

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Sirkus

2013

Maiju Heikkinen

PAKSUSTA PELIKUNTOON

– sirkusopiskelijan ajatuksia raskaudesta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

2013 | 19

Ohjaaja Minna Karesluoto

Maiju Heikkinen

PAKSUSTA PELIKUNTOON

Sain esikoiseni ollessani puolivälissä sirkusopintoja. Opinnäytetyössäni käsittelen raskautta ja raskaudesta palautumista käyden läpi sen aikana ja sen jälkeen tapahtuvia anatomisia ja fysiologisia muutoksia sekä tuomalla esille omia kokemuksiani aiheen ympäriltä.

Koin kouluun paluusta paljon paineita. ”Pystynkö jatkamaan opintoja siitä mihin jäin?” ”Pääsenkö takaisin siihen yhteisöön, mistä lähdin äitiyslomalle?” Työssäni käsittelen raskauden herättämiä ajatuksia ja kysymyksiä. Halusin kuulla myös, miten kaksi esittävän taiteen ammattilaista on kokenut lapsen saannin vaikuttaneen heidän uraansa. Esiintyvien artistien kokemuksia aiheen ympäriltä olen kerännyt haastattelemalla Helsingissä toimivaa näyttelijää sekä Oulussa työskentelevää tanssinopettaja-koreografia.

Haastatteluja tehdessä ymmärsin paineiden, henkisten ja fyysisten, kumpuavan lähtökohtaisesti omasta itsestään. Ympäristö saattaa luoda suorituspaineita, mutta suurin vaikuttaja on kuitenkin yksilö itse.

Aihetta käsittelen selkokielellä eikä lukijalla tarvitse olla aikaisempaa tietoa aiheesta.

ASIASANAT:

Raskaus, esittävä taide, raskauden anatomia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

2013 | 19

Instructor Minna Karesluoto

Maiju Heikkinen

PAKSUSTA PELIKUNTOON

I got my firstborn when I was halfway of my circus studies. In this Bachelor's thesis I deal with pregnancy and how to recover from it. I cover anatomical and physiological changes that occurs during and after pregnancy. I bring out my own experience around the subject.

I experienced lot of pressure about coming back to school. "Am I able to continue my studies from where I left?" "Is it possible to get into the community, where I was before my pregnancy?" In this Bachelor's thesis I deal with questions and thoughts that pregnancy brings out. I also wanted to hear from the professionals, how they feel that baby has affected their career. I interviewed an actress and a dance teacher-choreographer about the subject.

While making the interviews I realized that all the pressure, both mental and physical, comes from person herself. Surroundings may create expectations but the main influence is inner self.

This Bachelor's thesis is written on plain language. The reader does not need to have previous knowledge around the theme.

KEYWORDS:

Pregnancy, performing arts, anatomy of pregnancy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 SIRKUSOPISKELIJAN RASKAUS	7
2.1 Raskauden aikaansaamat muutokset kehossa	7
2.2 Synnytys ja palautuminen	9
3 ELÄMÄ LIIKKUVANA MAITOKAAPPINA	11
3.1 "Ilman sitä ois pälli hajonnu"	11
3.2 Takaisin sorvin ääreen	13
3.3 Oman itsensä rouva	14
3.4 Haastattelujen analysointi	15
4 ELÄMÄNVAAKA TASAPAINOSSA	17
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Kirjallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten raskaus ja lapsen saaminen vaikuttaa esittävän taiteen tekijöihin. Lisäksi halusin kuulla, millä tavalla perheenlisäys vaikuttaa naisen uraan sekä suhtautumiseen omaa työtä kohtaan. Aiheesta haastattelin kahta esiintyvää äitiä. Opinnäytetyössäni käyn myös omia kokemuksiani läpi.

Kirjallinen opinnäytetyöni käsittelee raskauden anatomiaa ja fysiologisia muutoksia, samalla käsitellen raskauden herättämiä ajatuksia sirkusopiskelijan näkökulmasta. Tämän jälkeen tuon esille haastateltavien ajatuksia raskaudesta ja äitiydestä. Viimeisenä käyn läpi tutkimustuloksia sekä pohdin edeltäviä aiheita.

Lähtökohdat

Sirkusopintojeni vuoksi muistan ajatusteni olleen hyvin ristiriitaisia odottaessani esikoistani. Ollessani onnellinen tulevasta jälkikasvusta tunsin samalla surua menetetyistä vapauksista. Pahiten ”vapaudenriisto” tuntui siinä vaiheessa, kun liikkuminen ja treenaaminen vaikeutui kasvavan mahan vuoksi. Ehkä juuri sen takia halusin hyvin itsepintaisesti harjoitella sirkustakin loppuun asti. Seisoin käsilläni vielä samana päivänä, kun laskettu aikani oli. Halusin pystyä kontrolloimaan kehoani vielä hetken ennen kuin luonto tulee ja vie langat käsistäni.

