



Maskuliinisuus muutoksessa

suomalaisten miesten podcastit vaikeista tunteista puhumisen ja
maskuliinisuuden rakentamisen tiloina

Kirsikka Ojala
Maisterintutkielma

Alue- ja kulttuurintutkimuksen maisteriohjelma
Euroopan kulttuurien tutkimus
Humanistinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
Maaliskuu 2024

Tiivistelmä

Tiedekunta: Humanistinen

Koulutusohjelma: Alue- ja kulttuurintutkimuksen maisteriohjelma

Opintosuunta: Euroopan kulttuurien tutkimus

Tekijä: Kirsikka Ojala

Työn nimi: Maskuliinisuus muutoksessa: suomalaisten miesten podcastit vaikeista tunteista puhumisen ja maskuliinisuuden rakentamisen tiloina

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Maaliskuu 2024

Sivumäärä: 69

Avainsanat: Maskuliinisuus, affekti, tunne, terapeutin eetos, työntekijäkansalaisuus

Ohjaaja tai ohjaajat: Anu Korhonen ja Jouni Järvinen

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto

Muita tietoja:

Tiivistelmä:

Tämä maisterintutkielma käsittelee miesten puhetta negatiivisiksi mielletyistä tunteista suomalaisissa, miesten pitämässä podcasteissa vuosilta 2019–2023. Tutkielman tarkoituksena on selvittää syitä vaikeiden tunteiden taustalla sekä tarkastella sitä, millaisia selviytymiskeinoja miehillä on selvitä tunne-elämän ongelmien kanssa ja miksi selviytymiskeinot ovat sellaisia kuin ne ovat. Tämän lisäksi tutkielman keskeisenä tavoitteena on ymmärtää miesten lisääntyvän tunnepuheen merkitystä maskuliinisuuden uudelleenrakentamisessa sekä tarkastella kriittisesti sitä, missä määrin hybridinen maskuliinisuus ja siihen kytkeytyvä lisääntynyt tunnepuhe ja muu emotionaalinen avoimuus kykenevät haastamaan hegemonisen maskuliinisuuden sekä epätasa-arvoa ylläpitävät valta-asetelmat eri ihmisryhmien välillä.

Tutkielma on toteutettu laadullisen, aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla ja paikantuu kulttuurintutkimuksen kentälle tarkempina tutkimuskohteina tunteet, affektit ja maskuliinisuus, joiden kulttuurisessa tarkastelussa erityisesti sosiologia, sukupuolen tutkimus ja antropologia ovat tärkeässä osassa. Tutkielman tärkeimmiksi teemoiksi nousevat ympäristön vaikutus vaikeiden tunteiden ja tunne-elämän ongelmien syntymiselle, itsenäinen tunnetyö sekä avoimeen tunneilmaisuuksiin liittyvät haasteet ja mahdollisuudet. Syitä tarkastellessa keskeisimmiksi konteksteiksi muodostuvat uusliberalistinen kulttuuri sekä hegemonisen maskuliinisuuden normit, jotka vaikuttavat erityisesti siihen, miksi miehet kokevat vaikeita tunteita, kuten henkistä painetta, ahdistusta, masennusta, häpeää ja riittämättömyyden tunteita.

Tutkimukseni mukaan miehet näkevät kaikista haitallisimpana maskuliinisuuden normina tunteiden tukahduttamisen, joka luonnehtii erityisesti menneiden miessukupolvien emotionaalista kulttuuria. Perinteisestä maskuliinisuudesta pyritään irtaantumaan terapeutin eetoksen avulla, joka korostaa tunteista vaikeiden tunteiden sijaan tunteiden avointa ilmaisua. Miehet tulevat kuitenkin myös diskursiivisesti uusintaneeksi hegemonisen maskuliinisuuden normeja. Tämä tulee näkyväksi essentialisoivien diskurssien kautta, jotka liittävät tunteellisuuden biologian kautta voimakkaammin naiskehon ominaisuudeksi, mikä saa miehet näyttämään rationaalisempina sukupuolena mutta toisaalta myös rajoittaa miesten tunneilmaisua. Myös tietynlaiset selviytymiskeinot, kuten ongelmien itsenäinen työstäminen sekä ratkaisukeskeinen lähestymistapa ongelmanratkaisussa valikoituvat miesten käyttöön, mikä vahvistaa normia autonomisesta, rationaalisesta miehestä. Emotionaalinen avoimuus on yleisesti ottaen miehille vaikeampaa silloin, kun haavoittuvaisuutta ilmaistaan muille ihmisille, sillä tällaiset tilanteet sisältävät riskin epämaskuliiniseksi tuomituksi tulemisesta.

Terapeutin kulttuuri saa yksilöt osaltaan tarkastelemaan ongelmiaan yksilökeskeisesti ja selviytymään niistä minuuttiaan terapeutin työstämällä, mikä on ongelma silloin, kun katse tulisi suunnata enemmän yhteiskunnan suuntaan. Yleisesti ottaen parempien tunnetaitojen ja avoimemman tunneilmaisun kehittämistä voidaan kuitenkin pitää positiivisena kehityssuuntana, sillä miehet näkevät niiden parantavan henkistä hyvinvointiaan ja uskovat parempien tunnetaitojen vaikuttavan myös positiivisesti miesten ympäristöön. Näin ollen miesten emotionaalisen kulttuurin muuttumista avoimempaa tunneilmaisua korostavaan suuntaan voidaan pitää tärkeänä myös yhteiskunnallisesti.

Haluan kiittää Suomen Akatemiaa ja Svenska litteratursällskapetia Holger Frykenstedtin stipendirahaston apurahan myöntämisestä tutkielmalleni sekä Helsingin yliopistoa Gradut valmiiksi! -stipendistä. Apurahat ovat olleet merkittävä apu tämän tutkielman loppuun saattamisessa.



SVENSKA LITTERATURSÄLLSKAPET I FINLAND

Sisällysluettelo

| | |
|---|-----------|
| 1.Johdanto | 1 |
| 1.1 Aiheen esittely ja tutkimuskysymykset..... | 1 |
| 1.2 Aineisto ja metodit | 3 |
| 1.3 Teoreettiset käsitteet..... | 6 |
| 1.4 Aiempi tutkimus | 10 |
| 2.Kulttuuri, yhteiskunta ja tunteet | 12 |
| 2.1 Paineita vaatimuksista, vaan kuka vaatii? | 12 |
| 2.2 Internet diagnosoi ja some ahdistaa | 24 |
| 2.3 Toiseuttaminen, itseinho ja viha..... | 31 |
| 3. Yksityistä vai jaettua? Itsenäinen tunnytyö ja tunteiden ilmaisun ristiriitaisuus | 37 |
| 3.1 Mielenhallintaa, miehen hallintaa vai molempia?..... | 37 |
| 3.2 Puhumisen sietämätön keveys ja vaikeus..... | 44 |
| 3.3 Hävetty, toivottu itku..... | 52 |
| 4. Hegemoniseen maskuliinisuuteen samaistumisen ja siitä irtaantumisen ristitulessa | 58 |
| Lähdeluettelo..... | 64 |

1. Johdanto

1.1 Aiheen esittely ja tutkimuskysymykset

Naisten tunteellisuus ja miesten rationaalisuus ovat sukupuoliin liitettyjä käsityksiä, jotka ovat eläneet sitkeästi länsimaisissa kulttuureissa ja säilyttäneet jossain määrin elinvoimansa tähän päivään saakka. Naisen oletettu tunteellisuus on asettanut länsimaisessa historiassa naisen asemaan, jossa nainen on näyttäytynyt epäluotettavana sekä kykenemättömänä rationaaliseen ajatteluun ja päätöksentekoon, mistä johtuen miehen ”luonnollisena” tehtävänä on ollut toimia hallitsevissa ja päättävissä tehtävissä yhteiskunnassa sekä kontrolloida naisen impulsiivisuutta ja kurittomuutta (Sturkenboom 2000, 58). Nykytiedon valossa sukupuolet ymmärretään kuitenkin biologisen perustansa lisäksi kulttuurisesti rakentuneiksi, minkä myötä erilaisia sukupuoli-käsityksiä on alettu kyseenalaistamaan. Maskuliinisuuden käsitteen laajentuminen on mahdollistanut miehille omaehtoisemman sukupuoli-identiteetin rakentamisen, mikä esimerkiksi mediassa näyttäytyy erilaisina kuvauksina miehenä olemisesta ja isyydestä. Maskuliinisuuden sijaan on alettu puhua maskuliinisuuksista, eli erilaisista tavoista olla mies.

Tilastojen valossa miesten henkinen pahoinvointi on muutoksista huolimatta edelleen suurta. Miesten itsemurhakuolleisuus saavutti Suomessa 1900-luvun alun jälkeen huippunsa 1990-luvun alussa lama-aikana, minkä jälkeen se on laskenut jyrkästi. Tästä huolimatta miehet tekevät vuosittain huomattavasti enemmän itsemurhia kuin naiset. Miesten osuus on kolme neljäsosaa kaikista itsemurhista (Tilastokeskus 2021). Miehet myös kuolevat naisia useammin tapaturmiin ja alkoholiin. Suurin osa rikoksista syylliseksi epäillyistä on edelleen miehiä ja monet syrjäytymisen taustatekijöistä ovat yleisimpiä miehillä (Tilastokeskus 2023; THL 2024). Nämä ikävät ongelmat ovat luoneet painetta miesten tunne-elämän haasteista sekä mielenterveysongelmista puhumiselle sekä ratkaisujen etsimiselle. MIELI ry:n vuonna 2021 toteuttaman kyselyn mukaan miesten avun hakemista kuitenkin estävät muun muassa häpeä, opitut miehen mallit ja kokemus siitä, ettei oma tilanne ole tarpeeksi vakava (MIELI ry 2021). Myös kansainvälisten tutkimusten mukaan miehet, ja erityisesti nuoret miehet, hakevat naisia vähemmän apua henkisiin ongelmiinsa, minkä voidaan ainakin kulttuurisessa mielessä ajatella johtuvan sukupuolinormeista, joiden kontekstissa apua hakeva mies näyttäytyy hauraana ja heikkona (Andrews et al. 2001, 418; Lynch et al. 2018, 143).

Maisterintutkielmani tarkoituksena on tutkia suomalaisten miesten pitämien podcastien kautta miesten puhetta negatiivisiksi mielletyistä tunteista tarkastellen sekä syitä vaikeille tunteille ja tunne-elämän ongelmille että keinoja selviytyä näiden haasteiden kanssa. Tarkemmat tutkimuskysymykseni ovat: Miksi miehet kokevat henkistä pahoinvointia ja millaisia selviytymiskeinoja miehillä on selvitä vaikeiden tunteiden ja tunne-elämän ongelmien kanssa? Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaisista tunteista miehet puhuvat, miksi tunteista puhuminen on miehille tärkeää ja millaista maskuliinisutta tai maskuliinisuuksia podcastit rakentavat tunteista puhumisen kautta.

Podcastit valikoituivat aineistokseni, sillä ne ovat suhteellisen uusi mutta paljon käytetty alusta tunteista, mielenterveyden ongelmista sekä henkilökohtaisista haasteista puhumiselle (Peterson 2022, 1). Tarkasteleman Jäbät & Tunteet -podcastin tekijät viittaavat podcastiinsa sanalla ”tunnemediä”, mikä osaltaan kertoo podcastien tärkeydestä tunteiden välittämisessä muille ja niistä keskustelussa muiden ihmisten kanssa. Tunneaiheisia podcasteja tutkiessa on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon se, että niissä puhuvat miehet ovat erityisen valmiita ja virittyneitä puhumaan tunteistaan julkisesti. Monet ovat kertomansa mukaan käyneet esimerkiksi terapiassa ja tehneet eri tavoin itsetutkiskelua muun muassa erilaisten henkisten harjoitteiden ja kirjallisuuden avulla. Tästä johtuen näiden podcastien kautta ei voida tehdä yleistyksiä siitä, kuinka suomalaiset miehet tai miehet universaalisti puhuvat tunteistaan, mutta podcastit antavat kuitenkin tärkeää tietoa siitä, kuinka miehet käyttävät podcasteja hyväkseen tunteista puhumisessa ja tätä kautta uudenlaisten maskuliinisuuksien rakentamisessa.

