

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2021

Jere Virta

OLENKO LIIAN VANHA?

– iän merkityksestä sirkusalalla

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2021 | 23 sivua, 1 liitesivua

Jere Virta

OLENKO LIIAN VANHA?

- iän merkityksestä sirkusalalla

Opinnäytetyö käsittelee ikää esiintyvän sirkusartistin näkökulmasta. Työ on lähtöisin sirkusalalle keskimääräistä vanhempana valmistuvan tekijän henkilökohtaisesta tuskailusta oman ikänsä suhteen. Työn tärkeimpänä tutkimusaineistona on suomalaisille sirkusammattilaisille tehdyn kyselytutkimuksen tulokset. Lisäksi työ sisältää lyhyen katsauksen ikääntymisen ja sen tutkimuksen tieteelliseen puoleen.

Tieteellisessä osiossa tarkastellaan iän vaikutusta harjoitteluun, taitojen oppimiseen sekä kehon palautumiskykyyn. Osio on tiivis katsaus massiiviseen aiheeseen, ja sitä varten konsultoitiin kolmea suomalaisella sirkuskentällä toimivaa alan ammattilaista.

Kyselytutkimus toteutettiin 2020–2021. Tutkimus käsittelee ikää henkilökohtaisesta, sosiaalisesta sekä yhteisöllisestä näkökulmasta, ja siihen on vastannut 27 suomalaista sirkusammattilaista. Otos sisältää sekä vasta alalle valmistuvia henkilöitä että pitkän linjan ammattilaisia. Vastausten purku sisältää yhteneviä ajatuslinjoja, risteäviä näkemyksiä sekä yksittäisiä kiinnostavia huomioita.

Työn kirjoittamisen aikana tekijän suhde omaan ikään muuttui hyväksyvämmäksi ja toiveikkaammaksi. Tutkimustiedon valossa karttuva ikä ei välttämättä aseta mitään selkeitä esteitä sirkusammattilaisena toimimiselle. Tekijä ei myöskään ole pohdintojensa kanssa yksin, vaan ikä herättää monimuotoisia ajatuksia myös kollegoissa. Tekijä toivoo työn tarjoavan ajatuksia sekä perspektiiviä muille, jotka mahdollisesti käyvät läpi samankaltaisia pohdintoja.

ASIASANAT:

sirkus, ikä, harjoittelu, esiintyminen, biologinen ikä, kalenteri-ikä

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts / Circus

2021 | 23 pages, 1 page in appendices

Jere Virta

AM I TOO OLD?

- about age in context of circus

This thesis discusses age in the context of performing circus artists. The basis of the thesis is in the minor age crisis of its writer, who is some eight to twelve years older than the average graduate into the circus field. The thesis consists of a survey, conducted among Finnish circus professionals, accompanied with a short introductory segment into the science of aging.

The scientific section is concerned with the effects of age to physical training, ability to learn new skills, and the recovery potential of the human body. The section is a brief introduction into a massive, complex subject.

The survey was conducted during the years 2020–2021. The questionnaire was divided into three sections regarding aging – personal aspect, social aspect, and communal aspect – and it was answered by 27 Finnish circus professionals. The participants of the survey included persons fresh out of school, as well as experienced professionals with a lot of years under their belt. When analyzing the answers, the focus was on finding big over-arching themes, different viewpoints and opinions, as well as interesting details.

During the writing of this thesis the relationship the writer has with his age changed, and the writer is now more content. According to current research, aging is a highly complex process, and increasing age per se does not stop one from being a circus artist. Also, the writer is clearly not alone with his concerns, and age as a subject invokes a lot of thoughts among his peers. The writer hopes that this thesis can offer ideas and information to anyone wrestling with the complex subject of aging.

KEYWORDS:

circus, age, training, performing, biological age, chronological age

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 IKÄ JA HARJOITTELU	7
2.1 Biologinen ikä ja kalenteri-ikä	8
2.2 Vanha koira ei opi uusia temppuja?	9
2.3 Vammoista palautuminen	11
2.4 Eurooppalaisen sirkuskentän tilanne	12
3 KYSELYTUTKIMUS	13
4 ”OSAAN LEVÄTÄ ILMAN SYYLLISYYTTÄ”	15
4.1 Henkilökohtainen näkökulma	15
4.2 Sosiaalinen näkökulma	16
4.3 Yhteisöllinen näkökulma	18
5 LOPUKSI	20
LÄHTEET	22

LIITTEET

Liite 1. Kysymyssarja iästä.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee ikää sirkusesiintyjien näkökulmasta. Aihe kiinnostaa erityisen paljon, koska olen itse lähtenyt tekemään sirkusta vasta verrattain melko vanhana – aloitin opintoni Turun Taideakatemiassa 32-vuotiaana, ja tätä kirjoittaessani olen pian täyttämässä 37. Lähtökohtaisesti en pidä itseäni mitenkään erityisen vanhana, mutta olen kuitenkin selkeästi vanhempi kuin alalle tyypillisesti valmistuva henkilö. Toki olen muutenkin alanvaihtajana erikoisessa tilanteessa – ainakin omassa tuttavapiirissäni moni on neljänkymppin korvilla jo melko kokenut omalla urallaan. Sirkus on lisäksi poikkeuksellisen fyysinen ammatti, ja mielikuvissani ideaali sirkusartisti on pitkään ollut lapsesta asti koulittu rautainen ammattilainen. Viivytin alalle hakeutumista useampia vuosia ikään liittyvän kriiseilyn johdosta, ja opintojeni alusta saakka olen pohtinut, ovatko tavoitteeni sirkuksen parissa millään muotoa realistisia. Olen kuitenkin havainnut sirkuksen maailman olevan ilahduttavan monimuotoinen.

Tutkimuskysymyksen asettelu aiheutti melkoisesti päänvaivaa. Aluksi suunnittelin keskittyväni lähinnä fysiologiaan – miten keho ikääntyy, mitä rajoituksia ikä tuo tullessaan ja mitä se tarkoittaa sirkuksen kaltaisessa lähtökohtaisesti fyysisessä ammatissa. Tutustuessani aiheeseen kävi kuitenkin pian ilmi, että tämä on aivan liian laaja kysymys aiheeksi. Ikääntyminen on äärettömän monimutkainen prosessi, ja ymmärrykseni mukaan sitä tutkitaan varsin paljon. Ottaen kuitenkin huomioon ihmisten mittavat yksilölliset eroavaisuudet elintavoissa, sosiaalisessa ympäristössä, genetiikassa – sekä sirkuksen kontekstissa lisäksi harjoittelutaustassa ja harjoittelumetodeissa – tuntui tiukan fysiologiseen näkökulmaan uppoutuminen tämän opinnäytetyön puitteissa tarpeettoman laajalta.