Palatessani takaisin kouluun äitiysloman jälkeen jännitin, miten koulukaverit suhtautuvat minuun. Suurin pelkoni oli, etten pääse takaisin siihen kelkkaan, missä olin ennen raskautta. Koin, että minun täytyy todistaa muille olevani tarpeeksi hyvä jatkaakseni opintoja. Itselleni luomat paineet olivat järjettömät.

Kouluun paluun jälkeen mietin, olenko ainoa, joka kokee niin paljon paineita, fyysisiä ja henkisiä. Miten muut ovat kokeneet lapsen saannin vaikuttaneen

itseensä ja uraan? Minkälaisia ajatuksia äitiys ja lapsen saaminen on herättänyt ammattiesiintyjissä?

Opinnäytetyötäni varten halusin kuulla esittävän taiteen tekijöiltä heidän ajatuksiaan äitiydestä ja urasta. Haastattelin Helsingissä toimivaa näyttelijä Elina Ylisuvantoa ja Oulussa omaa tanssicompanya luotsaavaa tanssinopettaja-koreografi Liisa Heikkistä. Molempien työ on katseiden alla olemista, lavalla ollaan kuin suurennuslasin alla. Valitsin heidät sillä perusteella, että uskoin saavani rehellisiä ja aitoja vastauksia kysymyksiini. Halusin kuulla heidän kokemuksiaan, jotta minulla olisi jotain mihin peilata omia ajatuksia. Minua kiinnosti myös se, miten he ovat pitäneet huolta kunnostaan raskausaikana. Molempien työt kuitenkin ovat hyvää kuntoa vaativia.

2 SIRKUSOPISKELIJAN RASKAUS

Kasvava vatsa ja arat rinnat. Loputon vessassa ravaaminen sekä päivittäinen pahoinvointi kolmen kuukauden ajan. Sanotaan, että raskaus saa naiset hehkumaan. Itse en sitä hehkumista kokenut.

Olen aina ollut urheilullinen ja hieman lihaksikas nainen. Ihannoin atleettisia naisvartaloita. Mielestäni naisellisuus ja urheilullisuus voivat olla samassa paketissa. Sen vuoksi oli hyvin hankala suhtautua raskauden aikaisiin vartalon muutoksiin vain sillä, että ne kuuluvat asiaan. Ymmärrys siitä, että vartaloni muuttuu, tuli hyvin aikaisessa vaiheessa. Rintani paisuivat ensimmäisten kuukausien aikana kannuiksi. Inhosin sitä. Vatsankasvua puolestaan odotin paljon. Vaikka kasvavan vatsan tuomat rajoitteet harmittivat välillä, niin liikkumista se ei hidastanut. Välillä jopa unohdin, että kannan lasta sisälläni ja treenasin kuin ennen. Ainakin yritin.

2.1 Raskauden aikaansaamat muutokset kehossa

Raskaudella on suuria vaikutuksia odottavan naisen elimistöön. Ruumin paino nousee naisesta riippuen noin 10 kg ja nestemäärä lisääntyy elimistössä. Rinnat kasvavat valmistautuessaan tulevaa imetystä varten. Sydän sykkii nopeammin kuin ennen raskautta, ja hengitys syvenee progesteronin vaikutuksesta. Kasvava kohtu painaa alaonttolaskimoa, mikä yhdessä nestemäärän lisäyksen kanssa aiheuttaa turvotusta. Pallea siirtyy ylöspäin kasvavan vatsan tieltä, jolloin keuhkojen tilavuus pienenee vaikeuttaen hengitystä entisestään. Rauhasen toiminta ja hormonipitoisuudet muuttuvat. (Kettunen ym. 2008, 379–380.) Raskauden edetessä vartalon painopiste siirtyy eteen, mikä vaikuttaa selkärangan luonnollisiin kaariin aiheuttaen monelle selkäkipuja. Myös kohtua paikoillaan pitävät ligamentit venyvät aiheuttaen nivus- ja alavatsakipuja (Bentzen ym. 2009, 64).