Pidän miesten tunne-elämän tutkimista juuri podcastien kautta tärkeänä, sillä itsenäisten podcastien sisältö on tekijöidensä itse määrittelemää. Siksi podcasteista kerätty tutkimusdata voi avata miesten tunnemaailmaa monisyisemmin kuin esimerkiksi haastattelu, joka saattaa kysymyksenasetteluillaan ja haastattelutilanteen aiheuttamalla paineilla rajoittaa tunteista puhumista sekä muuta tunneilmaisua. Antamalla painoarvoa miesten tunnepuheelle yhteiskunta yleisesti osoittaa, että miesten tunteet ja hyvinvointi ovat tärkeitä asioita, joiden vaaliminen vaikuttaa merkittävästi koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Tarkastelemalla maskuliinista tunnepuhetta saadaan lisää tietoa siitä, millaiset asiat miesten elämässä aiheuttavat pahoinvointia ja miten näitä ongelmia voidaan ratkaista. Aiempaa laajemmat miehenä olemisen tavat sekä tunteista puhumisen normalisointi sekä parantavat miesten hyvinvointia että ehkäisevät myös haitallisia lieveilmiöitä, kuten ennenaikaisia kuolemia, rikollisuutta ja muita

sosiaalisia ongelmia, joista myös naiset kärsivät. Näin ollen miesten tunne-elämän ymmärtäminen on vahvasti sidoksissa myös sukupuolten välisen tasa-arvon kehittymiseen.

1.2 Aineisto ja metodit

Aineistokseni valikoitui kahdeksan seuraavaa suomalaista miesten pitämää podcastia: *JÄBÄT&TUNTEET*, *Äijäcast*, *Naisiamiehet*, *Mitä äijä?*, *Vuoropuhelu*, *Sällit*, *hiffaaks* ja *Aina seurustellu*, *aina jätetty*. Eettisistä syistä en puhu podcasteissa esiintyvistä miehistä heidän oikeilla nimillään, sillä vaikka podcastit ovatkin kaikkien kuunneltavissa, aiheet ovat herkkiä, eivätkä podcastaajat välttämättä ole valmistautuneet siihen, että heidän henkilökohtaisia ajatuksiaan ja tunteitaan voidaan muussa ympäristössä. Podcasteissa esiintyvät miehet ovat iältään noin 18–35-vuotiaita ja elämässään hyvin erilaisissa vaiheissa, sillä osa miehistä on vielä toisen asteen koulutuksessa, kun taas osa on jo pitkällä työelämässä ja perheellisiä. Kaikki miehistä ilmaisevat itse olevansa heteroseksuaaleja, minkä vuoksi tarkastelen parisuhteista puhuttaessa ainoastaan heteronormatiivisia suhteita.

Podcastit ovat myös niiden saaman suosion perusteella eri kokoisia. *JÄBÄT&TUNTEET*-podcast on suurin, kokonaisen yhteisön ympärilleen rakentanut ohjelma, kun taas esimerkiksi *hiffaaks* -podcastin jaksojen kuuntelu- ja katselukerrat liikkuvat YouTubessa julkaistujen, videoitujen jaksojen perusteella maksimissaan reilussa viidessä sadassa. Podcastien tunnettavuudella ei kuitenkaan ole suurta merkitystä tutkimukselleni, koska en näe sen merkittävästi vaikuttavan siihen, millaisista teemoista miehet podcasteissa puhuvat ja miten. Tarkastelemieni podcastien miehet eivät puhu tunteistaan asiantuntijaroolissa, vaan yksityisinä henkilöinä, mikä on ollut yksi tärkeä tekijä valitessani tarkasteltavia podcasteja.

Ajallisesti keskityn vuosina 2019–2023 julkaistuihin jaksoihin. Kuten tutkimuskysymyksistä käy ilmi, en keskity ajallisiin muutoksiin miesten tunnepuheessa ja maskuliinisuuden rakentamisessa, vaan tarkastelen näitä teemoja tässä ajassa keskittyen lähivuosiin. Vertailevassa mielessä olen kuitenkin kiinnostunut siitä, onko eri ikäisten rakentamissa maskuliinisuuden representaatioissa ja tavoissa puhua tunteista eroja. Halusin tarkastella mahdollisimman eri ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten puhetta vaikeista tunteista, mutta huomattavasti vanhemmilta miehiltä ei kuitenkaan löytynyt podcasteja, joissa olisi käsitelty suoraan tunteita. Tämä kertoo osaltaan jo jotain sukupolvien välisistä eroista tunteista

puhumisessa. Osittain tämä ero kertoo varmasti myös siitä, ettei vanhempi sukupolvi käytä podcasteja yhtä aktiivisesti sisällönluonnin tarkoituksiin. Kaupallisten radioiden kattojärjestö RadioMedia ry teetti vuonna 2020 tutkimuksen koskien podcastien tunnettavuutta ja tavoitettavuutta Suomessa. Tutkimuksen mukaan alle 30-vuotiaista 99 % tiesi mikä on podcast, kun taas 55–64-vuotiaista 61 % tiesi mistä on kyse, mikä kertoo osaltaan podcastien suosiosta milleniaalien ja tätä nuorempien ihmisten keskuudessa (Aho 2020).

Valitsemieni podcastien useissa jaksoissa puhutaan suoraan tunteista ja ne kaikki antaisivat varmasti hedelmällistä informaatiota siitä, millaisiin teemoihin vaikeiksi mielletyt tunteet kiinnittyvät. Rajatakseni aineistoa riittävästi valitsin kuitenkin tarkasteltavat jaksot ensisijaisesti sen perusteella, että niissä paneudutaan selkeästi juuri negatiivisiksi miellettyihin tunteisiin ja tunne-elämän haasteisiin, mikä käy usein jo jakson nimestä ilmi. Podcasteista kaikki ovat ilmaiseksi löydettävissä Spotifysta, mikä on myös helpottanut valikoimista ja podcastien vertailua keskenään. Myös muut palvelut, kuten esimerkiksi Podplay, Podimo ja Podme julkaisevat alustoillaan tunne- ja mielenterveysteemaisia podcasteja, mutta palveluiden käyttäminen on maksullista, mikä vaikutti valintaani jättää kyseisten palveluiden podcastit tarkasteluni ulkopuolelle. Olen valinnut lähempään tarkasteluun 28 jaksoa, joista lyhyimmät ovat noin 20 minuuttia pitkiä ja pisimmät hieman yli tunnin.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullista, aineistolähtöistä tutkimusta, jossa aineisto ohjaa tutkimusta ennalta määritellyn teorian sijaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80). Teoria on kuitenkin osana tutkielmaa ensimmäisistä luvuista lähtien tukien analyysia ja päätelmien tekoa. Aineistokeskeisyydestä huolimatta tutkija ei koskaan ole ”tabula rasa”, eli tyhjä taulu, vaan tutkijan esiymmärrys tutkittavasta aiheesta vaikuttaa tutkimuksen tekoon alusta alkaen. Osa tutkijan esiymmärrystä ovat esimerkiksi ne teorit, joihin tutkija on tutustunut sekä erilaiset oletukset tai ennakkoluulot tutkittavasta aiheesta. Tutkijan onkin tärkeää tiedostaa oma esiymmärryksensä mahdollisimman hyvin. (Aaltola et al. 2018, 47, 65.)

Analyysini tekninen vaihe lähtee liikkeelle aineiston aukikirjoittamisesta, jonka toteutin kuuntelemalla valitsemani jaksot ja kirjoittamalla mahdollisimman tarkasti ylös kaiken, mitä podcastaajat puhuivat. Tämän jälkeen toteutin datan redusoinnin, eli pelkistämisen, jolla tarkoitetaan tutkimustehtävän kannalta olennaisten ilmausten etsimistä ja niiden pelkistämistä. Sitten toteutin ilmausten klusteroinnin, eli ryhmittelyn, jossa samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet

ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Kategorisointi on tutkimuksen kriittisin vaihe, sillä tutkija käyttää tällöin valtaansa sen suhteen, millaisten ilmausten hän tulkitsee kuuluvan mihinkin luokkaan. Koin tämän vaiheen itsekkin haastavaksi, sillä monet ilmauksista olisivat menneet usean eri alaluokan alle. Jatkoin analyysia muodostamalla samansisältöisistä alaluokista yläluokkia, jonka jälkeen muodostin osasta yläluokkia edelleen pääluokkia, kuten Tuomi ja Sarajärvi ohjeistavat kirjassaan *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85, 92). Pääluokkia yhdistelemällä muodostuivat keskeiset käsiteltävät teemat, joista ensimmäinen on ympäröivän kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutus vaikeiden tunteiden ja tunne-elämän haasteiden kehittymiselle. Toinen keskeinen teema koskee itsenäistä tunnettyötä ja ongelmanratkaisua, jota käsittelem toisessa pääluvussa. Kolmas pääteema on avoin tunneilmaisu ja siihen liittyvät haasteet. Olen järjestänyt tutkielman luvut tämän teemajaon mukaisesti, jolloin tutkielman ensimmäinen pääluku vastaa enemmän kysymykseen siitä, millaiset syyt miesten henkisen pahoinvoinnin takana vaikuttavat, ja toinen pääluku taas käsittelee tarkemmin selviytymiskeinoja.

Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta pyritään kokoamaan käsitteellisempi näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Käsitteellistämistä kutsutaan abstrahoinniksi, jota voidaan kuvata prosessiksi, jossa tutkija rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Analyysin kaikissa vaiheissa on tärkeää, että tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää aineistosta jotakin uutta ja ennen havaitsematonta, uusia jäsennyksiä ja uusia merkityksiä sekä ennen kuvailemattomia tapoja ymmärtää ympäröivää todellisuutta (Hyvärinen et al. 2010, 13). Kulttuurintutkimukselle ominaisesti pyrin asettamaan aineistosta esiin nousevat teemat kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen sekä ajallisaikalliseen kontekstiinsa. Tarkastelen erityisesti maskuliinisuuden normien, uusliberalistisessa ympäristössä elämisen, yhteiskunnan terapisoitumisen, etnisen taustan ja iän vaikutusta tunteiden kokemiseen sekä selviytymiseen.

1.3 Teoreettiset käsitteet

Keskeisimmiksi käsitteiksi muodostuivat tässä tutkielmassa *tunne, affekti ja maskuliinisuus*. Avaan tässä alaluvussa myös hieman sitä, mitä podcastilla tarkoitetaan ja kuinka podcasteja tuotetaan ja kulutetaan. Maskuliinisuus on kattokäsite, jonka alla käsittelen erilaisia maskuliinisuuksia, kuten hegemonista maskuliinisuutta, hybridistä maskuliinisuutta ja inklusiivista maskuliinisuutta.

