

**”Laulu kertoo mun elämästä” -
elämänkaarimusiikki tietoisuuden lisäämisen välineenä
kotimaan adoptoidun identiteetin rakentumisessa**

Sanna Elovaara

Kandidaatintutkielma
Musiikkiterapia
Avoin yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2023

TIIVISTELMÄ

Elovaara, Sanna. 2023. ”Laulu kertoo mun elämästä” - elämänkaarimusiikki tietoisuuden lisäämisen välineenä kotimaan adoptoidun identiteetin rakentumisessa. Kandidaatintutkielma. Musiikkiterapia. Avoin yliopisto. Jyväskylän yliopisto. 30 sivua.

Tutkimuksellani on monia merkittäviä konteksteja; musiikin merkitys identiteetin rakentajana, adoptoidun identiteetin rakentumisen erityisyys sekä musiikin kuuntelu itsehoidollisena välineenä. Adoptioaiheet ovat olleet melko vaiettu aihe yhteiskunnassa. Adoptoitu omaa kahdet juuret; biologisen suvun, sekä adoptioperheen juuristot. Musiikki voi auttaa rakentamaan identiteettiä ja tarjota syviä oivallusten hetkiä, jolloin koko elämän suunta saattaa muuttua. Itselle merkityksellinen musiikki toimii heijastuspintana omille elämäkokemuksille. Tutkimukseni aihepiiri on uniikki. Autoetnografia on omaelämäkerrallinen tutkimustapa, jossa tutkija tutkii oman elämänsä ilmiötä, jolloin hän on havaintoineen tutkimuskohteena olevan ilmiön informantti. Otin tämän haasteen vastaan, koska oman adoptiotaustani vuoksi koin, että minun on mahdollista käsitellä tätä hyvin sensitiivistä aihetta omien kokemusteni kautta. Tutkimuksen tavoitteena on tietoisuuden lisääminen adoptoidun identiteetin erityisyyttä kohtaan, sekä oma ammatillinen kasvu. Tahdon oman kokemukseni esiin tuomalla olla vertaistukena toisille adoptoiduille; lukijan on mahdollista reflektoida kokemuksiani omaan elämänsä.

Tutkin, mitä merkityksiä elämänkaarimusiikista nousi kotimaan adoptoidun identiteetin rakentumisen kannalta. Itselleni merkityksellisiä musiikkikappaleita valikoitui tähän tutkimukseen yhteensä 16 kappaletta. Kuuntelin musiikkikappaleen yksi kerrallaan, ja äänitin samaan aikaan puhettani stereotallentimella. Kuuntelukertoja kertyi yhteensä seitsemän. Litteroin ääninauhoitteet ja tein aineistolle aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Tulokset osoittavat, kuinka elämänkaarimusiikki nosti tietoisuuteen identiteettini rakentumisen kannalta tärkeät teemat. Itselleni merkitykselliset musiikkikappaleet antoivat kasvot elämäkokemuksilleni, ja koin suuria oivalluksen hetkiä kuunteluprosessin aikana. Keskeistä oli muistojen ja tunteiden herääminen musiikkia kuunnellessa, musiikkiin samaistuminen, piilotettujen tunteiden löytyminen, sekä niistä otteen saaminen.

Asiasanat: adoptio, autoetnografia, elämänkaarimusiikki, identiteetti, musiikin kuuntelu

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	ADOPTION JA IDENTITEETIN MÄÄRITTELYÄ	6
	2.1 Adoptio Suomessa	6
	2.2 Kaksijuuruisuus-käsite: kuka minä olen?	7
	2.3 Geeniperimän ja ympäristön vaikutuksia	8
	2.4 Identiteetin kehittyminen	9
3	ELÄMÄNKAARIMUSIIKIN MERKITYKSIÄ	11
	3.1 Elämänkaarimusiikki ja identiteetti	11
	3.2 Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin	13
	3.3 Samaistuminen musiikkiin.....	15
	3.4 Tunnesäätelyä musiikin avulla	15
	3.5 Musiikin kuuntelu itsehoidollisena välineenä.....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
	4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys.....	19
	4.2 Tutkimustapa ja tutkimuksen lähtökohdat.....	19
	4.3 Tutkimusaineisto ja tutkimusaineiston keruu	20
	4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	21
	4.5 Eettiset ratkaisut.....	23
5	TULOKSET	25
	5.1 Elämänkaarimusiikki tunteiden ja muistojen herättäjänä	25
	5.2 Elämänkaarimusiikki tietoisuuden lisääjänä.....	25
6	POHDINTA	28
	LÄHTEET	33

1 JOHDANTO

Filosofi Kierkegaard on todennut, että tärkeintä on valita riittävän intohimoisesti ja vakavasti. Kun ihminen on vakavissaan, hän lepää olemassaolonsa perustalla ja lujittaa persoonallisuuttaan. Etsitään totuutta itsestä. (Vihreälehto 2020, 251.) Näihin ajatuksiin pohjaten valitsin tutkimustavaksi autoetnografian, joka on omaelämäkerrallinen tutkimuksen tekemisen tapa. Oman kokemuksen mukaan identiteetin rakentumisen ymmärtäminen on hyvin olennaista erityisesti adoptoidun näkökulmasta. Adoptio on ollut pitkään vaiettu aihe yhteiskunnassa. Tahdon omalta osaltani murtaa puhumattomuuden kulttuuria, ja sen vuoksi tahdon tämän autoetnografisen tutkimuksen myötä tuoda julki kotimaan adoptoidun kokemuksen.

Useat ovat kokeneet tilanteen, jossa jokin laulu tai sävellys on yhtäkkiä tuonut mieleen johonkin tärkeään elämäkokemukseen liittyviä muistoja ja tunteita. Tärkeistä musiikkikokemuksista rakentuu henkilökohtainen soittolista, jonka muotoutumisen prosessi ulottuu lapsuudesta vanhuuteen. Musiikkiin liittyvät tunnepitoiset muistikuvat säilyvät läpi elämän, ja itselle merkityksellinen musiikki palauttaa mieleen tärkeitä hetkiä, ihmisiä ja elämäntapahtumia. (Lehtonen, Juvonen & Ruismäki 2015, 101.) Olen tehnyt musiikkiterapian perusopintojeni aikana, vuonna 2020, musiikillisen elämäkerran, johon tässä tutkimuksessa käyttämäni elämänkaarimusiikki pitkälti perustuu. Tähän tutkimukseen mietin ja fokusoin elämänkaarimusiikistani tärkeitä musiikkikappaleita, joiden koin vaikuttaneen jollain tasolla identiteettini rakentumiseen.

Sveitsiläinen psykiatri C.G.Jung on pitänyt terapeutin omaa persoonallisuutta sekä asennetta erittäin tärkeänä. Terapeutin tulisi olla joustava ja tasavertainen, asiakkaan rinnalla kulkija. (Ahonen 1997, 147.) Jungin mukaan ihmisen persoonallisuus rakentuu lapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Mutta vasta aikuisuudessa ihminen kohtaa sekä sisäisyytensä että tiedostamattoman puolensa, ja pyrkii tulemaan toimeen tiedostamattoman puolensa kanssa: ”Kasvu kohti omaa itseä (Jungin terminologiassa das Selbst) jatkuu koko elämän ajan.” (Dunderfelt 2011, 244–245.) Teen tämän autoetnografian myötä matkaa kohti itseäni. Koen, että oman identiteetin rakentumisen ymmärtäminen on hyvin olennaista tulevan terapeutin ammatin kannalta.

Norjalainen professori, musiikkitieteilijä ja musiikkiterapeutti Even Ruud on tutkinut musiikkiterapiaopiskelijoiden parissa heidän musiikillisia omaelämäkertoja. Hän on tutkinut teemaa ”musiikki ja identiteetti”, sekä kirjoittanut aiheesta kirjan *Musikk og identitet*. (University of Bergen 2022; Ruud 1998, 31–32.) Suomessa musiikillisia elämäkertoja on tutkinut muun muassa Kimmo Lehtonen, jonka musiikkielämäkertatutkimus on keskittynyt suurten elämänmuutosten yhteydessä koettuihin musiikillisiin kokemuksiin (Lehtonen 2008.) Suomalaisista tutkimuksista, Tuomo Jokivaaran tapaustutkimus sijaishuollossa olevan nuoren kanssa, oli tutkimukseni aihepiiriä läheisimpänä (Jokivaara 2021, 2.) Yhdysvaltalaisen Michael L. Zandersin laadullinen elämäkertatutkimus on tarkastellut sijaishoitonuurten henkilökohtaista ja musiikillista elämää. Sijaishoitonuooret ovat usein kokeneet hylkäämisiä sekä mahdollisesti useita sijoituksia elämänsä aikana. (Zanders 2012, 71.) Tutkimukseni aihe on uniikki, joten vastaavaa aiempaa tutkimusta aiheesta ei löydy. Olen ainutkertaisen ilmiön äärellä tutkiessani adoptoidun elämäkkaarimusiikista nousevia merkityksiä identiteetin rakentumisessa.

Adoptiolla turvataan pienen lapsen kiintymyssuhteita. Adoptiossa vanhempainoikeudet siirtyvät pysyvästi biologisilta vanhemmilta adoptiovanhemmille. Adoptoidun tulisi tietää, mistä hän on lähtöisin, ja saada tietoa sekä ymmärrystä biologisista vanhemmistaan. Perhetaustan ja juurten tunteminen on tärkeää adoptoiduille. Biologisen siteen katkeaminen on traumaattista sekä lapselle että biologisille vanhemmille. (Lastensuojelun keskusliitto 2018, 73–74., 66–69.) Tutkimuksen tavoitteena on tuoda aikuisen kotimaan adoptoidun – minun - kokemus esille esimerkin omaisesti, koska tästä aiheesta on niin vähän tietoa saatavilla. Samalla koen merkitykselliseksi tehtäväkseni olla vertaistukena toisille adoptoiduille, jotta tutkimustani lukevat voivat reflektoida kokemustani heidän omaan elämäänsä ja omiin kokemuksiinsa. Haluan tehdä adoptioaiheen näkyväksi yhteiskunnassa, jotta ymmärrys adoptoituja kohtaan lisääntyisi.

2 ADOPTION JA IDENTITEETIN MÄÄRITTELYÄ

2.1 Adoptio Suomessa

Adoptio eli lapseksi ottaminen, on oikeudellinen toimenpide. Suomessa on tullut voimaan uusi adoptiolaki vuonna 2012. Tämä muutti adoptiomenettelyä ja adoption edellytyksiä. Lailla parannettiin ennen vuotta 1980 adoptoitujen henkilöiden perintöoikeudellista asemaa, ja lakiin sisällytettiin uudet säännökset adoptiolapsen oikeudesta pitää yhteyttä aikaisempaan vanhempaansa adoption jälkeen (ns. avoin adoptio). Adoptiolain keskeinen tavoite on edistää lapsen edun toteutumista adoptioissa. (Tiitinen 2020.) Varhaisempi adoptiolaki oli vuonna 1979 säädetty laki lapseksiottamisesta, joka tuli voimaan 1.1.1980. Tätä lakia on sovellettu kaikissa adoptioissa, jotka on vahvistettu vuonna 1980 tai tämän jälkeen. Tällä lailla on kumottu aiempi ottolapsilaki vuodelta 1925. Ottolapsilain aikana, adoptoitavan lapsen ja adoptiovanhempien välille ei syntynyt oikeudellista suhdetta. Tärkein muutos oli näin ollen siirtyminen ns. heikosta adoptiosta vahvaan adoptioon. Uuden lain myötä vahva adoptio tarkoitti sitä, että adoptioon annettavan lapsen suhteet biologiseen sukuun katkeavat kokonaan ja lapsi rinnastetaan biologiseen lapseen. Adoptoitu lapsi näin ollen perii aikanaan omat adoptiovanhempansa. (Utunen 2011, 9–10.) Nykypäivänä kotimaiset adoptiot ovat suhteellisen harvinaisia, koska elintaso on noussut, sosiaaliturva on parantunut sekä lapsilla on mahdollisuus osallistua varhaiskasvatukseen. Köyhyys ja epätoivo tulevasta on ajanut monia äitejä erittäin vaikean ratkaisun eteen: he ovat joutuneet luovuttamaan oman vastasyntyneen lapsensa adoptoitavaksi. Tällä hetkellä on paljon perheitä, jotka haluaisivat adoptoida lapsen, mutta lapsia annetaan adoptioon niukasti. Äiti harvoin haluaa luopua lapsestaan, mikäli ei ole äärimmäinen pakko. (Yhteiskuntatieteiden tohtori Seija Siivola, henkilökohtainen tiedonanto 2021.)

