoottinen tila on saavutettu, äänet ja ulkoiset ärsykkeet eivät enää häiritse. Induktiovaiheessa käytetään erilaisia ärsykejä, kuten metronomin tikitystä, rummun ääniä tai kiiltävän kohteen tarkkailua. Yleisin menetelmä on sellainen, jossa asioita toistetaan monotonisella äänellä. Oleellisin asia on se, että hypnoositilanne on rauhallinen ja ilmeeton. Hypnotisoijan antaman käskyn on oltava selvä ja yksiselitteinen, kuten ”sinä osaat”. (Jansson 1990, 127-128.)

Hypnoosin avulla pyritään aukaisemaan kanavat suoraan alitajuntaan, jossa sijaitsee ihmisen tunne-elämä, mielikuvitus, leikkisyys, luovuus sekä kyky nähdä asioita yllättävästä näkökulmasta. Tämän takia hypnoosi on oiva väline työstää mielikuvissa vallitsevia lapsuuden traumoja ja ikäviä tapahtumia, parantaa itsetuntoa, saada ihmisen piilevät voimavarat käyttöön sekä oppia ajattelemaan myönteisesti.

Hypnoositilaa hyödyntävää psykoterapiaa kutsutaan hypnoterapiaksi. Hypnoterapiassa voidaan käyttää monia eri menetelmiä ja hypnoosissa voidaan toteuttaa monenlaista terapiaa ja valmennusta, mutta tärkeää on muistaa, että yksi ja sama ei sovellu kaikille. Päämenetelminä käytetään muun muassa minää vahvistavia suggestioita, vaivutus- ja rentoutustekniikoita, ratkaisukeskeistä hypnoosia sekä ericksonilaista hypnoosia. Vaivutus- ja rentoutustekniikoissa ihmisen havainnot kohdistetaan oman kehon tuntemuksiin ja ajatuksiin. Varmasti myös monelle muusikolle tuttu aktiivinen lihasrentoutus lukeutuu niihin tekniikoihin, joiden avulla ihminen käy läpi järjestelmällisesti eri lihasryhmiä ensin niitä jännittämällä ja sitten rentouttaen. Tavoitteena on löytää täydellinen rentous. Tämä menetelmä on sopiva etenkin niille, jotka jännittävät kovasti tai eivät tiedä, miltä rentous tuntuu. Lihasantoutuden ajattelemista korostavassa tekniikassa ihminen ei vuoron perään jännitä ja rentouta lihaksia, vaan ajattelee niitä tuntemuksia, joita kehossa tuntee levollisessa tilassa. Tällainen menetelmä soveltuu esimerkiksi niille, jotka kärsivät esimerkiksi pitkään jatkuneen stressin aiheuttamista lihasjännitystilastoista. Jos minää vahvistavien suggestioiden käyttöä on edeltänyt rentoutus, voivat suggestiot olla tehokkaampia.

Hypnoosin ja suggestion yhteys tulee esiin itsehypnoosissa, jossa ihminen itse päättää, mitkä suggestiot hän ottaa käyttöönsä. Hypnoositilassa ihminen on altis vastaanottamaan suggestioita ja toimimaan niiden mukaisesti. Turvallisimpia ovat itsetunnon vahvistukseen ja positiiviseen mielikuva-ajatteluun tähtäävät suggestiot. (Luukkala 1998, 24-27.)

Hypnoositerapiassa suggestioilla on keskeinen ja positiivinen rooli: potilaan tilaan vaikuttavat todellisuudessa hänen tilannettaan koskevat suggestiot eikä varsinainen transsitila. Hypnoosia tarvitaan luomaan se erityinen hermostollinen tila, joka mahdollistaa suggestioiden avulla tehtävän manipuloinnin. Sigmund Freudin 1890-luvun alkupuolella harjoittama suggestioterapia pohjautuu myös edellämainittuun suggestion ja hypnoosin yhteyteen. Yksinkertaisimpana esimerkkinä hypnoosissa tai valvetilassa olevalle potilaalle vakuutetaan, että hänen oireensa tulee lieventymään tai katoamaan kokonaan. Koskettamalla oireilevaa ruumiinosaa, voi tehostaa suggestioita. (Hakosalo 1997, 33-39.) Hypnoosin ja suggestion ero on siinä, että hypnoosi käsitteenä kuvaa henkilön psyykkistä tilaa, joka on muuttunut valvetilasta hypnoositilaksi. Sen sijaan suggestiot ovat sanoja, viestintää ja informaatiota, joita otamme vastaan ja jonka avulla henkilö voidaan vaivuttaa hypnoositilaan. (Kauppila 2010, 25.)

### 2.3 Suggestopedinen opetus

Lozanovin kehittämän suggestopedian juuret ovat suggestologiassa eli suggestioita tutkivassa tieteessä. Alun perin suggestopedia oli kuitenkin suggestologian kokeellinen menetelmä, jonka tarkoituksena oli tutkia oppimista, lisätä opiskelijoiden muistikapasiteettia ja saada oppimisesta tehokkaampaa ja nopeampaa (Ilpola-Häni 1995, 30.)

Ilpola-Häni (1995) pitää Lozanovin suggestopedian pääajatuksena osoittaa, että ihmisen kyvyt ovat suuremmat kuin ihmiset itse uskovat. Myös lukitut voimavarat tulee vapauttaa. Oppimisen tukena käytetään suggestioita ja niiden avulla oppimisesta tulee tehokasta. (Ilpola-Häni 1995, 30.) Suggestopedia ei vapauta Lozanovin mukaan ainoastaan muistia, vaan kaikkea, mikä liittyy ihmisen persoonallisuuteen: kiinnostuksia, havaintoja,

älyllistä toimintaa, motivaatiota ja moraalista kehitystä. Suggestopedia toimii portaittain. Kun opiskelija pystyy suggestopedian avulla laajentamaan muistikapasiteettiaan ja automaattisesti hallitsemaan opiskeltua ainesta paremmin, hän pystyy myös hyödyntämään tätä ainesta entistä luovemmin ja joustavammin. Tämä puolestaan inspiroi opiskelijaa ja palautteen kautta se heijastuu motivaatioon, odotuksiin, asenteisiin ja taipumuksiin. (Lozanov 1980, 33-34.)

Suggestiot ovat suggestiivisen opetuksen perustana. Opiskelija voi lukea suggestioita oppikirjoista tai kuulla kouluttajan tai opettajan suusta. Niiden tarkoituksena on tavoittaa opiskelijan alitajunta ja alitajunnan tehtävänä on käsitellä viesti. Auktoriteetti, vastaanottavaisuus, kommunikaation kaksi tasoa, intonaatio ja luova pseudopassiivisuus toimivat tärkeimpinä suggestiokeinoina suggestopedisessä opetuksessa.

Vastaanottavaisuuteen kuuluu lapsenomaisuus, joka merkitsee luovuutta, inspiraatiota, vapautuneisuutta. Kun opiskelijalla on luottavaiset odotukset siitä, että hän saa toivomiaan tuloksia, hänen havainto- ja muistitoimintansa palautuu nuoren ihmisen tasolle, vaikka aikuisen kyky ajatteluun säilyy. Vastaanottavaisuuden luomisen keinoina voidaan pedagogiikassa käyttää muun muassa roolileikkejä ja taiteellista toimintaa. (Kauppila 2010, 68-71.) Roolien jakaminen suggestopediassa edistää oppilaiden vastaanottokykyä. Tarkoituksena ei ole muuttaa tai riistää oppilaan omaa identiteettiä, vaan ottaa rooli, joka on voimassa ainoastaan esimerkiksi yhden kurssin ajan: rooli on siis väliaikainen suoja, johon oppilas voi turvautua hetkeksi. Silloin on helpompi heittäytyä ja ilmaista itseään. Myös itseluottamus herää ja oppilaan käyttäytyminen muuttuu spontaanimmaksi, rennommaksi ja vapaammaksi. Ajatuksena on elää niin sanotusti ”tässä ja nyt” ja unohtaa henkilökohtaisen arvokkuuden ajattelu ja sosiaalinen asema roolin ulkopuolella. Tämä menetelmä on saanut jalansijaa etenkin suggestopedisessä kielenopetuksessa.

Suggestologian mukaan auktoriteetilla tarkoitetaan kunnioitusta tai arvontoa, jonka voimme kokea luotettavana pidettyä instituutiota, henkilöä tai ideaa kohtaan, jotka saavat meidät asennoitumaan

myönteisesti. Opetuksessa opettajan auktoriteetti perustuu siihen, miten hän osaa käyttää pedagogisia ja henkilökohtaisia valmiuksiaan oppilaidensa hyväksi. Myös arvostettu ja korkeatasoinen koulu motivoi siellä käymistä ja oppimishalua, minkä vuoksi sitäkin voidaan kutsua eräänlaiseksi auktoriteetiksi.

Verbaalinen viestintä muodostaa kommunikaation ensimmäisen tason ja toisen tason puolestaan kaikki muu viestintä, kuten ilmeet, eleet, asennot ja puhetapa. Molempien tasojen tulee olla harmoniassa keskenään. Informaatio on vakuuttavaa vain silloin, kun informaation antajan käyttäytyminen ja toiminta ovat aitoa ja vilpitöntä, pelkkä koulutustaso tai lahjakkuus eivät riitä.

Myös intonaatio on osa toisen tason kommunikaatiota. Sanat vaikuttavat meihin, mutta olennaista on myös äänensävy, rytmi sekä äänen korkeus, jotka saavat aikaan omanlaistaan vivahdetta. Intonaation avulla voi lisätä opittavan asian informatiivista arvoa, mutta yhtä lailla sen avulla voi täysin muuttaa viestin sisältöä tai vaikuttaa kuulijan vastaanottavuuteen.