Tunteiden tutkiminen nousi monen tieteenalan, kuten psykologian, antropologian, historian ja feministisen tutkimuksen erityiseksi mielenkiinnon kohteeksi 1970–1980-lukujen aikana, kun tyytymättömyys kognitiivisen näkökulman käsitykseen ihmisestä vain mekaanisena ”tiedon prosessorina” sai aikaan halun ymmärtää paremmin tunteiden roolia sekä yksilöllisellä että sosiaalisella tasolla. Kulttuurintutkimus kiinnostui tunteiden sosiaalisesta, relationaalisesta, kommunikatiivisesta ja kulttuurisesta aspektista. (Lutz & White 1986, 405.) Tutkielmani lähestyy tunteita kulttuurintutkimuksen näkökulmasta, joka on kiinnostunut tarkastelemaan tunteita kulttuurisesti rakentuneina, refleктоituina sekä ajatteluamme, valintojamme ja toiminnan tapojamme ohjaavina voimina. Tällaisia nimettyjä tunteita ovat esimerkiksi pelko ja rakkaus, sillä niiden merkityssisältö on kulttuurisesti jaettua ja kehittyntä. Useat tutkijat ymmärtävät tunteet edellä mainitulla tavalla ja erottavat ne *affekteista*, jotka ymmärretään enemmän tiedostamattomiksi ruumiillisiksi ilmiöiksi, joita voi olla vaikeampaa tunnistaa ja nimetä. (Rinne et al. 2020, 6, 8.) Tutkimani miehet nimeävät useita tunteita, kuten surun, häpeän ja riittämättömyyden. Toisinaan tuntemusta on kuitenkin vaikeampaa nimetä ja epämääräisiä olotiloja yritetään selittää kuvailemalla esimerkiksi ruumiillisia tuntemuksia, jolloin affektin käsite sopii paremmin näiden tunnekokemusten tarkasteluun. En kuitenkaan ajattelen affektia ja tunnetta toisistaan täysin erillisinä, vaan ajattelen niiden molempien olevan ruumiillisia kokemuksia ja yhteydessä kulttuurisesti konstruoiuihin merkityksiin (Rinne et al. 2020, 312).

Affektin käsite liittyy tuntemisen ympäröivään sosiaaliseen maailmaan, mistä johtuen käsite sopii myös kiinnostukseeni ymmärtää tunteita kulttuurisessa sekä yhteiskunnallisessa kontekstissaan. Affektien tutkimisessa tällä tavoin kulttuurintutkija Sarah Ahmedin affektiteoria on tässä tutkielmassa keskeinen. Ahmed ei näe tunteiden olinpaikkana yksilöä, vaan ajattelee affektiteoriassaan tunteiden liikkuvan yksilöiden ruumiista ulos ja takaisin yksilöiden sisään. Siinä missä tunteet ovat liikettä, ne myös kiinnittävät meidät erilaisiin

asioihin. Ahmed on erityisen kiinnostunut siitä, mitä tunteet tekevät, kuinka affektien avulla mobilisoidaan ihmisiä ja kuinka niiden ympärille rakentuu yhteisöjä. (Ahmed 2014, 10–11, 42.) Ahmedin tavoin olen ensisijaisesti kiinnostunut siitä, mitä tunteilla tehdään, kuin sen tutkimisesta, mitä ne oikeastaan ovat.

Vaikka erilaiset psykologian ja neurotieteiden tunneteoriat vaikuttavatkin myös kulttuurintutkimuksessa tehtyyn tunnetutkimukseen, en käsittele juurikaan tunteiden psykologista, biologista tai neurologista taustaa, enkä puhu tunne-elämän ongelmista lääketieteellisin termein. Lääketieteen, terveystieteen, neurotieteen ja psykologian parissa tehty tutkimus kuitenkin tukee analyysiani sosiologian, sukupuolentutkimuksen ja antropologian lisäksi. Tiedostan, ettei tunteita ole mahdollista ymmärtää kokonaisvaltaisesti, mikäli biologiset tekijät jätetään kokonaan huomioimatta tai tunteita käsitellään pelkästään sosiaalisesta konstruktionismista käsin. Miehistä, maskuliinisuuksista ja tunteista tehdyissä tutkimuksissa painotetaan usein sekä biologista determinismistä että konstruktionistista rakentumista tunteiden selittävinä taustavoimina. Ensimmäinen näkee tunteet luontaisina mutta piilossa olevina epäonnistuen tarjoamaan ymmärrystä kollektiivisesta tai yksilöllisestä muutoksesta ja tunteiden monimutkaisuudesta. Jälkimmäinen taas jättää huomiotta fysiologian merkityksen puolittietoisessa ja ei-tietoisessa toiminnassa. Hyödynnänkin tutkielmassani sosiologian piirissä kehittyntä feminististä, materiaalis-diskursiivista lähestymistapaa, joka ottaa huomioon molemmat tarkastelutavat unohtamatta vallan aspektia tunteiden tarkastelussa (de Boise & Hearn 2017, 780, 789).

Pyrin puhumaan tunteista sekä tunne-elämän haasteista niillä käsitteillä, joita tutkittavat itse käyttävät, sillä tutkimukseni keskiössä on se, millä tavoin tutkittavat itse merkityksellistävät kokemiaan tunteita. Näin ollen pidän myös selviytymiskeinoina sellaisia keinoja, joiden miehet itse kokevat tuovan helpotusta, on kyseessä sitten ihmiselle haitalliseksi tai hyväksi miellettyä keino. Koska toisen ihmisen mielen sisäiseen maailmaan on mahdotonta päästä kokonaan käsiksi, on mahdotonta tietää mitä ihminen todella tuntee. Tunteita voi aina näytellä tai peittää tai kuten tutkimani miehetkin havainnoivat, huomaamattaan korvata toisilla, hyväksyttävämmillä tunteilla. Näin ollen sen sijaan, että pohtisin kunkin tunteen aitoutta, olen kiinnostunut selvittämään, miten kulttuuriset normit ja käsitykset vaikuttavat oletuksiin siitä, millaisia tunteita on sopivaa tuntea ja ilmaista missäkin tilanteessa ja millainen ilmaisu on sosiaalisesti hyväksyttyä.

Tutkielmani neljäs tärkeä käsite on *maskuliinisuus*, jota tarkastelen sosiaalisesti, kulttuurisesti ja historiallisesti rakentuneena ja jatkuvasti muuttavana sen sijaan että tarkastelin sitä ainoastaan yksilön tämänhetkisenä ominaisuutena (Connell 2005, 29). Tämän lisäksi näen Judith Butlerin kehittämän teorian sukupuolen *performatiivisuudesta* keskeisessä osassa sukupuolen tuottamisessa. Sukupuolta, niin kuin seksuaalisuuttakin, tuotetaan kielellisten ja ruumiillisten toistuvien tekojen kautta. (Butler 1999, 15; Rossi 2017, 89) Yritän ymmärtää aineistossani esiintyvien miesten tarvetta maskuliinisuuden uudelleenmäärittelylle hyödyntämällä erilaisia maskuliinisuuden teorioita. Hybridisen maskuliinisuuden käsite on pyrkinyt haastamaan *hegemonisen maskuliinisuuden* käsitteen, joka ilmaantui 1980-luvulla akateemiseen tutkimukseen kuvaamaan hyväksyttävintä tapaa olla mies tiettyinä ajankohtana ja jonka keskiössä oli eronteko vähemmistömaskuliinisuuksiin ja valta-asema suhteessa naisiin (Connell & Messerschmidt 2005, 832). *Hybridisellä maskuliinisuudella* tarkoitetaan erilaisten marginalisoituihin ja alistettuihin maskuliinisuuksiin ja feminiinisyksiin liitettyjen performatiivisten elementtien ja muiden identiteettielementtien yhdistämistä osaksi omaa maskuliinisuutta (Bridges & Pascoe 2014, 246). Hybridinen maskuliinisuus liitetään useimmiten valkoisen, nuoren heteromiehen maskuliinisuuden rakentamiseen, mikä on saanut tutkijat pohtimaan, haastaako käsite todella hegemonisen maskuliinisuuden (Bridges & Pascoe 2014). Sosiologit Tristan Bridges ja C. J Pascoe (2014, 247) väittävät, että hybridisten maskuliinisuuksien ilmaantuminen osoittaa ainoastaan normatiivisten rajoitteiden muuttumisen, mitä sinällään voisi pitää hyvänä asiana. Nämä muutokset kuitenkin tapahtuvat heidän mukaansa sillä tavoin, että ne säilyttävät olemassa olevat ideologiat ja vallan sekä epätasa-arvon järjestelmät. Pyrin tarkastelemaan hybridistä maskuliinisuutta kriittisesti myös tässä tutkielmassa pohtien erityisesti tunnepuheen merkitystä maskuliinisuuden laajentamiselle.

Sosiologi ja seksologi Eric Andersonin kehittämä teoria *inklusivisesta maskuliinisuudesta* näkee homofobian keskeisenä historiallisena maskuliinisuuden säätelyn välineenä länsimaisissa kulttuureissa ja nimittää homofobiaa hyödyntäviä kulttuureita homohysterisiksi (Morris & Anderson 2015, 1201). Homohysterian väheneminen on Andersonin (2015, 1202) mukaan parantanut heteroseksuaalisten miesten asenteita homoseksuaalisuutta kohtaan, mutta myös tehnyt feminiinisinä pidetyistä käyttäytymismalleista hyväksyttävämmän osan maskuliinisuutta. Podcasteissa miehet tuovat esille yhä laajenevia mahdollisuuksia rakentaa omanlaista maskuliinisuutta, mutta kokevat hegemonisen maskuliinisuuden normien asettamat

paineet silti huomattavan kovina. Näin ollen erilaisten maskuliinisuuden teorioiden hyödyntäminen tässä tutkielmassa on perusteltua.

Podcast on internetissä jaettava audio-ohjelma, jota jaetaan ja kulutetaan erilaisia internetpohjaisia alustoja hyödyntäen ja jota on mahdollista kuunnella erilaisilta laitteilta kuulijan itse valitsemana hetkenä (Casares & Binkley 2021, 23–24). Podcasteja tuotetaan ja julkaistaan sekä itsenäisesti että suurten mediatalojen, kuten Suomessa YLE:n tai Sanoma Median toimesta. Myös eri organisaatiot ja yritykset tuottavat ja julkaisevat omia podcastejaan. Sana podcast on yhdistelmä sanoja iPod ja broadcast, sillä podcastien varhaisvuosina, 2000-luvun alussa, podcast-lähetyksiä kuunneltiin yleisimmin Applen kannettavalla iPod-laitteella (Britannica 2024).

Radiota on pidetty ”intiiminä” mediana, sillä podcastin lailla se kykenee vetämään kuulijan äärelleen ja olemaan interaktiivisessa vuorovaikutuksessa kuulijan kanssa. Radioon verrattuna podcastia voisi pitää lähestulkoon ”hyperintiiminä”, sillä podcastien kuluttamisen tavat ovat usein radion kuuntelua intiimimpiä. Ihmiset käyttävät kuunteluun usein kuulokkeita ja keskittyvät tarkasti kuuntelemiseen. Podcastien kuulijat pääsevät myös usein hyvin lähelle podcastin tekijää tämän jakaessa omia henkilökohtaisia tunteuksiaan ja kokemuksiaan, joihin kuulijoiden on mahdollista samaistua. Kuuntelija voi valita kuunneltavan sisällön oman kiinnostuksensa mukaan, ja kuulijalla voi myös jo ennen podcastin kuuntelua olla henkilökohtainen suhde podcastin tekijään sosiaalisen median kautta. Podcastien tuottamiseen liittyy myös intiimeiksi luonnehdittavia tekijöitä, sillä podcastaajat tekevät äänityksen usein omassa kodissaan. (Berry 2016, 666; Zehelein 2019, 146.)

Siinä missä podcastien kuluttaminen on tänä päivänä helppoa, myös podcastin perustaminen on suhteellisen helppoa, sillä kuka tahansa, jolla on varaa yksinkertaisiin äänityslaitteisiin, voi alkaa tuottamaan podcastia. Kristin M. Peterson (2022, 6) puhuu ”merkityksen luomisen podcasteista”, joilla hän viittaa erityisesti podcasteihin, joiden keskiössä ovat henkilökohtaiset kokemukset ja avoimet haastattelut, joiden kautta lähestytään tunnepitoisia aiheita. Podcastien saavutettavuus sekä erilaisten näkökulmien määrä yhdessä luovat hänen mukaansa rehellisen ja avoimen keskustelutilan mielenterveyden ongelmista puhumiselle. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen liittyviä podcasteja julkaistaankin tänä päivänä paljon sekä yksilöiden että erilaisten organisaatioiden toimesta. Osa podcasteista keskittyy antamaan hyvinvointiin liittyviä vinkkejä, kun taas osa tarjoaa ohjattuja mindfulness- tai meditaatiohetkiä tai sisältää kokemuksia mielen sairauden kanssa elämisestä. (Carrotte et al. 2023, 201.)

