

Raportti 29.1.2024 18-19.30

Miksi jännitämme? -seminaarin draaman kaari

Federley, Petri 2024

- Seminaarin avasi Mehiläinen Kouvolan yksikönjohtaja Anu Jokinen ja alusti/moderoi sosiaalipsykologi Petri Federley. Kouvolan Pallonlyöjien Superperis-joukkueen pitkäaikainen kapteeni Anssi Lammila puhui aiheesta “Jännittäminen huippu-urheilijan ja valmentajan näkökulmasta”. Kouvolan teatterin näyttelijät Sami Kosola ja Tiina Winter puhuivat otsikolla “Miten näyttelijä hallitsee jännitystä?”. Seminaari päättyi paneelikeskusteluun.

Johdanto

1973 Bruskin totesi kyselynsä perusteella, että puhuminen julkisesti oli useammalle ihmiselle suurempi pelko kuin kuolema. Jerry Seinfeld vitsaili aiheella sitcomissaan: ”ihmiset ovat siis mieluummin arkussa hautajaisissa, kuin pitäisivät puheen niissä.”

Dwyer ja Davidson tutkivat aihetta uudelleen vuonna 2012 ja havainto oli saman suuntainen: *julkinen puheenpitäminen oli ihmisille useammin merkittävä pelon aihe kuin kuolema. Pahinta pelkoa kysyttäessä kuolemanpelko toki voitti.*

Ihmisillä on tarve kuulua johonkin itsellemme merkittävään laumaan, olla tämän lauman hyvä edustaja eli osata kaikki ne taidot hyvin, joita kyseessä olevassa laumassa on tarpeen hallita – lättysyöttö, lajitekniikka, tanssin askeleet, Tuntemattoman sotilaan hahmojen nimet sekä repliikit, mitä näitä nyt on. Sen lisäksi, että osaan sen mitä muutkin, haluaisin erottua uniikilla tavalla edukseni omassa ryhmässäni, joka vuorostaan erottuu parempana johonkin toiseen ryhmään verrattuna. (Brewer 1991) ¹ Jotakuinkin näin: ”Me voitimme ja minä tein hyvät tehot ottelussa”. Omaa ryhmää kutsutaan sosiaalisen identiteetin teoriassa sisäryhmäksi ja niitä “toisia” ulkoryhmäksi. ²

Jotta voi testata uniikkia osaamista, tulee uskaltautua esittää jotain muiden edessä. Jos taito riittää, hienoa, mutta ihmiskunnan historian valossa on kuitenkin ollut jopa vaarallista nostaa päätään laumassa esille. Jos mokaa lauman kannalta häpeällisellä tavalla, kohtalo on voinut olla laumasta tiputtaminen ja henkikululta on voinut olla vaarassa. Oman lauman häpäisseen kohtalo voi olla karumpi omien toimesta kuin lauman ulkopuolisten käsissä. Tätä kutsutaan mustan lampaan efektiiksi.

Evoluution kouluma taju mustan lampaan ikävästä kohtalosta oman lauman käsissä voi jarruttaa ihmisten aloitteellisuutta esimerkiksi julkiseen puheenpitämiseen. (Marques, Yzerbyt & Leyens, 1988)³

Esiintymisessä tai kilpailutilanteessa voidaan ajatella olevan kyse ihmisen hermoston viemisestä tilanteeseen, joka on vain hyvin lyhyt aika sitten ollut hengenvaarallista ja jossain on sitä tälläkin hetkellä. Pitäydynkö siis

olemaan vain yksi ihan ok hahmo laumassani vai otanko riskin yrittää esittää sitä, mikä minussa voisi olla erityistä? Tämä jännittää. Hermostomme valmistaa tulevaan ja toisaalta varoittaa tilanteen painoarvosta.

Kun koee, että jännittää, sillä on väliä, että tulkitseeko jännityksen keholliset tuntemukset haitaksi vai merkiksi siitä, että on valmis suoriutumaan. Tähän vedenjakajaan – pakollinen paha vai välttämätön voimavara – pyrittiin pureutumaan.