Lukiessani Marjut Hernesniemen opinnäytetyötä “Outolintu, perusduunari, monimuotoinen hybridimonsteri: sirkusammattilaisen identiteetin jäljillä” oivalsin, että kenties järkevin sekä itselleni kiinnostavin tapa olisikin kyselytutkimus. Olen hyvin kiinnostunut sirkusta ammatikseen tekevien henkilökohtaisesta kokemuksesta omasta kehostaan ja iästään, sekä miten se mahdollisesti vaikuttaa ammatinharjoittamiseen. Myös sirkuskentän sisäinen asenneilmapiiri ikään liittyen kiinnostaa suuresti, ja haastattelututkimuksen avulla uskoin saavani siitä ainakin jonkinlaisen käsityksen. Ikääntyminen yhdistää tavalla tai toisella kaikkia sirkuksen tekijöitä, ja uskon sen olevan monelle myös jonkinlainen kipuilun aihe. Tarkennettakoon tosin, että sanalla “ikäntyminen” viitataan

tämän opinnäytetyön puitteissa yksinkertaisesti ihmisen kalenteri-ikäen nousuun, ei jonkin satunnaisen ikärajan ylittämiseen kohti “vanhuutta”.

Kyselytutkimuksen lisäksi halusin työhöni jonkinlaista tieteellistä pohjaa liittyen iän vaikutuksiin ihmiskehossa. Saadakseni aiheesta jollain lailla kiinni päätin rajata tämän osion harjoittelukeskeiseksi. Olin kiinnostunut siitä, tuovatko ihmisen ikävuodet mukanaan joi-tain sellaisia muutoksia, jotka väistämättä estäisivät sirkuksen kaltaisen fyysisen ammatin harjoittamista esimerkiksi jonkin tietyn ikäkauden jälkeen – kestävätkö tukikudokset, heikentykö luuntiheys tai hidastuuko palautuminen merkittävästi. Konsultoin asian suh-teen Sirkus 2.0 -koulutuksia järjestävää kolmikkoa Henri Hännistä, Atte Niitykangasta ja Mikko Rinnevuorta. Tiivis tieteellinen katsaus aiheeseen löytyy luvusta ”Ikä ja harjoittelu”.

Tämän jälkeen esittelen sirkusammattilaisille lähettämäni kysymyssarjan, joka perustuu yksinkertaisesti itseäni kiinnostaviin kysymyksiin. Kysymykset on niputettu kolmeen kat-egoriaan – henkilökohtainen, yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen näkökulma. Etenen ko-koamalla vastauksia kategorioittain. Koonneissa olen etsinyt selkeästi useammassa vastauksissa toistuvia teemoja, ajatusmalleja ja näkemyksiä. Lisäksi olen kiinnittänyt hu-omiota vastakkaisiin näkemyksiin sekä kiinnostaviin yksittäisiin huomioihin kustakin ai-heesta.

Lopuksi jäsenän ympäriinsä laukkaavat ajatukseni loppukaneetiksi. Aihe on valtava, monisyinen ja monimutkainen, ja kytkeytyy paitsi sirkukseen myös laajempaan yhteiskunnalliseen kokemukseen ihmisen iästä ja sen vaikutuksista sekä henkilökoh-taisella että yhteiskunnallisella tasolla. Tässä kontekstissa tämä opinnäytetyö on lähinnä ujo mutta kiinnostunut pintaraapaisu massiiviseen aiheeseen. Sellaisenaan se kuitenkin antanee jonkinlaisen kuvan kotimaisen sirkusmaailman suhteesta ikään ja tarjoaa mah-dollisesti helpotusta tekijän omaan ikäkriiseilyyn.

2 IKÄ JA HARJOITTELU

Olen kiinnostunut ikääntymisen tutkimuksesta ja mekanismeista sekä niiden vaikutuksesta esimerkiksi ammattiurheilijoiden uraan. Vaikkei sirkus ole kilpalaji, on se ammatina kuitenkin varsin fyysinen, minkä myötä rinnastus ammattiurheiluun on mielestäni tietyn varauksin aiheellinen. Kilpaurheilu on myös huomattavasti suurempi ilmiö kuin sirkus, joten oletin siitä löytyvän runsaasti tutkimustietoa, josta osaa voisin kenties hyödyntää. Löysin aiheesta runsaasti tutkimuksia – esimerkiksi PubMed-tietokannasta löytyi hakuehdolla ”aging + sports” yli 15 000 osumaa. Tutkimukset olivat kuitenkin poikkeuksetta hyvin spesifisiä. Hyvää yleiskuvaa aiheesta tuntui olevan liki mahdotonta muodostaa ainakaan ilman aiheeseen liittyvää koulutus pohjaa. Yleistajuisempien lähteiden ongelma taas oli monimutkaisen aiheen käsittely aivan liian laveasti. Tämä tosin saattaa heijastella sitä, miten monimutkainen ilmiö ihmisen ikääntyminen on. Selväksi tuli lähinnä, että muutoksia tapahtuu eliön ikääntyessä, mutta että kaikki riippuu lukuisista tekijöistä. Tarvitsin siis kipeästi apua joltakulta aiheeseen perehtyneeltä.

Fysiikkavalmentaja ja liikuntabiologi Henri Hänninen, fysioterapeutti Atte Niittykangas sekä kasvatustieteiden maisteri ja sirkuskoulun rehtori Mikko Rinnevuori olivat opintojeni aikana alkaneet järjestämään Sirkus 2.0 -koulutuksia. Koulutusten tavoitteena oli ”mullistaa sirkusharjoittelun maailma” tuomalla sen piiriin ajankohtaista tietoa nykytiedon valossa järkevistä harjoitustavoista ja haastaa samalla perinteet, joiden ainoa peruste voi pahimmillaan olla perinne itse. Kaikki kolme ovat oman alansa koulutettuja ammattilaisia, minkä myötä koin heidät tietolähteinä tarpeeksi luotettaviksi. Hänninen, Niittykangas sekä Rinnevuori ovat myös ainakin oman tietämykseni mukaan harvoja kotimaisen sirkuskentän toimijoita, jotka painottavat harjoittelun muokkaamista kestävämmäksi ja järkevämmäksi modernin tutkimustiedon avustuksella. On kuitenkin syytä mainita, että luottamuksen taustalla on myös henkilökohtaisia syitä – Hänninen oli päävastuussa oikean nilkkani varsin onnistuneesta kuntoutuksesta kahden lateraalisen nivelsiteen katkettua harjoitustapaturmassa. Lisäksi olen seurannut vierestä tutun sirkusartistin palautumista hankalasta vammastaan Niittykankaan avustuksella.

Koostin ikään liittyvän kysymyspaketin ja lähetin sen Hänniselle. Ilokseni kolmikko otti kysymykseni innolla vastaan ja käsitteli niitä melko kattavasti 13.5.2020 julkaistussa podcast-jaksossa ”Sirkus 2.0: Vaikuttaako ikä harjoitteluun?”. Vastaukset avasivat iän ja

harjoittelun monimutkaisen suhteen yleiskuvaa, ja helpottivat aiheen lisätutkimusta. Lisäksi sain punnittuja asiantuntijoiden vastauksia itseäni askarruttaviin kysymyksiin.