Adoptioprosessin ensimmäinen vaihe on adoptioneuvonta. Kuntien sosiaaliviranomaiset ja Pelastakaa Lapset ry toimivat adoptioneuvonnan antajina. Adoptioneuvontaa varten vanhempien tulee hankkia omaa kokonaisvaltaista (somaattista ja psyykkistä) terveydentilaansa koskeva lääkärintodistus. Uuden adoptiolain (vuonna 2012) myötä, kotimaisissa adoptioissa vaaditaan myös adoptiolautakunnan lupa, alaikäisen lapsen adoptoimista varten. Adoptiolautakunnan lupa on aikaisemmin vaadittu vain

kansainväliseen adoptioon. Sekä kotimaisissa että kansainvälisissä adoptioissa lapsen odotusaika luvan saamisen jälkeen on noin 1–5 vuotta. Adoptioprosessi on lain mukaan mahdollinen 25 vuotta täyttäneille avioliitossa oleville tai yksinäisille henkilöille. Adoptionhakija ei saa olla 50 vuotta vanhempi, sekä vanhemman ja lapsen välinen ikäero voi olla korkeintaan 45 vuotta. Näitä ikärajoja ei sovelleta perheen sisäisissä adoptioissa. Lisäksi ikärajoista voidaan poiketa, mikäli siihen on lapsen edun kannalta perusteltu syy. Perheensisäisessä adoptiossa puoliso adoptoi toisen puolison lapsen. Mikäli lapsella on biologinen vanhempi muualla, tarvitaan hänen suostumuksensa adoptioon. Myös kaikki perheensisäisen adoption osapuolet saavat adoptioeuvontaa. (Tiitinen 2020.)

2.2 Kaksijuuruisuus-käsite: kuka minä olen?

Adoptiolapsen tarina alkaa usein ei-tapahtumasta. Lapsi ei syntynyt adoptiovanhemmille, eikä kasvanut äidin vatsassa. Adoptoitu kokee sukuhistoriallista hämmennystä, hän ei ehkä tiedä biologisista vanhemmistaan mitään tai tieto heistä voi olla hyvin hajanaista. Tämä voi aiheuttaa adoptiolapselle huonoa itsetuntoa, vaikuttaa psyykkiseen terveyteen ja hämmentää identiteetin muotoutumista. Sukuhistoriallinen hämmennys ja vierauden tunne esiintyvät ajoittain adoptoidun kriittisissä kehitysvaiheissa. (Siivola 2020, 115–116.) Adoptionnarratiivit ovat usein hylkäämisen, etsimisen ja kuulumisen narratiiveja. Kun adoptoidulla ei ole vielä ymmärrystä adoptionsa taustoista, sisäisessä tarinassa korostuu emootiot ja aukot pyritään täyttämään fantasioilla. Ymmärryksen laajetessa adoptoidut pyrkivät saamaan käsityksen adoptioon johtaneista syistä ja tekijöistä. Adoptio näyttäytyy usein hylkäämisenä ja poikkeuksellisenä ratkaisuna vanhemman ja lapsen suhteessa. Oman elämän juonen etsiminen on avain siihen, että tarina voidaan kertoa toisin. Syntyperään liittyvien tietojen lisääntymisen seurauksena näkökulma adoptioon syvenee sekä monipuolistuu. Aikuisen näkökulmasta käsin biologinen äiti alkaa usein näyttäytyä suunnitelmallisena toimijana ja hänen adoptiopäätöstään ei pidetä enää hylkäämisenä. (Siivola 2020, 216.)

Adoptio suuntaa identiteetin ikään kuin kahteen: adoptoidulla on oman alkuperänsä kautta siteet kahteen perheeseen. Siivola (2020) kertoo kaksijuuruisuus – käsitteen avulla pyrkivänsä ymmärtämään adoptoidun pysyvää kaksoiskiinnittymistä, joka määrittelee adoptoidun koko elämää. Kaksijuuruisuus on ennen kaikkea tietoisuutta kuulumisesta kahteen sukuun. Adoption yhteydessä luodaan kokonaan uusi sukulaisuusverkosto.

Geneettisen perimän takia adoptiolapsi ja syntymävanhemmat pysyvät adoptiosta huolimatta sukulaisina toisilleen. Kaksijuuruisuus on ikään kuin silta biologian ja ympäristön (veren ja sopimuksen) välillä. Siivola (2020) kirjoittaa: ”eurooppalaisessa ja amerikkalaisessa kontekstissa tiedon hankinta omasta syntyperästä merkitsee identiteetin hankkimista”. Tiedolla on välitön vaikutus. Kun tietoa on saanut, sitä ei voi torjua. Omasta suvusta saatu informaatio yhdistyy adoptoidun identiteetin tunteeseen. (Siivola 2020, 217–218.)

2.3 Geeniperimän ja ympäristön vaikutuksia

Adoptoidun tarina ei yleensä liitä häntä sukupolvien ketjuun, vaikka hän kantaa geneettistä perimäänsä mukanaan. Adoptoidun syntymävanhemmat tulevat aina olemaan osa adoptioperheen elämää. Adoptoitu kantaa yhteyden sukuunsa soluissaan, temperamentissaan, lahjakkuudessaan ja ruumiinrakenteessaan. Biologiset vanhemmat heijastuvat geenien kautta ulkonäössä ja taipumuksissa sairauksiin. Näin ollen, biologiset vanhemmat eivät liity pelkästään lastensa menneisyyteen, vaan ovat osa adoptoidun nykyisyyttä sekä tulevaisuutta. Identiteetti muovautuu myös ihmisen ulkopuolella, ja ulkonäön oletetaan yhdistävän hänet omiin vanhempiinsa. Adoptoitua saattaa askarruttaa erityisesti nuoruusiässä biologisten vanhempiensa ulkonäkö. Ulkonäön perusteella ihminen voi peilata ja verrata itseään toisiin, sekä etsiä yhdistäviä tai erottavia puolia. Kun lapsi ei saa adoptiovanhemmistaan kehonkuvalleen vahvistusta, tämä voi olla hyvin hämmentävää ja tuoda lapselle tunteen, ettei kuulu perheeseen. Tilanne on monimutkainen, mikäli toiset henkilöt yrittävät kompensoida tätä puutetta ja väittävät näkevänsä yhdennäköisyyttä, samalla kun adoptoitu ei itse jaa tätä käsitystä eikä tietää, ettei yhdennäköisyys perustu geneettiseen sukulaisuuteen. Mikäli adoptiolapsi yritetään nähdä samankaltaisena adoptiovanhempiinsa nähden, tämä ei anna lapselle mahdollisuutta surra geneettisen kytkennän puutetta suhteessa adoptioperheeseen. (Siivola 2020, 215–216; 115.)

Yksilön kehitykseen vaikuttaa geeniperimän lisäksi ympäristö ja yksilön oma suuntautuneisuus. Nämä karkeasti jaoteltu kolme tekijää, ovat kiinteästi vuorovaikutuksessa keskenään. Perimä eli geenit vaikuttavat yksilön kehitykseen määräten muun muassa ulkonäön ja temperamentin lisäksi sukupuolen, veriryhmän, kätisyyden ja yksilön lahjakkuuden. Vaikka perimä ohjaa ihmisen kypsymistä, myös

ympäristö vaikuttaa kehitykseen. Fyysinen ympäristö sekä sosiaaliset- ja kulttuuriset tekijät ovat ihmisen kehitykseen vaikuttavia ympäristötekijöitä. Muun muassa asuinpaikka, koti, leikkipaikat ja leikkivälineet ovat fyysistä ympäristöä. Lähiympäristöön eli mikroympäristöön kuuluvat perhe, kaverit, päivähoido, koulu ja harrastukset. Näiden ympäristötekijöiden kanssa ihminen on välittömästi tekemisissä. Yhteiskunta ja kulttuuri muodostavat makroympäristön. Tähän kuuluvat esimerkiksi taloudelliset ja poliittiset rakenteet, kansalliset tavat sekä sosiaaliset olot. Ihmiseen vaikutetaan erilaisten instituutioiden (koulujärjestelmä, terveydenhuolto, kirkko, työpaikka) kautta. Myös ihmisen oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus vaikuttaa kehitykseen. Vaikka kasvuympäristö ohjaa omalta osaltaan lapsen käyttäytymistä sekä kiinnostuksen kohteita, ihminen myös itse hakeutuu itseä kiinnostavien asioiden pariin. Ihminen tekee valintoja ja asettaa tavoitteita, sillä ihminen ajattelee itsenäisesti ja hänellä on oma tahto. Hän vaikuttaa tällä tavalla itse omaan ympäristöönsä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 9–10; 12.)

2.4 Identiteetin kehittyminen

Identiteetti viittaa yksilötasolla siihen, kuka ihminen ajattelee olevansa, mihin hän uskoo, mitä hän tekee ja millaiseksi kokee itsensä. Kollektiiviset identiteetit eli yhteisölliset identiteetit - esimerkiksi kansallinen identiteetti - vaikuttavat myös ihmisen, yksilön identiteettiin. Identiteettien – yksilö ja yhteisö - muovautumiseen vaikuttaa monet tekijät, kuten: perhe, ystävät, koulu ja työpaikka. (Saaristo & Jokinen 2004, 137.) Nurmiranta ym. kirjoittavat (2014): ”Ihmisellä on tarve työstää tapahtumia, käsityksiään ja selviytymiskeinojaan malleiksi, jotka tukevat hänen käsitystään itsestään. Näin ihminen säilyttää identiteettinsä ehjänä ja jatkuvana.” Nuoruus on yleisesti identiteetin rakentamisen aikaa. Identiteetti kehittyy kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta. Nuoruudessa identiteettiä muodostetaan suhteessa vanhempiin, ystäviin, omiin fyysisiin ominaisuuksiin, kouluun, työuraan, seurustelu- ja parisuhteisiin sekä maailmankatsomukseen. Nämä ovat keskeisiä identiteetin sisältöalueita nuoruuden eri vaiheissa. Myös ammatinvalinta on osa identiteetin rakentamista. Yhdysvaltalainen psykologi ja tutkija James Marcia on kuvannut neljä identiteetin muotoa, sillä perusteella, miten yksilö on käsitellyt ja pohtinut identiteettiinsä liittyviä asioita sekä miten vakiintunut identiteetti yksilöllä on:

- 1) Epäselvä identiteetti – ihminen ei ole edes aloittanut identiteetin rakentamista
- 2) Identiteetin etsijä – testaa eri vaihtoehtoja, mutta ei ole sitoutunut mihinkään tiettyyn käsitykseen itsestä
- 3) Identiteettiin ajautunut – omaksunut ilman etsintää jonkun valmiin identiteetin
- 4) Identiteetin saavuttanut – on käynyt läpi sekä etsintä- että identiteettiin sitoutumisen vaiheet ja saanut muodostettua oman identiteetin. (Nurmiranta ym. 2014, 95; 78–79.)