Kun kuuntelemme konserttia mukavaan nojatuoliin uppoutuneena, mielessämme on vain nautinto, jonka musiikki tuo tullessaan. Tällöin emme yritä ymmärtää tai painaa muistiimme mitään, ainoastaan rentoudumme ja kuuntelemme konserttia. Sisällämme kuitenkin tapahtuu paljon: mielenlireet ja tunnetilat vaihtelevat, syntyy vapaita assosiaatioita ja olemme erilaisten ajatusten vallassa. Tällaista Lozanov kutsuu konserttipseudopassiivisuudeksi, joka on erityisen suotuista tila silloin, kun halutaan luoda sopiva mielentila piilevien kykyjen esiin saamiseksi. Suggestopedisessä opetuksessa tähdätään siihen, että oppilas on rentoutuneessa tilassa, rauhallinen ja iloisella mielellä varsinaisessa oppimistilanteessa eikä tuhlaa energiaansa väkisin yrittämiseen. (Saféris 1987, 90-100.) Coué (1978) kirjoittaa:

*”En tyrkytä mitään kenellekkään, vaan autan yksinkertaisesti ihmisiä tekemään sitä, mitä he haluaisivat tehdä, mutta mihin he eivät usko pystyvänsä. ”*

### 2.3.1 Suggestopedian pääperiaatteet

Lozanov (1980) on määritellyt suggestopedialle useita pääperiaatteita.

Nämä periaatteet ovat

- 1) ilo, jännityksettömyys ja keskittynyt psyykkinen rentoutuminen,
- 2) aivojen kokonaisvaltainen toiminta sekä
- 3) tietoisien ja tiedostamattoman välinen yhteys.

Yksi päätavoite on tietoisien ja tiedostamattoman välisen yhteyden suggestiivinen vuorovaikutus. Näiden periaatteiden taustalla on ajatus siitä, että oppimisen tulisi olla rentoa ja täynnä iloa. Pingottaa ei tarvitse. Emotionaalinen vapautuneisuus luo pohjan älylliselle ja luovalle toiminnalle aiheuttamatta väsymystä tai huomattavaa energiankulutusta. (Lozanov 1980, 44.)

Edellä mainittuja päätavoitteita toteutetaan psykologisilla, taiteellisilla ja didaktisilla keinoilla. Psykologisissa keinoissa opettajalla on hyvin tärkeä rooli. Hänellä tulee olla tietotaitoa, jotta hän pystyy hyödyntämään oikealla tavalla ärsykeitä. Jotta edellä mainitut suggestopedian pääperiaatteet toteutuvat, opettajan tulee osata johdattaa oppilaita siihen, että he osaisivat myöhemmin opettaa myös itseään. Didaktisia keinoja käyttäessä oppikokonaisuutta tulee laajentaa, koska ne edistävät yleiskuvan saamista, mieleenpainamiskykyä ja pitkäaikaismuistia. Kokonaisuuteen kiinnitetään päähuomio ja yksityiskohtiin kohdistuviin asioihin kiinnitetään hetkittäin huomio, kunnes palataan jälleen kokonaisuuteen. Taiteellisiin keinoihin kuuluu muun muassa musiikkia, kirjallisuutta tai näyttelemistä, joka yhdistetään opettamiseen ja oppimiseen. Taiteellisia keinoja ei käytetä ainoastaan miellyttävän oppimisympäristön luomiseen, vaan myös parantamaan muun muassa asenteita, motivaatiota ja odotuksia. Ilpola-Häni esittelee Lozanovin ja Gatevan 1980-luvulla suorittaman kokeilun ja tutkimuksen, jonka mukaan suggestopedisessä opetuksessa päästiin entistä parempiin tutkimuksiin, kun lisättiin taiteellisten keinojen osuutta.



Paremmat tulokset tulivat sekä aikuisia että lapsia opettaessa. (Ilpola-Häni 1995, 30-35.)

### 2.3.2 Opiskelijan omien ominaisuuksien käyttö suggestopediassa

Kauppilan (2010) mukaan suggestiivisessa opetuksessa käytetään oppimisen tukena varsinaisen tiedon lisäksi opiskelijan omaa mielikuvitusta, luovuutta sekä tunteita. Tietoinen oppiminen on kerrostunutta. Sisimmän kerroksen luovat unelmat ja päämäärien epämääräinen hahmottaminen. Seuraavassa tasossa on toivo, kolmannessa innostuminen ja viimeisenä onnistuminen. Kaikki nämä vaikuttavat toisiinsa. Unelmista voi kehittyä oivalluksia ja unelmointi avaa portteja intuitiiviselle ajattelulle ja toivolle. Unelmat puolestaan motivoivat opiskelijaa ja saavat hänet innostumaan asettamistaan päämääristä. Innostuminen vastaavasti johtaa onnistumiseen ja tästä syntyy onnistumisen ilo. Kaiken kruunaa tunne mahdollisuuksista itsensä toteuttamiseen.

Suggestiivisessa opetuksessa käytettäviä elementtejä ovat muun muassa visualisointi esimerkiksi värien, leikin, pelin, musiikin ja tanssin kautta. Näiden avulla oppiminen tehostuu. Myös opiskelijan ja opettajan välinen vuorovaikutus on merkittävässä roolissa. Tällaisessa vuorovaikutustilanteessa suggestiot esiintyvät opettajan eleissä, sanavalinnoissa sekä äänensävyssä. Intensiivisyys, monipuolisuus, rytmi sekä rentoutuneisuus ovat visualisoinnin ja suggestiivisen vuorovaikutuksen ohella tärkeitä seikkoja opetustapahtumassa.

Lozanovin tekemien tutkimusten mukaan opiskelijan oppimiseen vaikuttavat selvästi taiteet, luottamus, arvostus sekä monitasoinen vuorovaikutus. Näitä tekijöitä pidetään suggestiivisen opetuksen peruspilareina ihan oppimistilanteessakin. Seinillä voi esimerkiksi olla taiteellisia visuaalisia ärsykeitä opetustilanteessa. Oppitunnilla opiskelijat istuvat mukavilla tuoleilla, jolloin he pystyvät rentoutumaan. Opettaja voi lukea opetettavaan aiheeseen liittyvän tekstin samalla, kun musiikki soi taustalla ja lisäksi oppimisen tukena voidaan käyttää roolileikkejä ja -hahmoja. Suggestopediassa on olennaista nimensä mukaisesti soveltaa

oppimistilanteessa suggestiivisia elementtejä mahdollisimman tehokkaasti.  
(Kauppila 2010, 68-72.)

### 3 SUGGESTIOT ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HALLINNASSA

”Jännittääkö?” on yleinen kysymys muusikoille. Usein vastaus on myönteinen, sillä jännittäminen on yleistä muusikoiden keskuudessa etenkin silloin, kun on tulossa esiintyminen tai vaikkapa tutkintotilanne tai muu tärkeä hetki, jolloin pitää esiintyä parhaalla mahdollisella tavalla. Taito ja kokemus eivät saa esiintymisjännitystä kaikkoamaan, vaikka usein niin luullaankin. Esiintymistilanteeseen valmistautuessa ei riitä pelkkä fyysinen harjoitus, vaan kaikki mielessä tapahtuvat asiat vaikuttavat olennaisesti esiintymistilanteeseen ja siihen valmistautumiseen. Tätä voi verrata myös urheilijoiden kilpailutilanteeseen. Suggestioiden käyttö liittyy niin muusikoiden kuin urheilijoidenkin parissa psyykkisen valmennuksen keinoihin. Urheilijoiden parissa psyykinen harjoittelu on erotettu omaksi alueekseen jo 1980-luvulla, mutta muusikoiden keskuudessa käsite on vielä uusi.

Mitä psyykinen valmennus tarkoittaa ja mistä siinä on kyse? Psyykkiseen valmennukseen liittyy kaikki sellainen harjoittelu, jota muusikko tekee varsinaisen fyysisen harjoittelun lisäksi. Sen avulla muusikko pyrkii lujittamaan minäkuvaansa, saavuttamaan haluamia tavoitteita ja kehittämään itseään muusikkona.

Pelko hylätyksi tulemisesta ja epävarmuus ovat niitä tunteita, jotka liittyvät jännittämisilmiöön olennaisesti. Jo pieni lapsi pelkää hylkäämistä enemmän kuin mitään muuta ja koululaiset jännittävät ja pelkäävät esimerkiksi puheen pitämistä luokan edessä. Myös esiintyvä muusikko voi pelätä hylätyksi tulemista esimerkiksi ajatteleamalla, ettei ketään kiinnosta, jos hän soittaa huonosti. (Arjas 1997, 37, 39, 16-17.) Suorituspainet ja epävarmuus omasta onnistumisesta nostavat stressitasoja. Sosiaaliset pelot ja esiintymisjännitys ovat yhteydessä myös alemmuudentunteisiin. Suggestioiden avulla itsetuntoa voi vahvistaa ja se olisikin hyödyllistä etenkin niille, jotka jännittävät tai jopa pelkäävät esiintymistä. Ensin on kuitenkin syytä arvioida omaa jännitystasoaan asteikolla yhdestä kymmeneen. Jos arviointi osuu kahdeksan ja kymmenen välille, jännitystä on syytä alentaa suggestioiden avulla. Kauppila (2010) esittelee

”onnistumisen kehän harjoituksen” tenttijännityksen säätelyyn. Siinä opiskelija palauttaa ensin mieleensä positiivisia kokemuksia oppimisesta ja ajattelee, että niistä koostuu eräänlainen oppimisen kehä hänen ympärilleen. Onnistumisen kehässä kaikki onnistuu. Kehä voidaan laukaista ja sitä voidaan vahvistaa koukistamalla pikkusormea (Kauppila 2010, 83-84.) Mielestäni samankaltainen harjoitus toimisi myös muusikoilla esiintymisjännityksen säätelyyn.

