

Demian Seesjärvi

Kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua –

Transmiesten äänenmuutos psykofyysisenä kokemuksena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikki, ylempi AMK

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.6.2015

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Demian Seesjärvi Kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua – Transmiesten äänenmuutos psykofyysisenä kokemuksena 123 sivua + 10 liitettä 8.6.2015</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Musiikki, ylempi AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Musiikin tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Musiikkipedagogi, (ylempi AMK)</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>MuT, lehtori, Leena Unkari-Virtanen</p>
<p>Kokemuksellisessa tutkimuksessani tutkin ihmisääntä ja itseilmaisua autenttisuuden sekä kehomieliyhteyden kautta itse sukupuolen korjanneena ammattilaulajana ja laulopedagogina. Pohdin autenttista ääntä ja olemisen tapaa sekä eri keinoja, kuinka sitä voi tavoitella. Autenttisella äänellä tarkoitan luonnollista äänenkäyttötapaa, jossa otetaan huomioon koko ihmisen psykofyysinen ja henkinen taso. Nostan esille niitä tunteita, uskomuksia ja mielentiloja, jotka estävät autenttista olemista ja äänen vapautumista. Tutkin tunteiden ja emootioiden yhteyttä kehoon ja kuvaan, millä tavoin häpeä ja pelko voivat lukkiuttaa itseilmaisua ja ääntä.</p> <p>Vuosien opetustyöni tuloksena syntynyt hiljainen tieto sanoittuu työssäni Autenttinen Ääni&Keho -menetelmäksi. Tämän psykofyysisen ja kokonaisvaltaisen menetelmän tarkoituksena on auttaa ihmisiä vapautumaan äänellisistä ja itseilmaisullisista lukoista, jotka estävät täysipainoisen elämän ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Työssäni määrittelen <i>lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun käsitteen</i>, jonka eri tyyppisiä esittelen sekä fysiologiselta että psyykkiseltä kannalta.</p> <p>Työ noudattelee heuristista menetelmää, jossa itse olen sekä kokijana että tarkkailijana. Taustana oleva laaja lähdeaineisto tukee tekemiäni oivalluksia ja käytänteitä, joita olen omassa kasvuprosessissani ja äänellisellä matkallani sekä opetustyössäni löytänyt.</p> <p>Tutkimukseni tarjoaa tietoa transmiesten äänenmuutoksesta ja kehomieliyhteyden merkityksestä yksilön sukupuoli-identiteetin vahvistumisessa. Työ toimii kokemuksellisena kokonaisuutena transihmisyiden tunnetuksi tekemisessä ja avaa mahdollisuuksia ymmärtää sukupuolen moninaisuutta holistisesti. Se antaa laulunopettajille puuttuvaa tietoa transihmisten äänenopetukseen sekä lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun parissa työskentelyyn.</p> <p>Kokemukseni transmiesten laulunopettajana on osoittanut, että psykofyysinen lähestymistapa yhdistettynä äänen harjoittamiseen voi toimia voimaannuttavana ja sukupuoliristiriidasta johtuvaa ahdistusta lieventävänä työkaluna. Kuvaan omien ja oppilaitteni kokemusten kautta äänikehityöskentelyn merkitystä yksilön minäkuvan ja itsetunnon vahvistumisessa. Havaintojeni perusteella äänen vahvistuminen ja syventyminen on transmiehelle merkittävää oman miehuuden kokemisessa ja osallisuudessa kulttuurisesti miesten maailmassa.</p>	
<p>Avainsanat: autenttisuus, autenttinen ääni, alitajunta, emootionaalinen tietoisuus, hengitys, häpeä, intuitio, itseilmaisua, kehodysforia, kehomieliyhteys, lukkiutunut ääni ja itseilmaisua, psykofyysisuus, tietoisuus, tunteet, transmiesten äänenmuutos, sukupuolen korjaus, testosteroni ja ääni</p>	

Author(s) Title	Demian Seesjärvi Finding An Authentic Voice and Self-expression – Transmales’ Voice Change as a Psychophysiological Experience
Number of Pages Date	123 pages + 10 appendices 8 May 2015
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	MuT, lehtori, Leena Unkari-Virtanen
<p>As a person, singer and vocal teacher who has gone through the gender reassignment process, I investigate the topic of authentic voice and self-expression from a psycho-physiological point of view. In my experience based thesis, I research authentic voice and being, by finding different options and devices to reach out that possibility in life. By authentic voice, I refer to natural and holistic vocal expression taking into account the individual’s psychophysiological and spiritual state. I discuss emotions, beliefs and states of mind that prevent authentic being and voice from releasing. I study emotions and feelings and how they are connected and established in one’s body language. I also describe how shame and fear can block one’s self-expression and voice.</p> <p>After years of teaching, I have acquired tacit knowledge which has turned into a method called Authentic Voice&Body Work. This psychophysical and holistic method is to help people release their blockage in their voice and body-mind connection, which prevents them to lead a whole and fulfilling life. In my thesis, I define the concept of an <i>entrapped vocality and self-expression</i>, which includes various physical and psychological aspects.</p> <p>My thesis is based on the Heuristic method which centers on my own experience and observations of the results. The theoretical framework is based on extensive sources that support my insight and practices which I have found during my journey as a teacher and singer.</p> <p>My thesis provides information about transmales’ voice change and significance of the body-mind connection in gender identity appreciation of transmales. My thesis is an experience research that makes transhumanism better known and opens possibilities to understand gender variety in a holistic way. The thesis provides much needed knowledge on how to approach transpeople and psychophysically entrapped people in a holistic way when teaching them.</p> <p>My experience as a vocal coach of transmales has shown that the psycho-physical approach combined with vocal exercises can work as an empowering tool and can ease the anxiety which comes from gender dysphoria. Through my own and my students’ experiences of body-mind and voice work, I demonstrate the method’s power in strengthening the self-image and self-esteem of an individual. Based on my observations, I have discovered that deepening and strengthening the voice is significant for the transmale experience of manhood and involvement culturally in the men’s world.</p>	
<p>Keywords: authenticity, authentic voice, bodymind connection, breathing, consciousness, emotional awareness, entrapped vocality, feelings, gender dysphoria, gender reassignment, intuition, psycho physicality, shame, self-expression, subconscious, transmales’ voice change, testosterone and voice</p>	

Sisällys

1	JOHDANTO	6
2	YHTEYDETTÖMYYDESTÄ AUTENTTISEEN YHTEYTEEN	10
2.1	Tutkimuksen hyödyt, tarpeet ja yleiset tavoitteet	10
2.2	Sukupuolen moninaisuuteen liittyviä käsitteitä	13
2.3	Autenttisuutta etsimässä	14
2.4	Tutkimusmenetelmät	16
2.4.1	Tutkija kokijana ja tarkkailijana – heuristinen näkökulma	16
2.4.2	Sanattomasta sanalliseksi – näkymättömästä näkyväksi	18
2.4.3	Autenttinen olemisen tapa	23
2.5	Työn tulokset	25
3.	KEHON JA MIELEN VÄLILLÄ OLEVA HÄLYTYSTILA	27
3.1	Sukupuolisuus ja seksuaalisuus kehollisena kokemuksena	27
3.2	Psykofyysinen lähestymistapa – yhteys mielen ja kehon välillä	29
3.3	Sukupuoliristiriidan vaikutus kehoon ja ääneen	31
3.4	Häpeä ja itsesyrjintä transmiehillä	33
4.	TRANSMIESTEN ÄÄNENMUUTOS	36
4.1	Oma äänenmuutosmatkani	36
4.2	Testosteronin vaikutus ääneen	40
4.3	Transmiesten äänielimistö	42
4.4	Äänen harjoittamisen merkitys transmiehillä	46
4.5	Testosteronin vaikutus ilmaisuun ja sukupuoli-identiteettiin	50
5	AUTENTTISUUS SYNTYY VUOROVAIKUTUKSESSA	54
5.1	Näkyväksi tekevä autenttisuus	54
5.2	Autenttinen vuorovaikutus	58
5.3	Sukupuolen moninaisuuden ja seksuaalisuuden kohtaaminen	60
5.4	Silmään sopivampi oppilas	63
5.5	Sukupuolisensitiivinen opettaja	65
5.6	Opettajan vastuu	66
6	KEHOON ASETTAUTUNUT MIELI JA ITSEILMAISU	67
6.1	Olemisen tapa, tapaenergia ja hengitystyyppi	67
6.2	Lukkiutunut ääni ja itseilmaisuus	70
6.3	Lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun fysiologiaa	71

6.4	Lukkiutunut ääni ja itseilmaisu transmiehillä	74
7	TUNTEIDEN MERKITYS ITSEILMAISUSSA	76
7.1	Tunteet itseilmaisu tukahduttamassa tai vapauttamassa	76
7.2	Primaarit, sekundaariset ja välineelliset tunteet	78
7.3	Tunteiden neurologiaa	79
7.3.1	Aistimuksesta tunneilmaisuun	80
7.3.2	Sosiaaliset aivot ja tunneviestintä	83
7.3.3	Ruumiilliset tuntemukset, affektit ja emootiot	84
7.4	Tunteisiin sopimaton tunneilmaisu – epäaito tunneilmaisu	85
7.5	Pienentävät tunteet autenttisuuden esteenä	88
7.6	Kateus esteenä autenttisuudelle	93
7.7	Häpeä ääntä ja itseilmaisu lukkiuttavana tunteena	97
7.8	Äänellinen häpeä transmiehillä	101
8	KOHTI AUTENTTISTA ÄÄNTÄ JA ITSEILMAISUA	104
8.1	Psykofyysinen lähestymistapa laulunopetuksessa	104
8.2	Kohti autenttista ääntä	108
8.3	Äänellisenä identiteettinä autenttinen ääni	113
9	POHDINTA	116
	Lähteet	120
	Kuvat	
	Kuva 1.	
	Kuva 2.	
	Kuva 3.	
	Liitteet	
	Liite 1. Transmiesten äänellistä identiteettiä, äänen muutosta ja kehollisuutta käsittelevä kysely	
	Liite 2. Authentic Voice&Body Work – Autenttinen Ääni&Keho-menetelmä	

1 JOHDANTO

Vuosi 2011 oli minulle merkittävä ja poikkeuksellinen monella tapaa. Viimeistelin laulupedagogiopintojani Centria Ammattikorkeakoulussa ja samaan aikaan kävin sukupuolenkorjausprosessiani transpoliklinikalla Tampereella. Vuosi oli erittäin raskas suurten henkisten ponnistusten kanssa, mutta samaan aikaan helpottava. Tiesin laulavani B-kurssini viimeisen kerran sopraanoäänelläni ja tilanteeseen kulminoitui vanhan elämän taakse jättäminen ja uuden omaksi koetun elämän vastaanottaminen kaikkine tunteineen. Erityisesti minua huoletti ääneni. Tulisiko se selviämään hormonihoidoista ja kykenisinkö laulamaan enää koskaan? Etsin tietoa transmiesten äänenmuutoksesta mutta löysin ainoastaan yhden itseäni hyödyttävän tutkimuksen (Constansis 2008), jossa asiaa selvitettiin. En tuntenut yhtään klassista laulajaakaan, joka olisi käynyt sukupuolenkorjausprosessin läpi. Lauluäänen säilymisestä ei ollut takeita eikä tarpeeksi tietoa. Monista vastaamattomista kysymyksistä ja huolesta huolimatta omana itsenä eläminen meni kaiken edelle. Oikeastaan olin tilanteessa, jossa elämäni jatkuisi vain sukupuolenkorjausprosessin myötä. Sain diagnoosin F64.0, transsukupuolinen, syksyllä 2011, jonka jälkeen olin oikeutettu hormonikorvaushoitoihin.

Ennen kuin omat hormonihoitot olivat alkaneet, minut kutsuttiin marraskuussa 2011 TransHelsinki-tapahtumaan puhumaan transmiesten äänenmuutoksesta. Pidin tuolloin myös ensimmäisen äänikeho-työpajani. Olin joogannut jo vuosia ja hakenut tietoisesti yhteyttä ja rauhaa kehomieleni välille. Joogan lisäksi olin tutustunut myös muihin menetelmiin ja syventänyt kehotuntemustani niissä. Joogatessani kykenin hetkellisesti unohtamaan kehollisen ahdinkoni ja saamaan yhteyden johonkin syvempään. Ymmärsin ääneni lisäksi kehollisten menetelmien olevan merkittävä työväline lievittämään kehodysforiaa eli kokonaisvaltaisen vierauden tunnetta omasta kehosta ja siten parantamaan yhteyttä kehon ja mielen välillä. Olen nyt opettanut ja ohjannut transmiesten ja muiden transmaskuliinien äänenkäyttöä sekä yksityistunneilla että ryhmissä jo yli neljän vuoden ajan. Opinnäytetyöni pohjaa tämän työn ja omien kokemusteni sekä kirjallisuuden kautta keräämääni tietoon ja kokemuksiin. Oppilaiden kirjoittamat kokemukset kulkevat työssäni havainnollistavana esimerkkinä transmiesten

äänemuutoksesta, kehoääniyöskentelyn merkityksestä sekä äänen ja itseilmaisun lukkiutumisen kokemuksista.

Vuosittain noin 200 ihmistä Suomessa hakeutuu sukupuolenkorjaushoitoon ja määrä on viime vuosina ollut koko ajan kasvussa. (Amnesty International 2014). Kokemukseni mukaan moni transmies tarvitsisi äänenhuoltoa ja kokonaisvaltaista lähestymistapaa äänenkäyttöön. Transmiehiä opettaessani olen huomannut, että moni kamppailee äänellisten ongelmien kanssa, muttei osaa hakea ongelmiinsa apua. Vähäisen tiedon ja vaikeasti saatavilla olevan avun vuoksi moni jää äänihäiriönsä tai lukkiutuneen ilmaisunsa kanssa yksin. Työni tarkoituksena on tarjota transmiehille vertaistuellista ja äänenkäytön kannalta tärkeää tietoa, joka yleisen äänentutkimustiedon sijaan keskittyisi juuri transmiesten ääneen. Toiseuden kokemus ja sitä seuraava ulkopuolisuuden tunne koskettaa jollain tavoin jokaista ihmistä. Työssäni transihmisyyttä esitetään yleisesti ymmärrettävänä kokemuksena pohtien yksilön olemassaolon merkitystä tässä maailmassa ja sitä, miten yksittäisen ihmisen kasvuprosessi heijastuu kaikkialle vuorovaikutussuhteissamme.

Monilla sukupuoliristiriita aiheuttaa suunnatonta häpeää, joka kahlitsee koko olemusta ja sen myötä ääntä. Useat ovat kehollisessa kärsimyksessään niin voipuneita, etteivät jaksakaan kantaa enää itse itseään ja se aiheuttaa entistä suurempaa yhteydettömyyttä elämään ja itseen. Useimmilla koko prosessi kestää vuosia ennen kuin elämästä pääsee nauttimaan täysin omana itsenä. Transihmisillä yksi raskaimpia vaiheita elämässä on juuri transitiovaihe, jonka aikana sekä fyysinen että juridinen sukupuoli vahvistetaan yksilön kokemusta vastaavaksi. Tämä vaihe kestää 1,5-4 vuotta riippuen tutkimusjonoista, diagnoosin asettamisesta ja yksilön omista valinnoista prosessin suhteen. Kokemukseni mukaan kokonaisvaltainen laulaminen ja kehittämäni terapeuttinen äänikeho-yhteyteen perustuva menetelmä voivat toimia voimaannuttavina työvälineinä juuri tässä henkisesti kuluttavassa elämänvaiheessa.

Työssäni määrittelen kahdenlaista lukkiutunutta ääniä ja itseilmaisun muotoa, jossa molemmilla taustalla vaikuttavat ihmisen tunne-elämä, hormonitasot, neurologia ja niiden yhteys keholliseen ilmaisuun. Ensimmäiseksi tarkastelen transmiesten lukkiutunutta ääntä ja itseilmaisua. Millä tavoin transmiehillä ja muilla

transmaskuliineilla kehollinen häpeä, sukupuolikokemuksen osalta näkymätön lapsuus ja tunteiden tukahduttaminen ovat vaikuttaneet lukkiuttavasti ääneen testosteronin lisäksi? Toiseksi keskityn enemmän häpeä ja pelon lukkiuttavaan vaikutukseen yksilön äänessä ja itseilmaisussa. Erittelen nämä omiksi osa-alueiksi, koska transmiehillä kokemukseni mukaan on testosteronin lisäksi useita kehollisesti enemmän lukkiuttavia elementtejä verraten esimerkiksi häpeästä kärsivään ammattilaulajaan.

Puhun transihmisillä olevasta kehodysforiasta vertauskuvallisesti kehon ja mielen välillä olevana hälytystilana. Tätä hälytystilaa pyrin työssäni kuvaamaan psykofyysisyyden kautta, jolloin lukija voi helpommin eläytyä transihmisen kokemusmaailmaan. Tätä havainnollistavat muutamien oppilaideni kirjoittamat kokemukset omasta suhteesta ääneen transmiehenä tai muuna transmaskuliinina.

Työni toimii informatiivisena kokonaisuutena kaikille opettajille ja laulopedagogeille, jotka kohtaavat työssään transihmisiä tai erilaisuutta ylipäänsä. Tarkoituksena on antaa laulunopettajille puuttuvaa pedagogista tietoa transihmisten äänenopetukseen sekä lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun parissa työskentelyyn. Lisäksi työssäni ilmenevä eksistentiaalinen ja kokemuksellinen pohdinta voi parhaimmillaan herättää lukijassa omaa tunnetasolla käytävää prosessointia. Työni palvelee kaikkia niitä, jotka kokevat merkityksellisenä löytää elämässään autenttisempaa olemisen ja kohtaamisen tapaa.

Työssäni esitän siis asioita ja ilmiöitä, jotka estävät meitä vapautumasta elämään täyttä ja autenttista elämää. Määrittelen ihmistä lukkiuttavia ja kehomieliyhteyttä rikkovia ilmiöitä ja vastapainoksi tarjoan vaihtoehtoja ja työkaluja, joilla yhteydettömyyttä voidaan korjata. Minulla on transmiehenä vahva kokemus yhteydettömyyden korjaamisesta ja kokemukseni kietoutuu työssänikin tarinaksi, josta voi poimia ajatuksia oman työskentelyn tueksi. Häpeästä ja pelosta vapautuminen autenttisempaan olemisen tapaan on meille kaikille ihanteellinen tila. Kuitenkin työssäni esittelemä autenttisuus ei sisällä täydellisyyden vaatimusta. Se on jotain, joka jokaisen on mahdollista löytää ja kokea hetkenä, jolloin yhteys sisimpään on vahvimmillaan.

Työni taustoittaa teoreettisesti Autenttinen Ääni&Keho -menetelmäni, jota olen vuosien varrella oman kokemukseni ja opetustyöni kautta kehittänyt. Metodiini sisältyvissä

harjoitteissa on paljon vaikutteita eri kehoterapiamuodoista, joista minulla on vuosien kokemus. Tutkimustyöni tavoitteena on näyttää tie, jossa omaa autenttista olemisen tapaa voi tarkastella ja avautua sen myötä aidompaan yhteyteen itsensä ja sen myötä toisten kanssa. Autenttisella opettajalla tarkoitan opettajaa, joka on tietoinen tarpeestaan kasvaa ihmisenä ja pyrkii kaikella toiminnallaan edesauttamaan tätä kasvua. Autenttisuus on kaikille avoinna oleva mahdollisuus toteuttaa itseään syvällä tasolla juuri sellaisena kuin on, huomioimalla ympäröivä maailma ja siinä elävät ihmiset oman kasvunsa peileinä.

Haluan omistaa opinnäytetyöni vaimolleni Irikselle, joka on kärsivällisellä lujudella ja lempeydellä tukenut ja auttanut minua työni kaikissa vaiheissa. Häneltä oppimani viisaus ja saamani rakkaus näkyy työssäni monella eri tasolla. Lisäksi haluan kiittää ystävääni Kuura Eepu Ilaria, jonka asiantuntija-apu työn oikolukemisvaiheessa on ollut korvaamatonta. Olen todella kiitollinen hänelle myötäelämisestä, luottamuksesta ja arvostuksesta opetus- ja tutkimustyötäni kohtaan. Lopuksi haluan kiittää kaikkia oppilaitani, joiden kanssa olen saanut tehdä yhdessä matkaa kohti autenttista ääntä. Kiitos luottamuksestanne ja rohkeudestanne jakaa kokemuksenne tähän työhöni.

2 YHTEYDETTÖMYYDESTÄ AUTENTTISEEN YHTEYTEEN

2.1 Tutkimuksen hyödyt, tarpeet ja yleiset tavoitteet

Tutkimustyöni on lähtenyt liikkeelle omasta kokemuksestani sukupuoltani korjanneena ammattilaulajana. Prosessin aikana kehoni korjattiin anatomisesta naisesta vastaamaan todellista sukupuoltani miehenä. Korjausprosessiin kuului toki myös monenlaisia muita toimenpiteitä muun muassa sosiaalisen elämän alueella. Korjausprosessini aikana ryhdyin tutkimaan omaa ja yleisesti transmiesten¹ äänenmuutosta. Etsiessäni tutkimuksia transmiesten äänenmuutoksesta löysin vain yhden kattavan tutkimuksen (Constansis 2008), jonka oli tehnyt englantilainen laulupedagogi ja laulaja. Syitä siihen, miksi transmiesten ääntä ei ole tutkittu on monia. Transsukupuolisten hoitokäytänteet Suomessa ja muualla ovat alkaneet vakiintua vasta viime vuosikymmenellä eikä äänenmuutoksen alalla ole ymmärretty tarttua aiheeseen aikaisemmin. Transnaisten ääntä on logopedian alalla tutkittu paljon, koska anatomisen miehen kurkunpää haastaa fysiologisesti transnaisia löytämään omaa sukupuolikokemusta vastaavan äänenkäyttötavan. Estrogeenihoidolla ei ole äänielimistöä toivottuun suuntaan muovaavaa vaikutusta kuten testosteronihoidolla on. Transmiehillä puolestaan testosteroni mataloittaa ääntä toivotusti. Äänenmurroksen vuoksi on ajateltu, ettei transmiesten ääneen tarvitse kiinnittää sen enempää huomiota. Oman kokemukseni ja opetustyöni on osoittanut sen, että useimmat transmiehet tarvitsisivat kehollisuuden kokonaisvaltaisesti huomioonottavaa äänellistä ohjausta sekä puheeseen että laulamiseen. Muutokset kehon ja kurkunpään tasolla ovat niin suuret, että ne yhdessä tai erikseen voivat toimia lukkiuttavana äänellisessä itseilmaisussa.

Alessandro Constansisin (2008) lähtökohtana oli tarkastella transmiesten ääntä pääosin fysiologiselta kannalta. Hän määritteli transmiesten ääntä käsittelevässä tutkimuksessaan äänihäiriön nimeltään ”entrapped vocality”, mikä tarkoittaa lukkiintunutta tai rajoittunutta äänenkäyttöä. Äänihuulet ovat tuolloin ahtautuneet liian pieneksi käyneeseen kilpirustoon, joka ei enää jousta ja anna tilaa äänihuulten vapaalle

¹ Transnaisella tarkoitetaan syntymässä mieheksi määritettyä henkilöä, joka kokee määritelmän itselleen vääräksi ja haluaa tulla nähdyksi naisena. Sukupuolen moninaisuuteen liittyvää, työni kannalta oleellista sanastoa käsitellen tarkemmin aluvussa 2.2

värähtelylle. Näissä tapauksissa laulukyky menetettiin kokonaan tai suurelta osin ja ääneen jäi pysyvä vuotoisuus ja käheys. Tämän lisäksi äänen korkeus ei ollut laskenut odotetusti, vaan jäänyt ikään kuin jumiin puoliväliin. (Constansis 2008, 29.) Oman opetustyöni kannalta tärkeä tieto oli, että Constansisin tutkimuksessa asteittaisella testosteronihoidolla aloittaneilla ja ääntään säännöllisesti harjoittaneilla oppilailla ei syntynyt äänihäiriöitä. Työ vahvisti myös käsitystäni siitä, että transmiehet tarvitsevat kipeästi laulutunteja, tietoa ja erilaisia mahdollisuuksia äänen harjoittamiseen.

Oma lähestymistapani transmiesten ääneen ja tähän tutkimustyöhöni poikkeaa hieman Constansisin työstä, joka painottuu selkeämmin äänen fysiologiseen puoleen. Alusta saakka oli selvää, etten voi erottaa varsinkaan transmiesten kohdalla kehoa ja mieltä toisistaan. Mielestäni transmiesten äänentutkimus tarvitsee näkökulman, jossa koko identiteetti, minäkuva ja emotionaalinen puoli otetaan huomioon. Oma kokemukseni vahvisti tätä lähtökohtaa. Psykofyysiseen näkökulmaan sekä opetus- että tutkimustyössäni ammennan tietoa eri kokemuksistani kehomenetelmien parista. Mielestäni kehoa, mieltä ja ääntä ei voida erottaa toisistaan. Ajattelen ihmisääntä syvemmin ihmisyyden kuvana. Se muodostuu kokemuksesta, sukupuolesta ja minäkuvasta kaikkine tunteineen ja se voi toimia mittarina sille, missä vaiheessa matkaa olemme itsemme kanssa. Minua on kiehtonut äänenopetuksessa se, mikä estää meitä olemasta täysin sitä, mitä aidoimmillamme olemme. Tästä ajatuksesta lähdin tutkimaan autenttisuutta ja sitä, miten äänellinen itseilmaisu voisi sitä ilmentää.

Transsukupuolinen ihminen etsii omaan olemassaolonsa liittyviä vastauksia psykososiaalisista vuorovaikutussuhteistaan ja itsestään kehomieliyhteyden kautta. Ensisijainen impulssi sukupuolenkorjausprosessiin lähtemiseen tulee transihmiselle kehon ja mielen välillä vallitsevasta hälytystilasta. *Kehodysforia*, joka tarkoittaa syvän vierauden ja inhon tunnetta omasta kehosta ja *sukupuoliristiriita*, jossa ihminen kokee syntyneensä väärään kehoon, ovat tuntemuksia, jotka ajavat yksilön syvän epätoivon ja ahdistuksen tilaan. Hälytystila täytyy neutraloida, jotta yksilön mahdollisuus tasapainoiseen elämään voisi toteutua. Hälytystila lakkaa, kun anatominen sukupuoli korjataan vastaamaan koettua sukupuoli-identiteettiä. Korjaushoitojen jälkeenkin on tärkeää löytää pitkään hälytystilassa olleen kehon ja mielen välille rauhaa ja yhteyttä. Kokemukseni mukaan ääni- ja kehotyöskentely tavoittavat turvallisella tavalla tämän

yhteyden toteutumisen. Opettaessani transmiehiä ja muita transmaskuliineja nyt yli neljän vuoden ajan olen huomannut, että kaikki kaipaavat tätä yhteyden kokemusta. Äänen kanssa työskentely tarjoaa heille kasvualustaa löytää syvempi yhteys ja merkitys omalle identiteetille ja sisimpään.

Tutkimustyössäni tavoittelen sitä, että jokaisella olisi mahdollisuus löytää autenttisuutta elämäänsä tutkiskelemalla niitä asioita, kokemuksia ja tunteita, jotka estävät yksilön olemusta vapautumasta. Transmiehiä opettaessani huomasin, että monilla äänenmuutoksen haasteiden lisäksi puhumattomat ja ilmaisemattomat tunteet lapsuudessa olivat niitä, jotka estivät tätä yhteyttä muodostumasta sukupuoliristiriidan lisäksi. Lääkäri ja lastenpsykiatri Susanna Purra kuvaa yhteyttä kirjassaan *Kadotettu yhteys* näin: ”Jotta voimme tuntea, miltä meistä tuntuu, meidän on oltava kehossa läsnä. Kehossa läsnä oleminen tarkoittaa sitä, että tietoisuus on kehossa. Kehotietoisuus on välttämätöntä, jotta voi luoda halutun elämän.” (Purra 2013, 115.) Ainoastaan vapauttamalla näitä emotionaalisia lukkoja, jotka kahlitsevat kehomieltämme, voimme vapauttaa ääntämme ja itseilmaisuumme.

Tutkimustyöni tavoitteena on auttaa äänellisesti ja itseilmaisullisesti lukkiutuneita ihmisiä löytämään yhteyksiä menneisyyden kokemusten ja nykyhetken vaikeuksien kanssa. Työni pyrkii antamaan keinoja etsiä autenttista olemisen tapaa ja ääntä tunteiden tunnistamisen sekä niiden ilmaisemisen kautta. Työni vastaa transmiesten ja laulunopettajien tarpeisiin alallamme tarjoten kokonaisvaltaisen lähestymistavan, joka palvelee yksilöä ja hänen opettajaansa monella tasolla oman aidon äänen etsimisen lisäksi. Vastaavaa tutkimusta transmiesten äänenmuutoksesta ei ole Suomessa aikaisemmin tehty. Työni tuo siis tarpeellista tietoa laulopedagogian alalle.

Transihmisten kokemuksessa kehomieliyhteydellä on erityinen merkityksensä, koska lähtökohtaisesti tämä perustarpeisiimme kuuluva yhteys on poikki. Äänen ja kehomieltä yhdistävien harjoitteiden avulla yhteyttä on mahdollista rakentaa uudelleen ja sen myötä ihmisessä oleva autenttinen itse pääsee esille. Tuon esille opetustyössäni kertynyttä hiljaista tietoa, joka auttaa sanoittamaan transmiesten kehomielikokemusta paremmin. Tarkoituksenani on tuoda esille tunteita ja kokemuksia, jotka estävät autenttisen äänen ja kehomieliyhteyden löytymistä. Autenttisuuden näkökulma avaa transihmisyyttä tavalla,

joka tavoittaa ja koskettaa samalla ihmisyyden perusolemusta. Havainnollistavat esimerkit auttavat lukijaa ymmärtämään moninaisuutta keskellämme ja tekevät sukupuolen moninaisuutta näkyväksi.

2.2 Sukupuolen moninaisuuteen liittyviä käsitteitä

Sukupuolen moninaisuuteen liittyvä sanasto on haasteellista kattavasti esitellä, koska sanasto elää ihmisten kokemusten ja yhteiskunnallisen todellisuuden muutoksissa kehittyen jatkuvasti. Tämän vuoksi tässä työssä käyttämäni termit saattavat osittain vanhentua hyvinkin nopeasti ja tulla korvatuiksi toisilla, paremmin ilmiöitä kuvaamaan pyrkivillä sanoilla. Suomenkielisen sanaston lähteenäni olen hyödyntänyt Muu mikä? – Sukupuolivähemmistönuorten visio 2010 -oppaassa käytettyjä termejä (Muu, mikä?-hankkeen työryhmä) sekä sukupuolivähemmistöjen Sukupuolikuu-foorumin sanasto (Sukupuolikuu-foorumi). Näitä määritelmiä olen täydentänyt opetuksessani käyneiden transmiesten ja muiden transmaskuliinien kommenttien pohjalta.

Cisihmisellä viitataan ihmiseen, joka ei kuulu sukupuolivähemmistöön ja jonka syntymässä määritetty sukupuoli vastaa hänen sukupuolikokemustaan. *Transihmisellä* taas viitataan ihmiseen, jonka sukupuoli on jotakin muuta kuin syntymässä määritetty. *Transukupuolisella* tarkoitetaan ihmistä, joka kokee syntymässä määritetyn sukupuolensa vääräksi (tytöksi määritetty kokee olevansa poika ja pojaksi määritetty kokee olevansa tyttö). Transsukupuolinen tarvitsee lääketieteellistä hoitoa ristiriidan korjaamiseksi. *Transmiehellä* tarkoitetaan syntymässä naiseksi määritettyä henkilöä, joka kokee määritelmän itselleen vääräksi ja haluaa tulla nähdyksi miehenä. *Transnaisella* taas tarkoitetaan syntymässä naiseksi määritettyä henkilöä, joka kokee määritelmän itselleen vääräksi ja haluaa tulla nähdyksi naisena. *Transgenderillä* viitataan ihmiseen, joka ei koe olevansa mies eikä nainen tai joka määrittelee sukupuolensa jollain muulla tavalla. Myös transgenderit voivat kokea vahvaa sukupuoliristiriitaa ja tarvita sukupuolenkorjaushoitoja. Osa transgendereistä kutsuu itseään *muunsukupuolisiksi*, ja jotkut syntymässä naiseksi määritetyt transgenderit / muunsukupuoliset määrittelevät itsensä *transmaskuliineiksi*. Tämän takia puhun työssäni transmiesten ohella myös transmaskuliineista tai muista maskuliineista viittamaan sellaisiin muunsukupuolisiin,

jotka ovat esimerkiksi hakeneet apua maskuliinisen äänensä kehittymiseen testosteronihoidon tai ääniharjoittelun avulla.

Sukupuoliristiriidalla tarkoitetaan syntymässä määritetyn ja henkilön sukupuoli-identiteetin välistä ristiriitaa. *Kehodysforialla* viitataan erityisesti kehon ja sukupuoli-identiteetin ristiriidasta aiheutuvaan ahdistukseen ja vieraudentunteeseen, joka on yksi osa sukupuoliristiriitaa. *Sukupuolenkorjaushoidoilla* tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joista osa on lääketieteellisiä, osa sosiaalisia tai juridisia. Näiden avulla henkilö korjaa syntymässä määritetyn sukupuolen oman kokemuksen mukaiseksi. Kysymyksessä ei ole sukupuolen vaihtaminen vaan korjaaminen.

2.3 Autenttisuutta etsimässä

Autenttisuutta on luottamus omaan sisäiseen ääneen siten, että uskaltaa tuoda näkyväksi sen, mikä on itselle merkityksellistä.

Kiinnostuin autenttisuudesta oman sukupuolenkorjausprosessini kautta, jolloin ryhdyin pohtimaan omaa elämääni ja identiteettiäni syvällisemmin. Tunnistin elämässäni olevan valheellisuuden ja epäaidon identiteetin, jonka olin joutunut rakentamaan tullakseni hyväksytyksi yhteisössä, jossa elin. Siltä osin rikkimeneminen mahdollisti oman aidon itsen löytymisen ja vapautti elämään omaksi koettua sukupuoli-identiteettiä ja elämää. Autenttisella itsellä tarkoitan työssäni eheää minuutta sisimmässämme. Autenttinen itse on tietoisuutta oman olemassaolon merkityksestä tunteineen, tarpeineen ja rajoineen sekä yhteyttä omaan sisimpään ja ympäröivään maailmaan. Autenttisen itsen yhteyden kautta meidän on mahdollista saavuttaa myös henkinen sielun tila, joka kuvastaa ykseyttä – yhteyttä kaikkeuteen. Tässä sielun tilassa emme ole enää erillisiä muista, vaan yhtä koko luomakunnan kanssa. Oman kokemuksen myötä ryhdyin pohtimaan kysymystä autenttisesta itsestä elämän kokonaisuudessa ja törmäsin kanadalaisen filosofin Charles Taylorin näkemykseen autenttisuuden etiikasta. Taylorin näkemys porautuu eksistentiaaliseen kysymykseen ihmisen yksilöllisestä tarpeesta toteuttaa itseä aidosti sellaisena kuin on kuitenkin niin, että se näyttäytyy eettisesti arvokkaana toimintana suhteessa toisiin (Taylor 1995).

Taylorin mukaan rehellisyys itselle merkitsee uskollisuutta omaperäisyydelle, jonka jokainen voi vain itse ilmaista ja löytää. Itsensä määrittely muodostuu oman aidon itsensä ilmaisemisesta sellaisenaan. Se on kykyä toteuttaa mahdollisuutta eli oman tavan ja sisäisen äänen löytämistä elämässä, joka on juuri itselle sopiva ja avoinna. (Taylor 1991, 59.)

Omassa työssäni ääni edustaa kaiken ydintä. Oman autenttisen äänen löytäminen myös tutkimusprosessissa on tärkeää. On hyvin helppoa luottaa auktoriteetteihin ja kadottaa itsensä ja äänensä sen myötä. Tutkimustyön edetessä olen huomannut, miten tärkeää on autenttisen äänen löytäminen myös kirjoittajana ja tutkijana. Autenttisuutta on luottamus omaan sisäiseen ääneen siten, että uskaltaa tuoda näkyväksi sen, mikä on itselle merkityksellistä.

Tutkimukseni tavoitteena ei ole esittää vaatimusta autenttisesta olemisesta kaikille, vaan näyttää yksi mahdollinen tie, jolla voisi saavuttaa tietoisemman tilan ja yhteyden itsen. Autenttisuus ei ole mitään vaikeasti tavoiteltavaa ihannetta, vaan olemista jonka jokainen voi löytää, mikäli on valmis kohtaamaan ja hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on. Työssäni oleva kokemuksellisuus edustaa tätä autenttisuutta, jossa oma subjektiivinen kasvukokemus pyritään näyttämään mahdollisimman rehellisesti kaikessa rikkinäisyydessään ja eheyden hetkissään. Sukupuolen korjanneena ihmisenä elän yhteiskunnassamme sovinnaisuuden rajalla, jossa tulen joko osalliseksi tai osattomaksi yhteisesti sovittujen normien sisällä. Tutkimuksessani sukupuolen moninaisuus näyttäytyy kokemuksena, joka koskettelee ihmisyyttä pintaa syvemmillä tasolla ja sen vuoksi tavoittaa erilaisuuden tai toiseuden taustalla kaikuvan henkisen ykseyden, josta me kaikki olemme osallisia. Erilaisuuteni, tai pikemminkin omanlaisuuteni tai ainutlaatuisuuteni, ja sukupuolen moninaisuus yleensä voidaan loppujen lopuksi käsittää vain yhtenä ihmisyytemme ruumiillisena, henkisenä ja psyykkisenä muotona. Henkisyys ja hengellisyys syntyvät mielestäni juuri tällä ykseyden tasolla, jossa ymmärrämme oman arvomme ja merkityksemme suhteessa koko luomakuntaan. Käydessämme matkaa itseemme pääsemme lähemmäksi sieluntilaamme ja tällä tavoin palvelemme oman onnellisuuden lisäksi koko luomakuntaa.

2.4 Tutkimusmenetelmät

2.4.1 Tutkija kokijana ja tarkkailijana – heuristinen näkökulma

Tutkimustyöni noudattelee kokemuksellisuudessaan kerroksisuutta, jossa oma kokemus transihmisenä ja laulajana peilautuvat opetustyöhöni transmiesten kanssa. Oma kokemukseni löytää vastakaikua heuristisesta tutkimusmenetelmästä, jossa tutkija on itse sekä kokijana että tarkkailijana koko prosessissa (Ks. Moustakas 1990).

Musiikkiterapian professori Kimmo Lehtosen määritelmä musiikkipedagogisuudesta sisältää toiminnallisen ja tieteellisen kompetenssin, jossa toiminnan takana yhdistyvät laaja-alainen teoriatieto filosofiasta, psykologiasta ja kasvatustieteestä. Musiikin tietämyksen, elämyksellisen merkittävyyden ja omakohtaisuuden lisäksi musiikkipedagogin on ymmärrettävä kriittisesti yhteiskuntateoriaa ja omaa toimintaansa suhteessa historialliseen jatkumoon. Lisäksi pedagogin on ymmärrettävä syvällä tasolla yhteiskunnassamme niitä tekijöitä, jotka altistavat syrjäytymiselle, osattomuudelle saaden yksilön voimaan pahoin. (Lehtonen, 2004, 13–14 Svanin 2011, 24 mukaan.)

Tutkimustyössäni esittämäni opetustyötä ja pedagogisia ajatuksia tukee tutkimusmenetelmistä hiljaisen tiedon sanoittaminen. Autenttisuuden ja kehomieliyhteyden välinen metafyyminen pohdinta edustaa käytännönläheistä filosofista pohdintaa transihmisen todellisuudesta ja olemassaolon merkityksestä nyky-yhteiskunnassamme. Tämä yleisinhimillinen lähestymistapa perustuu ihmisen perustarpeita huomioon ottavaan ja ymmärtävään tapaan käsitellä moninaisuuden, elämän tarkoituksen ja henkisen kasvun yhteyttä.

Heuristinen tutkimusmenetelmä perustuu ihmisen kokemuksen tutkimiseen. Sana heuristinen tulee kreikan sanasta *heuriskein*, joka tarkoittaa löytämistä. Heuristisen tutkimusmenetelmän pohjana vaikuttavat filosofit, kuten 1800-luvun teologi ja filosofi Kierkegaard Soren ja 1900-luvun filosofin Martin Heideggerin eksistentiaalisiin ajatuksiin ihmisen olemassaolosta ja Jumala-suhteesta. Heuristinen tutkimusmenetelmä tavoittelee sitä, mikä ei ole aina tieteellisesti todennettavissa. Hiljainen ja intuitiivinen

tutkimustieto ovat työssäni käytännön kokemuksen kautta esiin tulleita elementtejä. Heuristinen tutkimusmenetelmä vastaa työssäni kokemuksessani esiintyviä pohdintoja autenttisuudesta, olemassaoloni merkityksistä, itsen kasvusta, identiteetistäni ja näiden yhteydestä äänelliseen itseilmaisuun laulajana ja laulunopettajana. (Moustakas 1990, 9.)

Heuristinen tutkimus on itsessään erittäin vaativa prosessi, ei vain jatkuvan kyseenalaistamisen ja tutkijan oman kokemuksen täydellisen analyysin varmentamista, mutta myös ajattelun ja uuden luomisen haastamisessa, joka edellyttää tutkijalta autenttista sisäistä puhetta, rehellisyyttä itselle ja järkähtämätöntä tarmokkuutta ja huolellisuutta ymmärtäessään sekä itsestään selviä ja hienovaraisia merkityksiä, että ihmisyyden, ongelmien, kysymysten ja huolenaiheiden sisäistä olemusta. (Moustakas 1990, 37.)

Ilman tunteiden läpikäymistä ihmisen näkyväksi tuleminen ei ole mahdollista eikä autenttisuus voi asettua yksilön kokemukseen. Läsnä olevassa hetkessä herännyt ja tunnistamaton menneisyys hallitsee ajatteluamme, tunteitamme ja vuorovaikutussuhteitamme. Minkä sallimme itsellemme tulla näkyväksi, sen sallimme toiselle. Jos emme hyväksy itsessä olevaa kipua, emme kykene tunnistamaan ja hyväksymään sitä myöskään toisessa. Itsensä kanssa käytävän dialogin täytyy tapahtua kokonaisvaltaisesti tunteiden tasolla, muutoin emme voi olla täysin rehellisiä itselle. Tämä rehellisyyteen ja itsen kasvuun pyrkivä sisäinen keskustelu on heuristisen tutkimuksen kulmakiviä. (Moustakas 1990, 17.)

Musiikkipedagogi Maria Svan siteeraa pro gradu -työssään professori Kimmo Lehtosta seuraavasti:

Opettajan tulee tarkastella ihmistä holistisesti huomioiden sekä psykofyysinen että sosiaalinen konteksti. Pelkkä musiikillinen tietotaito ei riitä musiikkikasvatukseksi, sillä reaktiomme musiikkiin ulottuvat syvälle tiedostamattoman ruumiillisuutemme alueelle. Musiikkikasvatus on myös tunnekasvatusta ja tunteiden käsittelyä, mikä edellyttää ihmisen ja ihmisyyden syvällistä filosofista ja psykologista ymmärrystä. Musiikkipedagogiikan tulevaisuuden haasteena on ihmisen autenttinen, aito ja kokonaisvaltainen kohtaaminen myös musiikin välityksellä. Tämä ei voi toteutua, jos opettaja ei syvällisesti tunne itseään. (Lehtonen 2004, Svanin 2011, 24 mukaan.)

Moustakas käsittelee kirjassaan heuristista tutkimusta ja kuvaa menetelmiä ihmisen kokemuksen tutkimisesta seuraavasti: Tutkija on itse kokijana ja läsnä koko persoonallaan tutkimusprosessissa ja ymmärtäessään ilmiöitä, joita yhä syvemmälle kasvava prosessi tuottaa, tutkija kokee itsetuntemuksen kasvua ja tietoisuuden laajentumista. Tutkijaa ohjaavat sisäisen näkemyksen ja oivalluksen syntymisessä tietoisuudessa esiintyvät aistimukset, intuitio, vaisto ja olemassa olevan tieto. (Moustakas 1990, 9.)

2.4.2 Sanattomasta sanalliseksi – näkymättömästä näkyväksi

Usko muovaa ajatuksiasi
Ajatukset muovaavat sanojasi
Sanat muovaavat tekojasi
Teot muovaavat tapojasi
Tavat muovaavat arvojasi
Arvot muovaavat tulevaisuuttasi

– Mahatma Gandhi (1869–1948)

Katselen maailmaani silmälaseilla, jossa kehomieliyhteys ja ihmisen intuitio kertovat enemmän kuin tuhat sanaa. Hiljaista tietoa voidaan tutkia semioottisen viestinnän kautta, jolloin luomme merkityssuhteita ja sanoja pedagogisesta kompetenssistamme syntyvälle toiminnalle. (Toom, 2008, 42.) Semiotiikka tieteenalana tutkii ihmisten ja eläinten merkkejä, merkkijärjestelmiä ja merkitysten vaihtoa. Professori Eero Tarasti määrittelee semiotiikan näiden merkkijärjestelmien tuottamisen ja käytön tutkimiseen (Tarasti 1992, 5). Semiotiikan voi jakaa neljään eri osa-alueeseen: empiiriseen, filosofiseen, lingvistiseen ja kulttuuriseen semiotiikkaan (Koivunen 1997, 13).

Tässä työssä semiotiikka näkyy eri tieteenaloja yhdistävänä välittäjänä ja kanavana sekä opetussuhteessa syntyvänä viestintänä. Semioottista viestintää sanoitan tutkimustyössäni kehomieliyhteyden kautta aistimusten, emootioiden ja tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen tasolla itsessä ja toisessa. Semioottisena viestintänä voidaan käsittää myös perusaisteillemme ulottumatonta viestintää, josta käytän nimeä energia. Energeettinen

viestintä on universaalia hiljaista tietoa ja näkymätöntä kieltä, jota on alettu vasta viime vuosina tutkia modernissa kvanttifysiikassa (Ks. Ehdin 2008).

Ehdinin (2008) mukaan energia käsittää kaiken aineettoman ja aineellisen kokonaisuuden. Energiaa ovat ajatukset ja uskomukset. Ihmisten välisestä energiasta käytetään sanoja kuten virtaus, aura, värähtely, jota energiakehomme tuottaa jatkuvasti. Energeettistä viestintää käytämme silloin, kun sanat eivät riitä kuvaamaan kaikkea sitä, mitä tunnemme, kuten rakastuminen tai yhteenkuuluvuudentunne. Energian värähtelyn voi kokea karismaattisella taiteilijalla, jonka vetovoima syntyy juuri yksilön voimakkaasta värähtelystä. Värähtely voimistuu tai vaimenee sen myötä, kuinka voimakkaasti olemme yhteydessä omaan voimaamme. Työhaastattelussa työnantaja arvioi myös ihmisen energiakenttää verbaalisen tiedon lisäksi, vaikka ei sitä tunnistaisikaan. Energeettinen kokemus voidaan kokea myös hyvinä tai huonoina ”viboina” vuorovaikutustilanteiden kautta. Energia-käsitteen sijaan monet puhuvat ennemmin tunnetiloista, peilisolujen toiminnasta tai myötäelämisen taidosta, jolloin kykenemme eläytymään toisen tuntemaan kipuun tai iloon. Energia on kuitenkin oman kokemukseni mukaan syvempi ja laajempi käsite kuin tunnetila tai kokemus. Energia vaikuttaa kaikkialla – itsessä, yhteydessämme muihin ihmisiin ja koko luomakuntaan. Energia on alitajuntamme kieltä ja sille virittäytyminen avaa tietoisuuttamme. Energian kieli on mielestäni yhtä tärkeä hiljaisen tiedon välittäjänä kuin intuitio tai aistimuksellinen kieli. (Mts., 106–108.)

