



# Ajatellen estradille

Ajattelun voima esiintymisjännityksessä

Aino Sainius  
Psykologian kandidaatti



## Esiintymisjännitys ja ajattelu

Erilaisissa valmennuksissa puhutaan psyykkisistä taidoista ja henkisestä valmennuksesta, joiden avulla voidaan kehittää suoriutumista missä tahansa asiassa. Asia ei ole valetta, mutta mitä oikeasti on kaiken tämän takana? Jokainen hetki itsenämme perustuu ajatuksiimme – *ajattelen siis olen*, niin kuin filosofi Descartes lausui. Mindfulness ja muut tietoisien läsnäolon menetelmät pyrkivät mielen tyhjentämiseen sekä ajatusten hallintaan, mutta silloinkin ajattelet jotain, kuten esimerkiksi tietyssä hengitysrytmissä pysymistä. Suurin osa terapioista perustuu loppujen lopuksi siihen, että tuetaan ihmisiä opettelemaan ajattelemaan asioita eri näkökulmista. Esiintymisjännitykseen voidaan myös vaikuttaa ajattelun opettelulla.

Esiintymisjännitykseen käytettäviä interventioita on monenlaisia. Interventiot voidaan Allenin ja kumppaneiden (1989) meta-analyysin mukaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: systemaattinen desensibilisaatio eli asteittainen altistusterapia, kognitiivinen modifikaatio ja taitoharjoittelu. Tuoreempi tutkimus vertaili eri psykologisten interventioiden vaikutusta julkisen puhumisen pelkoon (FoPS, Fear of public speaking) ja löysi, että kaikki interventioiden muodot vähensivät sosiaalisen puhumisen pelkoa (Ebrahimi ym., 2019). Tutkimus osoitti myös, että kognitiivisilla ja behavioraalisilla interventioilla oli vaikutusta intervention jälkeenkin (Ebrahimi ym., 2019). Kognitiivisilla interventioilla tarkoitetaan ajattelu- ja toimintamallien muuttamiseen pyrkiviä erilaisia harjoituksia ja terapiatapoja. Kyse ei siis ole yhdestä taianomaisesta menetelmästä, joka auttaa ihmisiä ja saa heidät suoriutumaan paremmin. Kyse on menetelmän kautta ihmisen ajattelutavan sekä käyttäytymisen muokkaantumisesta eli uuden ajattelun ja toimintatapojen omaksumisesta. Niinpä uskallan väittää, että kaiken toiminnan takana on kyky ajatteluun.

Jokaisella on oma tapa ajatella. Olet todennäköisesti omaksunut jonkin tavan ajatella aiheesta kuin aiheesta, ja se voi vaihdella teeman mukaan. Esiintymisestä ajattelet tietyllä tavalla ja sinusta esiintyjänä ajattelet tietyllä tavalla. Ajattelutapasi voi olla muuttunut vuosien varrella tai se on voinut säilyä samana vaikka kuinka pitkään. Milloin viimeksi olet ajatellut ajatuksiasi esiintymisestä uudestaan? Organisaatiopsykologi Adam Grant kirjoitti kirjan *Think Again* (2021) ajattelun uudelleen ajattelusta. Kirjan ydinsanomana on se, että harvoin tiedostamme miten ajattelemme, harvoin ajattelemme kerran ajateltua asiaa uudestaan läpi ja harvoin tiedostamme mitä emme tiedä ajattelustamme, sillä oletamme ajattelukyvyyn olevan vain automaatiota. Kirjan sanomassa kiteytyykin se, että ajattelun tarkastelemisella ja opettelulla voi muuttaa itsessä sekä ympärillä paljon asioita.