Arjaksen (1997) mukaan soittaja, joka ajattelee erilaisia katastrofeja jo ennen esiintymistään, saa itsensä tahtomattaan jännittämään enemmän ja kokemaan itsensä voimattomaksi esiintymistilanteessa. ”Olen varma, että minulle tulee muistivirhe tässä kappaleessa” tai ”en kuitenkaan onnistu alun oktaaveissa” ovat tyypillisiä esimerkkejä katastrofien kuvittelusta. Jos soittaja tästä huolimatta pystyy suggeroimaan itsensä uskomaan omiin kykyihinsä, asiat ovat mainiosti. Jos tämä ei onnistu, kielteiset väittämät on hyvä korvata myönteisellä itsepuhelulla. Itsesuggestiot voivat olla tehokkaita apukeinoja, jos esiintyjä haluaa muuttaa ajatuksiaan positiivisempaan suuntaan (Arjas 1997, 69-70.)

Jotta muusikko jaksaisi valmistautua esiintymisiinsä, täytyy hänen olla motivoitunut. Tällöin suggestioilla voi kannustaa itseään harjoittelemaan. Näissä tilanteissa muusikko voi kysyä itseltään, miksi hän haluaa harjoitella, mikä hänen tavoitteensa on tai miksi hän haluaa soittaa tulevan konsertin. Ilman tällaista kannustamista harjoittelusta tulee tehotonta ja ikävää. Myös miellyttävä harjoitteluympäristö motivoi ja sen luomiseen voi käyttää positiivisia suggestioita. Arjas esitteli kirjassaan kuuluisan sellotaiteilija Pablo Casalsin tavan ”pyhittää” työhuoneensa ja luoda itselleen harjoittelulle otollinen mielentila. Hän soitti Bachia joka kerta ennen varsinaista harjoittelua. Casals soitti myös asteikkoja ja harjoituksia läpi koko elämänsä. Sen sijaan, että hän olisi ajatellut asteikkosoiton ja etydisoiton olevan ikävää ja mekaanista, hän ajatteli niiden olevan mahdollisuus syventää soittimen hallintaa ja sitä kautta saavuttaa moninaisempia taiteellisen ilmaisun tasoja. Tällainen kyky innostua työstään on kadehdittavaa, mutta toimii samalla esimerkkinä siitä, miten jokaisen olisi hyvä löytää itsellensä sopiva tapa motivoida itseään

harjoittelemaan. Nykypäivänä osa jokapäiväisestä työnteosta tapahtuu kiireessä ja negatiivisessa sekä väsyneessä mielentilassa, ”eikö se vieläkin suju”- tyyppisten ajatusten vallassa, jolloin itsensä motivointi on vieläkin tärkeämpää. Toiselle sopivat lämmittelyrutiinit ja toiselle puolestaan musiikin kuunteleminen. Joskus voi auttaa myös itsensä muistuttaminen siitä, miksi haluaa oppia kyseisen teoksen ja miksi haluaa ylipäättään soittaa tai esiintyä. Erilaisia tapoja kannattaa kokeilla, jotta muusikko voisi tehostaa omaa harjoitteluaan ja luoda paremman harjoitteluilmapiiirin. (Arjas 2014, 80-85.) Vastaavanlaista motivointia tarvitaan myös esiintymispäivänä, jotta jännitetaso nousee ja hyvä konserttivire löytyy. Muusikon on hyvä oppia löytämään hyvä konserttivire aina, tilanteessa kuin tilanteessa ja saavuttamaan vaadittava kvaliteettitaso. Tällöin voidaan puhua kyvystä suggeroida itsensä oikeaan mielentilaan.

Yksi tapa hallita esiintymisjännitystä on myös roolipelien käyttö. Esiintyjä voi ajatella itsensä jonkun taitelijan kenkiin ja sitä kautta häivyttää omaa hermostuneisuuttaan. Tällöin esitys on muusikon omassa mielessä näytelmä, jossa omaa minää ei tarvitse asettaa uhkaavaksi koettuun tilanteeseen. Roolileikkien hyvä puoli on se, että esiintyjä saattaa yltyä suoritukseen, josta hän olisi voinut aiemmin vain haaveilla. Roolileikeissä ihmisen mielestä nousevat, omaa osaamista rajoittavat ajatukset, eivät vaikuta niin voimakkaasti kuin yleensä. Seuraava askel on se, että henkilö voi seuraavalla kerralla tähdätä vastaavaan suoritukseen omana itsenään.

Kun puhutaan suggestioiden käytöstä muusikoiden valmentamisessa, keskeisessä roolissa ovat itsetuntokysymykset. Itsetunto eli käsityksemme omasta itsestämme kehittyy kokemustemme kautta. Hyvä itsetunto perustuu myönteiselle minäkuvalle. Suggestioiden avulla muusikon minäkuvaa on mahdollista parantaa ja muusikon omien ajatusten vaikutuksia lieventää tai vahvistaa. Tätä kautta myös itsetuntoon voi vaikuttaa.

Jotta suggestiot toimivat, käytettävien suggestioiden sisältö pitää olla valmis hyväksymään ja uskomaan. Ketä tahansa ei suggestioidenkaan avulla saada uskomaan niiden sanomaan. Jos henkilöllä ei ole sisäistä tarvetta

käyttää suggestioita, ei niiden tehokkaan ole taattua. Monet ihmiset käyttävät suggestioita tehostaakseen työntekoansa. Muusikolla nuottitelineessä voi olla lappu, jossa lukee esimerkiksi ”nautin soittamisesta” tai ”olen hyvä muusikko juuri sellaisena kuin olen”. Joka kerta, kun hän katsoo omaa tekstiään harjoittelun lomassa, syöpyy teksti yhä syvemmälle mieleen ja sitä kautta suggestio vahvistaa hänen itsetuntoaan ja persoonallisuuttaan. Myös muusikon mentaalinen voima lisääntyy. Kielteisten tunteiden vähentyessä myös niiden viemän energian määrä vähenee. Siten energiaa vapautuu tehokkaampaan työskentelyyn. (Arjas 1997, 69-74.)

Viulupedagogi Lajos Garam korostaa, että esiintymisjännityksen hallinnassa olennaista on se, että soittaja vahvistaa omaa psyykeään. Soittajan tulee harjoitella aktiivisesti rentoutumista sekä käydä läpi positiivisessa valossa esiintymistilanne ja esiintymiseen liittyvät yksityiskohdat. Myös myönteinen asennoituminen omaan soittoon on asia, joka on harjoiteltavissa ja auttaa jännityksen hallinnassa. Psyhyksen vahvistamisessa Garam korostaa sitä, miten tärkeässä roolissa itsetunnon vahvistaminen on. Itsetunnon vahvistamista voi edesauttaa esimerkiksi palauttamalla mieleen onnistuneita esiintymisiä tai kirjoittamalla ylös kaikki ne seikat, joita pitää omassa soitossa sekä myönteisinä että kielteisinä. Kielteiset syyt puretaan ja korjataan, jotta niihin käytetty energia vapautuisi positiivisten asioiden käsittelyyn. Myös muilta muusikoilta saatujen myönteisten palautteiden kirjaaminen ylös on yksi keino, jolla soittaja voi vahvistaa itsetuntoaan ja muistuttaa itseään hyvistä ominaisuuksistaan. (Garam 2000, 113-114.)

*”Sinussa on enemmän voimaa kuin aavistatkaan. Ainoat rajat ovat ne, jotka itse itsellesi pystytät. Älä ajattele, että et voi. Ajattele, että voit!”* Näin rohkaisee Darwin P.Kigsley, jonka mukaan soittajan oma positiivinen suhtautuminen omiin kykyihinsä on ensisijaisen tärkeää. Kun soittaja poistaa itse itsellensä tekemät esteet, voi myös esiintymisjännityksen hallinta olla helpompaa. (Garam 1995, 141-142.)

### 3.1 Epäonnistumiset

Epäonnistuneet esiintymiset ja niiden myötä tulevat ongelmat itseluottamuksen kanssa ovat yhtenä syynä siihen, miksi esiintyjä jännittää. Urheilijoiden psyykkisen valmennuksen spesialisti, psykologi Seppo Heino on maininnut, että psyyke kestää korkeintaan kolme perättäistä epäonnistumista. Sen jälkeen urheilijan itseluottamus vähenee niin paljon, että vaikutus näkyy seuraavissa kilpailutilanteissa. Sama pätee muusikoihin: epäonnistumiset horjuttavat itseluottamusta, masentavat muusikkoa, heikentävät hänen motivaatiotaan ja vaikeuttavat keskittymistä seuraavassa esiintymistilanteessa. Jos muusikko pyörii pidemmän aikaa epäonnistumisien noidankehässä, tilanne on jo huono. Tällöin hän ei usko omiin mahdollisuuksiinsa ja ennustaa jo tulevan epäonnistumisensa etukäteen.

Opettajan rooli oppilaan epäonnistumisten keskellä on hyvin olennainen. Opettajalta vaaditaan suuren ammattitaidon lisäksi myös kehittynyttä suhteellisuudentajua. Jo repertuaarin valinta voi auttaa katkaisemaan epäonnistumisten kehän: selkeästi liian vaikean teoksen esittäminen voi luoda soittajalle suuren pettymyksen ja häpeän tunteen, jos hän kokee, että ei pystykkään soittamaan annettua repertuaaria oman tasonsa mukaan. Jotta tällaista ei tapahtuisi, opettaja voi omien valintojensa lisäksi auttaa oppilasta esiintymistilanteessa totuttamalla tätä siihen, että esiintymiset toistuvasti onnistuvat ja merkitsevät etenemistä myönteisessä noidankehässä. Opettajan tehtävänä on myös huolehtia siitä, että oppilas hallitsee tehtävän, joka hänen on määrä kulloinkin esittää.

Ennen oppilaan esiintymistä opettajan on hyvä keskittyä oppilaansa rauhoitteluun ja henkiseen tukemiseen. Esiintymisen jälkeen hänen kannattaa puolestaan kertoa oppilaan soiton hyvät puolet ja jättää puutteet sivuun, jotta oppilaalle jäisi soitostaan myönteinen vaikutelma. Tällä tavoin oppilaalla vahvistuu usko omiin kykyihinsä jokaisen esiintymiskerran jälkeen ja epäonnistumisen noidankehä jossain vaiheessa katkeaa. Älykäs oppilas kyllä tietää, jos jokin asia ei mennyt esitystilanteessa niin kuin hän

toivoi, mutta näissä tilanteissa opettajan myönteinen asenne antaa oppilaalle energiaa jatkaa harjoittelua. (Garam 2000, 98-100.)

