

ITSENSÄ JOHTAMINEN LAULAJAN TYÖSSÄ

Mirjam Helin –akatemia 13.5.2025

Marjukka Laurola

Luovien alojen psykologi, työnohjaaja, valmentaja ja ryhmäpsykoterapeutti

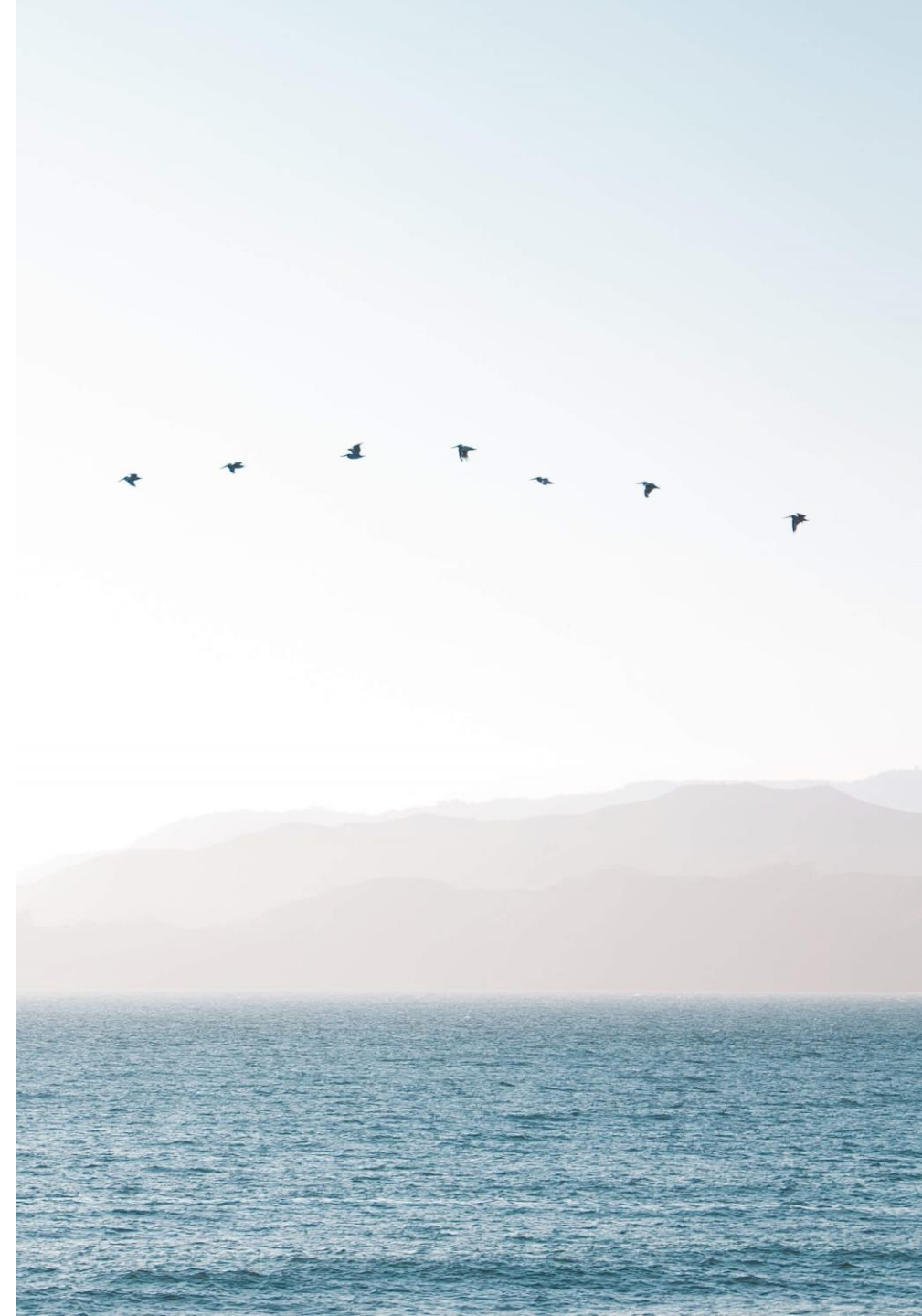
MITÄ ITSENSÄ JOHTAMINEN ON

- Oman mielen, ajan ja energian johtamista
- Reflektointia, pysähtymistä
- Tavoitteiden asettamista ja niiden seuraamista
- Hyvinvoinnin edellytysten turvaamista
- Itsetuntemusta
- Tuen pyytämistä – yksin ei tarvitse selvitä kaikesta
- **Vaikka työ olisi rajatonta, niin ihminen ei ole rajaton!**



