

Tunteet ja esiintymistilanteet



Duuli

Tunteet ja esiintymistilanteet

Hyvältä tuntuvassa ja onnistuneessa esiintymiskokemuksessa on kysymys mm. hyvästä ja sopivasta vireystilasta. Hyvin pitkälti voidaan puhua **yhteydestä ja yhteydettömyydestä** ja näihin kokemuksiin vaikuttamisesta. Kokea yhteyttä on yksi ihmisen ydintarpeista. Yhteys on kaksisuuntainen: **yhteys itseän**, omaan kehoon ja sisäiseen maailmaan sekä **yhteys muihin ihmisiin ja ympäristöön**. Sopivassa vireystilassa myös luovuus kukkii, pystyt heittäytymään tulkintaan aidommin.

Kaiken ytimessä on turva

Liikutaan uhkan ja turvan janalla. Ihmisen autonominen hermosto skannaa automaattisesti koko ajan uhkaa ja turvaa. Tärkeässä tilanteessa hermosto virittyy ja uhkaskanneri voimistuu.

Riippuen ihmisen taustasta, usein käy niin, että jännittävissä tai epävarmoissa tilanteissa ihminen lähtee katkaisemaan yhteyttä itseensä. Silloin myös yhteys ympäristöön ohenee ja läsnäolo vaikeutuu. Silloin on myös vaikeampi saada käyttöön omaa potentiaalia ja opittuja asioita. Tekeminen lipsahtaa helpommin automaattiohjaukselle. Omaan hyvään tekemisen tilaan voi vaikuttaa paljon. Yhteyden tilassa parasympaattisen hermoston vatsanpuoleinen haarake on aktiivisena, sitä voidaan kutsua myös sosiaalisen liittymisen hermostoksi.

Millä keinoilla turvaa ja yhteyttä voi vahvistaa?

1. Tietoinen yhteyden vahvistaminen kanssaihmiin

Yksikin sinulle tuttu ja turvallinen ihminen on iso voimavara. Sitä kannattaa hyödyntää.

- **Ota katsekontaktia muihin**, juttele ja hae turvan merkkejä ihmisistä.
- Sanoita jännityksen ja epävarmuuden kokemus ääneen tai ainakin itsellesi
➡ tunteen hyväksyminen on suora viesti pelkokeskukselle ➡ voidaan alkaa laskea hälytystä.
- Mene sen hyvän tyyppin luo, jonka seurassa just sulla on leppoisa ja hyvä fiilis.
- **Jos jostain syystä jännität jotakin ihmistä porukassa, mieli tekee tulkintoja, käy jututtamassa juuri sitä ihmistä.** Pyri saamaan yhteys juuri häneen ➡ uhkaskanneri vaimenee.

Tunnetaito ja NLP



Koulutukset



Ryhmät



Yksilöohjaus

2. Ajatukset

Voit valmistautua jännittäviin, tärkeisiin tilanteisiin määrittelemällä ne uudelleen, mahdollisimman kutsuviksi ja itselle helposti lähestyttäviksi. Mielen syöttämä uhkasävytteinen versio ei useinkaan ole se paras sopivan vireystilan kannalta.

Esim.: Joudun menemään ihmisten eteen (olen yksin edessä) ➡ olen ihmisten **kanssa** (ollaan yhdessä, mukana yhteys)

Esiinnyttään yleisölle ➡ Jaetaan yhdessä paikalle tulleiden ihmisten kanssa tämä huikea teos.

Voi ei, mua taas jännittää liikaa, se pilaa kaiken! ➡ Mukava kun vähän jännittää. Sopiva jännitys auttaa minua saamaan itsestäni parhaan esille. Voin säädellä jännitystä monin tavoin.

Tutki tulevaan esiintymistilanteeseen liittyvää oman ajattelusi sisältöä neutraalisti, tuomitsematta ja havainnoi, millaista sisältöä löydät. Kokeile muuttaa uhkasävytteiset määrittelyt sinua paremmin palvelevaksi ja yhteyttä rakentaviksi.