### 3.2 Sosiaaliset suggestiiviset normit

Arjaksen (2014) mukaan sosiaaliset suggestiiviset normit ohjaavat toimintaamme ja kertovat meille tiedostamattomalla tasolla, mihin kykenemme ja mihin emme. Ne varoittavat meitä yrittämästä mitään, mitä pidämme ”mahdottomana” ja siitä syystä ihminen ei uskalla toimia niiden kanssa ristiriidassa.

Ihminen toimii pitkälti niiden odotusten mukaisesti, joita ympäristö hänelle asettaa: jos odotukset ovat positiivisia, soittaja tuntee itsensä päteväksi ja hän esittää sen minkä osaa. Toinen muusikko kokee samantyyppiset odotukset täysin päinvastaisina: arvostus voi luoda paineita soittajalle, koska hän luulee, että muut edellyttävät häneltä pelkkiä hyviä suorituksia.

Ympäristö odottaa toisilta ihmisiltä automaattisesti huonompia suorituksia. Tällaisilla lausumattomilla negatiivisilla ennako-odotuksilla on taipumus käydä toteen ja jossakin vaiheessa ihminen alkaa toimia niiden mukaisesti. Vaikkei kukaan ääneen sanoisikaan mitään, ympäristön asenne voi pienin elein välittyä esimerkiksi orkesterissa sooloonsa valmistuvalle soittajalle saaden hänet uskomaan, ettei kukaan edes usko hänen onnistuvan.

Sosiaalisen suggestiivisuuden vaikutus on asia, joka muusikon on tärkeä tiedostaa. Muilta ihmisiltä voi tulla ennen konserttia kommentteja, jotka kannustavat tai herättävät soittajassa yhä enemmän levottomuutta. Ne vaikuttavat suggestion tavoin siihen, miten soittaja asennoituu tulevaan sekä omaan itseensä. Jos soittaja on tietoinen omasta suggestioherkkyydestään ja tiedostaa sosiaalisen suggestiivisuuden mekanismin, hän voi tietoisesti joko vahvistaa tai heikentää sen vaikutusta. Soittajan uskoa itseensä voi vahvistaa hänen arvostamansa henkilön lausuma ”hyvin se menee”- tyyppinen kommentti ja vastaavasti lisääjännitystä ja rauhottomuutta voi luoda ryhmä, jossa myös muut jännittävät ja lietsovat jännitystä. Tällaisilta häiritseviltä tekijöiltä voi



suojautua suggeroimalla itseään vastakkaiseen suuntaan, esimerkiksi ajattelemalla, että ”kaikesta huolimatta soitan hyvin ja uskon omiin mahdollisuuksiini”. Mitä useammin itsesuggestio toistetaan, sitä tehokkaampi se on. (Arjas 2014, 81-82.)

### 3.3 Vääränlaiset itsesuggestiot

Itsesuggestiot kuuluvat olennaisesti henkiseen valmistautumiseen. Usein niitä kuitenkin käytetään väärin: yleinen käsitys itsesuggestion luonteesta on harhainen, yksinkertainen tai jopa vaarallinen terveelle itsetuntokehitykselle. Itsesuggestiot koetaan usein päteviksi vakuutteluiksi, esimerkiksi ”näytän niille, olen paras, en anna periksi, minä en epäonnistu” -tyyppisiksi suggestioiksi. Tämän kaltaisten suggestioiden huono puoli on se, että ne eivät kasvata itseluottamusta, suorituskyky nousee ääri rajoille ja lopulta koetaan epäonnistuminen. Hyvä esimerkki voisi olla seuraavanlainen: ajattele esiintymisjännityksestä kärsivää viulistia, joka valmistautuu esiintymistilanteeseen antamalla itsellensä sen kaltaisia suggestioita, että kun nostaa jousen kielelle, tuntee olonsa varmaksi ja rauhalliseksi eikä jousikäsi vapise ollenkaan. Tällaisessa tilanteessa hän huomaamattaan vahvistaa jännitystilaansa eikä suinkaan itsetuntoaan. Hän ei pysty hyväksymään omaa jännittämistään ja suggestioillaan pyrkii taistelemaan itsensä hyväksymistä vastaan. Tässä edellä mainitussa esimerkissä olisi hyödyksi esimerkiksi seuraavanlainen suggestio: ”Kun nostan jousen kielelle, käteni voi täristä. Voin antaa ihmisten nähdä jännitykseni. Tunnen olevani rauhallinen, vaikka kaikki näkevät tärisevän käteni.” Tämänlaisessa suggestiossa myös itsetunto paranee ja toistaessaan samankaltaista suggestiota, viulisti pystyy mahdollisesti jonakin päivänä hyväksymään omat jännitysoireensa ja hiljalleen myös oppii elämään oireidensa kanssa.

Toimiva itsesuggestio tarvitsee toimiakseen rentoutuneen olotilan, sillä tavoitteena on henkinen kasvu sekä tasapainoinen mieli. Tämän takia jonkinlaisen rentoutumismenetelmän hallinta on tärkeää.

Miten esiintymistilannetta varten voi valmistautua itesesuggestioiden avulla? Ensin pitää valita rauhallinen paikka, jossa muiden häiritsemättä voi rentoutua selällään maaten tai hyvässä nojatuolissa mukavasti istuen. Toinen vaihe on hyvän toimintasuunnitelman laatiminen. On jäsennettävä, millaisia tilanteita haluaa kuvitella ja mitä suggestioita niissä haluaa itsellensä antaa, esimerkiksi tähän Hakokallion (1981) esimerkin tapaan:

- Tilanne 1: Matkalla esiintymistilanteeseen.
- Suggestio: Olo tuntuu miellyttävältä. Jännitys voi olla luonteeltaan myös positiivista niin kuin lapsena, kun odotettiin joulua. Yleisössä on mielenkiintoisia ihmisiä. On tärkeää tehdä hieman pelottavia asioita.
- Tilanne 2: Konsertin alkaminen.
- Suggestio: Hetken kuluttua tartun viuluuni ja käteni voivat täristä. Voin rauhallisin mielin ajatella, että kaikki näkevät, että käteni tärisevät.
- Tilanne 3: Jousen nostaminen kielelle.
- Suggestio: Annan käteni täristä niin paljon kuin se haluaa. Kaikki näkevät tärinän. Nostan kädelläni jousen kielelle. Tunnen oloni rauhalliseksi ja rentoutuneeksi. Voin turvallisesti mielin antaa käteni täristä.
- Tilanne 4: Soittaminen.
- Suggestiot: Nostan jousen kielelle. Vaikka käteni vapisee, pystyn soittamaan. Voin tuntea tyytyväisyyttä siitä, että olen rohkeasti soittanut, vaikka kaikki näkevät, kuinka käteni tärisee. Uskon, että muutkin arvostavat rohkeuttani.

ESIMERKKI 1. Esimerkki toimintasuunnitelman laatimiselle rentoutuneen olotilan saavuttamiseksi (mukaillen Tahkokalliota 1981, 106-107).

Aluksi toimintasuunnitelma kannattaa laatia yksityiskohtaisesti ja kirjoittaa paperille ylös. Myöhemmin, kun menetelmä on tullut tutuksi, voi antaa rentoutumistilanteessa mielikuvitukselle vapauden valita erilaisiin tilanteisiin sopivia suggestioita.

Seuraava vaihe on käytännön toteutus. Harjoituksen alkuvaiheessa keskitytään pelkästään rentoutumiseen esimerkiksi kuvittelemalla, miltä rentoutuneet ruumiinosat tuntuvat sekä miettimällä, miltä vapaa hengitys tuntuu. Myös tulevan esiintymistilanteen läpikäyminen yksityiskohtaisesti on sopiva tähän vaiheeseen. Tilannetta pitää kuvitella mahdollisimman monipuolisesti ja seikkaperäisesti: millaista katua soittaja kulkee esiintymispaikalle, onko se sorapeitteinen vai asfaltoitu, onko tien varressa puita, taloja, puisto jne. Tämän jälkeen keskitytään pelkästään rentoutumiseen ja rentouneisuuden tuntemiseen esimerkiksi tuntemalla, miltä keho tuntuu missäkin esiintymisvaiheessa, lähtien siitä, kun koskettaa soitinta ja päättäen siihen, kun kumartaa.

Olennessa näitä harjoituksia tarkastellessa on se, että oppii tajuamaan, että jännittämisen kanssa voi oppia elämään vain jännittämisen ja itsensä hyväksymisen kautta. Pelkät mielikuvaharjoitukset eivät riitä yksinään, *tilanteet ja jännitysoireet on myös todellisuudessa kohdattava*. Mielikuvaharjoittelussa on kysymys siitä, että harjoittelun avulla mieli kohtaa jännitysoireet ja auttaa niiden paljastumiseen liittyvien pelon ja ahdistuksen tunteiden käsittelyssä. Toimivat suggestiot jännityksen hallinnassa ovat siis ne, joissa ei uskotella itsellensä, ettei ole mitään pelättävää. Toimivia ovat ne, joissa totutellaan vaaran ja pelon tunteisiin, koska jännittäminen suurelta osin perustuu juuri niihin (Tahkokallio 1981, 102-112.)

## 4 HARJOITTEITA ERI TILANTEISIIN

### 4.1 Motivoiva itsesuggestio

Seuraava harjoite on esimerkki motivaatiota vahvistavasta suggestiosta. Jotta tämän kaltainen harjoite toimii, sitä pitää toistaa useaan kertaan ja sen tulee olla tarpeeksi henkilökohtainen. Suotavaa olisi, että suggestiossa käsiteltäisiin oppimispulmaa ja/tai omia oppimistavoitteita. Edellä mainittu harjoite oli hyvin yksityiskohtainen ja siinä on suggestiivisina elementteinä kuvailtu miellyttävä, rauhallinen, turvallinen ja viihtyisä oppimisympäristö. Tällaisissa harjoitteissa suggestioilla pyritään vaikuttamaan siihen, että tavoitteet selkiytyvät ja oppilas nousee ikään kuin seuraavalle tasolle. Myös rohkaisu ja tunnustukset kuuluvat elementteihin, jotka muuttavat opiskelijan asennetta ja motivoivat. Tämä harjoite sisältää paljon mielikuvia.