REUNAEHTOJA JA TUTKITTUA TIETOA

- Aivojen päivitys ei ole uusinta uutta – äärirajoilla mennään
- Tiedonkäsittelyn kapasiteetti on hyvin kapea
- Multitasking heikentää tehokkuutta
- Keskeytämme tekemisemme keskimäärin 47 sekunnin välein (v. 2004 vastaava aika 2,5 min.)
- Parhaimmillaan ihminen pystyy keskittymään kerrallaan 30-90 min.
- Aikaoptimismi (keskimäärin 20%)
- Parkinsonin laki – ihminen käyttää kaiken olemassa olevan resurssin



MINUUDEN
KERROSTUMAT

ELÄMÄN
SYKLISYYS

YHTEYS ITSEEN,
OMAA YTIMEEN

TAIDEALOJEN HYVINVOINTI - ERITYISPIIRTEITÄ

”Toimimista unelmien ja arjen törmäyskohdassa”

- Ammatillisen identiteetin kehittyminen varhain
- Työn henkilökohtaisuus ja kokonaisvaltaisuus - sielu, sydän ja persoona mukana
- Epävarmat tulot ja tulevaisuus
- Työn julkisuus ja kritiikki
- Arvostuksen kysymykset, vertailu ja kilpailu
- Yksin tekemisen haasteet –miten johtaa omaa työtä, mistä tukiverkot työlle?
- Vaikea määritellä mikä riittää - rajojen merkitys
- Vastapainot - mitä muuta olen kuin työni?





TAITEILIJAN TYÖ = TASAPAINOILUA PARADOKSIEN KESKELLÄ

- Tarve tulla nähdyksi – tarve mennä piiloon
- Olla herkkä ja luova - kuitenkin kestävä
- Olla avoin ja auki - lähes samanaikaisesti asioita poissulkeva
- Luoda vaikutelma – olla läsnä
- Olla intuitiivinen – olla järkevä
- Olla leikillinen – olla kurinalainen
- Omaan työhön uskomisen - sen kyseenalaistamisen välinen tasapainoilu
- Toimeentulon takaamisen vaatimukset – luovan työprosessin itsepäinen oma-aikaisuus

MIELLEN JOHTAMINEN

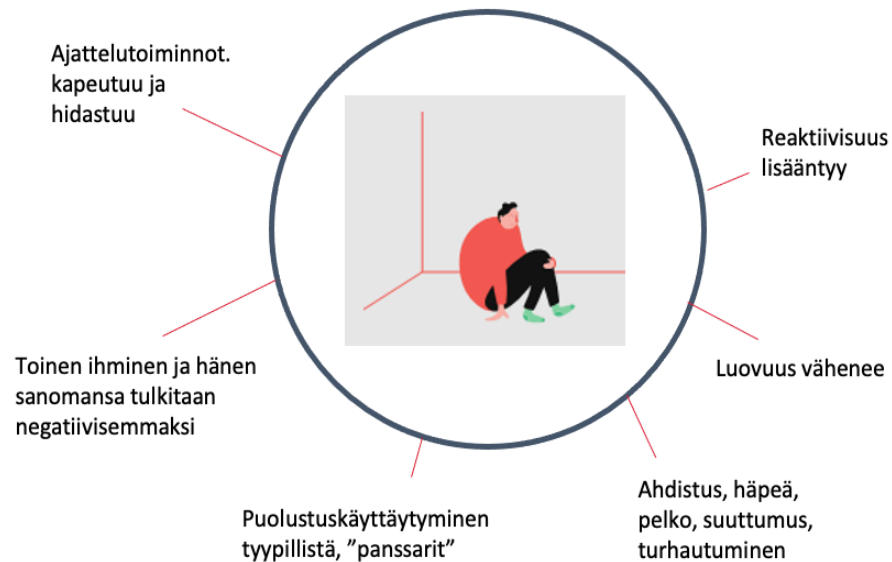
- Mielen johtaminen on oman sisäisen maailman ja hermostollisen tilan johtamista
- Kun keho rauhoittuu, mieli rauhoittuu
- Mitä paremmin osaamme auttaa itsemme levollisuuteen, sitä paremmin pystymme toimimaan myös paineisissa tilanteissa
- Itsetuntemuksen merkitys!