”Hiljainen tieto on ihmisessä läsnä kokonaisvaltaisesti: se on käsien taitoa, ihon tietoa ja aivojen syvien kerrosten tietoa. Siihen sisältyy kaikki se geneettinen, ruumiillinen, intuitiivinen, myyttinen, arkkityyppinen ja kokemusperäinen tieto, jota ihmisellä on ja jota ei voida ilmaista verbaalisin käsittein.” (Koivunen 1997, 78–79.) Opettaessani olen hiljaisen tiedon äärellä, josta oman ruumiini, olemassaoloni ja mielen tilani tietoisuus syntyy. (mts. 81) Toisin kuin usein opetustyössäni sanoitan tutkimuksessani hiljaista tietoa näkyväksi ja näin ollen tietoiseksi tulemisen kautta siitä syntyy Polanyin määritelmän mukaan fokuoitua ja eksplisiittistä eli tunnettua, näkyvää sekä sitä määrittelevää tietoa. (Koivunen 1997, 80, Polanyi 1959.)

Yrittäessäni ratkaista kehon ja mielen välillä olevaa hälytystilaa luon opetustyössäni menetelmää ja käsitteitä, joita sanoitan tutkimuksessani hiljaisena tietona. Hiljaisen tiedon määritelmässä keho ja aistimukset ovat olennaisesti läsnä. Luottaessani kehooni ja sen tietoon olen hiljaisen tiedon äärellä. Opettajana huomioin merkitykselliset ja tunnepitoiset asiat, jotka syntyvät kehomielessä ja energioissa sanojen tuolla puolen. Tutkijana pyrin sanoittamaan huomioni työhöni. Ruumiin fenomenologit korostavat kehollisuuteen liittyviä taipumuksia ja taitoja. Heidän mukaansa taidot ja tieto asuvat kehossa ja keho itsessään on kotonaan toiminnassaan. (Turunen & Pasanen 2008, 112.) ”Ruumiillis-kehollinen toimii reaalisena ontologisena perusteena, josta hiljaisen tiedon dimensio on lopulta käsitettävissä.” (Mts. 112).

Turusen ja Pasasen (2008) mukaan keholliset kapasiteetit organismeineen edeltävät tietämistä ja tietoisuutta menemällä lähtökohtaisesti jo ”kielen taakse”. Keho on itsessään ja virtuoositeettisyydessään valmis organismi. Kehon tuottama ja vastaanottama informaatio tekee meidät osaksi maailmankaikkeutta. Kehollinen lähtökohta tarkastella ihmisyyttä ja maailmaa on mielestäni kotona olemista kaikella tasolla. Hiljainen tieto on kehon virtuoosista osaamista ja potentiaalia. Kehollinen prosessi on suurelta osin sanoiksi pukematonta, tapahtumissaan kieleltöntä ja tietoisuutta edeltävää. (Mts. 114.) Itse uskon vahvistuneen kehomieliyhteyden tuottavan näkymätöntä - energeettistä kieltä, joka toimii siltana alitajuuntaamme.

Transsukupuolisuuden psykofyysistä kokemuksellisuutta, tutkimustyötäni ja siinä esiintyvää filosofiaa voidaan tarkastella psykologi ja filosofi Lauri Rauhalan esittämän kolmen eri holistisena ihmisenä olemisen tasoon: *Kehollisuus*, joka määrittää ihmisen olemassaoloa orgaanisena ja biologisena tapahtumana. *Tajunnallisuus*, joka määrittää ihmisen olemassaoloa psyykkisenä kokemuksellisuutena. *Situationaalisuus*, jossa kuvataan ihmisen olemassaolon suhteittuneisuutta omaan elämäntilanteeseen. (Rauhala 1996, 85–86.) Kehollisuus ja tajunnallisuus näyttäytyvät yhtenä kokonaisuutena transihmisen sukupuolikokemusta kuvatessa ja omassa elämässäni situationaalisuus näkyy yhteytenä edellisiin oman elämäntarkoituksen löytymisessä opettajana ja tutkijana. Autenttisen äänen etsiminen kehomieliyhteyden kautta ei ole tutkimuksessani vain opetusmenetelmä tai kohtaamisen tapa, vaan katsomista syvemmälle omaan ja toisten elämän kokonaisuuteen myös henkisellä tasolla. Opimme näkemään miten eri

kokemukset vuorovaikutussuhteissa vaikuttavat meihin sisältäpäin muovaten tunne-elämäämme, henkisyttämme ja ruumiinkuvaamme siksi, mitä ilmennämme tässä hetkessä. Se millä tavalla tulemme katsotuksi lapsena, on olennaista siinä, kuinka katsomme itseämme aikuisena. (ks. Mattila 2011, 27)

Rauhala esittää kirjassaan *Tajunnan itsepuolustus* (1996) tieto -käsitteen kaksi eri ääripäätä seuraavanlaisesti: suppeasti ymmärrettyä tietoa ovat vain tieteellisesti todistetut tutkimustulokset. Sen sijaan laajasti ymmärretty tieto tuo esille koko ihmisen kokemuksen ja merkityksen piirin. Tähän merkitykseen kuuluvat myös tunne, tahto, intuitio ja usko. Hänen määritelmänsä mukainen laaja tieto koskettaa läheisesti hiljaisen tiedon määritelmää. (Rauhala 1996, 85–86.) Intuitio on merkittävä osuus olemisen ja ajattelun tavastani. Koen intuition ohjauksen ihmisyydessäni, opettajuudessani ja ihmissuhteissani. Intuitio ohjaa uskoani, arvostuksiani, rakkauttani ja omaa henkisen kasvun suuntaa. Intuitio on oma sisäinen oppaani, joka viestii sydämen viisautta ajatteluuni ja sitä kautta toimintaani. Koen intuition välillä myös hengellisenä kokemuksena kuin korkeamman voiman äänenä, joka vapauttaa elämään tässä hetkessä ja luovasti.

Ihmisen intuitiota on alettu tutkia yhä enemmän viime vuosina. (Raami 2015; Ehdin 2008). Länsimaissa on pitkään ollut vähättelevä asenne sellaisia tieteenhaaroja kohtaan, joissa tutkitaan ihmisen kokemusta tai intuitiota. Vallalla on käsitys, että se mikä ei ole mitattavissa, ei voi olla laadullisesti validi eikä siten myöskään uskottavaa. Itse kyseenalaistan tämän länsimaisen ajattelun ja erityisesti kovien tieteiden esityksen siitä, että ihmisen kokemuksen tai intuition tutkiminen olisi vähemmän totta. Oikeastaan kaikki myös ”kovien” tieteiden mittausjärjestelmät perustuvat paljolti keksintöihin, joita tämän ajattelun mukaan pidettäisiin huuhaana. Magneettikuvauslaite, internet ja matkapuhelimet ovat esimerkkejä siitä, miten kvanttifysiikka toimii ihmisten hyväksi. (Ehdin 2008, 106.) Vaikka jokin ei ole silmin nähtävissä tai mitattavissa, se ei tarkoita, etteikö sitä olisi olemassa. Lääketieteen tohtori ja immunologi Ehdinin mukaan lääketieteessä vallitsee vieläkin vahva mekanistinen maailmankuva, johon liittyy pelko siitä, ettei kvanttifysiikan hyödyntäminen lääketieteen tutkimisessa pysyisi hyväksytyissä rajoissa. (mts. 106.) Perinteinen biolääketiede perustuu Newtonin lakeihin jossa vain aineella on merkitys. Mieli ajatuksineen ja tunteineen ovat erotettu ruumiista eli

materiaasta. Ajatukset eivät vastaa hyväksytyä biologista konseptia, koska niitä ei voi koskettaa tai ne eivät sisällä biokemiallisesti tunnistettavia aineita. (mts. 107.) Ihmisen intuition tutkimisesta on juuri valmistunut suomalaisen Asta Raamin 2015 väitöstudium *Intuition Unleashed – On the application and development of intuition in the creative process*, joka käsittelee intuition merkitystä luovassa prosessissa. (Raami 2015).

Intuitiivisen viestinnän tunnistamisessa ja ymmärtämisessä tärkein väline on oma kehotietoisuus. Oman kehon kuunteleminen mahdollistuu ainoastaan pysähtymällä ja hiljentymällä esimerkiksi meditaation, tietoisien läsnäolon, rukouksen tai joogaharjoituksen avulla. Tavoitteena on saattaa hiljaisen tiedon taustalla tiedostamattomassa oleva intuitio tietoisuuteen. (Koivunen 1997, 91)

”Fyysinen keho on temppeli; pidä siitä huolta. Mieli on energiaa; säännöstele sitä. Sielu on heijastus; edusta sitä. Kaikki tieto on turhaa jos keho ei kykene kokemaan sielun olemassaoloa.”

-Yogi Bhajan-

Tärkein hiljentymisen menetelmä itselleni on ollut jooga ja meditaatio eri muodoissaan. Tutkimustyössäni joogafilosofia on vahvasti läsnä. Jooga tarkoittaa yhteen liittämistä ja tilaa. (Khalsa 2009, 7). Sitä työni kokonaisuudessaan on: kehon ja mielen yhteyden sekä henkisyiden ja eksistenssin etsimistä ja löytämistä. Joogan tehtävä on palauttaa yhteen se, minkä olemme lapsena kadottaneet – fyysinen, henkisen ja psyykkisen kokonaisuuden välitön ja suora yhteys. (Mts. 7)

Jokainen suuri löytö, keksintö ja hypoteesi tarvitsee ”loogisen ja rationaalisen rajapyykin” ylittämistä. Intuitio on juuri tämän rajapyykin tuolla puolen, kun oivallus valtaa ”valaistumisen” tavoin tietoisuuden. Tämä prosessi tarkoittaa sekä rationaalisen ja loogisen että intuition yhtäaikaista hyödyntämistä tiedon prosessoinnissa. Tästä molempien tietoisuuksien hyödyntämisestä ja yhteistyöstä syntyy uusi hypoteesi. Hypoteesin merkityksessä sitä, että kurotetaan johonkin, mitä ei vielä tiedetä, on keskittymistä ja katsomista siihen mitä halutaan eli päämäärään tai lopputulokseen. (Polanyi 1973, 123–127 Koivusen 1997, 82 mukaan.)

Tässä tutkimustyössäni koen kurottavani johonkin, mitä ei vielä aivan ole ja mikä minun tulee sanoittaa. Vaikkakin edellä kuvaamani taustatietous on koko ajan läsnä, oma

ajatteluni ja opetustyöni pyrkii jatkuvasti luomaan jotain uutta. Tämä luova prosessi ei ole helppo ja vaatii antautumista läsnä olevalle sekä rohkeutta kohdata ja hyväksyä edessä oleva tuntematon. Luottamusta ja varmuutta tuo oppilaideni psykofyysinen avautuminen ja tutkimustyössäni lähdeaineistossa löytämäni temaattiset yhtäläisyydet, jotka intuitioni on tiennyt ennen kuin kirjoja olen avannutkaan.

2.4.3 Autenttinen olemisen tapa

Autenttisuuden ihanne syntyy siitä, kun ihminen pysähtyy elämässään pohtimaan oman olemassaolon merkitystä ja ryhtyy kaikin tavoin selvittämään omassa itsessä olevaa mysteeriä. Taylorin esittämä autenttisuus perustuu paljolti ihmisen itsemääräämisoikeuteen ja siihen että jokaisella on mahdollisuus toteuttaa itseään juuri sellaisena kuin on. Kuitenkin niin, että ympäröivässä maailmassa olevat ilmiöt ja merkitysnäkökentät otetaan huomioon. Se millä tavoin eri merkitysnäkökentät näyttäytyvät kokemuksessamme, on oleellisinta autenttisessa olemisessa. Merkitysnäkökenttänä itsensä etsimisessä eivät saisi olla vain itselle tärkeät syyt, vaan joukko olennaisia ja muita tärkeitä kysymyksiä koskien sitä, missä suhteessa itsensä luominen on merkityksellistä. (Taylor 1995, 67–68.)

Kuinka nykypäivänä on mahdollista tunnistaa autenttisuus ja miten se ilmenee kokemuksessamme? Esittämäni autenttisuus on muun muassa sen oivaltamista, ettei kukaan ole korvaamaton. Silloin kun ihminen tuntee itsensä ja työnsä korvaamattomaksi ollaan mielestäni autenttisuuden ulkopuolella. Oman erityislaatuisuuden tunteen takana on aina motiivina tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Tämän ymmärtäminen on olennaista, jotta autenttisuudesta ei tulisi itseä ja omaa egoa korostava pakotie. Onpa kyse mistä tahansa, oma elämä ja siihen kuuluvat arvostukset ja uskomukset eivät saisi sumentaa näkökenttäämme. Autenttisuutta on etsiminen - itsensä ja ajatustensa jatkuva kyseenalaistaminen. Autenttisuus ei perustu haluun olla autenttinen. Halu vie meitä aina kauas itsestämme. Autenttisuuden arvo ei perustu tekemiseen, vaan olemiseen. Näin ollen autenttisuutta ei ole itse päämäärä tai se mitä tavoittelemme. Autenttisuus, johon itse pyrin, on matkan tekoa ja sen hyväksymistä, että itse matka on päämäärä.

Autenttisuus perustuu vuorovaikutukseen, koska yhteydessä toiseen olemme yhteydessä itseemme. Itsen kasvua ei voi mielestäni tapahtua ellei ole toista, johon voisimme peilata. Autenttinen vuorovaikutus näyttäytyy tutkimustyössäni sekä omassa, että oppilaan itsekasvussa, oman tilan ja aidon itsensä hahmottamisessa kehollisena ja psyykkisenä kokonaisuutena. Vuorovaikutteisuus näyttäytyy myös tavassani kirjoittaa. Ajattelen keskustelevani lukijan kanssa kertomalla kokemuksessani olevista tunteista, ajatuksista ja uskomuksista. Tutkimustyössäni olevan kokemuksen kautta lukija ymmärtää, mitä autenttinen vuorovaikutus on toimimalla peilinä kokemukselleni. Kokemukseni pohjautuessa toiseuden kokemukseen uskon jokaisen löytävän tarinastani tarttumapintaa. Autenttinen vuorovaikutus syntyy työni kautta silloin, kun lukijassa herää tunteita, prosesseja ja ajatuksia omaan elämään peilautuen.

Tutkimustyössäni tuon ilmi ihmisen kokonaisvaltaista autenttisuutta ja sitä estäviä tunteita, ajatuksia, mielen ja olemisen tiloja. Pohdin mitkä tunteet ja tunnetilat estävät autenttista olemista ja ääntä vapautumasta. Autenttisuus, jota työssäni ja omassa kokemuksessani esitän, on tietoiseksi tulemisen tapa tai työväline ihmiselle, joka kamppailee lukkiutuneen äänensä ja itseilmaisun rajoittuneisuuden kanssa. Työskennellessäni äänellisesti lukkiutuneiden ihmisten parissa olen huomannut, että useimmat heistä ovat eri syistä omaksuneet itselle sopimattoman olemisen ja äänenkäyttötavan elämässään merkittävilta auktoriteettihahmoilta. Kaikissa tapauksissa oma aito sisimmän ääni on joko hienovaraisesti ohjailten tukahdutettu tai väkivalloin nujerrettu.

Tutkimustyössäni ilmenevät esimerkit, oppilaitten kokemukset ja omaa itsen kasvua kuvaava matka auttavat lukijaa löytämään sanoja, tunteita ja ajatuksia omaa autenttisuutta hahmottaessa. Jokaiselle on tärkeää löytää oma autenttinen ääni. Kokemukseni mukaan se löytyy ainoastaan hyväksymällä itsensä sellaisena kuin on ja löytämällä tunteet, uskomukset ja asenteet, jotka estävät rakkaudellisen yhteyden muodostumista sisimpäämme. Laulaminen jonkun toisen äänellä tai toiveesta ei anna meille mahdollisuutta löytää todellista itseämme, koska elämme elämäämme jollekulle toiselle. Ainoastaan elämällä ensin itselle voimme tuntea itsemme ja sen jälkeen palvella ympäristöämme parhaalla mahdollisella tavalla. Esittelemäni autenttisuus sisältää

mahdollisuuden jokaiselle etsiä ja löytää oman sisäisen äänen olemassaolo ja oivaltaa sen merkitys oman itsen lisäksi suhteessa omaan työhön ja ympäröivään maailmaan.

Autenttinen vuorovaikutus näyttäytyy niin tutkimustyössäni kuin sekä omassa että oppilaan itsekasvussa, oman tilan ja aidon itsensä hahmottamisessa kehollisena ja psyykkisenä kokonaisuutena. Itse pohjaan näkemykseen siitä, että vaikka sukupuolenkorjaus voi näyttäytyä ympäristölle itsekkäänä toimintana, sukupuolen korjaus voi olla eettiseltä, henkiseltä ja rationalistiselta kannalta yksilölle ja hänen yhteisölleen arvokas ja tarpeellinen. Sukupuoltaan korjaavan ihmisen todellisessa eksistenssissä tarkastellaan hienovaraisesti ja syvään luodaten yksilön kehomieliyhteyttä suhteessa itseen ja ympäröivään todellisuuteen. Tämä prosessin läpinäkyvyys ja yksilön saavuttama henkinen kasvu sekä elämän tarkoituksen löytäminen tekee siitä eettisesti arvokasta ja siten autenttista toimintaa.

2.5 Työn tulokset

Tutkimusprosessini itsessään on ollut hiljaisen tiedon sanottamisen vuoksi merkittävää. Kehollisen, intuitiivisen ja aistimuksellisen tiedon sanottaminen on mahdollistanut sen, että olen voinut tuoda ammattiosaamistani esille muutosprosessin läpikäyneenä laulajana. Työprosessi on lähdeaineistoinen kerryttänyt tietämystäni, jossa oma ammatillinen identiteettini ja sisäiseen ääneen luottaminen opettajana on vahvistunut. Lähdeaineisto on tukenut ja syventänyt osaamistani ja antanut rohkeutta omakohtaisemmalle kerronnalle. Omakohtaisuus antaa toivoakseni työlleni uskottavuuden, joka kannattelee haasteellisemmin ymmärrettäviä asioita ja teemoja.

Viimeiset vuodet olen kehittänyt terapeutista äänikehomenetelmää, joka konkretisoituu ja sanoittuu nyt työssäni. Työni yksi tulos on menetelmäni nimen, *Autenttinen Ääni&Keho- menetelmän* rekisteröiminen. Harjoitan tätä menetelmää oppilaitteni kanssa ja kehitän sen sisältämiä harjoitteita edelleen. Tulen tekemään menetelmästäni ja opetuksestani myös kotisivut, jotka esittelevät menetelmäni ja joiden kautta voin markkinoida palvelujani.

Työni tuloksena olen laatinut laajan kyselyn (ks. liite 1.) transmiehille, jonka tietopohjaa sisältyy tähän työhöni. Kysely löytyy työni liitteistä, joissa pyrin kuvaamaan työssäni ilmenevien teemojen funktion. Tarkoitukseni on hyödyntää transmiesten ääntä ja itseilmaisun lukkoja käsittelevää kyselyä jatko-opinnoissani. Jatkotutkimus on jo suunnitteilla ja työn alla.

Kyselyyn liittyen olen tähän työhöni määritellyt kaksi eri ääni ja itseilmaisun tyyppiä, joiden tarkoituksena on kuvata äänellisesti lukkiutuneiden ihmisten tilaa. Määritelmät olen jakanut kahteen eri kategoriaan: *Lukkiutunut itseilmaisuus ja ääni* tyyppi on yleisesti tunteita tukahduttaneiden ja niiltä osin itseään pienentäneiden ihmisten olotila. Häpeän ja pelon tunteiden kanssa painivien ihmisten olotilan olen jakanut kahteen eri tyyppiin, joista toinen on *traumaperäinen häpeätyyppi* ja toinen, *tukahdutettu häpeätyyppi*. Olen kuvannut työssäni näitä edellä mainittuja olotiloja ja tyyppejä sekä fysiologiselta, että psyykkiseltä kannalta. Olotiloja kuvastaa myös oppilaitteni tai itseni oppilaistani kirjoittamat havainnolliset esimerkit.

Työni hahmottelee ääntä kokonaisvaltaisesti autenttisen itsen ja olemisen kautta. Se tuo uuden näkökulman äänen ja itsen erottamattomaan kokonaisuuteen. Työni tuloksena esittelen laulupedagogeille ja laulajille autenttisuuden avulla kokonaisvaltaisen lähestymistavan tarkastella ääntä. Tässä tarkastelutavassa tavoitteena on aidompi, syvempi ja välittömämpi yhteys itsen, sisimpään olemisemme keskukseen. Autenttinen ääni, jota työssäni esittelen, ei määrittele laulajan autenttisuutta, vaan mahdollisuutta saavuttaa laulajana, lauluäänen kautta, täydempi elämä syvemmän yhteyden ja tietoisuuden kautta. Jokaisen ihmisen äänellinen tie on varmasti jokaiselle lähtökohtaisesti ainutlaatuinen ja yksilöllinen. Autenttisella äänellä tarkoitan kuitenkin tässä sellaista ääntä, jonka tavoittamiseen on tarvittu rohkeutta kohdata myös itsessä olevaa kipua ja haavoittuvuutta. Oma matkani autenttisemmaksi ihmiseksi, laulajaksi ja laulunopettajaksi voi toimia esimerkkinä laulajalle tai laulunopettajalle hänen omalla yksilöllisellä matkallaan kohti autenttista ääntä.

3. KEHON JA MIELEN VÄLILLÄ OLEVA HÄLYTYSTILA

3.1 Sukupuolisuus ja seksuaalisuus kehollisena kokemuksena

Ihmisen kokonaisuus muodostuu kehosta, tajunnallisuudesta ja situaatiosta eli yksilön elämäntilanteesta. Nämä ihmisyyden eri tasot ovat välttämättömiä ja toisiinsa kietoutuneita elementtejä. Tajunnassaan ihminen kokee ja tiedostaa asioita, kuten esimerkiksi sitä mihin sukupuoleen hän sosiaalisesti kuuluu. Ihminen voi asettaa elämäntilanteeseensa merkityksellisiä asioita sen mukaan, mitkä ovat mielekkäitä hänen kehollisuutensa kautta. (Vilkkä 2006, 88.) Kehollinen kokemus näkyy sekä elämäntilanteen että tajunnallisuuden tasolla. Transsukupuolisilla sukupuoli näyttäytyy aluksi pääosin mielen tasolla, jossa yksilön sukupuoli-identiteetti on vastakkainen kuin anatominen sukupuoli. Transihmisilläkin on kehollinen kokemus sukupuolesta, mutta se ei ole yksiselitteinen eikä helppo. Ennen sukupuolen korjausprosessia saatoin tuntea osan kehostani hyvin maskuliinisena. Kehotietoisuuteni oli niiltä osin miehen, jonka mieli kykeni neutraalisti kokemaan maskuliinisen, kuten pohkeet tai käsivarret. Kehon ja mielen välisestä erottamattomasta yhteydestä kertoo juuri se, että ilman ihmisen tajunnallisuutta ei ole kehollisuutta ja toisinpäin.

Keho ja mieli ovat yhdessä sukupuolta ja seksuaalisuutta koskevan tiedon ja ymmärryksen perusta, koska kehomieleen tallentuu seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvä kokemus ja tieto. Ihminen omaksuu maailman ensisijaisesti koko kehollaan, aistisesti. (Vilkkä 2006, 24). Kehon tiedostamattoman ja tietoiset prosessit vaikuttavat yksilön käsitykseen omasta naiseudesta tai mieheydestä. Tietoinen käsitys sukupuolesta muodostuu kuitenkin sosiaaliseen kontekstiin kuuluvista sanoista, odotuksista ja mielikuvista. Ihmisyyden omaehtoisuus toteutuu sukupuolisena ja seksuaalisena olentona, mikäli ihminen kykenee tiedostamaan itsensä osaksi kulttuurista tietoa. (mts. 144.) Autenttiseksi toiminnan tekee se, että omakohtaisen kokemuksen ei tarvitse noudattaa vallalla olevaa käsitystä sukupuolisena ja seksuaalisena toimijana. Tiedostamaton sukupuoli, jonka alitajuntamme tuottaa on itsessään autenttinen sen sisäisen, aistillisen ja yksilöllisen kokemuksen vuoksi. Keho ei aseta rajoja sille, mitä se tuntee tai kokee. Ainostaan tietoisuutemme luo rajoja omasta kulttuuristaan ja yhteisöistään käsin. ”Kehon aistikokemus sukupuolena on monimuotoinen, eikä tunne

luonnostaan käsitteellisiä luokkia tai rajoja. ... Sukupuolen aistisuuden perusta on siinä kehossa ja sellaisessa kehossa, joka ihmisellä on.” (mts. 24).

Vastasyntynyt kokee itsensä alun perin kehollisena ja sitä kautta sisäisinä aistimuksina. Vasta myöhemmin lapsi oppii käsittämään erillisyytensä ja oppii tuntemaan kehonsa ja antamaan merkityksiä niille. (Vilka 2010, 23.) Sukupuoli on monimuotoinen ja sen ilmenemistavat ovat erilaisia. Sukupuoli ei ole ainoastaan biologinen ja siten anatominen vaan myös, sosiaalinen, juridinen, psyykinen ja aistillinen kokemus. (mts. 17.) Omassa kokemuksessani tämä näyttäytyi sillä, että koin syntyneeni sukupuolen osalta väärään ruumiiseen. Odotin lapsena aina, että minulle kasvaisi myöhemmin pippeli ja tulisin isäni kaltaiseksi. Ajattelin, että Jumalalla on sattunut vain pieni virhe minua suunnitellessaan. Myöhemmin ymmärsin, ettei Jumala tee virheitä ja että minun oli tarkoitus syntyä juuri transsukupuoliseksi. Transsukupuolisten tehtävänä on mielestäni ilmentää elämän monimuotoisuutta Jumalan luomina ainutlaatuisina yksilöinä.

Seksuaalinen suuntautuminen, eli se, kumpaan sukupuoleen ihmisen seksuaalinen kiinnostus kohdistuu, ei liity transsukupuolisuuteen millään tavalla. Seksuaalisuus on sukupuoleen minäkuvan ja identiteetin kautta nivoutuva, mutta erillinen osa ihmisen kokonaisvaltaista olemista. Seksuaali- ja psykoterapeutti Jussi Nissinen on määritellyt ihmisen seksuaalisen ja sukupuolisen identiteetin seuraavalla tavalla:

Identiteetti voidaan hahmottaa kaksitasoisesti. Toisen tason muodostaa persoonallinen identiteetti, johon kuuluvat kokemus ja ymmärrys omasta sukupuolesta, seksuaalisuudesta kiinnostuksesta, mieltymyksistä sekä omista tarpeista ja arvoista. Toisen tason taas muodostaa sosiaalinen identiteetti, joka sisältää käsityksen siitä, mihin ihmisryhmiin omien ominaisuuksieni perusteella koen kuuluvani. Näihin samastumisiin liittyvät myönteiset tuntemuksen ja kokemukset ovat tärkeä osa itsetuntoa. Kumpikin näistä identiteeteistä rakentuu yksilön ja häntä ympäröivien yhteisöjen vuorovaikutuksessa. (Nissinen 2011, 14–15.)

Transsukupuolinen ihminen voi olla siis hetero-, bi- tai homoseksuaali riippuen siitä, mihin sukupuoleen yksilön romanttiset ja/tai eroottiset tunteet kohdistuvat. *Transukupuolisella* tarkoitetaan sekä transmiehiä että transnaisia. Muunsukupuoliset / transgenderit taas eivät ole miehiä tai naisia, vaan määrittelevät sukupuolensa jollain

muulla tavalla. Myös he voivat kokea vahvaa sukupuoliristiriitaa. Sukupuolen moninaisuuteen kuuluvat näiden lisäksi cisihmiset, joiden sukupuoli-identiteetti vastaa heille syntymässä määritettyä sukupuolta, sekä intersukupuoliset, jotka voivat olla miehiä, naisia tai jotakin muuta riippuen heidän omasta sukupuoli-identiteetistään sekä transvestiitit, jotka voivat eläytyä eri sukupuoliin. Transvestiitit eivät tarvitse sukupuolen korjaushoitoja. (suullinen tiedonanto Autere, 2015.)

Ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja kohdatuksi omaksi koetussa sukupuoleessa. Korjaushoidot voivat olla monille välttämätön keino lievittää kehodysforiaa niin, että eläminen tuntuu siedettävältä. Transsukupuolisuus ei kuitenkaan poistu kirurgin leikkauspöydällä, vaikka moni helposti niin luulee. Ainakin itse elän transihmisyyden ja siitä kumpuavan toiseuden kokemuksen kanssa tavalla tai toisella koko loppuelämäni. Se, millä tavalla kukin kokemukseensa suhtautuu, on merkittävää onnellisuuden kanssa. Onnellisuuden edellytykset syntyvät lopulta samoista perustarpeista ja elämän sisällöistä, joita jokainen ihminen hakee löytääkseen elämässään tasapainon. Loppujen lopuksi erot ihmisten välillä ovat hyvin pienet ja pohjimmiltaan kaikki on samasta ihmisyydestä lähtöisin, vaikka yritämmekin korostaa erillisyyttämme kaikin tavoin.

3.2 Psykofyysinen lähestymistapa – yhteys mielen ja kehon välillä

Psykofyysisessä lähestymistavassa ruumista ja sen tapahtumia pidetään yhtä tärkeinä terapeutin työskentelyn kohteina kuin ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja muistoja. Nähdään, että ruumis ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat koko ajan keskenään vuorovaikutuksessa. Ruumiin toimintoja ei voi selittää ilman mielen toimintaa – tai päinvastoin. Myös kasvuympäristö, kokemukset, ihmissuhteet, elämäntilanne, kulttuuri, yhteiskunta ja monet muut tekijät vaikuttavat kokemuksiin.

(Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry, [www-sivut](http://www.spsy.fi))

Koen psykofyysisen näkökulman parhaiten transihmisyyden tutkimista palvelevana lähtökohtana, koska kehon ja mielen välillä olevan hälytystilan vuoksi transihmisellä tämä yhteys on poikki. Tila on todellinen ja vakava. Se ei poistu puhuen tai suggestioharjoituksin. Tila vaatii sukupuolenkorjauksen lisäksi yksilöltä jatkuvaa työstämistä ja sopeutumista, jotta elämä tuntuisi kaikesta huolimatta mielekkäältä. Psykofyysisessä lähestymistavassa pyritään katsomaan myös ruumiin tuolle puolen, joka

transihmisiä opettaessa on tärkeää. Kehomieliyhteyttä hoitamalla ja parantamalla voidaan saavuttaa syvempi yhteys sisimpään, joka lievittää transihmisen kehodysforiaa ja ristiriidan tuntemuksia. Keho on olemuksemme ja psyykeemme peili ja kuvastin. Se, mitä teemme kehollamme, on ratkaisevaa sen kannalta, mitä haluamme mielen tasolla saavuttaa. Mielestäni tärkeintä kehotyöskentelytavoissa on löytää hetki, jolla voidaan saavuttaa tarvittava hiljaisuus, jotta tiedostamaton voi päästä tietoisuuteemme. Tässä hetkessä hengitys alkaa virrata luonnollisesti ilman tekemistä tai suorittamista. Sisimmässä olevan hiljaisuuden tavoittelemisen onkin mielestäni psykofyysisessä lähestymistavassa olennaisinta.

Kehon ja mielen välisessä yhteydessä tunteiden kanssa työskentely on ensiarvoisen tärkeää. Emootiot, jotka vaikuttavat tiedostamattoman kautta kehoon, pyritään tuomaan tietoisuuteen eri keinoin, jonka myötä kehotietoisuus ja itsetuntemus paranevat. Transihmisiä opettaessani olen huomannut, että useimmilla on dysforian lisäksi kehossa varastoituneita tunteita, joiden vapauttaminen lievittää yleistä ahdistusta. Kehomieliyhteyden parantaminen niiltä osin, kuin se transihmisillä on mahdollista, vapauttaa yksilöä psykofyysisesti vahvistaen itsetuntoa ja oman olemassaolon merkitystä.

Kehomieltä yhdistäviä ja vapauttavia harjoitusmuotoja on monia. Itse seitsemän vuotta jooganneena tiedän, että kehomieliyhteyden vahvistuminen ja psyykkinen vapautuminen eivät kuitenkaan tapahdu hetkessä. Lisäksi se vaatii kykyä tunnistaa kehoarjoitusten herättämiä emotionaalisia lukkoja, tunteiden ja lihasjännityksen yhteyttä, jotta itsen kasvua voi tapahtua. Itselle merkittävimpiä kehoarjoitusmuotoja ovat olleet astanga- ja hatha-vinyasa-jooga, Alexander-tekniikka, Rosen-terapia ja Mindfulness. Olen tutustunut myös buddhalaisen böniläisen perinteen tsa-lung-joogaan ja äänijoogaan. Viimeisimpänä logopedini suositteli minulle hengitysterapiakoulutusta, jossa yhdistyvät muun muassa Mindfulness, jooga ja psykofyysinen psykoterapia.

Marion Rosenin (1914–2012) vuosikymmeniä kehittämän Rosen-terapia painottaa hengitystä ja kosketusta väylänä tiedostamattoman ja tietoisien välillä. Rosen-menetelmä käsittelee kehoa ja mieltä vuorovaikutuksellisen kokonaisuutena. Keho on läpivärjätty mielellä, ja mieli on ruumiillistunut. Psyykeen ja alitajuksen voiman tiedostamisen lisäksi Rosen-menetelmä painottaa tunteiden merkitystä. Marion Rosenin mukaan pallea on kuin

ilmapuntari, joka kertoo siitä mitä tunteita ja kokemuksia pidättelemme kehossamme. (Mayland 1992, 42.) Rosen-menetelmä keskittyy hoitavalla kosketuksella ja hengitystä seuraten avaamaan näitä tiedostamattomassa, mutta kehossa ilmeneviä tunteita. Rosen-menetelmällä pyritään saavuttamaan tai uudelleen löytämään tila, jossa löytyvät kaikki mahdollisuudet ilmaisuun ja aitoon, spontaaniin käyttäytymiseen. Näin Rosen-menetelmä on tie itsensä ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. (mts. 31.) Törmäsin Rosen-menetelmään kirjallisuuden kautta vuonna 2009. Siitä lähtien Marion Rosenin elämänfilosofia ja lähestymistapa on kulkenut mukani opetustyössäni. Tällä hetkellä opiskelen myös Rosen-terapeutiksi.

Hengitysterapiassa keskitytään hengityksen merkitykseen psykofyysisestä näkökulmasta käsin. Tasapainoinen hengitys toimii säätelijänä psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Vuorovaikutustyöskentely on myös oleellinen osa hengityskoulua, jossa erilaisten harjoitusten avulla tullaan tietoisemmaksi tilan ja rajan suhteesta itseen ja toisiin sekä oman hengityksen merkityksestä näissä suhteissa. Liikuntaterapeutti Maila Seppä on kehittänyt hengityskoulua erikoispsykologi Päivi Lehtisen ja sittemmin Minna Martinin kanssa. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 11; 69–71.)

3.3 Sukupuoliristiriidan vaikutus kehoon ja ääneen

Vanhalla äänelläni esiintyessäni kehodysforia ja sukupuoliristiriita olivat voimakkaimmillaan. Ahdistusta ei yhtään helpottanut se, että sanaton vaatimus naislaulajan normatiivisesta pukeutumisesta täytti joka kerta ajatukseni. Muut eivät sitä välttämättä huomanneet, mutta omat tuntemukseni olivat kauhunsekaiset. Koin olevani mies, joka on pakotettu pukeutumaan naiseksi ja laulamaan naisen äänellä muiden kuullen ja kaikki tämä yleisön oletuksen mukaan uskottavasti. Lisäksi musiikkipedagogiopintojeni ensimmäisissä ooppera-konserteissa minun piti esittää naisroolia, joka kokemukseni mukaan oli aina kuin olisin esittänyt kaksinkertaista roolia muiden tietämättä. Itselleni väärän sukupuoliroolin esittäminen omassa elämässä lavalla olon lisäksi oli henkisesti liian raskasta. Juuri ennen prosessiin lähtöä ajattelin jopa lopettavani laulamisen kokonaan. Kompromissiratkaisuna oli hakeutua housurooleihin, joissa saisin olla poika, vaikka laulaisin edelleen mezzo-sopraanoa. Se tuntui jopa vähän aikaa hyvältä ajatukselta, kunnes lopulta ymmärsin sen olevan taas yksi kompromissi, joka ajaa oman

ihmisyyteni ylitse. Lopulta voittaessani omat pelkoni ja hyväksyessäni itseni oli aivan selvää, että olen mies, eikä kukaan muu voi puolestani päättää millaiseksi itseni koen.

Sukupuolella on ennen kaikkea kysymys ihmisen itsemäärittelystä, minäkuvasta ja itseilmaisusta. Kun oma kokemus sukupuolesta ja sen ilmaisusta poikkeaa ympäristön odotuksista ja oletuksista, voi eheän ja myönteisen minäkuvan rakentaminen olla vaikeaa. Tämä aiheuttaa ympäristön osalta sukupuoltaan normista poikkeavalla tavalla ilmaisevassa ihmisessä ristiriitaa. Sukupuoliristiriita, jonka yleisesti miellämme ihmisen sisäiseksi ristiriidaksi mielen (sukupuoli-identiteetin) ja kehon (anatomian) välillä voi olla myös ympäristön ja yhteiskunnan aiheuttamaa. ”Sukupuoliristiriita on arvolatautunut sana. Joskus se kuvaa enemmän ympäröivän yhteisön kokemuksia kuin ihmisen itsensä minäkuvaa. Ristiriita biologisen ja sosiaalisen sukupuolen välillä voi siis olla katsojan silmässä.” (Aarnipuu 2008, 68.) Huuskan mukaan sukupuoliristiriita sisäisenä kokemuksena tarkoittaa kuitenkin äärimmäistä keholliseen sukupuoleen ja sen mukaiseen sukupuolirooliin liittyvää ahdistuneisuuden ja epämukavuuden tunnetta. Tähän voi liittyä kärsimystä ja merkittävää toimintakyvyn alenemista. (Huuska 2011, 223.)

Kehodysforialla tarkoitan sukupuoliristiriidan aiheuttamaa kokonaisvaltaista kärsimyksen ja ahdistuksen kokemusta vääräksi koetussa kehossa. Dysforian tuntemukset liittyvät vahvasti omaan kehoon kohdistuvaan itseinhon ja häpeään. Dysforian tuntemukset ovat niin voimakkaat, että keholle vieraaksi koetut sukupuolen osat halutaan poistaa tai torjua tietoisuudesta. Kehodysforia tuottaa paljon ahdistusta ja kahlitsevaa riittämättömyyden tunnetta transihmisen olemiseen. Se lukkiuttaa ja rajoittaa kokonaisvaltaisesti ilmaisua sekä kehotuntemusta. Psykkiset ja keholliset impulssit, joita dysforia tuottaa yksilölle, aiheuttavat suurta olemassaolon häpeää, itseinhoa, piiloutumista ja lukkiutumista. Dysforian tunne voi jähmettää yksilöä niin, ettei ihminen kykene olemaan läsnä omassa kehossaan ja olemisessaan.

Syvä inho omaa kehoa kohtaan muuntautuu pitkään jatkuneena myös inhoksi itseä kohtaan, vaikka ”itse” ei sisältäisikään sukupuoleen liittyviä ajatuksia tai kokemuksia. Tästä syystä moni transsukupuolisista päätyy tekemään itsemurhan. [Tutkimusten mukaan transnuorten riski itsemurhiin on suurempi kuin vakavasta masennuksesta kärsivillä nuorilla, joista kuudesosa yrittää itsemurhaa (Marttunen 2008, 602 Huuskan

2011, 241 mukaan).] ”Itse” halutaan tuhota, koska inhon tunteessa ”itsessä” ei ole mahdollista elää. Mikäli ”itse” ei ole sellaisenaan arvokas eikä sillä ole lupaa olla olemassa, ei ruumiillakaan ole syytä elää. Näin kehon ja mielen välillä oleva hälytystila sekoittaa myös ihmisen sisäisen kokemuksen itsestä – kaiken olemuksemme ytimestä. Oma kokemukseni tästä on, että mikäli saavutamme riittävän neutraalin yhteyden kehomielen välille, yhteys itseen ja sen myötä olemassaolon merkitykseen voi syntyä.

Osa transsukupuolisista kokee sukupuoliristiriidan hyvin kehollisesti ja psykosomaattisesti, osa enemmän jatkuvana roolikonfliktina ja kroonisena roolipaineena, ja osa kokee kumpaakin vaikeutta jatkuvasti. Biologista sukupuolta edustavat kehon osat voivat tuntua vierailta, itseen kuulumattomilta tai inhottavilta. Sukupuolidysforian tuntemukset voivat olla niin voimakkaita, ettei keskittyminen ole mahdollista, tai on käytettävä voimakkaita selviytymiskeinoja elääkseen tuntemuksen kanssa. Ahdistus siitä, että tulee nähdyksi väärässä sukupuolella, saattaa estää sosiaalista kanssakäymistä tai vaikeuttaa julkiselle paikalle menemistä. Ennen sukupuolen korjausta kokeillaan yleensä vuosia tai vuosikymmeniä muita keinoja ratkaista sukupuolikonflikti. Yritetään esimerkiksi vahvistaa omaa naisellisuutta tai miehisyyttä sekä sopeutua biologisen sukupuolen mukaisiin rooleihin. Voidaan yrittää elää mahdollisimman androgynissä tai sukupuolineutraalissa roolissa. (Huuska 2011, 242.)

3.4 Häpeä ja itsesyrjintä transmiehillä

Kettusen mukaan (2011) ihmisen persoonallisuuden ja minuuden muotoutumisessa juuri ensimmäiset elinvuodet ovat merkittäviä. Lapsi peilaa itseään aikuisen kasvoista ja katseesta. Lapsen itsetuntoon vaikuttaa myönteisesti läsnä oleva, lämmin ja hyväksyvä katse. Katseen merkitys aikuisena on yhä merkittävä läheisissä vuorovaikutussuhteissa. (Kettunen 2011, 131.) Häpeäidentiteetti ei synny vain sen pohjalta, mitä lapselle sanotaan. Kun kysymys on tunne-elämän kehittymisestä, olennaista on juuri se, millaisessa tunneilmapiirissä lapsi kehittyy ja millaiset tunnesuhteet hänelle muodostuvat lähisuhteissaan. Näissä suhteissa hän kokee, miten hänet otetaan vastaan tai ei oteta vastaan. Osaltaan juuri niiden kautta välittyy kokemus siitä, onko hän hyväksytty ja toivottu vai ei.” (Kettunen 2011, 131).

Lapsuudessa ilmenneet traumaattiset, häpeää tuottavat kiusaamis- ja mitätöintikokemukset altistavat torjutuksi tulemisen tunteelle ja sen myötä häpeälle myös myöhemmässä elämässä. Tämä olemassaoloon liittyvä häpeä sisäistyy ja personoituu

ihmiseen niin syvälle, että siihen kuuluvat kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteet hallitsevat aina myöhemmin yksilön elintilaa ja ilmaisua. (Malinen 2010, 22–23.) ”Joskus ihminen sisäistää syrjityksi tulemisen niin, että alkaa itse ajatella samalla tavalla, jolloin omanarvontunne ja itsekunnioitus vähenevät. Puhutaan itsesyrjinnästä, kun syrjintä muuttuu asianomaisen tulkinnoiksi itsestä ja niihin liittyy toimintatapoja, joiden seurauksena psykofyysiset, henkiset ja hengelliset sekä sosiaaliset tarpeet siirretään syrjään.” (Nissinen 2011, 152).

Itsesyrjintä ilmenee tuhoavina, pienentävinä ja kuluttavina ajatusmalleina ja mielentiloina (itseinho, häpeä, ahdistuneisuus, masennus, epätoivo) sekä ihmissuhdeongelmina (luottamuksen, turvallisuuden ja kunnioituksen puute sekä eristäytyneisyys). (Nissinen 2011, 152.) Lapsi voi alkaa vetäytyä tunneyhteydestään vanhempiinsa ja/tai sisaruksiinsa jos kokee, ettei hänen erilaisuuttaan ja häntä hyväksytä sellaisena kuin on (Kaimola 2007 Huuskan 2011, 237 mukaan). Jos lapsen emotionaalinen kokemus omasta arvostaan muodostuu kielteiseksi, on se omiaan aiheuttamaan lapselle itseluottamuksen puutetta ja itseä rankaisevia ja rajoittavia sisäisiä uskomuksia ja toimintamalleja. Toisinaan lapsi alkaa piilottaa ja salailia sukupuolisamaistumistaan. Hän voi ruveta myös rajoittamaan ja pitämään häpeällisenä itselle luontaista sukupuolen ilmaisua. (Huuska 2011, 237.) Oma kokemukseni tästä oli, että tarkkailin ja sensuroin puheenaiheitani, elekieltäni ja ääntäni sekä väri- ja vaatevalintojani, jotka olisivat voineet paljastaa todellisen sukupuolikokemukseni. Itsesyrjintäni pakotti minut piiloutumaan ja teki minusta näkymättömän.

Uudemman psykodynaamisen häpeäteorian mukaan häpeä on ihmisen reaktio hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen. (Reckhardt & Ikonen 1994, 130.) Häpeän paradoksi on, että ”kun luovun itsestäni tai osasta itseäni sellaisena kuin olen, saan kenties tärkeät toiset ja heidän hyväksymisensä säilytettyä”. Itseä voidaan havainnoida objektina, toisten näkökulmasta, ja omia näkökulmia kielletään ja piilotetaan. Häpeä voi muuttua aggressioksi ja provosoinniksi tai masennukseksi, vetäytymiseksi ja piiloutumiseksi (Huuska 2011, 237).

Fragmentaariset kokemukset, muistiaukot ja psyykkisen kivun välttely ovat mahdollisia. Häpeä voi vaikeuttaa prosessia ja tuoda siihen katkoksia,

keskeytyksiä, pakenemista, hiljaisuutta ja epäolennaista puhetta. Joskus häpeän tunne on niin voimakas, että asiakkaan mieli tyhjenee. (Huuska 2011, 249.)