Itseluottamus, pystyvyyden tunne, Juri Haninin Kihussa kehittämä yksilöllisen optimaalisen suoritusmalli ja urheilijan tai esiintyjän itsetuntemus ja monet muut urheilupsykologian työkalut, liittyvät tähän vedenjakajaan. Mikä saa yksilön viime kädessä uskomaan, että pystyy suoriutumaan haasteellisessa tilanteessa ja siksi mieli, hermosto ja keho vapautuvat laadukkaisiin suorituksiin.

Karkeasti ottaen voisi sanoa, että on kaksi tapaa selvittää tämän jännittämisen vedenjakajan kanssa. Ensimmäistä tapaa voi leikkimielisesti kutsua Alaston Ase -elokuvista tutun komisarion mukaan Frank Drebin -metodiksi. Sitä uskaltaa tehdä kaikenlaista isonkin ryhmän edessä, jos on täysin immuuni häpeän ja nolouden tunteille. Toinen tapa koskee sitten pitkälti muita ihmisiä – on löydettävä väylä toimia vapautuneesti siitä huolimatta, ettei ole immuuni näille tunteille.

Persoonallisuuksissa ja ihmisten lähtökohdissa on eroja – on ihmisiä joiden perustila saattaa jo olla valmis hyödyntämään jännittävän tilanteen voimavaroja ja toiset joutuvat opettelemaan miten oman hermoston kuskiksi pääsee. Alhaisesti neuroottinen, sopivan alhaisen myöntäväisyyden omaava yksilö, joka on myös persoonallisuudeltaan tunnollinen, voi mahdollistaa sen että urheilija on halukas haastamaan toiset, ei jännitä eikä epäile omia kyvykkyyksiään – ja on vielä harjoitellutkin riittävästi. Persoonallisuus ei ole tuomio eikä lupaus, mutta määrittää sitä pelikenttää, jonka puitteissa kehitystyötä tehdään.

Psyykkisen valmentamisen näkökulmasta voi ajatella olevan kyse siitä miten hermostoa voidaan hallinnoida. Tähän on tekniikoita, esimerkiksi hengityksen käyttö, mielikuvaharjoittelu, tilanteen uudelleenkehystäminen ja tietysti se perinteinen (ja tärkein) metodi – julmettu harjoittelu ja siitä seuraava korkea ja rutinoitunut taitotaso, josta voi vaikka tinkiä hiukan ja on edelleen erinomaisella tasolla. Tekniikoiden ohella itsetuntemus ja oivallukset oman psyyken ja kehon puitteissa ovat oleellisia.

Se, mitä jännittämiseksi sitten voi tehdä – eli mikä saa minut uskomaan voivani suoriutua haasteesta – onkin pohjimmiltaan henkilökohtaista ja siitä saatiin seminaarissa kuulla näkökulmia Kouvolan Pallonlyöjien pitkäaikaiselta kapteenilta Anssi Lammilalta sekä Kouvolan teatterin ammattilaisilta Sami Kosolalta ja Tiina Winteriltä.

Jännittämisestä

Lazaruksen ja Folkmanin (1984)⁴ stressinarviointimallin mukaan yksilö ensin arvioi tilanteen luonteen – jos kilpailutilanne tai esiintyminen on potentiaalisesti haastava tai uhkaava ja siitä on mahdollista seurata jotakin haittaa, toisessa vaiheessa arvioidaan omat mahdollisuudet selvitä siitä. Jos yksilö ei koe resurssiensa olevan riittäviä, tuloksena on stressitila. Tähän stressiin yksilö pyrkii valitsemaan nk. coping- eli selviytymismetodeja, jotka voivat olla ongelmakeskeisiä tai tunnekeskeisiä. Suomeksi sanottuna yksilö arvioi, että voiko selvitä tilanteesta ja jos kokee, että voi, parhaimmillaan luo haasteen selättämiseksi suunnitelman, toteuttaa suunnitelman ja selviää. Huonommassa skenaariossa yksilö kokee ettei voi pärjätä ja päättää vältellä tilannetta tavalla tai toisella.

