

MARTTI SUOSALO
PITÄÄ ESIINTYMIJÄN-
NITYKSEN KURISSA
URHEILEMALLA ENNEN
NÄYTÖSTÄ.



Sinuiiksi jännityksen kanssa

Esiintymisjännitys on luonnollinen tuntemus, joka vaivaa jopa esiintymisen ammattilaisia. Sen kanssa voi oppia elämään. Näyttelijä Martti Suosalo luottaa rauhoittaviin rutiineihin ennen teatteriesitystä.

TEKSTI HEINI KILPAMÄKI — KUVAT PEKKA NIEMINEN

Sydän hakkaa, kädet hikoavat ja suusta ei tule yhtäkään järkevää lausetta. Kaikki tuijottavat, ja teki mieli juosta pois.

Kun esiintymisjännitys iskee, ihmisen kehossa alkaa tapahtua. Adrenaliinin määrä kohoaa ja lisämunuainen erittää kortisolia. Samalla testosteronin määrä laskee. Tämä tekee ihmisestä luontaisesti hermostuneen.

”Tilanne, jossa ihmiset tuijottavat toisiaan sanomatta ja reagoimatta, on puolin ja toisin uhkaava. Kun esiintyjä katsoo yleisöönsä, hän harrastaa tuijotuskilpailua yksin sataa vastaan,” sanoo näyttelijä ja vuorovaikutuskouluuttaja Simo Routarinne.

Epäonnistumisen pelkoa tavataan kaikissa kulttuureissa. Taustalla on ajatus siitä, että muiden torjunta tekee itsestä huonon ja arvottoman.

”Ihminen nauttii siitä, että hänen sanansa ja tekonsa aiheuttavat positiivisia reaktioita toisissa ihmisissä. Samalla hän pelkää, ettei

häneen reagoida ollenkaan tai että reaktio on negatiivinen,” Routarinne jatkaa.

Muusikoita Sibelius-Akatemiassa koulutava Päivi Arjas ei puhu mielellään esiintymisjännityksestä, vaan mieluummin esiintymisvireestä. Esiintymisen hetkellä ihminen on täysin latautunut ja varautunut edessä olevaan koitokseen. Siitä myös hermostuminen johtuu.

”Jännittäjille on tyypillistä kääntyä sisänpäin ja säikähtää omia jännitysoireitaan. Jos tietää latauksen, mutta ei säikähdä sitä, siitä ei ehkä tule ongelmaa.”

Esiintyjä ei jää yksin

Ajatus tuijotuskilpailusta sataa ihmistä vastaan on pelottava. Moni esiintymisjännittäjä kokeekin olevansa yksin sekä esiintymistilanteessa että ongelmansa kanssa.

”Esiintymisjännitys on pitkälti sisäinen kokemus. Silloin saattaa katsoa ympärilleen ja ajatella, että olen ainoa jännittäjä,” Arjas pohtii. >

Täsmäohjeita ennen esiintymistä

- 1** Kun esiintyminen on tulossa, sitä kannattaa käydä mielessään läpi ja harjoitella. Kuvittele itsesi onnistumassa.
- 2** Älä aseta itsellesi mahdottomia tavoitteita. Katso mikä on tällä osaamisella riittävän hyvän.
- 3** Oma aktiivisuus kannattaa. Kun ei jää surkuttelemaan asioita, vaan etsii ratkaisua, usein löytääkin sen.

ESIINTYMIS- JA
OPPIMISVALMENNUKSEN
LEHTORI PÄIVI ARJAS



JOS SUOSALOLLA
EI OLE AIKAA RAUHOIT-
TAVIIN RUTIINEIHIN,
HÄN RAUHOITTELEE
ITSEÄN SANOMALLA,
ETTÄ ESITYSTÄ ON HAR-
JOITELTU TARPEEKSI.

**”Jännittäjille on
tyypillistä kääntyä
sisäänpäin ja
säikähtää omia
jännitysoireitaan.”**

Osaltaan pelkoa ruokkii sosiaalinen paine. Sosiaalista ja esiintymistaitoista ihmistä ihaillaan joka paikassa. Esiintymisestä on tullut eräänlainen kansalaistaito, jota tarvitsee arkipäiväisissäkin tilanteissa.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että esiintyminen on ennen kaikkea vuorovaikutustilanne. Puheenpittäjä voi ajatella olevansa henkilö, joka kutsuu joukon ihmisiä yhteisen asian äärelle.