Voimakas häpeädynamiikka voi saada ihmisen luopumaan omasta näkökulmasta niin, että hän ikään kuin pyrkii näkemään itsensä toisten silmin (Huuska 2011, 249). Piiloutumisen vastakohta on esilletulo ja näkyväksi tuleminen tunteiden, kokemuksen ja ajatusten tasolla. Näkyväksi tuleminen on kokonaisvaltainen ja psykofyysinen kokemus, jossa myös oma keho on tärkeässä osassa. Itselle merkittävä häpeästä ja itsesyrjinnästä vapautuminen tapahtui oman kokemukseni sanoittamisen jälkeen. Terapeutini hyväksyvä ja myötätuntoinen asenne ja luvan antaminen kokemukselleni oli merkittävin tekijä häpeästä vapautumiseni kannalta. Myös julkisuudessa oman kokemukseni jakaminen on ollut merkittävää, ei vain oman itseni, vaan transihmisyyttä näkyväksi tekemisen kannalta. Antamalla kasvoni transihmisyydelle olen omalta osaltani voinut toimia häpeäleiman vähentämisen hyväksi.

4. TRANSMIESTEN ÄÄNENMUUTOS

4.1 Oma äänenmuutosmatkani

Äänenmurros itsessään on monta kertaa arkaluontoinen ja hämmentävä vaihe nuoren pojan elämässä. Myös transmiehille äänenmurros aiheuttaa epävarmuutta, vaikka muutos tapahtuukin myöhemmin aikuisiällä. Testosteronin myötä tuleva murrosikä on sitä myös henkisesti. Oman miehuuden hakeminen ja peilaaminen ympäristöön vie paljon voimavaroja. Transmiehet erityisesti ovat ympäristöltä tulevan positiivisen palautteen varassa, koska omilta vanhemmilta sitä ei ole välttämättä omaksi koetulle sukupuolen ilmaisulleen saanut. Sukupuolenkorjausprosessi on ollut itsellenikin oman miesidentiteetin vahvistumisen ja vakiintumisen aikaa.

Olen huomannut äänenmurroksen tuovan omanlaista epävarmuutta puhumiseen ja laulamiseen, vaikka sitä ei päällisin puolin heti huomaisikaan. Tunne siitä, ettei hallitse omaa ääntä enää samalla tavalla kuin aikaisemmin, turhauttaa ja herättää häpeän tunteita. Ääneen kohdistuva kritiikki tuntuu henkilökohtaisemmalta ja rohkaisevan palautteen merkitys on kasvanut. Tunne siitä, että kelpaa miehenä sekä fyysisesti että äänellisesti, on erityisen tärkeää.

Oma äänenmuutokseni on mennyt kaiken kaikkiaan melko hyvin. Suurelta osin se johtuu siitä, että olen tehnyt ääneni kanssa paljon töitä ja minulla on ollut käytössäni oikeanlaisia työkaluja ääneni tehokkaaseen harjoittamiseen. Motivaationi on ollut korkealla edistyvän prosessini vuoksi ja minulla on ollut aikaa keskittyä rauhassa äänen huoltamiseen. Harjoittelin paljon ennen hormonihoidoja, jotta sain ääneni mahdollisimman hyvään kuntoon. Hormonihoidojen alettua jatkoin harjoittelua, mutta kuulostelin aina ääneni kestävyyttä ja pyrin tekemään harjoitteet teknisesti mahdollisimman oikein. Tein itselleni pienen harjoitusohjelman, joka sisälsi ääniharjoituksia ja Vaccain lauluja. Tein ohjelmaa säännöllisesti siihen saakka, kunnes ääni muuttui niin paljon, että ohjelma ei ollut enää mahdollinen. Yritin hakea erityyppisiä harjoituksia, jotka kussakin hetkessä tuntui hyvältä. Ääni saattoi muuttua jo päivässä, joten sama harjoitus aamulla ei onnistunutkaan illalla. Välillä oli turhauttavaa, kun olin juuri löytänyt vapaan ja kvaliteetiltaan hyvän äänen ja seuraavana päivänä se oli kadonnut.

Sukupuolihormonireseptorit sijaitsevat kurkunpäässä, joten se on ensimmäisiä paikkoja, mihin hormonit vaikuttavat. Sanotaankin, että kurkunpää on sekundäärisukupuolielin. (Pulkkinen 1994, 25). Huomattavaa oli, että heti ensimmäisen hormoniannoksen otettuani kurkunpäässä alkoi tuntua muutoksia. Ensimmäinen tunne oli ison palan tunne kilpirustossa. Lisäksi kurkkua kuivasi ja vettä piti juoda todella runsaasti. Ääneni oli monta kuukautta painuneen ja flunssaisen kuuloinen. En jaksanut puhua kovin pitkään, kun ääneni vain väsähti. Tunsin palan tunteen kurkussani aina, kun muutoksia tapahtui.

Lihasten kasvu toi omat haasteensa mukaan. Kasvukivut ja lihaskrampit, joita testosteroni aiheutti, pahensivat niskavammaani ja sitä kautta vaikeuttivat laulamista. Jouduin jumppaamaan ja huoltamaan kehoani päivittäin, jotta pystyisin laulamaan. Lihasten kasvu muutti myös lihastuntemusta kurkun ja niskan seudulla, joten huomasin ongelmia esimerkiksi leuan oikeaa asentoa hakiessani. Kaiken tämän lisäksi testosteroni vaikuttaa myös mielialaan hyvin voimakkaasti. Olen käynyt läpi toista murrosikää ja yllätynyt taas siitä, miten paljon hormonit vaikuttavat koko yleiseen hyvinvointiin. Tietysti tämä vaihe on ohimenevää siihen saakka, kunnes hormonitoiminta tasaantuu.

Transmiehen äänenmurros ei ole samanlainen eikä verrattavissa cispoikien, eli niiden poikien, joiden sukupuoli-identiteetti vastaa heidän syntymässä määritettyä pojan sukupuoltaan, äänenmurrokseen. Kurkunpään tärkein kasvu ja luutumiset tapahtuvat yleensä 15–20 vuoden iässä. Silloin kilpirusto kasvaa täyteen kokoonsa ja laskeutuu noin seitsemännen kaulanikaman kohdalle. Kilpirusto antaa tilaa äänihuulille, jotka kasvavat sekä pituus- että leveyssuunnassa (massa). (Koistinen 2003, 47.) Transmiehillä kilpirusto on siis kasvanut jo aikaisemmassa murrosiässä geenien ja sukupuolihormonien määrittämään kokoonsa. Näin ollen se asettaa omat haasteensa äänihuulten kasvuun. Pituussuunnassa äänihuulet eivät enää kasva eli se, mikä kasvaa on äänihuulten massa ja leveys (Constans 2008, 5). Massan kasvu itsessään aiheuttaa äänen madaltumisen. Etua on jos äänihuulet ovat luonnostaan pidemmät ja kilpirusto keskivertoa isompi. Tällöin paksuuntuneilla äänihuulilla ja epiteelillä eli limakalvoilla on paremmat olosuhteet tasapainoiseen värähtelyyn. Joissakin tapauksissa kilpiruston on myös sanottu kasvavan, mutta siitä ei ole vielä tieteellistä näyttöä (Constans 2008). Tiedän kuitenkin nuoria transmiehiä, joilla kilpirusto on kasvanut jonkin verran hormonihoitojen myötä

pituuskasvun ollessa vielä aktiivisena. Kilpiruston koon ja hienoisen muodonmuutoksen olen tuntenut myös itselläni. Uskon tämän liittyvän kilpiruston luutumattomien osien liikkeeseen ja lopulliseen luutumiseen hormonihoidojen myötä, koska testosteronin tiedetään nopeuttavan luutumisprosessia. (Constansis 2008.) Tämä vaatisi kuitenkin vielä kliinisiä tutkimuksia tiedon varmentamiseksi.

Constansisin tutkimus on kokemuksellinen ja seurantamenetelmällä tehty, jossa tutkija opetti kahta eri transmiehistä koostuvaa ryhmää noin vuoden ajan. Tutkimuksellaan hän kartoitti sitä, millaiset vaikutukset perinteisesti täydellä annostuksella aloitetulla testosteronikorvaushoidolla on ääneen verrattuna vähitellen lisätystä annostuksesta. Tutkimuksessa jakaannuttiin myös ikäryhmittäin, jossa saatiin selville millä tavoin iän tuomat muutokset kurkunpäässä vaikeuttavat äänentuottoa, aikuisiällä toistumiseen tulevan äänenmurroksen lisäksi. Pelko lauluäänen menettämisestä transmiesten kohdalla on aiheellinen. Tutkimuksessa oli mukana transmiehiä, jotka hormonihoidojen jälkeen eivät kyenneet enää laulamaan, vaikka puheääni oli maskulinisoitunut tarvittavasti. Huomionarvoista tutkimuksessa oli myös se, että kaikkien transmiesten puheääni ei madaltunut cismiesten keskivertopuheäänen tasolle. Tutkijan kokeillessa käsin miesten kilpirustoja olivat ne tuntuvasti jähkemmät kuin cismiesten ja kilpiruston koko oli vanhan äänen ja uuden tavoitellun äänen välissä. Syynä tähän oli lähtökohtaisesti todella korkea ääni ja yli 40 vuoden ikä hormonihoidoja aloittaessa. (Constansis 2008, 9.)

Vasta viimeisten parin kuukauden aikana olen huomannut äänessäni asettumisen merkkejä. Hormonihoidojen aloituksesta on nyt kolmen ja puoli vuotta aikaa. Olen ymmärtänyt näiden parin kuukauden aikana, kun ääneni on avautunut asettumisen myötä, miten vaikeaa laulaminen on oikeastaan ollut viimeisten kolmen vuoden aikana. Äänihuulivärähtely oli aina epätasainen jatkuvan turvotuksen ja muutoksessa olon vuoksi. Rekisteriongelmat, joita paksuuntuvat äänihuulet ja liikkuvat rusto-osat aiheuttivat, olivat jatkuva päänvaiva estäen täysipainoisen ohjelmiston harjoittamisen ammattilaulajana. Laulaessa tuntui aina siltä kuin äänihuulteni välissä olisi ollut villasukka, joka sekä vaimensi että esti soivaa äänen tuottoa. Soivuuden ja voiman puute aiheutti lisäjännitystä koko ääni- ja hengityselimistöni yrittäessäni kompensoida kurkunpääni toimimattomuutta kaikin eri tavoin. Täyteen ääneen laulaminen ei ollut mahdollista, koska ääni rikkoontui liian voimakkaasta äänihuulikontaktista. Äänen

rikkoutumisen pelossa ryhdyin pidättelemään ja varomaan laulamista, mikä aiheutti lisää jännitteitä koko ääni- ja hengityselimistöni. Ääneni väsyi helposti, eikä laulaminen tuottanut samankaltaista iloa ja vapautusta kuin se oli ennen äänenmurrosta tuottanut laulaessani tenoriäänelläni. Painin asioiden kanssa, joihin ei ollut vertailukohtaa eikä suoria vastauksia. Täytyi vain yrittää luottaa siihen, että ääneni alkaa toimimaan, kunnes muutokset helpottavat.

Yhteyden hakeminen kehooni oli aina ennen prosessiani ollut erittäin vaikeaa. Edelleen tunnemuistot vääräksi kokemistani kehon osista vaikuttaa koko keholliseen olemiseeni ja hengityksen virtaukseen. Pallealihakseni reagoi välittömästi kehon ja mielen välillä olevaan kompleksisuuteen ja hälytystilaan. Kehodysforian tuntemuksilla on kokemukseni mukaan hengitystä salpaava vaikutus, koska kehossa oleva hermostollinen yliviriämistila ylläpitää sympaattisen hermoston taistele ja pakene-reaktiota. Yhteydetttömyys kehon ja mielen välillä estää tällä tavoin kokonaisvaltaisesti hengityksen vapaan virtauksen ja sen rentouttavan sekä avaavan vaikutuksen äänen tuottoon. Vuorovaikutuksen puuttuminen kehon ja mielen välillä aiheuttaa sen, ettei kehomieli hengitä yhdessä. Laulaessa hengityksen vapaa virtaus erityisesti alaselkään ja lantionseudulle olisi tärkeää. Juuri alaspäin ja syvään suuntautuva hengitys kuvastaa luottamusta ja yhteyttä omaan kehoon. Vaikka sukupuolenkorjausprosessin myötä hengitykseni virtaus ja luottamus kehoani kohtaan ovat parantuneet, aina välillä pintaan nousee tunteita ja tuntemuksia, jotka haastavat välittömän yhteyden olemassaoloa.

Olen todella helpottunut ja onnellinen siitä, että olen saanut ääntäni vapautettua ja viimeisen kuukauden aikana on ollut hetkiä, jolloin ääni on soinnut täysin pakottomasti ja vapaasti. Olen kyennyt laulamaan täyteen ääneen, mikä on ollut monin tavoin voimaannuttavaa ja yhteyttä lisäävää. Voidessani laulaa täysipainoisesti omalla äänelläni hengitys on alkanut virtaamaan syvemmälle ja tämä on vapauttanut edelleen kehooni kertyneitä jännityksiä. Olen tullut myös tietoisemmaksi jännitteistä ja pidäkkeistä kehossani. Nykyään olen herkempi kehoni suhteen, koska kehotietoisuuteni on parantunut prosessini myötä. Kokonaisvaltainen yhteyden tunne on kokemuksena itselle vielä uusi ja sen pysyvyys riippuu jokapäiväisestä harjoittamisesta ja työstämisestä. Toivon tietysti, että tämä uudenlainen yhteys ja äänen stabiliteetti olisi pysyvää, mutta samalla kertaa hyväksyn sen pysymättömyyden. Mitään ei voi hallita täysin ja kaikki on

elämässä jatkuvassa muutoksessa. Tärkeintä onkin olla kiitollinen niistä hetkistä, jolloin kaikki virtaa eikä mikään ole ääneni tiellä. Olen äänenmuutokseni myötä ymmärtänyt, ettei toimiva lauluääni ole ollenkaan itsestäänselvyys ja jokaisesta ainutlaatuisesta hetkestä äänen kanssa tulisi olla kiitollinen.

4.2 Testosteronin vaikutus ääneen

Oma kokemukseni testosteronista on vahvistanut aikaisemmissa tutkimuksissa ilmenneitä äänellisiä haasteita ja lakkotiloja. Testosteronin aiheuttama toinen äänenmurros on tuonut valtavia teknisiä haasteita äänenkäyttöni ja sitä myöten myös epävarmuutta ammatilliseen identiteettiini. Olen joutunut löytämään uudelleen ääneni ja oppimaan pois jännityksistä, joita fysiologiset muutokset ovat tuottaneet äänielimistöni. Uuden äänen ja hengitysyhteyden löytäminen ei ole ollut helppoa jatkuvasti muutoksessa olevassa kehossa. Vasta nyt kolmen ja puolen vuoden jälkeen ääneni on alkanut asettumaan ja toimimaan moitteettomasti.

Testosteroniannostuksella ja laadulla on suuri merkitys äänen kannalta. Itse aloitin testosteronin käytön puolikkaalla pussilla eli 2,5 grammalla testogeeliä. Siirryin koko pussille eli 5 grammaan vasta kolmen kuukauden jälkeen ja sillä tavoin jatkoin, kunnes puolen vuoden kohdalla vaihdoin lihasinjektiona annettavaan Nebido-piikkiin. Nebidolla olin yhteensä kolme vuotta, kunnes tuttavani suosituksesta vaihdoin lyhemmällä aikavälillä annettavaan Sustano-injektioon. Sustano on ollut tähän mennessä paras sekä mielialan että äänen stabiliteetin kannalta. Koko ajan olen ylläpitänyt ja harjoittanut ääntäni säännöllisesti. Pariin otteeseen oli aikoja, jolloin muutokset olivat niin voimakkaat, etten kyennyt laulamaan ja harjoittelemaan ollenkaan.

Kurkunpäässä sijaitsee sukupuolihormonireseptorit, joten kaikki hormonaaliset muutokset vaikuttavat suoraan kurkunpäähän. (Pulkkinen 1994, 25.) Yleensä cispojilla äänenmurros kestää 4-8 vuotta alkaen n. 10–12-vuotiaana, kun sukupuolihormonien erityys lisääntyy. (Koistinen 2005, 98.) Testosteroni aiheuttaa äänihuuliin turvotuksen, jonka muodostama kollageeni muuttuu vähitellen äänihuulia paksuntavaksi ja pidentäväksi massaksi tehden niistä jäntevät ja voimakkaat. Tästä muutoksesta syntyy miehille ominainen perus eli frekvenssitaajuus. Kilpirusto kasvaa sitä mukaan, kun

äänihuulet kehittyvät kilpiruston sisällä. Kilpiruston kasvettua täyteen kokoonsa sen kärki muodostaa pojilla kurkun seudulle niin kutsutun aataminomenan.

Transmiehillä äänenmuutos poikkeaa hieman cispoikien äänenmuutoksesta. Testosteroni aiheuttaa kyllä äänihuulten kasvun, mutta ainoastaan niissä rajoissa missä jo täyteen kokoonsa kasvanut kilpirusto on. Paksuuntuneet äänihuulet, limakalvo eli epiteeli ja kurkunkpään muun lihaksiston täytyy siis sopeutua paljon pienempiin oloihin transmiehillä. Tämä aiheuttaa monia haasteita lauluääntä ajatellen. On tutkittu, että miesten kurkunkpään rustorakenteet ovat suuremmat verrattuna naisiin ja äänenmurroksen aikana kurkunkpään luutumiset tapahtuvat myös eri aikaan. Tämä mahdollistaa äänihuulissa ja limakalvoilla tapahtuvan massan kasvun siten, että kilpirusto mukailee näitä muutoksia. Suuremmasta rakenteesta johtuen täysikasvuisen cismiehen kurkunkpään vakaus ja voima ovat ihan eri luokkaa verrattuna transmiesten kurkunkpään. (Constansis 2008.)

Transmiehet yleensä ottaen aloittavat heti täydellä annostuksella mikäli testosteronilaatu on injektioimuodossa. Muutokset kurkunkpäässä tapahtuvat ääntä ajatellen liian nopeasti. Kurkunkpää ei ehdi sopeutua muutoksiin ja vaarana on, että yksilölle syntyy pysyvä äänihäiriö ja kurkunkpään lukkiutuminen johtaa lauluäänen menetykseen. (Constansis 2008.) Constansisin tutkimuksen, oman ja oppilaitteni kokemuksen perusteella transmiehet hyötyvät asteittaisesta ja vähitellen lisäystä testosteroniannostelusta. Erityisesti transmiehet, joiden ikä on yli 30 vuotta, olisi hyvä aloittaa hormonihoitot hyvin rauhallisesti. (Constansis 2008) Erityisesti vanhemmat transmiehet hyötyvät laulutunneista, puheterapiasta ja ääniryhmistä. Kokemukseni mukaan iän lisäksi geeneillä on suurin merkitys itse äänen muutokseen ja sen vaivattomuuteen. Yleensä geenit määräävät myös sen, kuinka paljon lihasmassaa kurkunkpähän kasvaa. (logopedin maininta 2013) Oppilaissani on nuoria transmiehiä, joilla täydellä annostuksella aloittaminen ei ole pilannut lauluääntä. Päinvastoin ääni on toiminut moitteettomasti ja on täysin verrattavissa cismiäisten ääneen.

Kokemukseni mukaan kaikki transmiehet huolimatta iän tuomista eduista tai suhteellisen suuresta luustosta tarvitsisivat äänen huoltoa ja lauluopetusta. Tämän vahvistaa myös Constansis tutkimuksessaan. (Constansis 2008)

Olen ollut nyt testoilla noin vuoden. Aloitin pienellä annoksella ja pidin lähes vuoden saman matalan tason, jotta voisin tarkkailla rauhassa muutoksia ja antaa keholleni aikaa sopeutua niihin.

Aluksi tuntui pitkään, että äänelleni ei tapahdu mitään. Aloin jo epäillä, että ehkä ääneni ei tulekaan muuttumaan paljon – tai ollenkaan - kun olen jo keski-ikäinen. Tämä oli minulle suuri surun aihe.

Olin kaikessa salassa itsekseni laulanut hakien matalampaa korkeutta jo kauan ennen testoja. Tätä olin tehnyt oikeastaan koko ikäni aina välillä, mutta järjestelmällisempään harjoittamiseen rupesin ehkä noin vuotta ennen testojen aloittamista. Minulla ei kuitenkaan ollut käsitystä tekniikasta, joten painoin ääntäni väkisin alaspäin. Ensimmäisen vuoden aikana ääneni väsyikin harjoitellessani, ja happi tuntui loppuvan lähes aina, kun lauloin. Olin usein epätoivoinen ja ajattelin, etten koskaan – enää - pysty laulamaan julkisesti. Tämä oli minulle suuri surun aihe, koska olen laulanut koko ikäni, lähinnä omaksi ilokseni, mutta myös juhlissa, leirinuotioilla ja erilaisissa yhteislaulutilaisuuksissa. (oppilas, 2015.)

4.3 Transmiesten äänielimistö

Seuraavassa luvussa esittämäni väittämät perustuvat omiin ja tällä hetkellä saatavilla olevista tutkimustiedoista muodostamiini päätelmiin transmiesten äänielimistöstä. Jotkut väittämäni äänifysiologiset seikat saattavat muuttua tulevaisuudessa, kun tutkimustietoa transmiesten äänifysiologiasta tulee lisää. Tekemäni havainnot rakentavat jonkinlaista pohjaa tulevaisuuden äänifysiologisille tutkimuksille transmiesten ääneen liittyen.

Transmiesten anatomisesta eroavaisuuksista johtuen kurkunpää ja sitä ympäröivät lihakset ovat keskivertoa cismiestä pienemmät. Tämä on hyvin yksilöllistä ja voi olla transmiehiä, joiden äänielimistö on fysiologisesti suurempi. Liian yleistäviä johtopäätöksiä ei voi tehdä, mutta tietyt lainalaisuudet kuitenkin vallitsevat transmiesten äänestä puhuttaessa. Suurin eroavaisuus cismiesten ja transmiesten välillä on kilpiruston muodossa, koossa, äänihuulten pituudessa ja jänteveydessä sekä ääniväylän koossa. (Constans 2008) Poikkeuksia tästäkin löytyy, mutta nämä ovat yleisimmät ja tutkitusti merkittävimmät erot. Kilpiruston pituussuunnassa oleva terävyys ja kaltevuuskulma on cismiehillä suurempi kuin transmiehillä. Titzen tekemässä tutkimuksessa todettiin miesten kilpiruston olevan keskimäärin 20 % suurempi kuin naisten. Naisten kilpirusto on leveämpi ja tylpempi eli pituussuunnassa lyhempi kuin miesten kilpirusto. Tästä syystä äänihuulirako on suurempi naisilla verraten miesten huulirakoon. Tutkimusten mukaan

värähtelynopeus on miehillä hitaampi, mutta sulkuväli nopeampi. Massaltaan suuremmat ja toisiaan lähempänä olevat äänihuulet sulkeutuvat tiiviisti toisiaan vasten. Tästä syystä miehillä on vähemmän vuotoisuusongelmia äänessään. (Titze 1988, 4; Sulter, Schutte & Miller, 1996.)

Nämä pieneltä tuntuvat, mutta silti äänen kannalta merkittävät eroavaisuudet aiheuttavat transmiehille äänentuotossa suuria haasteita. Koska äänihuulten massankasvu on miltei sama kuin cismiesten, ilman pituussuunnassa olevaa tilaa äänihuulet saattavat kilpiruston sisällä poimuttua ja niiden tasapainoinen värähtely häiriintyä. Äänihuulten voidessa värähdellä koko pituudeltaan ja massaltaan vapaasti äänihuulivärähtely on myös tasainen. Pienikin jännitys ja epäsymmetria äänihuulivärähtelyssä kuuluu äänessä kireytenä, puristuksena, vuotoisuutena, vibraton muutoksina ja vaikeina rekisteriongelmina. (Miller 1996, 1-8; 18-19.)

Paksummilla, jäntevämmillä, pidemmällä äänihuulilla ja lyhemmällä äänihuuliraolla on myös helpompi vaihtaa rekisteriä. Ylimenokohdissa äänihuulten ollessa lähempänä toisiaan värähtelysyke ei juurikaan muutu eikä äänessä kuulu rekisterinvaihdoskohtaa. Äänenmurroksessa turvotus aiheuttaa juuri värähtelyssä muutoksia ja siksi ääni on hallitsematon ja epävakaa. Olen huomannut, että omassa äänessäni juuri ylimenokohdat ylärekisterissä ovat äänelleni hankalia. Äänessäni kuuluu edelleen ylärekisterissä lauletaessa turpeutta ja ahtautta, joka johtuu äänihuulten venymiskapasiteetin rajoittuneisuudesta sekä äänihuulteni massan suuruudesta niiden pituuteen nähden. Lisäksi falsettirekisterini on ollut kadoksissa äänenmurroksen aikana. Viime aikoina olen alkanut löytämään falsettirekisteriäni uudelleen, mikä johtuu muutosten tasaantumisesta.

Tietyssä vaiheessa murrosta kompensoin tätä pituuden ja jäntevyyden puutetta ”tiltaamalla” eli kallistamalla kilpirustoa keinotekoisesti ylös ja eteen, jotta äänihuuleni saisivat lisää venymistilaa. Tämä kilpiruston ”tiltaaminen” auttoi paljon pop-jazz-fraseerauksessa, mutta ei sopinut kvaliteetiltaan klassiseen äänenmuodostukseen. Tällä hetkellä klassisella tekniikalla tehty kurkunpäättä alaspäin ja eteen suuntaava kallistaminen on tuntunut paremmalta äänen tuoton kannalta. Äänihuulitasolla tapahtunut asettuminen on mahdollistanut tämän. Uskon, että kilpirustoni on alkanut sopeutumaan

muuttuneeseen äänihuulimassaan ja kilpiruston vauhdittunut luutuminen on myös omalta osaltaan vakauttanut äänihuulivärähtelyä ja siten stabilisoinut ääntäni.

Transmiehillä äänihuulirako on suurempi johtuen leveämmästä kilpirustosta suhteessa sen pituuteen. Constansis oli huomionnut tutkimuksessaan, että lisääntynyt massa ja limakalvot kurovat tätä rakoa umpeen ja äänihuulivärähtely voi jopa tulla vakaammaksi aikaisempaan verraten. Oma päätelmäni tästä on, että mikäli äänihuulimassa kasvaa sopivassa suhteessa kilpirustoon, ääni voi jopa parantua äänenmuutoksen myötä. Oikea suhde luo ihanteelliset olosuhteet äänihuulille värähdellä tasaisesti koossaan sopivan kilpiruston sisällä. Tätä ilmiötä voisi verrata pystytettyyn kolmion malliseen telttaan. Mikäli teltan muodostaman kehikon pituus on oikeassa suhteessa telttakankaaseen, telttä on vakaa ja pysyy pystyssä kovassakin tuulessa. Mikäli runko on liian pieni tai suuri suhteessa kankaaseen telttä on epävaka.

Pituussuunnassa oleva tilan puute vaikeuttaa äänihuulijänteen venymistä ja äänihuulilihaksen jäntevöitymistä, jota äänihuulissa olevan massan määrä edellyttäisi. Tämä vaikeuttaa täydellistä äänihuulisulkua ja koko laajuudeltaan ja pinta-alaltaan värähtelevien äänihuulien toimintaa. Rekisterivaihdoskohdat alhaalla ja ylhäällä vaikeutuvat, koska kilpiruston pitäisi antaa äänihuulille enemmän tilaa venyä ja joustaa muuttuvissa olosuhteissa. Päätelmäni mukaan liian suuri massan suhde äänihuulten pituuteen on merkittävä tekijä rekisteriongelmissa ja äänellisessä epävakaudessa transmiehillä.

Cismiesten, jotka ovat harjoittaneet ääntään, on kilpiruston rakenteen puolesta helpompaa laulaa ylimenoalueilla ja saavuttaa ylärekisterissä täysipainoisesti soiva ääni. Heille siirtymävaihe helpottuu huomattavasti kilpiruston salliman tilan ja muodon sekä äänihuulten paremman jäntevyyden ja pituuden puitteissa. Äänihuulet pääsevät tällöin värähtelemään koko pituudeltaan lähempänä toisiaan ja näin vältetään siltä, että äänihuulivärähtely muuttuu siirtymäkohdassa liian suuren vocalis eli äänihuulilihasjännityksen tai ilmanpaineen vuoksi. (Koistinen 2005, 62.) Transmiehillä värähtelypinta-ala ja avovaihe ja sulkuväli on suurempi, joten synkronisesti toimivan äänihuulisulun ja värähtelyn saumaton toimiminen ylimenokohdassa vaatii erityistä

teknistä tarkkaavaisuutta kilpiruston luonnollista kallistusliikettä ja ilmapirran vapaata virtausta myötäillen. (Aalto-Parviainen 1985, 126.)

Äänihuulimassan suhde verraten niiden pituuteen ja kurkunpään kokoon tarjoavat fysiologiset puitteet perusäänellemme ja äänityypille (Titze 1988). Lisäksi äänityyppiin vaikuttavat ääniväylän leveys, pituus ja resonaatiotilojen laajuus (Koistinen 2005, 68; Titze 1988). Koska transmiehillä äänihuulimassa ja epiteeli (limakalvo) ovat äänihuulten pituuteen ja kilpiruston kokoon verraten suuremmat, tämä voi aiheuttaa ongelmia äänenlaatuun myös puhuessa. Se millä tavoin äänihuulet lähentyvät ja värähtelevät toisiaan vasten on merkittävää äänentuoton kannalta. Pysyvä vuotoisuus ja hallitsemattomuus transmiehillä viittaa lukkiutuneeseen äänenkäyttöön. Oireet voivat olla merkinä siitä, ettei äänihuulisulku ole mainitsemistani syistä täydellinen ja kurkunpään lihastasolla oleva toiminta on epätasapainossa.

Olen huomannut oppilaisiani saman, minkä Constans löysi tutkimuksessaan, ettei kaikkien kohdalla ääni laske odotetusti, vaan jää ikään kuin puoleen väliin. Puheäänien korkeus ei ole massaan korreloiden matalalla, vaan lukkiutuneena vanhan ja uuden äänen välimaastossa. (Constans 2008.) Ongelma kasvaa havaintojen mukaan, mikäli yksilö ei ole löytänyt uuteen matalampaan ääneen sopivaa äänenkäyttötapaa ja puhekorkeutta, vaan käyttää edelleen ääntään kuin se olisi kurkunpään lihasten ja kilpiruston tasolla korkeampi. Transmiehille on erityisen tärkeää oppia puhumaan oikeilla lihaksilla, joita uusi muuttunut ääni vaatii. Vanhasta äänestä poisoppiminen on kuitenkin hidasta, koska monilla puhevuosia on kertynyt jopa 20 vuotta tai enemmänkin ennen prosessia. Lihasten uudelleen asettautuminen vaatii oikeita toistoja ja ymmärrystä siitä, mitä tekee väärin. Omalle puheäänelle on sokea, koska jokainen kuulee äänensä kallon läpi. Tästä syystä suosittelenkin oppilaitani äänittämään ääntään aika ajoin, jotta he oppisivat kuulemaan ääntään oikealla tavalla. Transmiesten laulun opettajana keskityn laulamisen lisäksi myös puheääneseen. Lauluäänien opettamisen ohella oikean äänenkäyttötavan opettaminen puheeseen on todella tärkeää. Laulaminen transmiehillä vapauttaa toki ääntä kokonaisvaltaisesti, mutta ilman puheäänien vapauttamista oma autenttinen ääni ei voi löytyä.

4.4 Äänen harjoittamisen merkitys transmiehillä

Olen opettanut transmiehiä nyt neljän vuoden ajan ja olen ohjannut transmiehille suunnattua kehoääni-ryhmää, jossa olemme harjoittaneet muuttuvaa ääntä psykofyysisin menetelmin. Ryhmät ovat antaneet paljon viitteitä siitä, mitä harjoituksia kannattaa tehdä ja mitä ei. Olen kehittänyt ja koonnut harjoitteita aina ryhmän tarpeiden mukaan. Harjoitteet ovat sisältäneet kehollisia rentoutus-, hengitys- ja liikeharjoituksia. Näihin harjoituksiin olen liittännyt ääntä eri muodoissa.

Transmiehille suunnattu psykofyysinen äänityöpajatoiminta poikkeaa huomattavasti ryhmistä, joissa ei ole transkokemuksen omaavia ihmisiä. Transmiehiä opettaessa täytyy ottaa huomioon sukupuoliristiriidan ja kehodysforian aiheuttamat fysiologiset ja psyykkiset haasteet. Ryhmässä vallitseva turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri sallii jokaisen ilmaista tai jättää ilmaisematta dysforiaansa tai ahdistustaan vapaasti ja pelkäämättä. Ryhmäläisten dysforiakokemukset voivat myös ajoittain voimistua työskenneltäessä psykofyysisten harjoitteiden parissa. Ohjaajan on tarpeen olla sensitiivinen mahdollisten dysforiakokemusten suhteen ja viestiä selkeästi ja toistuvasti ryhmäläisille, että heidän ei tarvitse pakottaa itseään sellaisiin harjoitteisiin, jotka tuottavat liian suurta ahdistusta. Tämä on ensiarvoisen tärkeää transmiehille korjaavan ryhmäkokemuksen ja identiteetin vahvistumisen kannalta.

Ääniharjoitteet, samoin kuin esim. Aleksander-tekniikasta kai peräisin oleva rentoutuminen vapauttavat minut kohtaamaan tätä häpeää ja päästämään siitä irti, ymmärtämään, että minä olen ihan hyvä tällaisena, ja aivan yhtä arvokas kuin kaikki muutkin ihmiset. Pari kertaa olenkin ääniryhmän ohjatuissa harjoituksissa alkanut itkeä siinä patjalla maatessani (Aleksander-rentoutus), ihan itsekseni hiljaista itkua, joka on tuntunut ihan mielettömän hyvältä. Ja kuinka ääni onkaan sen jälkeen laulaessani kulkenut!

Jokaisen ääni on yksilöllinen ja se mikä toimii itsellä, ei välttämättä toimi toisella ollenkaan. Kokemukseni mukaan transmiesten yksilölliset tarpeet äänen harjoittamiseen vaihtelevat ihmisen koon, iän, äänenkäyttötavan, äänialan ja ääniväylän koon mukaan. Aikaisemmilla lauluharrastuksilla ja laulamisella on suuri merkitys äänen asettumisen kannalta murroksen aikana ja jälkeen. Yleensä terve puheääni ja vahva laulusta nuoruudessa juuri kilpiruston kasvun aikaan auttaa myöhemmän äänenmuutoksen aikana

huomattavasti. Tämän olen huomannut transmiehiä opettaessa ja myös omalla kohdallani. Äänen joustavuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää, koska transmiehillä kurkunpään koko asettaa omat rajoitteensa (Titze 1988). Huomasin omassa äänessäni joustavuuden muuttumisen aika pian hormonihoitojen aloittamisen jälkeen. Kurkunpään jäykkyyttä helpotti itse tehty Voice Massage eli äänihieronta kurkunpään alueen lihaksiin ja kurkunpään eri venytykset. Jäykkyyttä on edelleen, mutta nykyään se on samaa luokkaa kuin cismiesten äänessä oleva jäykkyys. Transmiehillä voi olla äänen asettumisen jälkeen jopa joustavampi ääni verraten cismiehiin johtuen äänihuulten pituuden ja jäntevyyden eroista. On yleisesti tiedossa, että raskaammille ja voimakkaammille äänille kuvioiden laulaminen on vaikeampaa kuin kevyemmille. (Miller 1996, 40–41). Liian suurella massalla ja voimalla laulaminen jäykistää ylipäätään kokemukseni mukaan kurkunpäästä ja koko ääniväylää.

Ihmisen oma kyky harjoittaa ja kehittää ääntään oikein on merkittävässä roolissa äänen vakiintumisen ja myöhemmän käytettävyyden kannalta. Se edellyttää audiokineettistä kykyä ja realistista käsitystä oman äänen mahdollisuuksista. Audiokineettinen kyky kehittyy juuri laulutunneilla paremman kehotietoisuuden, äänen kuulemisen ja tuntemisen yhteyden myötä. Itselläni valtava etu on se, että olen laulun ammattilainen ja laulanut paljon pienestä saakka. Lisäksi ympäristöni on ollut lauluäänen kehitykselle virikkeellinen ja olen saanut hyviä työkaluja hakea hyvää teknillistä laulutapaa jo hyvin nuorena isän toimiessa hyvänä äänellisenä mallina. Olen tavannut transmiehiä, joilla ei ole mitään tietoa oikeanlaisesta äänenkäyttötavasta ja jotka ovat täysin hukassa äänensä kanssa, koska eivät tiedä miten sitä voisi harjoittaa. Voin kuvitella tilanteen omalle kohdalleni, koska huolimatta ammatistani ja kyvystäni harjoittaa ääntäni myös itsellä on ollut välillä suuria vaikeuksia saada muuttuva ääneni toimimaan. Avuttomuuden tunnetta muuttuvan äänensä kanssa oppilas kuvaa seuraavasti:

Kun yritän laulaa yksin niin huomaan kuinka kehoni joutuu tekemään jotain mitä ei ole pitkiin aikoihin tehnyt. Se on vieraalla maalla. Se ei muista miten olla. Ja ne vähäisetkin muistijäljet mitä sillä on, eivät enää äänenmurroksen myötä pidä paikkaansa. Se on täysin eksynyt. Epätoivoisesti yritän käyttää vanhoja muistijälkiä ja lihasmusiä äänentuottamisessa. Lopputuloksena on kuitenkin jotain uutta, erilaista ja sekavaa. Se tuntuu kummalliselta. (oppilas, 2014.)

Äänityöpajatyöskentely on voimauttanut siihen osallistuvia ja vahvistanut heidän kokemustaan oikeudesta käyttää omaa ääntä rohkeasti ja anteeksi pyytelemättä:

Tahdon kuitenkin tulevaisuudessa kyetä nauttimaan laulusta. Minusta ei tarvitse tulla esiintyjää. En vain tahdo enää kantaa näin valtavaa taakkaa mukani. Haluan kyetä laulamaan. Edes yhteislauluissa. Ihanaa olisi jos voisin nauttiakin siitä. Uskonkin, että mikäli vain pääsen peloistani ja häpeästäni niin nauttisin laulamista. Nauttisin aivan suunnattomasti. Etenkin jos saan tämän uuden ja kutkuttavan odotetun ääneni hallintaani. Voisin viimein laulaa sellaisella mataluudella kuin minun kuuluukin. Minun ei tarvitsi enää käyttää äänenmurrostani tekosyynä laulamattomuuteeni. Ei tarvitsisi tehdä positiivisesta asiasta puheesta negatiivista. (oppilas, 2015)

Ääniryhmät ovat lisänneet transmiesten kehotietoisuutta ja tarjonneet apua äänenmuutokseen liittyvissä haasteissa ja ongelmassa. Oppilaan saadessa apua äänenmuutokseensa, uusi ääni alkaa löytää paikkaansa ja toimimaan:

Onneksi minulla oli tilaisuus osallistua Demianin ääniopetukseen samana keväänä, jolloin olin aloittanut testot: tämä oli käänteentekevää. Ensinnäkin rauhoituin luottamaan siihen, että muutokset tulevat pikku hiljaa. En myöskään enää pyrkinyt yksinomaan pakottamaan ääntäni niin möreäksi kuin siitä irti lähti, vaan aloin kiinnittää huomiota hengittämiseen, kehon hyvinvointiin ja äänen luonnollisempaan tuottamiseen. Tajusin, miten jumissa koko ylävartaloni on, ja aloin tietoisesti suoristaa ryhtiäni aina kun siihen kykenin, vaikka tämä olikin välillä todella vaikeaa kehodysforian takia. Transmaskuliinille ei todellakaan ole mikään yksinkertainen juttu istua tai seistä ryhdikkäästi, koska silloin joutuu kohentamaan rintakehäänsä tavalla, joka tekee kiusallisesti tietoiseksi oman rintakehän vääristä muodoista (siitä, että on rinnat, jotka eivät kuulu omaan kehoon). Ja tietenkin bindasin (eli käytin rintakehää litistävää liiviä), joka myös haittasi hengittämistä ja hapenottoa, ja aiheutti myös jumeja ja krampeja koko yläkroppaan. (oppilas, 2015.)

Transmiesten äänenopetuksessa ja ääniryhmissä tärkeimpiä harjoitteita ovat olleet yhteisen laulamisen ja ääniharjoitteiden lisäksi kehoa rentouttavat ja vapauttavat harjoitteet. Olen huomannut sen, että mikäli ihminen kykenee rentoutumaan lihasten tasolla, on jo mielen tasolla tapahtunut jokin merkittävä muutos. Tämä psykofyysinen vapautuminen vaikuttaa suoraan positiivisesti myös ääneen ja itseilmaisuuksiin. Esimerkiksi jooga perustuu juuri kehon liikkeiden ja hengityksen saumattoman virtauksen kautta tapahtuvaan mielen rahoittamiseen ja tasapainottamiseen. (Farhi 2009, 23.) Lihasten rentoutuessa hengitys vapautuu ja syvenee, mieli kohdistuu läsnä olevaan hetkeen ja kehoistimuksemme herkistyvät. Pallean vapautuessa myös ääniväylä ja kurkunpään seudun lihakset rentoutuvat. Transmiehille erityisesti psykofyysinen lähestymistapa on tärkeää, koska kehomieli ei hälytystilansa vuoksi kykene toimimaan saumattomasti

yhdessä. Saavuttamalla paremman yhteyden oma luonnollinen ääni voi vapautua ja siten löytyä.

Kun sitten lopulta kasvatin testoannosta yli puolen vuoden käytön jälkeen, ja vihdoin aloin huomata pientä äänen madaltumista ja saada kommenttejakin siitä toisilta, olin aivan riemuissani. Tässä vaiheessa osallistuin maskuliinien yhteislaulu- ja ääniharjoitteluryhmään todella innoissani, halukkaana harjoittamaan ääntäni "julkisemmin" aina kun vain voi. Yhdessä laulaminen tuntui todella hyvältä ja olin ylpeä siitä, kuinka kajautimme porukalla komeasti erilaisia lauluja. Yhdessä venytteleminen ja ääniharjoitteiden tekeminenkin tuntui hyvältä, omassa kehossa oleminen alkoi tuntua paremmalta kuin aikoihin. (oppilas 2015)

Transmiehille pitämäni ääniryhmät ja laulutunnit ovat olleet osallistujille erittäin merkityksellisiä oman äänellisen identiteetin ja miehisen minäkuvan vahvistumisessa:

Tunne oli mieletön. Lähdin jo siltä ensimmäiseltä kerralta muuttuneena. Vasta silloin ymmärsin kuinka laajasti lukkonni minuun vaikuttavatkaan. Istuin dösään selkä suurempana ja koko keho avoimempana kuin koskaan. Katseeni oli suoraan eteenpäin ja tunsin itseluottamuksen kasvaneen. Hymyilin ja tunsin, että "kyllä mä vielä pystyn tähän". (oppilas, 2014)

Tällä hetkellä elän murrosvaihetta ääneni kanssa. Pelkoni, ettei äänestäni tule vakuuttavaa, on ehkä turha. Jo nyt ääneni on matalampi ja omempi kuin mitä pahimmissa peloissani uskalsin arvata. Vaikka juuri nyt laulaminen on vaikeaa - ääni tuntuu katkeilevan ja kulkevan hallitsemattomasti milloin minnekin, mörinästä kiekumiseen - uskon sen kehittyvän vielä ja löytävän oman uomansa. Niin ja mitä ääni minulle merkitsee: Identiteettiä. Minuutta. Uskottavuutta. Vakuuttavuutta. Voimaa. Lähellä oloa. Rakkautta. (oppilas, 2014)

Kokemukseni mukaan tietoisempi kehon ja äänen yhteys on ollut suorassa yhteydessä itseilmaisun vapautumiseen transmiehillä. Moni uskaltautuu ilmaista paremmin itseään, mielipiteitään ja ottaa rohkeammin tilaa. Lisäksi monilla on kokemuksia lauluäänen merkityksestä oman todellisen identiteetin näkyväksi tekemisessä läheisille ihmisille. Itselle muuttuneen äänen nauhoittaminen muutosvaiheessa ja laulunäytteiden lähettäminen vanhemmille oli erittäin merkittävää heidän sopeutumisessaan fyysisiin muutoksiini. Uskon, että muuttuneen ääneni kuuleminen auttoi heitä kohtaamaan kipeitä tunteita, kuten häpeää suhteessa erilaisuuteeni. Omaksi koettu ääneni ja siitä virtaava

autenttisuus lohdutti antaen varmuutta ja luottamusta siihen, ettei kysymys ole ihmisyyden muuttumisesta joksikin toiseksi, vaan kasvamista omaksi itseksi.

Tässä vaiheessa rohkaistuin taas laulamaan myös muiden (siis cisihmisten) kuullen. Paha tapani kun on hyräillä puuhaillessani, niin itsensä hiljaiseksi pakottaminen, jottei tulisi väärin sukupuolitetuksi, oli ollut minulle aika ajoittain tosi hankalaa. Lauloin mm. ystävälle yksinani syntymäpäivälaulun muiden kuunnellessa, ja kestin jännityksen siitä, miltä ääneni ehkä kuulostaa. Ja hyvältä se kuulosti. (oppilas, 2014.)

Eräs oppilaani puhui kulttuurisesta mykkyydestä, jota oli kokenut muiden miesten kanssa muuttuvan äänensä kanssa. Se, ettei löydä itselle paikkaa ja osallisuuden kokemusta miesten maailmassa voi aiheuttaa yksilölle riittämättömyyttä ja häpeää. Tästä voi tulla itseä syrjivä ja suojaava kierre, joka ajaa ihmisen pois yhteydestä. Pelko siitä, että ei kelpaa on monille ihmisille todellinen. Oman autenttisen äänen etsiminen voi olla yksi keino rikkoa tätä häpeän kierrettä ja tulla näkyvämmäksi omassa elämässä. Ääni heijastaa kokemukseni mukaan aina sisäistä tilaamme. Ääntä ja kehomieliyhteyttä harjoittamalla voidaan korjata näitä sisäisiä negatiivisia uskomuksia ja tunteita, jotka lisäävät sisäistä yhteyttömyyttä. Osallisuuden kokemus lähtee mielestäni ihmisestä itsestä. Olemalla osallinen omassa tarpeissa ja toiveissa kurottaa kohti sitä, mistä on jäänyt osattomaksi. Jo se, että transmies löytää syvän ja toimivan äänen voi toimia ensiaskeleena kohti rohkeampaan ja välittömämpään olemisen tapaan. Yhteyden kokemus ympäröivään maailmaan lähtee kokemukseni mukaan aina ihmisen sisäisestä yhteyden kokemuksesta.

4.5 Testosteronin vaikutus ilmaisuun ja sukupuoli-identiteettiin

Testosteronikorvaushoitojen ja äänen madaltumisen myötä moni transmiehistä on kokenut äänellistä ja itseilmaisullista vapautumista. Aikaisemman naisellisen äänen kanssa moni on ollut huomattavan lukossa äänellisesti eivätkä ole voineet spontaanisti ilmaista itseään sosiaalisissa tilanteissa. Moni transmiehistä odottaakin eniten äänen mataloitumista, jotta menisi sosiaalisissa tilanteissa läpi miehestä ja tulisi kohdelluksi omassa sukupuoleessaan. Moni oppilaistani on kokenut äänen mataloitumisen myötä myös enemmän yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta kulttuurisesti miehenä olemiseen. Tästä

syystä äänellä on valtava merkitys mieheksi identifioitumisen ja osallisuuden kokemuksessa miesten maailmassa.