Voidaan ajatella yksinkertaisesti, että seminaarin teema – jännittäminen pakollisena pahana tai välttämättömän voimavarana – jäsenyytensä pitkälti tämän Lazaruksen & Folkmanin mallin puitteissa. Tullaan riittävän rutinoituneena paikalle, hyvällä suunnitelmalla, osataan hallita omaa hermostoa ja suoriudutaan hyvin, erityisesti kun on tehty onnistuneesti sellainen tulkinta, että jännittyneisyyden tuntemukset ovat merkkejä siitä, että ollaan valmiita taistoon. (Matikka & Roos-Salmi, 2018, 75.)

Esiintyjät

Anssi Lammila kertoi kuinka nuorena hän oli huomannut erityisesti puheluiden olevan jännittäviä kokemuksia, urheilu ei niinkään. Puheluihin hän valmistautui kirjoittamalla etukäteen ylös, mitä aikoo sanoa ja pohti hiukan sitäkin, mitä vastaanottaja voisi vastata. Myöskin rumpujen soitto yksin, ilman urheilussa saatavilla ollutta oman lauman tukea, näyttäytyi jännittävänä aiheena. Vasta aikuisiässä, kun urheiluharrastuksesta tuli ammatti, Lammila huomasi urheiluunkin liittyvän jännityksen kokemuksia. Urheilu ja sen tulokset olivat tärkeämpiä, niissä oli enemmän ”kiinni”. Erityisesti kauden 1. ottelun 1. lyöntisuoritus oli jännittävä, kun siitä pääsi yli ja onnistui ja näki oman tason olevan riittävä, kaikki helpottui. Tätä 1. lyöntisuoritusta helpotti keskittymisen lyöntitekniikkaan, eli johonkin mitä on mahdollista hallita.

Sami Kosola kertoi nähneensä usemman vuoden ajan toistuvaa painajaista näyttelemiseen liittyen, joka loppui kun hän aikanaan alkoi improvisaatioesitysten harjoittamisen. Improvisaatio-tilanteisiin harjaantuminen antoi tajun siitä, että aina voi selvitä tilanteista. Lammila kertoi tapauksen, jossa joukkue oli tehnyt pelin toisen jakson alkuun hyvän suunnitelman, ajolähtö saatiin aikaiseksi ja heti ensimmäisellä lyönnillä oli sovittu kotiutuslyönti näpynä kakkosrajaan. Tämä epäonnistui, lukkari otti näpyn kopiksi ja tästä seurasi joukkueen suunnitelmien täydellinen – ja ehkä vähän nolokin – epäonnistuminen. Hetki oli vaivaantunut, johon Lammila totesi ääneen: ”no sehän meni hyvin!”, ja otti katsekontaktin lyöjään tuoden huumorin esille. Tämä oli murtanut tilanteen jään. Tiina Winter kertoi tapauksen, jossa hän kokeneena improvisaatioesiintyjänä oli saanut toisen, paikallisen näyttelijän jännityksen purkautumaan omalla toiminnallaan, luoden turvallisuuden kokemuksen.

Kosolan improvisaatioon liittyvässä esimerkissä, Lammilan tapauksessa pesäpallokentän kaarelta ja Winterin kokemuksessa vierailukeikalla vaikutti olevan yhteisenä nimittäjänä luovuus – luovuus löytää kyseisessä hetkessä sellainen ajatus tai toiminta, joka vapauttaa esiintyjien hermoston, joka vuorostaan heijastui parempana uskona omiin mahdollisuuksiin selvitä tilanteen haasteesta. Tämän voidaan ajatella vaikuttavan Lazaruksen & Folkmanin mallin toiseen arviointiin suotuisasti.

Sami Kosola ja Tiina Winter aloittivat oman puheenvuoronsa mainiolla esimerkillä. Sami pyysi yleisöstä vapaaehtoisen tulemaan estradille. Kun vapaaehtoinen löytyi, Sami kysyi häneltä jännittämisen määrää asteikolla 0–10. Vastaus oli 3. Jännitys nousi, kun vapaaehtoinen kävi seisomaan ja kääntyi suurta yleisöä päin, kunnes ihmisten katseet kohdatessaan, jännitys alkoi rauhoittua. Tämä on nk. Esiintymisjännityksen normaalikaari, jännityksen on tarkoituskin nousta, ettei tulla ikään kuin suoraan sohvan nurkasta lavalle. Winter nosti esille kiinnostavan havainnon. Korona-aikana teatteri toteutti esityksiä striimaus-tekniikalla. Tieto isosta yleisöstä, jota ei kuitenkaan voinut nähdä, jännitti merkittävästi. Mielikuvitus kehitti silloin katsojiksi jotakin jännittämpää, kuin mikä todennäköisesti oli todellisuus.