Itsenäinen podcastaaminen yhdistyy vloggaamiseen sekä muuhun käyttäjän generoimaan sisällöntuotantoon, sillä podcastaajat luovat valtamedian normeista vapaata sisältöä ja ovat samalla tavoin yhteydessä kuulijoihinsa kuin muutkin sisällöntuottajat. Näin ollen podcastit kykenevät tarjoamaan samaistuttavaa sisältöä niin eri sairauksista, vammaisuudesta, etnisistä vähemmistöistä kuin erilaisista seksuaali- ja sukupuoli-identiteeteistäkin. (Adler Berg 2022, 94–95.) Tunteista ja mielenterveyden haasteista puhuvilla podcasteilla on myös potentiaali poistaa mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa normalisoimalla mielenterveyden haasteita (Carrotte et al. 2023, 201–202). Tunteista ja mielenterveyden haasteista keskustelevat podcastit luovat sekä tekijöilleen että kuulijoilleen tilan reflektoida tunteitaan ja rakentaa omanlaistaan identiteettiä. Vaikeasta tunteesta puhuminen sosiaalisessa mediassa ei ole ainoastaan yksilökeskeinen teko, vaan tunteen kierrättämisen kautta kommunikoidaan yksilölle tärkeää, affektiivista kokemusta myös muille (Gibbs et al. 2015, 266).

1.4 Aiempi tutkimus

Miesten tunteita sekä mielenterveysongelmia on tutkittu kattavasti eri tieteenaloilla tarkastellen paljon muun muassa kulttuurisia esteitä miesten avun hakemiselle (Lynch et al. 2018; Pederson & Vogel 2007; Andrews et al. 2001). Siinä missä radion hyödyntämistä mielenterveydestä ja tunteista käytävässä keskustelussa on tutkittu jonkin verran, podcastien tutkiminen vastaavalla tavalla on podcastien valtavasta suosiosta huolimatta vasta aluillaan (Carrotte et al. 2023, 201; Casares & Binkley 2021, 25). Erityisesti kulttuuritutkimuksen piiristä on ollut vaikeaa löytää tätä tutkielmaa varten jollain tavalla podcasteja käsittelevää tutkimusta, puhumattakaan sellaisesta podcastien tutkimuksesta, jossa yhdistyisivät maskuliinisuus, tunteet sekä tunne-elämän haasteet. Juuri oman tutkielmani kannalta olennaisen podcasteja käsittelevän tutkimuksen vähäisyys ei ole kuitenkaan ainoa syy, miksi en juurikaan keskity tutkielmassani pohtimaan podcastien erityisyyttä tunteista puhumisen alustana. Olen valinnut podcastit tietoisesti sen vuoksi, että ne antavat mahdollisuuden suhteellisen omaehtoisen identiteetin rakentamiselle ja tuottamiselle sekä kerronnallisen elämäntarinan muodostamiselle, mikä antaa tutkijalle pääsyn mahdollisimman lähelle miesten kokemusmaailmaa. Olen kuitenkin ensisijaisesti kiinnostunut tarkastelemaan sitä, mistä tunteisiin, affekteihin ja maskuliinisuuteen liittyvistä teemoista podcasteissa puhutaan ja miten, mistä johtuen näihin teemoihin liittyvä tutkimuskirjallisuus on tutkielmalleni kaikista olennaisista.

Tutkielmani kannalta tärkeimmät tutkimukset käsittelevät tunteita ja tunneilmaisua kulttuurisesti ja sosiaalisesti rakentuvina ja valtaan voimakkaasti sidoksissa olevina asioina. Näin tekee esimerkiksi kulttuurintutkija Sarah Ahmed teoksessaan *Cultural Politics of Emotion* (2014), joka on auttanut minua ymmärtämään tunteiden ja affektien sosiaalista voimaa ja sitä, miten ne jäsentävät ympäröivää todellisuuttamme. Myös sosiologi Archie Hochschildin tutkimus *Emotion work, Feeling Rules and Social Structure* (1979) on laajentanut ymmärrystäni tunteista voimakkaasti sosiaalisesti ja kulttuurisesti säänneltyinä ja näin myös eri ihmisryhmien välistä epätasa-arvoa luovina sekä ylläpitävinä tekijöinä. Sosiologi Sam de Boise on avannut maskuliinisuuden ja tunteiden monimutkaista suhdetta useiden tutkimustensa kautta, joista De Boisen ja Jeff Hearnin yhteinen tutkimus *Are Men Getting More Emotional: Critical Sociological Perspectives on Men, Masculinities and Emotions* (2017) on erityisen keskeinen siinä, miten ymmärrän ja käsittelen kriittisesti miesten lisääntyvää tunnepuhetta ja aiempaa avoimempaa tunneilmaisua tässä tutkielmassa. Sosiologien Tristan Bridgesin ja C.J. Pascoen tutkimus *Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities* (2014) syventää osaltaan ymmärrystäni maskuliinisuuden hybridisoitumisen yhteiskunnallisista vaikutuksista.

Sukupuolentutkija Henri Hyvönen on tutkinut kattavasti maskuliinisuutta, työelämää sekä hyvinvointia suomalaisessa kontekstissa ja useat hänen tutkimuksistaan auttavat ymmärtämään näiden teemojen yhteen kietoutumista myös omassa tutkielmassani. Esimerkiksi Hyvösen artikkeli ”Perinteisestä maskuliinisuudesta parantuminen ja työntekijäkansalaisuus” teoksessa *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa* (toim. Brunila, Harni, Saari, Ylöstalo 2021) on merkittävä siinä, miten ymmärrän työnteon sekä terapeuttisen eetoksen merkityksen maskuliinisuuden rakentamisessa. Kyseisen kirjan useat artikkelit ovat merkittäviä siinä, miten tarkastelen yhteiskunnan terapisoitumisen vaikutuksia yksilöiden minuuden rakentumiseen sekä tapoihin selvitä tunne-elämän ongelmien kanssa uusliberaalissa ympäristössä. Sosiologi Eva Illouz käsittelee terapeuttisen kulttuurin kehittymistä teoksessaan *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-help* (2008), joka selventää edelleen tutkielmassani sitä, miksi ja miten terapeuttinen kulttuuri on kehittynyt ja miten se kytkeytyy uusliberalistisessa yhteiskunnassa elävän ihmisen ongelmiin ja kykyyn selviytyä niistä. Kulttuurintutkija Jamie Hakimmin tutkimus *‘The Spornosexual’: the Affective Contradictions of Male Body-work in Neoliberal Digital Culture* (2018) tuo oman tärkeän osansa maskuliinisuuden performoinnin tarkasteluun digitaalisessa, uusliberaalissa ympäristössä.

2. Kulttuuri, yhteiskunta ja tunteet

2.1 Paineita vaatimuksista, vaan kuka vaatii?

Aineistoni podcasteissa miehet puhuvat paljon heihin kohdistuvista paineista, mutta aina sen selvittäminen ei ole helppoa, kuka paineita todellisuudessa luo, kuten käy ilmi seuraavasta ristiriitaisesta puheenvuorosta:

En mä tiedä, mitä yhteiskunta mult odottaa...mä vaan tiedän mitä mä odotan iteltäni. – –Mut sit ne paineet tulee, ku ei ite tiä mitä odottaa iteltään tai mitä halua. – –Mä oon lopettanu sen miettimisen, et mitä muut halua multa...mä kysyn aina, et mitä *mä* haluun. (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINE”, 16:12–21:32.)

Vaatimuksia koetaan tulevan niin itseltä, yhteiskunnasta, työelämästä, perheeltä kuin ystäviltäkin. Yksi keskeinen paineita luova tekijä on miesten mukaan suomalainen kulttuuri, jota miehet pitävät tuottavuutta ja vahvuutta ”palvovana” sekä työ- ja yksilökeskeisenä. Miehet näkevät näiden ihanteiden asettavan erityisiä vaatimuksia juuri miehille ja miesten nähdään merkittävästi myös kärsivän näistä vaatimuksista:

Nii ja liittyy myös sillai isolti mejän kulttuuriin, semmoseen, mis niiku palvotaan tuottoa ja palvotaan niiku vahvuutta, niin siit pitäis mun mielest just päästä niiku vähän toiseen suuntaan, koska se ei oo helppoo niiku jotenki meille miehille olla siin asemas, et mejän pitäis olla jotenki aina niinku niin hemmetin. – – Se [maskuliinisuus] ei perustu siihen heikkouden kieltämiseen.” (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 35:08–35:31.)

Puhuja pyrkii puheenvuorossaan irtaantumaan maskuliinisuuskäsityksestä, jota luonnehtivat pärjääminen ja vahvuus. Koska näiden jatkuva performoiminen on miehille vaikeaa, hän toivoo, että kovuuden sijaan haavoittuvaisuuden näyttämisestä tulisi osa maskuliinisuutta.

Se, mistä miehet puhuvat ”suomalaisena kulttuurina” tai ”meidän kulttuurina”, on nähdäkseni sekoitus monia erilaisia vaikutteita. Toisaalta on kyse suomalaisen kulttuurin erityispiirteistä, kuten esimerkiksi protestantismien historiallisesta vaikutuksesta siihen, millaisia arvoja pidetään yhteiskunnallisesti edelleen tärkeinä ja miten ne ohjaavat yksilöiden elämää ja vaikuttavat yhteiskunnan rakentumiseen. Toisaalta on kyse uusliberalismista, joka omalta osaltaan

vaikuttaa sekä yksilöiden minäkuvaan että siihen, millä tavoin yksilöt hahmottavat ympäristöään ja pyrkivät selviytymään siinä. Kaikki nämä yhdistyvät tavalla tai toisella miesten puheissa länsimaiseen hegemoniseen maskuliinisuuteen ja patriarkaattiin miesten kokiessa yksin pärjäämisen ja menestymisen vaatimukset erityisen velvoittavina miehille.

Hegemonisessa maskuliinisuudessa on kyse sukupuolittuneista käytännöistä, joiden tarkoituksena on pitää yllä patriarkaalisen vallan oikeutusta ja jotka takaavat näin miesten, jotka ovat useimmiten valkoisia, heteroseksuaaleja, keskiluokkaisia ja ei-vammaisia, valta-aseman ja muiden maskuliinisuuksien sekä feminiinisyksien alistamisen. Moderneissa länsimaisissa yhteiskunnissa hegemoniseen maskuliinisuuteen liitetään heteroseksuaalisuus, rationaalisuus, voima ja fyysinen voimankäyttö sekä valta. Kyse ei kuitenkaan ole selvärajaisesta kategoriasta, vaan maskuliinisuuden ideaalista, jonka saavuttaminen on todellisuudessa mahdollista vain hyvin harvoille miehille, jos kenellekään. Silti sen tavoittelu on monille, vaikkakaan ei kaikille, miehille tärkeää ja miehet kokevat ainakin jollain tasolla hegemonisen maskuliinisuuden normit velvoittavina. (Connell 2005, 29; de Boise & Hearn 2017, 781; Hallamaa 2022, .) Yksilökeskeisyys nivoutuu osaksi hegemonisen maskuliinisuuden ideaa, mutta on tärkeässä osassa myös uusliberalistista ideologiaa, jonka keskiössä on autonominen yksilö, joka on yhteydessä toisiin ihmisiin usein kilpailullisella, markkinatalouden ohjaamalla tavalla kaikilla elämän osa-alueilla (Hakim 2018, 233). Uusliberalismi on poliittistaloudellinen järjestelmä, joka kytkeytyy patriarkaattiin, sillä ne romuttavat yhdessä hyvinvointivaltiota, josta erityisesti naiset ovat riippuvaisia, sillä naisia työskentelee enemmän julkisella sektorilla (Connell 2005, 255).