2.1 Biologinen ikä ja kalenteri-ikä

Ikääntyminen on monimutkainen ja hyvin yksilöllinen ilmiö. Tämän vuoksi iästä keskusteltaessa on selvyden vuoksi erotettava toisistaan *kalenteri-ikä* ja *biologinen ikä*. Kalenteri-ikä tai kronologisella iällä viitataan vallitsevan ajanlaskujärjestelmän mukaiseen iän karttumiseen. Synnyin toukokuussa 1984, ja olen tätä lausetta kirjoittaessani 36-vuotias. Biologisella iällä sen sijaan viitataan ihmisen kudosten biologiseen ikääntymiseen. Sekä kalenteri-ikä että biologinen ikä vaikuttavat ihmiseen monin tavoin, mutta ne eivät välttämättä ole kovin vahvasti kytköksissä toisiinsa. Koska kalenteri-ikä on yleisesti sovittu ajanlaskentaan liittyvä konstruktio, vaikuttaa se väistämättä ihmisen toimiin yhteiskunnassa. Esimerkiksi on oletettua, että tietyn ikäinen lapsi tai nuori opiskelee tietyllä koulustasteella, tai että tietyn ikäinen henkilö on lakiteknisesti vastuussa tekemisistään.

Biologisesta iästä löytyy runsaasti viihteellisiä artikkeleita sekä erilaisia laskureita, joilla omaa biologista ikäänsä voi arvioida. Termi on ollut käytössä pitkään – jo vuoden 1952 Duodecim-lehdessä käsitteeseen kerrottiin sisältyvän ”määräävänä jäljellä oleva elinpotentiaali” (Jalavisto 1952). Biologinen ikä on käsitteenä kuitenkin edelleen häilyvä ja hankalasti määriteltävä. Löyhästi käytetty termi kuvaa populaatiokohortin eliniän odotteen sekä samanikäisen yksilön eliniän odotteen välistä eroavaisuutta, ja sitä pyritään tutkimuksen piirissä tarkentamaan erilaisten biomarkkereiden avulla (Jackson, Weale & Weale 2003). Ikääntymisen biologisten ja molekulaaristen mekanismien monimutkaisuu-den johdosta mikään yksittäinen biomarkkeri ei kuitenkaan riitä terveellisen ikääntymisen mittariksi (Wagner, Cameron-Smith, Wessner & Franzke 2016). Luotettavia biomarkkereita biologisen ikääntymisen mittaamiseksi on etsitty yli kolme vuosikymmentä, pääosin menestyksettä. Yksi tämän hetken lupaavimmista biologisen iän markkereista on epigeeneettinen kello, mutta senkään syy- ja seuraussuhteita ei vielä kunnolla tunneta. Vaikuttaa myös siltä, etteivät tutkitut biomarkkerit ole toisistaan riippuvaisia, ja saattavat täten kertoa ikääntymisen eri prosesseista. Aihe vaatii edelleen laajempaa tutkimusta käyttäen eri biomarkkereiden yhdistelmiä. (Jylhävä, Pedersen & Hägg 2017.) Tiivistetysti voisi kuitenkin todeta, että ihmiset ikääntyvät varsin eri tahtia, ja koska epigenetiikka vaikuttaa asiaan, voi aktiivisuudella ja elämänvalinnoilla vaikuttaa oman biologisen ikääntymisensä etenemiseen (Hänninen 2020).

Fysiikkavalmentaja Henri Hänninen nostaa podcastissa esiin myös ”geneettisen katon” käsitteen. Biologinen ikä vaikuttaa siihen, kuinka korkealla yksilön geneettisen potentiaalın määrittämä ”katto” on – toisin sanoen, kuinka korkean tason voit eri ominaisuuksissa parhaimmillasi saavuttaa. Biologinen ikääntyminen madaltaa tätä kattoa. Suurin osa ihmisistä on kuitenkin koko elämänsä ajan niin kaukana omasta geneettisestä maksimipotentiaalistaan, ettei katon madaltuminen välttämättä ole kovin merkityksellistä. Lisäksi biologisen ikääntymisen vaikutus harjoitettavuuteen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen vaikuttaisi olevan melko maltillinen. (Hänninen 2020.)

Kalenteri-ikä tai kronologinen ikä vaikuttanee harjoitteluun vahvimmin yhteiskunnan rakenteiden kautta. Podcastissa Rinnevuori nostaa esiin ikäkausijoukkueet. Mikäli esimerkiksi valitaan kaikista vuonna 2012 syntyneistä pöytätennispelaajista edustusjoukkuetta, on alkuvuonna syntyneillä pelaajilla teoriassa jopa lähes vuoden etumatka loppuvuonna syntyneisiin. Ilmiötä kutsutaan nimellä ”relative age effect” (Rinnevuori 2020). Sirkuksen piirissä kyseinen ilmiö ei kuitenkaan liene järin merkityksellinen, sillä kyseessä ei ole kilpalaji, edustusjoukkueita ei ole, eivätkä esimerkiksi esiintyvien ryhmien ikäjakaumat vaikuta noudattavan tiukkoja ikäkausia. Sirkuksen näkökulmasta kalenteri-ikä vaikutukset voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisiin muutoksiin, passivoitumiseen, harjoittelumahdollisuuksien vähenemiseen tai vaikka yhteiskunnan luomaan paineeseen mennä ”oikeisiin töihin”. Kuten Atte Niitykangas podcastissa asian muotoilee, ”kalenteri-ikä tuo mukanaan muita muutoksia, jotka helposti sekoittaa siihen, että mä olen nyt vanha”.

Kalenteri-ikä vaikuttaa väistämättä myös esimerkiksi sirkuskoulutuksen saatavuuteen, sillä useissa eurooppalaisissa kouluissa on käytössä tarkat ikäraajat. Suomen kahdessa suurimmassa sirkuskoulussa, Lahden Koulutuskeskus Salpauksessa sekä Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa ei virallisia ikärajoja ole, mutta kentän sisällä voi kuulla spekulointia epävirallisista ”rajoista”. Myös sirkustaiteen perusopetus jakautuu iän mukaan. Vaikka tarkkoja ikävuosia ei ole määritelty, on perusopetus kuitenkin jaettu varhaisiän sirkuskasvatukseen, lapsille ja nuorille järjestettävään opetukseen sekä mahdolliseen aikuisten sirkustaiteen perusopetukseen (Opetushallitus 2021).

2.2 Vanha koira ei opi uusia temppuja?

Aiheesta keskusteltaessa on aiheellista erottaa toisistaan ominaisuuslajit sekä taitolajit. Karkeasti jaettuna ominaisuuslajit painottuvat jonkin tietyn fyysisen ominaisuuden, esimerkiksi teho-, nopeus- tai kestävyysuorituksen maksimointiin, kun taas taitolajeissa

fyysiset ominaisuudet palvelevat taidon toteuttamista (Hänninen 2020). Mieleen nousevia esimerkkejä ominaisuuslajeista voisivat olla vaikkapa pikajuoksu ja voimanosto, joissa lajin tavoite on saada mahdollisimman korkea tulos selkeästä mitattavasta määrästä – tietyn matkan juoksunopeudesta tai nostetun painon yhteistuloksesta.

Sirkuksen kaltaisissa taito- tai taidelajeissa sen sijaan harvoin tarvitsee olla nopein, vahvin tai kestävin voidakseen silti olla hyvä (Niittykangas 2020). Toki sirkuksen piiristäkin löytyy esimerkkejä tietyn fyysisen ominaisuuden mahdollisimman korkean tason tavoittelusta sekä yksilöistä, jotka päättävät tätä tavoitella. Esimerkkeinä mieleen nousevat jonkinlainen voiman esittely, äärimmäinen notkeusakrobatia sekä kenties mahdollisimman monen esineen heittäminen tietyssä kuviossa tai vaikka volttien tai niiden kierteiden maksimoiminen. Varsinaisia mitattavia määreitä ei kuitenkaan juurikaan ole, ja uskoakseni näissäkin tapauksissa keskiössä on esiintyjän kyky tehdä huippuun viilatusta ominaisuudestaan tai taidostaan mielenkiintoista yleisön silmissä.