Tarkastellaan aihetta esiintymisjännityksen näkökulmasta. Jonkinlaista jännittämistä kokee noin 70% suomalaisista (Martin, 2021). Esiintymisjännitys on jännittämisen yksi alamuoto. Se on hyvin normaali ja universaali kokemus, mutta sen tutkimuskenttä on hyvin sekava, sillä jännittäminen koetaan ja sanallistetaan eri tavoin riippuen esimerkiksi kulttuurista. Persoonallisuuden tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi neuroottisuuden piirre on yhdistetty korkeampaan ahdistuneisuuteen ja jännittämiseen (Eysenck & Calvo, 1992). Eli korkeasti neuroottisemmat ihmiset kokevat keskimääräisesti enemmän jännitystä ja ahdistusta. Ahdistus heikentää kognitiivista prosessointitehokkuutta enemmän kuin suoritustehokkuutta, mutta suhteellinen määrä ahdistusta auttaa motivoimaan (Derakshan & Eysenck, 2009). Lisäksi esimerkiksi introvertti/ekstrovertti erottelun yksi alaskaala on sosiaalisiin tilanteisiin liittyvän jännittämisen kokeminen. Vaikka olisit persoonallisuudeltasi tai/ja temperamentiltasi helpommin jännitykseen tai ahdistukseen taipuvainen, se ei silti tarkoita, että esiintymisjännitystäsi ei voisi helpottaa. Vaikka persoonallisuuden piirteet ovat jokseenkin pysyviä tapoja ajatella, tuntea ja käyttäytyä, niiden tasot muuttuvat läpi elämän. Tutkimusten mukaan esimerkiksi neuroottisuuden piirteen taso laskee iän myötä (Roberts & Walton, 2006).

Esiintymisjännittämisessä voi siis mahdollisesti olla jotain ihmisen jokseenkin pysyviin piirteisiin liittyvää, mutta se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihminen ei pystyisi oppimaan esiintymisjännityksen käsittelyä. Itselle parhaat keinot esiintymisjännitykseen löytää kokeilemalla. Aloittaa kannattaa esimerkiksi omien esiintymiseen liittyvien ajatusten tarkastelulla. Voit esimerkiksi jännittää esiintymistä sillä olet sitä mieltä, että et osaa esiintyä. Eli ajatuksesi on: "En osaa esiintyä". Ajatellaan nyt ajatus uudestaan: "Mistä tiedän, että en osaa esiintyä?", "Mistä ajatus, että en osaa esiintyä on peräisin?", "Onko ajatus totta vai tarua?", "Kuka määrittää oikean esiintymisen?". Kyseessä on siis ajattelutapasi esiintymistä kohtaan ja ajattelemalla uudestaan voit pyrkiä muuttamaan ajattelutapaasi esiintymisestä. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta miksi sitten kaikki eivät vain tee niin?

## Kaavat

Ihmisillä on luontainen taipumus etsiä ja huomata kaavoja. Kaavat auttavat havaitsemaan nopeasti tilanteita ja päätyämään johtopäätöksiin. Kuvittele, että astut ulos ja siellä on kosteutta ilmassa, painostava ilmanpaine ja tummia pilviä taivaalla. Teet nopean päätelmän ajattelullasi ketjuttamalla 1+1 yhteen ja päädyt lopputulokseen: "kohta sataa". Samanlainen kaavamaisuus voi olla sinulla esiintymisessä: "Minua jännittää esiintyä, koska ihmiset tuijottavat, joten en pidä esiintymisestä." Kuljetat tätä ajatusten kaavaa mukana vuodesta toiseen, etkä poikkea ajattelemaan asiaa uudestaan. Matalasta älykkyydosamäärästä tässä ei ole kyse, sillä Lickin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksen mukaan mitä korkeampi älykkyydosamäärän omaa sitä helpommin kompastuu ajattelussa stereotypioihin, sillä on taitavampi havaitsemaan kaavoja. Kaavat puolestaan ovat