”Aluksi oli tosi hämmentävää. Alavatta kasvo tosi nopiaa, samoin tissit paisu. Siirryin raskausvaatteisiinkin eka kuukausien aikana. Kontrollin menettäminen

omaan kehoon hämmensi. Toisaalta liikkuminen auttoi pääkoppaan ja oli kiva elää terveellisesti. Syömishäiriötaustan vuoksi neuvolan punnitukset ahdisti, vaikka lapsen kasvua siinä tarkkailtiin. Oli aika iso juttu, etten ollut enää super-Liisa, joka jaksaa kaikkea.” (Liisa Heikkinen 23.2.2013)

Naisen hormonitoiminta muuttuu raskauden alkaessa. Selvin merkki raskaudesta on kuukautisten pois jääminen. Alkion kiinnittyessä kohtuun alkaa hCG-hormonin erittyminen (istukkagonadotropiini) joka on sama hormoni, jota raskaustesteissä etsitään (Bentzen ym. 2009, 19). Tämä yhdessä lisääntyneen estrogeenin tuotannon kanssa on suurin syy raskauden aikaiseen pahoinvointiin. Raskauden kannalta tärkeä hormoni on myös progesteroni. Sitä erittyy munasarjoissa. Ennen raskautta progesteroni säätelee kuukautiskiertoa yhdessä estrogeenin kanssa, odotuksen aikana se ylläpitää raskautta. Istukka toimii raskauden aikana hormoneja tuottavana elimenä, se ei siis ainoastaan kuljeta ravinteita ja happea sikiölle. Istukan erittämiä hormoneja ovat istukkagonadotropiini (hCG), estrogeenit, progesteroni ja somatomammotropiini (hCS). (Kettunen ym. 2008, 315, 380–382.)

Raskausaikaiset muutokset tuntuvat myös lantiossa ja rangassa. Raskauden aikana lantion nivelsiteet löystyvät ja venyvät, jotta lantio pystyy laajenemaan tarpeeksi synnytyksessä (Bentzen ym. 2009,106). Hormonitoiminta höllentää häpyliitosta ja suurentaa alalantiota, minkä ansiosta lapsen on mahdollista syntyä alakautta (Kettunen ym. 2008, 89).

Lantion löystyminen tuntui omalla kohdallani melko ikävältä. Olen luonnostaan suhteellisen notkea, minkä vuoksi raskausaikana tuntui, että jalkani irtoavat jos venyttelen liikaa. Viimeisen neljän kuukauden aikana en pitänyt lajinoitkeudesta huolta, luotin luontaisen liikkuvuuden pysyvän raskauden läpi. Siinä vaiheessa, kun en pystynyt enää suoriutumaan haastavista lajiteknisistä harjoituksista aloin keskittyä lihaskunnon ylläpitoon. Raskauden loppuun asti kuntoilin lähes päivittäin. Tein lihaskuntoliikkeitä jumppapallolla, kepin kanssa ja omaa painoa käyttäen. Kävelin myös paljon. Välttyin pahoilta selkävivuilta ja muilta yleisiltä raskausvaivoilta. Uskon, että aktiivisuudella oli jotain tekemistä asian kanssa.

”Vaikkeinta oli ehkä hyväksyä se, ettei hallittekkaan kroppaansa niinku yleensä. Oli tottunu siihen, että tiedän mitä kropassa tapahtuu ja mihin se pystyy. Mutta joka viikko tuli uusia asioita mihin piti sopeutua. En ollutkaan oman itseni herra. Oon aika nopee liikkeissäni ja mulle sattuki tosi paljon esimerkiksi semmosta, että maha osu joka paikkaan. Sitten se oli jotenki kova paikka loppuraskaudesta, kun kaikki tarjosi istumapaikkaa bussissa. Kun oli joku sellanen ajatus, että minähän se hyväkuntoinen oon ja pärjään, niin sitten muut rupee jotenki aliarvioimaan mun voimia.” (Elina Ylisuvanto 8.4.2013)

Lapsen kasvaessa kohdussa vartalon painopiste siirtyy alas ja eteenpäin. Useat naiset kompensoivat tätä muutosta nojaamalla taaksepäin. Asennon muutoksesta ja nivelsiteiden löystymisestä johtuen selkä saattaa väsyä ja kipeytyä. Rangan ympärillä olevat, alaselkää suojelevat korsettilihakset (syvät selkälihakset, syvät vatsalihakset, pallea ja lantionpohjan lihakset) joutuvat koville raskauden aikana. Selkälihakset kiristyvät ja vatsalihakset venyvät ja löystyvät, kasvava kohtu painaa palleaa ja lantionpohjaa. (Selkäliitto 2009.)