Kulunut lausahdus toteaa: ”vanha koira ei opi uusia temppuja”. Vaikuttaako ihmisen ikä siis taitojen oppimiseen? Asiaa voidaan jälleen tarkastella sekä kalenteri-ikä että biologisen iän näkökulmasta. Kalenteri-ikä voi vaikuttaa uusien taitojen oppimiseen ainakin sosiaalisten tekijöiden kautta. Esimerkiksi kouluikäiset viettävät suuren osan ajastaan ympäristössä, jossa kokeillaan ja opitaan jatkuvasti uutta. Lisäksi kalenteri-ikä voi vaikuttaa omaan oppimismarratiiviin: esimerkiksi ajatusmalli ”olen jo tämän ikäinen, en voi enää oppia” luonnollisesti jarruttaa uuden oppimista (Rinnevuori 2020). Lisäksi aiemmin keskusteltu kalenteri-ikä vaikutus koulutuksen saatavuuteen voi luonnollisesti vaikuttaa taitojen oppimiseen hyvin merkittävästikin.

Biologisen ikääntymisen näkökulmasta merkittäväksi tekijäksi nousee neuroplastisuus. Aivojen muovautuvuudella tai plastisuudella viitataan aivojen kykyyn organisoida hermoverkkoja oppimisen ja kokemusten myötä (Pihko & Vanhatalo 2014). Oppimisen suhteen oleellisinta on hermoyhteyksien muodostuminen. Plastisuuden hyödyntäminen lisää plastisuutta, toisin sanoen uusien taitojen oppiminen tekee henkilöstä paremman oppimaan uusia taitoja, ja jos plastisuutta ruokkii, se pysyy yllä (Hänninen 2020). Ihmisaivot ovat jatkuvassa dynaamisessa tilassa, ja hermoyhteyksiä syntyy ja kuolee jatkuvasti. On arvioitu, että ihmisaivot surkastuvat fysiologisen rappeuman myötä noin 10 % sadan vuoden aikana. Käytännössä terveen ihmisen oppimisen kannalta olennaiset toiminnalliset ja rakenteelliset elementit eivät siis merkittävästi heikkene hänen elinaikanaan. (Juntunen 2000.) Minkäänlaista fysiologista estettä uuden oppimiselle ei siis

ikäntymisen myötä vaikuta syntyvän, vaan keskiössä on yksilön halu oppia uusia taitoja.

2.3 Vammoista palautuminen

Sirkus 2.0 -podcastissa fysioterapeutti Atte Niittykangas toteaa ikääntymisen vaikuttavan vammoista palautumiseen, sillä solujen uusiutumiskyky heikkenee ihmisen ikääntyessä. Hän myös nostaa esiin tilaston, jonka mukaan 45-vuotias urheilija palautuu 15–18 % hitaammin kuin 30-vuotias urheilija. Esimerkiksi takareiden kevyestä revähdysvammasta voisi kuntoutua täysin noin kuukaudessa. Tässä mittakaavassa 15–18 % hidastus palautumisessa tarkoittaisi 45-vuotiaalla noin viittä lisäpäivää kuntoutusjaksoon suhteessa 30-vuotiaaseen. Esimerkin mukaisesta perustason urheiluvammasta kuntoutuminen kestää siis tilastollisesti iän myötä hieman pidempään, mutta suuressa mittakaavassa muutos ei ole järin merkittävä. (Niittykangas 2020.) Mainittu tilasto on luonnollisesti vain yksi esimerkki, mutta sellaisenaan se antaa kuitenkin perspektiiviä vammoista palautumiseen.

Tutustuessani aiheeseen olin erityisen kiinnostunut iän mahdollisesti mukanaan tuomista salakavalista ongelmista – esimerkiksi että luut murtuvat herkemmin kun olen vanhempi. Murtumapelko osoittautui hyväksi esimerkiksi elintapojen ja harjoittelun vaikutuksesta biologiseen ikääntymiseen ja kehon stressinsietokykyyn. Podcastissa Hänninen, Niittykangas ja Rinnevuori nostavat esiin myös luunmurtumat ja luuntiheyden. Luuntiheys pienenee ikääntyessä, mutta sitä vastaan voi taistella aktiivisuudella – erityisesti iskuttava harjoittelu vaikuttaa asiaan merkittävästi (Niittykangas, Rinnevuori & Hänninen 2020). Aiheesta löytyi myös kiinnostava esimerkki. Cirque du Soleilin kanssa työskentelevä fysiologi Dean Kriellaars on kerännyt dataa yrityksen esiintyjistä. Tyypillisesti luuntiheys on korkeimmillaan 25–30 ikävuoden välillä, jonka jälkeen se laskee vähintään noin 1 % vuodessa. Soleilin esiintyjien luuntiheysdatassa ei kuitenkaan näkynyt merkittävää putoamista aina 65 ikävuoteen saakka. Dataa kerättiin nimenomaan fyysisten sirkusroolien henkilöiltä, jotka esiintyvät satoja kertoja vuodessa. Lähestyessään 60 ikävuotta esiintyjät menettivät vähitellen lihasmassaansa, mutta tässäkin oli selkeä ero suurempaan populaatioon verrattuna. (Epstein & Joyner 2016.)

Otos on kiintoisa osoitus harjoittelun merkityksestä kehon mitattaviin fysiologisiin muutoksiin. Lisäksi esimerkki nostaa esiin kiinnostavan sivuhuomion – Cirque du Soleilissa on Kriellaarsin lausunnon mukaan aktiivisesti esiintyviä yli 60-vuotiaita artisteja.

Tarkempia lukuja tai esimerkiksi esiintyjien sirkusteknisiä lajeja ei ikävä kyllä lähteessä mainittu. Kyselytutkimuksen vastauksissa kuitenkin nousi esille myös juuri esiintymisistä eläkkeelle jäämässä oleva 62-vuotias nuorallatanssija Agatha Olivier. Ilmeisesti esiintyminen 60-vuotiaaksi saakka ei siis ole mitenkään aivan tavatonta.