Kulttuurintutkija Jamie Hakim (2018, 233) argumentoi, että vuoden 2008 talouskriisin seurauksena tapahtunut uusliberalismin voimistuminen rokottaa erityisesti 1980-luvulta eteenpäin syntyneitä, sillä heidän ei ole onnistunut useinkaan vielä kartuttaa omaisuuttaan siinä määrin, että he olisivat turvassa talouskriisin jälkeisen uusliberaalin talouspolitiikan vaikutuksilta. Milleniaalit ja tätä nuoremmat sukupolvet kärsivät muun muassa korkeista asuinkustannuksista, erilaisten tukien heikentämisestä, pitkien työsopimusten puuttumisesta ja eläkeiän noususta. Viime vuosikymmeninä länsimaisen ihmisen elämäntapojen on yhä vahvemmin alkanut ohjata yksilöllistyminen, eli mahdollisuus tehdä valintoja koulutuksen, siihen liittyvän sosiaalisen liikkuvuuden ja kulutukseen pohjautuvien elämäntapojen suhteen. Tähän mahdollisuuteen on kuitenkin yksilön elämässä alkanut kytkeytyä myös näköalattomuuden ja turvattomuuden kokemuksia ja tunteita, joissa ei ole niinkään kyse

materiaalisesta turvattomuudesta, vaan vaikeammin hahmottuvasta epävarmuuden kokemuksesta. Elämä on epävarmaa monella eri elämän osa-alueella, mistä miehetkin puhuvat podcasteissaan. Epävarmuus ja ahdistus liittyy monella työntekoon ja tunteeseen siitä, ettei ole saavuttanut samoja asioita kuin muut saman ikäiset miehet ympärillä. Perheen perustaminen, omistusasunnon omistaminen ja työssä menestyminen ovat monille haaveita, mutta aiheuttavat samalla paineita, stressiä ja ahdistusta. Aiemmin koulutus ja saavutettu ammattiasema toivat turvaa sosiaalisen statuksen menettämistä tai taloudellisen hyvinvoinnin romahtamista vastaan. Globaalin talouden ja työmarkkinoiden muutokset ovat tuoneet pelot kaiken menettämisestä kuitenkin osaksi myös koulutetun keskiluokan elämää. (Kuusela & Saastamoinen 2021, 53, 54.)

Epävarmuudesta huolimatta uusliberalismin ideaaliyksilön elämäntavan ja kehityksen tulisi olla samankaltaista kuin taloudenkin, eli nopeaa, tuottavaa ja nousujohteista. Samalla tällainen eteneminen elämässä on yhä harvemmalle mahdollista. Kulttuurintutkija Lauren Berlant puhuu kirjassaan *Cruel Optimism* ”julmasta optimismista”, joka on tulosta elämisestä sellaisessa yhteiskunnassa, jossa perinteisestä ”hyvän elämän” fantasiasta on tullut yhä vaikeammin saavutettava. Tästä huolimatta tarve tämän fantasian toteutumiselle ei ole vähentynyt. (Berlant 2011, 7,11.) Olemme siis optimistisia asioista, joita emme voi todennäköisesti saavuttaa ja sen seurauksena elämme jatkuvassa epävarmuudessa, mikä käy myös miesten kertomuksista ilmi. Erilaisten haluttujen objektien ja tapahtumien saavuttamisessa niitä tärkeämpiä ovat halumme ja affektimme, jotka pitävät meidät kiinnittyneinä tavoittelemiimme kohteisiin, jotka kuitenkin ovat usein lupauksia, eivätkä koskaan todellisia omistuksia. (Berlant 2011, 24,44.) ”Julmassa optimismissa” tavoittelemamme asiat luovat meille henkistä kärsimystä, jolloin voidaan Berlantin (2011, 1) mukaan puhua siitä, kuinka halumme kohteet itseasiassa ovat ”esteitä kukoistuksellemme”. Tämä ristiriita käy erinomaisesti ilmi seuraavasta tuskastuneesta puheenvuorosta:

Mä tiedän mihin mä haluan, mut ku vittu mä en tiedä, miten sinne pääsee! –Mä en voi ottaa mitään niiku askelei, koska mul tulee vaan sellanen overwhelming fiilis, et mitä vittuu mun kuuluu tehdä?! Mihin mun pitää mennä, mitä mun pitää tehdä?! –Se alkaa niiku tuskastuttaa, ahdistaa ja stressaa. (Sällit, ”Stressi ja ahdistus pt 1”, 31:55–32:47.)

Puhuja viittaa puheessaan työelämälle asettamiinsa tavoitteisiin, joiden saavuttaminen tuntuu kuitenkin olevan kohtuuttoman vaikeaa ja aiheuttavan ikäviä tunteita puhujalle. Näin ollen

paradoksaalisesti puhujan sinänsä positiivinen affektiivinen kiinnittyminen haaveiden kohteisiinsa päätyy aiheuttamaan tuskaisuutta, ahdistusta ja stressiä.

Vaikka työnteko kytkeytyy edelleen monella tavalla maskuliinisuuteen, näen tutkimieni miesten identifioituvan myös molempia sukupuolia koskevaan *työntekijäkansalaisuuteen*, jolla viitataan statukseen, joka saavutetaan työelämään ja työyhteiskuntaan osallistumisen kautta (Ylöstalo 2014, 142). Hyvönen (2021, 179) esittää, että molempia sukupuolia aiempaa voimakkaammin koskevaan, tehtäväkentältään laajentuneeseen työntekijäkansalaisuuteen samaistuminen on osittain korvannut miesten ymmärryksen itsestään ”miehinä”. Hänen mukaansa terveyden ja hyvinvoinnin muuttuminen sukupuolesta riippumatta kaikkia yksilöitä yhdistäväksi ihanteeksi vaikuttaa siihen, että miehet alkavat soveltaa aiempaa suurempaa määrää erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä puhetapoja, mikä on havaittavissa myös omassa aineistossani.

Osaltaan vaatimukseen miesten paremmista tunnetaidoista vaikuttaa se, että sukupuolten tasa-arvosta on 2000-luvulta tullut osa pohjoismaista kansallista identiteettiä, minkä seurauksena tasa-arvosta on tullut näissä yhteiskunnissa ainakin jossain määrin kansalaisten käyttäytymistä ohjaava normi. Jälkiteollisessa työelämässä pärjätäkseen yksilöiden on pitänyt omaksua taitoja ja asenteita, joita on aiemmin pidetty feminiinisinä. (Hyvönen 2021, 177–178.) Vaikka aineistoni miehet näkevät avoimemman tunnepuheen parantavan miesten hyvinvointia yleisesti, tunnetaitojen kehittäminen kytkeytyy miesten puheissa vahvasti myös työelämän vaatimuksiin. Yksi JÄBÄT&TUNTEET-podcastin puhujista tuo esille Sävelkellon keksijänä ja visionäärinä tunnetuksi tulleen Perttu Pölösen kirjan *Tulevaisuuden identiteetit* (2020), jossa puhutaan erilaisista identiteeteistä, kuten ”innostaja”, ”tuntija” ja ”yhteyttäjä”, joilla kaikilla on työelämässä omat paikkansa. Hän ehdottaa keskustelukumppanilleen titteliä ”tuntija”, joka voisi ”yhdistää jengii niiku sillai tunnetiloittain” organisaatiossa (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 42:03–42:06). Yksi JÄBÄT&TUNTEET-podcastin miehistä puhuu yritysmaailman termein ”maskuliinisuuden uudelleenbrändämisestä”, jolla hän viittaa maskuliinisuuden normien laajentumiseen yleisesti, mutta myös työelämään, jossa johtajien tulisi olla terapeutin eetos mukaisesti ”inklusiivisempii ja haavottuvaisempia ja empaattisempia”, koska sillä tavoin ”oikeesti saadaan niinku paljon innostuvampii ja sitoutuneempii työntekijöitä” (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 35:44–35:59). Tämä keskustelu tuo mielestäni erinomaisesti ilmi sen, kuinka miehet ovat sisäistäneet tunnetaitojen tärkeyden juuri työelämässä menestymisen suhteen. Työelämään osallistuvat ihmiset näkevät Hyvösen (2021,

179) mukaan terveyden yhä useammin kilpailuetuna, joka edesauttaa työelämässä ja työmarkkinoilla pärjäämistä.

Protestanttiset työhön liittyvät arvot, kuten esimerkiksi ahkeruus, tunnollisuus, pitkäjänteisyys ja tarkkuus ovat keskeisiä suomalaiselle kansallisidentiteetille, mikä osaltaan vaikuttaa työnteon korkeaan arvottamiseen suomalaisessa yhteiskunnassa (Helkama & Portman 2019, 81, 87). Työnteon kautta suomalaiset kokevat yleisesti olevansa tärkeä osa yhteiskuntaa, minkä lisäksi työnteon kautta rakentuva toimijuus pitää yllä positiivista minäkuva, kuten seuraava puhuja kertoo puheenvuorossaan:

Mä haluan kuulua yhteiskuntaan aktiivisena osallistujana, mikä tarkoittaa tietysti siis töitä. Ja silloin, ku mulla on töitä, niin mulla on tosi hyvä fiilis itestäni.– Mul ei tuu samanlaisia alemmuuskomplekseja. Mä en polje itteeni alaspäin ja aattele, et mä oon luuseri tai jotenki epäonnistunu, vaan silloin mä koen vastuuta, merkityksellisyyttä, koska silloin mä suoritan meille suomalaisille kaikkein tärkeintä velvollisuutta elämässä, eli tienaan rahaa, josta mä maksan veroja. (Naisiasiamiehet, ”Sunnuntaisaarna #5–Ulkopuolisuuden tunne ja ystävyys”,14:00–14:40.)

Puhuja vaikuttaa kuitenkin suhtautuvan jossain määrin kriittisesti positiivisen minäkuvan rakentamiseen suorittamisen kautta, mikä käy ilmi siitä, kuinka hän sanoo sarkastisesti verojen maksamisen olevan suomalaisten ”tärkein velvollisuus elämässä”. Silti suorittamisesta ja menestymisestä positiivisen minäkuvan rakennuspalikoina ja ylläpitäjinä on vaikeaa päästä eroon näiden merkitystä voimakkaasti korostavassa yhteiskunnassa. Sosiologi Victor Jeleniewski Seidlerin (2007, 16) mukaan miehet erityisesti ovat oppineet pitämään protestanttisen moraalikulttuurin vaikutuksesta onnellisuutta palkintona menestyksestä ja henkilökohtaisista saavutuksista, mistä johtuen miehet saattavat kokea itsensä epäoikeutetuiksi tuntemaan muunlaista emotionaalista täyttymystä. Koska miehet arvottavat itseään ja maskuliinisuuttaan edelleen voimakkaasti työssä menestymisen kautta, työssä epäonnistuminen koetaan usein epäonnistumisena miehenä. Useilla tutkimillani podcastaajilla on ainakin jollain tasolla kokemusta työuupumuksesta ja siihen liittyvistä vaikeista tunteista. Työuupumus saattaa aiheuttaa esimerkiksi voimakasta häpeää, josta selviytymistä käsitellen myöhemmin tässä tutkielmassa.

Työuupumuksen tai burnoutin käsitteet ovat keskeisiä uupumuksen, väsymyksen, kyynisyyden, vetäytymisen halun ja kiinnostuksen puutteen selittämisessä nykypäivänä. Kyseessä ei kuitenkaan ole tämän päivän ilmiö, vaan kuvauksia uupuneisuudesta löytyy kirjallisista

teksteistä jo raamatusta, jossa profeetta Elia vajoaa ensin syvään epätoivoon ja sitten syvään uneen saavutettuaan useita voittoja ja suoritettuaan ihmetekoja (Schaufeli 2017, 111). Yhdysvaltalainen psykologi Herbert Freudenberger käytti termiä ”burnout” ensimmäisen kerran 1970-luvulla kuvaamaan asteittaista emotionaalisen väsymyksen lisääntymistä, motivaation laskua ja sitoutuneisuuden vähenemistä huumeriippuvaisia ja kodittomia auttavien vapaaehtoistyöntekijöiden parissa. Freudenberger omaksui puhekielisen termin huumeriippuvaisilta, jotka käyttivät sitä kuvatakseen pitkään jatkuneen huumeiden käytön vakavia seurauksia. (Schaufeli 2017, 107.) 1980-luvulla käsite levisi Eurooppaan ja 1990-luvun puolivälissä myös muualle maailmaan. Länsimaisen työuupumuksen syinä pidetään globalisaation sekä uusliberalismin tuomia muutoksia työelämään, joka vaatii työntekijöiltä yhä uusien taitojen oppimista, sopeutumista uudenlaisiin työtehtäviin sekä nopeampaa ja tehokkaampaa työtahtia. Länsimainen käsite ”burnout” on vahvasti sidoksissa työhön ja ammattiin, jotka ovat kulttuurispesifisiä konstruktioita. Näin ollen käsitettä ei voida käyttää kuvaamaan uupumuksen kokemuksia kaikissa kulttuureissa. Emotionaalista uupumusta sen sijaan voidaan pitää universaalina ilmiönä, sillä kuvauksia siitä löytyy erilaisten kulttuuristen ryhmien parista. (Schaufeli 2017, 118–120.)