*Olen huoneesssani yksin. Ikkunasta heijastuu auringonvaloa. Voin kuvitella, että huoneen lattialla on matto, jonka värit ovat mielivärejäni. Niillä on merkillinen lukemiseen motivoiva vaikutus. Seinällä on taulu, joka innoittaa minua hyviin suorituksiin. Minulla on nyt hyvä valmius lukemiseen. Olen raivannut pois tieltä kaikki esteet ja asettanut opiskelutavoitteeni ensisijaiseksi. Hyväksyn tavoitteen, jonka vuoksi opiskelen. Tämä on hieno päivä opiskella, ja olen täydessä valmiudessa oppimiseen. Olen iloinen ja optimistinen.*

*Nyt alan kiinnostua alastani ja aiheestani entistä enemmän. Motivaationi, haluni ja intoni opiskella alaa vahvistuu. Vahvistan nyt itselleni seuraavan tavoitteen, johon olen pyrkimässä. Pystyn nyt motivoitumaan aiheeseen yhä syvällisemmin, koska tiedän, kuinka hyviä asioita siitä seuraa. Haluan opiskella nyt määrätietoisesti. Pystyn jaksottamaan ja jäsentämään ajan siten, että aikaa jää kaikkeen tarpeelliseen. Koska olen hyvin motivoitunut, voin nyt lisätä päivittäistä ja viikoittaista opiskeluaikaa.*

*Voin nyt painaa mieleen opittavaa asiaa entistä intensiivisemmin: kaikki, mitä luen, jää entistä paremmin muistiini. Mitä*

*enemmän luen, sitä varmemmaksi tulen siitä, että voin saavuttaa tavoitteeni. Päivä päivältä tulen motivoituneemmaksi opiskeluun. Voin nyt luottaa siihen, että saan aikaan sen, mitä minun tuleekin saada tehtyä.* (Kauppila 2010, 108.)

Kauppila (2010) esittää, että tällaiset motivaatiota lisäävät harjoitteet ovat tärkeitä sen takia, että ne pikkuhiljaa poistavat opiskelijan omia tiedostamattomia esteitä. Monia opiskelijoita syytetään laiskoiksi, koska he eivät saa aikaan opettajan tai vanhempien odottamia tuloksia. Kyse ei kuitenkaan ole aina siitä, vaan tiedostamattomista oppimisen esteistä, jotka ovat kehittyneet ongelmallisiksi. Tiedostamattomia esteitä voivat olla esimerkiksi aikaisemmat kokemukset epäonnistumisesta. Tämänkaltaiset harjoitteet ovat hyviä esimerkiksi sellaisille henkilöille, joilla on hiipunut usko omaan kykyihinsä, koulukiusatuille tai henkilöille, jotka ovat kokeneet paljon epäonnistumisia. (Kauppila 2010, 106-107.)

#### 4.2 Onnellisuuden tunne

*Sulje silmät. Istu rentona, rentouta kädet ja jalat ajattelemalla, että ne rentoutuvat. Mene mielikuvassa sellaiseen aikaan ja paikkaan, jossa olet kokenut onnellisuuden ja onnistumisen tunteen. Kiinnitä se muistitikkuna toimivaan oikean käden pikkusormeen. Liikuttamalla sormeasi voit helposti muistaa tämän tilanteen. Ota tuo onnistumisen tunne mukaasi seuraavalle tunnille. Laukaise tunne pikkusormeaa liikuttamalla ja anna sen vallata sinut. Huomaat, kuinka kiva on opiskella, kun onnellisuuden tunne on mukana.* (Kauppila 2010, 179)

Tämän harjoitteen kaltaisen suggestion esimerkiksi opettaja voi toteuttaa oppilaansa kanssa. Oppimisen tehokkuuteen vaikuttavat mielentila ja tunteet ja siksi tällainen harjoite olisi mielestäni oikein hyvä esimerkiksi soitto-oppilaalle, joka jännittää tai elää esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa tai ei jaksakaan lukuisien tärkeiden asioiden keskellä enää panostaa rakkaaseen harrastukseen tai tärkeään esiintymistilanteeseen. Tunnetilalla on kuitenkin vaikutusta siinä, miten oppilas pystyy keskittymään ja oppimaan asioita.

Kauppila (2010) viittaa Bower'n, Monteiron ja Gilliganin tutkimuksen, jossa he tutkivat opiskelijoita, jotka opiskelivat ollessaan sekä surullisia että onnellisia. Tutkimustulos osoitti, että ihminen palauttaa tiedot mieleen parhaiten, kun hän on onnellinen (Kauppila 2010, 178).

#### 4.3 Hissi ja huoneet – rentoutus- ja suggestioharjoitus

Tällainen pitkä rentoutus- ja suggestioharjoitus tuo huolellisesti tehtynä lähes hypnoosinomaisen rentoutuneen olon. Mielikuvat, värit ja tunnelmat tehostavat harjoitteen vaikutusta, mutta jokainen voi haluamallaan tavalla soveltaa sitä. Jokainen voi kirjoittaa harjoitteessa esitetulle liitutaulelle itselleen tärkeitä lauseita, kunhan muistaa, että lauseiden tulee olla lyhyitä ja ymmärrettäviä. Niiden täytyy olla myös myönteisiä. Tärkeää tällaisessa harjoitteessa on, että antaa mielikuvillensa aikaa muodostua selviksi ennen kuin etenee eteenpäin.

*Rentouta kehosi hitaasti. Käy se läpi jäsen jäseneltä ja anna kaiken jännityksen valua pois. Näet itsesi istumassa lammen rannalla. On kesäilta, kaunista ja rauhallista. Hämärä laskeutuu vähitellen. Kaukana siintää korkea vuori, vuoren huipulla on kirkas valo. Lähdet leijaillemaan kohti tuota valoa. Saavut vuorelle. Valo tulee mökistä. Astut mökkiin. Siellä on hissi, astut hissiin. Hissi lähtee viemään sinua alaspäin. Hissi pysähtyy. Ovi aukeaa. Astut punaiseen huoneeseen. Se on täynnä lämpimiä tunteita, ystävyyttä, rakkautta. Koet itsessäsi nämä lämpimät tunteet. Palaat hissiin ja matka jatkuu alaspäin. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa. Saavut keltaiseen huoneeseen. Se on täynnä auringon valoa ja energiaa. Tunnet, kuinka tämä auringon energia siirtyy sinuun.. Palaat hissiin. Matka jatkuu aina vain alaspäin. Hissi pysähtyy. Ovi aukeaa, saavut vihreään huoneeseen. Se on täynnä vihreitä kasveja ja kasvun voimaa. Tunnet, kuinka tämä kasvun voima siirtyy sinuun.. Palaat hissiin ja matka jatkuu yhä syvemmälle vuoren uumeniin. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa ja edessäsi on sininen huone. Tunnelma on miellyttävä, viileä ja rauhoittava.. Palaat hissiin ja matka jatkuu. Hissi pysähtyy. Olet saavuttanut vuoren sydämen. Ovi aukeaa.*

*Astut valkoiseen huoneeseen. Seinällä on suuri liitutaulu. Se näyttää suttuiselta. Ota käteesi sieni, kastele se ja pyyhi taulu aivan puhtaaksi. Ota sitten käteesi liitu kirjoittaaksesi kolme lausetta. Kirjoita ensin: Luotan itseeni. Kirjoita sitten: Hyväksyn itseni, vaikka epäonnistuisin. Kirjoita vielä: Annan itseni onnistua. Huoneessa on tuoli. Istu tuolille ja katsele kirjoittamiasi lauseita. Tunnet, kuinka saat niistä voimaa itsellesi.. On aika palata. Mene takaisin hissiin, joka lähtee viemään sinua ylöspäin. Saavut huipulle. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa ja astut ulos hissistä ja ulos mökistä. Mieli keventyneenä leijaillet takaisin lammen rannalle. (Arjas 2014, 86-88.)*

#### 4.4 Luonnoksia hyvistä itesesuggestioista – oikeat sanavalinnat

Kun tavoitteena on mahdollisimman rauhallinen olo, seuraavanlaiset suggestiot voivat olla hyviä: ”kaikki kunnossa”, ”hengitän rauhallisesti ennen esiintymistäni”, ”soitan vapautuneesti ja rennosti” tai ”olen kylmäpäinen, rauhallinen”.

Kun itsevarmuutta halutaan kohentaa, seuraavanlaiset suggestiot voivat toimia: ”olen hyvin valmistautunut”, ”olen vahva ja itsevarma”, ”voin erinomaisesti” tai ”kaikki tulee olemaan täysin kunnossa”.

Kun haluaa lisää energiaa tai niin sanottua taisteluhenkeä, nämä voivat toimia hyvinä itesesuggestioina: ”soitan hyvällä fiiliksellä koko ajan”, ”haluan, että energisyyteni välittyy yleisöön”, ”kun menen lavalle, minulla on hyvä mieliala”, ”olen vahva” tai ”minä jaksan läpi konserttini”.

Näihin esimerkkeihin on hyvä lisätä myös mielikuvia tai muita suggestiivisia elementtejä, kuten värejä tai tunnelmia.

## 5 SUGGESTIOIDEN KÄYTTÖÄ KARTOITTAVA KYSELY – MUIDEN KOKEMUKSET

### 5.1 Yleistä kyselystä

Tätä opinnäytetyötä varten suunnittelin kyselyn, jonka avulla keräsin tietoa ja tarkastelin suggestioiden käyttöä. Tavoitteenani oli kartoittaa suggestioiden käyttäjiltä, millaisia kokemuksia heillä on suggestioista ja millaisissa tilanteissa niihin turvaudutaan tai on turvauduttu.