MIELEN KAKSI MEKANISMIA

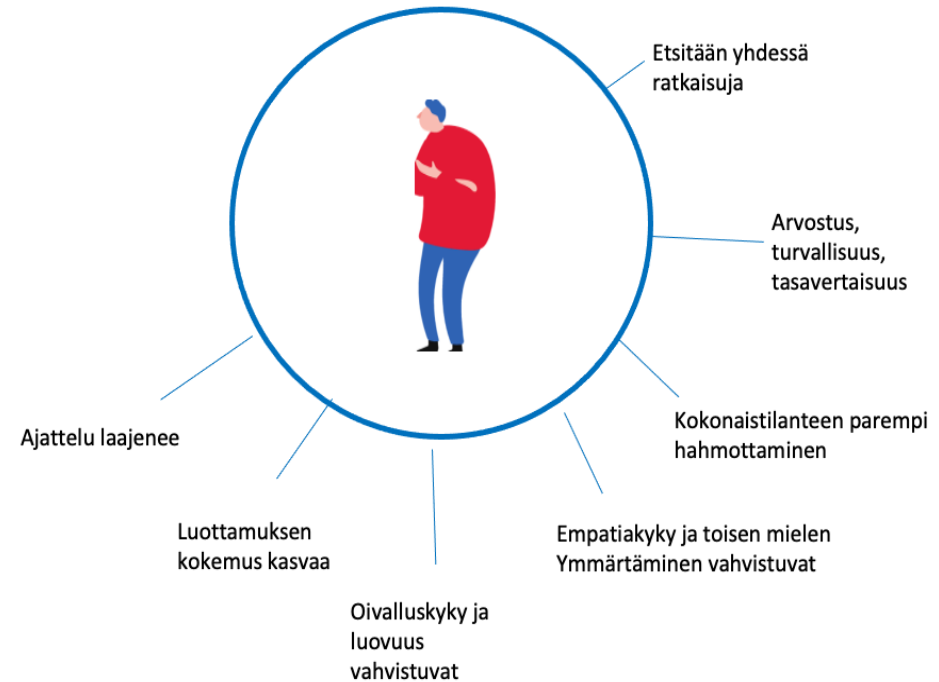
SUOJAVALMIUS

= tehtävänä varmistaa, että ihminen pysyy suojassa.
Huomio uhkissa, vaaroissa, ongelmissa



MYÖTÄTUNTOVALMIUS

= tarkoituksena rauhoittaa, saada kokemaan turvaa, auttaa laajentamaan huomiota



KEINOJA MYÖTÄTUNTOVALMIUDEN VAHVISTAMISEKSI

- Mielen tuominen tähän hetkeen
- Fokus onnistumisiin ja asioihin, jotka ovat hyvin
- Sisäisen turvallisuuden tunteen vahvistaminen (sisäinen puhe: ”olen turvassa, kaikki on hyvin”)
- Oman ajan ja energian johtaminen (usein paras tapa tehostaa on tehdä jotain tehottomalta vaikuttavaa)
- Voimaannuttavat ihmissuhteet
- Hengitys
- Tauot ja hengittävän arjen rakentaminen
- Offline-tila
- Hieronta, keholiset hoidot
- Tunteista puhuminen ja kokemusten sanoittaminen
- Fyysisestä energiasta huolehtiminen (liikunta, ravinto, uni)
- Luonnon kokeminen
- Utelias ja avoin mieli
- Kokeilut – asioiden aloittaminen ja lopettaminen





RAJAT OVAT KEHOLLISIA

- Stressi katkaisee yhteyttä omaan haavoittuvuuteen
- Aluksi keho viestittää rajoista, mutta luovuttaa sitten
- Miten tunnen rajat kehossani?
- Mitä keho tarvitsisi?

MIKSI IHMINEN JÄNNITTÄÄ?