Yhdessä tarkastelemistani podcasteista tuodaan esille patriarkaatin käsite ja sen vaikutus miesten kokemiin paineisiin ja vaatimuksiin. Vain yhdelle kyseisen podcastin pitäjistä käsite on kunnolla tuttu. Muut yhdistävät sen liittyvän toksiseen maskuliinisuuteen, mutta eivät tarkemmin osaa ilmaista mistä on kyse. He näkevät patriarkaatin muun muassa määrittelevän miesten ja naisten pukeutumista ja vaikuttavan miesten käyttäytymiseen, asettavan vaatimuksia taloudellisesta menestyksestä ja ylläpitävän toksista maskuliinisuutta. Miehet yhdistävät patriarkaatin kapitalismiin, jonka miehet näkevät osaltaan laittavan ihmisiä ylittämään jaksamisen rajojaan ja tavoittelemaan arvojensa vastaisia asioita pääoman haalimisen ollessa elämän tärkein tavoiteltava asia. Näen kapitalismin olevan yhteydessä maskuliinisen valta-aseman tavoitteluun pääoman kasvattamisen kautta. Miehet hyötyvät patriarkaattista taloudellisesti, mikä näkyy kapitalistisissa maissa miesten korkeammassa palkkatasossa naisiin nähden (Connell 2005, 82).

Kun miehet puhuvat patriarkaattista, he tavoittelevat puheissaan koko patriarkaalista järjestelmää, jolla he tarkoittavat sekä patriarkaattia, joka on sukupuolten välistä sekä intersektionaalista epätasa-arvoa tuottava sosiaalisten rakenteiden ja käytäntöjen järjestelmä, että hegemonista maskuliinisuutta, joka pitää sisällään ne piirteet, joiden kautta miehen valta-

asemaa legitimoidaan (Dursun 2022; Connell 2005, 77). Siinä missä patriarkaatti alistaa naisia, sen suhde alistettuihin ja marginalisoituihin maskuliinisuuksiin on myös jännitteinen (Connell 2005, 242). Ongelmien keskiössä on käsittääkseni juuri hegemonisen maskuliinisuuden ideaali, jonka tavoittelu tuottaa miehille vaikeita tunteita ja tunne-elämän haasteita, sillä se on monille miehille vääärältä tuntuva ja vaikeasti tavoiteltavissa oleva maskuliinisuuden malli. Tämä käy ilmi esimerkiksi seuraavasta puheenvuorosta:

Täs on nyt, jotenki tuntuu, kyse siitä, et me ollaan luotu joku malli, mitä me yritetään täyttää ja sit jos me koetaan, et me ei pystytä sitä kuvitteellist mallii täyttää, nii me tunnetaan siit häpeet ja noloutta, koska me ei voida olla se miehen malli, mitä meille on näytetty mukamas, mitä me koetaan jotenki pimeel taval mejän päässä, et mejän pitäs muka olla (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINE”, 32:27–32:47).

Maskuliinisuudesta tulee niin sanotusti ”toksista”, kun maskuliinisuuden performointi aiheuttaa pahoinvointia sekä miehille itselleen että muille ihmisille miesten ympärillä. Toksisella maskuliinisuudella ei tarkoiteta kuitenkaan vain käytöstä vaan myös sitä, miten tietynlaiset institutionalisoituneet maskuliinisuuden muodot edistävät miesten toksista käyttäytymistä. (Mercer & McGlashan 2023, 1,2.) Pojat altistuvat jo varhain elämässään toksiselle käytökselle erilaisissa homososiaalisissa yhteisöissään, mistä miehet puhuvat useissa podcasteissa. Hiffaaks-podcastin nuori puhuja tuo esille sen, miten jo yläasteella piti performoida maskuliinista kovuutta: ”sä olit kova äijä. Piti näyttää kovalta”. (hiffaaks ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 17:49–17:51) Vaatimus tietynlaiselle käytökselle on suuri erityisesti nuoruudessa, jolloin ryhmäpaine koetaan voimakkaana ja omaa identiteettiä haetaan.

Eräs miehistä kertoo nuoruudessaan pyrkineensä omalla toksisella käytöksellään selviytymään pelkoa ja epävarmuutta herättäneistä tilanteista:

Et tavallaan se on ehkä jotenki, mm, ajanu semmoseen jollain tavalla niiku, mm, toksiseen käyttäytymiseen jopa, se et niiku on yrittäny, öö, olla mukamas rohkee sellasis tilanteis, tai esittää rohkeeta ja sit on saattanu vaikka niiku heittää tavallaan bussin alle niit viel heikommas asemas olevii, et eiku toi pelkää enemmän. – – Seki on johtunu vaan siitä tavallllaan, omasta epävarmuudesta ja, öö, omista peloista, mitä ei oo uskaltanu sanoo ääneen. (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 13:06–13:43.)

Tällainen käytös on keino selviytyä suosiohierarkioiden kannalta potentiaalisen riskialttiista tilanteesta menettämättä saavutettua asemaa (Peltola 2020, 70). Monet miehistä kuvaavat tällaisissa homososiaalisissa yhteisöissä olemisen vaikuttaneen itseensä emotionaalisessa mielessä negatiivisesti, ja miesten puheista välittyy toive joustavammasta

homososiaalisuudesta, jossa miesten välisiä suhteita leimaisivat toksisten piirteiden sijaan empaattisuus, kannustavuus, rehellisyys ja haavoittuvaisuuden näyttäminen (Mercer & McGlashan 2023, 68). Se, että miehet ovat performoineet maskuliinisuuttaan jo nuoresta hegemonisen maskuliinisuuden keinoin ja että maskuliinisuuden performoiminen tällä tavoin kytkeytyy voimakkaasti joukkoon kuulumiseen, tekee maskuliinisuuden muuttamisesta osaltaan haastavaa.

Malli tietynlaiselle maskuliinisuuden performoimiselle tulee vertaisryhmien lisäksi miesten kertomusten mukaan myös omilta isiltä ja muilta itseä vanhemmilta miehiltä:

Jotku vähän vanhemmat miehet, niitten aikoina ei todellakaan puhunu niiku miesten terv...mielenterveydest tai mitää, et se oli täys nollatoleranssi sille, et ei todellakaan sais puhuu siit...Niin niil on vielä se sama ajatus siitä ja ne saattaa kasvattaa niiden lapsia sille ajatukselle. (hiffaaks, ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 14:57–15:15.)

Kertomuksissa korostuu erityisesti oman isän kyvyttömyys ilmaista tunteita varsinkin itkemisen muodossa, mitä käsittelen lisää itkuä käsittelyssä alaluvussa. Mielenkiintoista on, että vaikka tunteiden kontrolloinnin ja tietynlaisten tunnereaktioiden, kuten raivoamisen tai itkemisen ymmärretään olevan kulttuurin ja kasvatuksen kautta opittuja reagoitintapoja, miesten ja naisten käytöstä essentialisoidaan, eli tietynlaista käytöstä pidetään tietyille sukupuolelle ”luontaisena”. Tämä käy ilmi miesten sanavalinnoista miesten puhuessa siitä, miten he ovat ”perineet” esimerkiksi isiltään tietynlaisia käytösmalleja:

Minun sukuni ainakin isän puolelta on jonkun verran impulsiivinen, et siinä mielessä mä oon valitettavasti – – periny myös jotain, jotain tota ominaisuuksia sieltä. Mä nyt en oo semmosta, et mä nyt laittasin huoneen rikki, mutta et tota... mulla se sit purkautuu toi raivo semmosena järjettömänä huutamisena esimerkiks sit jolleki. (Mitä äijä?, ”Tunteet”, 19:12–19:33.)

Sama henkilö puhuu samassa jaksossa äidiltä perimistään ”geneistä”: ”Mä oon...oon aika herkkä ihminen, et ku puhuttiin tosta itkustakin ylipäättään ni... se on sit mejän mutsilta, se on älyttömän herkkä, et sieltä sit on kaivettu se geenilinja” (Mitä äijä?, ”Tunteet”, 22:44–22:54). Perimisellä voidaan tietysti tarkoittaa myös kasvatuksen kautta tulleita käyttäytymistapoja, kuten myös puheella ”geneistä”, mutta koska useat muutkin miehet puhuvat naisten ja miesten välisistä eroista tunneilmaisussa vastaavalla tavalla, tulkitseen, että kyvykkyyden tunneilmaisuuksiin ajatellaan olevan jollain tavalla biologinen ominaisuus erityisesti naisilla. Tämä käy ilmi myös siinä, miten useat tarkastelemistani miehistä tuovat esille naishormonien

merkityksen naisen ”tunteellisuudelle” ja itkuherkkyydelle, kun taas mieshormoni testosteronin nähdään nostavan kynnystä itkemiselle. Biologiaan vetoaminen osaltaan essentialisoi naisia tunteellisempänä sukupuolena ja määrittää naishormonit vaikutuksiltaan deterministisiksi.

Vaikka naiset tutkitusti itkevät huomattavasti enemmän kuin miehet ja ilmaisevat tunteitaan muutenkin miehiä avoimemmin, juuri naishormonien merkittävää vaikutusta naisten tunteellisuuteen tai itkuherkkyyteen ei ole kuitenkaan pystytty tieteellisesti todistamaan (Weigard et al. 2021, 1; Vingerhoets 2013, 198). Näin ollen kulttuuristen ja yhteiskunnallisten tekijöiden voidaan nähdä vaikuttavan merkittävämmiin siihen, miksi sukupuolten välillä on eroja tunteiden kokemisessa sekä ilmaisussa. Tunteita sukupuolittavan puheen kautta miehet kenties huomaamattaan pitävät yllä valta-asemaansa korostaessaan asemaansa rationaalisempänä sukupuolena, mikä käy ilmi myös siitä, miten miehet korostavat ratkaisukeskeisyyden luonnollisuutta miehille emotionaalisten ongelmien selättämisessä, mitä käsittelen myöhemmin lisää tässä tutkielmassa. Essentialisoivat ja tätä kautta myös eriarvoistavat diskurssit haastavat oletuksen siitä, että pelkkä hybridisten maskuliinisuuksien ilmaantuminen, josta aiempaa avoimempi tunnepuhe on yksi esimerkki, kykenisi yksin haastamaan olemassa olevat ideologiat sekä vallan ja epätasa-arvon systeemit (Bridges & Pascoe 2014, 247).