Kohdun kasvaessa vatsalihaksiin kohdistuu venytystä sisältä käsin. Tämä venytys saa aikaan sen, että keho lisää sarkomeerejä eli lihaksen toiminnallisia osia vatsan lihaksiin tehden niistä pidempiä. (Chek 2004, 162.) Raskauden aikana suorien vatsalihasten välissä oleva lihaskalvo saattaa venyä jopa 12 cm lähtötilanteesta (Järvisalo 2013).

2.2 Synnytys ja palautuminen

Synnytyksen käynnistymiseen vaikuttaa monet tekijät, mutta varmaa on, että tietyt hormonit ovat aina käynnistämässä tätä tapahtumaa. Sikiön kasvu, estrogeeni erityksen lisääntyminen ja progesteronin väheneminen raskauden edetessä herkistävät kohdun supistuksia. Supistelut valmistavat kohtua tulevaa synnytystä varten. Synnytyksen kannalta tärkeä hormoni on myös relaksiini, joka pehmittää kohdun kaulaa sekä löystyttää lantion nivelsiteitä. Oksitosiini on oleellinen hormoni synnytyksen käynnistymisessä. Se saa aikaan kohdun lihaksiston supistelua, mikä stimuloi aivolisäkkeen takalohkon oksitosiinieritystä

entisestään. Lisääntynyt oksitosiinin erityis voimistaa supistuksia, mikä johtaa lapsen syntymiseen. Sama hormoni lisää maidon eritystä rintarauhasesta. (Kettunen ym. 2008, 379, 381–382.)

Yhdeksän kuukautta kestäneen venymisen ja löystymisen jälkeen naisen keho on taas uudessa tilanteessa. Hormonit hyrräävät eri tavalla kuin ennen raskautta tai sen aikana. Vartalo on heti raskauden alettua alkanut valmistaa rintoja imetystä varten kasvattaen maitorauhastiehyitä ja rauhasrakkuloita. Lapsen synnyttyä prolaktiini käynnistää maidontuotannon ja oksitosiini saa aikaan maidon erittymisen. (Kettunen ym. 2008, 382.) Kohtu on venynyt lapsen kasvaessa, ja raskauden loppupuolella se onkin tilavuudeltaan jopa 4-5 litraa. Imetys saa aikaan kohdun supistumista, minkä ansiosta kohdun palautuminen nopeutuu. (Bentzen ym. 2009, 24, 172.) Imetyksen ansiosta myös mahdolliset ylimääräiset raskauskilot häviävät useimmilla, sillä se kuluttaa paljon energiaa.

Keisarileikkauksella synnyttävien naisten vartalon palautuminen kestää luonnollisesti hieman kauemmin. Sektiossa lapsi syntyy naisen vatsanpeitteiden ja kohdun läpi tehdyn viillon kautta. Naisella on edessään niin raskaudesta kuin leikkauksestakin kuntoutuminen. (Tiitinen 2012.)

3 ELÄMÄ LIIKKUVANA MAITOKAAPPINA

Minulle tärkeää koko raskausajan oli pitää huolta itsestäni. Osakseen se johtui siitä, että olen koko elämäni liikkunut ja tottunut kuntoilemaan. Tuleva ammattinikin vaatii hyvää kestävyyttä ja keskivartalon hallintaa. En halunnut heittäytyä sohvan pohjalle kasvattamaan mahaa ja odottamaan lapsen syntymää. Jollain tavalla myös ajatus lapsen saamisesta kesken sirkusopintojen tuntui hullulta. Ajatus antoi minulle aiheita todistaa itselleni olevani väärässä.

Aloitin lantionpohjanlihasten vahvistamisen heti sairaalasta pois päästyäni. Yhtälailla syvien vatsalihasten vahvistaminen tuli osaksi jokapäiväistä kuntoilua viikon sisällä synnytyksestä. Tärkeää ei niinkään ollut vatsan litteäksi saaminen, vaan keskivartalon vahvistaminen. Halusin varmistua siitä, että pystyn äitiysloman jälkeenkin tekemään asioita, joita ennen pystyin. Tuntui myös tärkeältä aloittaa sirkustekninen harjoittelu äkkiä. Päälajeistani toista, jongleerausta, aloin harjoitella lapseni ollessa kaksi viikkoa vanha. Treenaaminen oli myös pieni, mutta hyvin toimiva pakokeino uudesta elämäntilanteesta. Tuoreen äidin epävarmuus ja pelot jäivät hetkeksi taustalle, kun sai keskittyä pelkästään keppien ilmaan heittämiseen. Samalla myös ammatillinen itsevarmuus alkoi tulla takaisin. Huomasin, että pystyin vielä samaan kuin ennenkin ja opin myös uutta.