- Halu onnistua itselle merkityksellisissä asioissa
- Tarve tulla nähdyksi, kuulluksi, hyväksytyksi, arvostetuksi ja rakastetuksi
- Aina kun ottaa riskin että tulee nähdyksi, ottaa myös riskin että tulee hylätyksi
- Pelon/jännityksen laukaisee jokin tekijä, joka voi olla ulkoinen tilanne, kehotilan muutos, ajatus tai mielikuva -> annamme tälle uhkamerkityksen



JÄNNITYKSEN TAUSTALLA ERILAISIA SYITÄ

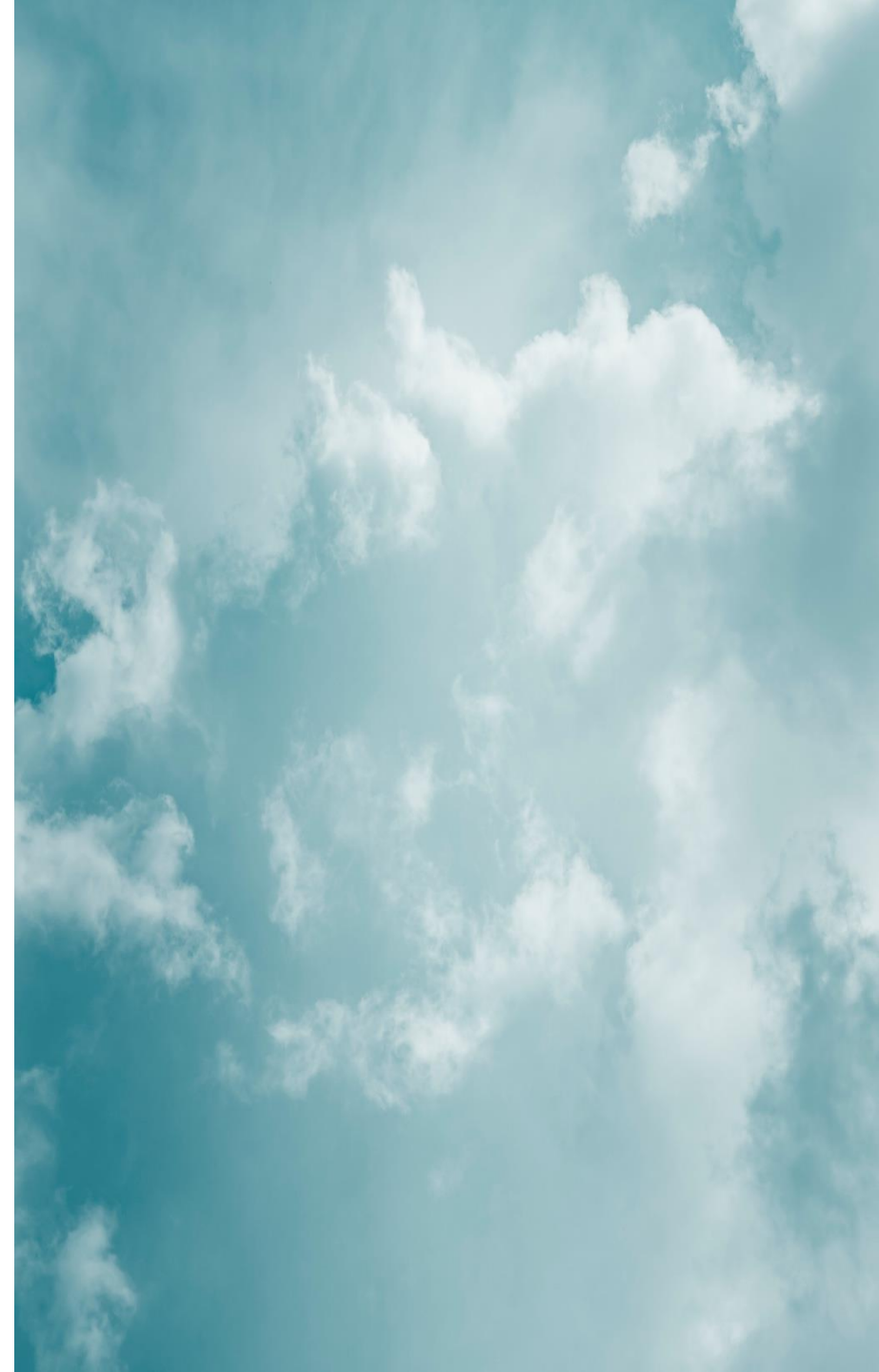
- Persoona ja temperamentti
- Yksilöllinen herkkyys, taipumus tuntea ja tulkita tilanteita
- Kokemukset, kiintymyssuhteet, esiintymiskokemukset, saatu palaute
- Perfektionismi ja kohtuuttomat odotukset itseä kohtaan
- Alalla vallitseva keskustelu- ja toimintakulttuuri
- Logiikan puute – maatuskanukke
- Jännityksestä voi olla myös hyötyä