Pohtiessani eri vaihtoehtoja, päädyin toteuttamaan kyselyn Internetissä kahdestakin syystä: ensinnäkään en halunnut yhdistää vastauksia tiettyyn henkilöön, vaan käsitellä kyselyyn vastanneiden vastauksia laajemmalti ja anonymisti. Toiseksi halusin, että vastaaja saa pohtia rauhassa omia vastauksiaan, koska aiheena kysely vaati vastaajilta pohdiskelua ja rauhallisen vastausympäristön sekä aikaa.

Kysely sisälsi sekä avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai vastata omin sanoin että monivalintakysymyksiä, joista vastaaja sai valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Kysymyksiä oli yhteensä yksitoista, joista niin sanottuja pakollisia kysymyksiä oli kahdeksan. Kyselyn toteutin Google Forms- työkalun avulla Internetissä. Linkin jaoin niille, jotka olivat kiinnostuneita vastaamaan ja joiden kanssa vastaamisesta oli etukäteen sovittu.

### 5.2 Kyselyyn vastanneet henkilöt

Kyselyn kohdistin muusikoille, eri instrumenttien musiikkipedagogeille sekä muille esiintyjille, jotka jo tietävät, mitä suggestio käsitteenä ja asiana tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. Tutkimushenkilöiden sukupuolella tai iällä ei ollut merkitystä kyselyyn vastaamisen kannalta. Sukupuolta tai ikää ei myöskään kysytty kyselyssä.

Kyselyyn vastanneet henkilöt olivat musiikinopiskelijoita, musiikkipedagogeja, muusikkoja tai tanssijoita. Kyselyyn vastanneet



henkilöt olivat joko tuttavapiiristäni tai tuttavieni ystäviä. Vastauksia sain yhteensä kymmeneltä eri henkilöltä.

### 5.3 Vastauksien koonti kysymys kerrallaan

*Kysymys 1: Valitse sopivimmat vaihtoehdot kuvaamaan nykyistä elämäntilannettasi.*

Tähän kysymykseen pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon ja kysymys oli pakollinen. Vastaukset olivat seuraavia: viisi vastaajaa opiskelee musiikkia, teatteria tai tanssia, viisi vastaajaa työskentelee musiikkipedagogina, tanssin opettajana tai valmentajana, viisi vastaajaa toimii muusikkona, tanssijana tai esiintyvänä taiteilijana. Ainoastaan yksi vastaaja kertoi kilpailevansa/ käyvänsä koe-esiintymisissä niin säännöllisesti kuin mahdollista. Viisi vastaajaa valitsi kohdan ”esiinnyn paljon”. Kolme vastaajaa kertoi harrastavansa musiikkia, tanssia tai urheilua.

*Kysymys 2: Mitä/Millaisia suggestiomenetelmiä olet käyttänyt? Kerro omin sanoin.*

Vastauksista kävi ilmi, että moni vastaaja on käyttänyt suggestiomenetelmänä sanallisia itsesuggestioita, esimerkiksi paperille kirjoitettuja positiivissävytteisiä lauseita, voimaannuttavia sanoja ja tsemppaavia hokemia. Edellä mainittujen lisäksi suggestiomenetelminä on käytetty mielikuvissa ja mielikuvien kautta toimivia suggestioita: muutama vastaaja on syöttänyt omassa mielessään positiivisia asioita itsellensä, muistelee esiintymisiä, joissa on onnistunut ja joista on saanut hyvää palautetta esimerkiksi opettajaltaan sekä käy mielikuvissaan läpi esiintymisensä ennen ja jälkeen. Eräs vastaaja on käyttänyt myös hypnoosia. Kaksi vastaajaa on käyttänyt rentoutumisharjoituksia kuuntelemalla siihen tarkoitettuja CD-levyjä. Eräs vastaaja on käyttänyt tanssinohjaustilanteessa mielikuvia, joiden avulla kehon asentoja voi muuttaa haluttuun suuntaan, esimerkkinä sama vastaaja on käyttänyt

seuraavaa: ”kuvittele, että kainaloiden alla on appelsiinit, jolloin kädet kohoavat”.

Kaikki vastaajat olivat käyttäneet useampia menetelmiä.

*Kysymys 3: Millaisissa tilanteissa olet turvautunut suggestioiden käyttöön?*

Moni vastaaja kertoi käyttävänsä suggestioita harjoitellessa, valmistautuessa tärkeään esiintymiseen, kuten päättöresitaaliin ja silloin, kun tarvitsee lieventää esiintymisjännitystä tai rauhoittaa kehoa. Kaksi vastaajaa kertoi käyttävänsä suggestioita valmistautuessa pääsykokeisiin tai koesoittoihin. Eräs vastaaja kertoi, että hän käyttää suggestioita etenkin kiireen keskellä muistuttamassa niistä asioista, jotka saattavat rankan harjoittelutahdin keskellä unohtua, kuten esimerkiksi musiikin ilo tai se, miksi soittaa ja harjoittelee (soittomotivaatio). Yksi vastaajista kertoi käyttävänsä suggestiota silloin, kun haluaa toisen ihmisen näkevän jonkun asian samalla tavalla kuin itse. Kaksi vastaajaa käyttää opetustilanteessa suggestioita tavoitteenaan saada oppilaan ajatusmallit ja asenteet muuttumaan.

*Kysymys 4: Onko suggestioiden käytöstä ollut mielestäsi jotakin hyötyä? Jos on, millaista hyötyä?*

Kaikki vastaajat pitivät suggestioita hyödyllisinä. Suggestioiden avulla monelle vastaajalle on tullut varmempi olo soittaessa tai laulaessa, jännitystilat ovat hälventyneet tai kokonaan kadonneet, itseluottamus parantunut ja into soittamiseen ja laulamiseen lisääntynyt. Kuusi vastaajaa kertoi, että negatiivisten ajatusten kehä ja negatiivinen suhtautuminen asioihin on jäänyt taakse ja positiivinen ajattelutapa on tullut tilalle. Yksi vastaajista kiteytti, mihin suggestioiden käyttö parhaimmillaan johtaa: ”*Esitystilanteissa parhaimmillaan johtaa siihen, että uskoo itseensä ja onnistumiseensa.*”

*Kysymys 5: Onko suggestioiden käytöstä ollut mielestäsi haittaa? Jos on, millaista haittaa?*

Tähän vastaus oli melko yksiselitteisesti ”ei ole ollut haittaa” lukuun ottamatta yhtä vastausta. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että on mahdollista, että suggestioilla vaikuttaa toiseen ihmiseen negatiivisesti esimerkiksi silloin, jos suggestion antaja kokee olevansa oikeassa, mutta onkin väärässä, jolloin ”vääränlainen suggestio” alkaa toimia vastaavanlaisesti myös vastaanottavassa henkilössä. Eräs toinen vastaaja oli sitä mieltä, että negatiivinen suggestio on haitallinen, mutta ei silti ollut huomannut, että suggestioilla olisi ollut omalla kohdallansa haittaa.

*Kysymys 6: Käytätkö suggestioita koko ajan vai satunnaisesti tietyissä tilanteissa?*

Ainoastaan yksi vastaaja kertoi käyttävänsä suggestioita koko ajan, muut vastaajat käyttävät satunnaisesti tietyissä tilanteissa.

*Kysymys 7: Jos koet suggestiot toimiviksi, miksi arvelet niiden toimivan?*

Tähän kysymykseen vastaaminen ei ollut pakollista, mutta sain kuitenkin seitsemän vastausta. Kolme vastaajaa nosti esiin mainonnan. Heidän mielestään suggestiot näkyvät mainonnassa ja ihmiset uskovat helposti mainoslauseisiin: kun tarpeeksi kauan katsoo tiettyä mainoslauseetta, rupeaa ihminen uskomaan, että hän tarvitsee mainostettavaa asiaa. Tämä pätee etenkin silloin, jos ihmisellä on kosketuspintaa asiaan. Samalla tavalla toimivat muuhunkin tarkoitukseen suunnitellut suggestiot.

Kaksi vastaajaa perustelivat näin:

*”Uskon, että mielellä/aivoilla on valtava voima ja valta kehon ohjauksessa.”*

*”Kun tarpeeks kauan uskottelee itsellensä jotakin esim. kirjoituksen muodossa, rupeaa alitajunta käsittelemään asiaa ja saa ihmisen uskomaan kyseisen asiaan. Se on vähän niin kuin itsensä aivopesua.”*

Kaksi vastaajaa koki, että suggestiot toimivat, jos niitä säännöllisesti toistaa ja toimivuuteen vaikuttaa se, miten suggestiot ovat suunniteltu ja mitä ne pitävät sisällään.

*Kysymys 8: Jos sinulla on kokemuksia suggestioiden käytöstä esimerkiksi opettamistilanteissa tai valmentamistilanteissa, haluaisin kuulla, miten suggestiot toimivat eri-ikäisten kanssa tai erilaisten oppijoiden kanssa?*

Tämäkään kysymys ei ollut pakollinen, mutta sain neljä vastausta tähän kysymykseeni. Selkeästi vastaajat ovat todella miettineet asiaa, sillä vastaukset olivat hyvin monisanaisia. Vastaukset olivat siinä mielessä yksiselitteisiä, että kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että suggestiot voivat toimia eri-ikäisillä oppijoilla, jos ottaa muutaman poikkeuksen huomioon.

Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että lapset ottavat suggestiot vastaan hyvin jo pelkästään senkin takia, että suggestion antaja on usein aikuinen ja lapsilla on tapana uskoa aikuisia, jotka heidän mielestään tietävät ”kaiken”. Samat vastaajat olivat sitä mieltä, että lapsiin on helppo vaikuttaa mielikuvien, tarinoiden ja erilaisten visuaalisten elementtien, kuten kuvien avulla. Molemmat vastaajat myös nostivat esiin nyky-yhteiskunnassa esiintyvän kyseenalaistamisen trendin: monia asioita on kyseenalaistettava ja lapsetkin ovat oppineet tähän. Toinen myös nosti esiin sen, että edes kaikkia lapsia ei pysty ohjaamaan suggestioiden avulla, sillä joillakin lapsilla on suggestioherkkyys suurempi kuin toisilla.