2.4 Eurooppalaisen sirkuskentän tilanne

Nostan tämän osion lopuksi esiin vielä Euroopan Unionin tutkimuksen sirkuksen nykytilasta EU-jäsenmaiden sisällä. Vuonna 2020 julkaistu tutkimus kartoitti monen muun asian yhteydessä myös sirkuksen piirissä työskentelevien henkilöiden ikäjakaumaa. Selkeyden vuoksi mainittakoon, että tutkimus jakoi tietyissä kohdin kentän perinteiseen sirkukseen ja nykysirkukseen. Perinteisen sirkuksen määrääviksi tekijöiksi mainittiin perhekeskeisyys, usein telttakeskeinen kiertävä esiintymistapa sekä numerokeskeisyys. Nykysirkuksen luonteenomaisiin piirteisiin luettiin narratiivikeskeisyys, monitaiteellinen lähestymistapa, työryhmäkeskeisyys sekä esiintymisen painottuminen teatteritiloihin, kulttuurikeskuksiin ja festivaaleille. EU:n sisällä työskentelevien sirkusammattilaisten määräksi arvioitiin 11 000–15 000 henkilöä, ja tämän otoksen keski-ikä oli 39 vuotta. Valtaosa (yli 80 %) sijoittui ikähaitarille 30–59. Otos sisälsi kaikki sirkusalaan liittyvät roolit, mutta taiteelliset roolit (esiintyjät, ohjaajat, koreografit, muusikot) edustivat valtaosaa otoksesta – perinteisen sirkuksen puolella ~50 %, nykysirkuksen puolella ~65 %. Perinteisen sirkuksen puolella esiintyjät myös aloittivat työskentelyn huomattavasti nuorempana kuin nykysirkuksen puolella – esiin nostettiin vertaus huippu-urheiluun, sekä ajatus nuorena aloittamisen tärkeydestä huipulle tähdätessä. Nykysirkuksen puolella uran tyypilliseksi aloitusiäksi mainittiin 24–28.

Sirkusteknisen lajin mukaisia jakoja tai muita tarkempia ikään liittyviä tietoja tästäkin tutkimuksesta ei kuitenkaan löytynyt.

3 KYSELYTUTKIMUS

Ikääntyminen on aiheena monimutkainen ja monisyinen, minkä vuoksi sitä on hankalaa pelkistää numeerisesti. Lisäksi etenkin Suomessa sirkus on suhteellisen marginaalinen taideala, eikä sen tekijöitä ole maassamme kuin noin 300 (Sirkuksen tiedotuskeskus, 2020). Tilastoja suomalaisista sirkusartisteista ja heidän ikäjakaumastaan en löytänyt. Olin ensisijaisesti kiinnostunut artistien itsensä kokemuksista ja ajatuksista, minkä myötä kyselytutkimus tuntui luontevimmalta tavalta kerätä tietoa aiheesta. Kysymyksiä hahmotellessani päätin jakaa aiheen karkeasti kolmeen eri osaan – henkilökohtaiseen, sosiaaliseen sekä yhteisölliseen tai yhteiskunnalliseen näkökulmaan.

Henkilökohtaisen näkökulman kysymykset pureutuvat artistin omaan kehoon ja mieleen. Miltä ikä tuntuu ja miten se vaikuttaa jokapäiväiseen ammatinharjoittamiseen? Vaikuttaako ikä jotenkin omaan kehoon, palautumisen kautta tai muutoin? Vaivaako oma ikä, oli ikä mikä tahansa? Oma hypoteesini oli, että ikääntyminen vaikuttaisi etenkin fyysiseen harjoitteluun melko vahvasti, lähinnä palautumisen ja kehityksen hidastumisena. Itselleni on lapsena opetettu 25. ikävuoden olevan ihmisen jonkinlainen fyysinen huippu, jonka jälkeen rapautuminen on väistämätöntä. Olin hyvin kiinnostunut kuulemaan etenkin tämän iän ylittäneiden ammattilaisten kokemuksia aiheesta. Mielikuvissani oli olemassa esimerkiksi jonkinlainen ikään liittyvä haamuraja, jonka jälkeen esiintyjä siirtyy opettajaksi tai muuten siirtyy alalla eri rooliin. Toisaalta ajattelin, että iän tuoma kokemus voi toisaalta olla suuri vahvuus, ja halusin uskoa, että ihmiskeho sopeutuu siihen, mitä sillä tehdään.

Sosiaalisen näkökulman kysymykset jakautuivat osaltaan yhteiskunnalliseen ja henkilökohtaiseen. Olin kiinnostunut sirkusammattilaisuuden ja ympäröivän yhteiskunnan suhteesta – miten ulkopuoliset suhtautuvat marginaalisen taidealan edustajaan ja hänen työhönsä. Luonnollisesti odotin myös ”mee oikeisiin töihin” -tarinoita. Yhtä lailla olin kiinnostunut siitä, miten esiintyvän artistin arki istuu muuhun sosiaaliseen elämään. Hypoteesini oli, että sirkus vaatii ammattina sosiaalisten suhteiden tietynlaisia kompromisseja, sillä jatkuvan harjoittelun lisäksi ammattilaisuus vaikuttaa usein tarkoittavan liikkuvaa elämäntapaa.

Yhteisöllinen näkökulma keskittyy sirkusyhteisön sisäiseen maailmaan. Olin kiinnostunut siitä, puhutaanko sirkusyhteisön sisällä iästä, ja jos niin miten? Pidetäänkö iän tuomaa kokemusta vahvuutena vai suositaanko esimerkiksi nuorempia artisteja pelkän iän

vuoksi? Vaikuttaako ikä esimerkiksi työnsaantiin? Ja mikä toki tärkeintä, olenko nuorempien silmissä vanhus?

Toteutin kyselytutkimuksen etsimällä ensin halukkaita vastaajia suomalaiselta sirkuskentältä. Tässä hyödynsin ympärilläni olevaa sirkusyhteisöä sekä eri kontakteja, joita minulle kentälle on muodostunut, mukaan lukien tuttujen tutut. Pyrin tietoisesti ottamaan otokseen mukaan sekä juuri alalle valmistuvia että alalla jo pitkään toimineita. Koostin kysymyssarjan itseäni askarruttavista asioista, ja testasin kyseistä kysymyspatteria pitkään sirkuskentällä toimineella henkilöllä. Tämän myötä tein vielä pieniä muutoksia kysymyksiin, minkä jälkeen lähetin saman kysymyspatteriston kaikille halukkaille sähköpostitse (liite 1). Ajatukseni oli, että halukkaat vastaajat voivat rauhassa vastata kysymyksiin ja lähettää sitten paketin takaisin minulle.

4 ”OSAAN LEVÄTÄ ILMAN SYYLLISYYTTÄ”

Sain lopulta vastaukset 27 suomalaiselta sirkusammattilaiselta. Mukaan mahtui sekä juuri kentälle valmistuvia, siellä jonkin aikaa jo uraansa tehneitä, että pitkän linjan ammattilaisia. Mukana oli sekä nuorisosirkuksen kasvatteja, että vasta aikuisiällä sirkusammattilaiseksi ryhtyneitä. Vastaajien kalenteri-ikähaarukka oli 22–39. Tämä sinänsä on kiintoisa yksityiskohta. Joko en tavoittanut vanhempia artisteja tai heitä on harvassa. Toisaalta suomalainen sirkuskenttä on kokonaisuudessaan melko nuori, mikä voi osaltaan selittää ikähaarukkaa. Otos on melko pieni, mutta mielestäni kuitenkin riittävä antamaan jonkinlaisen kuvan aiheesta. Saatuani vastaukset poistin niistä mahdolliset nimet ynnä muut henkilötiedot ja tallensin ne tietokoneelleni omaan kansioonsa. Vastauksia käsitellessäni etsin toistuvia ajatuslinjoja, vastakkaisia näkemyksiä sekä kiinnostavia huomioita käsiteltävästä aiheesta. Kysymyssarja koostui kokonaan vapaista tekstikentistä, joten olen koonnissa pyrkinyt yhdistämään vastauksia kokonaisuuksiksi säilyttäen kuitenkin vastaajien anonymiteetin parhaani mukaan.