Äänen madalluttua moni uskaltaa ilmaista tarpeitaan, rajojaan ja tilaansa paremmin. Uusi ääni vapauttaa tunneilmaisua ja samalla kehollisista tuntemuksista tulee tietoisemmaksi, mikä voi joskus myös kahlita vanhojen tunnemuistojen ja tottumusten noustessa pintaan:

Tunneilmaisun osalta toteaisin, että joskus aiemmin kykenin yksinäni laulaessani käymään läpi tunteiden skaalaa hyvinkin vapautuneesti ilosta suruun, mutta tiedostettuani sen, että ääneni ei kuulosta minun korviini oikealta, olin alkanut karttaa jopa yksin laulamista. Testot aloitettuani huomasin yhdessä laulaessa maskuliinien ääniryhmässä, että pääsen taas tähän liikituksen ja voimaantumisen tilaan. (oppilas, 2015)

Rakastan uutta matalaa ääntäni. Rakastan sitä tunnetta kuinka tulen selkänöjä saattaa resonoida matalan ääneni kanssa. Rakastan sitä tunnetta kuinka rintakehä hyrisee ja kaikuu matalissa äänissä. Rakastan sitä suuntaa mihin ääneni koko ajan kasvaa ja kehittyy. Kehoni ja alitajuntani ei siihen kuitenkaan ole tottunut tai oppinut. En osaa toimia sen kanssa. Jo puhuessani huomaa kuinka alitajuntani luulee minun puhuvan liian matalalta ja yrittää nostaa ääntäni, sillä eihän se ennenkään tältä kuulostanut. Sen vuoksi äänentuottoni ei aina ole puhuessakaan rennoimmillaan, vaan hilattuna turhan korkeaksi. Uudesta rakkaasta ja odotetusta äänestä tuleekin siis myös haastava kumppani, jonka kanssa joutuu kamppailemaan. Eihän sen niin pitäisi mennä. Minun tulisi voida jo avata siipeni ja lentää vapaana. Olenhan viimein minä. (oppilas, 2015)

Matalampi ääni ja sen myötä rohkeampi äänenkäyttö varmistaa sen, että tulee sosiaalisissa tilanteissa paremmin kuulluksi. Tunnustuksen saaminen omasta äänestä on transmiehille herkässä äänenmuutosvaiheessa erityisen tärkeää. Ääni on ensimmäinen muuttuva elementti matkalla kohti omaa itseä ja kauan kaivattua fyysistä miehuutta. Rohkaisevan palautteen saaminen ympäristöstä tuntuu merkityksellisemmältä, kuin koskaan aikaisemmin. Varsinkin jos palautetta omalle aidolle sukupuoli-identiteetille ei ole lapsuuden perheeltä saanut. Äänenmuutosvaiheessa muistan olleeni hyvin herkkä äänelliselle palautteelle. Kommentit, ettei ääneni ollut vielä tarpeeksi matala tai riittävän soiva tuntuivat musertavilta ja lannistavilta. Pelko siitä, etten riitä miehenä itselleni ja muille tuntui äänessäni. Olen viime aikoina oppinut arvostamaan itsessäni myös muita miehisiä ominaisuuksia ja äänelläni ei ole enää niin suurta painoarvoa miehisen identiteettini kannalta. Silti koen miehuuteni etsimisen kulkeneen käsi kädessä ääneni

löytymisen kanssa. Ympäristöstä tuleva myönteinen palaute ja rohkaisu on ollut myös elintärkeää itsetunnon ja eheän minäkuvan uudelleen rakentamisen kannalta transmiehenä.

Kipeä kohta minulle odotellessani äänen madaltumista oli huomata, että tuntemani cisihmiset eivät tajunneet, miten syvästi tärkeästä asiasta minulle oli kyse, kun ääneni tuli puheeksi. Erään kerran tavatessani yhtä ystävääni pitkän tauon jälkeen, kun testot olivat jo alkaneet hitusen vaikuttaa ääneeni, odotin iloisen jännittyneenä, että hän olisi sanonut siitä jotakin ihan itse. Kun hän ei sanonut mitään, ja koska minusta äänen muutos oli ihan selvä, kysyin häneltä, kuuleeko testojen vaikutuksen äänestäni, että onko se muuttunut. Hänen vastauksensa oli; "no, ehkä sinun äänesi on alkanut vähän narista". Ja toinen ystävä totesi minulle, että "sinun äänesi on tainnut vähän palautua korkeammaksi, se oli jo matalampi tässä välillä". Olimme nimittäin edellisen kerran puhuneet puhelimitse aamulla, jolloin ääneni oli vielä aamukäheä. Aamukäheänä se kuulostaa ihan vakuuttavalta miehen ääneltä. Tämän huomasi mm. silloin, kun joku puhelinmyyjä soitti minulle aamulla, ja kun en ollut kiinnostunut hänen tarjouksestaan, hän pahoitteli häiritsemistään ihan eri tavalla kuin kukaan puhelinmyyjä koskaan silloin, kun ääneni perusteella tulin tulkituksi naiseksi. Havaitsin oman kokemuksen kautta, miten se, mihin sukupuoleen ostajan oletetaan kuuluvan, vaikuttaa siihen, miten tungetteleviä myyjät ovat. Oma vastaukseni oli sanallisella tasolla aivan sama kuin koko ikäni: "Haluatko sä myydä jotakin? Jos, niin mä en osta mitään puhelimitse". Aiemmin olin siitä huolimatta joutunut usein kuuntelemaan tuotteen mainioutta vakuuttelevaa puhetulvaa ja sanomaan "suljen nyt puhelimen" ja usein jopa sulkemaan sen, jotta myyntipuhe katkeaisi. Nyt myyjä pyysi heti anteeksi, että oli häirinnyt, ja lopetti saman tien puhelun.

Huomasin, että surun ilmaiseminen itkemällä vaikeutui ja muuttui testosteronihoitojen myötä, vaikka aikaisemmin saatoin itkeä hyvin helpostikin. Myös muilla transmiehillä, joiden kanssa olen asiasta keskustellut, on ollut samanlaisia kokemuksia. On viitteitä siitä, että testosteroni hormonina voi vaikeuttaa kykyä itkeä (Collier 2014), joka selittäisi miksi itkeminen vaikeutuu testosteronihoitojen myötä. Alkujärkytykseni jälkeen ymmärsin, ettei kykyäni itkeä ole hävinnyt kokonaan, vaan ainoastaan muuttunut. Olen oppinut tunnistamaan uuden tapani liikuttua ja ilmasta liikutustani. Surun tunnistaminen on nykyään vaikeampaa, koska testosteronin myötä koen surussani myös vihaa. Tämä on osittain vaikeuttanut surun ilmaisemista itkien. Kun olen kyennyt tunnistamaan vihan takana olevan suruni, olen päässyt parempaan yhteyteen itkuni kanssa. Kykyämme itkeä vaikuttaa myös kulttuuri, jossa olemme kasvaneet. Vanhempien tunneilmaisu ja säätelykyky vaikuttaa meihin varhaisesta vuorovaikutuksesta saakka. (Gerhardt 2007,

129.) Joissakin perheissä itkeminen on luontainen tapa ilmaista surua. Oma kokemukseni lapsuudesta on, että itku on ollut sallittua ja sen kautta on purettu myös muita sanomattomia tunteita ja mielenliikahduksia. Itku on ollut keino tulla kuulluksi ja nähdyksi omassa kokemuksessa. Tällä on ollut suuri merkitys myös oman suruni kohtaamisessa.

Testot ovat selvästi vaikuttaneet kykyyni itkeä. En oikein osaa sanoa, kaipaanko itkuja, tai koska sitä kaipaan. Sen huomaan selvästi, että minua ei itketä ollenkaan samalla tavalla kuin aikaisemmin. Esimerkiksi teatterissa viime viikolla koin syvää liikutusta useita kertoja näytelmän aikana, mutta kertaakaan en tuntenut tarvetta itkeä, eivätkä silmäkulmani edes kostuneet. Vierustoverini sen sijaan itki monessakin sellaisessa kohdassa, missä minä tunsin liikutusta. Ehkä kuitenkin tuollainen tilanne on vähän eri kuin esimerkiksi suuri suru kuten läheisen kuolema. Uskon, ja joitakin kokemuksiakin minulla on, että kykenen itkemään silloin, kun on kyse tosi isoista asioista.

5 AUTENTTISUUS SYNTYY VUOROVAIKUTUKSESSA

5.1 Näkyväksi tekevä autenttisuus

Uskalla olla tyhjä, koska vain tyhjiydestä valo pääsee sisään. Itsensä ja elämänsä täyttäminen kaikella turhalla, kuten materiaalilla ja epäterveillä ihmissuhteilla vie tilaa valolta. Valo on rakkautta, tietoisuutta, joka löytää asuinpaikkansa keskeneräisyyden ja rikkinäisyyden maaperällä. Näennäisellä täydellisyydellä on vain kiiltävä pintainen kuori, johon rakkaudella ei ole tilaa asettua. Älä omista, älä yritä hallita. Elämässä ei ole kysymys siitä kuka on oikeassa. Oikeassa olemisen tarve on harhaa ja vie erillisyyteen. Olemalla oikeassa tuomitset jo sen, joka omasta mielestäsi on väärässä. Todellinen kauneus asuu tietämättömyydessä ja antautumisessa tämän hetken todellisuuteen. Luopumalla kaikesta turhasta saat tarvitsemasi. Myöntämällä olevasi väärässä elät totuudessa. Tulemalla tietoiseksi rakkaudettomuudesta itseäsi kohtaan avaudut todelliselle rakkaudelle ja myötätunnolle. Elämällä läpi pelon ja epäluulon saat luottamuksen ja pelottomuuden. Tunnistaessasi vihan vapautat sisällä olevan surusi. Surressasi löydät anteeksiannon. Hiljaisuudessa oivallat oleellisen ja kohtaat aidon itsesi. Tyhjässä on kaikki ja rikkinäisyydessä eheyden siemen – tämä on elämän paradoksi. (Tekijän päiväkirja, 11.6.2013)

Näkyväksi tekevällä autenttisuudella tarkoitan ihmisyyttä, jossa kaikilla tunteilla on oma tilansa ja mahdollisuutensa tulla ilmaistuksi. Näkyväksi tekevä autenttisuus on itsensä ilmaisemista ja toteuttamista sellaisenaan. Tarkastelen näkyväksi tulemista itsensä toteuttamisen ja tässä kohtaa esiintyvän taiteilijuuden kautta, koska siinä kohtaavat kaksi näkyvyyden peruselementtiä, joista toinen on autenttista toimintaa ja toinen egon sanelemaa halua tulla nähdyksi ja huomatuksi. Itsensä toteuttaminen ei rajoitu kuitenkaan esiintyvään taiteilijuuteen, vaan on vastuunottoa omien lahjojen ja taipumusten hyödyntämisestä kaikkienensa. Jokaisella esiintyvällä taiteilijalla on jokin sisäinen tunnistamaton tai tunnistettu tarve olla esillä. Esillä olemiseen liittyy myös alkukantainen narsistinen tarve saada hyväksyntää omalle olemassaololleen. Mikäli rakkautta ja hyväksyntää ei ole saanut lapsuudessa riittävästi voi esiintymisestä tulla väline tämän tyhjiyden täyttämiseen. Terve narsismi on kuitenkin välttämätöntä esiintyvälle taiteilijalle ja myös näkyväksi tulemiselle. Salomaan (2014, 17) mukaan varhaislapsuuden kiintymyssuhteista saatu ulkoinen mielihyvän kokemus muuttuu myöhemmin sisäiseksi olemassaolon iloksi ja mielihyvän kokemukseksi. Tämä erillisyyden tunne on tarpeen terveen narsismin syntymiseksi yksilössä. Tervettä narsismia tarvitaan sisäisen eheyden kokemukseen. Tähän kokemukseen liittyy kaikkien tunteiden ilmaisu, itseluottamus, kyky kiintyä muihin ihmisiin ja nauttia

seksuaalisuudesta ja toisten olemassaolosta. ”Terveeseen narsismiin kuuluu lujouden ja lempeyden tasapaino: kyky vetää rajoja terveen lujouden avulla mutta tarvittaessa myös kyky ottaa huomioon muita ihmisiä terveen lempeyden avulla. ” (Salomaa 2014, 43). Juuri tällaista tervettä lujouden ja lempeyden tasapainoa esiintyvä taiteilijakin tarvitsee kasvaessaan autenttiseksi taiteilijaksi.

Salomaa jakaa kirjassaan *Narsismin tiedostaminen* narsismin eri tyypeihin, joissa kaikissa löytyy sekä epätervettä, että tervettä narsismia. (Salomaa 2014, 42–45.) Epäterve narsismi syntyy, koska lapsen minuus ei ole täysin eriytynyt vanhemmasta. Lapsen ja vanhemman välillä ei ole tervettä rajaa, jossa kumpikin kokee olevansa erillisiä. Tämän seurauksena on, ettei lapsella ole tilaa omille tunteille, eikä hänen tarpeisiinsa vastata. Tunneyhteyden puuttuessa lapsen aito itse ei pääse syntymään. Emotionaalisesti hyljätty lapsi joutuu hyväksynnän tarpeessaan joko sulautumaan vanhempaansa tai rakentamaan itsekeskeisen ja paisutellun omanarvon tunteen, jossa heikkoudelle tai haavoittuvuudelle ei ole tilaa. Molemmissa tapauksissa lapsi joutuu hylkäämään itsensä ja tulee ajetuksi yksinäisyyteen. (Salomaa 2014, 17; 20–21.)

Näkyväksi tuleminen edellyttää epäterveen narsismin kohtaamista itsessä. Oman autenttinen itse on piilossa näiden suojamekanismien taustalla. Professori Kari E. Turunen kuvaa ihmisen piilotajunnassa piileviä narsistisia yllykkeitä lapsuuden kokemuksista, joissa halun ja tarpeiden täyttymisen sekä pettymysten suhde korreloi aikuisuudessa yllykkeiden voimakkuuden ja niiden personoitumisen kanssa. Narsistiset yllykkeet, kuten viha, kateus ja pelko eivät saa ihmisessä kohtuuttomasti otettaan, mikäli lapsuudessa perustarpeisiin on vastattu riittävästi. Vaille jäämisen kokemus lapsena aiheuttaa pettymyksen, jota lapsen mieli ei kykene rakentavasti käsittelemään. Näin hänelle saattaa kehittyä korostunut defensiivisyys eli puolusteisuus persoonaan. Nämä defenssit esiintyvät juuri kateuden, vihan ja pelon muodossa. Voidaan puhua Turusen mukaan pettymystunteista, jotka tulevat suojaamaan ihmistä tulevilta pettymyksiltä ja vaille jäämisen kokemuksilta. (Turunen 2004, 104–105.)

Narsistiset yllykkeet suojaavat myös häpeältä, syyllisyydeltä ja arvottomuuden kokemukselta, joita varhaiset pettymykset ja torjuntakokemukset ovat aiheuttaneet. Siksi niiden kohtaaminen ei ole helppoa ja pyrimme tunteiden läpielämisen sijaan ennemmin

rationalisoimaan tai pakenemaan tunteitamme. Narsistinen loukkaus, joka meissä syntyy huonon konsertti- tai tutkintoarvostelun myötä kertoo epäterveen narsismin olemassaolosta meissä. Se kuinka pian toivumme pettymyksistä, loukkauksista ja torjuntakokemuksista toimii mittarina sille, kuinka vahvasti epäterve narsismi meissä vaikuttaa. Voimakkaat narsistiset yllykkeet kertovat rajattomuudesta, heikosta minäkuvasta ja hauraasta itsetunnosta. Itsearvostuksen ja kunnioituksen puute tekee meistä haavoittuvaisia ja herkkiä arvostelulle. Itsessä sisällä olevan haavoittuvuuden ja siihen liittyvien defenssien tunnistaminen ja läpikäyminen ovat tie eheyteen. Näiden kipeiden tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen on askel autenttisempaan olemisen tapaan.

Esiintyvä taiteilija tarvitsee esillä olemisen tarvetta ollakseen kiinnostava. Mihin taiteilija ei itsessään usko, siihen eivät usko kuulijatkaan. Itsensä kiinnostavaksi kokeva kiinnostaa myös muita. Tästä syntyy myös karisma – energeettinen tila taiteilijan ympärillä. Karisma on kokonaisvaltaisesti värähtelevää energiaa ihmisen ympärillä. Se on varmuutta ja luottamusta, joka vakuuttaa ja herättää ihailua. Ilman jonkin asteista narsismia tätä vetovoimaa ei synny. Usein ihmisiä kiehtoo suurten persoonien ristiriitaisuus. Uskon tämän ristiriitaisuuden johtuvan ihmisen sisäisestä hyvän ja pahan taistelusta, jossa narsismin vastakohtat mittelevät keskenään.

Charles Taylor käsittelee narsismia ja vetää rajalinjan autenttisuuden ja ainoastaan omia etuja tavoittelevan narsismin välille. Hänen mukaansa narsismin kulttuuri seuraa ihannetta, jonka saavuttamiseen se ei omien ominaisuuksiensa vuoksi kykene. Narsismin kulttuuri on Taylorin mielestä läpeensä ristiriitainen, jossa tavoiteltua ihannetta ei ole täysin syvällä tasolla edes ymmärretty ja oikein tulkittuna asettaisi monet harjoitetuista käyttäytymismalleista kyseenalaisiksi. (Taylor 1996, 84.) Esiintyvänä taiteilijana ja erityisesti laulajana meidän tulisi pyrkiä tulemaan tietoisiksi motiiveistamme laulaa ja toteuttaa itseämme. Laulajalle tämä asettaa suuremman haasteen, koska instrumenttimme on niin henkilökohtainen ja osa psykofyysisyyttämme. Omaan ääneen ja egoon voi helposti samaistua ja äänestä sekä osaamisesta tulee oman arvon määrittäjiä. Emme kuitenkaan voi olla yhtä aikaa autenttisia taiteilijoita ja elää tiedostamattomassa kieltäytymällä itsen kasvusta. Tärkein fokus näkyväksi tulemisessa pitäisi olla musiikin palvelemisessa, välittämisessä ja ajatuksessa, että on osa jotain itseä suurempaa.

Autenttisen laulajan merkitys on juuri hengen suuruudessa, ei itsekeskeisissä tavoitteissa. Autenttinen taiteilija tietää ja tunnistaa oman arvonsa, mutta ei sorru ylimielisyyteen tai omahyväisyyteen.

Itsekeskeisessä ja haurasta minäkuvaa kompensoivassa esiintymisessä itsestään voi näyttää vain sen, millaisena tahdot muiden itsesi näkevän. Esiintyminen voi olla omien kulissien ylläpitämisen väline ja keino paeta omaa itseään. Lava edustaa ihannetta, jossa olet näkyvä ja rakastettu – kulisseyksissä oma arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet piilotetaan esirippujen varjoihin. Muiden ihailu ja suitsutus ylläpitävät harhaa itsestä kaikkivoipana, jota elämän haavoittuvuus ei kosketa. Lopulta ihminen alkaa itsekkin uskoa harhaansa kaikkivoipaisuudestaan. Kuitenkin henkinen tyhjiys näkyy lavan ulkopuolella ja miten käy jos ääni menetetään. Löytyykö ihmisarvo ja arvokkuus vielä äänen menetyksen jälkeen. Jos esiintymisestä tulee ainoastaan oman arvottomuuden kompensatio, on se itsensä pakenemista. Oman erityislaatuisuuden harhassa eläminen ajaa ihmisen oravanpyörään, jossa oma arvo määräytyy tekemisen mukaan ja sen kuinka paljon tunnustusta tekemisestään saa osakseen. Erityislaatuisuuden harhassa ei ole sijaa heikkoudelle ja keskeneräisyydelle – ainoastaan täydellinen kelpaa. Autenttisuus elämäntapana on tästä harhasta vapautumista.

Lapsen nähdyksi tuleminen omana itsenään edellyttää aikuiselta avointa ja kaunista katsetta. Liian helposti lapselle tärkeät aikuiset katsovat lasta katseella, jolla antavat ilmi lukkoon lyödyn käsityksen lapsesta. Käsitys perustuu saatuun tai luultuun tietoon lapsesta. Tällainen katse, joka viestii ennalta tietämistä, ei vahvista lasta. Se viestii: minä näen sinut joka tapauksessa sellaisena kuin olen päättänyt nähdä. Se jähmettää lapsen eikä anna hänelle mahdollisuutta tulla nähdyksi omana itsenään. Se ei anna lapselle tilaa kukoistaa ihmisenä, kertoa itsestään, tulla huolissaan lohdutetuksi ja iloissaan vahvistetuksi. Se on lisäksi katse, joka vastaa eikä kysy. Tällä tarkoitan sitä, että se on katse, joka tietoisesti tai tiedostamatta pyrkii toteamaan lapselle: tällainen sinä olet.” (Mattila 2011, 28.)

”Yksilöinä ymmärrämme, miten paljon omaperäinen identiteetti tarvitsee tärkeimpien läheisten tunnustusta ja miten pahoja haavoja sille aiheutuu tuon tunnustuksen kieltämisestä.” (Taylor 1996, 77). Jokainen yksilö tarvitsee tunnustusta ja arvostusta lapsuudessa ensin olemassaolostaan ja myöhemmin aikuisena tekemästään työstä. Tunnustuksen saamisen tarve jatkuu läpi elämän. Mikäli lapsi on tullut nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on, tunnustuksen hakemisella myöhemmin ei ole niin suurta merkitystä. Joskus lapsi on tullut näkyväksi ainoastaan tekemisten tai tekemättä

jättämisen kautta. Tällöin tunnustuksen saamisesta voi tulla pakonomaista ja läpi elämän kestävää suorittamista. Ehdollisen rakkauden maaperässä syntynyt epäterve uskomus siitä, että olen rakastettu ja hyväksytty vain täydellisenä, säilyy sisäisenä äänenä aikuisuuteen saakka. Vaille jäämisen kokemus täytyy kohdata ja käsitellä, jotta taiteilija ei lähde suorittamaan uraansa. Autenttisuutta on tunnistaa nämä tuntemukset ja toimia tietoisesti niitä parantaakseen. Kaikki taiteilijat tarvitsevat ulkopuolelta tulevaa tunnustusta jossain määrin, jotta oman työn merkityksellisyys ja mielenkiinto säilyy pitkässä juoksussa. Kuitenkin itsestä tuleva arvostus ja tunne omasta riittävydestä ovat tärkeimmät peruspilarit, jotka kannattelevat taiteilijaa lopulta vaikeuksien yli.

”Ihminen voi hallita elämänsä muuttamalla näkymättömäksi. Kun en näy enkä kuulu, en voi haavoittua. Neutraloin itseni, teen itseni ääriviivattomaksi. Huolehdin siitä, ettei minulla ole hankalia mielipiteitä, tarpeita tai tunteita. Varmuuden vuoksi huolehdin, ettei minulla ole mielipiteitä ollenkaan. Niinpä en koskaan tarvitse muilta mitään. En testaa ympäristöäni millään tavalla, enkä kysele saanko ottaa tilaa. Kun en ota tilaa en ole vaivaksi. Silloin kenenkään ei tarvitse rakastaa minua. Näin hallitsen ympäristöäni, koska en milloinkaan ota näkyväksi tulemisen riskejä.” (Hellsten 2000, 75.)

Ihminen, joka päättää olla käyttämättä lahjojaan torjutuksi tulemisen tai epäonnistumisen pelossa ei voi tulla näkyväksi. Näennäisen turvan valitseminen sen sijaan, että kantaisi vastuun itsensä toteuttamisesta ja siten näkyväksi tulemisesta on itsensä ja tarkoituksensa pakenemista. Näkyväksi tekevä autenttisuus on rohkeutta toimia pelosta huolimatta ja sietää turvattomuutta sekä häpeää. Autenttinen näkyväksi tuleminen on rohkeutta astua epävarmuuden maaperälle, jossa jokainen askel voi joko pettää tai kantaa kohti päämäärää.

5.2 Autenttinen vuorovaikutus

Autenttinen vuorovaikutus syntyy siitä, kun ihminen ymmärtää oman arvonsa ja arvottomuutensa keskinäisen tilan. Tuolloin ihminen kykenee refleктоimaan itseään rehellisesti suhteessa toiseen. Autenttisessa vuorovaikutuksessa tiedostetaan transferenssin eli menneisyydestä nykyhetkeen tapahtuvan tunteensiirron mahdollisuus eikä sen anneta ohjailla suhdetta, vaan tietoisesti pyritään olemaan läsnä itselle ja toisen tunteille. Leena Kotila siteeraa kirjassaan Pentti Ikosta, jonka mukaan transferenssin intensiteetti eli voimakkuus riippuu puhuttavasta asiasta. Jos pelkää tunteitaan ja oppilaan

tunteita on parasta selvittää molemmille, ettei halua tietää oppilaasta ihmisenä tai hänen huolistaan yhtään mitään. (Kotila 2008, 156.) Autenttinen ihminen tunnistaa motiivinsa toimintansa takana eikä yritä hyötyä toisista antamatta heille vastavuoroisesti jotain takaisin. Jos autenttisuutta harjoittava tavoittelee jonkinasteista hyötyä, tulisi sen palvella ympärillä olevia ja olla ainakin avointa ja reilua toimintaa suhteessa hyödyn antajaan. Tästä syystä autenttisuuteen kuuluu tietoisena oleminen. Mikäli ihminen ei tunnista omaa kateuttaan ei hän kykene myöskään aidosti jakamaan, antamaan tai ponnistelemaan yhteisen hyvän puolesta. Autenttinen ihminen pyrkii epäitsekkyuteen ja harjoittamaan kiitollisuutta joka vapauttaa ihmisen katkerista ajatuksista. Autenttiselle ihmiselle onkin tärkeää tunnistaa omat kateuden, itsekkyyden, ahneuden ja vihan tunteet. Nämä kärsimyksen siemenet vaikuttavat tiedostamattomana jatkuvasti ajatuksiimme, toimintaamme ja uskomuksiimme toisistamme ellemmme ole niistä tietoisia. Autenttinen vuorovaikutus perustuu näiden siementen tarkasteluun ja käsittelyyn.

Autenttinen oleminen on kiitollisuutta, iloa, vapautta ja yhteyttä kaikkeuteen. Autenttinen ihminen ajattelee, että kaikessa on yksi ja yhdessä on kaikki. Olemme kaikki yhtä ja toisessa oleva kärsimys on itsessämme. Omien vanhempiemme kokema kärsimys asuu meissä ja kannamme heidän vihaan, surua ja häpeää. Olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa kaikkeen itsemme kautta. Sisäinen tilamme heijastaa ulkoista tilaa ja toisinpäin. Kohtaamalla sukupolvien yli menevän vihan, katkeruuden ja häpeän synnymme uudelleen omaksi itseksi. Tämä on mielestäni autenttisuuden ydin. Syntymällä uudelleen luomme uuden todellisuuden tässä hetkessä. Koko autenttinen olemuksemme heijastuu ympärillemme ja kaikkeen, mitä teemme. Autenttinen vuorovaikutus alkaa siitä, kun synnymme uudelleen. Havahdumme kysymään itseltämme elätkö elämäni todella itse vai elätkö mennyt kärsimys kauttani. Tuona hetkenä ihminen ottaa askeleen kohti sisimpäänsä ja autenttinen oleminen mahdollistuu.

Autenttinen vuorovaikutus perustuu aina vastavuoroisuuteen, jossa molemmat osapuolet ovat tasavertaisia. Tämä pyrkimys johtaa siihen, että kykenemme suojelemaan itseämme ihmissuhteilta, joissa ilmenee epätervettä narsismia tai riippuvuutta, oikeutusta ja vaativuutta. Nämä piirteet ihmisissä altistavat meitä kärsimyksen siemenille erityisesti kateudelle, mustasukkaisuudelle ja vihalle. Vaativa tai narsistinen persoonallisuus tekee toisesta ihmisestä itsensä osan. Toisella ei ole tilaa olla, hengittää tai ilmaista omia

mielipiteitä tai ajatuksia elleivät ne ole yhteneväisiä minä vaurioisen kanssa. Autenttinen vuorovaikutus on erillisyyttä ja omilla jaloilla seisomista. Autenttinen vuorovaikutus on kykyä asettaa raja itsensä ympärille sanomalla tarpeen vaatiessa eriävät mielipiteensä julki sekä hyväksyä toisin ajattelevien ihmisten näkemykset tuomitsematta. Näin tekemällä ihminen hyväksyy oman erillisyytensä, eikä vaadi muita ajattelemaan tai toimimaan samoin. Hyväksymällä erillisyytensä omine tunteineen, ajatuksineen ja toiveineen ihminen kykenee hyväksymään myös muut erillisinä juuri sellaisena kuin ovat.

Vastavuoroisessa suhteessa ihmisillä on mahdollisuus toteuttaa itseä juuri sellaisena kuin on mitään pienentämättä tai itseä turhaan suurentamatta. Olen kokenut omakohtaisesti sen, että tasapuolisessa ja vastavuoroisessa suhteessa voin olla niin suuri kuin olen ajatuksiltani ja teoiltani. Vastavuoroisesti annan tilaa toiselle eikä toisen suuruus ole itseltä pois. Mielestäni ihmissuhteiden harmonia perustuu ajatukselle, jossa kaikki voivat kasvaa ja kaikilla on tilaa olla juuri itsensä kokoisia. Autenttinen suuruus ei synny toisten alas painamisen kustannuksella, vaan yksilön omasta kyvykkyydestä, rohkeudesta ja viisaudesta tunnistaa oma arvo suhteessa toisiin. Autenttinen ihminen osaa tuoda oman arvonsa esiin toisia pienentämättä.

Transihmisiä opettaessani sukupuoleen liittyvä kokemus on aina yksilöllinen ja ainutlaatuisena kokemuksena sellaisenaan arvokas. Oma kokemukseni ei ole toista suurempi ja tästä käsin noudatan nöyryyden periaatetta, jota autenttinen opettajuus ja ihmisyyys vaativat. Kaikenlaiset yleistävät johtopäätökset, jotka sanoitetaan ääneen oppilaan sukupuoli-identiteettiin tai olemisen tapaan viitaten, vaikeuttavat oppilaan sisäisen äänen ja aidon identiteetin näkyväksi tulemista. Kokemuksellinen sanottaminen täytyy olla aina oppilaasta itsestä lähtevä ja tietoisena opettajana velvollisuuteni on antaa oppilaalle kuulluksi tulemisen lahja. Kuulluksi tuleminen on ensimmäinen askel tietoisessa vuorovaikutuksessa, jonka jälkeen aito psykofyysinen prosessi voi lähteä liikkeelle. Tämä on autenttista vuorovaikutusta. (Tekijän päiväkirja, 2015)

5.3 Sukupuolen moninaisuuden ja seksuaalisuuden kohtaaminen

Jotta voi olla täysin aito ja läsnä oppilaalleen, täytyy olla tietoinen myös omasta kokemisestaan sukupuolisena ja seksuaalisena ihmisenä. Millä tavoin autenttisuus ilmenee opettajalla oman seksuaalisuuden ja sukupuolisen ymmärryksen tasolla. Miten nämä asiat yhdessä voivat vaikuttavaa kohtaamiseen erilaisen nuoren tai aikuisen kanssa

opetustilanteessa, millaisia tunteita se herättää ja millä tavoin asiaan tulisi suhtautua ammatti-ihmisenä.

Psykologi, psykoterapeutti ja pedagogi Carl Rogers kertoo kirjassaan ”Freedom to learn (1969)” autenttisesta opettajasta näin: ”Opettajan on uskallettava olla aito suhteessa oppilaisiinsa, ja hänen on uskallettava näyttää olevansa kokonainen persoonallisuus asenteineen, tunteineen, ei esitettävä persoonatonta roolia. Opettajan tulee arvostaa, hyväksyä ja luottaa oppilaisiinsa tavalla, joka ei omi eikä arvioi heitä. Lisäksi opettajan pitää eläytyä oppilaiden kokemuksiin ja tunteisiin.” (Laursen 2004, 159).

Olen huomannut, että vaikka elämme pitkälle 2000-lukua, seksuaalisuus ja erityisesti sukupuolinen moninaisuus ovat edelleen tabuja. Ihmiset eivät tiedosta elävänsä sukupuolisen ja seksuaalisen moninaisuuden keskellä, vaikka näkevät sitä ympärillään. He elävät, opiskelevat ja valmistuessaan tekevät työtä hetero-olettamuksesta ja dualistisesta sukupuolijärjestelmästä käsin. Jälkimmäisellä tarkoitan sitä, että sukupuolisuus on jakaantunut vain kahteen toisilleen vastakohtaksi muodostuneisiin mieheen (mask.) ja naiseen (fem.). Tämä vanhentunut ajattelutapa ja suhtautuminen sulkevat ulkopuolelleen vähemmistön, joka haluaisi myös tulla kohdelluksi omalle identiteetilleen toivomallaan tavalla.

”Muun muassa transsukupuoliset, intersukupuoliset, homoseksuaalit ja transvestiitit ovat elävä esimerkki siitä, että sisäistetyt asiat ovat alttiita syrjäytymään. He elävät sukupuolijärjestelmämme mukaan, ja samanaikaisesti he kokevat jotakin toisenlaista kuin se, mihin heitä soviaalistetaan.” (Vilka 2010, 46).

Sukupuolijärjestelmämme on perushierarkia, jonka mukaan soviaalistumme ja elämme vuorovaikutuksessa suomalaisen yhteiskunnan ja siellä asuvien ihmisten kanssa. Sukupuolijärjestelmämme dualistisuuden ongelma ei ole yksittäisten ihmisten tietämättömyydessä, vaan länsimaisessa yhteiskunnassa, jossa vallitsee edelleen alkukantainen käsitys erosta, jossa mies on yhteiskunnallisesti älyllisen toiminnan toteuttaja ja nainen edustaa hellyyteen perustuvaa luonnon toimintaa. Tämä ajattelutapa on lähtökohdiltaan biologinen ja naisen kyky synnyttää on otettu selittäväksi tekijäksi naisten ja miesten rooleille ja toiminnalle yhteiskunnassa. (Vilka 2010, 46.)

Toki edistystä on tapahtunut kasvavan tiedon ja kaikille ulottuvan median myötä, mutta silti vanhahtava käsitys on tiukassa ihmisten asenteissa. Kohdalleni ei ole vielä tullut koulua, jossa käytäisiin avointa keskustelua opetussuunnitelman sisällä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asioista. Eräs norjalainen ystäväni kertoi heillä olleen jo alakoulussa kurssi, jossa käsiteltiin erilaisuuden kohtaamista. Aiheena olivat seksuaaliset vähemmistöt, sateenkaariperheet ja muita etnisiä vähemmistöjä. He käsittelivät asioita ryhmissä, joissa muun muassa eläytyivät tytön/pojan asemaan, joka ihastuu samaan sukupuoleen. Jälkeenpäin he keskustelivat, mitä tunteita se herätti itsessä ja ympäristössä. Ryhmädraamaan liitettiin myös aiheet kiusaaminen ja syrjimin erilaisuuden vuoksi ja sitä käytiin läpi ryhmissä näytellen ja eläytyen syrjityn rooliin. Oli ihailtavaa kuulla, että Norjassa ollaan niin paljon edellä asioissa. Ja tämä kurssi käytiin norjalaisessa alakoulussa jo kymmenen vuotta sitten. Mielestäni tämän tyyppiset kurssit ovat myös oivallinen keino opettaa perusempatian taitoja lapsille ja sen myötä ennaltaehkäistä kiusaamista.

Sukupuoli ja seksuaalisuus ovat kuitenkin edelleen pulmallisia aiheita suurelle osalle opettajakuntaa ihan varhaiskasvatuksesta korkeakouluopetukseen. Myös jotkut sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset ja lääkärit uskovat edelleen, että transsukupuolisuus on psyykinen häiriö. Ammattilaisten käsityksiin vaikuttaa usein opittu käsitys, että kaikkien tulisi käyttäytyä ja ajatella normatiivisella tavalla. Tämä tapa on tullut historiasta, johon ovat vaikuttaneet lääketiede, kirkko ja oikeusinstituutio omilla vaihtelevilla kannanotoillaan ja säätelyillään. (Vilka 2010, 85.) Historian taustan huomioon ottaen on selvää, että asenteet ja uskomukset ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle lähes muuttumattomana. Näin ollen tuttu ja turvallinen tapa ajatella on menneiltä sukupolvilta opittua ja siten yleisesti hyväksyttävää. Ihmisinä nojautumme helposti tuttuun ja turvalliseen, joka antaa meille tunteen selkeydestä ja viittaa jo koettuun asennoitumisen malliin menneisyydessä.

Sukupuoleltaan moninaisen oppilaan kohtaamista vaikeuttaa monesti liian pinnallinen tulkinta ihmisen ”silmään sopivamman” ulkomuodon perusteella (Vilka 2010, 85). Näin voi käydä myös opettajalla. Oppilaan oma sisäinen kokemus itsestään ja sukupuolesta jää opettajalta pimentoon. On kuitenkin hyvä muistaa, että se mikä ei ole näkyvää on kuitenkin olemassa. Näin kunnioitamme jo valmiiksi oppilaan mahdollista erilaista

sisäistä kokemusmaailmaa. Tärkeintä on muistaa opettajana, ettei meillä ole oikeutta mitätöidä toisen kokemusta ja tunnetta itsestään. Lukukappaleen alussa kerroin Rogersin ajatusta autenttisesta opettajasta ja hän painotti siinä kykyä eläytyä oppilaan kokemuksiin ja tunteisiin. Autenttinen opettaja ottaa selvää asioista, pyrkii ymmärtämään oppilastaan erilaisuudesta huolimatta ja kykenee rajoja ylittävään empatiaan.

5.4 Silmään sopivampi oppilas

Usein käy niin, että homoseksuaali, transihminen tai muutoin sukupuoliristiriitaa kokevat ihmiset aiheuttavat opettajalleen hämmennystä. Hämmennys saattaa johtua tiedon puutteesta, omista eriävistä arvoistaan suhteessa oppilaaseen tai omista aikaisemmista arvostuksista. Kuitenkin jokaisen ihmisen tulisi saada normaalia kohtelua riippumatta siitä, eriävätkö arvot tai ajatusmaailma radikaalisti toisistaan. Tässä kohtaa mielestäni kysytään opettajan ammattilaisuutta ja autenttisuutta kohdata oppilas vertaisenaan. Asia helpottuu monta kertaa, kun kysyy itseltään kuinka haluaisi itseään kohdeltavan. Vilkan mukaan ”jokaista tulisi kohdella omana itsenään, omaksi koetussa sukupuolestaan siten, että hänen sukupuolikokemustaan, seksuaalisuuttaan ja identiteettiään kunnioitettaisiin.” (Vilka 2010, 86).

Sukupuolirooleja rikkova lapsi voidaan katsoa häilyväksi tai epäluotettavaksi sen vuoksi, ettei häntä voi tarkoin määrittellä, luokitella tai asettaa tutunturvallisiin raameihin. Oma opettajanikin koki uhkaavana ja pelottavana sen, etten vastannut hänen perinteistä ihmiskuvaansa sukupuolen osalta. Pelko voi herättää jopa aggressiota ja vihaa uutta sekä erilaista kohtaan, koska se joillakin osuu niin voimakkaasti perusturvallisuuden tunteeseen. Mitä voimakkaampi tarve hallita, sitä heikompi perusturvallisuuden tunne on pohjalla. Kyseisellä opettajallakin oli valtava tarve hallita ja kontrolloida. Hän oli hyvin autoritäärinen, eikä hyvällä tavalla. Olin liian poikamainen tytöksi ja siksi liian erilainen. Rikoin olemisellani rajan, joka opettajan maailmassa edusti ”normaaliutta.” Samaan aikaan luokalla ollut poikamainen tyttö oli kyseisen opettajan lellikki. Taustalla oli varmasti tarve laittaa ”häilyvä” ja ”epäluotettava” ruotuun ja tehdä minusta niin sanotusti hänen silmilleen sopivampi. (Tekijän päiväkirja, 2012)

Kaavamaiset käsitykset, jotka lisäävät ennakkoluuloja, johtuvat osittain myös ihmisen valikoivasta muistista, joka vahvistaa kaikenlaisia ennalta olemassa olevia käsityksiä. Ihmiset muistavat hyvin tapaukset, jotka tukevat ennakoasenteita, mutta eivät kiinnitä niinkään huomiota niihin havaintoihin, jotka sotivat niitä vastaan. (Goleman 1997, 197).

”Ennakkoluulojen tunnepohja opitaan lapsuudessa, kun taas uskomukset, joilla niitä yritetään oikeuttaa, tulevat myöhemmin” kertoo Thomas Pettigrew, Santa Cruzissa University of Californiassa työskentelevä sosiaalipsykologi, joka on tutkinut ennakkoluuloja jo vuosia. (Goleman 2007, 197).

Mikäli ennakkoluulot syntyvät varhaisessa vuorovaikutuksessa, ihmisten on vaikeampi tulla tietoiseksi tästä opitusta mekanismista. ”Ennakkoluuloihin liittyvät tunteet opitaan hyvin varhain, minkä vuoksi niistä on hyvin vaikea päästä kokonaan eroon, vaikka ne aikuisena tuntuisivat kuinka vääriltä.” (Goleman 1997, 197). Tiedostamaton pelko ja häpeä ovat usein varhaisessa lapsuudessa opittu sanaton ja asenteista hiljaisesti omaksuttu tunnetieto, joka juurtuu mieliimme. Useimmiten juuri nämä tunteet heräävät seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä puhuttaessa.

Paradoksina on monta kertaa vaikeus ymmärtää toisessa se, mikä on vaikeaa ymmärtää itsessään. Ammatillisessa kohtaamisessa ei tarkastella siis enää vain oppilaan sukupuolen tai seksuaalisuuden määritelmää, vaan ajankohtaiseksi tulee myös opettajan oma määritelmä ja suhde omaan seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen. Monille ammattilaisille saattaa tulla hämmennys, onko itse jollain tapaa kieroutunut ihminen, jos hyväksyy asiakkaan transvestisyyden, transsukupuolisuuden tai homoseksuaalisuuden. (Vilkkä 2010, 10). Hämmennys voi olla osittain myös pelkoa. Pelkoa ylipäätään siitä, mitä muut ajattelevat jos pidän, arvostan ja vieläpä tuen transsukupuolista nuorta hänen omassa elämänsäkokonaisuudessa.

”Kun emme kohdistu katsetta sukupuoleen, emme myöskään määrittele ennalta toisen seksuaalisuutta. Kehollisen ihmisen kohtaaminen antaa tilaa asianomaisen omille käsityksille ja määrittelyille omasta kehostaan, sen seksuaalisuudesta ja sukupuolesta.” (Vilkkä 2010, 87). Opettajan tulisi hyväksyä se, ettei kykene määrittelemään oppilaan sukupuolta ennalta. Tämän hyväksyessä opettaja kykenee kohtaamaan oppilaansa ensisijaisesti persoonana. ”Persoonana on aina ainutlaatuinen yksilö, joka kykenee itsetiedostukseen, vastuuseen itsestään ja muista ihmisistä” (Vilkkä 2010, 86). Muodostaessaan käsitystä opetettavastaan on tärkeää, että opettaja huomioi oppilaan elämäntilanteen merkityksen ja tärkeyden. Oppilaan elämäntarinaa aletaan muodostaa jo ensimmäisestä tapaamisesta lähtien. Etenkin laulunopetuksessa on tärkeää luoda

luottamuksellinen suhde oppilaaseen jo varhain. Lauluäänessä kuuluvat kaikki tunteet myös ilmaisematta jääneet psykofyysisen kokonaisuutemme vuoksi. Jos jokin on jäänyt kertomatta tai jotain ominaisuutta täytyy salata, on sillä suora vaikutus hengitykseen ja sitä kautta ääneen. Oppilaan ei pitäisi jännittää laulutunneilla sitä, mitä opettaja hänestä ajattelee tai onko hän hyväksytty omana itsenä. Oppilaan tulisi voida nauttia omasta ainutlaatuisuudestaan ja kokea erilaisuutensa voimana. Tämän tunteen oppilaalleen vain tietoinen ja sillä tavoin autenttinen opettaja voi antaa.

5.5 Sukupuolisensitiivinen opettaja

Oman työni myötä olen hahmotellut periaatteita, joiden avulla opettaja voi osoittaa sensitiivisyyttä työskennellessään oppilaiden kanssa. Nämä periaatteet pätevät kaikkiin kohtaamisiin.

Sukupuolisensitiivinen opettaja

- Kohtaa sukupuoleltaan moninaisen oppilaan ensisijaisesti persoonana. Antaa tilaa oppilaan itse sanoittaa omaa sukupuoli-identiteettiään ja seksuaalisuuttaan, jos tämä niin haluaa.
- Tunnistaa omat tunteensa, ajatuksensa ja arvostuksensa liittyen sukupuoleen ja seksuaalisuuteen. Kykenee kyseenalaistamaan normatiivisesti värittyneitä ja jäykkiä ajatusmalleja liittyen sukupuoleen tai seksuaaliseen tai romanttiseen suuntautumiseen.
- Kykenee antamaan luvan oppilaan ainutlaatuisuudelle tai erilaisuudelle hankkimansa tiedon ja itsetutkiskelun myötä.
- Kykenee itsetiedostukseen ja reflektioon vuorovaikutustilanteessa. Ajattelee ennen kuin puhuu! Ei projisoi oppilaaseen omia ennakko-oletuksia, arvostuksia, pelkoja ja toiveita sukupuolesta ja/tai seksuaalisesta suuntautumisesta.
- Kunnioittaa oppilaan kehollisuutta koskettaessa tai puhuessa kehosta. Ei käytä sukupuolinormatiivista tai heteronormatiivista kieltä ja merkityksiä.
- Tunnistaa omat esimerkiksi sukupuoleltaan moninaisen oppilaan kanssa vuorovaikutuksessa heräävät negatiiviset tunteensa, kuten pelon, hämmennyksen, vihan, syyllisyyden tai häpeän.

- Hankkii (uusinta) tietoa sukupuolen moninaisuudesta ja seksuaalisesta tai romanttisesta suuntautumisesta. Pyrkii kaikin tavoin kehittämään itsetuntemustaan, tietämystään ja ammatti- ja kohtaamisen taitojaan.

5.6 Opettajan vastuu

Opettajan vastuu psykofyysisessä työskentelyssä on suuri. Virhearvioilta ja olettamuksilta ei voida välttyä. Oman kokemuksen mukaan oman haavoittuvaisuuden ja keskeneräisyyden tunnistaminen ja hyväksyminen on tärkeää, koska se vapauttaa opettajaa olemaan läsnä hetkessä syntyville tunteille. Opettaja ei voi olla herkillä oppilaan suhteen mikäli ei ole läsnä kyseisellä hetkellä syntyville ajatuksilleen ja tunteilleen. Näin välttyään myös ylilyönneiltä ja reagoinnilta jos opetussuhteessa syntyy jotain vaikeasti kohdattavaa. Tämä tietoinen lähestymistapa pidentää reagointiaikaa ja antaa enemmän pelivaraa eri työkalujen käyttöönottoon ja valintaan. Terapeuttisessa opetussuhteessa täytyy ymmärtää ja tunnistaa raja, mikä on omaa ja mikä oppilaan emootioita. Transferenssilta eli tunteensiirroilta menneisyyden kokemuksista tähän hetkeen ei voida välttyä ja siksi itselle tietoisena oleminen on ensisijaisen tärkeää. Ensisijaisesti tästä vastuussa on opettaja, joka mentorina on vähemmän haavoittuvassa asemassa.