Toinen näistä kahdesta vastaajasta otti kantaa myös siihen, miten suggestiot toimivat aikuisten kanssa. Yleisesti hän oli sitä mieltä, että aikuisten kanssa voi joutua käyttämään erilaisia suggestioita: esimerkiksi pehmeäluonteisemmalle soveltuu suora neuvo tai käsky, mutta jotkut puolestaan tarvitsevat kiertelevän lähestymisen ja ajatuksen syöttämisen mielikuvan avulla.

Eräs vastaaja kertoi käytännön esimerkin, kuinka hän on opettajana käyttänyt suggestioita. Hän on kannustanut positiiviseen ajatteluun sellaisia oppilaitaan, jotka kokevat esiintymistilanteet pelottavina. Lisäksi hän on ohjannut heitä erilaisten voimaannuttavien sanojen käyttöön ja pyrkinyt myös itse olemaan aurinkoinen tunnilla.

Yksi vastaaja oli lyhyesti ja ytimekkäästi sitä mieltä, että suggestiot toimivat yhtä hyvin kaiken ikäisillä oppijoilla.

*Kysymys 9: Jos sinulla on kokemuksia suggestioiden käytöstä esimerkiksi ryhmätilanteissa, haluaisin kuulla, miten suggestiot toimivat ryhmässä? Millainen tilanne sai sinut käyttämään suggestioita? Mitä hyötyä tai haittaa suggestioista seurasi?*

Tämä ei edellisen kysymyksen tavoin ollut pakollinen, mutta sain yhden vastauksen, jossa vastaaja oli miettinyt hyvin paljon erilaisia suggestioita ja eri-ikäisten ryhmiä. Hän otti esiin yhden ryhmäsuggestion haasteen: sellaisen laatiminen on hankalaa, koska ryhmässä jokainen tarvitsee erilaista viestintää, jolloin yksi ja tietty suggestio ei välttämättä sovellu kaikille. Vastaaja kertoi myös suosivansa mielikuvasuggestioita, kun pitää puheita ryhmälle.

*Kysymys 10: Suosittelisitko suggestioiden käyttöä muille?*

Tähän kysymykseen kaikki kyselyyn vastanneista vastasivat ”Kyllä”.

*Kysymys 11: Kuka tai mikä sai sinut alun perin käyttämään suggestioita?*

Seitsemän vastaajaa kymmenestä sanoi, että kipinän suggestioiden käyttöön antoi oma opettaja joko koulussa tai soitto-opinnoissa. Yksi vastaajista sanoi, että kipinän antoi vaikuttamisen halu, toinen ei muistanut tarkkaan ja kolmannella vastaajalla oma opiskelutoveri oli houkuttanut suggestioiden maailmaan.

## 6 OMAKOHTAISIA KOKEMUKSIA

### 6.1 Omat kokemukseni suggestioiden käytöstä

Kiinnostuin mielikuvaharjoittelusta ja muusikon psyykkisen valmennuksen keinoista vasta ammattikorkeakoulun aikana. Kipinän sain muutamalta opiskelutoveriltani, jotka käyttivät mielikuvaharjoittelua ja jotka puolestaan olivat saaneet vihiä niiden käytöstä omalta soitonopettajaltaan. Aluksi olin hieman skeptinen koko mielikuvaharjoittelun ja suggestioiden käytön suhteen, mutta päätin myöhemmin sitten kokeilla. Aloitusvaiheessa ajattelin, etten ainakaan menetä mitään, koska ajattelin negatiivisesti myös omasta soitostani, sellaista kehitystä ei tapahtunut, jollaista olisin halunnut tapahtuvan ja tuntui, että ajatuksissa oli aina samanlainen asennoituminen asioihin: ”en haluaisi ajatella, etten onnistuisi, mutta...”-tyyppinen ajattelu. Näin myöhemmin ajattelen, että kumpi olisin aloittanut mielikuvaharjoittelut ja suggestioiden käytön jo ihan opintojeni alkuvaiheessa.

Ennen ammattikorkeakouluopintoja olin luonteva esiintyjä ja olo tuntui useimmiten mukavalta lavalla ja kaikenlaisissa esiintymisissä. Itseluottamus minulla on ollut hyvä useimmiten, ainakin soittamisen suhteen, vaikkakin koulukiusaamistaustaakin on ja luulisi, että se olisi horjuttanut itseluottamusta. Syy voikin olla se, että olen saanut aina olla oma itseni lavalla ja tiesin, etteivät arvioijat tai palautteen antajat arvioi sitä, miltä näytän, millainen olen vaan eräänlaista toista ihmistä, esiintyjänä toimivaa Lilaa.

En tiedä, mitä tapahtui sen jälkeen, kun siirryin ammattiopintoihin. Jännittäminen alkoi olla todella kovaa: kädet tärisivät, hikoilin ja olin ihan muissa maailmoissa koko päivän tai sitten niin rauhaton, ettei mistään tullut mitään. Ja nämä oireet alkoivat usein jo muutamaa päivää tai viikkoa ennen esiintymistä. En pystynytkään enää ajattelemaan, että esiintyminen olisi mukava tilanne tai että lava suorastaan huutaisi nimeäni. Nautin aina orkesterikonserteista ja kamarimusiikkiesiintymisistä, mutta kaikki, jossa soitin yksin tai edes pianistin kanssa, jännittivät todella paljon.

Luulen, että ammattiopintoihin siirtyminen teki soittamisesta jotenkin vakavampaa ja ammattimaisempaa. Enää ei katsottu hyvällä, jos epäonnistuu tai niin ainakin minä ajattelin. Myös yleisö oli erilainen ammattiopintojen aikana olevissa konserteissa. Yleisössä kuunteli yleensä opiskelutovereitani ja opettajia, jotka varmasti tietävät, missä epäonnistuin, jos niin kävisi.

Tuleva päättöresitaali kummitteli mielessäni jo ensimmäisenä opiskeluvuonna. Kolmannen vuoden aikana ajatukset menivät siihen suuntaan, että ”miten koskaan voin soittaa päättöresitaalin, jos mua jännittää näin paljon kaikki” tai ”mä varmaan pyörryn sinne”. Kaverinikin olivat jo kyllästyneet jatkuvaan manaamiseen ja katastrofien suunnitteluun, jota tein itselleni. Kaverini yrittivät takoa päähäni, että epäonnistuminen voi johtua negatiivisesta asenteestani. Tiesin myös kolmantena vuonna, että edessä on päättöresitaalin lisäksi pääsykokeita. Tiesin olevani ahkera harjoittelija ja sisimmässäni ajattelin selviäväni, kuitenkin aina oli jokin ”mutta” sekoittamassa päätäni.

Viimeiset kaksi vuotta olivat ehkä elämäni rankinta aikaa. Olin ollut melkein vuoden jatkuvasti sairaana ja sen takia tuntui siltä, että harjoittelu oli katkonaista koko ajan ja mistään ei tullut mitään. Lisäksi olin muutenkin vähän rikkinäinen ja negatiivinen. Ajattelin välillä jopa luovuttavani ja se, jos mikään ei ole tapaistani. Opettajani jatkuvasti opasti, miten harjoittelen järkevästi, mutta tehokkaasti ja hän jaksoi tsempata minua ihan joka ikisellä soittotunnilla. Tilanteeni jo oli niin paha, etten enää muistanut, miksi soitan, olin usein itkuinen ja allapäin. Kolmannen vuoden keväällä oli hienoja orkesteriprojekteja ja niissä nautin olostani suuresti ja jälleen kerran muistin, miksi soitan ja miksi aion soittaa myös jatkossa. Tunsin oloni sellaiseksi, että selviän mistä vaan.

Kun palasin takaisin kouluun syksyllä, ensimmäinen ajatukseni oli, että ”tästä tulee todella rankka vuosi”. Olin suunnitellut, kuinka aion pitää itsestäni huolta, alan harjoittelemaan aamuisin, jotta koulussa ei menisi koko päivää ja kuinka aion harjoitella hyvin perusteellisesti. Silti ajattelin jälleen kerran, että miten tulen vuodesta selviämään. Neljännen vuoden

syksyllä meidän piti ainedidaktiikan kurssille lukea viulopedagogiikkaan soveltuva kirja ja tehdä siitä referaatti. Luin Päivi Arjaksen teoksen, joka käsitteli esiintymisjännitystä ja muusikon psyykkisen valmennuksen keinoja. Kirja vaikutti minuun. Valitsin kirjan jo pelkästään sen takia, että halusin vinkkejä, miten esiintymisjännityksen saisi vähenemään tai miten sen kanssa oppisi elämään. Saman vuoden syksyllä taas muistan, kun neljännen vuoden syksyllä eräs ystäväni sanoi minulle suunnilleen näin: ”ihmettelen sitä, miten puhut harjoituskopin ulkopuolella niin reteesti alttoviulusta ja oot muutenkin niin vahva persoona, mutta sitten ajattelet noin negatiivisesti, kun oot menossa esiintymään. Ota sama retee asenne sinne, niin selviät varmasti!” Samainen kaveri melkeinpä kehotti minua käyttämään niitä ja perusteli sen sillä, ettei niistä haittaakaan voi olla. Otin kerrankin neuvosta vaariin. Vielä saman päivän iltana kirjoitin alttoviulukotelooni kaksi lappua: toisessa luki ”olen vahva ja itsevarma” ja toisessa luki ”onnistun”. Pidin niitä nuottitelineellä joka päivä, kun harjoittelin. Siinä vaiheessa osasin jo päättöresitaaliohjelmiston teoksia ja pääsykoeohjelmistoa ulkoa, joten huomioni kiinnittyi telineellä vain niihin lappuihin. Kun pääsin samana iltana kotiin, mietin mihin kotonani olevaan paikkaan voisin kirjoittaa nuo samat asiat. Valitsin vessan peilin. Koska olen hyvin visuaalinen ihminen ja omistan valokuvamuistin, kirjoitin sanat peiliin erivärisillä huulipunilla, jotta muistaisin ne paremmin. Laulajaystäväni ja oma opettajani myös vinkkasivat minulle hengitysharjoituksia, joilla saan pulssini tasaantumaan, kun jännittää.