Sveitsiläisen psykiatri C. G. Jungin mukaan, aikuisuuden vaiheissa - kehityksen perusvaiheiden jälkeen - avautuu ihmisen sisäinen maailma ja yksilöityminen tulee mahdolliseksi. Jung kääntääkin ajatuskuvion nuoruudesta aikuisuuteen. Jungin mukaan ihmisen persoonallisuus rakentuu lapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Mutta vasta aikuisuudessa ihminen kohtaa sekä sisäisyytensä että tiedostamattoman puolensa, ja pyrkii tulemaan toimeen tiedostamattoman puolensa kanssa. On mahdollista, että ihminen ei kehity enää elämänsä perusvaiheiden jälkeen, mutta Jungin mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen tahto etsiä tarkoitusta elämälleen ja tiedostaa oma yksilöllisyytensä yhä paremmin. (Dunderfelt 2011, 244–245.) Siivola (2020, 101.) on kiteyttänyt ajatuksen identiteetistä seuraavasti: ”Identiteetti tarkoittaa sitä, että tuntee itsensä eri tilanteissa ja olosuhteissa, ja osaa paikantaa itsensä suhteessa menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaan.” Siivolan identiteetin kuvaus havainnollistaa mielestäni hyvin osuvasti adoptoidun paradoksaalista elämää, mikäli adoptoitu ei syystä tai toisesta tunne omia juuriaan, ja täten menneisyyttään. Dunderfelt (2011) kirjoittaa, kuinka kehityspsykologian tutkija Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria kuvaa ihmisen identiteetin elämänmittaista kehittymistä. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian vaiheissa, nuoruuden kehitystehtävänä kuvataan identiteetin kehittyminen, jonka vastakohtana on roolihajaannus. (Dunderfelt 2011, 231; 237.) Mikäli adoptoitu ei saa mitään tietoa syntymävanhemmistaan, hänen täytyy rakentaa mielessään kuviteltu tarina syntymästään ja geneettisistä juuristaan. Tämä mahdollinen fantasia perustuu siihen vähään tietomäärään, jota adoptoitu taustastaan saa. Nämä faktat, jotka vuosien varrella värittyvät ja muuttuvat, ovat osa adoptoidun identiteetin rakentumisen perustaa sekä identiteettiristiriitoja. (Siivola 2020, 121.) Oma haikurunoni aiheesta 11.10.2023:

*On merkillistä
kaivata jotakuta
jota en tunne.*

3 ELÄMÄNKAARIMUSIIKIN MERKITYKSIÄ

3.1 Elämänkaarimusiikki ja identiteetti

Musiikki herättää menneisyyteen liittyviä tunteita ja muistoja. Oman elämän tärkeisiin lauluihin perehtymällä päästään kiinni elämäntapahtumien takana piileviin tunteisiin. Laulut ovat kuin peilejä, joiden kautta ihminen voi hahmottaa ja jäsentää nykyhetkeä, menneisyyttä sekä tulevaisuutta. (Romppanen 2001, 33–34.)

Kenneth E. Brusciaan mukaan: ”Laulujen avulla ihmiset tutkivat tunteitaan. Ne ilmaisevat keitä me olemme ja millaiseksi tunnemme olomme. Ne tuovat meidät lähemmäs toisiamme ja ne pitävät meille seuraa, kun olemme yksin. Ne ilmaisevat uskomuksemme ja arvomme. Kun vuodet kuluvat, laulut todistavat elämämme kulkua. Ne sallivat meidän vapautua menneestä, tutkiskella nykyhetkeä ja ne antavat äänen tulevaisuuden unelmillemme. Laulut kertovat kertomuksia iloistamme ja suruistamme. Ne paljastavat sisäisimmät salaisuutemme ja ne ilmaisevat toiveemme, pettymyksemme, pelkomme ja voittomme. Laulut ovat musiikillisia päiväkirjojamme, elämämme tarinoita. Ne ovat henkilökohtaisen kehityksemme ääniä.” (Romppanen 2001, 21.)

Musiikki liittyy usein ihmiselämän syvällisiin tapahtumiin. Musiikilla on yleisesti suuri rooli uskonnollisissa seremonioissa, kuten häissä ja hautajaisissa, sekä muissa juhlatilaisuuksissa. Johonkin tiettyyn musiikkikappaleeseen saattaa liittyä vahvoja ja voimakkaita tunteita. Musiikin avulla on mahdollista palauttaa mieleen tunnepitoisia muistoja. Kun ihminen valitsee kuultavakseen itselle tärkeät ja merkitykselliset musiikkikappaleet, on mahdollista päästä käsiksi materiaaliin, joka liittyy vaiheeseen tai ajanjaksoon, jolloin hän on kuunnellut kyseistä musiikkia. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 58–59.)

Ruud (1998) on tutkinut musiikkiterapiaopiskelijoiden parissa heidän musiikillisia omaelämäkertojansa. Ruud oli pyytänyt opiskelijoita tekemään 10–15 elämänsä kannalta merkityksellisimpien musiikkikappaleiden listan. Tutkimuksen analyysin tehtävänä oli selvittää tutkimuksen pääteemaa, joka oli ”musiikki ja identiteetti”. Vuosien tutkimusten jälkeen, Ruud kehitti neljän kategorian taulukon, joka Ruudin mielestä kattoi musiikin ja identiteetin kaikki näkökohdat: 1) musiikki ja henkilökohtainen tila, 2) musiikillinen ja sosiaalinen tila, 3) ajan ja paikan tila sekä 4) transpersoonallinen tila. (Ruud 1998, 31–33.)

Ruudin (1998) musiikin ja identiteetin nelijako:

1. Musiikki ja henkilökohtainen tila

Toiset ihmiset ovat välttämättömiä, jotta voimme olla näkyviä. Ihmisten ensimmäiset musiikkimuistot liittyvät usein vanhempiin ja isovanhempiin, jotka ovat laulaneet tai soittaneet kappaleita. Laulut herättävät vahvoja muistoja laulun takana olevasta henkilöstä. Laulu saattaa esimerkiksi edustaa symbolisesti turvan ja luottamuksen tunnetta. Ruud löysi tutkimuksensa musiikillisista omaelämäkertoista käsitteet: ”sisäinen ydin” ja ”yksityinen tila”. Musiikin kuuntelu näyttää johtavan tietoisuuteen itsessä olevasta tilasta, joka on täysin erillinen, eikä ole muiden ulottuvilla.

2. Musiikki ja sosiaalinen tila

Psykologi Erik H. Erikson korosti kuinka identiteettimme ei koske vain yksilön ydintä, vaan identiteettiä tulee etsiä myös yhteisöllisyydestä muiden kanssa. Antropologit korostavat erityisesti tunnetta olla osa suurempaa sosiaalista ja kulttuurista ryhmää. Sosiaaliseen ryhmään kuuluminen asettaa yksilön myös kulttuuriin, esimerkiksi tiettyyn etniseen ryhmään. Musiikin avulla luomme rajoja itsemme ja muiden välille, sekä mihin kuulomme laajemmassa sosiaalisessa maisemassa. Nuoret saattavat kokeilla identifiointiprosessien kautta erilaisia identiteettejä myös musiikin avulla. Musiikista tulee näin ollen osa identiteettityötä. Musiikki muuttaa sosiaalista tilaa ja rajoja.

3. Ajan ja paikan tila

Identiteetti liittyy erityisesti juuriin, sinne mistä olemme lähtöisin. Juuret ovat maantieteellinen tila, jossa koemme olevamme kiinni. Musiikilliset kokemukset ovat tärkeiden elämäntapahtumien merkkejä. Jotkut tapahtumat jäävät vahvasti mieleen, koska ne ovat siirtymäriittejä elämänvaiheesta toiseen. Musiikkia käytetään symboloimaan kansallisuutta; musiikki muistuttaa meitä kansallisuudestamme. Jotkut Ruudin tutkimuksen musiikillisen omaelämäkerran kirjoittajista käyttivät omaa kansanmusiikkiaan lohduttamaan itseään, kun kaipaus kotiin kävi liian voimakkaaksi. Tässä mielessä kansanmusiikki osoittautuu erityisen tärkeäksi. Kiinnostus musiikkiin ja paikkaan näytti tutkimuksessa liittyvän etnisyyden rakentamiseen ja ylläpitämiseen.

4. Transpersoonallinen tila

Joskus musiikkikokemukset saavat meidät tuntemaan jotain sanoin kuvaamatonta, kielen rajoja ylittävää ja määrittelemätöntä. Tällöin puhutaan psykologi Maslowin käsitteistä ”huippukokemus” tai ”akuutit identiteetin kokemukset”. Voidaan sanoa, että tällaiset musiikkikokemukset edistävät tietoisuuden muuttumista. Tässä tilassa henkilö voi kokea, että hänen identiteettinsä lisätään uutta merkitystä. Kun ihmiset yrittävät sanallistaa tällaisen kokemuksen, he kertovat kokevansa, että ovat osa suurempaa jatkuvuutta tai järjestystä. Tämä ilmiö antaa meille tunteen, että olemme ankkuroituneet itsemme ulkopuolella olevaan todellisuuteen. Näin identiteettimme juurtuu transpersoonalliseen tilaamme. Musiikki voi tarjota kokemuksia, jotka vahvistavat identiteettimme muodostumista niin, että tunnemme merkityksen ja tarkoituksen elämässämme. (Ruud 1998, 38–46.)

3.2 Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin

Ruudin (1998) lisäksi, elämänkaarimusiikkiin liittyviä tutkimuksia ovat tutkineet muun muassa Zanders (2012), Jokivaara (2021), Forsblom (2003) ja Lehtonen (2008). Zandersin (2012) laadullinen tutkimus ”*The Musical and personal biographies of adolescents with foster care experience*” tarkasteli sijaishuollon nuorten musiikillista ja henkilökohtaista elämää. Musiikin kuuntelu oli auttanut sijaishuollon nuoria selviytymään jatkuvasta traumasta, menetyksestä sekä surusta, jota he olivat kohdanneet koko elämänsä ajan. Musiikin kuuntelu nousi yhä tärkeämmäksi, mikäli nuorella ei ollut tervettä kiintymystä tai positiivista suhdetta sijaisvanhempiansa. Musiikki näytti toimivan kiintymyskohteena; nuori kiintyi suosikkimusiikkiinsa, kun hän ei luottanut sijaisvanhempiansa tai koki olonsa turvattomaksi. Musiikin kuuntelu toimi myös pakopaikkana, kun nuori koki yhteyden puutetta sijaisperheeseensä. Tutkimuksen neljä osallistujaa oli kuvaillut suosikkimusiikkiaan identiteettinsä metaforaksi ja persoonansa symboliksi. Musiikki oli auttanut sijaishuollon nuoria kehittämään henkilöidentiteettiään. (Zanders 2012, 71–103.) Jokivaaran (2021) ”*Elämäni soundtrack - mitä merkityksiä sijaishuollossa oleva nuori antaa musiikille elämänkaarityöskentelyssä*” tapaustutkimuksen tuloksista ilmeni, kuinka musiikilla oli sijaishuollossa olevalle nuorelle useita merkityksiä. Musiikki oli toiminut nuorelle aikaa ja paikkaa edustavana muistona, joka symboloi konkreettista hetkeä tai pidempää ajanjaksoa, sekä siihen liittyviä ihmisiä. Musiikki oli toiminut symbolisena välineenä, jolloin musiikista nousevia

muistoja saattoi kokea uudelleen, turvallisessa ympäristössä. Nuoren elämänkaarityöskentelyn musiikki oli liittynyt vahvasti tunteisiin; musiikki oli nostanut muiston mieleen, aiheuttaen tunnekokemuksen. Itselle tärkeiden musiikkikappaleiden kuunteleminen elämänkaarityöskentelyn osana, oli auttanut nuorta käymään muistoja läpi tunnetasolla. (Jokivaara 2021, 21–24.)