3. Tunteet ja tarpeet

Meissä viriää ja liikkuu aina erilaisia tunteita, halusimmepa tai emme. Tunteet ovat **viestintuojia** ja ne kertovat erilaisista tarpeista. Siksipä viestintuojiin on hyvä suhtautua hyväksyvästi. Jos ohitamme ja tukahdutamme tunteemme, energiaa menee yhä enemmän viestintuojien vaimentamiseen ja stressitasot alkavat nousta. Tunteiden tukahduttamisen seurauksia on todennettu monissa tutkimuksissa: Tukahdutettu tunne voimistuu. Ahdistusta ja vihaa patoava ihminen kokee arjessaan enemmän näitä haastavia tunteita, kuin ihminen joka ne hyväksyy ja sallii.

Kun huomaat esiintymistilanteeseen liittyvien erilaisten tunteiden nousevan, pyri kääntymään niitä kohti. Mistä tarpeesta tämä viestintuoja kertoo?

Esimerkkejä:

Jännitys: Kaipaen varmuutta ja sujuvuutta.

Häpeä: Kaipaan hyväksyntää ja varmuutta siitä, että osaamisellani ja panoksellani on merkitystä tälle kokonaisuudelle.

Ahdistus: Kaipaan selkeyttä ja järjestystä

Ärtymys: Kaipaan tietoa ja selkeämmän kokonaiskuvan, mitä tapahtuu.

Tunnetaito ja NLP



Koulutukset



Ryhmät



Yksilöohjaus

Tutki tarvelistaa ja mieti, mistä tarpeista omat tunteesi kertovat. Usein jo pelkkä tunteen ja tarpeen tunnistaminen rauhoittaa kehoa ja hermostoa. Viestintuoja on tunnistettu ja viesti on vastaanotettu.

Voit myös miettiä, millä tavoilla voisit täyttää näitä tarpeita?

Jännitys: Kaipaen varmuutta ja sujuvuutta ➡ Harjoittele niin paljon, että koet olosi riittävän varmaksi.

Häpeä: Kaipaan hyväksyntää ja varmuutta siitä, että osaamisellani ja panoksellani on merkitystä tälle kokonaisuudelle. ➡ Häpeän äärellä parhaiten toimii yhteys toisiin ihmisiin. Juttele epävarmuudesta, saatat saada vertaistukea ja yhteyden kokemuksen, joka on vastalääke liialliselle häpeälle.

Ahdistus: Kaipaen ennakoitavuutta ja järjestystä ➡ Ota selvää asioista ja yksityiskohdista.

Ärtymys: Kaipaan tietoa ja selkeämmän kokonaiskuvan, mitä tapahtuu. ➡ Ota selvää asioista ja vie fokus niihin asioihin, jotka ovat sinulle selkeitä.

Joskus on kysymys reaktiivisista tunteista, jotka voivat olla kaikuja menneistä kokemuksista: Ihmisellä on kokemushistoriassaan vaikea, esiintymiseen liittyvä kokemus, jossa hän koki esim. voimakasta häpeää. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää tunnistaa menneisyyden painolasti, sanoittaa kokemus ja välittää myötätuntoa itselle. "Tämä tunne muistuttaa minua siitä vanhasta kokemuksesta. Ei ole mikään ihme, että koen näin. Olisin tarvinnut silloin enemmän hyväksyntää ja turvaa. Nyt on eri tilanne ja voin toimia häpeästä huolimatta, olen turvassa ja hyväksytty."

Häpeämuistot ovat hyvin yleisiä ja niistä kannattaa puhua.

4. Keho

Mielestäni ja kokemukseni mukaan todella tehokas väylä vaikuttaa omaan oloon!

Kiinnittämällä huomiota mm. näihin asioihin, voit tehdä paljon itsesi hyväksi:

Kun koemme mielipahan tunteita (pelko, jännitys, epävarmuus, häpeä jne.), kehossa tapahtuu automaattisesti monia asioita; hartiat ja rintakehä painuvat kasaan, katse siirtyy alaviistoon, hengitys nousee ylös ja pinnalliseksi.

Tähän voi tietoisesti vaikuttaa niin, että vie liikkeitä päinvastaiseen suuntaan. Rintakehä auki, hartiat auki, katse yläviistoon, leuka ylös ja keskittyminen siihen, että hengitys kulkee vatsanpohjaan saakka. (Jos mahdollista, käsi vatsalle).