ajattelun luomia automaattisia päätelmiä, jotka eivät aina perustu totuuksiin. Sinun tulee olla motivoitunut ja herkkä huomioimaan ajattelusi kaavat sekä rohkea ajattelemaan asiaa uudelleen: Miksi en pidä esiintymisestä? Miksi jännitän esiintymistä? Miksi ihmisten tuijotus tuntuu epämurkavalta? Tiedätkö vai luulenko vai onko mielipiteeni se, että en pidä esiintymisestä? Voisinko pitää esiintymisestä? Kysymyksiä voi jatkaa ikuisesti ja ajatella asiaa monelta eri näkökulmalta, jotta pystyt tunnistamaan mitä oikeasti tiedät, mitkä ovat oletuksia, mitä et vielä tiedä, että et tiedä ja mitkä ovat vain mielipiteitäsi, joista pidät tiukasti kiinni.

## Ajattelun joustavuus

Miten ihminen voi sitten opetella ajattelemaan esiintymisestä uudelleen? Vastaus voi löytyä mielen joustavuudesta. Ihmismielellä on selviytymisen kannalta upea kyky adaptoitua eli sopeutua. Ihminen tarvitsee mielen eli ajattelun joustavuutta selviytyäkseen. Muutoksen edessä ihminen pystyy tottumaan uuteen ja selviytymään. Joustavassa ajattelussa on kyse kyvystä tarkastella asioita monesta eri näkökulmasta, jolloin ainoa tie ei ole ensimmäinen totuutena pitäväsi asia. Kun lähdet työstämään omaa ajattelua esiintymistä kohtaan, muistuta itseäsi ajattelun joustavuudesta. Totuutena pitämäsi väitteet eivät ole ainoa ajatus, joka mieleesi mahtuu. Siellä on tilaa joustolle. Se vain vaatii tietoisesti ajattelun joustavuuden opettelua eli esimerkiksi esiintymisjännityksen herättämien tunteiden uudelleen ajattelua ja reflektointia sekä uusien ajatusmallien luomista ja niiden pohjalta uusien toimintamallien käytäntöön ottamista.

## Itseään toteuttavat ennusteet ja kognitiiviset vinoumat

Mikä sitten vaikeuttaa meitä ajattelemasta joustavasti? Ihminen on taipuvainen ajattelun harhoihin. Erilaiset harhat eli kognitiiviset vinoumat ohjaavat ajatteluamme huomaamattamme. Harhat ovat kuin junanraiteet, joilta poikkeaminen vaatii tietoista toimintaa. Vahvistusharhalla tarkoitetaan ihmisen ajattelun taipumusta etsiä tai tulkita asioita niin, että se tukee hänen olemassa olevia uskomuksia, mielipiteitä ja aatteita (Nickerson, 1998). Jos sinulla on esimerkiksi ajattelusi luoma uskomus ”en osaa esiintyä” tai ”jännitän esiintymistä”. On erittäin mahdollista, että käytät ajattelussasi vahvistusharhaa joka kerta kun esiinnyt tulkitsemalla pienimpiäkin yksityiskohtia ympärillä (esimerkiksi yleisössä istuvan yhden henkilön virneilmettä) siten, että se vahvistaa sinulla olevaa uskomusta ”en osaa esiintyä”. Hansen ja Hansen (Hansen & Hansen, 1988) löysivät tutkimuksessaan, että vihaiset kasvot tunnistettiin nopeammin iloisten kasvojen joukosta, kuin iloiset kasvot vihaisten kasvojen joukosta. Jännittyneisyys hidasti entisestään iloisten kasvojen löytämistä: mitä ahdistuneempi henkilö, sitä hitaammin iloiset kasvot löydettiin. Derakshan ja kumppanit (2009) löysivät saman vaikutuksen, kun tutkimuksessa kuvattiin silmänliikkeitä.