4.1 Henkilökohtainen näkökulma

Ajatuksia omasta iästä tuli laidasta laitaan. Varsin moni vastaaja mainitsi ammatillisen kiireen kokemuksen – työllä koetaan olevan jonkinlainen aikaraja, jonka puitteissa ura on tehtävä. Huoli ei tuntunut mitenkään keskittyvän tiettyyn kalenteri-ikään, vaan aihe nostettiin esille miltei koko ikäskaalalla alueella. Eräs vastaaja kertoi kokevansa, että mitä vanhemmaksi hän tulee, sitä vähemmän alalla on mahdollisuuksia.

Myös fyysisestä kunnosta ja sen mahdollisista rajoista kannettiin huolta, mutta toisaalta mainittiin myös sirkusharjoittelun tekevän fysiikalle hyvää. Useampi vastaaja kertoi, että häntä luullaan usein ikäistään nuoremmaksi. Esille nousi myös huoli ikääntymisen esteettisestä vaikutuksesta kehoon sekä sen mahdollisesta vaikutuksesta työnsaantiin.

Moni vastaaja myös ilmoitti olevansa varsin tyytyväinen omaan ikäänsä. Itsetuntemuksen kasvu ja muiden käsitysten tai mielipiteiden painoarvon väheneminen mainittiin. Sirkuksen myös kerrottiin ravistelevan omia ajattelumalleja sekä pitävän mielen virkeänä. Moni vastaaja myös ilmoitti, ettei varsinaisesti edes mieti ikäänsä.

Suurimmalla osalla vastaajista harjoittelu oli muuttunut selkeästi ajan myötä. Väistämättä herää kysymys, liittyikö muutos ikään vai karttuneeseen kokemukseen, ja tämä nostettiin esille myös monissa vastauksissa. Suuri kantava teema oli harjoittelun muuntuminen suunnitelmallisempaan suuntaan, ja vähemmällä mutta järkevällä harjoittelulla koettiin saavutettavan yhtä hyviä tai parempia tuloksia kuin aiemmin suurilla tuntimäärillä. Useat vastaajat mainitsivat lämmittelyn roolin kasvaneen, samoin monet mainitsivat kehonhuollon lisääntyneen harjoittelussaan. Ylipäättään kehon kuuntelun mainittiin parantuneen, ja perspektiivin myös pidentyneen – harjoitellaan, jotta voidaan tehdä työtä vielä pitkään, ei vain tässä hetkessä, kaasupohjassa.

Selkeä monen vastaajan esiin nostama muutos oli myös suhde sirkustekniikkaan. Teknisen taituruuden tärkeys korostui useammassa vastauksessa, ja vaikeilla tempuilla mainittiin saatavan sirkusalalla uskottavuutta, mutta varsin moni myös kertoi tekniikkakeskeisyyden vähentyneen ja teknisen varovaisuuden nousseen. Tämä liitettiin monessa vastauksessa loukkaantumisriskien hallintaan – ei ole varaa loukkaantua, koska tällöin joutuu perumaan töitä, ja lisäksi loukkaantuminen voi vaikuttaa monen kollegankin töihin. Lisäksi esiin nousi palautumisen hidastuminen, minkä myötä vammoja haluttiin välttää. Aihe herätti myös ristiriitaisia tunteita. Useampi vastaaja mainitsi lisääntyneen varovaisuuden hidastavan teknistä kehitystä, mikä aiheutti turhautumista, mutta toisaalta esiin nousi myös stressitasojen putoamista kaikkein vaikeimpien temppujen karsimisen myötä.

Moni vastaaja kertoi harjoittelunsa painopisteen ajan myötä siirtyneen tekniikkapainotteisesta treenistä kohti oman tyylin ja ilmaisun kehittämistä, ja esimerkiksi oivaltavien teknisten ratkaisujen kehittelyä. Useampi vastaaja myös kertoi esiintymisensä ajan myötä rentoutuneen lisääntyneen itsevarmuuden myötä – ”voi vain olla ja hengittää”. Muutenkin kasvanut ammatillinen itsevarmuus mainittiin useammassa vastauksessa. Kiinnostavia huomioita olivat myös elintapojen muuttuminen sirkuksen vaatimusten myötä, alkoholin kulutuksen väheneminen ja levon merkityksen kasvaminen. Mieleen jäi myös vahvasti lause ”osaan levätä ilman syyllisyyttä”.

4.2 Sosiaalinen näkökulma

Ympäröivän yhteiskunnan suhtautuminen koettiin jakautuneesti. Useampi vastaaja kertoi, että sirkustyötä on pidetty harrastuksena. Esille nousi myös iän ihmettä, sekä huoli siitä ”mitä tehdään sitten, kun ei enää voi esiintyä” tai ”mikä on akrobaatin eläkeikä”. Asia

korostui vastaajien ikäskalan yläpäättä lähestyttäessä. Varsin moni nosti esille myös kommentteja ”oikeista töistä” tai leikki-ammattista, sekä ihmettelyä siitä, miksi sirkustyöhön tarvittaisiin koulutusta. Sirkustyötä saatettiin myös pitää ”vaiheena”, joka kestää kunnes hakeudutaan kyseisiin oikeisiin töihin. Ääripäässä mainittiin sirkusammattilaisia pidettävän työttöminä tukisysteemin hyväksikäyttäjinä, eikä esimerkiksi taitojen ylläpitämistä tai luovaa työskentelyä nähtävän ”oikeana työnä”.

Moni vastaaja kuitenkin kertoi myös varsin positiivisista kokemuksista. Ammatinvalintaa kunnioitettiin ja siihen suhtauduttiin vilpittömällä mielenkiinnolla. Rohkeana pidetty ammatinvalinta oli tuonut myös arvostusta. Jotkut vastaajat mainitsivat iän karttumisen tuoneen uskottavuutta ammatinvalinnalle – ehkä kyseessä ei olekaan pelkkä vaihe tai hetken mielijohde. Useampi vastaaja kertoi ulkopuolisten olleen hyvin kiinnostuneita sirkusammattista. Mainittiin myös sirkusmaailman ulkopuolisten harvoin ymmärtävän, mitä työ pitää sisällään.

Suurella osalla tämän osion vastauksista nousi esille sirkuksen tekeminen elämäntapana, joka määrittää lähes kaikkea. Monet vastaajat kokivat työn ja arjen toisistaan erottamisen hankalaksi. Monet vastaajat mainitsivat myös sosiaalisen elämänsä kietoutuneen vahvasti sirkusammattin ympärille. Osa kaipasi enemmän kontakteja sirkusmaailman ulkopuolelle, osa ei. Mainittiin myös sirkusmaailman ulkopuolisen sosiaalisen elämän olevan välillä ikään kuin jäissä tai ainakin riippuvainen etäyhteyksistä. Eräs vastaaja myös kuvaili priorisoivansa oman ammattinsa vaatimukset muun sosiaalisen elämänsä edelle. Toisaalta moni vastaaja myös kuvaili sirkustyön mukanaan tuomia sosiaalisia rajoitteita pienehköiksi tai ilmaisi muutoin olevansa tyytyväinen sosiaaliseen elämäänsä.