JÄNNITYKSEN VASTAKOHTA ON
TURVALLISUUDEN TUNNE



TÄRKEÄÄ

- Jännityksen ja pelon voittaminen on minuuden laajenemista. Jännitystä ei tarvitse sulkea pois.
- Pyrkimys kontrolloida tunteita voimistaa reaktioita
- Omana itsenä oleminen, oman persoonan vahvistaminen. Hyvä esiintyjä voi olla monella tavalla!
- Traileri/behind the scenes
- Kun näytät inhimillisyytesi, ihmiset ottavat lämpimämmin vastaan.
- Psykologisen turvallisuuden vahvistaminen yhteisöissä, alalla ja organisaatioissa!





TYÖKALUJA JÄNNITYKSEN HELPOTTAMISEKSI

- Hengitys on ensisijainen keino rauhoittaa itseä. Hengitys ankkurina, siltana.
- Mieli-kehoyhteyden vahvistaminen, esim. jooga
- Jännitys vs. innostus – tulkinnan merkitys!
- Mielikuvaharjoittelu äärettömän hyödyllistä!
- Sanoittaa ääneen oma jännitys – helpottaa
- Tilannekohtaiseen jännitykseen voi kokeilla beetasalpaajaa
- Itsemyötätunto: sallivamman ja hyväksyvämmän suhteen luominen itsen
- Keskustelu ammattilaisen kanssa, terapia
- Vertaistuki ja vertaisryhmät



MIELIKUVIEN VOIMA

- Aivot eivät erota mikä on totta ja mikä kuviteltua
- Mielikuvat tavoittavat loogisen, rationaalisen, abstraktin ja kriittisen ajattelun, tunteet ja intuitiivisen puolen, verbaalin ja non-verbaalin
- Mielen vastineet kehossa

"Käsi tottelee mieltä"

-Michelangelo (1475-1564)

"Mielikuvitus voittaa"

aina tahdon"

-Emile Coué, 1927



SE MITÄ RUOKIT, KASVAA JA VAHVISTUU

- ”Positiiviset tunteet ovat hienovaraisia ja hetkellisiä, tärkeitä ja voimaannuttavia. Ne laajentavat ajatteluamme ja rakentavat voimavarojamme”
-Barbara Fredrickson
- Kannustava ja myötätuntoinen sisäinen ääni
- Kirjoita päivittäin ylös 2-3 asiaa, joissa olet onnistunut tai joissa olet itsessäsi ja tekemisissäsi sinä päivänä tyytyväinen.

KIRJA – JA KUUNTELUVINKKEJÄ

Kirjavinkkejä:

- Arajärvi, Paula & Thesleff, Paula: Suorituskyvyn psykologia.
- Grandell, Ronnie: Itsemyötätunto.
- Huotilainen, Minna & Moisala, Mona: Keskittymiskyvyn elvytysopas.
- Kahneman, Daniel: Thinking Fast and Slow
- Pihlaja, Satu: Aikaansaamisen taika.
- Siegel, Daniel: Mindsight.
- Uusitalo-Arola, Liisa: Uuvuksissa.
- Tukiainen, Maaretta & Keltanen, Krista. Luova tauko – löydä oma tapasi elää.
- Tuominen, Saku: Kaikki on hyvin (riippumatta siitä miten kaikki on).
- Van der Kolk, Bessel: Jäljet kehossa.

Podcast -jaksoja

- Itsemyötätunnosta:
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsemyotatunto>
- Itsekriittisyydestä:
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsekriittisyys>
- Esiintymisjännityksestä:
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/esiintymisjannitys>
- Rajojen asettaminen (Psykopodiaa):
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/rajojen-asettaminen>
- Tunteet työelämässä (Psykopodiaa):
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/tunteet-tyoelamassa>
- Itsetunto ja sen vahvistaminen (Psykopodiaa):
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsetunto-ja-sen-vahvistaminen>



Lämmin kiitos!
Kaunista ja inspiroivaa kesää!

”Elämä laajenee ja
kutistuu oman
rohkeutemme
mukaan”
- Anais Nin

www.marjukkalaurola.fi

Mieliala -ohjelma Radio Helsingissä:
<https://www.radiohelsinki.fi/ohjelma/mieliala/>