Yleisö ja vastustajat

Näyttelijät kertoivat erinomaisen esimerkin siitä, kuinka heillä on tapana pitää yleisöä omina liittolaisinaan. Sami sanoi: ”Ei kannata tehdä katsojista vihollisia, tuskin he haluavat minulle pahaa. Useimmiten ollaan ”samaa joukkuetta” yleisön kanssa.” Urheilussa sitä vastoin pelin aikana vastustaja on hyvin konkreettisesti haluton yhteistyöhön – monet joukkuelajit ovat nk. aluehallintapelejä, eli jonkinasteisia kamppailun tai sodankäynnin simulaatioita. Lammila totesikin, että hän käytti tietoisesti aggressiota astinlautana kohti hyvää suoritustilaa, hän ”pumppasi pyöränkumeja ajatellen, että on varmasti parempi kuin sinä.” Pesäpallossa on myös tavanomaista, että vastustajan kanssa taistellaan sanallisesti voimasuhteista – käyttäen aika värikästäkin sanavarastoa.

Lammilan näkökulma yleisöön oli samansukuinen kuin Kosolalla ja Winterillä. Hän muistutti itseään, että yleisö pohjimmiltaan on tullut ihailemaan minun suoritustani, ja toisaalta hän jatkoi huumorimielessä: ”Olen peliasioissa parempi kuin katsoja”. Winter nosti esille kaksi erinomaista kikkaa jännittämisen hallintaan. Ensimmäinen oli: ota voittaja-asento, rinta rottingilla ja hymyile ja aivot luulevat, että kaikki on hyvin. Toinen kikka oli se, että muistaa niitä tahoja, jotka rakastavat minua joka tapauksessa. Tiina totesi: ”Vaikka mokaisin kuinka pahasti, mun kissat ajattelee silti, että minä olen paras ja siskonpoika pitää ihanana tätinä”. Lammila totesi ryhdin, katseen ja rinta kaarella olon voineen antaa suhteessa vastustajaan jo ottelun alkukiihlässä ensimmäisen voiton.

Suhde yleisöön ja vastustajiin näyttäytyi siis samansukuisena näyttelijän ja urheilijan näkökulmasta. Jos yleisö näyttäytyy uhkaavana tai jännitystä aiheuttavana, on hyödyksi *uudelleenkehystää* suhde yleisöön sellaiseksi, jossa he ovatkin yhteistyökumppaneita tai myös niin, että muistaa oman asiantuntemuksen lajisuoritusten suhteen olevan paremmalla tasolla kuin yleisöllä ja siksi sitä voi ylpeänä esittää. Myös perspektiivin otto tilanteen painoarvoon on tärkeää, Winter totesi muistuttavansa itseään ajoittain siitä, että: ”kukaanhan ei (ehkä) kuole, jos mokaan tai laulan väärin.”

Näkökulman sovittaminen sellaiseksi, jossa urheilu tai esiintyminen on tärkeitä, muttei liian tärkeitä, on tapa sovittaa hermoston ilmiöitä käyttökelpoiseen kokoon. Lammila totesi tästä viisaasti, että vaikka tietää elämässä olevan valtavan tärkeitä asioita, jotka voittavat urheilun, saa urheilu siltikin olla tärkeitä. Hän sanoi: ”Elämässä on hyvä olla *pieniä tärkeitä asioita*”, kuten urheilu.