Myös Forsblomin (2003) tapaustutkimuksesta ”*VIE MINUT, VIE MINUT JONNEKIN, MISSÄ ITKUNI ILONHELMINÄ PISAROI-* Tapauskertomus erään naisen merkityksellisenä kokemasta musiikista elämänkaaren tärkeiden kehitys - ja kasvuprosessien aikana” ilmeni, kuinka tutkimuksen kannalta merkittävin löytö oli ollut piilotettujen tunteiden löytyminen. Tutkimuksen osallistujan musiikkikappaleista oli löytynyt lisäksi paljon erilaisia merkityksiä, jotka olivat tiiviisti yhteydessä elämänkriiseistä nousevaan problematiikkaan sekä elämän eri kehitystehtäviin. (Forsblom 2003, 2.) Lehtosen (2008) musiikkielämäkertatutkimuksen tulokset ovat osoittaneet, kuinka jokin laulu oli antanut kasvot omille elämäkokemuksille, ja tämä oli johtanut oivalluksiin, vapauttaen voimavaroja muutokseen. Musiikki oli myös muistuttanut osallistujia haastavista elämäntilanteista, joissa selviytyminen oli ollut hiuskarvan varassa. Musiikki luo työskentelytunnelman, jossa tunteet ensin koetaan, jonka jälkeen ne voidaan tiedostaa sekä käsitellä. Musiikki tarjoaa positiivisia identifikaatiokohteita sekä korostaa yksilöllistä tapaa ilmaista itseään. (Lehtonen 2008.)

3.3 Samaistuminen musiikkiin

Kun ihminen ajautuu elämässään perimmäisten kysymysten äärelle, kuten ”kuka minä olen?” - musiikki voi auttaa rakentamaan identiteettiämme. Lehtosen (2007) tutkimusaineistosta käy ilmi, kuinka tärkeät musiikkikokemukset ovat merkinneet useille ihmisille syviä oivalluksen hetkiä, jolloin koko ihmisen elämänsuunta on muuttunut. Musiikin kautta saadut oivallukset ovat kehityksen kohokohtia. Elämä voi saada aivan uuden merkityksen. (Lehtonen 2007, 23.) Laulut ovat kuin ”avoimia kertomuksia”, joihin musiikin kuuntelija voi peilata omia elämän kokemuksiaan. Laulujen lyriikat ovat kuin musiikin kyllästämiä metaforia, jotka musiikin kuuntelija samaistaa omakseen. Samaistuminen antaa omaelämäkerrallisen merkityksen tärkeille lauluille, jonka kautta laulut koskettavat elämäntapahtumiin liittyviä tunnekokemuksia. Tärkeä laulu voi johtaa katharsis- kokemukseen, jonka kautta piileviä tunteita voidaan käsitellä. Musiikissa piilee

paradoksaalisuus; musiikki samanaikaisesti sekä kertoo että salaa jotakin, ja ilmaisee sanoin ilmaisematonta. Musiikin kuuntelu edellyttää empaattista asennetta; kyvyn löytää omasta elämästä vastinpintoja musiikin tarinaa kohtaan. Musiikki vahvistaa olemassaoloamme, ja etäännyttää ahdistavat kokemukset symbolisen etäisyyden päähän, jolloin näiden kokemusten käsittely tulee mahdolliseksi. (Lehtonen 2007, 86–87.) Musiikin voi tuntea kehossaan, jokaisessa solussaan. Musiikki saa aikaan voimakkaita tunteita, ja herättää kehossa jopa fyysisiä muutoksia; syke muuttuu musiikin mukana. Joskus voi olla haastavaa selittää toiselle ihmiselle, miksi joku musiikkikappale vain tuntuu maailman parhaalta. Jos musiikkimaku ei ole sama, voi sama kappale, jota kuuntelet esimerkiksi tuttavasi kanssa, herättää teissä aivan täysin erilaisia tuntemuksia. Musiikki on hyvin henkilökohtainen asia. (Ukkola-Vuoti 2017, 217.)

3.4 Tunnesäätelyä musiikin avulla

Musiikkitieteen professori ja säveltäjä Ilmari Krohn on todennut: ”Sävelet ilmaisevat omalla tavallaan sen, mihin sanat eivät riitä. Usein ne koskettelevat sielun syvimpiä tunteita ja saavat ne hellästi väräjäämään.” (Ahonen 1997, 215.) Musiikilliseen tunnekokemukseen vaikuttaa usea osatekijä; musiikki, musiikin kokija sekä ympäröivä konteksti. Musiikin sisältö tuottaa eriäviä tunnekokemuksia kuulijoissa. Musiikin herättämiin tunteisiin vaikuttaa musiikin rakenne; duuri luo ympärilleen iloista tunnelmaa, molli voittoinen musiikki luo (kärjistäen) surullisen tunnelman. On kuitenkin varottava tulkittaessa tätä liian kirjaimellisesti, sillä suomalaisen musiikin molli piirteet edustavat myös usein kaikkea muutakin kuin surua, kuten esimerkiksi kaihoa, herkkyyttä, onnellisuutta, nostalgiaa jne.

Mikään yksittäinen musiikin piirre ei tuota haluttua tunnetta, vaan tietyt yhdistelmät eri piirteitä ovat hyvä lähtökohta tunteiden heräämistä ajatellen. Musiikin rooli osana arjen tunnesäätelyä, on noussut tärkeäksi tutkimuskohteeksi musiikkipsykologiassa. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan prosesseja, joiden tavoitteena on ylläpitää tai muuttaa tunteiden esiintymistä, intensiteettiä tai kestoa. Tunteiden säätelyn tapoja kutsutaan säätelystrategioiksi, ja näitä ovat esimerkiksi tunnekokemuksen pohdinta, murheista irtautuminen tai uudelleen tulkitseminen myönteisemmässä valossa. (Peltola, Saarikallio & Eerola 2022, 377–386.)

Music in Mood Regulation (MMR) mallin musiikilliset tunteiden säätelyn strategiat:

1. Viihdyke

musiikin käyttö mukavan ilmapiirin luomiseksi ja positiivisen tunnetilan vahvistamiseksi

2. Elpyminen

rentoutuminen ja uuden energian saaminen musiikista (kun on väsynyt tai stressaantunut)

3. Elämykset

pyrkimys kokea voimakkaita tunnekokemuksia musiikin avulla

4. Irtautuminen

negatiivisten tunteiden, murheiden ja ikävien ajatusten unohtaminen musiikin avulla

5. Purkaminen

negatiivisten tunteiden purkamista kyseistä tunnetta kuvaavan musiikin avulla

6. Mielikuvatyöskentely

musiikin käyttö tunnekokemusten mielensisäisessä työstämisessä

7. Lohtu

ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemus musiikin avulla, surujen keskellä

(Peltola ym. 2022, 387–388.)

Musiikki nähdään tärkeänä elämäkerrallisena ja itsehoidollisena tunteiden prosessoinnin voimavarana sekä välineenä. Musiikki lohduttaa, poistaa yksinäisyyttä ja voi toimia eräänlaisena ystävän korvikkeena. Musiikki saattaa kuitenkin jopa syventää negatiivisia tunnetiloja ja ehkäistä ongelmien kohtaamista. Tämän on todettu liittyvän esimerkiksi masennukseen. Musiikin käyttökelpoisuus tunnesäätelyn voimavarana on siinä, millaisia säätelystrategioita musiikin kuunteluun liittyy. On havaittu, kuinka surullisen musiikin kuuntelu parantaa olotilaa, mikäli kokemukseen sisältyy surusta irtautumista tai uudelleen tulkintaa kokemuksesta, myönteisemmässä valossa. (Peltola ym. 2022, 387–388.) Musiikkia voi kuunnella melkein missä vain. Tässä piileekin mielestäni musiikin voiman puhuttelevuus. Musiikki on helposti saatavilla ja käytettävissämme.

3.5 Musiikin kuuntelu itsehoidollisena välineenä

Musiikin juuret ulottuvat ihmisen varhaiskehitykseen, koska aistimme erilaisia ääniä jo äidin kohdussa. Vauva kokeekin maailmaa juuri tunnetilojen ja aistien avulla. Lehtonen (2007) kirjoittaa: ”Kehityspsykologi Daniel Sternin mukaan vauvan sisäinen maailma on kuin jatkuvaa musiikkikokemusta. Ominaisuus ei häviä kehityksen kuluessa, vaan

muodostaa myöhemminkin musiikkikokemustemme perustan.” (Lehtonen 2007, 22.) Musiikkia voi kuunnella tai tuottaa itse, ja nämä molemmat puolet ovat läsnä myös musiikkiterapiassa. Musiikin kuunteluun liittyy kaksi puolta: elävän musiikin ja äänitetyn musiikin kuunteleminen. Oman mielimusiikin kuuntelu on tehokkain musiikin kuunteluun liittyvä hoitokeino. Musiikki aktivoi aivoja monipuolisesti. Tämä on todettu esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöihin liittyvissä tutkimuksissa, joissa musiikin kuuntelun on todettu nopeuttavan potilaan paranemista; Särkämön (2011) väitöskirjan tutkimuksen tulokset kannustavat käyttämään musiikin kuuntelua kuntouttavana aktiviteettina aivohalvauksen jälkeen. Kuuloympäristö voi aiheuttaa toipuvissa aivoissa pitkäaikaisia plastisia muutoksia. (Ukkola-Vuoti 2017, 199–200; Särkämö 2011, 65.) Monet musiikkiterapian menetelmät, kuten musiikin kuuntelu, laulaminen ja liikkuminen musiikin tahdissa, ovat kaikkien ihmisten ulottuvilla. Nämä menetelmät eivät vaadi juurikaan mitään erityisiä välineitä tai soittimia, ja ovat käytännössä lähes ilmaisia. Musiikkia voi kuunnella melkein missä vain. Älypuhelimet ja kuulokkeet kulkevat mukamme, ja pääsy musiikin maailmaan on helppoa esimerkiksi musiikin suoratoistopalvelujen tai internetin kautta. Voimme kuunnella musiikkia yksin kotona omassa rauhassa tai hakeutua ystävien pariin, tai johonkin ryhmään, jossa musiikkia käytetään. Olen kokenut jo nuoresta iästä saakka, kuinka musiikilla on terapeuttinen vaikutus tunteisiin. Tietyt lempilaulut; melodiat, sanoitukset ja rytmit johdattavat välittömästi voimakkaisiin tunnekokemuksiin. Musiikin avulla pääsee irtautumaan arjesta sekä kulkemaan mielikuvissa haluamaansa aikaan tai paikkaan.