Suggestiot todella syöpyivät mieleeni. Kun ensimmäiset pääsykokeet koittivat maaliskuussa, ennen omaa vuoroani lämmittelin toisessa huoneessa, tasasin sykkeeni hengitysharjoitusten avulla sekä hoin itselleni suggestioita, jotka olin suunnitellut. Varsinaisessa soittotilanteessa olin huomattavasti rennompaa, positiivisempiä ja halusin todella näyttää, mitä osaan ja tehdä parhaani. Toistin tämän saman myös toisissa pääsykokeissa. Pääsykokeiden jälkeen ajattelin, että soitin hyvin ja tein parhaani ja koin, että minulla oli realistiset mahdollisuudet päästä kouluun sisälle.



Jatkoin suggestioiden käyttöä pääsykokeiden jälkeen, sillä seuraavana vuorossa oli päättöresitaalini, jossa halusin onnistua ja soittaa itsevarmasti. Päättöresitaalipäivänä olin todella levoton ja yritin monta kertaa rauhoittua, tasata hengityksen ja poistaa jännitysoireita. Kahta tuntia ennen h-hetkeäni tein hengitysharjoituksia ja ystäväni, joka kiharsi hiuksiani, puhui minulle rauhalliseen sävyyn muista asioista, jotta rauhoittuisin. Vessan peilissä lukevat suggestiot näin koko ajan. Vähitellen rauhotuin, pulssini tasaantui ja pystyin hengittämään, vaikkakin kädet hikosivat yhä edelleen.

Ennen kuin menin saliin soittamaan, sanoin ääneen ”onnistun” sekä ”ilon ja rentouden kautta” ja katsoin pianistiin sillä ajatuksella, että ”se on menoa nyt” ja sitten avasimme oven ja aloitimme resitaalini. Hassua oli se, että kesken soittamisen jälkimmäinen suggestio tuli oikeasti mieleeni ja rentoutin välittömästi vasemman käden peukaloni, joka oli jännittynyt.

Nyt myöhemmin ajateltuna koen, että suggestiot avasivat mieleni positiiviselle ajattelutavalle sekä siihen, etten aina ajatellut pahinta ensin. Myös jännitysoireeni vähenivät ja koin olevani lavalla omana itsenäni ja halusin todellakin esiintyä.

## 6.2 Suggestion käyttäminen erään oppilaani kanssa

Kokeilin suggestioita hieman myös muutaman oppilaani kanssa, joilla oli hankaluuksia uskoa omiin taitoihinsa. Muistan idean lähteneen siitä, että oma opettajani sanoi minulle joskus, kun totesin jonkun asian olevan hirveän vaikeaa, että ”asiat eivät ole vaikeita, ne ovat vain haastavia”. Ideana oli uskotella, että haasteiden yli pääsee helpommin kuin vaikeuksien.

Yksi aikuisoppilaistani on sellainen, että hän haluaa lopettaa soittamisen heti, kun virhe tulee ja toruu niistä itseänsä. Hänen kanssaan suunnittelimme yhdessä seuraavanlaisen suggestion: ”moka on lahja ja soittaminen on lahja”, ajatukseni taustalla on se, etten lähde torumaan häntä virheistä, vaan enemmänkin kannustan häntä ajattelemaan, että virheitä sattuu ihan kaikille, niiden yli vaan pitää päästä. Samalla olen muistuttanut oppilastani

siitä, että soittamisen pitää olla mukavaa ja sitä pitäisi ajatella ”lahjana”: lahjan (viulun) saaminen ja avaaminen (eli tässä tapauksessa viulukotelon avaaminen) on mukavaa ja yllätyksellistä. Lahjasta pitää nauttia ja sitä hetkeä pitää muistella, kun sai lahjan. Oppilaani itse halusi vertauskuvallisesti ajatella lahjapakettia. Välillä olen kirjoittanut nuotin reunaan edellämainitun suggestion ja piirtänyt perään hymynaaman. Toisinaan olen uutta asiaa opettaessa myös kannustanut oppilasta soittamaan jonkun asian, esimerkiksi yhden rivin ihan loppuun saakka, vaikka sen aikana tapahtuisi tuhansia virheitä. Sinällään en ole kuitenkaan kehottanut oppilasta kiinnittämään huomiota omiin virheisiinsä, vaan aina välillä muistuttanut, ettei tarvitse olla niin kriittinen omaa soittamistaan kohtaan, sillä kyseessä on hänellä harrastus ja soittamisen tulee olla mukavaa ja nautinnollista. Usein myös kysyn samalta oppilaaltani, että ”mitä mieltä olit?”, jolloin hän usein kertoo olleensa kokonaisuuteen tyytyväinen, vaikka siellä olikin jotain ”roskia”.

Olen huomannut, että suggestio on mahdollisesti vaikuttanut oppilaani ajattelutapaan, sillä nykyisin hän uskoo enemmän omaan osaamiseensa ja kertoo myös usein siitä, että hänen harjoittelunsa on ollut antoisaa. Hän myös kertoo usein onnistuneensa jossakin asiassa.

## 7 POHDINTA

Tätä opinnäytetyötä tehdessä ymmärsin, että sananlasku ”jokainen on oman onnensa seppä” pitää täysin paikkaansa: omilla positiivisilla ajatuksillaan ja sillä, että luottaa itseensä, voi vaikuttaa hyvin paljon myös omaan onneensa ja onnistumiseensa. Koen, että onni ja onnistuminen kulkevat ainakin omalla kohdallani käsi kädessä. Kyselyn ja aineiston perusteella voin todeta, että mielellä todellakin on valtaa ja sillä on väliä, miten asiat kohtaa ja miten ne ottaa. Vieläkin olen hämmästyynyt siitä, että miten paljon suggestiot vaikuttivat kohdallani omaan suoritukseeni – tai oikeastaan taidonnäytteeseeni ja siihen valmistautumiseen. En todellakaan haluaisi palata entiseen ajattelumalliin.

Hämmästyvintä tässä koko aiheessa on mielestäni kysymys, miksi urheilijat ovat käyttäneet tätä jo pitkään, mutta muusikoiden parissa suggestiot ovat vielä vieras käsite? Hetken pohdittuani löydän ehkä mahdollisen vastauksen. Muusikon psyykkisestä valmennuksesta ei paljoa puhuta esimerkiksi soittotunneilla. Mielestäni asiasta pitäisi puhua enemmän ja suggestioita pitäisi jo käyttää lasten kanssa alkeisopetuksessa, jotta positiivinen asennoituminen soittamiseen säilyisi pidempään. Suggestioista pitäisi puhua etenkin silloin, kun oppilas jännittää ja tätä kautta antaa oppilaalle mahdollisuus löytää oma keinonsa jännityksen hallintaan. Minusta tuntuu, että ne, jotka asiasta tietävät, puhuvat siitä muille ihmisille paljon ja jotkut eivät taas tiedä koko asiasta yhtään mitään. Hartain toiveeni onkin se, että tämä opinnäytetyö ajautuisi sellaisen ihmisen silmien eteen, joka ei vielä tiedä juurikaan suggestioista tai muusikon psyykkisestä valmennuksesta. Parasta olisi se, että joku saisi sysäyksen suggestioiden käyttöön tästä opinnäytetyöstäni. Toivon, että ihmisten tietous siitä, että mieli ohjaa toimintaamme, lisääntyisi.

Mielestäni on ensiarvoisen tärkeää, että soittaja tai laulaja on sinut itsensä kanssa, luottaa omiin taitoihinsa, on ylpeä siitä, mitä hän tekee ja nauttii soittamisesta. Jos jokin näistä on niin sanotusti ”rempallaan”, toivon, että hetken päästä hän löytää itsensä suggestioiden parista ja antaa mielellensä

mahdollisuuden suggestioille. Loppusanoiksi halusin valita sanat, jotka Hipokrates on lausunut: *"Elämä on lyhyt, taito on pitkä."*

## LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen-muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle: muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Coué, E. 1978. Kuinka parannan itseni suggestioilla. Jyväskylä: Gummerus.

Garam, L. 1995. Jousen taikaa. Helsinki: Hakapaino.

Garam, L. 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.

Hakosalo, H. 1997. Mielen manipuloinnista sielun kirurgiaan: suggestio ja psykoterapian synty. Teoksessa: Ihanus, J. (toim.): Psykoterapiat eilen ja tänään. Helsinki: Yliopistopaino.

Ihanus J. 1997. Psykoterapiat eilen ja tänään. Helsinki: Yliopistopaino.

Ilpola-Häni, P. 1995. Suggestopedinen kielenopetus ja sen arviointia: oppilaiden näkökulma. Turun Yliopiston julkaisuja. Kasvatustieteiden tiedekunta, Turun Yliopisto.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.

Kauppila, R. A. 2010. Mielen voima: suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Juva: PS-kustannus.

Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti: Psyykkinen valmennus oppimisen tukena. Juva: PS-kustannus.

Lozanov, G. 1980. Suggestopedia: Uusi hämmästyttävä tapa oppia. Englanninkielisestä alkuperäismonisteesta Suggestology and suggestopedy: Theory and practice suomentanut J-P Takala. Jyväskylä: Gummerus.

Luukkala, J. 1998. Hypnoosi: itesuggestion ja hypnoterapian käytännön opas. Jyväskylä: Gummerus.

Saféris, F. 1987. Suggestopedia: oppimisen vallankumous.

Ranskankielinen alkuteos La Suggestopédie: Une révolution dans l'art d'apprendre. Suomentanut O.Syväoja. Helsinki: Otava.

Tahkokallio, K. 1981. Miksi jännitän – ujous, jäykkyys, käsien vapina – kiusalliset kansanvaivamme. Porvoo: WSOY.