”Jos pitäisi pitää juhlapuhe päiväsankarille, voi pyytää juhlayleisöä keskustelemaan minuutin ajan toistensa kanssa siitä, millaisia muistoja päiväsankari heissä herättää. Tämän jälkeen voitte keskustella yhdessä muistoistanne,” ehdottaa Routarinne.

Puhetaidon opetus nojasi pitkään selkeisiin sääntöihin siitä, millaista oikeanlainen esiintyminen on.

”On sanottu, että katse tulee asettaa takaisin ylimpään tiiliriviin, puhua rauhallisesti ja hitaasti, eikä saa huitoa käsillään. Se on tylsintä mahdollista katsottavaa,” Routarinne moittii.

Esiintymisen malli on muuttunut vuorovaikutteisempaan suuntaan vasta kuluneen parinkymmenen vuoden aikana. Esiintyjä voi kysellä yleisöltä näiden mielipiteitä, eikä hänen tarvitse tyytyä pelkkään yksinpuheluun.

Päivi Arjas kiittää Idolsia ja muita esiintymisformaatteja siitä, että esiintyminen on tullut suomalaisillekin yhä positiivisemmaksi ja arkisemmaksi kokemukseksi.

”Nykyään annetaan jo lupa siihen, että esiintymisestä saa nauttia. Enää sitä ei pidetä turhana itsetehostuksena.”

Tuoko ikä rentoutta?

Tutkimuksen mukaan yli 50-vuotiaat muusikot jännittävät esiintymistä vähemmän kuin alle 30-vuotiaat. Sama oletus esiintymisen rentoudesta liittyy myös muuhun esiintymiseen.

Selitys löytyy muun muassa siitä, että vanhetessaan ihminen on löytänyt erilaisia rooleja perheen ja yhteiskunnan jäsenenä. Toisin on nuoremmilla, joilla opiskeluissa onnistuminen jättää kaiken yhden kortin varaan. Epäonnistuminen tällä ainoalla elämän osa-alueella vaikuttaa henkilön kokemukseen omasta ihmisarvostaan.

Päivi Arjaksen mukaan jännittäminen on kuitenkin kiinni persoonasta. Moni tulee vanhetessaan leppoisammaksi, mutta eivät kaikki.

”Vanhetessa vaatimukset saattavat kasvaa ja oma näköala kaventua. Vanhempi ihminen voi ajatella, että nuorempi saa helposti paljon anteeksi kokemattomuuttaan. Samalla hän saattaa ajatella itses-

Harjoittelua ja lämmittelyä

Kolmekymmenvuotisen uran tehnyt näyttelijä Martti Suosalo pitää esiintymisjännityksensä kurissa kahdella tavalla: harjoittelulla ja lämmittelyllä.

Ennen illan teatterinäytöstä Suosalo nukkuu tunnin päiväunet, käy neljänkymmenenviiden minuutin juoksulenkillä ja tekee teatterilla vielä etunojapunnerruksia ja vatsalihasliikkeitä. Sen jälkeen hän palauttaa vuorosanoja mieleen seisomalla käsillään.

Lämmittely edesauttaa, ettei näyttelijän vatsa mene sekaisin tai ala oksettaa.

”Liikkuessa elimistö laimentaa adrenaliinihyökkäystä. Silloin rentoutuu, eikä pelota niin paljon. Olen vuosien mittaan kehittänyt oman rutiinini ennen esiintymistä, ja se toimii.”

Suosalon mielestä vertailukohta on hyvä hakea eläinmaailmasta, sillä onhan ihmisenkin eläin.

”Torin laidassa seisoskelevala joutilas pulu säikähtää helposti ja laskee alleen karkuun lähtiessään. Koko ajan liikkees-

sä oleva pulu ottaa uhkaavan tilanteen vakaammin.”