Pahiten itsetuntoni romahti, kun yritin harjoitella toista lajiani käsilläseisontaa. Tuntui lohduuttoman surkealta, kun mieli oli valmis, mutta vartalo ei. Oli hyvin vaikea hyväksyä se, etten pystynyt tekemään yksinkertaisiakaan harjoituksia. Puoli vuotta synnytyksen jälkeen alkoi kroppani olla valmis perustreenin tekemiseen. Se oli mahtavaa.

3.1 ”Ilman sitä ois pälli hajonnu”

Itselleni liikunta ja sirkustekninen treenaaminen raskausaikana oli keino pysyä ”ajan hermolla”. Mahdollisimman pitkälle raskautta kestävä harjoittelu ja lihaskunnan ylläpito toi henkisesti turvallisen olon. Ajattelin, että synnytyksestä

palautuminen ja myöhemmin opintoihin paluu helpottuu, mikäli en anna itseni jäädä täysin lomalle. Tämän takia halusin kuulla myös, miten näyttelijä ja tanssikoreografi pitivät huolta kunnostaan raskausaikana ja millä tavoin liikkuminen oli osana heidän elämää myös synnytyksen jälkeen. Tutkimusmenetelmänä käytin haastattelua, jota varten laadin selkeät kysymykset. Sillä tavalla oli helppo pitäytyä rajatuissa aiheissa. Haastattelut käytiin kasvotusten sekä puhelimen välityksellä.

Haastattelujen perusteella sain sellaisen kuvan, että molemmat haastateltavat kuntoilivat pitkälle raskautta. Joko sillä kompensoitiin ajan paljoutta tai syynä oli syvälle juurtunut tapa. Ainakaan sen hetkinen elämäntilanne ei saanut kumpaakaan täysin pysähtymään aloilleen.

”Juoksu tuntui pahalta alusta asti. Tanssihyppyjä tein vielä viidennelle kuulle. Opettamaan pystyin synnytykseen saakka ja raskausajan viimeinen esiintymisenkin oli kahdeksannella kuulla. Liikkuminen on enemmänkin elämäntapa, ilman sitä ois pälli hajonnu.” (Liisa Heikkinen, 23.2.2013)

”Neljä kuukautta ennen laskettua aikaa loppu työt, mulla oliko jo aika iso maha ku tehtiin viimisiä esityksiä. Sen jälkeen kävin salilla seuraavat kaksi kuukautta aika paljon. Siellä tuli tehtyä, mutta ei ihan samalla tavalla ku normaalisti. Viimiset kuukaudet ihan vaan kävelin. Teatterissa kun ollaan kymmenestä kahteen ja kuudesta kymmeneen töissä, niin tuli semmonen olo, ettei oo tekemistä. Liikuin ihan vaan tekemisen puutteesta ja vähän ettei ihan vaan lösähä. En liikkunu sen takia, että ois jotenki parempi olo.” (Elina Ylisuvanto, 27.2.2013)

Heikkinen aloitti kevyiden lihaskuntoliikkeiden teon heti synnytyksen jälkeen. Hän keskittyi lantionpohjanlihasten vahvistamiseen ja syvien vatsalihasten voimistamiseen. Muutaman kuukauden jälkeen hän pystyi aloittamaan lenkkeilyyn. Haastavinta synnytyksen jälkeen oli kehon muistuttaminen vanhoista taidoista. Ylisuvanto kertoo synnytyksessä tapahtuneiden repeämisten ja ompeluiden vuoksi olleen hyvin sairas ensimmäisen kuukauden synnytyksen jälkeen. Lisäksi lievä synnytyksen jälkeinen masennus sai aikaan sen, ettei hän

jaksanut tehdä mitään muutamaan kuukauteen. Masennuksesta selvittyään Ylisuvanto alkoi vähitellen käydä salilla ja lenkillä.

”Oon aina inhonnu juoksemista, eikä se oo ollu mitenkään luontevaa, lähinnä ahistavaa. Lähin noin puol vuotta synnytyksen jälkeen jossain mielenhäiriössä juoksemaan. Aattelin, etten jaksaa kilometriäkään. Yhtäkkiä juokseminen oli ihan sikahelppeoa, kevyttä ja juoksin elämäni pisimmän lenkin ilman mitään ongelmia. Aattelen, että sen täytyy johtua jostakin sietokyvyn kasvamisesta, että synnytyksessä tajus, että kaikki kipu kestää vaan hetken ja asiat tapahtuu sykleittäin. Jotenki pinna oli kasvanu. Se oli hieno fiilis!” (Elina Ylisuvanto, 8.4.2013)

3.2 Takaisin sorvin ääreen

Molemmat haastateltavat vaikuttavat työorientoituneilta naisilta. He pitävät siitä, mitä tekevät ja ovat kunnianhimoisia työnsä suhteen. Itselläni äitiysloman loppuminen ja opiskeluihin paluu jännitti paljon ja paineita kasautui monesta syystä. Tämän vuoksi minua kiinnosti kovasti kuulla, millä tavalla he kokivat töihin paluun? Oliko töihin suhtautuminen muuttunut jotenkin verrattuna entiseen?