Esimerkkinä tästä on vaativuuteen taipuvainen opettaja, joka ei tunnista omia riittämättömyyden tunteitaan. Opettajan tiedostamattomuus omassa vaativuudessaan voi olla tuhoavaa häpeästä kärsivän oppilaan kanssa. Juuri sillä hetkellä, kun opettaja on tiedostamattomuudessaan reagoinut tai toiminut suhteessa oppilaaseen on syntynyt transferenssi. (Kotila 2008, 155.) Mikäli oppilas ei ole tietoinen opettajalla käynnissä olevasta transferenssista, hän reagoi siihen heijastamalla opettajan tunnetilan itseensä ja tästä toiminnasta syntyy vastatransferenssi. Esimerkkinä tästä vastatransferenssista on oppilaassa heräävä riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunne, joka saattaa pahimmillaan toimia lukkiuttavana ja siten estää oppilaan kehittymisen. (Mts. 155.)

Opettajan vastuu on välttyä reagoimasta oppilaan ahdistukseen samaistumalla niihin siten, että unohtaa itsensä ja asemansa. Tämä ei tarkoita sitä etteikö saisi tuntea myötätuntoa ja empatiaa oppilaan kivulle. Aitoa myötätuntoa onkin se, että opettaja kykenee erottamaan omat tunteet oppilaan tunteista ja kykenee antamaan tilaa oppilaan kivulle. Opettajan on

siis siedettävä emotionaalista kipua ja tämä sietokyky kehittyy oman prosessoinnin myötä. Usein oppilaan saatua sanottaa kipunsa jo itse kipu hälvenee ja häpeä sen myötä väistyy. Oppilaan tulisikin saada odottaa opettajalta turvallisen aikuisen läsnä olevaa kohtaamista, jossa tulee kannatelluksi. Opettajan tulisi toimia tilanteessa rauhoittavana toisena, joka auttaa säätämään kipeitä tunteita ilman niihin samaistumista. (Ks. Martin et al. 2010, 72–73.) Monilla ei ole kokemusta lapsuudesta, että olisi kannateltu ja annettu tilaa kivun tunteille. Usein lapsi on itse ollut vanhempansa kannattelija. Omavoimaisuuteen ja pärjäävyyteen kasvaneelle oppilaalle kannatelluksi tuleminen voi olla erittäin eheyttävä ja voimaannuttava kokemus.

Opettajan vastuu on myös tietää psyykkiset voimavaransa. Tästä syystä olisikin tärkeää, että opettajalla olisi mahdollisuus työnohjaukseen, jossa voisi saada jakaa huolenaiheet turvallisessa ja luottamuksellisessa suhteessa. Työnohjauksen merkitys olisi opettajalle itsetuntemuksen ja tietoisuuden lisäämisessä sekä työn mielekkyyden ylläpitämisessä. Omien voimavarojen herkkä kuuntelu auttaa myös aistimaan oppilaiden psyykkiset rajat. Emme voi opettajina viedä oppilaalta sitä, mikä pitää hänet kullakin hetkellä pystyssä. Vaikka itse uskaltaisimme mennä rikki kadottamatta perusminäämme ja kaiken ydintämme ja vaikka se olisi ainoa oikea tie psyykkiseen vapautumiseen, jollekin toiselle se voi olla raja, jossa kaikki hajoaa. Perusminäämme ydin täytyy voida säilyttää ja sitä täytyy ylläpitää kaikin tavoin. Matka aitoon itseemme on jokaiselle meille yksilöllinen ja omista lähtökohdista ainutkertainen. Tämän tiedostaminen auttaa opettajaa hyväksymään sen, ettei voi eikä tarvitse ratkaista toisen ahdistusta, vaan tämän hänen tulee voida tehdä itse. Aito myötätunto toisia kohtaan syntyy myötätuntoisesta suhteesta itseemme. Oppilaan aitoon kohtaamiseen tarvitsemme opettajana voimavaroja ja sen vuoksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on opettajan ensisijainen vastuu.

6 KEHOON ASETTAUTUNUT MIELI JA ITSEILMAISU

6.1 Olemisen tapa, tapaenergia ja hengitystyyppi

”Mieli on ehdollistunut elämään tietyissä rajoissa ja uskomuksissa. Mieli itsessään ei pysty vapautumaan, mutta yhteys syvimpään olemukseemme – itseen voi sen vapauttaa. Mieli on kuin kävelevä robotti, joka uskoo vain siihen

maailmankuvaan jonka se on sisäistänyt. Mieli on kuin lapsuutemme peili säröineen kaikkineen. Se peili täytyy korjata siten, että jokainen särö otetaan tarkasteluun ja liimataan se uudelleen paikoilleen. Korjaamisen jälkeen sisimpämme valo ja mielen taustalla oleva tyyneys – tietoisuus voi heijastua peilistä kirkkaana olemukseemme.” (Tekijän päiväkirja, 2014)

Olemisen tapaamme kuuluu olennaisesti se, miten ihminen on asettunut kehoonsa. Kehoon asettautuminen kertoo mielentilamme, lukkomme, kokemuksemme, tunteemme ja elämän asenteemme. Masentuneella ihmisellä saattaa olla hartiat lysyssä ja tuntuu kuin koko maailman paino olisi niskan päällä. Koko selkäranka on ikään kuin kokoon painunut ilmaistakseen psyykkisen taakan suuruutta ja kohtuuttomuutta. Silmät ovat tuolloin lasittuneet ja väsyneet. Elämän ilo on häipynyt katseesta ja tilalla on eloton, liikkumaton tyhjyys. Surun tunne tuntuu sydämessä ja koko rintakehässä keuhkoja puristavana voimana. Surulliset silmät kaventuvat kohti kasvojen keskilinjaa ja kulmakarvat muodostavat harjakattomaisen kuvion silmien ja nenän ylle.

Zen-buddhalaisuudessa käytetään nimitystä *tapaenergia*, joka määrittää ihmisen juuri sillä hetkellä olevaa voimakkainta mielentilaa. (suullinen tiedonanto Linh Le 2014) Yleensä *tapaenergia* määrittää toimintaamme ja johtaa meitä *tapaenergiaa* vastaavaan lopputulokseen. Jos *tapaenergianamme* ovat riittämättömyys tai kärsimättömyys ne todennäköisesti johtavat meitä vain suorittamaan ja löydämme itsemme turhautumisen ja vaativuuden ääreltä. Jos *tapaenergianamme* ovat kiitollisuus ja myötätunto johtavat ne meidät sisäisen rauhan ja rakkaudellisen asenteen äärelle. Kiitollinen asenne lisää kiitollisuutta kaikessa, mitä teemme ja tämä näkyy koko olemisen tavassamme.

Psykofyysisenä kokonaisuudessa *hengitystyyppi* ilmaisee meissä sitä, kuinka paljon otamme tilaa itsessämme ja vuorovaikutussuhteissamme. Millä tavoin hengitämme sisään ja millä tavoin ulos. Onko meidän helppo päästää irti ja rentoutua vai pidämme kiinni asioista ja ihmisistä. Onko meidän vaikea hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat kontrolloimatta tai ohjaamatta. Onko meidän vaikea pysähtyä kuuntelemaan hiljaisuutta itsessämme. Voimmeko pysähtyä tyhjyyden äärelle uloshengityksen jälkeen.

Hengitystyyppi kertoo meille totuuden itsestämme kun opimme lukemaan sitä oikein. Hengitystyyppi liittyy olennaisesti olemisen tapaamme ja *tapaenergioihimme*. Esimerkkinä voisi olla ihminen, joka pelkää kuollakseen kaikkea. Pelko leimaa hänen

kaikkea toimintaansa. Ihminen ei ole vapaa, vaan ahdistunut, levoton ja jumissa. Erityisen kiinni hän on menneisyydessään, jota ei kykene kohtaamaan. Näin ollen hän ei pääse käsiksi pelkoa aiheuttavaan traumaan. Hänen olemuksensa on jännittynyt ja hengitys ei virtaa vapaasti. Kutsuisin hänen tapaenergiaansa levottomaksi ja turvattomaksi. Uloshengityksen jälkeistä taukoa ei ole, koska tyhjyyden tunne on liikaa. Yleensä hengitys on pinnallista ja nopeatempoista. Ihminen hyperventiloi ja pidättää hengitystään, koska ei uskalla antaa itsensä olla ja rentoutua. Tämän vuoksi hän joutuu huokailemaan ja haukottelemaan poistaakseen ylimääräisen hapen elimistöstä. Pallea on jännittynyt ja pingottunut. Koko vatsa kuvastaa tätä kehoon jäänyttä pelkoa. Uskon sen liittyvän lapsuuden turvattomuuden kokemukseen ja kuoleman pelkoon. Uloshengitys ilmaisee ja muistuttaa kuolemista. Erityisesti uloshengityksen jälkeisessä tauossa ollaan kuoleman pelon äärellä. Hengitystyyppi kertoo meille peloistamme, asenteistamme, tukahdutetuista tunteista ja näin ollen on olennainen osa olemisen tapaamme.

Kehomme siis ilmaisee olemisen tapaamme ja tapaenergiaamme. Kiirehtiessämme aina paikasta toiseen pysähtymättä koko kehomme on jännittynyt ja kireä. Hengitys on pinnallista ja pallea ei voi toteuttaa sille kuuluvaa tehtävää. Ei ole aikaa hengittää syvään kun ei ole tilaa. Ihmisen koko psyyke vaikuttaa kehotietoisuudessamme ja ellei ihminen opi kuuntelemaan kehoaan ei autenttista olemista, henkistä yhteyttä tai kokonaisvaltaista tasapainoa voi löytää. Kokemukseni mukaan ihminen voi sanoittaa mitä hienoimpia kertomuksia itsestään ja elämästään, mutta jos keho ei vastaa tarinan ja siinä olevien tunteiden sisältöä on kertomus vain kertomus. Keho kertoo tarinastamme aina totuuden. Keho ei voi valehdella, koska sen tietoisuudessa emme voi rationalisoida. Keho vain on sellaisenaan – autenttinen. Oma kokemukseni transsukupuolisena kuvaa hyvin kehotietoisuuttamme. Yritin pienestä saakka olla ”normaali” ja kieltää keholliset tuntemukset. Mieleni teki kaikkensa, etten olisi kuunnellut kehoani vaan ympäristöäni, jossa elin. Hyväksynnän ja rakkauden tarpeen vuoksi olisin kyennyt siirtämään vuoria ajatuksillani, mutta kehoni oli sitäkin voimakkaampi. Totuus kehossani huusi minulle enkä kyennyt vastaamaan siihen aikaisemmin, koska pelkäsin. Pelkäsin, mitä muut ajattelevat. Pelkäsin, että jos uskallan lähteä prosessiin, menetän perheeni ja itseni sen mukana. Pelkäsin näkyväksi tulemista, koska sitten en voisi piiloutua enää itseltäni.

6.2 Lukkiutunut ääni ja itseilmaisu

Suomalaisessa kulttuurissa vaikeneminen on kultaa. Vaikenemista siedetään ja arvostetaan aivan eri tavalla kuin monissa muissa kulttuureissa. Hiljaisuutta pidetään myönteisenä ja sitä jopa vaaditaan sanattomasti joissain perheyhteisössä. (Aalto&Parviainen 1985, 10.) ”Vaikeneminen voi kuitenkin olla myös kyvyttömyyttä puhua tunteistaan ja ajatuksistaan, kyvyttömyyttä eläytyä toisen tunteisiin ja ajatuksiin, kyvyttömyyttä sosiaaliseen kanssakäymiseen” (Aalto&Parviainen 1985, 10). Koulussa äänelle annetaan vuoronumero, jossa opettajalla on valta antaa lupa puhumiseen. Spontaani äänellä reagointi puuttuu ja äänessä olemiseen liitetään vahvoja mielikuvia yksilön kyvykkyydestä ilmaista itseä normatiivisella ja kyvykkäällä tavalla. Puhumisesta ja äänessä olemisesta tulee siis tietämisen tai tietämättömyyden ilmaisua. Vastauksesi joko hyväksytään tai siitä saa moitteita riippuen vastauksen sisällöstä. Uskallus kysyä, esittää omia ajatuksia ja pohdintoja lukkiutuu. Ihminen alkaa varoa sanallista ilmaisuaan eikä itselle sopiva ilmaisutapa ja sosiaaliset taidot pääse kehittymään. (Aalto&Parviainen 1985, 10).

Itseilmaisu on pääosin vuorovaikutuksessa syntyvää tapaa olla tunteiltamme, ajatuksiltamme ja persoonaltamme kokonaisia. Itseilmaisun vapauten tai lukkiutumiseen vaikuttaa olennaisesti myös lapsuuden kodissa syntyneet kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet. Mitkä tunteet ovat olleet sallittuja ja mitkä täytynyt tukahduttaa ja piilottaa. (Moring 2010, 62.) Kiintymyssuhteemme ohjaavat käyttäytymistämme, olemisen tapaamme ja ajatuksiamme. Tunne-elämämme muokkautuu sen mukaan, mitä saamme tuntea ja mitä emme. Kuitenkin tukahdutetut tai salatut tunteet siirtyvät kehollisesti ja sanattomasti olemukseemme vaikkamme sitä tiedostaisi. (Moring 2010, 70) Tämä näkymätön tunteiden siirtyminen aiheuttaa lukkoja ilmaisussamme, vaikka emme tunnistaisikaan enää niiden alkuperää.

Tunnistamattomat tunteet ja niihin liittyvät mielikuvat muuttuvat mielessä negatiiviseksi sisäiseksi puheeksi. Negatiivinen sisäinen puhe lukkiuttaa äänellistä ilmaisua jähmettävien uskomusten ja mielikuvien kautta. Lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun taustalla on yleensä tukahdutettu tunne-elämä ja siitä syntynyt sisäinen negatiivinen puhe. Kokemukseni mukaan usein aggression ja vihan tunteiden tukahduttaminen aiheuttaa

eniten lukkoja ääneen. Tunteiden ilmaisematta jättäminen itsessään jo synnyttää vihaa, koska se vie yksilöltä elintilaa ja pakottaa pienentämään itseä. Itsensä pienentäminen aiheuttaa sen, ettei ihmisen oma aito identiteetti pääse elämään täyttä elämää ja usein persoonaa hallitsee yksivärinen ja epäaito tunteiden ilmaisupaletti. (Moring 2010, 64.)

6.3 Lukkiutuneen äänen ja itseilmaisun fysiologiaa

Fysiologia heijastaa aina koko olemustamme, uskomuksiamme, ajatuksiamme ja asenteitamme. Kuvaan seuraavassa peruslinjauksia siitä, millä tavoin hahmotan ihmisen psykofyysisyyttä lihasten ja koko luurangon tasolla. Perustan tietoani paljolti Rosenmenetelmässä pohjautuvaan kokemukselliseen ja fysioterapiasta tulevaan kliiniseen tietoon. Esitän lisäksi omia huomioitani eri lihasryhmistä ja asennoista, jotka lukkiuttavat äänellistä ilmaisua ja joita olen opetustyössäni eri ihmisillä kohdannut. Äänielimistöön liittyvien lihaskokkojen aistimuksellinen tieto perustuu omiin ja oppilaiden kokemuksiin sekä Voice massage- ja fysioterapeutin antamiin suullisiin tiedonantoihin. Tulevaisuudessa tunteiden ja itseilmaisun kehollista ja elimellistä yhteyttä pitäisi vielä tutkia kliinisesti lisää, jotta voitaisiin varmuudella osoittaa tietyn tai tiettyjen lihaskokonaisuuksien aktivoitumista tunneilmaisun kanssa.

Itseilmaisua lukkiuttavat lihaskokonaisuudet sijaitsevat rintakorin, raajojen, selän, pallean, kurkun, niskan ja kasvojen alueella. Varsinaisia tunne-elimiamme ovat pallea, joka toimii ilmapuntarina tunnereaktioillemme ja on siltana tiedostamattomamme ja tietoisuutemme välillä. (ks. Mayland 1992, 42–44.) Tunnealueita kehossamme, johon ilmaisemattomat tai käsittelemättömät tunteet yleensä varastoituu, ovat alaselkä, lapojen väli, pakarat, lantion seutu, polvet ja nilkat. Myös eri posture-tyypit eli ihmisen eri tavat asettautua kehoonsa kertovat ihmisen emotionaalisesta tai affektitilasta ja ihmisen lapsuudessa omaksumasta olemisen tavasta. Kaikki tämä heijastuu keholliseen olemiseemme ja sen vuoksi käytän yleensä termiä ”kehoon asettautuminen”, joka kuvaa mielestäni parhaiten ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta. Asentoa voi käyttää, mutta samaan aikaan tulisi huomioida fysiologian taustalla olevat tunteet ja koko psyykkinen olemus. Seuraavaksi esittelen kaksi erilaista tunteita ilmaisevaa kehotyyppiä, surua ja itkua ilmaisevan kehon ja vihaa, pelkoa ja häpeää ilmaisevan kehon.

Surua ja itkua ilmaiseva keho

Rintakorissa lukkiuttavia lihasryhmiä ovat kylkiväli-lihakset, jotka joko antavat tai ottavat sisäistä tilaa kehossa. Kylkiväli-lihaksilla pidämme kiinni palleasta ja rajoitamme sen vapaata liikettä, mikäli pidätämme tunteitamme tai pelkäämme ottavamme liikaa tilaa. Kylkiväli-lihaksiin ensisijainen vaikuttaja on pallea, joka reagoi kaikkeen vuorovaikutuksessa ja itsessämme syntyvään tunnepalettiin. Tämä puolestaan viestittää kylkiväli-lihaksille suojautumisesta, johon ne on alun perin hengityslihaksina toimimisen lisäksi luotu. Kylkiluut ja siinä olevat lihakset toimivat suojapanssarina sisäelimillemme, jotka ovat elämisen kannalta välttämättömiä. (Rosen & Brenner 2005, 78; Moring 2010, 71.)

Pallea yhdessä kylkiluun kannattajalihaksen, niskan, lapojen välin, sydämen takaosan, kitalaki-nielulihaksen, kaulan iholihas (platysma) ja kieliluulihasten kanssa muodostavat yhdessä nyhkytys tai surulihasten kokonaisuuden, jotka yhdessä tai erikseen voivat joko pidättää itkua tai niellä kyyneliä. (Rosen & Brenner 2005, 43-44, 71; Aalto-Parviainen 1984, 136–139.)

Ilmaisematon suru jähmettää näitä lihaksia ja aktivoi äänen kannalta juuri epäsuotuisia lihaskokonaisuuksia, kuten nielunkurojat, kieleen (puikkolisäke-kielilihas) ja kieliluuun liittyviä lihaksistoa. Kaikkein eniten tässä kokonaisuudessa vaikuttaa pallea, joka on jännittynyt ja kuroutunut pieneksi jäykistäen koko rintakorin. Hengitys ei virtaa syvään ja vapaasti, vaan on pinnallinen ja apuhengityslihasten varassa. Usein kielenkanta ja kurkunkansi ovat jännittyneitä, jotka jäykistävät ääniväylää entisestään. Kasvoilla on ilmaisemattoman surun ilme, jota voisi kuvailla ”mielensä pahoittaneen” ilmeeksi. Tämä kasvolihaksiin jähmettynyt ilme muuttuu välittömästi itkun tai surun sanoittamisen myötä. Katseessa oleva suru on usein minulle merkki siitä, että kyseessä voisi olla tukahdutettu suru, joka pitää kiinni äänestä. Kasvoissa ilmenevät perustunteet, kuten mielihyvä, hämmästys, inho, pelko, viha ja suru. Nämä tunteet aktivoituvat automaattisesti eri kasvon lihaksissa. Kasvojen ilmelihaksilla on suora yhteys ihmisen tunteisiin ja toisinpäin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hymylihaksia aktivoitaessamme mielialamme kohoaa. (Nummenmaa 2010, 86–87; Strack, Martin & Stepper 1988 Kiviluoman 2009, 14–15; 35 mukaan.) Aidoissa tunneilmaisuuksissa näkyvät

ilmelihasten liikkeet eivät ole matkimalla opittuja, vaan geneettisesti meihin ohjelmoituja. (Kiviluoma 2009, 14).

Vihaa, pelkoa ja häpeää ilmaiseva keho

Erityisesti tunneilmaisua estävät lihakset sijaitsevat kehossamme yläselässä lapaluun kohottajalihaksessa, kaulassa kieliluuhun kiinnittyvissä lihaksissa ja edessä kylkiluun kannattajalihaksessa. Marion Rosen kutsuu näitä lihaksia kansilihaksiksi, jotka estävät aidon ja vapaan tunneilmaisun. (Rosen & Brenner 2005, 78.) Omassa kokemuksessa ja oppilaissani olen nähnyt, miten tukahdutettu viha, pelko tai häpeä ovat varastoituneet niskaan, leukaan, hartioihin ja lavan seudulle sekä raajoihin ja pallealihakseen. Tämä tulee usein ihmisten tietoisuuteen voimakkaana somaattisena tai lihasjännityksistä johtuvina selkäkipuina. Joillakin viha asuu alempana lapojen välissä tai alaselässä, johon pallean suora jännitys vaikuttaa. Jos pallea on jännittynyt sen yhteys ristiluun lähellä oleviin lannenikamiin aiheuttaa niiden lähentymisen toisiaan vasten ja tämä puolestaan aiheuttaa kipua alaselkään. (Mts., 73; Bourne 1999, 218–220.)

Kasvoissa tukahdutettu viha näyttäytyy jäähmytenä tai epäaitona hymynä, jossa suu on vetäytynyt sivuille. Tämä on yritys peittää sisällä asuva viha, koska sen ilmaiseminen herättäisi häpeää ja syyllisyyttä. Aggressiota ilmaistessa kasvot ja erityisesti alaleuka jännittyvät. Hampaat pureutuvat yhteen, sieraimet isontuvat suuremman hapenottotarpeen vuoksi, silmät suurenevät tuijotukseen ja kulmakarvat lähentyvät toisiaan. Pallea jännittyy voimakkaasti ja työntää voimakkaasti ilmanpainetta kohti äänihuulia. Tämä valmistaa ihmistä huutoon ja vihan ilmaisemiseen sanallisesti. Vihan ilmaiseminen liittyy vahvasti taistele-pakene reaktioon aivojen limbisessä järjestelmässä. Viha on dynaaminen ja ihmistä toimintaan valmistava tunne. Se on myös tunteista kaikista fyysisin muoto. Se syntyy turhautumisesta tavoitellessa jotain tärkeää päämäärää, epäoikeudenmukaisesta kohtelusta, loukkauksesta, vähättelystä tai arvon mitätöimisestä. Vihaa tuntiessa aivojen mantelitumake tuottaa energiapurkauksen, jossa vapautuu katekoliamiineja kehoon. Tämä valmistaa ihmistä nopeaan hyökkäykseen taistelutilanteessa. Tätä kutsutaan myös tunnekaappaukseksi. (Goleman 2009, 85–87.)

Mikäli ihminen joutuu lukitsemaan tämän voimakkaan tunnereaktion eikä saa sitä ilmaistua millään tavalla voi tunnereaktio jäädä kehoon ja aiheuttaa voimakasta yliviriämistä sydämen ja hermoston tasolla. (Goleman 2009, 85–87.) Olen huomannut tämän vireystilan aktivoitumisen laulaessa joidenkin oppilaitteni kohdalla, koska vihaa ilmaisevat lihakset alkavat rentoutumaan ja antamaan periksi. Usein tukahdutettu viha kääntyy ihmistä itseä vastaan ja aiheuttaa yksilölle voimakasta itseinhoa ja häpeää. Tukahdutettu viha passivoittaa, masentaa ja vetää ihmistä apatiaan sekä toivottomuuden tilaan. (Kokkonen 2010, 56.) Toimintamalli, jonka on vihaa tukahduttamalla oppinut, nousee laulaessa uudelleen pintaan.

Kokemukseni mukaan vihan ilmaisussa merkittävät lihaskokonaisuudet ovat pallea, raajat ja äänielimistö yhdessä. Tukahdutetun vihan ilmaiseminen ulospäin on ensimmäinen keino siitä vapautumiseen. Tämä on kokemukseni mukaan poikkeuksetta vapauttanut oppilaan ääntä. Vihaan liittyy myös surua ja usein vihan ilmaisemisen jälkeen suru epäoikeudenmukaisuudesta tai kaltoinkohtelusta vapautuu.

6.4 Lukkiutunut ääni ja itseilmaisu transmiehillä

Transmiehillä kehodysforia aiheuttaa monenlaisia lukkoja kehoon ja sitä kautta ääneen sekä itseilmaisuun. Usein transmiehillä on kehollista häpeää, joka näyttäytyy kehoa piilottelevana olemisena. Hartiat ovat kääntyneet eteen ja koko rintakori on syvään painunut sekä jäykkä. Lantion seutu saattaa olla monille kehodysforiaa tuottavaa aluetta, koska itselle väärältä ja vieraalta tuntuvat genitaalit aiheuttavat psyykkistä kipua, joka tuntuu kehossa joustamattomuutena. Samoin itselle vääränlainen rintakehä on monille suurta kehodysforiaa tuottava alue. Tällöin kehossa oleva energia ei virtaa vapaana ja yhteyttömyys kertoo kehomielessä olevasta hälytystilasta. Usein transmies on joutunut piilottelemaan todellista identiteettiään niin pitkään, että keho vielä sukupuolenkorjausprosessin jälkeenkin tuntuu jähmeältä ja kokoonsa nähden pieneen tilaan pakatulta.

Hengityselimistön ja sitä kautta äänielimistön kannalta haasteellista on se, että moni transmaskuliini litistää rintakehäänsä jopa useiden vuosien ajan ennen kuin pääsee kipeästi tarvitsemaansa rintakehäkirurgiseen toimenpiteeseen. Tämä ns. bindaaminen

rajoittaa vakavasti keuhkojen toimintaa, voi tuottaa vettä keuhkoihin tai jopa murtaa kylkiluita. Bindaaminen estää tehokkaasti myös liikkumista, kun keuhkot eivät kykene ottamaan riittävästi liikuntasuorituksen vaatimaa happea. Hengittäminen ja laulaminen vaikeutuvat huomattavasti. Monelle bindaamatta jättäminen ei kuitenkaan ole mahdollista. Samalla kun bindaaminen helpottaa sosiaalista elämää, se tuottaa paljon kehojännityksiä jo ennalta jännittyneeseen kehoon.

Se että oma aito identiteetti kielletään, piilotetaan ja pakotetaan joksikin muuksi kuin se aidoimmillaan on, voi aiheuttaa repivää vihaa yksilössä – vihaa, jonka ilmaiseminen translapselta on kielletty, koska vaatimus anatomisen sukupuolen mukaisesta käyttäytymisestä leijuu näkymättömänä ilmassa. Pahimmillaan viha voi kääntyä sisäänpäin itseä rankaisevaksi vaativuuden ääneksi. Tällainen tukahdutettu viha näkyy jännityksinä ja pidäkkeinä eri puolilla kehoa. Se, ettei ole ollut tilaa ilmaista itseään kokonaisuutena, kuuluu myös äänessä. Testosteronin lukkiuttavan vaikutuksen lisäksi transmiesten haasteena on löytää rohkeus elää lävitse kaikki ne sanomattomat ja ilmaisemattomat tunteet, joita he ovat erinäisistä syistä joutuneet painamaan syvälle tiedostamattomaan ja kehon kannettavaksi.

Jonkinlaisen lukon huomaan siinä, että kaikki läheiseni eivät ole kyenneet kohtaamaan minua omana (maskuliinisena) itsenäni. Tästä surusta minuun on kertynyt jännitteitä, jotka eivät tule itkuna ulos niissä tilanteissa, joissa tapaan näitä ihmisiä eikä edes noita tilanteita yksin ajatellessani. Mutta olen saanut suurta helpotusta tuohon itkemättömään itkuun joissakin tilanteissa, joissa olen yhdessä muiden kanssa tehnyt ääniharjoitteita jonkun ohjaamana ja esimerkiksi laulutunneilla, joilla olen nyt käynyt. Häpeän kanssa olen saanut kamppailla koko ikäni. Olen kokenut, etten ole tarpeeksi – tarpeeksi rakastettava, tarpeeksi vahva omassa sukupuolessani, tarpeeksi uskottava.

Seuraavassa katkelmassa eräs oppilaistani kuvaa äänellistä lukkiutumistaan kuvailevasti:

Ääneni on lukkiutunut enimmäkseen traumaattisen ja vaikean kuorokokeuksen vuoksi. Silloin laulu muuttui mukavasta tekemisestä arvioitavaksi, suoritukseksi ja oikeastaan kieroutuneesti koko arvosi määritteleväksi ominaisuudeksi. Oli siis helpompaa vain lopettaa, ettei tule tuomituksi. Nykyään monet sieltä syntyneet ajatukset kahlitsevat ja piinaavat äänellistä ilmaisuani yhä. Koen, että minun täytyy osata laulaa, jotta sitä saan tehdä. Täytyy olla hyvä. Muuten se on noloa. Eikä oikeastaan vain noloa vaan häpeä, kasvojen menetys, ja muita loukkaavaa. Mikäli kunnioitan muita niin

tajuan olla hiljaa jos en osaa laulaa. Muille en koskaan olisi näin ankara, mutta itseäni nämä säännöt määrittelevät. Sen vuoksi niinä hetkinä, kun yritän laulaa yhteislauluissa mukana niin laulan mahdollisimman hiljaa ja pidän kirjaa lähellä kasvojani, jotta kulisin ensin itse oman ääneni. Näin kykenen arvioimaan, että eihän kukaan muu sitä kuule ja onko syytä jo lopettaa, onko yritys niin surkeaa kuultavaa. Usein päädyn siihen. Päädyn toteamaan, ettei se ole niin puhdasta tai kaunista kuin kuuluisi, ettei se ole oikeanlaista, joten minun täytyy lopettaa mikäli kunnioitan muita. Tiedostan järjestä, ettei kukaan ulkopuolinen keskity sillä tarkkuudella lauluuni kuin kuvittelen. Ei lähelläkään. Tunne kuitenkin vie voiton. Lisäksi oltuani jo yli kymmenen vuotta laulamatta, on kynnykseni ehtinyt kasvaa. Kun on ollut yli puolet elämästä hiljaa tuntuu mahdottomalta avata suutaan enää. (oppilas, 2014.)

Lukkiutunut ääni ja itseilmaisuus tuntuu hyvin kehollisesti. Seuraavassa tekstikatkelmassa oppilas on kuvannut, millä eri tavoin lukkiutuminen tuntuu kehollisesti ja millä tavoin lukkiutunut ääni ja itseilmaisuus vaikuttaa sosiaalisesti osallisuuden tunteeseen:

Jo ajatus laulamisesta muiden kuullen herättää minussa ahdistuksen. Ahdistuksen, joka puristaa rintakehää, raapii selkää ja käskee pakenemaan. Tuntuu, ettei minusta lähde silloin edes pientä tai tavallista ääntä. Koko kehoni kieltäytyy. Pysähtyy. Mikään osa kehostani ei suostu yhteistyöhön. Jalat eivät tahdo kantaa. Kätet eivät tahdo pitää mistään kiinni. Aivot eivät tahdo toimia. Hengitys ei kulje ja sydänkin lähtee elämään omassa rytmissään. Ääntä ei tule minkäänlaista. Jos olen tilanteessa, jossa yllättäen minun tulisi laulaa muiden kuullen niin joudun joskus kieltäytymään vain ravistamalla päätä, sillä mieleni estää avaamasta suuta edes kieltäytyvään kommenttiin. Mikäli kuitenkin avaan suuni, puhuakseni saati yrittääkseni mitään muuta, niin pääsen huomaamaan käytännössä kuinka kaikki minussa laittaa kapuloita rattaisiin. Ääneni pettää, menen sanoissa sekaisin enkä hallitse pienintäkään osaa äänentuottamisessa. (oppilas, 2014)

7 TUNTEIDEN MERKITYS ITSEILMAISUSSA

7.1 Tunteet itseilmaisuutta tukahduttamassa tai vapauttamassa

Ilmaisemattomat tunteet ovat lukkiutunutta energiaa ja elämä ei virtaa meissä. Ilmaistessamme tunteitamme saamme aikaan virtauksen, johon koko kehomme reagoi. Hengityksemme vapautuu, verenkierto ja aineenvaihduntamme vilkastuu ja olemme läsnä koko olemuksellamme ja kehollamme. Ilmaistut tunteet tekevät meistä näkyviä ja kokonaisia. Oma kokemus tunteiden vapaassa ja välittömässä ilmaisussa on juuri oman tilan ja rajojen syvä ymmärrys. Tiedän olevani erillinen ja tunteeni ilmaisevat sitä, mitä aidoimmillani olen. Tunnistaessani ilmaistut tunteet olen onnellinen siitä, että toimin tietoisesti. Tilanteessa, jossa voin ilmaista

tunteitani vapaasti ja pelkäämättä koen olevani kokonainen ja rakastettu. (Tekijän päiväkirjasta 2015)

Tunteet, emootiot ja affektit ovat olennainen osa ihmisen itseilmaisua ja toimivat pohjana kaikelle toiminnalle ja käyttäytymiselle. Tunteet ohjaavat kasvojen ilmelihaksia, silmien liikkeitä, suuntaa ja tapaa katsoa. (Koistinen 2009, 14–15.) Lisäksi tunteet vaikuttavat hengitykseen, kehon kieleemme muokaten asentoamme ja lihaksistoamme ilmaisemaan jotain olemassa olevaa olotilaamme. (Rosen & Brenner 2005, 53.) Kehomme heijastaa mielentilaamme ja tapaamme olla. Olemisen tavalla tarkoitan ihmisen ajatuksien, asenteiden, tunteiden, psykofyysisen ja henkisen tilan sekä käyttäytymisen yhteistoiminnallista kokonaisuutta. Olemisen tapa sisältää erilaisia asenteiden, mielentilan, kehoon asettautumisen, hengityksen ja käyttäytymisen vivahteita. Olemisen tapa ilmaisee tunne-elämäämme kehomme kautta.

Tutkimuksessani keskityn häpeän, pelon ja tukahdutettujen tunteiden lukkiuttavaan vaikutukseen itseilmaisussamme. Häpeä tunteena itsessään on tärkeä ja tarpeellinen sosiaalisessa kanssakäymisessämme. Se säätelee impulssejamme ja toimintaamme sopivassa määrin, että toimintamme olisi eettisesti hyväksyttävää ja toiset huomioon ottavaa. Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat yhdessä epäsovinnaisen tai säädyttömän käyttäytymisemme sammuttajia. Häpeän tunteen tarpeellisuudesta ja hyvyydestä voidaan myös kiistellä. Riittäisikö syyllisyys itsessään säätelemään sosiaalisen normistomme mukaista käyttäytymistä. Onko häpeää sen käsittämättömyyden ja siedettävyyden vuoksi yritetty selittää myönteisemmässä valossa kuin se todellisuudessa onkaan. Oma kokemukseni häpeästä on elämistä ja itseilmaisua rajoittavana tunteena hyvin negatiivinen. Häpeä on syntynyt silloin kun sen ei olisi pitänyt syntyä. Häpeää on käytetty rakkaudellisen kohtaamisen sijaan vallankäytön välineenä. Käyttäytymistämme seuraavat teot ja tekoihin kohdistuva syyllisyys on mielestäni riittävä säätelemään sosiaalisen normiston mukaista ja hyväksi koettua käyttäytymistämme. Syyllisyys liittyy aina tekoihimme tai tekemättä jättämisiimme, häpeä puolestaan kohdistuu olemiseemme ja ihmisarvoomme. Siksi keskityn työssäni häpeän tunteeseen itseilmaisua lukkiuttavana ja sosiaalisesti invalidisoivana tunteena. (Malinen 2010, 12–13.)

Häpeä käyttäytymisen ja tunteiden ilmaisun säätelijänä opitaan varhaisessa lapsuudessa kiintymyssuhteiden kautta. Lapsi omaksuu perhekulttuurissa ilmenevän

häpeäkäyttäytymisen sanattomasti ja suoran viestinnän kautta. Hävettävät asiat ilmenevät puhumattomuutena ja siirtyvät sukupolvien yli käsittelemättöminä ja ilmaisemattomina tunteina. Häpeä onkin ilmaisemattomien tunteiden ilmentymä.

7.2 Primaarit, sekundaariset ja välineelliset tunteet

Tunnekokemusten arviointiin vuorovaikutustilanteessa on kognitiivisessa psykoterapiassa kehitetty kolmen eri tunteiden tason ilmenemismuodot: Primääreihin, sekundäärisiin ja instrumentaalisiin eli välineellisiin tunteisiin. Primääritunteet syntyvät ulkoisten ärsykkeiden tunnereaktioina. Primaaritunteet liittyvät ihmisen selviytymiseen, kuten menetyksestä johtuvaan suruun, epäoikeudenmukaisesta kohtelusta heräävään vihaan tai pelkoon uhkatilanteissa. Primaaritunteet jaetaan Greenberg ja Paivion mukaan myös kolmeen alalajiin. Toimintavalmiutta vaativiin ja informaatiota sisältäviin tunteisiin, kuten pelkoon ja vihaan (*discrete emotions*), kehon aistimuksellisiin, kokemuksellisiin ja monimutkaisia merkityksiä sisältäviin tunteisiin (*feelings*), sekä emotionaaliseen kipuun (*emotional pain*), joka aktivoituu traumatilanteessa kokonaisvaltaisen reaktiosysteemin kautta. (Greenberg ja Paivio 1997, 38–40 Oja-Kosken ja Vartiaisen 2006, 21 mukaan.)

Sekundääriset ja välineelliset tunteet ovat reaktioita primaareihin emotionaalisiin ja kognitiivisiin prosesseihin. Esimerkkinä tästä ovat tiedostamattomat tunneprosessit, jotka muuttuvat käsittelemättömänä toisiksi tunteiksi. Tämä on tyypillinen ilmiö meille kaikille, jotka kohtaamme emotionaalista kipua emmekä pysty sitä siinä hetkessä käsittelemään. Tyypillinen esimerkki tästä on alun perin primääristi heränneestä pelosta, joka muuttuukin käsittelemättömänä sekundaariseksi vihaksi. Tämä tunteiden dynamiikka selittää myös muukalais- tai erilaisuuteen kohdistuvaa vihaa. Sekundääriset tunteet voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan pahanolon tunteisiin (*bad feelings*) ja monimutkaisiin tunteisiin (*complex feelings*). Pahanolon tunteita voivat olla sekundaariset toivottomuuden, avuttomuuden, ahdistuksen, raivon, pelon ja häpeän tunteet. Monimutkaisia sekundaarisia tunteita ovat puolestaan nöyryys, kateus ja vahingonilo. Sekundaaritunteita ovat myös ylpeys ja ilo, jotka toimivat vastatunteina negatiivisille sekundaaritunteille. (Greenberg ja Paivio 1997, 35–43 Oja-Kosken ja

Vartiaisen 2006, 21 mukaan). Välineelliset tunteet voivat olla yksilön keino saavuttaa jokin päämäärä tai tapa vaikuttaa muihin ihmisiin. Tämä voi olla joko tietoisista tai tiedostamatonta ja siten automaattista toimintaa. Sen sijaan että ihmisellä olisi juuri nämä tunteet hän ilmaisee niitä saavuttaakseen toivotun lopputuloksen esimerkiksi esittämällä hämmentynyttä tai itkemällä krokotiilin kyyneliä. Näihin tunneilmaisun tyyppeihin viitataan, kun puhun häpeästä peittävänä tunteena tai ihmisen epäaidosta tunneilmaisusta.

7.3 Tunteiden neurologiaa

Tunteita ymmärtäessämme on tärkeää tarkastella tunteiden syntymekanismia ja niitä sääteleviä osia kehossamme. Ihmisen tunne-elämän kehittymisen kannalta tärkeimpiä ja alkukantaisimpia osia ovat aivojen alimmat osat aivorunko ja limbinen järjestelmä, jota kutsutaan myös ihmisen tunnekeskukseksi. (Goleman 2009, 27–29.) Tärkeimpänä hermoston osana on juuri aivorunko, joka säätelee kaikkia perustoimintoja hengityksestä, elinten aineenvaihdunnasta perus liikkeisiimme ja reaktioihimme. Ajattelevat aivot eli aivojen kuoriosa (korteksi) kehittyi paljon myöhemmin, jossa tunnereaktioita voidaan analysoida, käsitellä ja järkeillä. Huomionarvoista on, että jo ihmisen kehityksessä tunne oli aina ennen ajattelua. Aivan samoin toimimme vieläkin. Tunneemme ennen varsinaista reagoitua, jota tunne meissä ohjaa.

Aivojen varsinainen tunnekeskus eli limbinen järjestelmän toiminta on elintärkeä tunne-elämämme ja selviytymisemme kannalta. Siellä syntyvät primitiiviset tunneimpulssit ja reaktiot muodostuvat koko tietoisuuttamme pohjustavaksi tunnekartaksi, joita kehitämme edelleen aivojen kuorikerroksessa hienovivahteiseksi elämäämme hyödyttäväksi kokonaisuudeksi. Neokorteksin alueella opimme säätelemään ja käyttämään tunteita palvelemaan sosiaalista käyttäytymistämme. Kuitenkin ilman limbistä järjestelmää emme osaisi antaa muistoillemme tai asioille niiden tunnepitoista arvoa. Ilman manteliumaketta emme voisi ylipäänsä käsitellä tai analysoida tunteita, vaikka korteksi-osamme sen mahdollistaisi. Esimerkkinä tästä olisi se, että osaisimme soittaa hätänumeroon onnettomuuden nähdessämme, muttemme ymmärtäisi soittamisesta koituvaa merkitystä uhreille tai itsellemme. Ilman manteliumaketta millään ei ole meille enää henkilökohtaista merkitystä. (Goleman 2009, 35.)

Keskushermosto, johon kuuluvat aivot ja selkäydin vaikuttavat kaikkeen ruumiillisiin reaktioihimme. Nämä osat voidaan Mobergin (2007, 52) mukaan jakaa seuraavasti:

- Aivokuori – ajatus: Älylliset toiminnot, strateginen ajattelu, tulkinnat, arvioinnit, järkeily
- Limbinen järjestelmät – tunne: Emotionaaliset ärsykkeet, tunteet, muistikuvat ja oppimiskyky
- Aivorunko – vietit: Vietit, peruselintoiminnot, autonomiset toiminnot ja reaktiokyky
- Selkäydin – refleksi: Synapsit ja refleksit

Keskushermoston ohella meitä säätelee *autonominen hermosto*, johon kuuluu kaksi toimintatavoiltaan vastakkain toimivaa hermojärjestelmää: sympaattisen ja parasympaattiset hermot. Autonominen hermosto säätelee kaikkea tahdostamme riippumatonta elinten ja reaktioiden toimintaa, kuten hengitys, ruuansulatus ja sydämen toiminta. *Sympaattinen hermosto* aktivoituu aina stressitilanteessa tai taistele-pakene reaktiossa, jonka aiheuttaa mantelitulmakkeessa syntynyt tunnekaappaus. *Parasympaattinen* osa puolestaan rauhoittaa kaikkien näiden elinten toimintoja ja valmistaa meitä rentoutumaan. (Moberg 2007, 52.)

7.3.1 Aistimuksesta tunneilmaisuun

Keskushermoston toiminta vaikuttaa siis kaikkeen, mitä ihminen kokee, tekee tai ajattelee. Tarkastellessamme tunteita itseilmaisussamme on tärkeää keskittyä myös aistimuksiimme ja aisteihimme, jotka vaikuttavat keskushermoston kanssa kaksisuuntaisesti. Nähdessään jonkin tunnelataukseltaan voimakkaan ärsykkeen aivoissa syntyy näköaistimus ja se kulkeutuu talamuksen kautta mantelitulmakkeeseen. Sieltä aistimus kulkeutuu hippokampuksen kautta aivojen kuoriosiin käsiteltäväksi. Mikäli myöhemmin muistamme tämän saman ärsykkeen sama tunnereaktio ja keholliset aistimukset heräävät, vaikka itse ärsykkeen aiheuttajaa ei enää ole. (Goleman 2009, 36–40.)

Päässä sijaitsee tärkeimmät aistielimet: näkö, kuulo, maku, haju ja tasapaino. Aistinelimet ja kasvojen miimiset lihakset ovat elintärkeitä psykososiaalisen kehityksemme kannalta. Niiden tasapainoisen toiminnan avulla ihminen kykenee sopeutumaan ympäristöönsä. Aivohermoja on kaksitoista, joista kaikki sähköttävät keskenään ja voivat olla sekä sensorisia (tuntevia ja tuovia) että motorisia (vieviä ja ohjaavia). Autonominen hermosto ohjaa runsaasti aivohermoja, joten useimmat aistinelinten toiminnat ovat automaattisia ja ei-tietoisia. Näistä ei tietoisista aistimista on hyvänä esimerkkinä vomeronasaalinen elin, joka ottaa vastaan hienovaraisia hajuinformaatioita. Elin rekisteröi feromoneja, joita ihminen ei tunne tietoisesti, mutta joilla on suuri merkitys vuorovaikutussuhteissa. Feromonit vaikuttavat suoraan kehoon ja saavat aikaan voimakkaitakin reaktioita ihmisen siitä tietämättä. (Moberg 2007, 59.)

Aistinelimet ovat tärkeitä orientoituaksemme ympäristöömme, mutta ovat ensisijaisen tärkeitä tunnereaktioissamme. Äänensävy, hälytysääni, ahdistava kuva tai vihainen katse saa meissä voimakkaan tunneryöpyn aikaan, johon mantelitulmakkeemme reagoi. Oikeastaan aisteillamme arvioimme ympäristömme joko vaaralliseksi tai turvalliseksi. Tämä määrittää myös reagoimmeko pakene-taistele reaktiolla vaiko rauhoittumisella. (Moberg 2007, 120.) Kun ihmisen tunnejärjestelmät aktivoituvat, rauhasen ja verenkiertoelimistön toimintaa säätelevän sympaattisen hermoston toiminta voimistuu. Reaktio lisää sydämen lyöntitiheyttä ja iskuvoimaa. Sydämen toiminnan muutokset lisäävät veren virtausta lihaksiin ja hikoilu lisääntyy kehon lämmitessä. Hikoilu tasaa kehon lämmöntuottoa ja edistää ihon sähköjohtokykyä. Ihon sähköjohtokyvyn muutoksia voidaan mitata ja saada selville tunteiden aiheuttamia muutoksia sympaattisen hermoston toiminnassa. (Nummenmaa 2010, 49.)