Et siis välttämättä ajattele totuuksia vaan vahvistat omia näkemyksiä sekä tuntemuksia harhalla, jonka takia et pysty nauttimaan esiintymisestä. Kukaan ei ole immuuni vahvistusharhalle. Esimerkiksi rikosten tutkintaprosessia on tutkittu ja huomattu, että rikostutkijat tekevät virhepäätelmiä vahvistusharhan takia, varsinkin tutkinnoissa, joissa edetään etsimällä syyllistä tietyn profiilin perusteella (Lidén, 2023). Ajattelu rikoksen tutkimisessa voi kapeutua, jos etsii vain omia uskomuksia vastaavia johtolankoja ja todisteita. Ethän siis etsi esiintymisestääsi johtolankoja pelkästään itse luotujesi uskomusten kautta, vaan pyrit ajattelemaan joustavasti.

## Sisäinen puhe

Ajattelun muuttamisessa tärkeää on se, miten puhut itsellesi. Mitä sisäinen puheesi kertoo sinulle ja millaisista ajatuksista sisäinen puhe kumpuaa? Sisäinen puheen avulla pystyy vaikuttamaan esiintymisjännityksen kehollisiin tuntemuksiin. Jännittämisessä kyse on hermojärjestelmän aktivoitumisesta. Se miksi hermojärjestelmä aktivoituu juuri esiintymistilanteissa, on osittain yksilöllistä. Taustalla voi muun muassa olla huonot kokemukset, traumat, malliopitut tavat ja ajattelumallit tai ajattelun vääristymät. Miten puhumme itsellemme, voi vaikuttaa siihen tunnemme esiintymistä kohtaan jännitystä vai innostusta, joka puolestaan voi vaikuttaa suoritukseen. Brooks (2014) tutkimuksessa huomattiin, että kun tutkittavat sanoittivat uudelleen jännittämisen tunteensa muotoon: *"olen innostunut"*, sen sijasta, että olisivat sanoittaneet tunteensa *"olen rauhallinen"* -muotoon, sai se heidät tuntemaan itsensä innostuneemmaksi, puhumaan pidempään sekä pitämään itseään itsevarmempana, pätevämpänä ja sinnikkäämpänä. Kokeellisessa tutkimuksessaan Brooks siis löysi, että jännittämisen uudelleen arvioiminen innostuksena voi olla tehokkaampaa kuin rauhoittuminen. Sisäiseen puheeseen kannattaa siis kiinnittää huomiota. Puhu itsellesi lempeästi ja muista kyseenalaista omaa kielteistä sisäistä puhettasi.

## Loppusanat

Esiintymisjännittäminen on hyvin normaalia, eikä siihen ole yhtä ainutta oikeaa ratkaisua. Ihmisen toiminnan takana on kyky ajatteluun, joten yksi keino lähteä tutustumaan omaan esiintymisjännitykseen on opetella oman ajattelun suuri voima. Pysähdy ajatuksiesi äärelle ja muista välillä ajatella uudestaan vanhoja mielipiteitäsi/tapojasi/totuuksiasi. Tiedoston lopusta löydät ajattelun etäännyttäminen -harjoituksen, joka perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Harjoituksen tarkoituksena on etäännyä ajatuksista ja niiden herättämistä tunteista, jolloin pystyy erottamaan, että ajatukset ja tunteet eivät ole aina yhtä suuria kuin totuus. Lopusta löydät myös muutamia lukusuosituksia sekä tekstissä mainittujen tutkimusten lähteet.

Ajatellen estradille - uskalla ottaa ensimmäinen askel

## Harjoitus

### Ajattelun etäännyttäminen:

Harjoituksen tarkoituksena on kokeilla etäännyttämistä eli taitoa kohdata erilaiset ajatukset ja tunteet siten, että ei ajattele olevan yhtä kuin ne (ajatukset ≠ tunteet).

**Valitse jokin ajatus**, joka häiritsee sinua. Esimerkiksi sellainen joka saattaa olla esteenä elämässäsi asialle, jonka haluaisit tehdä. Liityypä se sitten esiintymiseen, työpalaverissa idean esittämiseen tai vaikean asian kertomiseen läheiselle. Mitä vain!