Aivojen limbinen järjestelmä säätelee tunne-elämää ja muistia. Tämän seurauksena meillä on tunnesuhde asioihin, jotka muistamme. Musiikin aiheuttama tunnekokemus vaikuttaa suoraan aivojen limbiseen järjestelmään, ja näin ollen: Sama musiikki saattaa vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin, koska tunnekokemukset ja muistot ovat erilaisia. Musiikin kuuntelija voi soveltaa musiikin sisällöllisesti abstrakteja muotoja omaan henkilökohtaiseen kokemusmaailmaansa. Musiikki nostaa esiin ajatuksia, mielikuvia, tunteita ja fantasioita. Näin ollen musiikin herättämät mielikuvat ja tunteet johdattavat tärkeisiin muistoihin, ajatuksiin, tunteisiin ja kokemuksiin. Musiikkikokemus voikin olla tietynlainen sysäys oivallukseen. Musiikin merkitykseen sen kuulijalle vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, arvot ja asenteet. Musiikki voi toimia väylänä ihmisen tunteisiin sekä tiedostamattomaan puoleen, ja nostaa tietoisuuteen jo unohduksiin painuneita tunteita, ajatuksia sekä asioita. (Ahonen 1997, 55–58.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Tutkimuksen tehtävänä on tuoda kotimaan adoptoidun henkilön, minun, kokemus esille esimerkin omaisesti, koska tästä aihepiiristä on niin vähän tietoa saatavilla. Tutkimuksen tavoitteena on tietoisuuden ja tiedon lisääminen kotimaan adoptoidun näkökulmasta, sekä oma ammatillinen kasvu. Tutkimuksen merkityksellisenä tehtävänä on vertaistukena toimiminen toisille adoptoiduille; kokemuksiani on mahdollista reflektoida omaan elämään. Tutkimuksella on monia merkittäviä konteksteja; musiikin merkitys identiteetin rakentajana, adoptoidun identiteetin rakentumisen erityisyys sekä musiikin kuuntelu itsehoidollisena välineenä.

Adoptoitu on menettänyt suhteensa biologisiin vanhempiinsa. Adoptiolapseuden psykologisessa tarkastelussa lapsen erottamista juuriltaan pidetään yleensä ydinkysymyksenä. Identiteettiin liittyvä kysymys: ”Kuka minä olen?”, askarruttaa erityisesti adoptoituja ja sijaiskotilapsia. Nuoruusiässä adoptoiduilla alkaa nousta tarve tietää historiastaan ja saada selitys olemassaololleen. Adoptoitu alkaa miettiä myös ulkonäköön, perimään ja taipumuksiin liittyviä tekijöitä; ”mitä olen biologisilta vanhemmiltani perinyt?” (Siivola 2020, 114; 101–102.) Suomessa elämänkaarimusiikkiin pohjautuvia tutkimuksia on tutkinut muun muassa kandidaatintutkielmassaan Tuomo Jokivaara sijaishuollossa olevan nuoren kanssa, sekä Anita Forsblom keski-iässä olevan naisen näkökulmasta (Jokivaara 2021; Forsblom 2003.) Tässä autoetnografisessa tutkimuksessa olen uuden ilmiön äärellä, jossa pääsen tutkimaan elämänkaarimusiikin merkitystä kotimaan adoptoidun elämässä. Tutkimuskysymys tarkentui tutkimuksen edetessä.

Tutkimuskysymykseni on:

Millaisia merkityksiä elämänkaarimusiikki nostaa esiin kotimaan adoptoidun identiteetin rakentumisen näkökulmasta?

4.2 Tutkimustapa ja tutkimuksen lähtökohdat

Tutkimukseni on aihepiiriltään uniikki ja sensitiivinen. Tutkimustavaksi valitsin autoetnografian. Autoetnografia on ainutlaatuinen, omaelämäkerrallinen tutkimustapa, jossa tutkijan omista kokemuksista tuotetut kenttämuistiinpanot muodostavat tutkimuksen keskeisen aineiston. Tässä autoetnografisessa tutkimuksessa tarkastelen kotimaan adoptoidun elämänkaarta ja identiteetin rakentumista elämänkaarimusiikkini pohjalta. Tutkimuskysymys on muovautunut ja tarkentunut tutkimusmatkan edetessä. Halusin ottaa tämän haasteen vastaan, koska adoptiotaustani vuoksi koin, että minun on mahdollista käsitellä tätä sensitiivistä aihetta oman kokemukseni kautta. Autoetnografian on mahdollista tutkia sellaisia aihepiirejä, joita ei ehkä muuten voisi käsitellä (Uotinen.)

Autoetnografiassa tutkija tutkii oman elämänsä ilmiötä, jolloin tutkija on omaa elämäänsä koskevine havaintoineen tutkimuksen kohteena olevan ilmiön informantti. Autoetnografian pyrkimys on ymmärtää yleistä; tutkimalla yksittäistä ja yksityistä. Autoetnografia myös mahdollistaa sellaisiin aiheisiin tarttumisen, joista voi olla muuten vaikeaa tai jopa mahdotonta saada tietoa. Piilossa olevat tai vaietut ilmiöt ovat niitä, joita ei yleensä haastatteluin tai kyselyin tavoiteta. (Rannikko & Rannikko 2021, 57–62.) Adoptiota on tutkittu Suomessa vähän, mutta kansainvälisten adoptioiden kasvun myötä, myös tutkimuksellinen kiinnostus adoptiota kohtaan on Suomessa lisääntynyt. Tieteenaloista; erityisesti psykiatriassa on ollut tutkimuksellista kiinnostusta adoptoitujen elämän rakentumista kohtaan. (Siivola 2020, 55.) Viimeaikaisista tutkimuksista Siivolan (2020) väitöskirja *Adoptio osa elämää- kotimaisesti adoptoitujen kertomuksia*, lukeutuu tutkimukseni lähelähteisiin. Siivola kirjoittaa (2020) kuinka: ”useimmissa tapauksissa adoptiosta vaiettiin perheessä yhteisesti”, ja ”vanhempien lapsettomuus ja adoptio olivat - - perheessä väisteltäviä keskustelunaiheita.” Tabuihin sisältyy syyllisyyttä ja häpeää, ja tabun kielto toimii myös niin, että siitä mistä ei puhuta – ei ole ns. olemassa. (Siivola 2020, 138–139.) Tahdon omalta osaltani rikkoa puhumattomuuden kulttuuria, ja tuoda esiin oman kokemukseni kotimaan adoptoituna. Autoetnografia on tutkimustavaltaan erityinen, koska tutkijana tuotan itse tutkimuksen aineiston, sekä tulkinat aineiston analyysin pohjalta (Uotinen 2023.)

4.3 Tutkimusaineisto ja tutkimusaineiston keruu

Olin tehnyt musiikkiterapian perusopintojeni aikana (2020–2021), musiikillisen elämäkerran, jonka innoittamana lähdin miettimään elämänkaarimusiikkiani adoptoidun identiteetin rakentumisen kannalta. Pohdin, mitkä musiikkikappaleet ovat olleet minulle merkityksellisiä; elämäni varrella tapahtuneiden merkittävien tapahtumien aikaan. Itselleni merkityksellisiä musiikkikappaleita valikoitui yhteensä 16 kappaletta, aikajanalla ajateltuna teini-ikästäni keski-ikään, tähän kuluvaan vuoteen (2023) saakka. Kuuntelin musiikkikappaleen yksi kerrallaan, ja musiikkia kuunnellessani äänitin samaan aikaan puhettani Zoom H1n stereotallentimella. Puhuin tallentimeen täysin spontaanisti kaiken, mitä musiikista nousi mieleen ja mielikuviini. Pyrin kuuntelemaan jokaisen kappaleen yhden kerran, hyvin autenttisesti, ihan kuin kuulisin sävelmän radiosta. Neljä kappaletta kuuntelin kaksi- kolme kertaa, koska nämä neljä sävelmää aiheuttivat niin voimakkaita tunnereaktioita, että en pystynyt puhumaan nauhuriin ollenkaan ensimmäisellä kuuntelukerralla.

Pääsin aloittamaan kuunteluprosessia toukokuun 2023 lopulla, jolloin kuuntelin elämänkaarimusiikkilistaltani neljä ensimmäistä musiikkikappaletta, ja litteroin ne. Tämän jälkeen tuli pitkä, noin kahden kuukauden tauko, muun muassa lapseni pitkän kesäloman vuoksi. Koin, että tämä pitkä tauko oli lopulta hyvä asia, koska kuunteluprosessi meni heti niin syväälle sisimpään ja haastavien asioiden äärelle. Jatkoin kuunteluprosessia elokuun alussa, ja elokuun puoleen väliin mennessä sain vietyä koko kuunteluprosessin päätökseen. Litteroin audio äänitteet jokaisen kuuntelukerran jälkeen. Kuuntelukertoja oli yhteensä seitsemän, johon meni aikaa seitsemän päivää. Kuuntelin kaksi- neljä musiikkikappaletta yhden päivän aikana. Koin, että maksimissaan neljä musiikkikappaletta oli hyvä määrä kuunnella yhden päivän aikana, jotta prosessi ei käynyt liian uuvuttavaksi. Valitsemani musiikkikappaleet vaikuttivat todella voimakkaasti tunteisiini, joten useat hengähdystauot kuunteluprosessin aikana olivat tarpeen. Tutkimuksen kannalta en kokenut oleellisena listata elämänkaarimusiikkini musiikkikappaleiden nimiä. Musiikkivalinnoissani oli ratkaisevaa ja oleellista merkitysten löytäminen musiikista. Jokaisella on omanlaisensa elämänkaarimusiikki, ja musiikkikappaleista nousevat merkitykset ovat täten jokaisella ihmisellä uniikkeja.

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Analysoin litteroidun aineiston aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pyrkimyksenä on luoda teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineiston pohjalta. Aiemmillä tiedoilla ja havainnoilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen ja lopputuloksen kanssa. Oletuksena on, että analyysi on täysin aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.) Käytin tutkimuksessani aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, koska autoetnografina tuotan uutta tietoa audio äänitteiden muodossa. Aiemmat havaintoni ja tietoni eivät saa vaikuttaa analyysin lopputulokseen. Kuunteluprosessin aikana keskityin kappale kerrallaan vain musiikin kuunteluun, ja tyhjensin tietoisesti mieleni ennen musiikin kuuntelun aloittamista. Tässä tutkimuksessa kuvaan sanallisesti tuottamieni dokumenttien sisältöä.

Sisällönanalyysin menetelmällä on mahdollista analysoida dokumentteja objektiivisesti sekä systemaattisesti. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan ajatella karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Ensimmäisessä vaiheessa alkuperäisdataa redusoidaan siten, että kaikki tutkimukselle epäolennainen karsitaan pois. Redusointi voi tapahtua esimerkiksi niin, että litteroidusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja, ja samaa kuvaavia ilmaisuja alleviivataan samanvärisillä kynillä. Näin on mahdollista erotella erilaisia ilmiöitä alleviivaten niitä erivärisillä kynillä. Tutkimusdatasta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset, sekä niitä kuvailevat pelkistetyt ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2018; 117, 122–123.)

Tutkimusdatan redusoinnin eli pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely eli klusterointi. Samankaltaiset käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi. Luokitteluyksikkönä saattaa olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, käsitys tai piirre. Aineisto tiivistyy, kun yksittäisiä tekijöitä sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. Aineiston klusteroinnin jälkeen seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen: etsitään tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Koko analyysin teon ajan huolehditaan, että polku alkuperäisdataan säilyy aineistossa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston elämänläheisyys ja runsaus tekevät analyysivaiheen sekä haastavaksi että hyvin

mielenkiintoiseksi. Aineisto saattaa olla valtaisa, ja usein tutkija viettää viikkoja tai useita kuukausia etsiessään merkityksiä, sekä yrittäessään luoda järjestystä käsillä oleviin ilmiöihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–126.; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 220.)