Tunneprosessissa on Lauri Nummenmaan mukaan kolme vaihetta: Tunteen aiheuttava tapahtuman – ulkoinen ärsyke, josta syntyy tiedostamaton ja automaattinen tunneprosessi sekä lopulta tunnekokemus, joka on tietoinen osa koko tunneprosessia. Tunnereaktio sisältää muutokset aivotoiminnassa, kehossa, käyttäytymisessä ja tunteen ilmaisussa. Lopullisessa tunnekokemuksessa tulemme tietoiseksi tunnetilasta ja siitä, mikä sen on alun perin aiheuttanut. (Nummenmaa 2010, 16–19.) Se miksi jotkut tunnistavat tunteensa paremmin kuin toiset johtuu juuri etuotsalohkon kehittyneemmästä toiminnasta, joka juontaa juurensa varhaisesta vuorovaikutussuhteesta hoivaavaan vanhempaan. Mikäli hoivaajamme on kiinnostunut tunteistamme, kiinnostumme niistä itsekin. Hoivaajan

kautta opimme tunnistamaan hienovaraisesti tunteitamme. Opimme kiintymyssuhteittemme kautta nimeämään ja käsittelemään tunteitamme ajatuksissamme. Mikäli tunteemme eivät tule nähdyksi ja tunnistetuksi tunteiden prosessointikeskuksemme ei pääse kunnolla kehittymään. Tunteiden ilmaisu vaatii sen, että tunteistamme ollaan kiinnostuneita. (Gerhardt 2004, 112.) Tullessamme tunteissamme nähdyksi tunnemme olevamme elossa ja rakastettuja sellaisena kuin olemme.

Mikäli vanhempi ei ole kyennyt vastaamaan tähän tarpeeseen lapsesta kasvaa aikuinen, joka ei osaa pukea tunteitaan sanoiksi. He eivät ole useinkaan selvillä siitä, mitä tuntevat ja vaikka tuntevatkin jättävät ne huomiotta aivan kuten heidän vanhempansakin tekevät heidän kanssaan. Tunteet jäävät epäselviksi, eriytymättömiksi, alkukantaisiksi aivokuorelle huonosti kartoitetuiksi mielihyvän ja mielipahan ruumiillisiksi tuntemuksiksi. Tunteilla ei ole tarkkoja sävyjä eikä niitä voi hyödyntää tarkkaillessa elimistön eri tiloja. Sisäisten tilojen tarkkailun sijaan he keskittyvät ulkoisiin asioihin ja käytännöllisyyteen. Tämän tyyppiset aleksityymiset ihmiset ovat päällisin puolin tasapainoisia oloisia, mutta sisäinen tunne-elämän jäsentymättömyys ja kaaos tarvitsevat ulkoisen objektin – kumppanin, joka toimii turvallisena toisena. He ovat perussäätelyssään hyvin riippuvaisia objektin läsnäolosta. Ilman tätä objektia syntyisi tunneperäinen häiriö, jota aleksityyminen ei kykene itse käsittelemään. (Gerhardt 2004, 112.)

Suurin osa ihmisten välisestä kommunikaatiosta tapahtuu sanattomasti. Kehon kielessä kasvoilla on valtava merkitys tunneilmaisumme kannalta. Suurin osa miimisten lihasten toiminnasta on ei-tahdonalaista. Tiettyjä ilmeitä ihminen kuitenkin pystyy ohjaamaan tietoisesti. Näitä tietoisesti tehtyjä ilmeitä ohjaa kokemuksen mukaan usein sekundääriset tunteet tai tuntemukset. Nämä tunteet ovat harkitumpia ja ajateltuja aivojen kuoriosan tuotoksia. Näiden harkittujen tunteiden avulla ja tietoisesti tehdyillä ilmeillä voidaan esimerkiksi rohkaista epävarmaa oppilasta hymyllä tai hyväksyvällä katseella. Taitoa voi käyttää myös omien epärehellisten päämäärien saavuttamiseen, kuten valehteluun tai toisten manipuloimiseen. Tämän tyyppisessä käyttäytymismallissa ihminen on oppinut irrottamaan tunnekeskuksen viestit rationaalisesta ajattelusta ja kykenee siten tunnekylmästi toimimaan omien päämääriensä hyväksi.

Tunnetiloja herkästi aistiva yksilö osaa tulkita eron epäaidon ja aidon hymyn välillä, koska vain suun alueella muodostettu hymy voidaan tuottaa tietoisesti. Hymy, jossa aktivoituu myös silmien alueen pienet lihakset on hymy, jonka takana on aito tunne. (Moberg 2007, 60.)

7.3.2 Sosiaaliset aivot ja tunneviestintä

Sosiaaliset aivojen ja empatian kyvyn kehittymisen kannalta tärkein alue on etuotsalohkon aivokuori. Tämä alue yhdistää aivokuoren aistinalueet aivokuoren alaisiin, tunteisiin (limbinen järjestelmä) ja elonjäämiseen (aivorunko) keskittyviin osiin. Heti silmien takana ja mantelitumakkeen vieressä sijaitseva orbitofrontaalinen aivokuori on Daniel Golemannin kuvaaman tunneälyn keskus. Siellä tunteemme saavat merkityksen ja sen avulla kykenemme hienovaraisesti aistimaan toisten tunnetiloja ja samaistumaan niihin. Empatia kehittyy lapsuudessa kiintymyssuhteiden kautta, jossa vanhempi virittäytyy lapsen tunnetasolle ja vastaa eri tavoin lapsen emotionaalisiin tarpeisiin. Lapsi oppii vanhemman katseesta, äänensävyä ja ilmaisusta kuinka asettua toisen ihmisen asemaan ja eläytyä eri tunnetiloihin. Empatiankyky edellyttää kehittyntä orbitofrontaalista aivokuorta. (Gerhardt 2004, 49.)

Ollessamme vielä sylivauvoja orbitofrontaalinen aivokuori kontrolloi aivojen koko oikeaa puolta ja on mukana tunneperäisen käyttäytymisemme hallinnassa ja reagoinnissa toisiin sekä heidän tunneviesteisiinsä. Tämä toiminta mahdollistuu vahvojen hermoyhteyksien avulla aivojen alimpiin osiin. (Gerhardt 2004, 50.) Orbitofrontaalinen aivokuori toimii erityisesti vahvojen tunnereaktioiden, kuten pelon, vihan ja häpeän tunteiden hienosäätelijänä.

Kun voimakkaat sosiaaliset tunteet syntyvät välittömästi aivojen syvissä kerroksissa mantelitumakkeessa ja hypotalamuksessa, etuotsalohkon aivokuori toimii eräänlaisena hallintokeskuksena, josta näitä ja toisia aivoalueita voi herättää ja sammuttaa. Kun ihminen tuntee voimakasta raivoa, pelkoa tai seksuaalista halua, juuri orbitofrontaalinen aivokuori huomaa, onko käytös sosiaalisesti sopivaa ja sillä on kyky tukahduttaa yllykkeitä (O'Doherty et al. 2003). (Gerhardt 2004, 50.)

Orbitofrontaalisen aivokuoren kehittyminen edellyttää kasvokkain tapahtuvaa ja läheisyydessä tapahtuvaa tunneviestintää vanhemman ja lapsen välillä. Kiintymyssuhde määrittääkin hyvin paljon myöhemmin vuorovaikutuksessa tapahtuvaa tunteidemme ilmaisua ja sen tunnistamista toisessa. Aistiemme välityksellä hahmotamme toisten tunneviestit ja kykenemme käsittämään ympäröivää maailmaamme. Opetuksessani käytän tehokkaasti hyväksi eri aisteja ja tämä on osoittautunut toimivaksi tavaksi löytää vastauksia ihmisen psykofyysisistä kokonaisuutta ymmärtäessä. (Gerhardt 2004, 60.)

7.3.3 Ruumiilliset tunteet, affektit ja emootiot

Ruumiillisia tunteita on kahdenlaisia. Puhutaan affektitoista, kun jokin tunnetila jo vallitsee kehomielikokonaisuudessa. Affektitila on yläkäsite emootiolle eli ruumiilliselle tiedostamattomalle tunteelle ja tietoiselle tunteelle eli affektille. Emootio tulee latinan kielen sanasta *Emovere*- liikuttaa. Emootion tai tunteiden tehtävä on liikuttaa meitä joko kehollisesti tai mielensisäisesti. Tunteet tuovat elämiseemme energiaa, joka saa meidät toimimaan itsemme ja toistemme hyväksi. (Nummenmaa 2013, 12–13.) Affektitilassa tiedostamaton kehollinen tunnereaktio (emootio) on tullut tietoisuuteemme ja kykenemme nimeämään sekä käsittämään tunteen. Emootio syntyy ennen tietoista tunnetta ja on usein ensin tiedostamaton tai esitietoinen tunnereaktio. (Kokkonen 2010, 14.) Emootiot ovat vahvoja ja kokonaisvaltaisia ruumiillisia tunteita, jotka ovat reaktiota johonkin, mitä ympärillämme tai sisimmässämme tapahtuu. (Ehdin 2006, 76–77.) Reaktiot voivat olla peräisin erilaisista aistihavainnoista, kuten musiikista, tuoksuista, kosketuksesta, ajatuksista, ruuasta ja hormonimuutoksista. Emootiot kehittyvät tiedostamattomassa ja voivat olla eri tunteiden hienovivahteisia yhdistelmiä tai ruumiillisia tunteita. Kuunnellessamme vaikka Rahmaninovin tai Bachin tunteellista ja aistillista musiikkia saatamme tuntea kaihoa, kaipuuta, lohtua ja surua samanaikaisesti. Emootiot syntyvät aivojen syvissä osissa ja kaikki tunteet eivät ehdi edes aivojen kuorikerrokselle tietoiseen käsittelyyn. Vahvat emootiot voivat silti jäädä ilmaisemattomina epämääräisiksi ruumiillisiksi tunteiksi ja aistimuksiksi. Mitä paremmin pystymme tunnistamaan ruumiillisia tunteitamme, sen tietoisemmaksi ja onnellisemmaksi tulemme. (Ehdin 2006, 76.)

”Neurotiede on osoittanut, että ruumis reagoi ensin emootioilla. Sitten tulevat tunteet, kuten ilo, halu, onni, kaiho, suru tai viha. Usein tapahtuma on niin nopea, ettemme huomaa eroa elimistön reaktioiden ja itse tunteen välillä.” (Ehdin 2006, 76.) Tunteiden ja emootioiden välistä yhteyttä olisi hyvä kehittää, jotta osaisimme tulkita kehomme tunneviestejä paremmin. Kehomme on tärkeä työkalu matkalla tietoisemmaksi ihmiseksi. Intuitio edellyttää myös hyvää yhteyttä kehon ja mielen välillä. Luottamalla kehomme viesteihin vahvistamme yhteyttä alitajuntaamme ja olemme siten intuitiivisempia. Epämiellyttävät tuntemukset eri puolilla kehoa ja hengitys kertovat jostain, jota meidän pitäisi kuunnella valinnoissamme ja ihmissuhteissamme. Luottamalla näihin viesteihin vältymme monilta ikäviltä tilanteilta ja ihmissuhteilta. Yhteys emootioihin tekee meistä tasapainoisia ja onnellisia. Tuntemme olevamme kokonaisvaltaisesti elossa.

7.4 Tunteisiin sopimaton tunneilmaisu – epäaito tunneilmaisu

Vanhempien oma häpeäidentiteetti voi siirtyä myös sanattomasti lapseen. Häpeä on tunnetta ja tiedostamattomana se siirtyy tunne-elämän mallina vanhemmalta lapselle. (Malinen 2010, 62–63.) Häpeästä tulee todellisia tunteita peittävä verho. Kun lapsen tunne-elämää ei kohdata sellaisenaan, lapsi alkaa piilottamaan todellista itseään. Lapsen aidon minuuden tilalle syntyy valheellinen ja epäaito minuuus, jossa tunneilmaisu on olemassa vain muita varten. Aito minuuus jää taka-alalle ja tarvitseva lapsi jää huomiotta. Lapsi alkaa etsiä keinoja miellyttää ja myötäillä vanhempien tunnetiloja, jotta tulisi hyväksytyksi. (Mts. 122.) Häpeäpersoona syntyy juuri siitä tunteesta, ettei tule hyväksytyksi sellaisena kuin aidoimmillaan on. (Mts. 22–23.) Tämän vuoksi lapsi kehittää minuutensa suojaksi naamioita, joita hän käyttää torjutuksi tulemisen tunteen pelossa. Nämä naamiot suojaavat aitoa minuutta, joka ei ole saanut kasvaa näkyväksi. Häpeän naamiot jähmettävät kasvoja ja tekevät tunteiden ilmaisusta yksiväristä sekä väkinäistä. Tunteiden tukahduttaminen vie energiaa ja häpeäpersoona saattaa väsyä emootioita herättäviin sosiaalisiin tilanteisiin. Häpeästä kärsivä ihminen pelkää esillä olemista, koska pelkää sisimpänsä paljastumista. Tunteiden tasolla näkyvä ihminen on esillä, koska hänellä ei ole mitään tarvetta olla näkymätön. Häpeäpersoona välttelee tunteiden kohtaamista, koska pelkää torjuntaa ja valitsee mieluummin käytännöllisyyden

kuin syvyyden. Häpeävän suurin pelko on oman arvottomuuden kohtaaminen ja siksi helpompaa on jättää oma tunne-elämä huomiotta.

Tukahdutetut ja ilmaiseemattomat tunteet muokkaavat kehoamme pidättyneeseen ja jännittyneeseen tilaan. Jokaisessa perheessä on omat tunneilmaisua rajaavat olemisen tapansa. Se, mikä on hyväksyttävää, on näkyvässä ja tulee osaksi persoonan kokonaisvaltaista tunneilmaisua. (Mattila 2011, 83.) Mikäli joidenkin tunteiden ilmaisu torjutaan tai kielletään persoonamme tunneilmaisu jää osittain vajaaksi ja aitojen tunteiden sijalle syntyy epäaitoja tunteisiin sopimattomia ilmaisun tapoja. Näitä sopimattomia ilmaisun tapoja kutsun sekundääritunteiksi eli peitetunteiksi, jotka korvaavat alkuperäisiä aitoja tunteita. (Kokkonen 2010, 57.)

Ruumiintasolla epäaidot tunneilmaisut ja tukahdutetut tunteet näyttävät jännityksinä ja pidäkkeinä. (Rosen & Brenner 2005, 54.) Epäaito hymy on opittua ja sosiaalisten tilanteiden sävyttämää tunneviestintää. Aito tunneilmaisu syntyy aivojen alimmilla tasoilla niin sanotuissa vanhoissa osissa, joka on geneettisesti säädelyä toimintaa. Aitojen tunteiden ilmaisu on näin ollen tahdosta riippumatonta ja siten kontrolloimatonta. Perustunteet, kuten pelko, hämmästyminen, viha, ilo ja suru aktivoituvat automaattisesti eri kasvon lihaksissa suorana reaktiona limbisessä järjestelmässä syntyneeseen aistiärsykkeeseen. Esimerkiksi sokeilla on havaittu samat aidot perustunteiden ilmaiseminen kasvoilla kuin näkeville. (Kiviluoma 2009, 14–15.)

Lapset aistivat kodin tunneilmapiirin vanhempien välisen suhteen kautta. Siitä he myös päättävät, millaisia tunteita on lupa ilmaista, mitkä ovat hyväksytyjä ja mitkä kiellettyjä tunteita. Tuntiessaan ihminen on sitä mikä hän on, mitään lisäämättä ja mitään vähentämättä. Tunteissaan täysi ihminen on eheä ja kokonainen. Tunteiden vastaanottaminen tai niiden torjunta merkitsee koko ihmisen vastaanottamista ja torjuntaa niiltä osin kuin se tapahtuu. (Kettunen 2011, 131.) Tunneilmaisuaan vakituiseen tukahduttavat kokevat muita enemmän kielteisiä ja muita vähemmän myönteisiä tunteita ja voivat tunneilmaisua tukahduttamattomia muita huonommin. Tutkimusten mukaan juuri pojat ja miehet turvautuvat mielellään tunteiden tukahduttamiseen (Gullone, Hughes, King&Tonge, 2010 Kokkonen 2010, 55–57 mukaan). Tunteiden tukahduttaminen on myös terveydellinen riski, koska se näyttää liittyvä

masentuneisuuteen (Betts, Gullona&Allen, 2009) ja lisäävän autonomisen hermoston aktiivisuutta (Bongard ym., 2008), mikä puolestaan vaikuttaa kohonneeseen verenpaineeseen ja sydänvaivoihin. Tunteiden tukahduttaminen näiden tutkimusten mukaan yhdistetään masentuneisuuteen, huonoon itsetuntoon, uupumukseen ja emotionaaliseen uupumukseen. (Kokkonen 2010, 55–57.)

Tunneilmaisun ollessa turvallisissa rajoissa sallivaa ja hyväksyvää aito tunneilmaisu pääsee jalostumaan ja tietoinen yhteys omiin tunteisiin vahvistuu. Yhteydettömyyttä omiin tunteisiin syntyy juuri siitä, kun aitoja tunteita tukahdutetaan ja tilalle syntyy jokin sekundaari tunne. Esimerkiksi vihan ilmaisemattomuuden tilalla on usein syyllisyys ja tämän tunteen luonteenomainen passiivisuus varastoituu ilmaisemattomana kehoomme. Syyllisyys on sisäänpäin kääntyvää ja lukitsevaa tunnetta, kun taas viha suuntautuu yleensä pois päin itsestä ja toimii itseilmaisuumme vapauttavana katalysaattorina. Kaikki nämä tukahdutetut voimakkaat tunteet asettuvat kehoomme ja muovaavat kehostamme näiden jännitysten tai pidäkkeiden mukaisen. Keho lihaksineen kuvastaa siis emotionaalista tilaa. Rosenin mukaan pelko löytyy yleensä palleasta ja viha niskasta. Surua voi olla sydämen ja rintakehän kohdalla sekä selän puolella. (Rosen & Brenner 2005, 54.) Ihmisen joutuessa puolustautumaan ja olemaan varuillaan lapsuudessa keho saattaa edelleen näyttää siltä, kuin se olisi valmiina taisteluun.

Tiivistetysti itseilmaisua lukkiuttavat ja vapauttavat voidaan esittää seuraavasti:

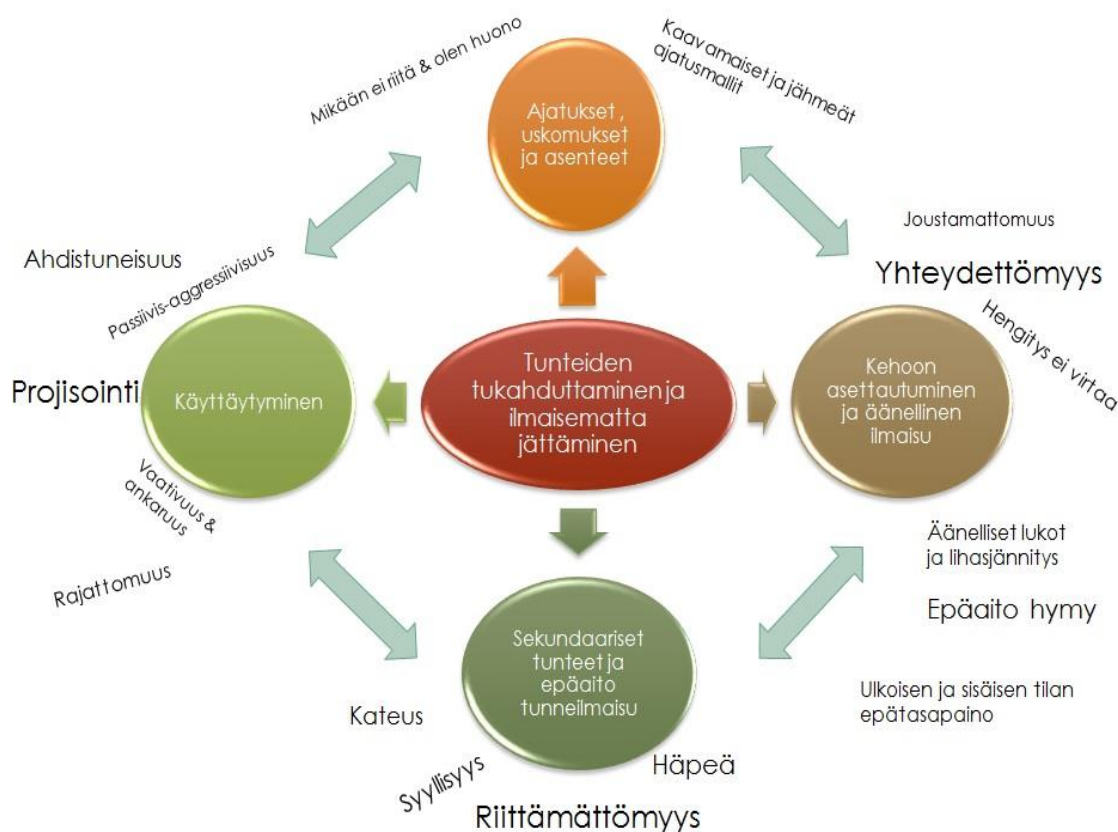
- Itseilmaisua lukkiuttavat tunteet: häpeä, pelko, syyllisyys, tukahdutettu viha, suru ja spontaani ilo
- Itseilmaisua vapauttavat tunteet: spontaani ilo, suru, tunnistettu viha ja syyllisyys, rakkaus, luottamus, turvallisuus

Seuraavassa kuvaan (kuva 1.)

tukahdutettujen ja ilmaisematta jättämien tunteiden vaikutusta psykososiaalisfyysisessä kokonaisuudessamme.

KUVA 1: Tukahdutettujen tunteiden psykofyysisyys ja vaikutus vuorovaikutussuhteissa

Sisäinen negatiivinen puhe ja tiedostamattomuus



7.5 Pientävät tunteet autenttisuuden esteenä

Autenttisella ihmisellä tarkoitan tunneilmaisultaan avointa ja vapaata olemisen tapaa, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja tulevat ilmaistuksi rakentavasti ja spontaanisti muut ihmiset huomioon ottaen. Mikään tunne ei nouse toista tärkeämmäksi, vaan kaikki ovat keskinäisessä tasapainossa ja yhtä arvokkaita. Autenttinen ihminen ei lähde purkamaan vihaansa muihin ihmisiin ilmaistakseen itseään, vaan pyrkii käsittelemään vihansa rakentavalla tavalla. Kaikki tunteet, jotka lisäävät yhteisyyttä ja keskinäistä harmoniaa muiden ihmisten kanssa tulisi ilmaista spontaanisti ulos. Spontaanin ilon ja onnen tunteet voivat tarjota myönteistä energiaa ihmissuhteisiin, mutta voivat herättää myös kateutta kanssaihmisissä. Tilanteessa, jossa oma onnellisuus on toiselta pois, olisi hyvää aikaa tarkastella syvemmin ihmissuhteen vastavuoroisuutta ja keskinäistä arvostusta. Spontaanin ilon ja riemun tuntemukset tulisi voida aina ilmaista ystävyysuhteissa ilman syyllisyyttä ja itsensä pienentämistä. Olen omassa ja oppilaiden kokemuksessa huomannut tunteiden pienentävän vaikutuksen. Käsittelemässäni pienentävien

tunteiden vaikutusta sekä fysiologiselta, että psyykkiseltä kannalta. Tarkastelen eri tunteita ja tunnetiloja, jotka vaikuttavat meihin pienentävästi. Missä pienentäminen tuntuu ja missä tilanteissa pienentävät tunteet kehittyvät ja ilmenevät?

Ensinnäkin pienentäminen tuntuu kehollisesti, kuin joku voima painaisi alas tehden ihmisestä mitättömän ja vähäpätöisen. Itse tunnen pienentämisen palleassani puristuksena. Aivan kuin palleasta puristettaisiin kaikki elämä ulos. Tunnen itseä pienentävän toimintatavan, ihmisen tai tunteen epämääräisenä möykkynä tai pilvenä, joka leijailee pääni yläpuolella tehden oloni erittäin tukalaksi. Itseä pienentävä toimintamalli on muiden ihmisten miellyttäminen ja alisuoriutuminen epäonnistumisen pelossa. Toisten ihmisten vuorovaikutuksessa aiheuttama pienentäminen johtuu tiedostamattomasta tukahdutetusta vihasta tai pelosta, joka voi ilmetä syyllisyytenä, kateutena tai häpeänä. Torjuttuksi tulemisen pelko pakottaa meidät alisuoriutumaan ja varmistamaan sen, että valintamme eivät sisällä riskiä epäonnistumisesta joka saattaisi meidät häpeään. Häpeän tunteen välttely etäännyttää meidät aidosta itsestä rakentaen muuria itsemme ja muiden välille. Häpeä ajaa meidät lopulta yksinäisyyteen.

Kipeiden tunteiden, kuten häpeän, kateuden, pelon, syyllisyyden pienentävän ja ikävän vaikutuksen vuoksi emme halua olla kosketuksissa näihin tunteisiin. Jos psyykeemme ei ole valmis käsittelemään näitä tunteita projisoimme tunteemme toisten kannettaviksi. Jungin ajatus ihmisen minän ”varjosta” kuvaa käsittelemiäni pienentäviä ja autenttisuuden esteenä olevia tunteita hyvin. Hänen mukaansa varjo käskee meidän olla kiinnittämättä huomiota omiin heikkouksiimme ja projisoida ne toisiin. Välttyäksemme siltä, että näemme itsemme kadehtimasta tai häpeämästä näemmekin kateuden toisessa ihmisessä. Projisointi rakentuu ajatukselle tai periaatteelle: ”En pysty myöntämään, miltä minusta tuntuu, joten kuvittelen että sinusta tuntuu siltä.” Projisoiminen synnyttää valheellisen itsensä hyväksymisen tilan, joka perustuu erillisyyden harhaan: ”Minä olen Ok, mutta sinä et!”. (Chopra 2010, 46.) Kyvyttömyydessämme kohdata omia heikkouksia pienennämme omaa elintilaamme. Projisoimisella haluamme siirtää oman pienuuden kokemuksemme toiseen, jotta selviäisimme tunteittemme kanssa säilyttämällä kasvomme ja omanarvontuntomme. Projisointi luo myös kuilua ihmisten välillä ja vie erillisyyteen.

Tarvitaan rohkeutta uskaltaa tuntea myös kaikkein kipeimmät tunteet. Juuri kipeimpien tunteiden kohtaamisen kautta autenttinen olemisen tapa ja itseilmaisuus voivat löytyä. Itsensä pienentäminen muita miellyttämällä on yksi tapa tukahduttaa oma elämän voima. Muiden odotuksien ja toiveiden täyttäminen ei tuo koskaan onnea. Päinvastoin miellyttämällä tosia oman onnellisuuden kustannuksella löytää lopulta itsensä aina onnettomana ja pettyneenä. Omat oletukseni siitä, millä tavoin voisin palvella ja myötäillä muita eivät useinkaan vastaa todellisuutta. Olemme niin sokeita omalle epätoivoiselle hyväksynnän tarpeellemme ettemme edes kykene ymmärtämään omaa ja sen myötä myöskään toisen parasta.

Aikaisemmin löysin itseni aina tilanteessa, jossa en ollut kuunnellut itseäni ja kyennyt sanomaan ei spontaanisti silloin, kun olisi pitänyt. Sen seurauksena löysin itseni aina uupumuksen umpikujasta. Antamani lupaukset jouduin häpeillen pyörtämään tai perumaan viime metreillä. Tästä seurasi aina syvä häpeä ja tunne siitä, että olen epäonnistunut ihmisenä. Myös syyllisyys kalvoi pitkään. Sain tilanteista ihmisiltä suoraakin palautetta ja vaikka he eivät sanoneet kaikkea mitä olisivat halunneet, olotila ja äänensävy kertoivat kaiken. Tilanteet söivät luottamusta, koska toinen osapuoli ei kyennyt ymmärtämään epäloogista käyttäytymistäni. Antamalla vaikutelman, että minulle käy kaikki ja olen valmis uhraamaan vaikka toisen käteni toisen vuoksi ei ole autenttista toimintaa ja antaa valheellisen kuvan toiselle osapuolelle. Olen viime vuosina tullut yhä tietoisemmaksi tästä epäterveestä uskomuksestani ja kyennyt toimimaan toisin.

Oppimalla tuntemaan itseni olen kyennyt kuuntelemaan sisimpääni ja kehoani vastaavissa tilanteissa. Enää en reagoi heti, vaan annan tilanteelle aikaa. En toimi syyllisyyden tunteesta käsin, vaan itseäni arvostaen. Näin toimiessani laitan toiselle rajat ja säilytän oman tilan. Lopputuloskin on usein molempia osapuolia tyydyttävä, jossa olen voinut lisäksi säilyttää oman arvokkuuteni.

Tutkiskellessani tunteita, jotka ovat itseäni vuosia pienentäneet, huomaan, että ne ovat aina liittyneet vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Syyllisyys, joka estää käsittelemästä tunteita suhteessa vanhempiin tai sisaruksiin pienentää. Syyllisyyden taakka voi siirtyä sukupolvien yli suoraan ja ilmetä puhumattomuutena tai hiljaisuutena kipeiden asioiden jäytäessä sisimpää. Perhesalaisuudet verhoutuvat yleensä syyllisyyden

ja häpeän taakse. Niiden kohtaamiseen ja tunnistamiseen tarvitaan aina syyllisyyden tunteen kohtaamista. Niin kauan kun ihminen ei ole valmis kohtaamaan syyllisyyden tunnettaan se syö voimaa todellisten tunteiden kohtaamiselta pienentäen tunneilmaisua. Syyllisyyden kohtaamattomuus herättää myös katkeruutta, koska omat tunteet ja aito itse ei tule nähdäksi.

Perustunteiden lisäksi on olemassa monimutkaisia sosiaalisia tunteita, jotka ovat yhteydessä perustunteisiin kuitenkin omina itsenäisinä tunteina. On hyvin vaikeaa vetää selkeää rajaa perustunteiden ja sosiaalisten tunteiden välille, koska esimerkiksi pelko ja häpeä ovat keholliselta reaktioiltaan hyvin toisiaan vastaavia. Käsitellessäni tunteita niiden pienentävästä vaikutuksesta yksilön keholliseen olemiseen kerron omasta subjektiivisesta kokemuksestani ja oppilaitteni kokemuksista. (Nummenmaa 2010, 34–37.)

Tunteiden kautta tullaan joko nähdyksi tai näkymättömäksi. Kaikki mikä saa tulla esiin, on luvan antamista omalle itselle tulla näkyväksi ja kokonaiseksi. Se, mikä sallitaan itselle, sallitaan myös toisille. Mikäli joutuu jostain syystä pienentämään tai sammuttamaan tunteita, toimii näin myös muita kohtaan. Tällä tavoin pienentynyt elintilamme vie sitä myös toisilta. Tämä tunteiden pienentäminen on usein tiedostamatonta ja hyvin kehollista. Kätkemme tukahdutetut tunteemme kehoomme ja ilmaisemattomana ne voivat sairastuttaa ja monin tavoin vaikuttaa kehomieleemme lukkiuttavasti. (Nummenmaa 2010, 104.) Pitkään jatkuneena tunteiden pienentäminen tekee meistäkin pieniä ja näkymättömiä - aivan, kuten Tove Janssonin (1992) tarinassa Näkymätön lapsi. Vasta ilmaistessaan vihaansa pienestä Ninnistä tuli kokonainen ja näkyvä. Viha onkin näkyväksi tulemisessa tärkein tunne. Lapsena ilmaistessamme vihaa ilmaisemme oman tahtomme, erillisyytemme ja tilamme. Nämä vihan ilmaisut ovat ensimmäisiä askeleita myöhemmin tapahtuvaan rajojen asettamiseemme muille. Asettaessamme rajat ympärillemme hahmotamme itsemme. Luomme näkymättömän intimiteettiämme ja omanarvon tuntoamme ympäröivän suojan, jonne päästämme vain ne, jotka kykenevät meitä kunnioittamaan. Jos emme ole tulleet vihassamme kuulluksi, rajamme saattavat hämärtyä ja meitä voidaan myöhemmin kohdella huonosti ilman seuraamuksia. Rajat ovat suorassa suhteessa omanarvon ja itsekunnioituksen tunteeseemme. Näin ollen vihalla on meitä suojeleva vaikutus. Terve viha suojelee, mutta

epäterve, sisäänpäin kääntynyt tai muihin hallitsemattomasti kohdistuva raivo vahingoittaa.

Tunteiden pienentävän vaikutuksen voi jokainen kokea ainoastaan yksilöllisesti ja subjektiivisesti omassa kokemuksessaan. Olemme jokainen joskus kokeneet toisen ihmisen syyllistämistä, passiivis-aggressiivisuutta ja kateutta, joiden päämääränä on viedä elintilaamme. Kuitenkin kokemukseni mukaan hienovarainen mitätöinti tai syyllistäminen vaativuuteen verhottuna ei saa meistä otettaan ellei meillä ole tarttumapintaa näille tunteille. Loppujen lopuksi toisella on valta pienentää meitä ainoastaan silloin, kun reagoimme itse siihen. Luomme itse olosuhteet vuorovaikutussuhteissa syntyville ilmiöille. Olemme itse vastuussa tunteistamme. Tämän ymmärtäminen vapauttaa meitä ihmissuhteissa turhalta spekuloinnilta ja arvuuttelulta, mitä toisen päässä liikkuu.

Ymmärtäessämme toisen rikkinäisyyden ja kyvyttömyyden käsitellä huonommuuden tai riittämättömyyden tunteitaan kykenemme olemaan reagoimatta ja jopa tuntemaan myötätuntoa toista kohtaan. Aito myötätunto syntyy juuri siitä, kun hyväksyy itsensä kokonaisvaltaisesti varjoineen ja vahvuuksineen. Tällöin myötätuntoinen asenne heijastuu kaikkialle ihmissuhteisiin. Tietoisena oleminen ja myötätuntoinen asenne auttaa haastavissa vuorovaikutustilanteissa, eikä vihan kaltaisilla tunteilla ole meihin pienentävää vaikutusta. Ainoastaan jos meillä on maaperää kyseisille tunteille, reagoimme niihin. Mitä voimakkaampi reaktio, sitä suurempi valta näillä tunteilla on mieleemme. Seuraavassa kuvassa (kuva 2.) havainnollistan pienentäviä tunteita.

KUVA 2. Pienentävät tunteet:



7.6 Kateus esteenä autenttisuudelle

Heräsin miettimään kateutta oman prosessini aikana, jossa käsitteelin omia riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunteitani. Eihän se voi mennä aina niin, että vain toiset kadehtivat. Ymmärtäessäni sen, että kateus oli kokemuksessani torjuttu, väärin ymmärretty ja kohdistettu, pystyin lähestymään sitä kuin vanhaa tuttua. Aloin ymmärtää sen sisällä olevan voiman, joka vie meitä kohti tavoitteitamme sekä luo rajat ympärillemme. Tiedostin mustan ja valkoisen kateuden eron, jossa ensimmäinen haluaa tuhota toisen hyvän ja toinen saavuttaa saman (ks. Andersson 2013, 20). Ymmärsin, miten vahvasti kateus vaikuttaa meissä tekemällä meistä haavoittuvaisia ja herkkiä arvostelulle. Pohdin myös sitä, miksi kateudesta tunteena ei puhuta rakentavasti ääneen aivan kuin muistakin tunteista. Miksi kateus on vieläkin niin tabu ja demonisoitu yhteiskunnassamme. Mietin myös, miksi niin usein näemme kateuden toisaalla, muttemme itsessämme. Uskon, että kateus tunteena on mahdollisesti projisoiduimpia tunteita, koska sen myöntäminen itsessä herättää niin vahvasti häpeää ja syyllisyyttä.

Olen kokenut kateuden pienentävän voiman sekä kadehtijana ja ollessani kateuden kohteena. Kateuden kohteena, tuntuu kuin jokin musta energia painaisi itseä kokoon pieneksi ja näkymättömäksi. Ei ole tilaa olla tai hengittää. Samalla tulee olo, että omia

rajoja rikotaan ja ylitseni kävellään. Herää vahva puolustautumisen tarve ja viha epäoikeudenmukaisesta kohtelusta. Oma kateus tuntuu vatsan pohjassa muljauksena. Muistan eräässä mieskollegani konsertissa tämän tunteen. Sydämeni alkoi hurjasti tykyttämään ja vatsassa muljahti. Tunsin korvani punehtuvan ja vereni kohisi koko kehossani. Sisälläni kasvoi raivo ja samaan aikaan yritin olla kuin viilipytty. Oli todella epämukava olo. Tunne meni kuitenkin ohi, kun myönsin itselleni kateuteni ja ymmärsin mistä se tuli. Olin pitkään haaveillut pop-jazzlaulutunneista ja tiesin olevani siinä hyvä. En ollut kuitenkaan uskaltanut, koska lestadiolaisesta taustastani johtuen se oli ollut aina kiellettyä. En kuitenkaan tuolloin ollut enää lestadiolainen ja silti pelkoni esti minua toteuttamasta tätä haavetta. Mieskollegani upea pop-jazzkonsertti herätti tämän kipeän toteuttamattoman haaveeni esiin ja tulin kateelliseksi. Tuon konsertin jälkeen tiesin, että minun tulee toteuttaa haaveeni. Kyseisessä tilanteessa tuntemani kateus oli valkoista, koska kateudesta huolimatta kykenin ihailemaan ja arvostamaan kollegani esitystä. Minun ei tarvinnut kateuksissani ryhtyä arvostelemaan tai väheksymään kollegani osaamista. Kaiken lisäksi se antoi minulle voimaa kohdata omat pelkoni ja ottaa askel kohti toteuttamatonta haavettani.

Kaikki tuntevat vähintäänkin yhden ihmisen tuttavapiirissään, joka saattaa usein sanoa kuinka joku kadehtii häntä tai kuinka kaikki ovat hänelle kateellisia. Tässä on tyyppiesimerkki kateuden tunteen projisoijasta. Me kaikki projisoimme kateutta eri tavoin, mutta on ihmisiä jotka eivät kykene tunnistamaan kateutta ollenkaan itsessä, vaan ulkoistavat sen aina muihin. Tällöin kateus on heille ongelma ja voidaan puhua kateuden kieltäjästä. Epäsuora kadehtiminen ilmenee puolestaan toisen arvon tai osaamisen vähättelynä ja pienentämisenä. Ihminen, joka on kateutensa kanssa sinut voi sanoa kateutensa ääneen ja hänelle sen tunteminen ei aiheuta häpeää. Meissä kaikissa on kateutta ja sen kohtaaminen on ensiarvoisen tärkeää oman itsensä kuin muidenkin vuoksi. Oman kateuden tiedostaminen ja sen työstäminen vapauttaa voimavaroja ja luovaa energiaa itsensä toteuttamiseen. Autenttisuuden kannalta kateuden työstäminen on tärkeää, koska sen pienentävä ja lukkiuttava voima toimii sekä ihmistä itseä kuin ympärillä olevia vastaan. Tunnistamattomana kateuden tunteesta voi tulla elinikäinen painolasti, joka lukkiuttaa yksilön luovuutta ja tuhoaa ihmissuhteita sekä työyhteisöjä.

Kateuden ilmaisemista kuvataan eri tavoin. Se voi joskus purkautua voimakkaana hyökkäyksenä, arvosteluna ja syyttämisenä, jota toisten on vaikea ymmärtää. Sitä voidaan myös ilmaista hienovaraisesti vinona hymynä, hymähtelynä ja silmien pyörittelynä. Joskus se ilmenee hienoisena ihailuna katseessa, mutta suu ilmaisee kuitenkin inhon merkkejä. Kateuden tunnetta peittäessä ihminen saattaa hymyillä tai nauraa epäaidosti. Epäaidossa hymyssä suu vetäytyy sivuille viivaksi, jolloin aitoa hymyä esittävät lihakset eivät aktivoitu silmien ympäriltä. Silmät menevät viiruiksi tai kapenevat, jäykistäen iloa ja onnea ilmaisevien lihasten toiminnan. Myös suun ympärillä olevat lihakset kiristyvät. (Bäck, 2013, 44–45.) Uskon tämän liittyvän siihen, että kasvojen ilmelihakset ovat geneettisesti ohjelmoitu joko negatiivisten tai positiivisten tunteiden ilmaisuun. Lihakset ovat toisilleen antagonisteja, joten toisen lihasryhmän aktivointi sammuttaa toisen. Tutkimusten mukaan silmän ympäristön ja otsan lihakset ja hermotus ovat yhteydessä sydämeen. Tämä voisi selittää sen miksi otsan ja silmien ympäristön lihakset jännittyvät voimakkaasti vihaa tuntiessamme. Uskon, että kateus vihankaltaisena tunteena ilmaisee myös ihmisen kokemaa rakkaudettomuutta ja osattomuutta lapsuudessa ja tämä ilmenee myöhemmin elämässä yhteydettömyytenä sydämen ja mielen välillä. (Kiviluoma 2009, 14–15.)

Ilmaisemattomana ja käsittelemättömänä kateus jäytää ihmisen sisintä ja ilmenee eri tavoin passiivis-aggressiivisena käyttäytymisenä tai epämääräisenä negatiivisuutena. Kateus on tukahdutettua vihaa ja raivoa, joka purkautuu yllättävissä tilanteissa ihmissuhteissa tai parisuhteessa. Se saattaa ilmetä mustasukkaisuutena, kyynisyytenä, ylikriittisyytenä, passivoittavana syyllisyytenä tai vaativuutena. Tukahdutettu kateus masentaa ja lukitsee ihmistä. Kateus herättää useimmissa syyllisyyttä ja sen vuoksi se pienentää ihmisen elintilaa. Nurkkaan ahdetun ja syyllisyydestä pienennetyn ihmisen on purettava sisäinen raivo jollain tavoin ja hän alkaa pienentämään kadehtimalla niitä, jotka uskaltavat olla suuria. Kateusongelmasta kärsivän ihmiskäsitys on kovin mustavalkoinen. On kaiken hallitsevia lahjakkuuksia, joita kateellinen idealisoi ja sitten on niin kutsuttuja ”taviksia”, lukkiutuneita taiteilijoita ja muuten vain saamattomia, joilla ei ole annettavaa kenellekään. Jälkimmäisiä ei ole tarpeen kadehtia, mutta omnipotentilta kateellinen vaatii kohtuuttomia. Kukaan, ei edes yli-idealisoitu omnipotentti voi suojella kateellista hänen omilta tunteiltaan ja pettymys on väistämätöntä. (kts. Klein 1992 Kotilan 2008, 158 mukaan.) Mikäli kateellinen alkaisikin kantamaan vastuutaan itsestä ja omasta itsensä

toteuttamisesta, hän joutuisi kohtaamaan omat vaille jäämisen tai osattomuuden kokemukset lapsuudessa.

Kateellinen ihminen tuntee usein itsensä pieneksi ja riittämättömäksi muiden omasta mielestään parempien ihmisten seurassa. (Orloff 2009, 372–373). Tästä syystä hän alkaa pienentää kateellisella käytöksellä myös muita, jotta oma huonomuus ei näkyisi. Samoin on kateuden projisoijalla, joka näkee kateuden aina toisessa ja muissa muttei koskaan itsessään. Projisoija ulkoistaa pahan tunteen itsestään toisaalle, jottei joutuisi kohtaamaan omaa heikkouttaan. Kateelliseksi toisia leimaavalla voi olla narsistinen tarve häpäistä toinen tai saattaa hänet huonoon valoon saadakseen heikolle minäkuvalleen vahvistusta. Kateelliseen häpäisyyn kuuluvan solvaamisen asianomainen itse kuvaa yleensä rehellisyydeksi ja suorapuheisuudeksi. Kateuden riemuvoitto näkyy yleensä ylemmydentuntoisena tietämisenä, jossa kateellinen vähättelee tai mitätöi toisen mielipiteen tai näkemyksen. Kateellinen ei halua oppia uutta, vaan keskittyy torjumaan toisen näkemykset. (Bäck, 2013, 45.) Omahyväinen ja ylemmydentunnolleen sokea ihminen saattaa olettaa ja väittää muiden kadehtivan häntä, koska ei todellisuudessa kestä toisten erinomaisuutta eikä kykene tunnistamaan omaa kateusongelmaansa. Yleensä kateutta projisoiva vertailee jatkuvasti itseään muihin ja on erittäin kilpailuhaluinen. Tämän loputtoman vertailun tarpeen pohjalla on heikko omanarvontunne ja itsetunto, jota yksilö ei voi ylpeytensä vuoksi kohdata itsessään. Helpompaa kuin peiliin katsominen on muiden arvostelu ja heidän saavutustensa vähättely. (Andersson, 2013, 29.)

Kun asiat ovat riittävän hyvin, on rakkaus vihaa voimakkaampi. Voitolle jää ilo ja kiitollisuus saadusta hyvästä. Näin varustetun ihmisen on mahdollista jakaa ja kokea yhteisyyttä. Yhteisyyden kokemus taas tarvittaisiin välttämättä yhteisen luovuuden perustaksi, kertoo Leena Kotila kirjassaan Sydämen puhetta sydämelle. (Kotila 2008, 159. Klein 1992.)

Omanarvontunteessaan rakastettu ja hyväksytty kykenee iloitsemaan yhteisestä hyvästä ja toisen onnesta. Kateudelle ei ole sijaa elämässämme jos sallimme itsemme kohdata sisäisen lapsemme osattomuus tunnistamalla omat tarpeemme. Omien tarpeiden kuuntelu ja itsensä toteuttaminen täydesti synnyttää kiitollisuutta, joka kannattelee ja siunaa elämäämme kaikin tavoin. Keskitymme olennaiseen toteuttamalla syvimpiä toiveitamme ja unelmiamme sen sijaan, että arvioimme muiden ihmisten tekemisiä ja kulutamme energiamme siihen. Tämä elämisen tapa synnyttää kiitollisuutta ja poistaa

tyytymättömyyttä, jota kateus ruokkii. Kiitollisuus onkin kateuden vastavoima ja sen harjoittaminen kaikilta osin on tärkeää.

Jos ihminen on tietoinen omasta kateudesta ja osaa kääntää sen eteenpäin vieväksi voimaksi hänellä ei ole tarve projisoida kateutta toiseen. Kateuden tunteen takana oleva tarve täytyy tunnistaa. Oikeastaan se on avain kateuden tunteen käsittelyyn. Kateuden suurin merkitys on meille siinä, että tunnistamme omat arvostuksen ja tarpeemme kohteet. Voimme toki kadehtia asioita, joita emme oikeasti itse koe omassa elämässämme merkitykselliseksi, mutta tuolloinkin on hyvä tarkastella sitä, miksi kadehtii jotain mikä ei edes ole itselle merkittävää. Kateuden tunne toimii näin opettajamme. Pääsemme käsiksi jonnekin syvälle menneisyydessämme olleille tarpeiden täyttymisten ja vaille jäämisen tuntemuksille. Opimme sen, mitä sisimpämme kaipaa tullakseen eheäksi ja kokonaiseksi. Mistä olemme jääneet osattomaksi, koska emme kykene rakastamaan itseämme juuri sellaisena kuin olemme. Lopulta löydämme rakkauden itsestämme ja tunnistamme nämä tarpeemme. Oman haavoittuvuuden kohtaamisen kautta autenttinen itse voi tulla näkyväksi, jolloin kykenemme toteuttamaan tarkoitustamme. Siltikään kateus ei tunteena katoa, vaan se on tunne muiden joukossa. Ainoastaan tiedostettuna se toimii dynaamisena voimana vieden meitä elämässämme eteenpäin. Kateus auttaa meitä pyrkimään kohti tavoitteitamme ja raivaa tieltä tekosyyt, jotka estävät meitä toteuttamasta unelmiamme.