- 1 Kirjoita ajatus keskelle paperia ja lue se kerran** (esim. "En kykene olemaan tarpeeksi vaikuttava esiintyjä")
- 2 Seuraavaksi lisää ajatuksen eteen "Minulla on ajatus, että..."**.  
Lue lause uudelleen muutaman kerran: "Minulla on ajatus, että en kykene olemaan tarpeeksi vaikuttava esiintyjä."
- 3 Lisää lauseen alkuun "Huomaan, että..."**  
"Huomaa, että minulla on ajatus, että en kykene olemaan tarpeeksi vaikuttava esiintyjä."
- 4 Lue lause nyt ääneen ja tunnustele miltä lauseen ajatus sinusta tuntuu.**  
Onko alkuperäinen lauseesi enää yhtä todenperäinen?

Alkuperäisestä ajatuksesta etäännyttiin ja ajateltiin sitä uudestaan. Ihminen on itse itselleen ajatuksien kaventaja ja keksittyjen totuuksien luoja. Välillä ajatukset ovat vain ajatuksia, jolloin olisi hyvä, että ajattelemalla myös muokkaisi ne vain ajatuksiksi eikä totuuksiksi. Kaikki ajatukset eivät ole yhtä suuria kuin totuus.

*Harjoitus mukailtu harjoituksesta: "Kolme tapaa havainnoida itseä", teoksessa Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S. C., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K. G., Afari, N. & McCurry, S. M. (2004). Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. (7. painos). SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 3.1. Jyväskylä: Bookwell Oy.*

## Lukusuositukset

- *Irti sosiaalisesta jännittämisestä*. Jan-Henry Stenberg, Eero-Matti Gummerus, Salla Saiho, Satu Pihlaja, Saara Halme, Minna Helkavaara, Grigori Joffe & Matti Holi (2016).
- *Nyt on sinun vuorosi loistaa – Esiintymisen kielen opas*. Niina Sainius & Kikka Pohjaväre (2021).
- *Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana*. Minna Martin (2021).
- *Think again – The Power of Knowing What You Don't Know*. Adam Grant (2021).  
Suomennos: Mieti vielä.

## Lähteet

Allen, M., Hunter, J. E., & Donohue, W. A. (1989). Meta-Analysis of Self-Report Data on the Effectiveness of Public Speaking Anxiety Treatment Techniques: Communication Education. *Communication Education*, 38(1), 54–76.

<https://doi.org/10.1080/03634528909378740>

Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.

<https://doi.org/10.1037/a0035325>

Derakshan, N., Ansari, T. L., Hansard, M., Shoker, L., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, Inhibition, Efficiency, and Effectiveness: An Investigation Using the Antisaccade Task. *Experimental Psychology*, 56(1), 48–55.

<https://doi.org/10.1027/1618-3169.56.1.48>

Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, Processing Efficiency, and Cognitive Performance: New Developments from Attentional Control Theory. *European Psychologist*, 14(2), 168–176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.168>

Ebrahimi, O. V., Pallesen, S., Kenter, R. M. F., & Nordgreen, T. (2019). Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 488. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00488>

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409–434.

<https://doi.org/10.1080/02699939208409696>



Grant, A. (2021). *Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know*. Yhdistynyt kuningaskunta: Ebury Publishing.

Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1988). Finding the Face in the Crowd: An Anger Superiority Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 917–924. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.917>

Lick, D. J., Alter, A. L., & Freeman, J. B. (2018). Superior pattern detectors efficiently learn, activate, apply, and update social stereotypes. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(2), 209–227. <https://doi.org/10.1037/xge0000349>

Lidén, M. (2023). *Confirmation Bias in Criminal Cases*. Oxford University Press, Incorporated. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=7238884>

Martin, M. (2021). *Saa jännittää - Jännittäminen voimavarana*. Helsinki: Kirjapaja

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175>

Roberts, B. W., & Walton, K. E. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>

**Artikkelin tekijä**  
**Aino Sainius (psyk.kand.)**