Identiteetistä ja odotuksista

Lammila kertoi puheessaan kuinka merkittävää hänelle on ollut tehdä ero oman suorituksen ja minuuden välille. Oma suoritus ei saa olla yhtä kuin oma arvo ihmisenä. Kosola kuvasi, kuinka itsetunto ja -tuntemus asettuvat hiljalleen uran aikana oikeille paikoille ja nykyään hän tietää mitä tekee ja miksi ja siksi ei haittaa, jos joku on eri mieltä. Ei satuta, kun oma ”asteikko on kalibroitu oikein”. Winter totesi urheilussa ja teatterissa hankaluuksi aiheuttavan sen, kun joutuukin tekemään jotain jossa ei koe olevansa vahvimmillaan. Tällöin mahdollisesti koko muu joukkue tietää, että on hankalan asian äärellä.

Yhteinen punainen lanka tuntui olevan se, kuinka tärkeitä on tietää mitä tekee. Tämän takana on osaaminen eli viime kädessä harjoitellut taidot. Maailman vahvinkaan psyykkinen kyvykkyys ei osaa lentää lentokonetta hätätilanteessa, jos lentotaitoa ei ole hankittu. Itselle hankalien asioiden ottaminen jännittämisen suhteen hallintaan voi hoitua osin hyödyntämällä hermoston hallintaan liittyviä tekniikoita, mutta kunnollinen ratkaisu syntyy sitä kautta, kun on katsottu rehellisesti omien taitojen puutteita ja opeteltu niitä paremmaksi. Identiteetti on toisaalta sitä, että tietää omat kykynsä, tajuaa niitten tason suhteessa lajin vaatimuksiin ja omiin odotuksiin ja toisaalta kehittää itseään systemaattisesti. Lammila totesi: ”Kumoa epävarmuus kovalla harjoittelulla – ei tarvi pitkässä juoksussa epäillä.”

Yhtenä jännittämisen tekijänä voikin ajatella sitä, että asettaa omat odotukset sellaisiksi, joissa on ylisuoritettava saavuttaakseen odotuksen mukaisen tuloksen. Tämä ei ole todennäköistä ja aiheuttaa pakon tuntua. Lammila muistutti ettei jännitystä tule väheksyä ja yrittää työntää syrjään vaan on oltava omien ajatusten ja tunteiden kanssa rehellinen itsensä kanssa. Anssin urheilulukion aikainen valmentaja oli todennut, että 11. käsky on ”älä selitä”. Tämä on juurikin rehellisyyttä ja omistajuuden ottoa jo etukäteen suorituksen tuloksista. Kun ei ole mahdollista selittää, selityksien kehittämiseen ei käytetä suorituksen aikana energiaa ja nk. *omistajuus* otetaan suorituksista. Tämä voi itsessään olla jännitystä vähentävä tekijä, kun sitoutuminen suoritukseen on jo etukäteen selviö, siihen ei ole olemassa selityksiä ja tämä antaa hermostolle viestin nk. hallintakäsityksestä. Hallintakäsitys, englanniksi locus of control, viittaa siihen että missä suorituksen ratkaisevien asioiden hallinta viime kädessä sijaitsee – onko se minulla urheilijana vai onko hallinta itseni ulkopuolella, ”tuolla jossain”.

Fokus eli tarkkaavaisuus

Urheiluun ja esiintymiseen liittyy vahvasti keskittymisen taito. Kosola esitti “fokuksen anatomian” kutakuinkin täydellisesti: täytyy pitää huomio valitussa kohteessa näyttämöllä, olla tietoinen siitä mitä tapahtuu, mitä muut sanovat ja *huomata, kun huomio ei enää ole oleellisessa ja palauttaa huomio takaisin sinne*. Goleman puhuu oivallisesti tahdnvoiman lihasmallista ja siitä, mikä tässä mallissa on vertauskuvallinen lihassupistus? Goleman kertoo, että supistus on se, kun ensin tajuaa huomion karanneen ja kun tuo huomion takaisin valitsemaansa kohteeseen.⁵ Fokus itsessään on merkittävä tapa vähentää jännitystä ja toisaalta sen aiheuttamia ongelmia. Keskittymistä paljon harjoittelevien ihmisten manteliumake aktivoituu vähemmän. Manteliumakkeen voi ajatella olevan eräänlainen aivojen hälytysnappi. Jos tämä hälytysnappi on kovin herkällä, se heikentää otsalohkon kykyä pitää keskittymistä yllä.⁶ Se, että valitsee yhä uudelleen harjoituksissa huomiolleen jonkin kohteen ja pitää sen siinä, vahvistaa yksilön kykyä pitää “katse pallossa” myös niissä tilanteissa, kun uhkakuvat ovat todellisia. Toistoja täytyy kerätä jatkuvasti ja paljon.