7.7 Häpeä ääntä ja itseilmaisua lukkiuttavana tunteena

Häpeä on kokemukseni mukaan hyvin samankaltainen psykofyysinen tunne kuin pelko. Häpeän vaikutusta itseilmaisuun tutkiessani perustan tietoni osittain intuitiiviseen aistinvaraiseen ja kokemukselliseen tietoon, jota olen opetustyössäni oivaltanut. Tämän lisäksi vaimoni Iris Seesjärven opinnäytetyö *Häpeä laulullisen ilmaisemisen esteenä* on vaikuttanut suuresti tekemiini huomioihini ja oivalluksiini häpeän vaikutuksesta ääneen ja itseilmaisuun (Seesjärvi I. 2013). Pohjaan aistinvaraista ja intuitiivista tietoa neurologisiin ja neuropsykologisiin tutkimuksiin, joissa on tutkittu pelon psykofyysisiä vaikutuksia. Aivotutkimuksesta ja fysiologian alalta keräämäni tiedon pohjalta olen hahmotellut käsitystä, jonka mukaan häpeän fysiologinen ilmeneminen on vastaava ilmiö

kuin sympaattisen hermoston aktivoimassa taistele-pakene-pelkoreaktiossa. (Goleman 2009, 35.)

Kokemuksiini pohjaten häpeästä kärsivät laulajat voisi jakaa karkeasti kahteen eri ryhmään. Ensimmäisellä ryhmällä lapsuuden kokemuksessa negatiiviset ja spontaanin ilon ilmaisemista on jollain tavalla rajoitettu. Kutsun tätä tyyppiä *tukahdutetuksi häpeätyypiksi*. Toisella tyyppillä äänelliseen häpeään liittyy vahva traumaattinen kokemus, joka kantaa nimeä *traumaperäinen häpeätyppi*. Tukahdutetuista tunteista johtuva äänellinen häpeä voi olla oireiltaan aivan yhtä voimakas, mutta kokemukseni mukaan jälkimmäinen tila on yleensä vahvempi. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin näitä kahta häpeätyyppiä

Tukahdutettu häpeätyppi

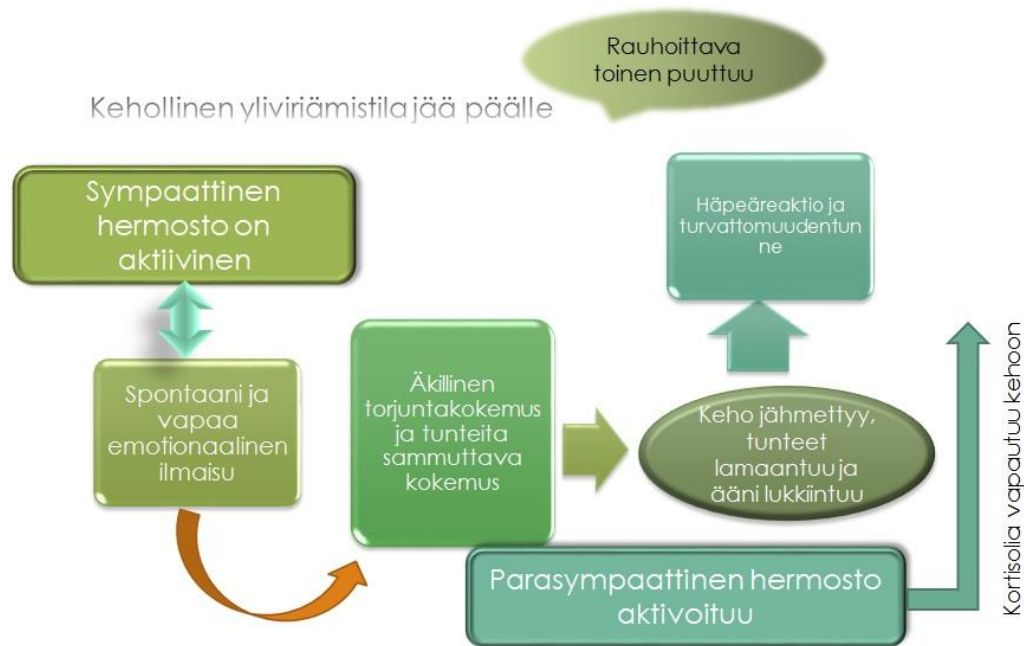
Tukahdettujen tunteiden ilmapiirissä kasvaneella häpeäreaktio nousee aina äänellisen ilmaisemisen tai esilläolon myötä. Usein häpeään liittyy myös sosiaalisia pelkoja. Laulamissa sympaattinen hermosto aktivoituu ja kehomme menee vireystilaan. Mikäli äänentuottoon liittyy häpeää ja siitä koituvaa turvattomuutta, tuolloin saattaa aktivoitua myös parasympaattinen hermosto, joka tuottaa pysäyttävän ja jähmettävän vaikutuksen aivorungon vagushermon kautta. Tämä autonomisen hermoston reaktio liittyy lapsuuden kokemukseen, jossa innostuneen ja äänekkään lapsen käyttäytymistä rajoitetaan yhtäkkisesti joko vihasella katseella tai huomautuksella. Tämä aiheuttaa lapselle häpeäkokemuksen ja aktivoi parasympaattisen hermoston stressihormoniryöpyn eli kortisolin kera. Mikäli vanhemman katse ei muutu myönteisemmäksi lapsen käytöksen parannuttua lapsi jää lapsi ahdistuksensa kanssa yksin ja kortisolin hajoamisprosessi jää kesken. Tämä estää orbitofrontaalisen aivokuoren kykyä hyödyntää kortisoli tunnesäätelykeskuksen jalostamiseen. Myöhemmin aikuisena vastaava tilanne saattaa laukaista samankaltaisen tunnekaappauksen eikä aikuinen kykene tai osaa rauhoittaa itseään. (Gerdardt 2004, 62–63.) Tämä on mielestäni yksi syy siihen miksi häpeästä kärsivällä laulajalla ei ole välttämättä kehittynyt kykyä rauhoittaa itseään ja häpeänsietokyky on aikaisemmista kokemuksista johtuen alhainen. Tuntiessaan olonsa turvalliseksi laulajan on helppo hengittää syvään ja edesauttaa entisestään autonomisen hermoston tasapainoa.

Eräs oppilaani, joka kärsii suunnattomasta äänellisestä häpeästä, ei kyennyt katsomaan eteenpäin laulaessaan. Hänen kehonsa oli jähmettynyt asentoon, jossa mikään ei virrannut. Raajat olivat jäykät ja koko olemus oli kauhusta kankea. Koko kroppa oli ikään kuin poikki lantiosta. En nähnyt liikettä ja virtausta ylä- ja alavartalon välillä. Keskivartalo puristui sisään äännön aikana eikä hengitys virrannut alas ja sitä oli aina joko liikaa tai liian vähän. Välillä hengitytin oppilasta paperipussiin, koska hän hyperventiloijatkuvasti. Tämä johtui yksinkertaisesti jännityksestä ja stressistä, jota laulaminen tuotti. Silti oppilaalla oli valtava halu laulaa ja vapautua. Aistin sen hänestä joka solullani ja ei ollut mitään epäselvää ettenkö olisi halunnut häntä auttaa. Moni opettaja oli levittänyt kätensä hänen kohdallaan eikä kukaan lukuun ottamatta yhtä ollut kyennyt häntä auttamaan.

Työskentelyäni hänen kanssaan pidempään huomasin myös lihaspidäkkeitä kurkun seudulla, jotka tiesin emotionaalisiksi lukoiksi. Jokin henkinen kaulapanta aktivoitui aina kun häpeän tunne valtasi hänet. Lisäksi kasvot olivat kuin vahanukella, jossa yhden kerroksen alta paljastui aina uusi naamio. Aito minuus, joka välillä pääsi esille tuli voimakkaan itkutulvan tai aggression ilmaisemisen jälkeen. Häpeä, joka oli vuosia vaimentanut näitä tunteita, väistyi ja koko olemus, mukaan lukien kasvot pehmenivät. Välillä häpeän tunteen poistuessa ääni virtasi suurena ja soivana eteeni. Noina hetkinä tiesin, että se mitä olin tekemässä toimi ja olimme menossa kohti jotain, jossa voisi löytää jotain aitoa, jotain ihmeellistä josta elämän tarkoitus ja luovuus virtaa. Toteuttaa itseään juuri sellaisena kuin on ilman pelkoa, syyllisyyttä tai häpeää. (tekijän päiväkirjasta 2013)

Seuraavassa kuvassa (kuva 3.) kuvaan sitä, miten yhtäkkinen torjunta tai tunteita sammuttava kokemus aiheuttaa häpeäreaktion lukkiuttaen ääntä ja itseilmaisua. Kuvaan sitä, kuinka sympaattisen hermoston ollessa vielä aktivoituneena esimerkiksi riemullisesti laulaessa tai spontaania iloa ilmaistaessa, ulkopuolelta tuleva torjuntakokemus aktivoikin parasympaattisen hermoston jähmettämällä hetkellä olevan tunteen ja siihen sisältyvän kehollisen ilmaisun.

Kuva. 3: Häpeän jähmettävä ja lukkiuttava vaikutus ääneen.



Traumaperäinen häpeätyyppi

Traumaperäisessä häpeätyypissä äänellinen häpeä on sidottu traumaattiseen kokemukseen, jossa omaa ääntä on voimakkaasti mitätöity ja nöyryytetty muiden kuullen. Monet koulun laulukokeet tai kuorokokemukset ovat voineet aiheuttaa traumaperäisen häpeätyypin. Traumaattiseen kokemukseen liittyy aina pelko. Pelossa ihmisen manteliumake aloittaa pakene- taistele-vasteen ja laittaa käyntiin erilaisia kehollisia toimintoja. Sympaattinen hermosto vapauttaa adrenaliinia, sydämensyke ja verenpaine nousevat. Hypotalamus käynnistää ketjureaktion, jonka tuloksena alkaa kortisolin tuotanto. Yleensä nämä reaktiot palautuvat normaalille tasolle, kun vaara on ohi. Trauman ollessa äärimmäisen voimakas tai pitkäaikainen palautumista ei tapahdukaan. (Gerhardt 2004, 155.)

Voimakkaassa traumassa manteliumake varastoi tunnereaktion aiheuttaman muiston ja pitää muistosta kiinni. Trauman kaltaisesta tilasta muistuttava ärsyke aktivoi manteliumakkeen muistivasteen ja pakene-taistele reaktio on jo yksilön kehossa. Aivoissamme oleva hippokampus toimii tapahtumien käsitteellistäjänä. Se kykenee sanallistamaan näitä muistoja käyttämällä yhteyksiään orbitofrontaaliseen alueeseen otsalohkossa. Hippokampus muuttaa muistojamme ja sen myötä minä tunnettamme, jotta emme jäisi ikäviin muistoihin kiinni. Traumaperäisessä stressihäiriössä ihmisen on vaikea

liittää traumaansa sanalliseen muistiin ja jäävät kokemukseensa jumiin. Trauma koteloituu mantelitulmakkeeseen. (Gerhardt 2007, 162.)

Pet-tutkimuksessa on ilmennyt, että traumaattiset muistot aktivoivat kokonaisvaltaista, aistimuksellista ja tunneperäistä oikeaa aivopuoliskoa, mutta vähentävät aktiivisuutta vasemmassa aivopuoliskossa, joka on sanallisen järjestelyn alue (Brocan-alue). Tutkimuksessa ilmeni, että oikeassa aivopuoliskossa aktivoituivat limbinen järjestelmä ja näköaivokuoren alue, jossa tunteet, hajuaistimukset ja näkömielikuvat aktivoituvat. Aivan kuin traumassa vasemman ja oikeanpuolen aivopuoliskojen keskinäiseen yhteyteen tulisi oikosulku. Tähän voi liittyä myös se, kun jotain järkyttävää tapahtuu eikä ihminen kykene muuta kuin kirkumaan tai sitten jähmettyy saamatta suustaan ääntäkään. (Gerhardt 2007, 163.)

Vasemman aivopuoliskon toiminnat asettavat kokemukset yhteyksiinsä ja ajalliseen järjestykseen. Ilman tunteiden sanallista käsittelyä muistoja ei voi siirtää menneisyyteen eikä niitä voi jättää taakseen. Toipuminen voi olla kiinni puhumisesta ja siitä, että vasemman aivopuoliskon osat saadaan aktivoitua ja liitettyä tunnekokemukseen. (Gerhardt 2004, 163.) Luulen, että silmänliike-terapia toimii yhdistämällä juuri oikean ja vasemman aivopuoliskon alueita niin, että koteloitunut ja jumissa oleva trauma saadaan sanallistettua ja vapautettua. Oikosulku aivopuoliskojen välillä ikään kuin korjataan menemällä siihen kohtaan, joka oikosulun alun perin aiheutti. Uskon tämän liittyvä myös jollain tavalla Rem-uneen, jossa alitajunta on aktiivinen sekä aivojen muistin käsittelyyn ja monien eri aivon osien yhtäaikaiseen aktivoitumiseen. Shokissa ihmisen katse on tuijottava ja jähmettynyt. Silmien liikkeen hyödyntäminen traumaa läpikäydessä voi ehkäistä kehollisen pelko-reaktion aktivoitumista uudelleen traumaa ajatellessa.

7.8 Äänellinen häpeä transmiehillä

Joillekin transmiehille nauraminen tuottaa dysforian tunteita. Tämä johtune joidenkin kohdalla lähtökohtaisesti siitä, että ääni on suhteellisen korkea. Lapsena matkin isäni baritoniääntä ja minulle matalalta puhuminen ja poikamaiset äänenpainot olivat luonteva tapa ilmaista sukupuolisuuttani. Vasta ympäristön hämmentyneiden reaktioiden ja äidin kehotusten myötä puhua sievemmin ryhdyin kontrolloimaan puhetapaani. Jos

joissakin sosiaalisissa tilanteissa piti esittää tyttöä, nauroin yleensä tarkoituksellisesti korkealta ja feminiinisemmin. Tällöin ulkonäköni ja poikamainen habitukseni ei aiheuttanut niin suurta hämmennystä. Transihmiselle on siis merkittävää, nauraako hän feminiinisesti vai maskuliinisesti.

Laulu on ollut minulle pienestä saakka tärkeä itseilmaisun muoto ja minulla olikin vahva poikatenorin kaltainen ääni. Myöhemmin aloittaessani laulutunnit tunsin, että oma todellinen ääneni ja sitä kautta iso osa identiteetistäni piiloutui. Naisellisen sopraanoäänen opettelu tuntui vastenmieliseltä ja vieraalta. Minua hävetti oma olemukseni ja vääreiltä tuntuva ääneni. Myöhemmin avauduttuani tajusin omasta kehosta vieraantumisen tunteen ja ääneen liittyvän häpeän johtuvan juuri sukupuoliristiriidastani. Avautumisella tarkoitan sitä, kun sukupuoliristiriita tuli tietoisuuteeni eikä minun tarvinnut enää salata transidentiteettiä itseltäni. Sisäistetty itsesyrjintä, mistä kärsin vuosia, alkoi hälvetä ja häpeä itsestä sekä olemassaolostani alkoi poistua elämästäni.

Minun oli hyvin vaikeaa laulutunneilla löytää yhteyttä kehooni, koska kehoni ei tuntunut omalta. Olin tehnyt kyllä näennäisen kompromissin kehoni kanssa, mutten ollut koskaan hyväksynyt sitä osaksi identiteettiäni ja minäkuvaani. Transihmisten on pakko sopeutua kehodysforian tuomaan ahdistukseen, koska keho ei muutu toivotusti ilman lääkinnällisiä hoitoja. Kaikesta huolimatta nautin itse laulamista, koska olihan se tuonut minulle aina lohtua ja tunnetasolla koin laulamisen aina vapauttavana. Laulaessa tunsin aina olevani kosketuksissa todellisuuteeni ja syviin tunteisiini, mitä en muulloin saanut kokea. Syvä kaipuu siitä, että saisin olla oma itseni, kuului varmasti myös musikaalisuudessani ja tavassani käsitellä laulujen tarinoita. Tämä kokonaisvaltainen ja eheyttävä kokemus laulaessa helpotti hyväksymään ahdistuksen, jota naisellinen ääneni itsessään minulle tuotti.

Esimerkki äänellisestä häpeästä transmiehellä:

Oppilaan ääni ei ollut vielä testosteronilla täysin madaltunut ja teimme eri ääniharjoituksia, jossa ääntä voitaisiin syventää ja kasvattaa kuitenkin sitä painamatta. Ääniharjoitusten jälkeen laulaessamme tiedostin oppilaan edelleen painavan ääntään alemmaksi kuin mitä se luonnostaan sillä hetkellä oli. Äänen painaminen herätti minussa aluksi huvittuneita, mutta samaan aikaan hieman hämmentyneitä tunteita. Mietin mielessäni mikä

minussa reagoi tähän oppilaan tapaan ilmaista ja miksi. Päätin hyväksyä kaikki pinnalle nousevat tunteet ja reaktiot, jotta kykenisin säilyttämään oman tilani enkä reagoisi oppilaan äänen synnyttämiin tunteisiin. Minulle tuli intuitiivisesti vahva tunne etten huomauttaisi painamisesta millään tavalla. Lopulta antaessani tilanteelle aikaa tunnistin oppilaan äänessä olevan häpeän, johon reagoin aikaisemmin. Oppilaan häpeä tuntui kehossani jähmettyneisyytenä ja sisäisenä ristiriitana, jonka voimasta tunsin pienentyväni. Käsitin oppilaan häpeävän vielä korkeahkoa ääntään ja tästä syystä tiedostamaton tarve äänen painamiseen syntyi. Jos olisin kieltänyt tai osoittanut sormella tätä tarvetta olisi se todennäköisesti herättänyt oppilaassa vastustusta ja vihaa. Sen sijaan annoin oppilaille tilaa toteuttaa tätä tarvettaan ja kehotin häntä hakemaan ääneensä vain lisää tilaa ja syvyyttä hengityksen sekä niskan asennon avulla. Käytin myös lempeää kosketusta niille kohdille kehoa, jossa ilmeni jännitystä tai pidätystä. Oppilas huomasi itsekin äänensä syventyvän itsestään ja painamisen tarve väheni. (tekijän päiväkirjasta 2013)

8 KOHTI AUTENTTISTA ÄÄNTÄ JA ITSEILMAISUA

8.1 Psykofyysinen lähestymistapa laulunopetuksessa

Muistan itse transiiovaiheen näkymättömyyden, jolloin tunsin suurta yksinäisyyttä ja yhteyttömyyttä kaikkeen itseni mukaan lukien. Meni aikaa ennen kuin tajusin, että tämäkin vaihe on elettävä täysillä. Ymmärsin tuolloin, että minulla on oikeus omaan ääneeni ja olemiseeni, vaikka en muiden silmissä aina miehestä mennytkään. Transmiesten psykofyysisenä äänenopettajana koen auttavani oppilaitani usein juuri transiiovaiheeseessa, jossa elämän merkityksellisyyttä etsitään ja oma olemassaolon lupaa kysytään. (Tekijän päiväkirjasta 2015)

Haluan opettajana tarjota oppilaalle mahdollisuuden löytää oma ainutlaatuinen tapa olla antamalla heille työkaluja äänen ja kehoyhteyden etsimisessä. Tarjoamalla heille mahdollisuuden ilmaista itseä kokonaisvaltaisesti annan heille luvan olemiselleen ja rohkean astumaan ulos näkymättömyyden kahleista. Työvälineenäni käytän rauhoittavaa kosketusta, intuitiivista kuuntelemista ja katsomista, jolla kerään informaatiota oppilaan psykofyysisestä olemisesta äänen, kehoon asettautumisen, hengityksen ja energiakehon viestien avulla. Kohdatessani uuden oppilaan katson yksilön tapaa olla kehossaan ja mitä se mahdollisesti kertoo hänen mielentilasta. Ihmisen kehollisen olemuksen lisäksi informaation kanavia ovat katse, hengitys ja ääni. Katse kertoo emotionaalisesta tilasta ja siitä, kuinka ihminen on yhteydessä ulkoiseen tilaan. Hengitys kertoo enemmän tiedostamattomassa olevasta, mutta keholliseen olemukseemme vaikuttavasta emotionaalisesta eli sisäisestä tilasta. Tilan käsite on näin ollen sekä sisäinen että ulkoinen kokemus. Psykofyysisenä laulunopettajana minua kiinnostaa hengityksessä erityisesti se, mitkä asiat ja tunteet estävät laulajassa luonnollisen ja syvän hengityksen toteutumisen toisin kuin laulunopetuksessa yleensä keskitytään siihen, miten tai millä tavoin tulisi hengittää oikein.

Lauluääni teknisesti tuotettuna ei kaikkien kohdalla ilmaise yksilön sisimmän tilaa ja siksi autenttista ääntä hakiessani lähdenkin liikkeelle siitä, mikä on lähimpänä laulajan todellista olemusta. Lauluäänen ja puheen emotionaalisen viestin tulkinta onkin tärkeämpää kuin se, millä teknisellä tavalla ääni on tuotettu. Oppilaan kohtaamisessa kiinnitän ensisijaisesti huomiota oppilaan puhetapaan. Puheääni kertoo useimmiten ihmisen sen hetkisestä emotionaalisesta tilasta, hengitystyyppistä ja autenttisuudesta. Autenttisella äänellä tarkoitan sitä, millä tavoin oppilas ottaa puheellaan tilaa

vuorovaikutuksessa. Aivan kuten lauluääntäkin, puheääntä tulisi osata tulkita oikein, jotta kykenee erottamaan sen, mikä oppilaan puheessa on omaa ja autenttista ja mikä ulkoapäin opittua tai ohjattua. Hyvin todennäköisesti ihminen on voinut oppia tietynlaisen äänenkäyttötavan tullakseen hyväksytyksi perheessään ja yhteisössään. Miellyttämistäntä tapaan paljon naisilla ja osalla miehistä jotka ovat kasvaneet uskonnollisessa yhteisössä tai transihmisillä, jotka ovat joutuneet salaamaan todellisen sukupuoli-identiteettinsä ympäristöltään. Piilottamalla oman aidon identiteetin toiveineen, haluineen ja tarpeineen ihminen voi kadottaa aidon minuutensa ja äänensä kollektiivisen hyväksynnän vuoksi.

Huomioin oppilaani aina tuntevana, aistivana ja kehollaan mielen liikeitä ilmaisevana kokonaisuutena. Opettajan tietoisuus omasta itsestä ja yhteys omaan sisimpään on tärkeää, jotta emotionaalinen virittäytyminen oppilaan tasolle on mahdollista. Fenomenologi Van Manen pedagogisiin ajatuksiin kuuluva käsite on *pedagoginen ymmärtäminen*, joka tarkoittaa opettajan sensitiivistä kuuntelua ja havainnointia opetustilanteessa. Pedagoginen ymmärtäminen näkyy opettajan tilannetajussa havainnoijana ja toimijana. Opettaja huomaa merkitykselliset seikat ja toimii niiden mukaan tunnetasolla. (Toom 2008, 51.) Hiljaista tietoa on ymmärtää tilan käsitteen merkitys aineettoman todellisuuden kautta. Hahmottaessamme itsemme ja omat rajamme luomme tilaa, joka värähtelee vahvasti meissä ja sen myötä toisissa. Ottamalla tilaa itsellemme annamme tilaa myös muille. Näin näkymätön tulee näkyväksi ja hahmotamme itseämme opettajana paremmin.

Psykofyysisessä lähestymistavassa sekä kehoa että mieltä käsitellään vuorovaikutuksellisenä kokonaisuutena. Älyllisyyttä painottavassa ihmiskuvassa tietoisuuden ajatellaan olevan mielessä. Psykofyysisessä ihmiskuvassa tietoisuus on sekä mielessä että kehossa. (Purra 2013, 19.) Työskentelen laulunopettajana pääosin äänellisesti ja kehollisesti lukkiutuneiden ihmisten kanssa, jossa lähtökohtaisesti pyritään purkamaan mielen lukkoja, jotta kehon jännitykset vapautuisivat. Opettajana pyrin kehoterapeutin tavoin huomioimaan oppilaalla esille nousevia kokemuksia, joita keho ja mieli sanallisesti tai sanattomasti tuottaa. Psykofyysisen opettajan on mielestäni pyrittävä ensisijaisesti työskentelemään itsensä kanssa, jotta omat tiedostamattomat tunteet eivät vaikuttaisi opetustilanteessa. Tämä on mielestäni ainoa tie oppilaan auttamiseen.

Hyväksyvässä tietoisien läsnäolon tilassa opettaja kykenee vastaanottamaan oppilaassa heräävät tuntemukset, aistimukset ja ajatukset. Yleensä oppilaan sanoittamaa tunnetta tai kokemusta tärkeämpi ja todellisempi on kehon kieli, katse ja hengitys mukaan lukien. Visuaalisen ensivaikutelman perusteella opettaja luo kuvan oppilaan hengitystavasta ja luonnollista ilmaisua ehkäisevistä jännitystiloista ja pidäkkeistä. Tätä tapahtumaa kutsun psykofyysiseksi kehoskannaukseksi, jossa intuitiolla on merkittävä osuus.

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisten tunteista ja siitä, miten ne vaikuttavat keholliseen olemiseemme. Opettaessani olen huomannut, että joidenkin on vaikeampi tunnistaa syntyviä emootioita ja tunteita laulaessa kuin toisten. Heille tunteet ovat ikään kuin itsestä irrallisia ja ulkoisesti opittuja käyttäytymismekanismeja. Tunteiden ilmaiseminen on joko vaikeaa tai väkimmäistä aiheuttaen enemmän jännitystä kuin vapautumista keholliseen olemukseen. Kaikki eivät ole oppineet tunnistamaan tunteita ja käsittelemään niitä. Monet ovat jääneet kipeiden tunteidensa kanssa yksin hiljaisuuteen ja kannattelemattomuuteen. Hiljaisuudella ja puhumattomuudella on voitu kieltää jopa spontaani ilo, joka olisi vapauttanut. Yksinjäämisen kokemus kehomieltä ravistavien tunteiden kanssa on voinut aiheuttaa pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää. Nämä tunteet ovat tulleet verhoksi todellisille ja ilmaistaville tunteille. Tunteiden säätelytaidon kehittymättömyys voi jättää yksilön turvattomuuden tilaan, josta ei ole poispääsyä. Tästä syystä häpeästä tai esillä olemisen pelosta kärsivä laulaja ei osaa hermostollisista ja hormonaalisista syistä rauhoittaa itseään ollessaan näkyvillä. Pakene ja taistele -reaktio lamauttaa ja laittaa äänielimistön lukkoon (ks. Gerhardt 2007, 155.).

Psykofyysisestä näkökulmasta katsoen transihmisten opetus on haastavaa laulunopettajille, sillä useimpien transihmisten kokemus ei asetu perinteiseen keholliseen sukupuolipuheeseen. Opettajan on annettava tilaa oppilaan itse sanoittaa kehollista kokemustaan ja sen jälkeen tukea sitä mikä on toiselle todellista ja omaa. Transmaskuliinien koskettamisessa täytyy olla erityisen hienotunteinen. Tiettyjen alueiden, kuten rintakehän, lantion, vatsan ja alaselän kanssa on oltava hyvin hienotunteinen ja siihen tulisi kysyä lupa. Luottamuksen synnyttyä voi opettaja tilanteen mukaan käyttää kosketusta enemmän, oppilasta kuitenkin aina kuunnellen. Lopulta olen kokenut tiettyjen oppilaiden kohdalla koskettamisen jopa tärkeimpänä kehoa ja ääntä vapauttaessa. Turvallisen kosketussuhteen syntyminen vaatii kuitenkin omien rajojen ja

tilan herkkää kuuntelemista suhteessa oppilaaseen. Tietoinen prosessointi oman kehollisuuden ja sukupuolen kokemisen kanssa on opettajalle itsellekin tärkeää. Sen myötä opettaja kykenee antamaan luvan ja tilaa oppilaan erilaisille tuntemuksille ja kokemukselle.

Autenttinen ääni on koko olemustamme, identiteettiämme, psykofyysistä kokonaisuuttamme heijastava alkuääni. Ainoastaan teknisesti ääntä harjoittamalla saavutetaan ääni, joka ei välttämättä vastaa ihmisen olemisen tapaa lainkaan ja jolla ei ole syvempää yhteyttä sielulliseen tilaan. Pahimmillaan mekaaninen äänen harjoittaminen johtaa epäaitoon ilmaisuun ja äänelliseen identiteettiin. (Tekijän päiväkirjasta 2014)

Kokemukseni mukaan lähestymistapa ihmisääneen ja lauluun on edelleen usein hyvin mekaaninen. Mieli ja keho ovat eriytetty omiksi osikseen eikä psykofyysistä kokonaisuutta tunnusteta tai ymmärretä. Tunteet ajatellaan olevan vain osa laulujen tarinoita, mutta ei laulajaa itseään. Laulaessa täytyy ensisijaisesti kyetä tuottamaan teknisesti varmaa ääntä – tunteet ovat toissijaiset. Entä jos on erityisherkkiä ja tunneherkkiä laulajia, jotka eivät pysty erottamaan näitä asioita toisistaan jo hermostollisista syistä? Heille ääni itsessään on tunnetta ja koko ihmisyyys rakentuu vahvalle yhteydelle kehon ja mielen välillä. Tästä syystä useimmat tunneherkistä laulajista ovat myös kovia jännittämään. Heissä esiintyminen herättää vahvoja hermostollisia reaktioita, jotka altistavat voimakkaille häpeän, pelon ja riittämättömyyden tunteille.

Usein mekaaninen lähestymistapa johtuu tietämättömyydestä ja kyvyttömyydestä katsoa pintaa syvemmälle. Mekaanista lähestymistapaa ja tekniikkaa voi käyttää oman sisimmän suojana. Teknisesti tuotettu ja tunteista irrallinen ääni ei herätä niin voimakkaita hermostollisia reaktioita ja näin ollen laulaja ei myöskään jännitä yhtä paljon. Tästä syystä mekaaninen lähestymistapa voi toimia suojakilpenä laulajan haavoittuvuudelle. Onneksi viime vuosina laulamiseen ammattina on alettu suhtautumaan inhimillisemmin. Tutkimustietoa psykofyysisestä ja kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta ääneen ja laulamiseen löytyy jo paljon. Varsinkin viime vuosina tutkimustöitä on ilmestynyt laulopedagogian ja kasvatustieteen alalla. (Ks. esim. Lammi 2014; Svan 2011)

”Opetettaessa laulua eräs tärkeimmistä asioista on tekniikan opetus. Laulutekniikkaa opiskellaan usein liian mekaanisesti: avaa suusi, rentouta leukasi, taita lantiotasi kropan alle, anna äänellesi tilaa soida kaikissa onteloissa, jne. Ihmisillä on kuitenkin paljon autonomisia jännitteitä, jotka psykofyysisen ihmiskäsityksen mukaan voivat liittyä tunnemaailman lukkoihin (mm. Numminen, 2009; Grunwald, 1996; Monsen, 1992; Herrala et al., 2008). Näin ollen hyvää ja varmaa tekniikkaa ei voi rakentaa jännitteiselle keholle ja mielelle. Olen havainnut, että mekaaninen laulutekniikan opetus ei tue rentoa ja vapaata äänenkäyttöä, sillä mikäli tekniikkaa opetetaan erillään tunteesta ja tulkinnasta, tiedostamattomat jännitteet eivät vapaudu. Yritys tietoisella ja ajattelun tasolla rentouttaa autonomisista syistä johtuvia jännitteitä, ei ole menestyksekkästä, vaan aiheuttaa lisää tarpeettomia jännityksiä ympäröivissä lihaksissa, jotka reagoivat yritykseen.” (Svan 2011, 69.)

8.2 Kohti autenttista ääntä

Oma äänemme voi olla yhteys sisimpäämme ja alitajuntaamme sanojen tuolle puolen. Mitä mieleemme ei voi käsitellä tai mikä ei tule tietoisuuteemme kuuluu äänessämme. Siksi kutsunkin laulua tiedostamattoman ääneksi – sielumme ääneksi. Omassa kokemuksessa ääni on ollut aina peilinä omille tunteilleni ja sille, missä kohtaa en ole saanut olla näkyvä. Ääni liittyy mielestäni olennaisesti vaille jäämisen, emotionaalisen vuorovaikutuksen ja näkyväksi tulemisen kokemuksiin. (Tekijän päiväkirjasta 2014.)

Muistan lapsena hetket, jolloin olin yhteydessä kaikkeuteen ääneni kautta. Koska sukupuoli kokemukselleni ei ollut sanoja tai ilmaisuja käytin ääntäni kanavana purkaa syvää ahdistustani ja yksinäisyyttäni. Menin usein luontoon ja lauloin täyteen ääneen syvältä sisimmästä tulevaa tunnetta. Lauloin ja itkin vuoron perään. En tiennyt tuolloin improvisoinnista mitään, mutta tein niin tietämättäni. Tämä äänen ja sisimmän yhteyden muodostama virtaus oli voimani ja selviytymiseni kannalta olennaista. Ääni-improvisaatio tuolla tavoin on jotain, jonka voi saavuttaa ainoastaan kokonaisvaltaisen yhteyden ja ykseyden kokemisen kautta. Se on jotain, jota kutsun omaksi voimaksi, sisimmän ja olemassaolon ääneksi. Tämä alkuääni on autenttisen äänen ydin.

Aloittaessani varsinaiset lauluopinnot en koskaan kokenut opettelemaani sopraanoääntä omakseni. Se tuntui alusta saakka vieraalta ja häpeälliseltä. Myöhemmin olen ymmärtänyt, että sukupuolisen ristiriitani lisäksi ääneni oli myös tekemällä tehty ja psykofyysisessä mielessä yhteydetön. Autenttinen ääneni aivan kuten koko minuuteni oli kahlittuna sisimpääni. Ennen laulutunteja minulla oli poikatenorin kaltainen ääni, joka oli - vaikkakin raakile - lähimpänä sitä, mitä todellinen ääneni oli. Ymmärsin, että salatakseni

todellisen identiteettini minun oli opeteltava ääni, joka miellytti muita ja oli tarpeeksi erilainen.

Uusi teknisesti opeteltu sopraanoääneni tuntui vieraalta ja ahdistavalta, mutta musikaalisuuteni auttoi kuitenkin ohittamaan nämä tuntemukset. Tekemällä ääntä, joka ei minulle sopinut aiheutti monia lukkoja ja jännityksiä äänielimistööni. Vasta testosteronikorvaushoitojen myötä tullut äänenmurros ja eheämpi kehollinen yhteys on tuonut nämä jännitykset esille. Olen tullut uudella tavalla tietoiseksi äänestäni, koska kehomieliyhteyteni on korjaantunut. Olen ymmärtänyt syvällä tasolla, mitä autenttinen ääni minulle merkitsee. Työssäni haluan avata autenttisen äänen merkitystä transmiehen näkökulmasta ja tuoda laulopedagogian alalle näkökulman, joka kannustaisi ihmisiä suhtautumaan ääneen ihmisen koko olemuksen ja aidon identiteetin kautta eikä vain sen, mitä ihminen mahdollisesti tuo esille itsestään tuntematta itseään.

Joskus laulajan ääni ei ole hänen omansa vaan mekaaninen ja tunteista. Tämän tyyppinen ääni voi kuulostaa tekemällä tehdyltä, tunnetasosta irti olevalta, eikä ole välttämättä yhteydessä laulajan sisimpään, autenttiseen itseen. Tässä sukupuolikokemuksella on tärkeä osa. Sukupuolikokemuksessa oleva ristiriita voi kuulua tai tuntua äänessä. Mikäli yksilö kokee sukupuoliristiriitaa, tämä yhteys omaan sisimpään voi olla vaikeaa saavuttaa. Siksi oman kehon, äänen ja sisimmän välinen yhteys on tärkeää autenttisen äänen löytymisessä. Näiden kolmen keskinäinen ja harmoninen yhteys synnyttää virtauksen, joka vaikuttaa koko olemassaolomme tarkoituksen vahvistumiseen. On myös mahdollista, että yksilö löytää äänellisen vapauden ja aitouden ilman tietoista yhteyttä sisimpäänsä. Oma kokemukseni toisen äänenmuutoksen läpikäyneenä laulajana ja transmiesten opettajana on osoittanut, että oman todellisen äänen löytäminen helpottuu kehollisen vapautumisen kautta.

Äänellä voi paljastaa kaiken tai ei mitään: tunteita voi myös näytellä. Tähän vaikuttaa kykymme säädellä tietoisesti kasvonlihaksia tai ääntä halutessamme ilmaista jotain tiettyä sosiaalista tunnetta. Näitä psykologi Lauri Nummenmaa kutsuu teeskennellyiksi ja muokatuiksi sosiaalisiksi tunneilmaisiksi. (Nummenmaa 2010, 95.) Kokemukseni mukaan äänessä voi myös kuulla epäaidon ja aidon tunneilmaisun eron. Koska kasvojen tunneilmaisua säätelevät aivojen vaistotoimintaa säätelevät alimmat kerrokset, hyvin

harvat ihmiset kykenevät keinotekoisesti muodostamaan esimerkiksi surun tunnetta kasvoilleen (Kiviluoma 2009, 15). Epäaito tunneilmaisu tuottaa näin myös kasvoille ja koko äänielimistöön lihasjännitteitä, joita laulaja joutuu lopulta teknisesti peittämään. Aitojen tunteiden ilmaisu vapauttaa äänielimistöä, pallean ja kasvojen lihaksistoa toteuttamaan niille kuuluvaan luonnollista tunteiden ilmaisun tehtävää. Tästä syystä tunnelaulaja ei koe laulavansa ”teknisesti”, vaan kertovansa tarinaa tai välittävänsä tunnetta äänensä kautta. Laulajan on kohdattava sisäinen haavoittuvuutensa, sillä ainoastaan siten aito itse ja ääni voi päästä elämään. Itselle totta oleminen monella tasolla ei ole helppoa. Se vaatii kipupisteiden kohtaamista, eikä moni ole välttämättä valmis siihen. Kuitenkin omasta itsestä ja onnellisuudesta vastuun ottaminen on meillä itsellämme. Vaatii rohkeutta tuntea se, mitä kulloinkin tuntee. Tätä rohkeutta kutsun autenttisuudeksi ja tunteiltaan kokonaisesti ja aidosti soivaa ääntä autenttiseksi ääneksi.

Äänessä soi ihmisen sielu. Olen vaimoni äänellisen häpeätyön myötä myös itse pohtinut paljon omaa suhdettani häpeään. Minun oli ennen prosessiani vaikea ilmaista aitoja tunteitani, koska häpesin itseäni ja koin suurta arvottomuuden tunnetta. Persoonani oli häpeän kahlitsema ja itsekunnioituksen puuttuessa pyrin kaikessa miellyttämään muita. Tähän liittyi myös omien rajojen ja tilan asettamisen ja tunnistamisen vaikeus. Eheyttävän vihan tunteminen ja parantavan surun kokeminen vapauttavana kokemuksena tulivat tietoisien prosessoinnin myötä elämäni. Tämä on tehnyt minusta ehyemmän ja vapaamman. Aito minuus pitää sisällään koko tunteiden kirjon, joka näkyy koko ihmisen persoonassa sädehtivänä voimana. Aidon ihmisen tunnistaa juuri siitä, miten täydesti ja kaikilla tunteilla hän elää. Hän on yhteydessä sisimpäänsä kokonaisvaltaisesti niin ruumiin, mielen kuin henkisyyden tasolla.

Löysin todellisen ääneni, kun luovuin pakkomielteestä laulu-uran luomiseen. Tämä laulu-urassa hakemani ehdollistettu rakkaus oli arvottomuuteni kompensatio, joka kulminoitui ääneeni ja siihen liittyviin uravaatimuksiin. Etsin rakkautta kaikkialta muualta ja itseni ulkopuolelta, kunnes löysin sen itsestäni omaksi itseksi tulemisen kautta. Itseni hyväksyminen ja häpeästä luopuminen avasivat väylän sisimmässäni asuvaan valoon. Tällä hetkellä laulaminen on minulle luonnollisen ilmaisun etsimistä ja sen löytymisestä tulevaa täyttymyksen riemua. Koko kehoni ja ääneni on vapautunut luopuessani itseä ja ääntäni kohtaan koskevista vaatimuksista. Äänenkäyttöni on muuttunut

luonnollisemmaksi ja kykenen aikaisempaan verraten intuitiivisemmin luottamaan autenttiseen ääneeni. Nyt laulan oman itseni ja sielullisen yhteyden vuoksi. Tästä lähtökohdasta laulamiseen on tullut aivan uusi ulottuvuus. Yhteyden kokeminen laulaessa sekä kehomielen, että henkisellä korkeammalla tasolla on jotain, jonka koin viimeksi lapsuudessani. Tätä yhteyttä ei voi saavuttaa, mikäli mieltä ohjaa ego ja sen luomat halut tai pakkomielleet. Tätä yhteyttä kutsun autenttiseksi ääneksemme, joka soi sielustamme luoden yhteyden itsen ja kaikkeuden välille. Kutsumukseni on laulamisen lisäksi auttaa ihmisiä vapautumaan äänensä kanssa ja löytämään kadoksissa ollutta yhteyttä sisimpäänsä. Opetustyössäni koen suurta etuoikeutta ja lahjaa tehdä oppilaitteni kanssa yhdessä matkaa kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua.

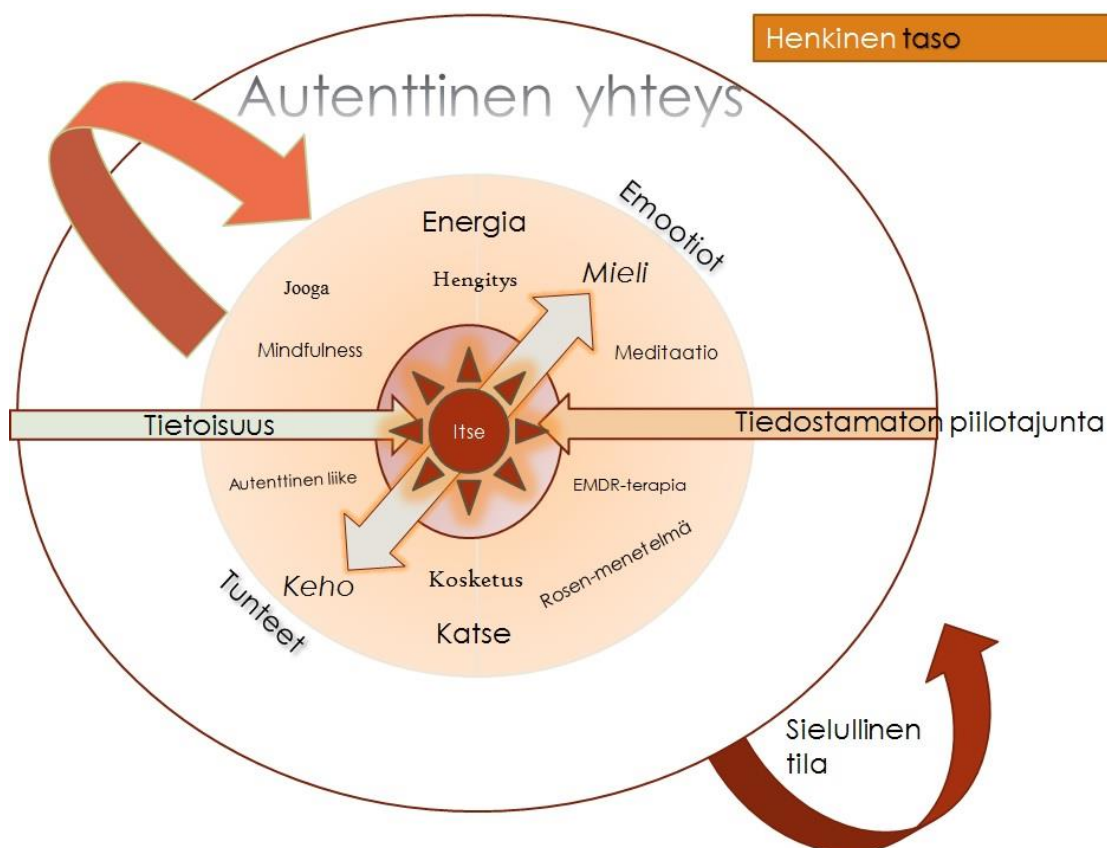
Kuuntelen kehoani nykyään vielä herkemmin, koska sen tietoisuudesta tulevat viestit ovat johdattaneet aina minut oikealle polulle. Tilanteet, joissa en ole näitä herkkiä viestejä kyennyt kuuntelemaan ovat enemmän tai vähemmän tuoneet mukanaan turhaa kärsimystä. Tästä suurimpana esimerkkinä on transsukupuolisuuteni, josta tiesin jo 3-4-vuotiaana tai oikeastaan kehoni tiesi jo ennen mielitietoisuuttani. Meni 20 vuotta, ennen kuin uskalsin kuunnella kehoani. Siitä lähtenyt prosessi muutti elämäni täysin. Sen myötä löysin onnellisuuden ja vapauduin elämään täyttä elämää. Hyväksyessäni itseni ja päästessäni kosketuksiin sisimpäni ja siellä olevien tunteiden kanssa ymmärsin mitä henkisyydellä oikeastaan tarkoitetaan. Vaikka olin kasvanut vanhoillislestadiolaisessa perheessä ja yhteisössä, en ollut koskaan käsittänyt hengellisyyttä omalle kohdalleni. Ajattelin aina, ettei minunlaiseni ihminen ole oikeutettu elävään uskoon ja yhteyteen Jumalan kanssa. Seuroissa saarnattu usko näyttäytyi omassa kokemuksessani eriarvoistavana ja tuomitsevana. Ymmärsin myöhemmin, että saarnaajat olivat vain ihmisiä ja heidän saarnaamansa varoitukset heidän oman mielensä tuotteita kaikkine pelkoineen ja uskomuksineen. Tiesin sisimmässäni, ettei Jumala loisi meitä kärsimään syyllisyyttä ja häpeää olemassaolostamme vain kärsimyksen itsensä vuoksi.

Kärsimys on jotain, jonka omilla valinnoilla, asenteella, sanoilla ja teoillamme luomme elämäämme. Dalai Lama on sanottanut tämän viisaasti: ”Kipu on väistämätöntä, mutta kärsimys vapaaehtoista.” Transihmisenä kohtaamme kipua jokaisella tasolla sekä psyykkisesti että fyysisesti, mutta merkittävin ja käännteentekevin muutos on kärsimyksen

olemassaolossa. Lähtemällä sukupuolenkorjausprosessiin käännyin kärsimyksestä pois kohti kipua ja se teki minut vapaaksi. Kivun kohtaaminen ja siitä koituva rikkiminen teki koko sukupuolenkorjausprosessista myös hengellisen kokemuksen. Muistan päivän, jolloin voimattomana kaikesta emotionaalisesta tuskasta, rukoilin Jumalalta voimia ja hän vastasi. Tuolloin koin vahvasti korkeamman voiman läsnäolon ja johdatuksen elämässäni. Aivan kuin silmäni olisivat auenneet näkemään asioita, joita en ollut aikaisemmin ymmärtänyt. Koko luomakunta tuntui ihmeelliseltä ja koin voimakasta energeettistä yhteyttä kaikkeuteen. Tuolloin koin, että taivas kosketti maata – sain sielullisen yhteyteni takaisin.