Perheeseen tai sen perustamiseen liittyviä ajatuksia jaettiin useissa vastauksissa. Useampi vastaaja mainitsi miettivänsä, voiko esimerkiksi hankkia lapsia tai milloin perheen perustaminen olisi realistista. Erään vastaajan sanoin: iän puolesta aiemmin olisi parempi, ammatin puolesta taas myöhemmin. Muutamassa vastauksessa nostettiin esille myös sirkustyön mukanaan tuoma sosiaalinen epäsuhta elämän suunnittelussa – ystävien suunnitellessa perheen perustamista, asunnon ostoa tai naimisiinmenoa koki osa vastaajista olonsa ulkopuoliseksi, sillä vastaajalle ne olivat vielä ajatuksina kaukaisia. Useassa vastauksessa nostettiin esille myös sirkustyön taloudellinen epävarmuus, ja osa vastaajista koki sen vaikuttavan esimerkiksi perheen perustamisen suunnitteluun.

Toisaalta myös mainittiin perhe-elämän toimivan hyvin, sekä äitiyden tuoneen asioille perspektiiviä. Lisäksi mainittiin kasvaminen sirkusympäristössä rikkautena. Joissakin

vastauksissa mainittiin lasten tuovan mukanaan aikataulullisia haasteita, mutta asiaa ei mitenkään erityisesti korostettu tai kerrottu sirkustyön varsinaisesti vaikuttavan asiaan.

4.3 Yhteisöllinen näkökulma

Sirkusyhteisön sisäisestä ilmapiiristä nousi vastauksissa esille erisuuntaisia näkemyksiä. Moni koki, että iästä puhutaan alalla melko avoimesti. Lisäksi mainittiin että kaikki ovat tervetulleita ja että pitkään alalla olleita tekijöitä kunnioitetaan. Toisaalta myös nähtiin että ikääntymistä pelätään ja hävetään salaa, että siitä puhutaan ja sitä tarkkaillaan. Parissa vastauksessa puhuttiin myös ikärasismista.

Eräässä vastauksessa kuvailtiin ilmapiirin olevan ainakin jossain määrin se, että 30 ja 40 ikävuoden välillä ”esiintymiset on esiinnytty”. Toisessa vastauksessa mainittiin huomiona, ettei yli nelikymppisiä sirkusartisteja hirveästi tule vastaan, syystä tai toisesta. Mainittiin myös, että ikä on kenties yksi sirkusalan vaikeista puheenaiheista loukkaantumisten sekä mielenterveydellisten ongelmien ohella. Esiin nostettiin myös sirkusteknisen tason mahdollinen putoaminen iän myötä sekä iän karttumisen mukanaan tuomat odotukset joko huippuunsa hiotusta tai vaihtoehtoisesti karsitusta sirkustekniikasta. Mainittiin myös, että naisen karttuva ikä nähdään negatiivisemmassa valossa kuin miehen, sillä ”pitää olla fresh ja seksikäs”.

Iän koettiin voivan vaikuttaa monella tavalla koulutuksen tai työn saantiin. Esiintyjien saatetaan haluta olevan nuoria ja kovassa tikissä, ja lisäksi joissakin kilpailuissa, festivaaleilla tai showcaseissa saattaa olla ikärajoja, esimerkiksi alle 30. Joissakin kouluissa on tiukkoja ikärajoja, ajatuksena oletettavasti nuoren kehon parempi mukautumiskyky. Useampi vastaaja myös mainitsi, että pelkäsi alalle hakeutuessaan olevansa liian vanha. Lisäksi kerrottiin, että pääsykokeissa ikää oli kysely sekä kyseenalaistettu. Usea vastaaja kuitenkin nosti myös esiin, että usein taidot ja persoona ratkaisevat työsaannin. Esiin nostettiin myös sosiaaliset suhteet, taidot sekä esimerkiksi se millainen henkilö on työkaverina. Mainittiin myös, että usein saatetaan arvostaa myös vanhempien esiintyjien itsevarmuutta tai tyyliä, ”eikä vain nuoruuden voimaa”. Toki joihinkin rooleihin kerrottiin haettavan myös suoraan tietyn ikäisiä tai tiettyyn kehomalliin sopivia esiintyjä.

Osa vastaajista koki iän jollain lailla ahdistavaksi asiaksi. Omalla uralla koettiin kiireen tuntua, ja että olisi pitänyt saavuttaa enemmän jo nuorempana. Itseä vertailtiin sekä

vastaajaa nuorempiin että vanhempiin alan toimijoihin. Esiin myös nostettiin kysymys siitä, ettei yli nelikymppisiä artisteja juuri tule vastaan. Maininta oli kiinnostava myös tämän kyselyn puitteissa, vastaajien ikähaarukkaan oli 22-39. Esiin tosin nousi myös suomalaisen sirkuskentän yleinen nuoruus mahdollisena selittävänä tekijänä – suomalaisia sirkuksen eläkeläisiä taitaa olla hyvin vähän.

Uraan liittyen useammassa vastauksessa nousi esille pitkäjänteisyyden tärkeys. Eräs vastaaja kuvaili, että ”konkarikastiin” pääseminen vaatii pitkän taiston sekä sisäistä että ulkoista kyseenalaistamista kohtaan. Toinen vastaaja kertoi, kuinka hänelle oli jo vuosikausia sitten suoraan sanottu, ettei keho tule kestäämään sirkusalaa – tästä huolimatta vastaaja tekee edelleen aktiivisesti akrobaatin työtä. Esille nostettiin lisäksi eri lajien erilainen herkkyys iälle. Akrobatiapainotteiset lajit lienevät fyysisesti rankempia ja riskialttiimpia kuin esimerkiksi esinemanipulaatio, taikuus tai klovneria.

5 LOPUKSI

Pohjimmainen syy tämän aiheen valinnalle oli oma tuskailuni oman ikäni kanssa. Toivoin saavani aiheeseen jonkinlaista selvyyttä, jos en muuta niin vertaistuen muodossa. Muiden ajatukset aiheesta ovat kiinnostavia, ja jaettua kokemusta on helpompi käsitellä.

Kyselytutkimuksen kysymyksenasettelut olivat melko laajoja, ja tämä näkyi myös vastauksissa, jotka rönsyilivät osittain laajastikin, joskin useimmiten kuitenkin aiheen ympärillä. Tämän myötä niitä oli varsin mielenkiintoista lukea. Vastaukset olivat yhtä selkeästi yksilöitä kuin vastaajatkin, ja vaikka monesta aiheesta löytyi selkeitä yhdistäviä linjoja, oli joukossa myös varsin paljon risteäviä näkemyksiä ja mielipiteitä. Selkeästi kuitenkin kävi ilmi, etten ole pohdintojeni kanssa yksin. Vaikka kaikki vastaajat eivät ikää aktiivisesti mieti tai murehdi, vaikutti se kuitenkin olevan monelle ainakin jollain tasolla mielessä pyörivä aihe – ja osalle myös jossain määrin mietityttävä, ahdistava tai hankala. Huolet perheen perustamisesta, taloudellisesta toimeentulosta, kehon kestämisestä ja ammatillisesta kiireen tunnusta resonoivat vahvasti omien pohdintojeni kanssa.