Legendaarinen tennisvalmentaja Timothy Gallwey toteaa hienosti oleellisen elämää koskevan taidon mitä kehitämme, olevan fokuoitumiskyky – jossain kohtaa kilpaurheilu voi olla arena, jossa sitä kehitetään ja uran jälkeen fokus säilyy, laji vaihtuu.⁷

Mistä tietää, että jännittää liikaa?

Yksi yleisökysymys liittyi jännityksen arviointiin, mikä on liikaa? Kosola pohti sitä, että on ensinnäkin tärkeitä olla tietoinen omasta tunne-kokemuksesta – mikä on tänään toisin, jotain enemmän, jotain vähemmän? Paneelin moderoin nosti esille Juri Haninin IZOF-mallin⁸ lyhyesti: kullakin on yksilöllisiä, optimaalisen suoritustilan tuntemuksia. Mallissa jaetaan tunteet miellyttäviin ja epämiellyttäviin ja toisaalta hyödyllisiin ja haitallisiin.

Karkeasti voidaan ajatella olevan neljää erilaista vireystilan kokemusta (ks. Kuva): 1. Miellyttävä ja haitallinen kokemus. Esimerkiksi liian rauhallinen, pehmeä, periksiantava vireystila. 2. Epämiellyttävä ja haitallinen kokemus. Esim. Jännittynyt, sisäisesti tärisevä tila, joka häiritsee hienomotoriikkaa. 3. Epämiellyttävä ja hyödyllinen kokemus, jossa esiintyjä saattaa oksentaa ennen esitystä, mutta tietää silti, että tämä jännittyneisyys valmistaa hänet suoriutumaan terävästi ja tehokkaasti. 4. Miellyttävä ja hyödyllinen tila, esimerkkinä flow-tila, jossa urheilija tai esiintyjä kokee olevansa yhtä suorituksen kanssa, saavan palkkion tästä suorittamisesta itsestään ilman mitään pelkoja tai odotuksia liittyen suorituksen lopputuloksiin. Musiikki saattaa joskus viedä urheilijan mukanaan nauttimaan suorituksesta ja läsnäolosta, joka tuottaa huipputuloksen. Ehkä kysymys voi kuulua myös, että jännittääkö liikaa vai liian vähän ja mitä se on tuottamassa.

Toinen yleisökysymys pohti jännityksen osuutta, kun tietyn yhden tai muutaman kilpailutapahtuman eteen on tehty valtavasti töitä? Tämä onkin haastava aihe – on sijoitettu valtavasti aikaa, rahaa – omaan ja muiden rahaa – ja sille sijoitukselle mielellään realisoisi kilpailusta jonkin vastineen menestyksen muodossa.

Asioiden ja tilanteiden loput värittävästi helposti koko kokemuksesta – epämiellyttävä ja vaikea kisa, joka päättyy voitokkaasti värityttyä helposti kokonaisuutena mieluisaksi. Hyvin sujuva ja suorituksiltaan onnistunut kisa, joka päättyy tappioon, värityttyä helposti kokonaisuudessaan epäonnistumiseksi. Tuloksen ja suorituksen prosessin erottaminen toisistaan voi auttaa muuttamaan yhden kärkitapahtuman painoarvoa suhteessa kaikkeen tehtyyn työhön.

Carol Dweck⁹ Stanfordin yliopistosta on tutkinut 70-luvulta lähtien palautteen laadun vaikutusta ponnisteluun ja saavutuksiin. Mitä enemmän yksilön luonnetta tai lahjakkuutta keuhataan, sitä enemmän suoritusten tulokset alkavat kiinnittyä omaan identiteettiin ja omaan arvoon ihmisenä. Kun sitten jokin menee pieleen, yksilö on haluton jatkamaan yrittämistä. Jos palautteen anto liittyy enemmän suorituksen prosessin tarkasteluun, irrallaan yksilön ihmisarvosta, on mahdollista oikeinkin huonon tuloksen äärellä tarkastella prosessin laatua ja löytää parannettavaa – jopa olla innoissaan kaikesta mikä meni pieleen. Tämä nk. *kasvun ajattelutapa* voi olla eduksi kun toimitaan lajeissa, joissa yhteen tai muutama kilpailuun latautuu valtavasti odotuksia.