Hegemoniseen maskuliinisuuteen liitetyt piirteet, kuten korostunut rationaalisuus ja sen vastapuolena tunteiden hallinta ovat toksisia piirteitä, sillä ne estävät miehiä tuntemasta ja ilmaisemasta tunteitaan vapaasti. Tunteiden tukahduttamisesta ja tukahduttamisen aiheuttamista ongelmista puhutaan toksisista piirteistä eniten tarkastelemissani podcasteissa ja ne nähdään ongelmiksi, joista myös muut ihmiset miesten ympärillä kärsivät. Tunteiden kontrolloinnin vaatimuksella on pitkät juuret, jotka ulottuvat kauas historiaan. Kontrollointi liitetään nykypäivänä vahvasti maskuliinisuuden performointiin sekä kapitalistisen yritysmaailman vaatimukseen, mutta todellisuudessa kontrolloinnin vaatimus on historiallisesti koskettanut molempia sukupuolia ihmisten sosiaalisten verkostojen laajennuttua vähitellen koskettamaan lähipiiriin lisäksi monia muitakin verkostoja. Kyky itsesääteelyyn sekä ennakoitavuuteen on tehnyt ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta sujuvampaa. Tunteiden kontrolloinnista on kuitenkin kapitalistisessa viitekehyksessä tullut erityisesti miehiä koskeva ihanne, jonka avulla miehet ovat pyrkineet vahvistamaan valta-asemaansa suhteessa alaisiinsa ja erityisesti naisiin. (Illouz 2008, 63, 64.)

Miehet kuvaavat tunteiden kontrolloinnin vaatimuksen ”painavan” ja vievän ”paljon energiaa” ja heillä on paljon omakohtaista kokemusta siitä, miten sisään padotut tunteet purkautuvat lopulta huonolla tavalla, usein aggressiivisena käytöksenä. Freudin repressioteoria on keskeinen siinä, miksi tunteiden ilmaisemattomuus nähdään erityisen haitallisena edelleen länsimaisissa kulttuureissa. Myös jo tieteellisen selitysvoimansa menettänyt, mutta ajattelumme yhä vaikuttava Freudin hydraulikkateoria, jossa ihmismielen toiminta vertautuu hydraulikkaan, on keskeinen siinä, miten uskomme tunteiden, kuten esimerkiksi vihan, kertyvän sisälle repression seurauksena ja sitten pyrkivän lopulta vapautumaan liiallisen paineen kerryttyä. Teoria on kuitenkin hyvin mekanistinen ja antaa ihmisen omalle toimijuudelle vähäisen roolin (O’Shiel 2021, 7.) Vaikka miehet uskovat tunteiden kerääntyvän tällä tavoin ihmisen sisälle, he myös näkevät sen, kuinka ihminen voi ottaa aktiivisen roolin tunteiden työstämisessä niin, etteivät ne ryöpsähdä ilmoille ihmistä itseään sekä hänen ympäristöään vahingoittavilla tavoilla.

Miehet kuitenkin reagoivat erilaisiin emotionaalisesti vaikeisiin tilanteisiin, kuten menetyksiin, usein tuntemalla vihaa ja käyttäytymällä aggressiivisesti, sillä kulttuurinen odotus on, että miehet pysyvät vaikeissakin tilanteissa vahvoina ja pääsevät nopeasti yli vaikeista tilanteista ja tunteista (Doka & Martin 2010, 126). Viha, raivo tai tunteiden kontrollointi näyttäytyvät usein rationaalisina reaktiona erilaisiin tilanteisiin sekä miehille itselleen että muille, mutta näennäisen rationaalisen reaktion takana on usein pelko epämaskuliiniseksi tuomitsemisesta. (Bourdieu 2001, 52; Lewis 2000, 8.) Aineistoni miehistä monet näkevätkin, että viha on usein toissijainen tunne, jonka alla voi olla monia muita tunteita, kuten Vuoropuhelu -podcastin puhuja kuvaa: ”jos suutun tai oon vihanen, niin mä oon huomannu, et usein mun vihan taustalla on joku semmonen inhotus tai pelko tai kateellisuus” (Vuoropuhelu, ”tunteista”, 5:41–5:55). Monet kokevatkin tärkeäksi affektin nimeämisen ja tunteen reflektoinnin, mitä käsittelen lisää myöhemmin pohtiessani tarkemmin mielen- ja kehonhallinnan tärkeyttä miehille.

Perinteiseksi mielletystä maskuliinisuudesta irtaantumisessa ja sen purkamisessa *terapeuttinen eetos* on keskeisessä osassa, sillä se auttaa tekemään eroa vanhempaan, emotionaalisesti kyvyttömään miessukupolveen, joka ”murehtii päänsä sisällä ja tavallaan niinku et jurnuttaa vaan menemään, eikä niinku kerro kenellekään” (Äijjäcast, ”Ollaanko koskaan saatu turpaan?”, 41:36–41:42). Terapeuttisen eetoksen käsitteellä viitataan yhteiskunnan ja kulttuurin terapisoitumiseen, joka saa ihmiset tulkitsemaan kokemuksiaan yksilölähtöisten ja terapeuttisten puhetapojen avulla (Brunila 2014, 92). Vastakohtana vanhempiin miehiin

tutkimani miehet korostavat sitä, kuinka nykymiehet osaavat puhua tunteistaan ja käsitellä niitä. Eronteossa psy-tiedon, eli psykologian, psykiatrian, psykoterapian sekä psykoanalyysin käsitteiden ja kielen hyödyntäminen on keskeisessä osassa. Psy-tiedolla tarkoitetaan edellä mainittujen tieteenalojen sekä hoitomenetelmien tuottamaa asiantuntijatietoa, joka vaikuttaa nyky-yhteiskunnassa lisääntyvässä määrin siihen, miten hallinnan kohteena olevia ongelmia käsitellään yhteiskunnan instituutioissa sekä miten ihmiset ymmärtävät itsensä ja miten he pyrkivät toimimaan (Rikala, 2021, 88.). Psy-tiedon vaikutus näkyy koettujen vaatimusten kohdalla esimerkiksi siinä, miten osa tarkastelemistani miehistä puhuu vaativuudestaan sekä muista tunne-elämän haasteistaan ”tunnelukkoina”, joita yksilön tulisi pyrkiä työstämään voidakseen paremmin. Tunnelukoista puhutaan myös Vuoropuhelu-podcastissa puhujan pohtiessa omaa kyvyttömyyttään itkeä vaikean elämäntapahtuman jälkeen. Siitä huolimatta, että miehet luettelevat ison määrän ulkoisia tekijöitä, jotka vaativuuteen vaikuttavat, kyse on monien mukaan kuitenkin ennen kaikkea henkilökohtaisesta ja turhauttavasta ongelmasta, kuten seuraavastakin esimerkistä käy ilmi:

Mut kyl mul on toi vahva tunnelukko, mut se on tullu myös paljon urheilusta ja sellasest suorittamisest – ja sisäänrakennetust, rakennetust kapitalismist, kapitalismista. – – mä oon ite vaa rakentanu tän vitun vaativuuden häkin mun pään ympärille ihan turhaan. (JÄBÄT&TUNTEET, ”VAATIVUUS”, 13:24–32:47.)

Psy-tieto vaikuttaa ajassamme siihen, miten ymmärrämme omaa tunne-elämäämme ja sen haasteita ja miten koetamme hahmotella niitä myös muille. Tämä tapahtuu usein huomaamattamme, kuten seuraavasta esimerkistä käy ilmi:

Mä oon niiku aika ahistunut ihminen mut mä en tiä mielen niiku terveysasioist sen kummemmin, et mä osaisin tiätkö diagnosoida, mut tiät ku mä oon kokenu paniikkikohtauksii. – – Joskus semmonen sosiaalinen ahistus on myöskin niikun huomattavissa. (Sällit, ”Stressi ja ahdistus pt 1”, 27:45–28:08.)

Myöhemmin puhuja kuvaa tarkasti paniikkikohtaustaan sekä kertoo syitä sille, miksi kohtaus tulee. Loppuun hän kuitenkin toteaa vielä olevansa ”niin pihal mielenterveysasiois” (Sällit, ”Stressi ja ahdistus pt 1” 39:41–39:43), mikä on ristiriitaista, sillä hän on juuri kuvannut tarkastikin omia mielenterveydellisiä haasteitaan. Kokemus tietämättömydestä saattaa liittyä siihen, että henkilö kokee, ettei hänellä ole siksi ymmärrystä tunne-elämästään, ettei hän osaa diagnosoida tarkkaan omia ongelmiaan. Tästä huolimatta mies puhuu diagnostisin termein haasteistaan, mikä kertoo siitä, miten psy-tiedon käsitteet ja tavat puhua ovat tulleet luonnolliseksi osaksi arkista kokemusmaailmaamme ja kielenkäyttöämme. Uskon

ymmärtämättömyyden tunteen liittyvän myös hegemonisen maskuliinisuuden ideaaliin, jonka osaksi tunteiden tarkka reflektointi ja tunteista puhuminen eivät kuulu.

Terapeuttinen eetos ei ole ongelmaton, sillä se kietoutuu osaksi yhteiskunnallista vallankäyttöä, jolloin puhutaankin *terapeuttisesta vallasta*, jossa yhdistyvät psykologiatieteellisestä asiantuntijuudesta sekä terapiamuodoista kumpuavat sanastot, arvot ja toimintatavat. Terapeuttisen vallan ilmenemisen keskiössä on itsenäisiä valintoja tekevä yksilö, jota houkutellaan muokkaamaan suhdetta itseensä ja ympäristöönsä terapeuttisin diskurssein ja käytännöin. Nyky-yhteiskunnassa terapeuttinen kulttuuri on vahvasti sidoksissa uusliberalismiin, vaikkakin sen historialliset juuret ovat suurelta osin Freudin kehittämässä psykoanalyysissä, psykologisen tiedon suosion nousussa ja palvelusektorin merkityksen kasvussa modernissa kapitalismissa. (Brunila et al. 2021, 7,59.) Yksilönvastuun korostuessa esimerkiksi työelämän vaatimukset kaatuvat kokonaan yksilön ratkaistaviksi, vaikka muutoksia tulisi tapahtua työkuultuurissa sekä yhteiskunnan rakenteissa laajemmin. Se saa myös yksilön tarkastelemaan omia ongelmiaan yksilökeskeisesti ja hakemaan ratkaisuja itsen kehittämisestä ja muokkaamisesta, kuten edellä käy ilmi. Uusliberalismiin kuuluvan yksilön aktiivisuuden ja vastuun painottaminen ovat luoneet pohjan terapeuttisen kulttuurin uudelleenrakentumiselle, jossa yksilö koettaa minuuden terapeuttisella käsittelyllä ylläpitää identiteettiään ja selvittää yhteiskunnallis-kulttuurisista ristiriidoista (Kuusela & Saastamoinen 2021, 59,60).

Yhteiskunnan individualisoituminen ja markkinoituminen ovat tarjonneet terapeuttiselle eetokselle uudenlaista kasvualustaa, sillä talouden intressit edellyttävät helpommin hallittavuutta ja ”yhä tehokkaampaa persoonan haltuun ottamista”, kuten Brunila (2014) asian ilmaisee NIIN&NÄIN- lehden julkaisemassa artikkelissa *Kaikilla hyvä mieli?*. Suomalaisessa julkisessa keskustelussa tehokkuus- ja tulosajattelu näkyy siinä, kuinka puhe uudenlaisesta miehenä olemisen tavasta liittyy toiveeseen miesten paremmista tunnetaidoista sekä laajemmasta terveystietoudesta, jotka johtaisivat parempiin tuloksiin opinnoissa ja työelämässä. Tässä keskustelussa menestys työelämässä siis säilyy edelleen keskeisenä miehen kelpaavuuden kriteerinä. (Hyvönen 2021, 178.)