Ikäkysymyksen lisäksi kyselytutkimuksen vastaukset maalasivat kiinnostavaa kuvaa vastaajien suhteesta sirkusammattilaisuuteen, ja monessa kohtaa elämään yleisemmäläkin tasolla. Sirkus elämäntapana nousi varsin monessa vastauksessa selkeästi esille. Omissa silmissäni sirkus näyttäytyy taloudellisesti epävarmana kutsumusammattina, ja samaan kastiin voisi uskoakseni niputtaa taidealat yleensäkin. Toisten sirkusalan toimijoiden ajatusten lukeminen herätti kunnioitusta ja tarjosi runsaasti perspektiiviä. Monesta vastauksesta välittyi silmissäni pitkäjänteisyyttä, sitkeyttä sekä omien valintojen takana seisomista, mikä oli varsin inspiroivaa.

Tutkimustyön aikana kävi selväksi, että sekä kalenteri-iällä että biologisella iällä on omat vaikutuksensa sekä rajoittavat tekijänsä. Nämä vaikutukset olivat kuitenkin melko erilaisia kuin alun perin kuvittelin. Olin antanut uskotella itselleni, että ehkä tuossa kolmenkymppin jälkeen palautuminen on hidasta, taitojen oppiminen hankalaa, eikä keho oikein enää vastaa harjoitteluun. Onnekseni olin mitä ilmeisimmin väärässä, ja vaikuttaa siltä, ettei mikään suora biologinen este välttämättä torppaa mahdollisuutta olla esimerkiksi keski-ikäinen tai sitä vanhempi esiintyvä sirkusartisti. Halusin uskoa ihmiskehon mukautuvan siihen, mitä sillä tehdään, ja tietyin varauksin tämä vaikuttaisi olevan totta. Luonnollisesti ennustamattomat sairaudet tai tapaturmat voivat koskettaa meitä kaikkia.

Kalenteri-ikä sen sijaan voi vaikuttaa enemmän kuin kuvittelinkaan, sillä tiukat suorakaiset ikäraajat sulkevat yksilöitä ulkopuolelle yksinomaan iän perusteella.

Tämän työn kirjoittamisen aikana suhteeni omaan ikääni on muuttunut melko radikaalisti. Vaikka olin jo päättänyt tavoitella sirkusta ammattina, käytin varsin paljon aikaa ikäni ja elämänvalintojeni murehtimiseen – miksi en aloittanut aiemmin, missä olisin nyt jos olisin aloittanut, miksi sitä miksi tätä jne. Nyt asenteeni on hyväksyvämpi. Olen tehnyt ne valinnat, jotka olen tehnyt, ja ilman mennyttä rälläystä en todennäköisesti koskaan olisi päätenyt tekemään sirkusta. Vaikuttaa siltä, että pitkäjänteisellä työllä ja järkevällä harjoittelulla voinen toimia sirkusalalla tavalla tai toisella vielä pitkään. En voi mitenkään kiritä umpeen menneitä vuosia, mutta voin nauttia siitä, että olen ylipäätään löytänyt sirkuksen, ja pelailen pitkäjänteisesti niillä korteilla, jotka käteen ovat sattuneet vuosien varrelta jäämään.

LÄHTEET

Epstein, D. & Joyner, M. 2016. How Old is Too Old for Olympians? What we know about aging in elite athletes, and what it can teach us about how everyone gets older. Viitattu 12.3.2020 <https://slate.com/culture/2016/08/what-cirque-du-soleil-performers-can-teach-us-about-how-the-body-ages.html>

Friis-Hasché, E. & Nordenram, G. 2018. Ikääntymisestä johtuvat psyykkisen toimintakyvyn muutokset. Pohjoismaisten hammaslääkärelehtien yhteinen artikkelisarja. Viitattu 12.3.2020 <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/tiede/ikaantymisesta-johtuvat-psykkisen-toimintakyvyn-muutokset>

Jackson, S.; Weale, M. & Weale, R. 2003. Biological age – what is it and can it be measured? Arch Gerontol Geriatr Mar-Apr 2003, 36 (2): 103–115. Viitattu 4.4.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12849085/>

Jalavisto, E. 1952. Ihmisen biologisesta iästä ja elämän ennusteesta. Duodecim. Viitattu 4.4.2021. https://www.terveysportti.fi/d-htm/articles/1952_1_1-12.pdf

Juntunen, J. 2000. Aivot työssä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91556>

Opetushallitus. Sirkustaide taiteen perusopetuksessa (2017–). Viitattu 4.5.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sirkustaide-taiteen-perusopetuksessa-2017>

Pihko, H. & Vanhatalo, S. 2014. Aivojen kehityksestä. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.4.2021. https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/pihko_2014_aivojen_kehityksesta.pdf

Pohjolainen, P. Fysiologinen vanheneminen. Ikäinstituutti. Viitattu 12.3.2020 <https://docplayer.fi/17223425-Fysiologinen-vanheneminen.html>

Sirkuksen tiedotuskeskus 2020. Mitä on suomalainen sirkus. Viitattu 12.3.2020 <https://sirkusinfo.fi/sirkus-suomessa/mita-on-suomalainen-sirkus/>

Suomen bioteollisuus. Biotekniikan sanasto. Viitattu 2.4.2021. <https://www.finbio.net/sanasto>

Wagner, K-H., Cameron-Smith, D., Wessner, B. & Franzke, B. Biomarkers of Aging: From Function to Molecular Biology. Viitattu 3.4.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4924179/>

Liite 1: Kysymyssarja iästä

Seuraavissa kysymyksissä termillä ikääntyminen viitataan ihmisen kalenteri-ikänsä nousuun. Kysely on kohdistettu vaihtelevan ikäisille ja taustaisille sirkusammattilaisille sekä sirkusammattilaiseksi tähtääville. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä jaeta minkään ulkopuolisen tahon kanssa. Vastaamalla tähän kyselyyn hyväksyt sen, että vastauksiasi analysoidaan ja niitä käytetään opinnäytetyössäni, joka julkistetaan Theseus-tietokannassa. Kaikki vastaajat pyritään hävittämään anonyymeiksi siten, ettei vastaajaa voi tunnistaa edes välillisesti.

Suosittelen lukemaan kysymykset kerran kokonaisuudessaan läpi ennen vastaamisen aloittamista. Etukäteen jo suuri kiitos ajastasi ja ajatuksistasi!

Ikäsi:

Vuodet sirkusalalla ja/tai esiintymishistoriasi pähkinänkuoressa:

Sirkustekninen päälajisi (voi olla useampikin):

A Henkilökohtainen näkökulma

Miten koet oman ikäsi ja ikääntymisesi? Ajatuksia, toiveita, huolia, murheita?

Onko ikä vaikuttanut tapaasi harjoitella ja/tai esiintyä? Miten? Tässä kiinnostavat sekä fyysinen että psyykinen näkökulma.

B Sosiaalinen näkökulma

Miten sirkusalan ulkopuolinen ympäröivä yhteiskunta suhtautuu ammattiisi? Koetko ikäsi vaikuttavan asiaan?

Miten sirkusammattilaisen arki istuu muuhun sosiaaliseen elämääsi? Vaikuttaako ikä tai ikääntyminen tähän?

C Yhteisöllinen näkökulma

Minkälainen asenneilmapiiri sirkusalalla vallitsee suhteessa ikääntymiseen? Puhutaanko aiheesta avoimesti?

Koetko iän vaikuttavan työn tai koulutuksen saatavuuteen sirkusalalla?