Kobe Bryantilla oli ensimmäisissä pudotuspeleissään tilaisuus ratkaista voitto kolme kertaa viimeisellä minuutilla ja hän epäonnistui joka kerta. Ottelun jälkeen Bryant hautasi päänsä käsien väliin pitkäksi aikaa. Toimittaja pahoitteli, että Bryantista varmaan tuntui pahalta. Bryant vastasi, että “miten tunteet tähän liittyvät? Hän selvitti itselleen, että miksi hänen heittonsa epäonnistuivat, että hän voi tehdä jotakin parantaakseen niitä.”¹⁰ Tämä on esimerkki Bryantin asenteesta, jossa hän halusi löytää prosessin laadustaan jotain parannettavaa, jotta hän voi luoda konkreettisen harjoitussuunnitelman kehittyäkseen. Dweckin fiksoitunut tai kasvun ajattelutapa on uskomus, joka tallentuu lapsille pitkälti sen mukaan, miten vanhemmat ja muut aikuiset heidän tekemisiään kommentoivat.

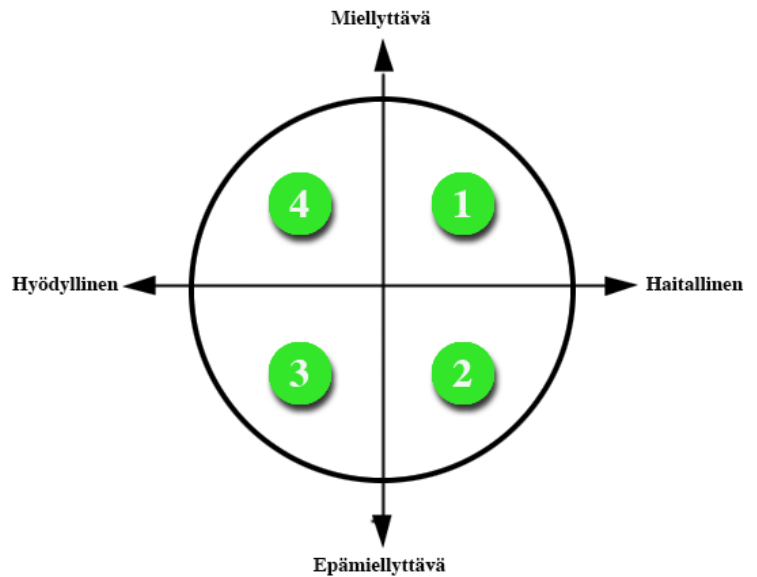
Onko hieno piirros merkki siitä, että lapsi on kenties maailman lahjakkain yksilö, vai osoitus siitä, että lapsi on tehnyt kovasti töitä maalausprosessin eteen? Tähän aikuiset voivat vaikuttaa, tutki ja kommentoi prosessia, niin annat mahdollisuuksia jatkuvaan kehitykseen urheilussa.

Kuten aiemmin todettu, joukkuelajeissa asia ei ole niin yksinkertaista – sosiaalinen statusvertailu eli tietynlainen sarvienkalistelu on läsnä suoritustilanteessa, yksilöjä vertaillaan, aitoja tunnekuohuja tulee ja menee. Niissä hetkissä ei välttämättä pelkällä prosessin kliinisellä arvioinnilla ole mahdollista aina onnistua, vaan on hyväksyttävä jännitteisyys jossa tulokset, kommentit ja kokemukset kutittelevat myös ihmisarvon reunamilla ja nahkaa on pystyttävä kasvattamaan paksummaksi.