Litteroin audio äänite aineiston jokaisen kuuntelukerran jälkeen käsin kirjoittamalla. Kuuntelukertoja oli yhteensä seitsemän. Tämän jälkeen kirjoitin litteroidun materiaalin omaan tekstitiedostoon. Litteroitua tekstiä kerääntyä kolme A4 sivua, Times New Roman fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Kun olin tehnyt litteroinnin, ryhdyin etsimään tekstistä pelkistettyjä ilmauksia elämäntapahtumista, jotka elämänkaarimusiikkini nosti mieleeni. Käytin erivärisiä kyniä tässä teemoittelu vaiheessa. Tämän jälkeen etsin pelkistetyistä ilmauksista (teemat) yhtäläisyyksiä, joista alkoi muodostua pääluokat (merkittävät elämäntapahtumat). Tutkimuskysymys alkoi tarkentua ja fokuoitua analysointi prosessin aikana.

Taulukko 1. *Esimerkki aineistoni redusoinnista.*

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
”Hääkuvassa mummo näyttää tosi paljon samalta kuin minä.”	<i>Ulkonäkö</i>
”Musiikki vapauttaa, helpottaa, auttaa.”	<i>Musiikin merkitys</i>

Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa luodaan perustaa tutkimuksen perusrakenteelle, sekä saadaan alustava kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Pelkistetyistä ilmauksista muodostui teemoja, jotka musiikin kuunteleminen nosti mieleeni. Tämän jälkeen yhdistelin samaan kategoriaan kuuluvia teemoja omiksi pääluokiksi, joista muodostui yhtenäinen pääluokka: merkittävät elämäntapahtumat. Aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi erottaa tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon. Aineistolähtöisyyden vuoksi ei voida etukäteen määritellä, mitä luokkia aineistosta muodostetaan. Nämä selviävät vasta analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.)

Taulukko 2. *Esimerkki aineistoni abstrahoinnista.*

Alkuperäisilmaukset	Teemat	Merkittävät elämäntapahtumat
”Biologiset juuret. Suku, mitä en koskaan voinut tuntea. Karjalaisuus elää minussa.”	<i>Karjalaisuus</i>	<i>Tuntemattomaksi jääneet biologiset sukulaiset (isovanhemmat)</i>
”Hääkuvassa mummo näyttää tosi paljon samalta kuin minä”	<i>Ulkonäkö</i>	
”Mää lähetin mun sisarukselle kirjeen yli kaksi vuotta sitten.” ”Sisarukset. Osa minua, aina, biologisesti.”	<i>Biologiset sisarukset</i>	<i>Juurten etsiminen ja löytäminen</i>

Pidän tutkimukseni kannalta oleellisena tietona aineistostani syntyneitä teemoja, sekä näistä muodostettuja pääluokkia. Musiikki nosti mieleeni identiteettini rakentumiseen vaikuttaneet tärkeät teemat, sekä näiden taustalla vaikuttaneet merkittävät elämän tapahtumat.

4.5 Eettiset ratkaisut

Kysymykset oikeasta ja väärästä ovat etiikan peruskysymyksiä. Tutkijan on otettava huomioon tutkimuksen tekoon liittyviä useita eettisiä kysymyksiä. Tutkimusaihetta valitessaan tutkija tekee jo ensimmäisiä eettisiä valintoja ja pohtii muun muassa aineiston anonymisointiin liittyviä seikkoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 23–27.) Autoetnografisessa tutkimuksessa tutkimuseettisten kysymysten pohtiminen on tutkimuskohteen läheisyyden vuoksi haastavampaa kuin tavanomaisissa tutkimuksissa. Autoetnografian oman elämän muisteluun ja havainnointiin liittyy yleensä useita muita ihmisiä. Itsensä likoon laittaminen tutkimuksen vuoksi on hyväksyttävää, mutta autoetnografian haasteeksi tulee tutkijan lähipiirin asioiden käsittelytapa. Lähipiiriä on mahdollista suojata käyttämällä henkilöistä esimerkiksi peitenimiä tai häivyttämällä henkilöllisyyksiä esimerkiksi yhdistelemällä eri ihmisten ominaisuuksia. Autoetnografisessa tutkimuksessa on eettisesti pohdittava sitä, mitä voi kertoa ja mitä ei. Autoetnografi joutuu kamppailemaan etiikan vuoksi, ja pohtimaan asemaansa sekä etiikkaa yleisempien yhteiskunnallisten ja

tieteellisten tavoitteiden valossa. Vaikka autoetnografi kirjoittaa tutkimusta omasta näkökulmasta, on tärkeää muistaa, että kertomukset eivät kuulu vain itselle vaan useille muillekin ihmisille. (Rannikko & Rannikko 2021, 77–81.)

Olen pohtinut eettisiä kysymyksiä todella paljon koko tutkimusprosessin ajan. Ensimmäinen eettinen kysymys itselleni oli, että ryhdynkö tekemään autoetnografista tutkimusta. Päädyin tekemään autoetnografiaa siitä syystä, että koin itselläni olevan suuri mahdollisuuden paikka avata kotimaan adoptoidun kokemusta, joka on ilmiönä hyvin sensitiivinen ja vaiettu aihe. Haluan omalta osaltani murtaa vaikenemisen kulttuuria yhteiskunnassa. Omia kokemuksiani julkituomalla pystyn raottamaan tabujen verhoa, joka kokemusteni mukaan usein adoptioon liittyy. Tämä aihe on minulle henkilökohtaisesti todella tärkeä ja haluan tuoda kokemukseni esiin esimerkin omaisesti, jotta ymmärrys ja tieto tästä aiheesta lisääntyisi yhteiskunnassa.

Koen tämän tutkimuksen merkityksellisenä tehtävänä vertaistukena toimimisen mahdollisuuden toisille adoptoiduille: kokemuksiani on mahdollista reflektoida omaan elämään. Aineiston sisällönanalyysiä tehdessäni, huomasin pian, kuinka vaikeaa on anonymisoida tekstiä liikaa. Koen, että jos olisin anonymisoinut lähipiiriäni vielä enemmän, koko tutkimuksen luettavuus ja ymmärrettävyys kärsisi siitä paljon. Kirjoitin aineistoni pohjalta nousseita asioita ja tapahtumia niin kuin ne ovat, ja pyrin rehellisyyteen ja autenttisuuteen. Anonymisoin lähipiiriäni, adoptioperhettäni ja biologista sukuani niin paljon, kuin koin sen mahdolliseksi. Ne asiat, jotka aineistooni ovat jääneet, ovat siellä perustellusta syystä. Aineistossani ilmenevät tapahtumat ja asiat ovat faktoja, ja minun elämässäni valtaisesti identiteettiini vaikuttaneita asioita tai tapahtumia.

5 TULOKSET

5.1 Elämänkaarimusiikki tunteiden ja muistojen herättäjänä

Musiikki nosti mieleeni hyvin voimakkaita tunteita, sekä muistoja menneisyydestä. Oli hämmästyttävää huomata, kuinka miltei jokaisen itselleni tärkeän ja merkityksellisen musiikkikappaleen kohdalla aloin itkeä melkein heti kun kappale alkoi soida. Itku saattoi purkautua jo musiikin ensitahdeista lähtien. Neljän musiikkikappaleen kohdalla, minulla oli ns. ”pala kurkussa” koko kappaleen ajan, en pystynyt puhumaan nauhuriin ensimmäisellä kuuntelukerralla juuri ollenkaan: ”Tuntuu, ettei pysty puhumaan edes, pala kurkussa.” Tunnereaktiot olivat niin voimakkaita. Nämä neljä musiikkikappaletta kuuntelin tämän vuoksi kaksi- kolme kertaa, mutta pääsääntöisesti pyrin kuuntelemaan jokaisen kappaleen yhden kerran, jotta kuunteluprosessista ei tulisi liian raskasta. Koin myös, että sain usean kappaleen kohdalla jo yhden kuuntelukerran jälkeen sanottua nauhuriin kaikki oleelliset, mieleeni tulevat asiat sekä tuntemukset. Musiikin kuuntelusta nousevien voimakkaiden tunteiden myötä pääsin hyvin elävästi kiinni muistoihin, jotka ovat olleet elämässäni todella merkittäviä. Itselleni merkitykselliset elämäntapahtumat nousivat musiikin kuunteluprosessin aikana mieleeni, tässä muutama esimerkki:

”Olin äidin vierellä, kun äiti kuoli, pidin kädestä. Ikävä äitiä.”

”Hääkuvassa mummo näyttää tosi paljon samalta kuin minä.”

Ajatus äidistä ensimmäisenä äänellisenä ja musiikillisena objektisuhteena on mielestäni hyvin silmiä avaava tieto adoptoidun näkökulmasta. Musiikillinen maailma, joka minulla on ollut kohdussa, on riistetty minulta pois välittömästi syntymäni jälkeen. Koska äänimuistot tallentuvat syvän tietoisuuden kerroksiin, pääsemme musiikin avulla niihin kiinni, ja muistomme sekä mielikuvamme voivat nousta esiin.

5.2 Elämänkaarimusiikki tietoisuuden lisääjänä

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulosten pohjalta ilmeni, kuinka elämänkaarimusiikkini nosti tietoisuuteeni identiteettini rakentumisen kannalta tärkeät teemat. Listasin nämä tärkeät teemat ja teemojen pohjalta syntyneet pääluokat:

merkittävät elämäntapahtumat, taulukkoon (taulukko 3), josta näkee myös aineistoni alkuperäisilmaukset.

Taulukko 3. *Musiikki nosti tietoisuuteen identiteettini rakentumiseen vaikuttaneet tärkeät teemat.*

Alkuperäisilmaukset	Teemat	Merkittävät elämäntapahtumat
”Äidin on pakko luopua minusta.” ”Lapsi kasvaa adoptiovanhempien luona.”	<i>Syntymä</i> <i>Äiti luopuu lapsesta</i>	<i>Adoptio</i>
”Isällä on vakava alkoholiongelma.” ”Pidin kaikki sisällä. Kaikki surut, kaikki vihat, kaikki tuska.” ”Oon ihan yksin.” ”Olin äidin vierellä, kun äiti kuoli, pidin kädestä. Ikävä äitiä.”	<i>Alkoholismi</i> <i>adoptioperheessä</i> <i>Haastava adoptiokodin tunneilmasto</i> <i>Syvä toivottomuus</i> <i>Adoptioäidin kuolema</i>	<i>Elämä adoptiovanhempien kanssa</i>
”Biologiset juuret. Suku, mitä en koskaan voinut tuntea. Karjalaisuus elää minussa.” ”Musiikilliset juuret” ”Hääkuvassa mummo näyttää tosi paljon samalta kuin minä.”	<i>Karjalaisuus</i> <i>Ulkonäkö</i>	<i>Tuntemattomaksi jääneet biologiset sukulaiset (isovanhemmat)</i>
”Mää lähetin mun sisarukselle kirjeen yli kaksi vuotta sitten.” ”Sisarukset. Osa minua, aina, biologisesti.”	<i>Biologiset sisarukset</i>	<i>Juurten etsiminen ja löytyminen</i>
”Minun ensimmäinen, biologinen verisukulainen.”	<i>Oma äitiys</i>	<i>Lapseni syntymä</i>
”Se on arvokasta, että vielä 20. avioliittovuoden jälkeen ollaan yhdessä.” ”Kaikki ollaan kestäetty.”	<i>Parisuhteen merkitys</i>	<i>Avioliitto</i>
”Laulu kertoo mun elämästä.” ”Musiikki vapauttaa, helpottaa, auttaa.” ”Itken hevosten kanssa.” ”Minä haluan ja aion selviytyä.” ”Nämä (laulun) sanat kertoo mun elämästä ja terapiasta.”	<i>Musiikin merkitys</i> <i>Hevoset</i> <i>Halu selviytyä</i> <i>Terapia</i>	<i>Selviytyminen</i>

Tärkeiden teemojen pohjalta syntyneet pääluokat; adoptio, elämä adoptiovanhempien kanssa, tuntemattomaksi jääneet biologiset sukulaiset (isovanhemmat), juurten etsiminen ja löytyminen, lapseni syntymä, avioliitto ja selviytyminen, tekivät näkyväksi identiteettini rakentumiseen vaikuttaneita merkittäviä elämäntapahtumia. Elämänkaarimusiikkini nosti identiteettiini vaikuttaneet elämäntapahtumat tietoisuuteeni. Taulukko 3. tekee näkyväksi identiteettini rakentumisen ajan saatossa, pala palalta, uuden tiedon (biologisista sukulaisista) sekä elämäkokemusten ja haasteiden myötä. Tutkimuksen kannalta oli oleellista, että musiikkikappaleiden valinnat perustuivat elämänkaarimusiikkiini, jonka koen itselleni merkityksellisenä.