Joutilaana odottelu on ollut Suosalosta aina piinallista. Siksi hän huomaa usein kävelevänsä stressaantuneena edestakaisin. Kun hän pelasi nuorena jalkapalloa, hän ei koskaan istunut aloillaan vaihtopenkillä. Odotellessaan vuoroaan hän hölkkäsi paikoillaan.

Sama odottamisen kammoaminen siirtyi myös teatterityöhön. Inhottavimpia ovat Suosalon mielestä pienet roolit, joihin mennään pistäytymään kesken näytelmän.

Aikoinaan Suosalo kokeili myös alkoholia esiintymisjännityksen laukaisijana.

”Se ei toiminut. Alkoholi vaikuttaa keskittymiskykyyn ja heikentää muistia.”

Joskus käy niinkin, että Suosalolla ei ole aikaa rauhoittaviin rutiineihinsa. Silloinkin esitys on pystyttävä vetämään läpi.

”Rauhoitan itseäni hokemalla, että tätä on harjoiteltu ja esitetty niin monta kertaa, että tämän on pakko onnistua.”

tään, että pitäisi olla jo tässä iässä niin pätevä ja osata perusasiat. Siinä pelkää paljastavansa sen, ettei täytäkään näitä kuvittelemiaan kriteereitä.”

Esiintymisjännitys liittyy usein itsetunnon ja minäkuvan ongelmiin.


”On olemassa ihmisiä, joiden esiintymisjännityksen taustalla on joitakin perustavampia ongelmia. Silloin esiintymisjännitys on vain yksi ongelman ilmenemismuoto.”

Saa mokata

Millainen on hyvä esiintyjä? Päivi Arjas vastaa kysymykseen nopeasti.

”Hyvä esiintyjä uskaltaa olla oma itsensä. Ihmiset luulevat usein, että esiintyessä täytyy olla tietynlainen ja ottaa jokin rooli. Silloin esitys ei onnistu. Hyvä esiintyjä seisoo myös sen takana, mitä tekee ja kokee sen itse tärkeäksi.”

Arjas painottaa, että yleisö rakastaa inhimillistä esiintyjää paljon enemmän kuin taitavaa suoritusta. Huumorin voimalla voi selvittää isommistakin mokista.

”Eräs tunnettu laulaja piti 50-vuotistaiteilijajuhlakonserttiaan ja unohti laulun sanat. Hän nauro i ja sanoi: Nyt tapahtui se, mitä olen pelännyt kaikki nämä vuosikymmenet. Otammeko uudestaan?” 

Apua ramppikuumeeseen

1. Apua yleisöltä
Vältä yksinpuhelua. Pysy toiminnallisena ja ole yhteydessä muihin. Hyvinä esiintyjinä pidetään usein ihmisiä, jotka keskustelelevat muiden kanssa.

2. Siedätyshoitoa
Hakeudu sellaisiin tilanteisiin, jotka jännittävät. Aloita matalan kynnyksen kokemuksista.

3. Irti liiasta
suunnitelmallisuudesta
On hyvä harjoitella asioita, mutta yhtä tärkeää on myös päästää irti suunnitelmallisuudesta. Suunnitellessaan luo odotukset siitä, miten esityksen tulisi mennä ja alkaa pelätä epäonnistumista.

4. Hengitysharjoitus
Hidasta hengitystä. Vedä henkeä sisään, pidä hetki henkeä niin, että lasket yhteen ja hengitä ulos. Toista kymmenen kertaa. Harjoite vaikuttaa pallealihaksen kautta autonomiseen hermostoon, jolloin kortisoli laskee ja testosteroni nousee. Samalla jännittämisen fyysiset oireet lieventyvät.

5. Mindfulness
Tiedosta, että se, mitä tunnet, on vain tunne, joka tulee ja menee. Kokeile mielikuvaharjoittelua: jännitys on kuin tuuli tai virta, joka syöksyy kohti ja kulkee läpi. Tunnetta ei pidä vastustaa, vaan anna sen tulla ja olla.

6. Positiivinen psykologia
Vältä itsesi ja muiden arvioimista. Kun keskität ajatuksesi itsesi ja muiden positiivisiin puoliin, et huomioi myöskään sitä, missä itse olet huono tai mokaat.