Kehollinen liikkuminen jännityksen purkamiseksi koettiin myös paneelikeskustelussa käyttökelpoiseksi työkaluksi. Hermosto voi saada kehon liikkeestä signaalin ja luvan jälleen toimia. Jos keho on kovin paikallaan ja hermosto samaan aikaan kokee uhkakuvaa, tämä uhakuva voi vahvistua paikallaanolon vaikutuksesta.

Yhteenveto

Miksi jännitämme? -seminaarissa kuultiin yhteneväisyyksiä urheilun ja teatterin välillä. Jännittämisen kokemukset sekä ratkaisumallit olivat pitkälti samanhenkisiä. Tavoite oli kyetä nostamaan esille jotakin sellaista ulottuvuutta, joka asettuu ikäänkuin syvemmälle yksilöön kuin hermoston hallintaan liittyvät tekniikat. Jos monia hermoston hallinnan tekniikoita miettii, niiden voi ajatella oleva meren pinnalla olevien aaltojen rauhoittamista, josta on kiistatonta apua. Jos syvällä silti väijyy merihirviöitä ja tapahtuu järjestyksiä, aallot syntyvät uudelleen. Siksi on hyvä pystyä toimimaan myös näiden syvempien tasojen parissa.



Kosolan esimerkki improvisaatioteatterin harjoittelun luomasta itseluottamuksesta, joka hävitti painajaiset sekä tuotti hallinnantunteen siihen, että pystyy selviämään mistä tahansa tilanteesta lavalla, oli häikäisevän hieno. Urheilun näkökulmasta nostaisinkin esille Lammilan improvisaation kotipesän kaarella – “sehän meni hyvin” – hetkessä tapahtuva oivallus voi muuttaa täysin henkilökohtaisen uskon siitä, mihin kyvyt riittävät. Toisaalta hän käytti esimerkin siitä, että jos jännittää pieleen menemistä, voi kääntää ajattelun kysymykseen itselle: “mitäs sitten kun onnistun?” Nämä näkökulmaa muuttavat “improt” vaikuttavat Lazaruksen & Folkmanin mallissa ainakin toisen vaiheen arviointiin. Improvisaatio hetkessä voi kääntää ottelun kulun ja toisaalta henkilökohtainen improvisoitu oivallus siitä, mitä oma identiteetti urheilijana tai näyttelijänä on, voi muuttaa jatkuvaa kokemusta siitä, minkälaista on olla estradilla.

Brittiläinen urheilupsykologi ja valmentaja Bill Beswick kysyy usein urheilijoiltaan kolme kysymystä: mitä sinä haluat, kuinka paljon sinä haluat sitä ja mitä olet valmis uhraamaan sen saavuttaaksesi. ¹¹ Selvittääksesi urheilijana tai näyttelijänä mitä haluat, auttaa kun selvität mitä et halua, keskityt olennaiseen, otat omistajuuden suorituksesta ja sitoudut siihen, “ettet selitä”. Tämä voisi olla yksi selkeä viesti Miksi jännitämme? -seminaarin asiantuntijoilta, joka voi tuottaa jännittämisen ilmiöistä sinulle enemmän välttämätöntä voimavaraa ja vähentää niiden ilmentymistä pakollisena pahana.

Lähteet

-
- ¹ Brewer, M. B. (1991). The Social Self: On Being the Same and Different at the Same Time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(5), 475-482. <https://doi.org/10.1177/0146167291175001>
- ² Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of inter-group conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of inter-group relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- ³ Marques, J., Yzerbyt, V. & Leyens, J-P. (1988). The "Black Sheep Effect": Extremity of judgments towards in-group members as a function of group identification. *European Journal of Social Psychology*, vol 18, 1-16. DOI: 10.1002/ejsp.2420180102
- ⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- ⁵ Goleman. Daniel Goleman on Focus: The Secret to High Performance and Fulfilment. Youtube-videotallenne. 2013.
- ⁶ Goleman & Davidson. *Altered Traits*. 2017.
- ⁷ Gallwey. *The Inner Game of Tennis*. 1974.
- ⁸ Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- ⁹ Dweck, C. *Mindset*. 2007.
- ¹⁰ One of the World's best-respected Sports Psychologists Bill Beswick| Full Interview. Youtube-videotallenne. 2022.
- ¹¹ Ibid.