Tunnetaito ja NLP



Koulutukset



Ryhmät



Yksilöohjaus

Rintakehän avaaminen on selkeä viesti aivoille: Nyt ei ole vaaraa, ei tarvitse suojata itseä. Vaikuttaa uhkan kokemuksen intensiteettiin paljon.

Tarkoitus ei ole poistaa tai väistää tilanteeseen liittyviä tunteita, vaan auttaa itseä kehon kautta lisäämään turvan kokemusta tilanteessa. (Suojauduminen: uhka, taistele, pakene
→ rentous ja avoin asento: olen oikeasti turvassa ja hyväksytty)

Harjoitteita ennen tärkeää tilannetta:

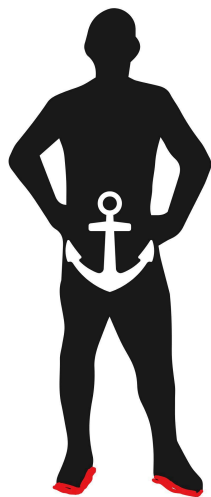


Seinään nojaaminen:

Selässä on paljon tuntoreseptoreita ja kun "selusta on turvattu", ihmisen aivojen ja hermoston automaattinen skanneri tulkitsee tilanteen turvalliseksi. Nojaa seinään ja aisti vahva tuki hehossasi.

Seinän työntäminen:

Jos olo on "lepattava" ja huterana, mieli laukkaa ja on haastavaa keskittyä ja valmistautua, voit tukea itseäsi kehon kautta työntämällä seinää voimakkaasti. Lihasten aktivoiminen on viesti aivoille ja hermostolle pystyvyyden kokemuksesta ja yhteys itseen palautuu.



Voima-asento:

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Kuvittele, että lantiossasi, elämän keskuksessa on vahva, painava ankkuri, painopiste siirtyy lantion korkeudelle ja polvissa on pehmeä jousto. Tunne jalkapohjat lattiaa vasten ja vie huomio ensin kohtaan, jossa jalkapohjat ja lattia ovat kiinni toisissaan.

Vie kädet rennosti lanteille ja avaa rintakehä auki. Nosta katse yläviistoon ja hengitä tässä asennossa hyvää, syvää, rauhallista hengitystä. Jos tuntuu sopivalta, hymyile.

Voima-asento tuo ihmiselle pystyvyyden kokemusta ja itseluottamusta. ("power posing" social psychologist **Amy Cuddy**)

Tunnetaito ja NLP



Koulutukset



Ryhmät



Yksilöohjaus

Itseluottamuksen/hyvän vireystilan-ankkurointi

Toimii samalla tavalla kuin tunnetilan ankkurointi. Voit ankkuroida sopivan ja luottavaisen tilan itsellesi tulevia tilanteita varten käyttöön samaan tapaan kuin edellisessä tunnetilan ankkurointi- harjoituksessa tehtiin.

Meillä jokaisella on miellyttäviä ja hyviä kokemuksia luottavaisesta ja hyvästä, virtaavasta olost. **Sinulla on olemassa se taito**, usein tarvitsee vain opetella sen käyttöön ottamista ja aktivoimista itsessä.



1. Palauta mieleen muisto, jossa olet kokenut miellyttävää flowta, jossa laulu virtasi vaivatta, olo oli luonteva ja turvallinen, pystyvä ja osaava.

2. Palauta mieleen keholliset kokemukset, tunteet, aistimukset ja ajatukset, joita tuohon kokemukseen liittyi. Koe myös yhteys muihin ihmisiin. Viivy muistossa niin että saat siihen voimaa ja intensiteettiä.

3. Ankkurina voi olla väri, liike, lause tai mikä tahansa edellisten yhdistelmä. Yhdistelmä liike ja lause voi olla hyvin toimiva: Esim. peukalon puristaminen ja sanat mielessä: "Mikä ilo laulaa!" tai Käsi rinnalle ja itseä vahvistava lause.

Ankkuria kannattaa vahvistaa useampaan kertaan ja kokeilla eri tilanteissa sen palauttamista kehoon ja mieleen.