Tanssialaa ajatellessa useimmilla tulee ensimmäisenä mieleen hoikkavartaloinen tanssija. Tanssinopettajan ja koreografin silmissä kyseinen stereotypia on vähitellen väistymässä. Nykyään halutaan tanssijoita, joilla on vahva keho sekä mielenkiintoinen persoona kehon takana.

Heikkinen kertoo nousseen lavalle vain pari kuukautta synnytyksen jälkeen. Hän kertoo esiintyneensä päällään vain sukkahousut ja toppi. *”En kokenut ulkonäköpaineita, vaan olin hämmentynyt mahasta ja rinnoista. Enemmän mulla oli ”lihaskatopaineita”. Pelotti, etten pysty fyysisesti enää samaan kuin ennen. Samoin oma jaksaminen mietitytti yövalvomisten takia.”*

Ylisuvanto kertoo näyttelijöihin kohdistuvien ulkonäköpaineiden olevan elokuvissa hieman tiukempia. Teatterin puolella paineet eivät kasva yhtä

suuriksi. Vaikka ulkonäkövaatimuksia tulee ulkoa päin, itse on silti se, joka eniten paineita luo. Näyttelijä saa kuitenkin hyvin usein itsensä näköisiä rooleja. Yleisesti miehet pääsevät hieman helpommalla ulkonäkökriteerien suhteen. Naisten täytyy olla helposti ”muunneltavissa”, minkä vuoksi myös hiusten pituus on yleensä pitkä. Näyttelijäntyössä hyvä kunto on tärkeä. Rapakuntoinen jaksaa työtä heikommin.

Ennen näyttelijäntyöhön paluuta Ylisuvanto ehti työskennellä puoli vuotta kestävä ohjaustyön parissa, tytär oli 8 kuukautta projektin alkaessa. Ohjauksesta hän ei kokenut juurikaan paineita. Palatessaan takaisin näyttelijäntöihin Ylisuvannon mieltä askarrutti oma jaksaminen sekä perheen ja työn yhdistäminen, sillä puoliso työskenteli eri paikkakunnalla. Aloittaessaan työnteon näytelmässä, missä oli paljon tanssimista, hän huomasi, ettei ollut vielä täysin palautunut raskauden aikaansaamista muutoksista. Liikkuminen tuntui nivelissä, eikä fyysinen kuntokaan ollut ihan samanlainen kuin ennen. Suurempia ulkonäköpaineita hän ei silti kokenut, vaikka vanhat roolivaatteetkaan eivät mahtuneet raskauden jälkeen enää päälle.

3.3 Oman itsensä rouva

Heikkinen ja Ylisuvanto kertoivat lapsen saannin vaikuttaneen heihin ihmisinä ja kasvattaneen henkisesti heidän ammateissaan. Muiden mielipiteet eivät enää vaikuttaneet samoin kuin ennen, minkä ansiosta uskalletaan olla omana itsenään lavalla. Myös esiintyisyys muuttui haastattelujen mukaan molempien kohdalla.

”Ehkä se suurin asia on se, ettei enää oo niin väliä mitä muut ajattelee musta. Kuitenki aiemmin oon ehkä alitajunnassa halunnu miellyttää kaikkia. Se on kyllä loppunu. Enää mua ei kiinnosta, mitä mieltä yleisö on musta tai kukaan muukaan. Nykyään en siedä jos asioita ei hoideta kunnolla, ennen semmonen ei haitannu. Ehkä en oo enää niin kiltti. Ihmiset on sanonut, että näyttelijäntyöhön on tullut enemmän sävyjä, mikä on aika hauska. Se on nyt enemmän semmosta rönttiä, vähän niinku haistattaa paskat hyvällä tavalla.