Merkille pantavaa oli myös tunteiden käsittely, ja tunteiden purkaminen musiikin avulla; musiikkia kuunnellessa. Yhdeksästä musiikkikappaleesta nousi vahvana tunteena suru. Suru tuli myös osassa litteroitua tekstiä suoraan sanoitetuksi. Surutyöskentely tuli elämänkaarimusiikkini avulla käsinkosketeltavaksi. Elämänkaarimusiikin kuuntelu toi tietoisuuteeni myös piilevän surun ja kauan sitten jo unohdetun haastavan elämäntapahtuman. Aineistosta nousi myös voimakkaasti esille samaistuminen musiikkiin sekä laulujen sanoituksiin:

"Merkityksellinen kappale. Menee syvälle sieluun."

"Tää laulu kertoo mun elämäntarinaa."

"Tämä on mun mummon ja isomummon tarina."

"Tämä laulu on osa mun juuria. Mun juuret. Se kuka on. Mistä on. Millainen on."

Koin hyvin vahvoja samaistumisen tunteita itselle tärkeisiin musiikkikappaleisiin. Samaistuin usean kappaleen kohdalla laulun sanoitukseen tai kappaleen tunnelmaan ja sävellykseen. Laulujen lyriikoiden kautta peilasin omaa elämäni laulun tarinaan, ja koin voimakkaita samaistumisen tunteita laulujen tarinoita kohtaan. Musiikki toimi peilinä omille kokemuksilleni, tunteilleni sekä muistikuvilleni.

6 POHDINTA

Kandidaatintutkielmani tavoitteena oli tutkia kotimaan adoptoidun elämänkaarimusiikista nousevia merkityksiä identiteetin rakentumisen kannalta. Halusin tuoda oman kokemukseni autoetnografisen tutkimustavan muodossa esille, jotta tästä vähän puhutusta ja vaietusta aiheesta olisi mahdollista saada lisätietoa sekä ymmärrystä adoptoidun identiteetin rakentumisen erityisyyttä kohtaan. Aineiston tuloksista ilmeni, kuinka elämänkaarimusiikkini nosti tietoisuuteen merkittävät elämäntapahtumat, joiden koen vaikuttaneen identiteettiini rakentumiseen. Musiikki nosti tietoisuuteen myös jo erään kauan sitten unohdetun haastavan elämäntilanteen, jolloin koin valtaisaan yksin jäämistä vaikeiden asioiden kanssa, sekä piilevän surun. Elämänkaarimusiikkini toimi peilinä ja samaistumisen kohteena, sekä toi elämänkaareni tapahtumat näkyväksi; tietoisuuteen. Samaistuin todella voimakkaasti laulujen sanoituksiin sekä musiikin tunnelmiin ja sävellyksiin. Elämänkaarimusiikkini auttoi käsittelemään ja purkamaan surun tunteita.

Tutkimukseni keskeinen johtopäätös on, että elämänkaarimusiikki auttaa nostamaan tietoisuuteen adoptoidun merkittäviä elämäntapahtumia. Tietoisuus omaan identiteettiin vaikuttaneista elämäntapahtumista, antaa mahdollisuuden käsitellä näitä merkittäviä tapahtumia, ja saada niistä otetta. Kun ihminen tulee tietoiseksi identiteettiinsä vaikuttaneista tapahtumista, hän kohtaa tiedostamattoman puolensa. Näin on mahdollista toteuttaa Jungin terminologian ”das selbst; kasvu kohti omaa itseä.” Olen tällä matkalla, kohti syvempää itsetuntemusta sekä ammatillista kasvua. Ymmärrys ja tietoisuus adoptoidun identiteetin rakentumista kohtaan lisääntyi sekä selkiytyi. Gravestock (2021) kirjoittaa kirjassaan *Music therapy in adoption and trauma*, kuinka terapeutin on hyvä tunnistaa ja käsitellä omia säröjään ja haavoittuvuuttaan. Terapeutti työskentelee tästä positiosta käsin, ei täydellisenä ja kaikkietävänä terapeutina, vaan inhimillisesti; säilyttäen tietoisuuden haavoittuvuudestamme. Oman trauman tunnistaminen on tärkeää myös siltä kannalta, ettei terapiatyö aiheuta lisävaikeuksia itsellemme. Terapeutti työskentelee voimakkaiden tunteiden siirron ja vastasiirtymien parissa, joten omasta itsestä huolehtiminen on tärkeää. (Gravestock 2021, 170.) Ruudin (1998) tutkimuksen tuloksena syntyneet musiikin ja identiteetin nelijaon kohdat; ajan ja paikan tila sekä transpersoonallinen tila, nousivat elämänkaarimusiikkini merkityksistä voimakkaasti

esille. Ajan ja paikan tilaan liittyvät juuret, maantieteellinen tila ja kansanmusiikki peilautuivat hyvin vahvasti elämänkaarimusiikkini karjalaiseen itkuvirsi kappaleeseen ”itku suistamolaisille siirtolaisuudesta”. Itkuvirren kuunteleminen vei minut luovutettuun Karjalaan, josta biologiset isovanhempani ovat lähtöisin. Karjalaisuus teema nousi aineistostani hyvin vahvasti esille. Transpersonaaliseen tilaan liittyvä sanoin kuvaamaton musiikkikokemus (huippukokemus), liittyy elämänkaarimusiikkini kappaleeseen ”Konevitsan kirkonkellot”. Kuten Ruud (1998) on kirjoittanut tutkimuksessaan, tällaiset musiikilliset huippukokemukset edistävät tietoisuuden muuttumista ja ihminen voi kokea, kuinka hänen identiteettiinsä lisätään uusia merkityksiä. Koen, että tämä kappale toimii kohdallani juuri tällä tavalla; vahvistaa identiteettiäni, sekä antaa merkityksen ja tarkoituksen tunnetta elämääni. Näiden merkittävien oivallusten kautta, koen olevani osa historiallista jatkuvuutta, tiedostaen mistä juureni ovat lähtöisin; luovutetusta Karjalasta. Elämänkaarimusiikistani mieleen nousseet merkittävät elämäntapahtumat tekevät näkyväksi adoptoidun kaksoiskiinnittymisen (kaksijuurisuus-käsite), kahteen eri sukuun kuulumisen. Nämä aineistoni alkuperäisilmaukset kuvaavat tätä adoptoidun kaksoiskiinnittymistä:

”Lapsi kasvaa adoptiovanhempien luona.”

”Biologiset juuret. Suku, mitä en koskaan voinut tuntea.”

Aineistossani nousi esille myös geeniperimän ja ulkonäön merkitys adoptoidun elämässä, tärkeänä osana identiteetin rakentumisesta. Aineiston ilmaukset ”hääkuvassa mummo näyttää tosi paljon samalta kuin minä”, ja puhe omasta lapsesta: ”minun ensimmäinen, biologinen verisukulainen.” Nämä geeniperimään liittyvät ilmaukset, jotka musiikin kuuntelusta nousivat tietoisuuteeni, ovat merkittäviä tapahtumia oman identiteettini hahmottamisen prosessissa. Adoptoituna koen, että oman lapseni syntymä oli hyvin merkittävä kokemus minulle: lapseni on ensimmäinen biologinen sukulainen, jonka tunnen, ja joka kuuluu elämääni aina. Koska identiteetti muovautuu myös ihmisen ulkopuolella, ulkonäön oletetaan yhdistävän lapsi omiin vanhempiinsa (Siivola 2020, 115.) Adoptoituna en ole voinut peilata, enkä verrata itseäni adoptiovanhempiini. Tämä on aiheuttanut minulle paljon hämmennystä. Pitkän etsinnän seurauksena, noin 40-vuotiaana, olen vasta saanut ensimmäiset valokuvat biologisesta suvustani ja biologisesta mummostani. Valokuvien, sekä biologisten sukulaisten mukaan, näytän hyvin paljon

mummoltani, meidän piirteissämme on vahvaa yhdennäköisyyttä. Identiteettini on rakentunut ikään kuin pala palalta, uuden tiedon ja tietoisuuden myötä. Elämänkaarimusiikkini valintakriteerit pohjautuivat täsmälleen samoihin seikkoihin, jotka Zandersin (2012) tutkimuksessa tulivat esille: musiikki valintani perustuivat itselleni tärkeisiin musiikkikappaleisiin ja kappaleissa korostui laululyriikoiden merkitys, sekä lyriikoiden liittäminen oman elämäni kokemuksiin. Elämänkaarimusiikkini kuunteluprosessi on auttanut minua kehittämään identiteettiäni eheämpään suuntaan, syvemmän tietoisuuden myötä.

Tunnetyöskentely liittyi hyvin vahvasti elämänkaarimusiikkini kappaleisiin. Merkittävä huomio oli piilevän surun tunteen tiedostaminen, joka oli musiikkia kuunnellessa käsinkosketeltavaa ja hetkellisesti jopa musertavaa surua menneistä tapahtumista. Koin voimakasta surua ja myötätuntoa itseäni kohtaan, kun musiikkia kuunnellessa tiedostin, kuinka yksin olen nuoruudessani ollut. Tunsin ja tiedostin syvästi, kuinka olin joutunut pakosta kantamaan taakkoja, jotka eivät nuoren elämään olisi kuuluneet. Tein ikään kuin muistelutyötä puhuessani nauhuriin. Puhuin nauhurille kaiken, mitä musiikin kuuntelu siinä hetkessä nosti mieleeni. Koin, että tämä oli hyvä tapa toteuttaa aineiston keruuta. Kerroin kaiken mitä mieleeni nousi, hyvin autenttisesti; mitä juuri siinä hetkessä koin tunnetasolla. Tällä tavalla sain kaiken sanottua itsestäni ulos, ja koen, että mitään tärkeää ei jäänyt sanomatta. Aineiston analyysiprosessin aikana pyrin keskittymään pelkästään aineistoni litteroituun tekstiin, sekä pidin paljon taukoja analyysiä tehdessäni. Tauottamalla analyysin tekoa sain etäännytettyä itseäni aineiston vahvoista tunnepitoisista teksteistä.