Seuraava kuva (kuva 3.) ilmaisee kokonaisvaltaisesti ihmisen tietoisuuden ja tiedostamattomuuden lähentymistä toisiinsa edellä kuvattujen kehoieli-menetelmien avulla. Tätä kautta on mahdollista saavuttaa henkinen ulottuvuus, jota kutsun sielun tilaksi. *Autenttinen yhteys* on tila, jossa henkinen ja fyysinen taso kohtaavat niin, että yhteys ihmisen sisimpään – autenttiseen itseen – syntyy.

KUVA 3. Autenttinen yhteys



8.3 Äänellisenä identiteettinä autenttinen ääni

Moni ammattilaulaja kamppailee äänensä kanssa vuosia, kun ovat jostain syystä päätyneet laulamaan itselle sopimattomalla tekniikalla, ääniväyläasetuksilla tavoitellen äänellistä ihannetta, joka ei sovi heidän yksilölliseen psykofyysiseen kokonaisuuteen. Olen kilpailuja ja uraa tekeviä laulajia seuranneena huomannut, että moni taistelee asioiden kanssa, jotka olisivat korjattavissa sillä, että he laulaisivat omalla äänellään. Millainen on sitten oma autenttinen ääni ja kuinka autenttisen äänen voi edes määritellä? Laulunopettajana olen huomannut autenttista ääntä etsiessäni ja opettaessani, että aluksi tekniseltä vaikuttavien syiden takaa löytyy myös psyykkisiä tekijöitä. En ole kohdannut toistaiseksi laulajaa, jota en olisi voinut teknisessä mielessä auttaa. Kokemukseni mukaan kuitenkin pelkkä tekninen lähestymistapa ei riitä kokonaisvaltaisesti soivan instrumentin löytämisessä. Emotionaalisten syiden tunnistaminen ja niiden esille tuominen on mielestäni tärkeää näkyväksi tulemisessa laulajalla. Psyykkisten tekijöiden takaa löytyy usein asioita, kuten onko lapsena tullut kuulluksi ja nähdyksi omana itsenä? Onko saanut ottaa tilaa ja mitä vääriä uskomuksia ääneen liittyen perhetaustassa on ollut? Onko perheessä vallinnut rajattomuutta ja onko lapsen emotionaalisia tarpeita otettu huomioon? Emotionaalisesti näkyvässä ja siten kokonaisessa laulajassa energia virtaa vapaana ja pakottomasti. Autenttinen ääni on vapaasti virtaavaa energiaa, joka täyttää koko ruumiin ja sielun soinnillaan.

Monilla laulajilla emotionaaliset lukot, kuten väärät uskomukset, negatiivinen sisäinen puhe ja huonoon itsetuntoon liittyvät tunteet estävät vapaan virtauksen ja näin ollen autenttisen äänen löytymisen. Useimmat eivät ole tietoisia emotionaalisista lukoistaan ennen kuin olen työskennellyt heidän kanssaan. Vasta laulutunnin jälkeen he ovat ymmärtäneet, mikä heitä on estänyt löytämästä omaa autenttista ääntään. Tekniset ongelmat ovat kokemukseni mukaan korjattavissa vasta sen jälkeen, kun emotionaaliset ja henkiset syyt on selvitetty. Emotionaaliset ja uskomukselliset syyt ovat kokemukseni mukaan niitä, jotka vaikuttavat kehomieleemme ja hengitykseen kaikista voimakkaimmin. Mitkään tekniset harjoitteet eivät vapauta ääntämme, ellemmme ole valmiita käsittelemään lukkiuttavia uskomuksia ja tunteita itsessämme. Kaikki ilmaisemattomat ja ilmaistut tunteet vaikuttavat hermostoomme, lihaksistoomme ja äänelimistöömme. Ne muovaavat sitä, miten olemme asettuneet kehoomme, miten

hengitämme, puhumme, syömme ja olemme vuorovaikutuksessa toisiinsa. Mikäli kiellämme näiden yhteyksien vaikutuksen itsessämme, kiellämme mahdollisuuden vapautua ja avautua elämään autenttista elämää. Ainoastaan tämän yhteyden hyväksyminen on väylä autenttisen äänen löytämisessä.

Tiedän ihmisiä, joilla on selkeitä äänellisiä oireita, kuten vuotoisuutta, väärästä äänenkäyttötavasta johtuvaa refluksia, takaisuutta, ylietisyyttä, puristeisuutta, emotionaalista yhteydettömyyttä, epätasaisuutta rekistereissä ja kehollisia jännityksiä, jotka kertovat siitä ettei laulaja laula täysin omalla äänellään. Mitään yksiselitteistä totuutta tai ehdotonta selitystä tähän ei ole, mutta uskon että osa näistä oireista kertoo jotain laulajan sen hetkisestä äänellisestä identiteetistä: emotionaalisesta ja henkisestä tilasta. Vastaavasti samaa rekistereissä ilmenevää identiteettiongelmaa olen huomannut joillakin laulajilla, jotka laulavat joko liian suurella tai pienellä massalla suhteessa siihen, mikä heille olisi fyysisesti mahdollista ja luonnollista. Rekisteriongelmat korostuvat myös, kun laulaja laulaa itselle sopimattomilla ääniväyläasetuksilla ja tähän ilmiöön liittyy usein myös hengitysyhteyden mekaanisuus ja yhteydettömyys emotionaalisella tasolla. Kokemukseni mukaan myös äänialan laajuus voi vaikuttaa äänellisen identiteetin löytymiseen ja sen vakiintumiseen. Mitä laajempi ääniala sen haasteellisempaa on löytää optimaalinen yhteys rekistereiden välille.

Koen klassisessa laulussa pitkään vallalla olleen fakkiluokittelun kahlitsevana. Luokittelussa ei oteta huomioon ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta ja äänellistä identiteettiä, vaan luokittelu perustuu oopperaroolien määrittämään fakkijärjestelmään. Laulaja luokitellaan usein liian pinnallisilla perusteilla fysiologian ja sen hetkisen äänentuoton perusteella lähimpänä vaikuttavaan äänityyppiin. Tämä voi johtaa monia vielä äänellisen identiteettinsä kanssa vakiintumattomia laulajia harhaan. Äänellinen identiteetti on kokonaisvaltainen nimitys laulajan suhteesta omaan minäkuvaan ja ääneen. Se on paljon syvempää ja todellisempaa kuin äänityyppi. Autenttisessa äänessä on juuri tästä kokonaisvaltaisesta identiteetistä kysymys.

Joillain laulajilla on vahva tunne omasta äänestään ja siitä milloin se toimii oikein ja milloin ollaan hakoteillä. He luottavat omaan ääneensä, kehomieleensä ja tunteisiinsa sen sijaan, että kuuntelisivat muita. Silti he ottavat nöyrästi vastaan palautteen tai kommentin, joka heille tarjotaan osaamalla kuitenkin erottaa sen mikä rakentaa ja sen mikä vie kauaksi

itsestä tai ei kuulu heille. Puhutaan laulajista, jotka seisovat itsensä ja oman äänensä takana, vaikka tapahtuisi mitä. Heidän äänessään on vahva ydin. Siinä on kaikki tunteet eri väreissä ja sielullinen yhteys, jolla he kykenevät koskettamaan. Heissä on vahvuutta, rohkeutta ja uskallusta katsoa syvään. Varmuutta siitä, että ovat juuri oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Heillä on kyky vangita äänellään ja olemuksellaan. He välittävät sen sijaan, että esittelevät ääntään tai itseään. Heidän instrumenttinsa on kokonainen, virtaava ja vapaa. (Tekijän päiväkirja, 2015)

Autenttinen ääni on juuri tahtomme, identiteettimme ja olemassaolomme ääni. Vauva parkaisee oman äänensä kuuluville syntyessään maailmaan. Äänellä lapsi ilmaisee tarpeensa ja halunsa kuuluville. Ääni on varhaisen vuorovaikutuksen perusta – se millä tavalla tulemme kuulluksi ja nähdyksi. Äänellisen yhteyden tilasta olemme lähteneet rakentamaan identiteettiämme vanhempien ja kasvuympäristömme avulla. Uskon siihen, että kaikilla on mahdollisuus palata noille juurille löytämään oma kadonnut autenttinen ääni ja syvä yhteys omaan olemassaoloon. Sillä matkalla on mahdollista löytää ne syyt, jotka johtivat alun perin oman äänen katoamiseen tai tukahduttamiseen. Syyt ovat usein kipeät ja niiden kohtaaminen ei ole helppoa. Kivun kohtaaminen ja syvään katsominen ei ole koskaan helppoa. Se kuitenkin kannattaa ja lopulta se kantaa paljon pidemmälle kuin uskaltaa kuvitella. Hengitys ei virtaa vapaana emotionaalisesti suojatussa kehossa. Ääni ei virtaa vapaana ellei hengitys virtaa vapaana. Autenttisessa äänessä virtaa kaikki, koska sitä varten se on luotu. Autenttinen ääni on olemassaolomme ääni. Se on se yhteys, jonka olemme kerran kadottaneet ja joka meidän on mahdollista taas löytää. Tästä syystä autenttista ääntä kannattaa tavoitella.

9 POHDINTA

Oma sukupuolenkorjausprosessini ei ollut vain muuttumisleikki vanhasta identiteetistä uuteen, vaan jatkumoa aikaisemmille elämäkokemuksilleni, jotka ovat muovanneet minusta sen ihmisen, mikä olen tällä hetkellä. Muutos on elämässä väistämätöntä ja vastustaessamme väistämätöntä estämme itsessä olevan potentiaalin vapautumista. Transihmisen sukupuolenkorjausprosessi näyttäytyy helposti ulkokohtaiselta tai pinnalliselta ihmisille, jotka eivät ole kohdanneet sitä läheltä omassa elämässään. Se herättää ihmisissä hämmennystä ja pelkoa. Muutos itsessään herättää usein vastarintaa. Sitä se herättää erityisesti silloin, kun asia koskettaa niin syvästi ihmisyytemme perustaa - sukupuoli-identiteettiä. Vaikka moni mieltää transsukupuolisuuden fyysisenä prosessina, se on mielestäni kuitenkin ennen kaikkea henkinen matka omaksi itseksi. Transsukupuolisuus on tarkoittanut omalla kohdallani mahdollisuutta tarkastella omaa sisintä ja kasvaa omilla jaloilla seisovaksi erilliseksi, mutta yhteyttä tuntevaksi aikuiseksi. Transprosessin myötä olen oivaltanut elämän syvyyden ja kauneuden. Olen saanut rohkeutta katsoa syvään menneisyyteeni eläen läpi tunteita ja tapahtumia, jotka ovat lopulta tehneet minusta sen ihmisen joka todellisuudessa olen. Uudestisyntyminen minulle tarkoittaa juuri sitä, että sisällä vankina ollut todellisuus pääsee elämään kauttani täyttä elämää. Tämä tarkoittaa elämistä kaikilla tunteilla ja sillä todellisuudella, joka on meihin sisäänrakennettua. Tällä tavoin autenttinen olemisen tapa näkyy identiteetissä, rakkaudessa, unelmissa, työssä, ihmissuhteissa ja koko elämäkokonaisuudessa.

Psykofyysisessä lähestymistavassa nähdään keho ja mieli erottamattomasti yhdessä ja tästä transsukupuolisuudessaakin on kysymys. Psykofyysisyys transihmisellä korostuu juuri sen vuoksi, että tämä luonnollinen yhteys on poikki. Yksilön kärsimys on tuolloin kohtuuttoman suuri ja se estää kokonaisvaltaisesti yhteyden sisäisen ja ulkoisen välillä. Tämä yhteydettömyys estää elämän virtauksen meissä. Yhteys mielen, kehon ja sydämen välillä on kaiken olemisen perusta ja jokaisen oikeus. Työssäni olen yrittänyt sanoittaa tätä yhteydettömyyttä ja esittää keinoja ja tapoja, joilla tätä yhteyttä voisi rakentaa uudelleen.

Kokemuksellinen työ on aina haastava tekijälleen, koska se koskettelee ja peilaa niin monella tasolla omaa sisintä ja tunnekokemuksia tuoden niitä myös jatkuvasti pintaan.

Kokemusta tutkiessa on tärkeää tunnustaa oma keskeneräisyys, rajallisuus ja haavoittuvuus. Itsekasvua ja tuntemusta lisäävä tutkimustapa voi helposti pakottaa tutkijan omavoimaisuuteen, jossa ei ole tilaa heikkoudelle tai tietämättömyydelle. Pärjävyydestä tulee oman arvon mittari. Tietämättömyden myöntäminen silloin, kun se on tarpeellista, on nöyryyden harjoittamista ja avaa tutkijalle mahdollisuuden katsoa omaan sisimpään. Tällaista otetta olen pyrkinyt vaalimaan tässä työssä.

Oma itsen kasvuprosessi on vaatinut rehellisyyttä ja rohkeutta kohdata omassa olemisessa oleva valheellisuus ja epäaitous. Autenttinen kokemuksellisuus syntyy mielestäni juuri siitä, että yksilö kykenee rehelliseen itsereflektioon vuorovaikutuksessa itseen ja ympäröivään maailmaan. Omassa kokemuksessani tämä tarkoitti konkreettisesti hylätyksi tulemisen pelon, vihan, katkeruuden ja häpeän tunteiden kohtaamista. Kutsun tätä kokemusta rikkimenemiseksi ja oman haavoittuvuuden kohtaamiseksi, jossa autenttisuus voi syntyä.

Tunnistan tutkijana sen, että aikaisemmat torjuntakokemukset oppimispolulla vaikuttavat tunteisiini tutkijana ja kirjoittajana. Riittämättömyyden tunne, joka näistä kokemuksista nousee pakottaa minut välillä kohtuuttomien vaatimusten syvänteeseen, josta käsin syntyvät uskomukset voivat olla tuhoisia luovalle virtaukselle. Jouduin tietoisesti rikkomaan tätä syvään juurtunutta mielen toimintatapaa ja kohtaamaan valtavan määrän menneisyyden kipua yhä uudelleen. Tässä armollisuuden hyväksyvä elementti auttoi ja antoi anteeksi keskeneräisyyteni. Kamppailun ytimessä syntyneet oivallukset siivittivät kuitenkin työtäni eteenpäin ja uupuessani tunsin jotain merkittävää muuttuvan suhteessa työhöni. Usein siinä tapahtui tarvittavaa etäännyttä, jossa kykenin näkemään asioita joista en muuten olisi tullut tietoiseksi.

Oman kokemukseni ja aikaisempien tutkimusten mukaan erityisesti transmiehet hyötyisivät laulunopetuksesta äänenmurroksen aikana ja sen jälkeen. Kokemuksellinen oppinäytetyöni täydentää äänentutkimuksen alalla tarvittavaa tietoa transmiesten äänenmuutoksesta. Jonkinlaisena pioneerityönä se toimii oppaana kaikille äänen kanssa työskenteleville ammattilaisille tarjoten puuttuvaa tietoa transmiesten äänestä ja heidän opettamisestaan. Transmiehille työni tarjoaa arvokasta tietoa ja vertaistuellista rohkaisua äänellisen identiteetin vahvistamiseksi. Työssäni sanoittama hiljainen tieto ja oma

äänellinen kasvun matkani tarjoaa kokonaisvaltaisen tavan lähestyä ihmisääntä tietoisuutta laajentavana ja olemassaolon tarkoitusta vahvistavana elementtinä. Lisäksi tutkimustyöni sanoittaa ja taustoittaa viimeisten vuosien aikana kehittämäni terapeutista *Autenttinen Ääni&Keho-menetelmä*, jonka olen kehittänyt opetustyöni pohjalta äänellisesti ja kehollisesti lukkiutuneille ihmisille. Menetelmäni toimii myös niille, jotka etsivät elämässään henkistä syvyyttä, vapautta, omaa voimaa ja tietoisempaa olemisen tapaa. Menetelmän tarve ja merkitys nousevat erinomaisesti esille seuraavassa erään oppilaan kirjoittamassa katkelmassa:

Vielä joskus alitajunnan pelot ovat kaukainen muisto vain. Silloin voin istua hymyillen kavereideni keskellä, kun joku innostuu laulamaan, nauttia spontaanisti syntyneen yhteislaulun luomasta ihanasta tunnelmasta ja viimein myös avata suuni muiden kanssa. Silloin en jää vain sivusta seuraajaksi vaan pääsen jälleen osallistujaksi. Vielä omana itsenäni. (Oppilas, 2014.)

Tutkimustyöni pohjalta löytyy monenlaisia vaihtoehtoja jatkotutkimusta ajatellen. Äänen tutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista ja tarpeellista tutkia laajemmin laulutuntien merkitystä transmiesten äänellisen hyvinvoinnin ja minäkuvan vahvistumiseen miehenä. Tutkimus toimisi hyvänä jatkona alkaneelle työlleni sisältäen vielä laajemmin tietoa äänifysiologiasta. Pidemmän aikavälin tutkimus antaisi enemmän informaatiota transmiesten äänestä ja kuinka sitä tulisi harjoittaa. Lisäksi pitäisin tärkeänä tutkia eri testosteronivalmisteiden eroavaisuuksia ja vaikutuksia äänen kannalta. Äänifysiologiselta kannalta minua kiinnostaisi tutkia, mikä merkitys on alle 20-vuotiaana aloitetulla testosteronikorvaushoidolla ja onko varhain aloitetulla hormonihoidoilla merkitystä esimerkiksi kilpiruston kasvuun. Tutkimuksessani tein lähdeaineistoon ja kokemukseeni laulunopettajana perustuen päätelmiä psyykkisten, hermostollisten ja kehollisten reaktioiden vaikutuksesta ääneen lukkiuttavasti pelkoa ja häpeää tuntiessamme. Olisikin mielenkiintoista jatkaa näiden yhteyksien tutkimista hyödyntämällä aineistoa laatimastani kyselystä ja tulevasta opetustyöstä.

Erityisesti minua kiinnostaa jatkaa menetelmäni *Autenttinen Ääni&Keho-menetelmän* kehittämistä ja sen avulla äänellisesti ja itseilmaisullisesti lukkiutuneiden ihmisten auttamista. Tätä menetelmää työstääkseni voisin jatkotutkimuksia ajatellen koota ryhmän ihmisiä, joita opettaisin muutaman vuoden ajan. Tutkimuksessa selvittäisin mm. kyselyn

avulla, millä tavalla *Autenttinen Ääni&Keho-menetelmä*ni käytetyt harjoitteet vapauttavat osallistujien äänellistä ja kehollista ilmaisua.

Tutkimustyöprosessi on ollut merkittävä tietoisuuden kasvun ja syvenemisen kannalta. Olen joutunut kirjoittaessani katsomaan syväälle menneisyyteni kipukohtiin ja myös sen seurauksena työssäni esittelemä autenttisuus on tullut minulle omakohtaisesti todeksi. Oma äänellinen matkani on kulkenut työni kirjoittamisen kanssa käsi kädessä. Samalla äänessäni on tapahtunut merkittävää avautumista sen myötä, että olen vapautunut sekä kehollisesti että emotionaalisesti. Oma kokemukseni tämän autenttiseksi kutsumani itseilmaisun ja ilmaisullisen äänen etsimisestä antaa luottamusta siihen, että kirjoittamani opinnäytetyö ja kehittämäni opetusmenetelmä voivat toimia merkityksellisinä apuvälineinä äänellisesti lukkiutuneille ja tunneyhteydestään etäänntyneille ihmisille.

Tutkimukseni ei voi toimia kaikkien transmiesten äänenä. Tiedostan subjektiivisuuteni suhteessa omaan itsenä kasvamiseen ja tutkimustyöhöni. Autenttisuutta tutkiessani olen pyrkinyt kuitenkin tietoisesti toimimaan niin, etten määrittäisi muiden puolesta jotain, mikä ei välttämättä vastaa muiden ihanteeseen ihmisyydestä ja elämästä. Oma kokemukseni voi palvella lukijaa parhaiten silloin, kun lukijan omalle pohdinnalle ja kokemukselle on tilaa eikä sitä alisteta autenttisuuden vaatimukselle. Itsemääräämisoikeus on transihmisille erityisen tärkeää yhteiskunnassamme, jossa sukupuolen moninaisuus on monille vielä varsin tuntematon käsite. Työni puolustaa autenttisuuden ajatusta: jokaisella on mahdollisuus tuoda oma äänensä ja tarinansa kuuluville omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Lähteet

Aalto, A & Parviainen K. 1985. *Auta Ääntäsi*, 5. laajennettu painos. Keuruu: Otava.

Aarnipuu, T. 2008. *Trans: Sukupuolen muunnelmia*. Helsinki: Like.

Alanko-Turunen, M. & Pasanen, H. 2008. Vangitusta tiedosta kehoon piirtyvään hiljaiseen tietämiseen. Teoksessa: Toom A., Onnismaa J. & Kajanto A. (Toim.) 2008. *Hiljainen tieto – tietämistä, toimimista, taitavuutta*. Gummeruksen kirjapaino Oy. 103–118.

Amnesty International 2014. *Transihmisten oikeudet*.

<https://www.amnesty.fi/tyomme/teemat/itsemaaraamisoikeus-sukupuoleen/> [viitattu 29.4.15]

Andersson, C. 2013. *Kateuden kahdet kasvot*. Teoksessa Vesterinen, I. (toim.) *Kateus työelämässä*. 2013. Juva: Ps-kustannus, 15–24.

Bourne, E. J. 1999. *Vapaaksi ahdistuksesta*. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Vantaa: Rikurex.

Bäck, M. 2013. *Kateuden viestiminen*. Teoksessa Vesterinen, I. (toim.) *Kateus työelämässä*. 2013. Juva: Ps-kustannus, 35–52.

Chopra, D. 2010. *Varjo*. Teoksessa Chopra, D., Ford D. & Williamson M. 2010. *Teoksessa Varjominä – löydä kätkeyty voimasi*. Tallinna: Basam Books, 15–98.

Collier, Lorna. 2014. *Why we cry*. American Psychological Association.

<http://www.apa.org/monitor/2014/02/cry.aspx> [viitattu 29.4.15]

Constansis, A. N. 2008. *The Changing Female voice to Male (FTM) Voice*. *Radical Musicology*, Vol 3, 2008. <http://www.radical-musicology.org.uk/2008/Constansis.htm> [viitattu 2.5.2015]

Ehdin, S. 2008. *Sisäinen menestys*. Helsinki: WSOY.

Farhi, D. 2009. *Kehon ja mielen jooga*. Keuruu : Otavan Kirjapaino Oy.

Gerhardt, S. 2007. *Rakkaus ratkaisee*. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita Prima Oy.

Greenberg, L.S. & Paivio S.C. 1997. *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford.

- Goleman, D. 2009. Tunneäly. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hellsten, T. 2011. Saat sen mistä luovut - elämän paradoksit. Helsinki: Kirjapaja.
- Huuska, M. 2011. Sukupuolen moninaisuuden ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Tuovinen, L., Ståhlström, O., Nissinen, J. & Hentilä, J. (toim.). Saanko olla totta? 2011. Helsinki: Gaudeamus, 222–259.
- Ikonen, P. & Rechartt, E. 1994. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Ingram, C. 2004. Intohimoinen läsnäolo. 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.
- Jansson, T. 1991. Näkymätön lapsi. 7. painos. Juva: WSOY.
- Khalsa, I. K. 2009. Voiman tie. Kundaliinijoogaa Yogi Bhajanin mukaan. Hämeenlinna: Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.
- Kettunen, P. 2011. Hengellinen häpeä. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja
- Kiviluoma, L. 2009. Kasvot kuntoon. Kohenna kasvojesi terveyttä ja ulkonäköä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Vammala: Sulasol.
- Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki. Otavan kirjapaino Oy.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: PS-kustannus.
- Kotila, L. 2008. Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta. 2. korjattu painos. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Lammi, H. 2014. Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena – psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. Musiikkipedagogi YAMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Helsinki. Työ luettavissa: [file:///C:/Users/Demiris/Downloads/Hanna_Lammi%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Demiris/Downloads/Hanna_Lammi%20(3).pdf)
- Laursen, P. F. 2006. Aito opettaja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M. Seppä, M. Lehtinen, P. Törö, T & Lillrank B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: Ps-kustannus.

Mayland, E.L. 1992. Rosen menetelmä – tie eheyteen ja hyvinvointiin. Hämeenlinna. Karisto Oy. Esoterica Publishing.

Miller, R. 1996. The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique. Schirmer.

Myyrä, J. 2011, Psykoanalyysia ihan homona, Teoksessa Tuovinen, L., Ståhlström, O., Nissinen, J. & Hentilä, J. (toim.). Saanko olla totta? 2011. Helsinki: Gaudeamus, 172-190.

Moberg, K. U. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Moring, M. 2010. Lupa omaan elämään - ulos uhrautumisesta. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Moustakas, C. 1990. Heuristic Research – Design, Methodology, and Applications. Newbury Park, California: Sage Publication, Inc.

Muu, mikä?-hankkeen työryhmä. Muu, mikä? Sukupuolivähemmistönuoren visio 2020 hankkeen julkaisu. Työryhmä: CIMO, Seta, Transtukipiste, EU:n Nuorisotoimintaohjelma ja Koulutuksen ja kulttuurin PO.
<https://www.dropbox.com/s/4ewo9n0axbwquet/muumika-2painos-painoversio.pdf>
[viitattu 3.5.2015]

Nissinen, J. 2011. Luottamuksen rakentuminen moninaisuutta kunnioittaen. Teoksessa Tuovinen, L., Ståhlström, O., Nissinen, J. & Hentilä, J. (toim.). Saanko olla totta? 2011. Helsinki: Gaudeamus, 11–32.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden Psykologia. Helsinki: Tammi.

Oja-Koski, R. & Vartiainen, A. 2006. Tuoli ja tunteet: Tunnetyöskentely kahden tuolin dialogin avulla kognitiivisessa psykoterapiassa. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2006, 3, (1), 19–45. <http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2006/ktrokav0106.pdf>
[viitattu 29.4.2015]

Polanyi, M. 1959. The study of man. Chicago&London; The University of Chicago Press.

Polanyi, M. 1983. The Tacit Dimension. Gloucester: Peter Smith.

Pulkinen, M. 1994. Hormonihoitojen vaikutus lauluääneen. Laulupedagogi 1994–1995, 24–28.

Purra, S. 2013. Kadotettu yhteys – löydä tunteesi voima. Helsinki: WSOY.

Raami, A. 2015. Intuition Unleashed – On the application and development of intuition in the creative process. (Väitöskirja. Aalto-yliopisto taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Aalto ARTS Books.

Rauhala, L. 1996: Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.

Rosen, M. & Brenner, S. 2005. Rosen-menetelmä – Kosketusta keholle ja mielelle. Hämeenlinna: Omega Books.

Salomaa, P. 2014. Narsismin tiedostaminen. Toipumisopas narsisteille ja uhreille. 5.painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä. Centria Ammattikorkeakoulun Musiikkipedagogin opinnäytetyö. Työ luettavissa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/63031> [viitattu 27.4.2015]

Sukupuolikuu-foorumi. Sukupuolisanastoa ja käsitteistö sisältävä foorumi: <http://sukupuolikuu.foorumini.com/> [viitattu 4.5.2015]

Sulter, A.M, Schutte, H.K, Miller, D.G. 1996. Standardized Laryngeal Videostroboscopic Rating: Differences Between Untrained and Trained Male and Female Subjects, and effects of Varying Sound Intensity, Fundamental Frequency, and age. Journal of Voice, Vol 10 No2, pp. 175-189. Philadelphia:Lippincott-Raven.

Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry, www-sivut <http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/psykofyysinen.htm> [viitattu 1.5.2015]

Suullinen tiedonanto: Linh Le. 2014. Mindfulness-luento. Helsingin työväenopisto. Suullinen tiedonanto: E. Autere, Setan Transtukupiste (4.5.2015)

Svan, M. 2011. Vapauttava laulupedagogiikka. Kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa. Jyväskylän yliopiston musiikin laitos, musiikkikasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Www-dokumentti. Työ luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37141> [viitattu 27.4.2015]

Tarasti, E. 1992 Johdatus semiotiikkaan. Esseitä taiteen ja kulttuurin merkkijärjestelmistä. Helsinki: Gaudeamus.

Taylor, C. 1995. Autenttisuuden etiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Titze I. R., 1988. Physiologic and acoustic differences between male and female voices. Voice Acoustics and Biomechanics Laboratory, Department of Speech Pathology and Audiology. University of Iowa, Iowa City, Iowa.

Toom, A. 2008. Hiljaista tietoa vai tietämistä? Näkökulmia hiljaisen tiedon käsitteen tarkasteluun. Teoksessa: Toom A., Onnismaa J. & Kajanto A. (Toim.) 2008. Hiljainen tieto – tietämistä, toimimista, taitavuutta. Gummeruksen kirjapaino Oy. 33–58.

Turunen, K. E. 2004, Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Vilka, Hanna. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuden kohtaaminen. Juva: WSOY.

Transmiesten äänellistä identiteettiä, äänen muutosta ja kehollisuutta käsittelevä kysely

Tämä kysely on osa pro gradu -työtäni, joka pyrkii vastaamaan niiden transmiesten tarpeeseen, jotka ovat kokeneet sukupuoliristiriidan/kehodysforian ja testosteronin äänellisesti ja kehollisesti lukkiuttavana. Kyselyllä selvitän, onko äänen harjoittamisella, laulamisella, psykofyysisillä ääniryhmillä ja laulutunneilla merkitystä äänenmuutoksen, kehodysforian ja häpeän tunteiden lievittäjänä. Tarkastelen lisäksi, mikä merkitys näillä harjoitteilla on yksilön ruumiinkuvaan, sukupuoli-identiteettiin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin.

Kysymyksillä kartoitan transmiesten kokemuksia äänenmuutoksesta; millä tavoin testosteronikorvaushoito on vaikuttanut ääneen ja kehoon sekä kuinka suuri merkitys psykofyysisellä työskentelyllä ja ääniharjoitteilla on äänenkäytön ja yleensä sukupuoli-identiteetin vahvistumisen kannalta.

Kysely on suunnattu kaikille niille transmaskuliineille, joille ääni on merkityksellinen sukupuoli-identiteetin kannalta. Kyselyyn vastaaminen ei edellytä sitä, että olisi käynyt laulutunneilla tai harjoittanut ääntään eikä sitä, että olisi testosteronikorvaushoidoilla.

Jokaiseen kysymykseen voi halutessa vastata joko esimerkein tai kertomuksen muodossa. Kysely on ehdottoman luottamuksellinen ja jokaisen vastaajan anonymiteettiä kunnioitetaan. Tulosten julkistamisessa kaikki tunnistetiedot poistetaan tai muutetaan.

Taustatiedot

1. Nimi
2. Ikä
3. Hormonikorvaushoito kyllä/ei

4. Hormonivalmisteen/valmisteiden nimet ja käyttöaika/annosväli/aloitusannostus

5. Oletko käynyt laulutunneilla tai transmiehille suunnatussa ääniryhmässä ennen hormonihoitoja?

6. Harrastatko liikuntaa tai kehonhallintamenetelmiä? Jos harrastat, mitä ja kuinka usein? Kuinka kauan olet harrastanut?

Testosteronin vaikutukset ääneen ja psykofyysiseen hyvinvointiin:

(Mikäli et ole hormonihoidoilla voit ohittaa tämän kysymysoSION ja siirtyä suoraan seuraavaan osioon.)

7. Oletko tyytyväinen testosteronivalmisteeseen, jota käytät tällä hetkellä?

8. Millä tavoin testosteroni on vaikuttanut mielialaasi, käyttäytymiseesi ja yleiseen hyvinvointiin?

9. Onko testosteroni lisännyt lihasjäykkyyttä kehossasi? Missä kohtaa kehoa tunnet jäykkyyttä eniten ja ilmeneekö tätä vain piikkipäivien aikaan (jos olet piikityshoidossa) vai myös muina aikoina?

10. Miten koet äänesi selvinneen testosteronin tuomista fysiologisista muutoksista?

11. Kuvaile omin sanoin millä tavoin testosteroni on muuttanut tunteiden ilmaisua?

12. Oliko sinun helppo itkeä ennen hormonihoitoja ja onko testosteronilla ollut vaikutusta kykyyn itkeä tai ilmaista liikutusta? *Mikäli on, kuvaile tapojasi tällä hetkellä tuntea tai ilmaista surua ja liikutusta verraten aikaan ennen hormoneja.*

13. Oletko huomannut itkun puutteen vaikuttavan ääneesi ja millä tavoin tämä ilmenee laulaessasi? *Kuvaile miten kehosi reagoi itkun puutteeseen laulaessa.*

14. Kuinka koet sopeutuneesi muuttuneeseen ääneen ja sen tuomiin haasteisiin?

15. Mikä/mitkä seuraavista tunteista kuvaavat suhdettasi itseilmaisuun ja kehoon: häpeä, lamaantuneisuus, jähmeys, riittämättömyys, estyneisyys, piiloutuminen, rajoitteisuus, rajattomuus, kovuus, uhmakkuus, häpeämättömyys, yhteydettömyys, lukkiutuneisuus, ahdistuneisuus, huolettomuus, luottamus, ilo, rauha, vapautuneisuus, rentous, näkymättömyys, mykkyys, pelokkuus, vihaisuus, hämmentyneisyys, avuttomuus, surullisuus, alakuloisuus, masentuneisuus, jokin muu mikä.

Testosteronin vaikutus äänielimistöön

16. Oletko kokenut testosteronin lukkiuttaneen/vapauttaneen lauluääntäsi ja äänellistä ilmaisuasi (sis. puheäänen/ääntelyn/yms.)

17. Miten tämä on ilmennyt puhuessa ja/tai laulaessa? Millaisia oireita äänenmuutos on tuonut mukanaan ja ovatko ne missään vaiheessa äänenmuutosta helpottaneet/muuttuneet?

18. Mikäli testosteroni on helpottanut laulamista/ääntelyä/puhetta kerro millä tavoin?

19. Onko sinulla todettu äänihäiriötä, esim. pysyvää käheyttä, kärisevyyttä, nasaaliutta tai heikkoutta?

20. Onko äänialasi kaventunut aikaisemmasta (äänialasi/käyttöalue)? *Kuvaile tämänhetkistä äänialaasi/fakkiasi ja millä tavoin äänesi on muuttunut testosteronihoitojen myötä. Voit kuvailla tarkemmin äänialaasi käyttäen termejä kuten sopraano/tenori, alto/baritoni tai 1-4 oktaavia/alle oktaavin laajuus. Äänialasi itsessään voi olla laajempi, mutta lauluäänen kannalta tärkein on sen käyttöalue. Käyttöalue on äänialastasi se alue, joka toimii moitteettomasti ja jota käytät eniten puheessasi, laulussa ja ääntelyissä. Käyttöalueella kykenet laulamaan itselle mieluisia lauluja eivätkä rekisterivaihtoalueet häiritse suuresti äänellistä ilmaisuasi.*

21. Onko äänesi täysin madaltunut testosteronin myötä vai onko madaltumisprosessi jäänyt ikään kuin puolitiehen? *Kerro millä tavoin tämä ilmenee puhe- ja lauluäänessäsi.*

22. Mitkä seuraavista ilmaisuista kuvaavat parhaiten ääntäsi: Lukkiutunut/ahdas, puristeinen/kova, vuotoisa/käheä, jähmeä/joustamaton, heikko/voimaton, epätarkka/nasaali (nenäsointinen), kantava/vahva, v irtaava/soiva, joustava/avoin, kuulas/täyteläinen?

Pidätkö ääntäsi hienona/upeana, komeana/ kauniina, ihan hyvänä/siedettävänä, rumana/epämiellyttävänä?

23. Onko puheäänessäsi tai äänentuotossa yleensä ilmennyt ongelmia esim. huutaessa tai kovaa/hiljaa ja matalalta/korkealta puhuessa tai laulaessa? Onko nauraminen, itkeminen ja muu vastaava ääntely muuttunut ja millä tavoin?

24. Kuulostaako ääni välillä höttöiseltä/turpealta, vaikka flunssaa tai allergiaa ei ole todettu?

25. Onko muuttuneessa äänessäsi jotain, johon et ole tyytyväinen ja minkä toivoisit olevan toisin?

26. Mihin olet erityisen tyytyväinen muuttuneessa äänessäsi?

Keho-ääni ja tunteet itseilmaisussamme

27. Kuinka vapaaksi/lukkiutuneeksi tunsit äänellisen ja kehollisen ilmaisusi ennen sukupuolenkorjausprosessia?

28. Kuvaile lyhyesti millainen persoona mielestäsi olet ja miten se mahdollisesti näkyy kehossasi ja olemuksessasi?

Olemisen tavoista voi käyttää sanoja, kuten introvertti, ekstrovertti, määrätietoinen, perfektionisti, suorittaja, ajattelija, älykkö, innovatiivinen, empaattinen, avoin, välitön, aito, rohkea, arka, alistuva, myötäilevä, mukautuvainen, vetäytyvä, impulsiivinen,

hyökkäävä, vahva tahtoinen, periaatteellinen, jähmeä, harkitsevainen, epäluuloinen ja sulkeutunut.

29. Mikä seuraavista kuvaa itseäsi parhaiten: Tunnollinen suorittaja, Kohtuullisesti itseltään vaativa vaiko Alisuoriutuja ja helposti periksi antava.?

30. Tuntuuko, että ääntäsi lukkiuttaa tunteet/tunnetila, kuten masennus, ahdistus, suru, viha, aggressio, tukahdutettu ilo tai riemu? Millä tavoin tämä tuntuu ja näkyy kehossasi/äänessäsi?

31. Onko sinulla ollut vaikeuksia hengityksen kanssa? Mikäli on, millaisia ja missä tilanteissa vaikeudet ilmenee?

Laulutuntien ja ääni/kehoharjoitteiden merkitys transmiesten äänenmuutoksessa:

32. Kuvaile omin sanoin, mikä merkitys laulutunneilla ja/tai ääniryhmillä on ollut äänenmuutosprosessissasi? Mikä merkitys ryhmän tuella on ollut ääni-kehotyöskentelyssä verraten laulutunteihin?

33. Onko äänenmuutoksen mukanaan tuomat ilmaisulliset lukot helpottuneet ääniharjoitteiden myötä?

34. Onko kehodysforian ja sukupuoliristiriidan tuntemukset lievittyneet/lisääntyneet hengitys- ja keuharjoitteiden tekemisen myötä? *Mitkä harjoitteet erityisesti ovat olleet merkittäviä tässä suhteessa.*

35. Millainen suhde sinulla on kosketukseen yleensä? Miten olet kokenut laulutunneilla ja ääniryhmissä tulleeesi kosketetuksi? *Esim. Onko tilaasi ja rajojasi kunnioitettu ja millainen kosketus on mielestäsi hyvä ja turvallinen.*

36. Onko kosketuksella ollut merkitystä vapautumisen/hellittämisen ja lihasten rentoutumisen kanssa laulutunneilla?

37. Onko laulutunneilla ja ääniryhmässä tehdyillä keho- ja hengitysharjoituksilla ollut myönteisiä vaikutuksia ruumiinkuvaan ja omaan yksilölliseen sukupuoli-identiteettiin?

38. Pohdi millainen merkitys äänellä on ollut oman miehuuden löytämisessä ja onko sillä merkitystä siinä kulttuurissa/ympäristössä, jossa elät tällä hetkellä? Onko toimivampi ja maskuliinisempi ääni vahvistanut minäkuvaasi miehenä ja jos on millä tavoin?

Häpeä transmiesten sukupuolikokemuksessa ja itseilmaisussa

Häpeää muistuttavia tunteita ovat syyllisyys, riittämättömyys, arvottomuus ja huonommuus. Tämä tieto voi auttaa vastaamaan seuraavaan osioon jos häpeää ei vielä tunnista omassa kokemusmaailmassa. Transihmisten itsesyrjintä liittyy vahvasti häpeäidentiteettiin tai häpeän kokemiseen omasta erilaisuudesta.

39. Mitä häpeät? Mihin häpeä kohdistuu?

40. Miten häpeä ilmenee? *Onko häpeä olemassaoloon/koko persoonaan liittyvä vai johonkin kokemukseen/osaamiseen/tekemiseen liittyvää. Herääkö häpeää muiden ihmisten seurassa, tietyissä tilanteissa tai/ja/vain yksinollessa.*

41. Oletko huomannut itsesyrjintää elämässäsi? *Kerro jokin esimerkki/muisto, jossa itsesyrjintää ilmeni. Liittyikö esimerkkitalanteeseen häpeää?*

42. Mitkä asiat ovat mielestäsi vaikuttaneet itsesyrjinnän/häpeän syntyyn?

43. Tuottiko vanha äänesi ja sukupuoliristiriita/kehodysforia sinulle häpeää? Kyllä tai ei

44. Mikäli näin oli, millä eri tavoin häpeä ilmeni äänenkäytössäsi, kehossasi ja sosiaalisissa tilanteissa?

45. Onko sukupuolenkorjausprosessi helpottanut/lievittänyt häpeää? Mistä arvelet tämän johtuvan?

46. Vaikuttaako häpeä vuorovaikutussuhteissasi ja millä tavoin?
47. Onko sinun vaikea sanoa ei tai laittaa rajoja läheisillesi?
48. Estääkö häpeän/huonommuuden tai kelpaamattomuuden tunteet ottamasta tilaa sosiaalisissa tilanteissa ja ihmissuhteissa? *Kerro jokin esimerkki elämästäsi.*
49. Pohdi miten voisit ottaa kehollisesti ja äänellisesti enemmän tilaa elämässäsi?
50. Oletko tällä hetkellä tyytyväinen ääneesi ja vastaako se koettua sukupuoltasi?
51. Onko äänen harjoittaminen vahvistanut miesidentiteettiä ja vähentänyt häpeää itsestä/äänestä?

Authentic Voice&Body Work – Autenttinen Ääni&Keho-menetelmä

Oma äänemme voi olla yhteys sisimpäämme ja alitajuntaamme sanojen tuolle puolen. Mitä mieleemme ei voi käsitellä tai mikä ei tule tietoisuuteemme kuuluu äänessämme. Siksi kutsunkin laulua tiedostamattoman ääneksi – sielumme ääneksi.

Autenttinen Ääni&Keho-menetelmä on syntynyt viime vuosien oman äänellisen matkan ja opetustyöni tuloksena. Kokemukseni eri kehofomenetelmistä, kuten Joogasta, Alexander-tekniikasta, Rosen-menetelmästä, Trager-terapiasta, Mindfulnessista ja Hengitysterapiasta ovat antaneet menetelmäni työkaluja, joita olen soveltanut aina oppilaiden tilanteen mukaan. Autenttinen ääni ja keho-menetelmä voi toimia kaikille keho- ja itsetuntemusta lisäävänä, voimaannuttava vapautumisen välineenä, jossa ihminen huomioidaan omassa elämänkokonaisuudessaan psykofyysisesti tuntevana ja aistivana olentona.

Menetelmässäni otetaan ihmisen aistit kokonaisvaltaisesti huomioon, koska aistillinen informaatio on tärkeä stimulantti aivoille ja kehotietoisuudelle. Perusaistit makua lukuun ottamatta ovat mukana menetelmässäni. Tunto, näkö, kuulo ja hajuaistin lisäksi käytän myös liikettä, hengitystä ja parantavaa energiaa menetelmässäni. Hengitys, liike, kosketus, energia ja silmän liike ovat kokemukseni mukaan keinoja yhdistää kehomieltä ja saavuttaa yhteys alitajuntaan. Katseen ja hengityksen muutos kertoo yleensä alitajunnan reagoimisesta.

Katse ulkoisen tilan määrittäjän kertoo kokemukseni mukaan ihmisen emotionaalisesta tilasta, vaikka ihminen ei olisi siitä itse tietoinen. Katseella myös otamme tilaa ympärillämme. Elävä ja avara katse on merkki sisäisen tilan suuruudesta ja itseluottamuksesta. Lasittuneessa, tuijottavassa tai jähmettyneessä katseessa näkyy erityisesti pelko ja muut ihmisen sisäistä tilaa pienentävät tunteet. Kokemukseni mukaan oppilaan silmät reagoivat alitajunnan liikkeisiin ja harjoitteilla pyrimme pääsemään käsiksi tähän informaatioon. Oma tutkimustani menetelmässäni on silmänliike eli

(EMDR)-terapiaan perustuva rauhoittava ja alitajuntaa avaava harjoitusmuoto, joka auttaa äänellisesti ja itseilmaisullisesti lukkiutuneita ihmisiä vapautumaan.

Hengitys sisäisenä tilana määrittää sitä kuinka suuria tai pieniä sallimme itsemme olevan. Pallea on tunne-elin ja sitä hermottaa sekä tahdosta riippuvainen että riippumaton hermosto. Kaikki tunteet ja emootiot vaikuttavat palleamme toimintaan. Erityisesti pelko ja häpeä pienentävät pallean vapaata ja elastista liikettä. Keskityn menetelmässäni tarkastelemaan sitä, mikä estää yksilöä hengittämästä luonnollisesti ja syvästi huomioimalla ihmisen emotionaalista tilaa, olemisen tapaa ja yhteyttä tai yhteydettömyyttä tunteisiin.

Parantava kosketus perustuu Marion Rosenin vuosikymmeniä kehittämään menetelmään, jossa ihmisen lihaksiin ja palleaan varastoituneita tunteita/traumoja avataan kosketuksen avulla. Omassa menetelmässäni laajennan Rosenin kosketuksen periaatteita äänielimistöä ja itseilmaisua avaavaksi kosketukseksi.

Autenttinen liike on menetelmässäni sarja yksinkertaisia liikkeitä, jotka perustuvat joogaan, Rosen-menetelmän liikuntamuotoon ja omiin kehittämiini Primal-liikkeisiin. Liikkeiden ideana on avata väylää tiedostamattoman ja tietoisien välillä. Liikkeet ovat emotionaalisesti voimakkaita ja niillä pyritään tavoittamaan jotain, mitä sanoin ei voi saavuttaa.

Autenttinen ääni on menetelmäni ydin ja ääni kulkee eri harjoitteiden mukana vaihtelevasti. Käytän menetelmässäni parantavia ääniteitä, jotka perustuvat Tiibetiläiseen äänijoogaan ja omaan kokemukseeni kehomieltä yhdistävistä ääniteistä. Autenttista ääntä haetaan yksilökohtaisesti yhdistäen eri harjoitteita, jotka avaavat väylää ihmisen sisimpään. Tavoitteena on saavuttaa keholle autenttinen tila, joka on vapaa jännitteistä ja mekaanisesti tehdyistä ääniväyläasetuksista.

Autenttinen läsnäolo ja energiätietoisuus on menetelmässäni tärkein elementti, joka ohjaa minua autenttiseen olemisen tapaan ja vuorovaikutukseen oppilaani kanssa. Egosta vapaa

työskentely antaa minulle mahdollisuuden toimia toisen hyväksi. Olemalla tietoinen omista tunteista, emootioista ja ajatuksista on kivijalka autenttiselle läsnäololle. Oman herkkyyden, keskeneräisyyden ja haavoittuvuuden hyväksyminen mahdollistaa toisen auttamisen. Oman energiakehon hoitaminen ja energioiden tiedostaminen vuorovaikutusyhteydessä on tärkeää. Energiat hoitavat sen, mitä aisteillamme emme kykene tekemään. Moderniin kvanttifysiikkaan perustuvaa energiahoitoa on alettu viime vuosina tutkia yhä enemmän. Uskon siihen, että tulevaisuudessa energian parantava voima kyetään todentamaan mittausmenetelminkin.