Aikasemmin pysty tekemään töitä ihan täysillä, nyt ei välillä vaan huvittais. Kun Vilma oli pieni niin mä odotin töihin pääsyä. Nyt vähän jälkikäteen on tullu vähän huono omatunto siitä, että oli niin paljon poissa.” (Elina Ylisuvanto, 27.2.2013)

”Koen, että esiintyisyys on vahvistunu ja lavalla on rennompia olla. En ota asioita enää liian tosissaan. Vähän niinku ois elämänvaaka tasapainossa. Koen, että oon tehokkaampi tekemisissä niin esiintyjänä kuin koreografinakin. Ammatinharjoittaminen rauhassa palautti kehon kuosiin, minkä ansiosta itsevarmuus tanssijana tuli takaisin. Ei pidä myöskään olla liian rankka itselle, yhteen asiaan keskittyminen hyvin on parempi vaihtoehto. Lapsen saaminen on saanut aikaan sen, että ajankäyttöä on helpompia priorisoida. En lähde enää ns. turhiin prokkiksiin mukaan, vaan osallistun niihin mitkä oikeasti on tärkeitä.” (Liisa Heikkinen, 23.2.2013)

3.4 Haastattelujen analysointi

Haastatteluja analysoidessani kiinnitin huomiota yhteen asiaan. Jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Aktiivisuuteen vaikuttaa yksilön oma tausta sekä ajatusmaailma. Jollain tasolla ammatti saattaa vaikuttaa siihen, kokeeko henkilö esimerkiksi ulkonäköpaineita, mutta tässäkin asiassa hän itse on suurin paineiden luoja. Ulkopuolisten luomiin paineisiin voi suhtautua joko vakavasti tai olla antamatta sen vaikuttaa itseensä. Toimiva vartalo on tärkeämpää, kuin tiettyyn muottiin menevä. Vartalo on työväline, minkä avulla ammattia voi harjoittaa.

Muuttaako lapsen saaminen muuta, kuin kehon mallia vai vaikuttaako se myös henkilön persoonaan jotenkin? Haastateltavat tuntuivat muuttuneen määrätietoisemmiksi ja varmemmiksi lapsen myötä. Ehkä syynä on se, että jälkikasvun vuoksi ei ole ylimääräistä aikaa, minkä takia työt tehdään tehokkaasti ja tarkasti. Koska lapsi vaikuttaa henkilön persoonaan, vaikuttaa se myös sitä kautta esiintyjyyteen ja lavalla oloon. Elämässä on muutakin, kuin

yleisö ja sen hyväksynnän hakeminen, minkä ansiosta lavalla voi olla avoin ja rehellisesti oma itsensä.

Hämmästyin vastausten samankaltaisuudesta, sekä siitä, miten omat kokemukseni ovat olleet hyvin paljon samanlaisia. Omalla kohdallani lavalla oleminen on muuttunut entistä helpommaksi ja rennommaksi. Uskallan olla yleisön edessä omana itsenäni. Olen hyväksynyt sen, että minusta joko pidetään, tai ei pidetä. Kouluun paluun jännittämisen sain selätettyä puhumalla kumppanille. Hänen tukensa siinä vaiheessa oli paras keino päästä eroon turhista suorituspainesta.

Haastattelujen perusteella en voi yleispäteviä tutkimustuloksia esittää, sillä otantakanta on pieni. Esille tuomani vastaukset ovat yksilöiden omia kokemuksia ja mielipiteitä, joihin vaikuttaa henkilöhistoria sekä elämäkatsomus. Jokainen tuntee, kokee ja käsittelee asiat itselleen sopivalla tavalla.

4 ELÄMÄNVAAKA TASAPAINOSSA

Vaikka fyysiset muutokset raskauden aikana ja jälkeen ovat niitä, jotka myös ulkopuoliset huomaavat, on niihin helpompi suhtautua, kuin pään sisällä syntyviin ajatuksiin ja pelkoihin. Vartalon muutoksiin on vaivattomampi päästä käsiksi ja niistä ylipääseminen on lopuksi helpompaa, kuin henkisten paineiden selättäminen ja hyväksyminen.

Millä tavalla äitiys vaikuttaa esiintyjään? Näkeekö yleisö artistin eri tavalla, jos tietää katsovansa äitiä? Yleisö tuskin osaa erottaa äiti-ihmisiä lapsettomista naisista, mutta ehkä äiti itse uskaltaa olla rohkeammin lavalla, kuin ennen. Pienet vastoinkäymiset eivät tunnu enää niin vakavilta. Yleisön miellyttäminen ei ole enää tärkeää. Minulle lapsi on antanut tehokkuutta ja kykyä keskittyä useaan asiaan kerrallaan. Tai voi myös ajatella, että nämä piirteet ovat olleet jo minussa, mutta lapsen myötä ne korostuvat. Ehkä äidiksi tuleminen muuttaa persoonaa niin, että luonteenpiirteet saavat lisää syvyyttä ja terävimmät piirteet korostuvat. Lavalla tuodaan myös omaa persoonaa esiin, vaikka kyseessä olisi roolikin. Ehkä sen vuoksi voidaan sanoa, että esiintyminen on saanut lisää väriä tai luonnetta.