Tutkimukseni vahvisti aiempia Zandersin (2012), Jokivaaran (2021), Forsblomin (2003) sekä Lehtosen (2008) tutkimuksia. Merkittävimmät yhtäläisyydet tutkimuksissa olivat; mielimusiikin käyttäminen ja omasta mielimusiikista nousevat muistot sekä tunnekokemukset, joiden kautta tietoisuus omasta eletystä elämästä ja identiteetistä on lisääntynyt. Tietyt itselleni tärkeät musiikkikappaleet antoivat kasvot elämäkokemuksilleni, ja koin suuria oivalluksen hetkiä kuunteluprosessin aikana. Keskeistä oli muistojen ja tunteiden herääminen musiikkia kuunnellessa, musiikkiin samaistuminen, sekä tunnesäätely; piilotettujen tunteiden löytyminen ja purkaminen musiikin avulla. Tutkiessani elämänkaarimusiikistani nousevia merkityksiä huomasin, kuinka merkittävä rooli tunnekokemuksilla tietystä musiikkikappaleesta oli. Vanhat, jo

unohtuneetkin tunteet nousivat hyvin voimakkaasti pintaan itselle tärkeää musiikkia kuunnellessa. Tietyn elämänvaiheen musiikkikappale nosti muistot hyvin elävästi tietoisuuteen. Musiikin kuuntelu viritti mieleni tärkeiden ja merkittävien muistojen äärelle. Kaksi musiikkikappaletta nosti erään jo täysin unohdetun tapahtuman elävästi mieleeni: kokemus valtaisasta yksin jäämisestä nuoruudessa, ja siitä seurannut syvä toivottomuuden tunne palautui kehooni ja mieleeni hyvin elävästi. Yllätyin todella paljon vahvasta tunnereaktiostani. Musiikin kuuntelu palautti minut syviin epätoivon hetkiin, joita koin nuoruudessani, teini-ikäisenä. Musiikin käyttö tunnesäätelyn voimavarana riippuu siitä, millaisia tunnesäätelystrategioita (MMR-malli) musiikin kuunteluun liitetään. Käsittelin ja purin surun tunteita musiikkia kuunnellessani: musiikki palautti muiston mieleeni, ja pystyin purkamaan muistoon liittyvää surua itkemällä. Havaitsin, kuinka surullisen musiikin kuuntelu paransi olotilaani, koska sain musiikin kuuntelun aikana kokemuksen surusta irtautumisesta ja pystyin lopulta tulkitsemaan omaa kokemustani myönteisemmässä valossa. Koen tämän vaikuttaneen myös identiteettini rakentumiseen; pystyn hyväksymään ja tiedostamaan menneisyyden vaikeankin elämäntilanteen osaksi itseäni ja menneisyyttäni. Havaitsin lisäksi yhtäläisyyksinä Zandersin (2012) laadulliseen tutkimukseen, kuinka lempimusiikkini on toiminut itselläni samalla tavoin kuin Zandersin tutkimuksen sijaishoidon nuorilla; eräänlaisena kiintymyskohteena sekä turvallisuuden ja lohduttavan tunteen tuojana. Koen myös, että itselleni tärkeä elämänkaarimusiikki on auttanut kehittämään identiteettiäni selkeämpään suuntaan; siihen suuntaan, kuka pohjimmiltani koen olevani. Muun muassa karjalaisen geeniperimän tiedostaminen ja käsitteleminen musiikin avulla on ollut identiteettityössäni avainasemassa. Kahden viimeisen vuoden aikana löytynyt lempimusiikki, joka elämänkaarimusiikkiini kuuluu, on ikään kuin selkeytyneen identiteettini metafora.

Tutkimukseni on aihepiiriltään uniikki. Tutkimukseni tulokset perustuvat yhden kotimaan adoptoidun kokemuksiin, ja aiempaa vastaavaa tutkimusta adoptoitujen parista ei löydy. Tutkimukseni tavoitteena on tuoda kotimaan adoptoidun kokemus esille, jotta ymmärrys ja tieto aiheesta kohtaan lisääntyy. Tutkimus tekee näkyväksi yhden kotimaan adoptoidun kokemuksen musiikin kuuntelun terapeuttisuudesta sekä itsehoidollisuudesta. Olen tehnyt tämän tutkimuksen muodossa syvällistä matkaa kohti itseäni. Matkaani on mahtunut hyvin voimakkaita tunteita, kasvukipuja ja suuria oivallusten hetkiä. Elämänkaarimusiikki nosti tietoisuuteeni identiteettini rakentumiseen vaikuttaneet

tärkeät teemat. Lisääntyneen tietoisuuden myötä, koen, että olen saanut otetta hyvin vaikeista menneisyyteni tapahtumista, ja kasvanut kohti eheämpää minäkuva ja identiteettiä. On huomioitava, että tutkimukseni - oma kokemukseni - ei ole yleistettävissä kaikkiin kotimaan adoptoituihin. Suhde musiikkiin on jokaisella yksilöllinen. Lisäksi jokaisella adoptoidulla on oma elämän polkunsä; omat yksilölliset kokemuksensa adoptiopeheessä kasvamisesta, sekä mahdollisesta juurten etsimisestä. Kaikki adoptoidut eivät koe tarpeellisena tai mahdollisena etsiä juuriaan. Vaikka olen aiemmin käsitellyt paljon identiteettiini liittyviä tapahtumia ja asioita, tutkimus osoittautui yllättävän haastavaksi toteuttaa. Tutkimusaineisto olisi voinut olla laajempikin, mutta oman jaksamisen vuoksi koin, että 16 musiikkikappaletta ja näiden pohjalta syntynyt aineisto oli minulle tähän hetkeen sopiva määrä. Kuunteluprosessi vei hetkellisesti hyvin syvälle, syvien tunteiden ja muistojen äärelle. Kirjoittamisvaiheessa tuli kiireen tuntua ajoittain, koska keväällä ja kesällä jouduin pitämään pidempää taukoa tutkimuksen teosta, muun muassa henkilökohtaisten syiden vuoksi. Pitkä tauko oli oman hyvinvoinnin kannalta todella tärkeä. Litteroidun materiaalin työstäminen, sisällönanalyysin vaiheessa, oli kaikista raskain prosessi henkisesti. Tietyt haastavat ja kipeät muistot nousivat kirjoittaessani aina uudelleen mieleeni. Kirjoittamisprosessia varten olisi ollut hyvä varata vielä enemmän aikaa. Pidin usein paljon taukoja ja välipäiviä kirjoittamisesta, jotta sain etäisyyttä aiheeseen.

Erittäin mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi tutkia kahta aikuisten adoptoitujen ryhmää; kotimaan adoptoidut ja ulkomaan adoptoidut, sekä vertailla tuloksia näiden kahden ryhmän välillä. Millaisia merkityksiä elämänsäkaarimusiikki nostaisi esiin identiteetin rakentumisen näkökulmasta, ja olisiko näiden kahden ryhmän välillä eroavaisuuksia. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten esimerkiksi Ruudin (1998) musiikin ja identiteetin nelijaon kohdat – Ajan ja paikan tila, sekä transpersoonallinen tila – näkyisivät mahdollisesti tutkimustuloksissa. Millaisia merkityksiä kansanmusiikilla mahdollisesti olisi, tai löytyisikö näistä kahdesta tutkittavasta ryhmästä (kotimaan adoptoidut ja ulkomaan adoptoidut) musiikillisia huippukokemuksia; kielen rajoja ylittäviä musiikillisia kokemuksia. Filosofii Kierkegaard on todennut: ”Elämää voidaan ymmärtää vain takaperin; mutta elämä on eletävä eteenpäin” (MielenIhmeet 2022.) Juuri näin onkin tehtävä, eletävä elämää eteenpäin, yrittäen ymmärtää oman elämän merkittävien tapahtumien vaikutukset itseemme. Elämänsäkaarimusiikin auttaessa lisäämään tietoisuutta omasta elämänsähistoriastamme sekä identiteetistämme.

LÄHTEET

- Ahonen, H. (1997). *Musiikki – sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet*. (2. korjattu painos). Hakapaino Oy.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista*. WSOY.
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. (14. uudistettu painos). WSOYpro Oy.
- Forsblom, A. (2003). *VIE MINUT, VIE MINUT JONNEKIN, MISSÄ ITKUNI ILONHELMINÄ PISAROI; Tapauskertomus erään naisen merkityksellisenä kokemasta musiikista elämänkaaren tärkeiden kehitys- ja kasvuprosessien aikana* [Pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9957/G0000403.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gravestock, J. (2021). *Music therapy in adoption and trauma*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13. osin uudistettu painos). Tammi.
- Jokivaara, T. (2021). *Elämäni soundtrack - Mitä merkityksiä sijaishuollossa oleva nuori antaa musiikille elämänkaarityöskentelyssä* [Kandidaatintutkielma, Jyväskylän avoin yliopisto].
- Lastensuojelun keskusliitto. (2018). Adoption asema lastensuojelussa– Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten asenteita, näkemyksiä ja kokemuksia. https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/LSKL_adoptio_julk_0499_LR-2.pdf
- Lehtonen, K., Juvonen, A. & Ruismäki, H. (2015). Eheyttävät musiikkimuistot osana elämäntarinaa. <https://musiikki.journal.fi/article/download/97173/55465/163531>

- Lehtonen, K. (2008). Johdatus musiikkipsykoterapiaan. *Psykoterapia-lehti* 27 (2).
- Lehtonen, K. (2007). *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- MielenIhmeet. (2022). Søren Kierkegaard: eksistentialismin isän elämäkerta. Artikkel. <https://mielenihmeet.fi/soren-kierkegaard-eksistentialismin-isan-elamakerta/>
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2014). *Kehityopsykologiaa – lapsuudesta vanhuuteen*. (5. muuttamaton painos). Hansaprint Oy.
- Peltola, H-M., Saarikallio, S. & Eerola, T. (2022). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toiviainen, P. (toim.) *Musiikkipsykologia*. (2. uudistettu painos). Eino Roiha- säätiö.
- Rannikko, A. & Rannikko, P. (2021). Autoetnografia ja vaikenemisen kulttuuri. Teoksessa Ryynänen, S. & Rannikko, A. *Tutkiva mielikuviutus – luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä*. Gaudeamus Oy.
- Romppanen, M. (2001). *"Satumaa on ihmisen sielussa": tutkielma laulun terapeuttisen käytön ulottuvuuksista Satumaa-tangon kuuntelukokemusten pohjalta* [Pro gradu-tutkielma, Jyväskylän Yliopisto].
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: improvisation, communication and culture*. Barcelona Publishers.
- Saaristo, K. & Jokinen, K. (2004). *Sosiologia*. WS Bookwell Oy.
- Siivola, S. (2020). *Adoptio osa elämää - Kotimaisesti adoptoitujen kertomuksia* [Väitöskirja, Lapin Yliopisto].

Särkämö, T. (2011). *Music in the recovering brain* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto].
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/69d7c425-c44c-4859-b9de-99cdf847f57d/content>

Tiitinen, A. (7.10.2020). Adoptio. Lääkärikirja Duodecim.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ukkola-Vuoti, L. (2017). *Musikaaliset geenit - hyvinvointia musiikista*. Kustantamo S&S.

University of Bergen. (2022). Grieg Research school in interdisciplinary Music studies.
<https://www.uib.no/en/rs/grieg/153462/even-ruud>

Uotinen, J. (2023). Autoetnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. *Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto*.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettiset-metodologiset-viitekehukset/autoetnografia/>

Utunen, J. (2011). *Adoptio ja siihen liittyvä lainsäädäntö Suomessa sekä adoptiolapsen perintöoikeus* [Opinnäytetyö, Saimaan ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36558/Utunen_Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vihreälehto, I. (2020). *Isä tuntematon – suvun salaisuuksien jäljillä*. Atena Kustannus Oy.

Zanders, M. L. (2012). *The Musical and personal biographies of adolescents with foster care experience*. Barcelona Publishers.
<https://barcelonapublishers.com/resources/QIMTV7/Zanders2012.pdf>