Ihminen voi ottaa paineita kaikesta, viikkosiivouksesta tai tärkeästä työtehtävästä. Lapsen synnyttänyt nainen ottaa helposti paineita omasta vartalostaan. Aikakauslehdet vilisevät julkisuuden henkilöiden synnytyskertomuksia, joissa entisiin mittoihin on päästy kuukaudessa synnytyksestä. Omat henkiset paineet loin itse kuitenkin kuvittelemalla, etten osaa enää samoja asioita kuin aikaisemmin. Aivan kuin raskaus hävittäisi liikemuistin samalla kun lapsi kasvaa kohdussa. Kun itsevarmuuteni äitinä kasvoi, alkoi myös ammatillinen itsevarmuus löytyä, vaikkakin vastoinkäymisiä tuli vielä myöhemmin. En voi syyttää ympäristöä omien paineiden luomisesta, itse olin suurin vaikuttaja.

Takaisin yhteisöön pääsin lopulta helposti. Ymmärsin, mistä asioista olin kerännyt paineita itselleni ja aloin puhua ajatuksistani puolisolalle. Tajusin, että muiden eteneminen ja kehittyminen heidän omissa sirkuslajeissa eivät ole

minulta millään tavalla pois. Tai heikennä asemaani kouluyhteisössä. Kaikki myös tiesivät, miten ison elämänmuutoksen olin käynyt läpi. Vaikka koulukaverit olivat taitavampia ja kokeneempia kuin aiemmin, kavereina he olivat samanlaisia kuin ennen.

Yhdeksän kuukautta on lyhyt aika ihmisen elämässä. Sirkusopiskelijalle sama aika on pitkä. Siinä ajassa ehtii omaksua ja oppia uusia tekniikoita sekä vahvistaa jo aikaisemmin hankittuja taitoja. Sen vuoksi lapsen saaminen kesken opintojen saattoi tuntua hullulta. Onneksi itse uskalsin hypätä kelkasta hetkeksi pois, sillä se mahdollisti omien ajatusten jäsentämisen ja ammatillisen suunnan löytymisen. Sain asetettua asiat suurempaan mittakaavaan. En tunne enää myöskään paineita valmistumisen jälkeisestä elämästä, koska tiedän löytäväni minulle sopivan tien.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa olen ymmärtänyt, miten vahva ihmisen mieli voi olla. Joko sen avulla kasaa itselleen suuria muureja ympärilleen tai kääntöpuolena se avaa uusia näkökulmia elämään. Meillä on lakeja ja sääntöjä mitä noudattaa, miksi sen lisäksi itse rajoittaisi ja vaikeuttaisi elämää kehittämällä turhia kauhukuvia kahlitsemaan arkea. Tahdon itse olla oman elämäni rouva ilman ylimääräisiä rajoitteita. Ehkä kohta myös minun elämänvaakani on tasapainossa.

LÄHTEET

Bentzen, R.; Berg, A.; Blaas, H.; Blikstad, E.; Eriksen, M.; Greig, E.; Moland, M. 2009. Vauvan odotus. 5.painos. Helsinki. Vau´kirja.

Chek, P. 2004. How to eat, move and be healthy! USA. CHEK institute.

Kettunen, R.; Leppäluoto, J.; Lätti, S.; Rintamäki, H.; Vakkuri, O.; Vierimaa, H. 2008. Anatomia ja fysiologia- Rakenteesta toimintaan. 1.painos. Helsinki. WSOY.

Järvisalo, A. Pilttipiiri 2012. Vatsalihakset kuosiin synnytyksen jälkeen. Viitattu 6.4.2013 <http://pilttipiiri.fi/jutut/perhe-ja-vapaa-aika/vatsalihakset-kuosiin-synnytyksen-jalkeen>

Nagel, R. 2009. Healing our children. Los Gatos, USA. Golden Chold Publishing.

Suomen Selkäliitto 2009, Odottavan selkä- opas. Viitattu 6.4.2013 [www.selkaliitto.fi>neuvonta>ladattavat-opaat>odottava selkä](http://www.selkaliitto.fi/neuvonta/ladattavat-opaat/odottava-selka)

Tiitinen, A. 2013. Terveyskirjasto, Keisarileikkaus. Viitattu 6.4.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00873&p_haku=%20keisarileikkaus