Työntekijäkansalaisuuteen samaistuminen on normalisoinut terveydestä huolehtimisen myös osaksi miesten elämää, vaikka terveydestä huolehditaankin ensisijaisesti siksi, että se mahdollistaa työssä pärjäämisen ja menestymisen. Vaikka terveydestä huolehditaan paremmin, työelämä tuottaa miehille merkittäviä paineita ja ahdistusta, sillä se on ainakin jossain määrin

edelleen perinteisen maskuliinisuuden performoinnin keskeinen näyttämö. Tämän lisäksi uusliberalistinen kulttuuri korostaa yksilökeskeisyyttä sekä kilpailullisia suhteita muihin ihmisiin, mikä lisää painetta yksin pärjäämiseen ja menestymiseen entisestään. Hegemonisen maskuliinisuuden normeista tunteiden tukahduttaminen nähdään erityisen haitallisena miesten hyvinvoinnille, mistä johtuen tätä normia pyritään selkeimmin muuttamaan avoimen tunnepuheen kautta. Tunnepuheen yleistymisessä terapeuttisella eetoksella on merkittävä roolinsa, sillä sen kautta tehdään tietoisesti ero aiempiin miessukupolviin, joille tunteiden ilmaisu oli vaikeaa. Vaikka tämän kaltaisista toksisista, miehille haitallisista maskuliinisuuden normeista pyritään irrottautumaan, niitä myös uusinnetaan essentialisoivan tunnepuheen kautta. Tässä puheessa tunteiden ilmaisua pidetään biologisten tekijöiden vuoksi luonnollisena naisille, mikä tekee osaltaan miesten tunteiden ilmaisua koskevien normien muuttamisesta haastavaa. Lisäksi kyseinen diskurssi asettaa kyseenalaiseksi sen, missä määrin maskuliinisuuden hybridisoituminen kykenee haastamaan perinteiset valta-asetelmat ja ideologiat, jotka pitävät yllä eri sukupuolten välistä epätasa-arvoa.

2.2 Internet diagnosoi ja some ahdistaa

Yksi keskeinen paineita, ahdistusta sekä muita vaikeita tunteita luova tekijä miesten elämässä on sosiaalinen media, jonka liiallista käyttöä *Vuoropuhelu*-podcastin puhuja kritisoi seuraavasti: ”Jengi käyttää vittu TUNTEJA niitten elämästä fiidaten omaan aivoihinsa niiku negatiivist energiaa ja semmost huonoo fiilistä...ku vois vaan niiku skrollata past!” (*Vuoropuhelu*, ”Masentaa”, 11:44–11:56). Sosiaalisen median nähdään selkeästi lisäävän paineita täydellisyyden tavoitteluun, sillä sosiaalisessa mediassa performoidaan täydelliseltä vaikuttavaa elämää. Vertaaminen toisiin luo miehille riittämättömyyden, epäonnistumisen ja ahdistuksen tunteita, jotka liittyvät ajatukseen siitä, että muilla on aina jotain enemmän, on kyse sitten vaikkapa omaisuudesta tai siitä, että joku tekee ”aina jotain siistimpää ku sä”, kuten yksi miehistä ajatusta kuvaa (*Aina seurustellu, aina jätetty*, ”Lukkoja tunteissa”, 57:41–57:43). Toisinaan myös somessa arvostelluksi tuleminen aiheuttaa vaikeita tunteita, mistä yksi *Äijjätin* kolmesta miehestä kertoo seuraavasti:

Meilläkin kaikilla on seuraajia aika paljon somessa ja näi edespäin, ni öö se on tilanteena aika epänormaali, että vaikka sanotaan vaik 30 000 ihmistä arvostelee sun tekemistä. – Verrattuna vielä varsinkin, jos on vielä satoja tuhansia ihmisiä, ketkä arvostelee sitä tekemisiä. – Se voi

tällä alalla varsinkin olla ihan niiku terve juttu käydä siitä puhumassa. (Äijjääcast, ”Miesten mielenterveys”, 26:36–27:03.)

Vaikka puhuja tuo esille sosiaalisessa mediassa arvostelluksi tulemisen ongelman sekä sen, miten asiasta olisi hyvä käydä keskustelemassa, hän lisää myöhemmin, ettei itse ilman varsinaista syytä hakisi keskusteluapua. Useiden miesten puheista välittyy ajatus siitä, etteivät omat haasteet ole tarpeeksi vakavia, jotta heillä olisi syytä hakea ulkopuolista apua. Samalla osa miehistä kuitenkin normalisoi keskusteluavun hakemista matalalla kynnyksellä, sillä ”kaikilla on” tarve terapialle, kuten eräs puhuja asian ilmaisee (Sällit, ”Stressi ja ahdistus pt2”, 0:10–0:10).

Riittämättömyyden tunne liittyy usein työelämässä menestymisen ja erityisyyden ihannointiin tavalla tai toisella, kuten seuraavasta puheenvuorosta käy ilmi:

Mä oon ite aina tota ihailtu, ja ihailen edelleen, lukuisia sellasia ihmisiä, jotka on työmoraaliltaan aivan erityisiä yksilöitä. Niiden tahtotila on naurettava. Ne tuntuu olevan valmiita tekemään lähestulkoon mitä tahansa saavuttaakseen omat unelmansa ja tavoitteensa. (Naisasiamiehet, ”Äärimmäisyys ja riittämättömyyden tunne”, 1.45–2.09.)

Hän puhuu jaksossa siitä, kuinka kohtuullisuus on ihailtavaa kuria ja tasapainoa, mutta se ei kiinnosta ketään. Tosi-tv, some, urheilu ja musiikkiteollisuus keskittyvät hänen mukaansa enemmän äärimmäisyyteen, koska se on jännittävää. Näen äärimmäisyyden ihannonnin liittyvän uusliberalistisen ideologian vahvistumiseen länsimaisissa yhteiskunnissa. Sosiaalinen media vahvistaa vertailun kautta kilpailullisia suhteita ihmisten välillä ja vaikuttaa omalta osaltaan uusliberalistisen ideologian ja ihmiskuvan vahvistumiseen sekä maskuliinisuuden rakentumiseen uusliberalistisen viitekehyksen sisällä.

Hakimin (2018, 231) maskuliinisuutta ja ruumiillisuutta uusliberaalissa digitaalisessa ympäristössä tarkastelevassa tutkimuksessa miehet yrittävät hänen mukaansa selviytyä uusliberalismin aiheuttamasta muutoksesta miesten perinteiseen rooliin ”leivän kotiin tuojana” hakemalla arvostusta esittelemällä treenattuja kehojaan sosiaalisessa mediassa. Hänen tutkimansa miehet puhuvat treenaamisesta usein työnä ja hyödyntävät kehojaan kaupallisessa mielessä sosiaalisessa mediassa, mikä on esimerkki siitä, miten sosiaalisesta mediasta on tullut menestyvän ja työteliään miehen performatiivisen uusi näyttämö. Hakim (2018, 236) puhuu ”spornoseksuaalisesta” pääomasta, jossa yhdistyvät sosiaalisen pääoman, kuten verkoston ja

statuksen, sekä eroottisen pääoman, eli seksuaalisen haluttavuuden, kasvattaminen. Joissain tapauksissa nämä voivat kartuttaa myös rahallista pääomaa.

Vaikka tutkimani miehet eivät puhu sosiaalisesta mediasta juurikaan ruumiillisesta näkökulmasta, ruumiillisuus ja materiaalisuus ovat kuitenkin heidän kertomuksissaan epäsuorasti läsnä. Esimerkit voimakkaiden, maskuliinisten kehojen haavoittuvaisuudesta ovat miehille vertaistuellisessa ja kannustavassa mielessä tärkeitä, mitä seuraava katkelma koskien NBA-koripalloilija Kevin Loven julkista puhetta pelikentällä saamastaan paniikkikohtauksesta kuvaa hyvin:

Pakko niiku nostaa hattuu Kevin Lovelle...kuinka se kerto niin avoimesti siitä sen omasta paniikkikohtauksesta, koska varsinki just urheilupiireissä, ni en mä ainakaan muista yhtään vastaavanlaista tilannetta, et joku urheilija ois tullu noin avoimesti niiku julki ton asian kanssa...se just puhu kuinka hänki on alottanu terapian ja kuinka se on auttanu sit tavallaan häntä niiku käsittelemään niit asioita...se oliki miettiny varmaan vissiin sen terapeutin kanssa justinsa, et silläki oli niin paljon niit käsittelemättömii asioita, miks sillä yhtäkkii laukes se paniikkikohtaus... (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 56.48–57.38.)

Toinen podcastin puhujista näkee myös NBA-tähden ulostulon erityisen rohkeana ja kertoo lähettäneensä Loven avautumista käsittelevän jutun urheileville kavereilleen, jotka olivat tyytyväisiä siitä, että mielenterveysongelmia normalisoidaan ja näytetään miten ”neki [urheilijat] on vaan ihmisii” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 58:12–58:13).

Kaikilla JÄBÄT&TUNTEET-podcastin miehillä on ammattuurheilijatausta, mistä johtuen heidän maskuliinisuuteensa on vaikuttanut urheilumaailmassa laajasti vaikuttanut ja edelleen vaikuttava *hypermaskuliinisuus*, jolla tarkoitetaan hegemoniseen maskuliinisuuteen liitettyjen piirteiden, kuten fyysisen voiman ja aggressiivisuuden liioittelemista. Hypermaskuliinisuuden sisällä väkivaltaa pidetään miehisenä, ihannoidaan vaarallisia tilanteita, kohdellaan naisia tunteettomasti ja pidetään tunteiden ilmaisua feminiinisenä. (Britannica 2024) Miesurheilijoiden oletetaan usein käyttäytyvän hypermaskuliinisen koodin mukaisesti, mikä rajoittaa heidän kykyään astua sovinnollisen kulttuurisymbolismin ulkopuolelle. Miehille asetetut rajat tuottavat eksklusiivisuutta, mikä estää miesurheilijoita suorittamasta erilaisia urheilullisia kykyjään ja maskuliinisuuttaan. (Fowler 2021, 265.) Ei siis ole itsestään selvää, että miesurheilija puhuu mielenterveyden haasteistaan julkisesti, mistä johtuen näin voimakkaasti hypermaskuliinisuuden ihanteita vastaan asettautuva ulostulo on vahva viesti muille miehille siitä, kuinka uudentilaiselle maskuliinisuudelle on tilaa ja tarvetta myös perinteisesti hypermaskuliinisessa ympäristössä. Jos rajat muuttuvat tällaisessakin

ympäristössä, ne voivat muuttua myös muualla. Näin ollen näen JÄBÄT&TUNTEET-podcastin puhujan toteamuksen koskien sitä, että urheilijamiehet ovat vain ihmisiä, pitävän salaa sisällään toiveen myös siitä, että yleisesti *miehet* saisivat olla vain ihmisiä kaikkine tunteineen, ajatuksineen ja kokemuksineen.

Aina vaikuttava esimerkki tunteiden ilmaisussa ei ole sellainen henkilö, jota miehet katsovat idolisoivassa mielessä ylöspäin vaan usein myös toisen, tavallisen miehen esimerkki on rohkaiseva, kuten seuraavasta katkelmasta käy ilmi:

Mun yks ystävä kerto stoorin, itseasias jako omassa podcastissaan stoorin siitä et, et...et tota oman, oman äitinsä menehtymisestä ja niin, niin se oli mulle semmonen kohta, ku mä kuuntelin sitä, se oli niin liikuttava tarina...mä oon edelleen hänelle kiitollinen, et hän jako sen, noinki henkilökohtasen niiku stoorin, koska se sai *mun* tunteet pitkästä aikaa auki ja mä siis, mul joku lukko naksautti kohalleen ja kyönelet tuli ja silleen pystyin itkee. –Mä pystyin päästää sen mun surun, mitä varmasti oli niiku sisällä. (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 9:50–10:37.)

Sosiaalisessa mediassa jaetut tarinat ovat affektiivisia, sillä ne vaikuttavat niitä lukeviin ja katsoviin ihmisiin eri tavoin. Ne eivät ole emotionaalisesti tarttuvia siinä mielessä, että ne aiheuttaisivat ihmisissä samankaltaisia tunnereaktioita kuin tarinan tekijällä on ollut, vaan tarinoihin kiinnittyy erilaisia affekteja ja tunteita sekä henkilökohtaisia ja sosiaalisia jännitteitä niiden kiertäessä sosiaalisessa mediassa. (Ahmed 2014, 10–11.) Kuten edellä mainitusta kuvauksesta käy ilmi, puhuja ei koe surua ainoastaan ystävänsä menetyksestä, vaan menetyksen kuvaus sai hänet käsittelemään ja ilmaisemaan myös *omaa* suruaan, joka luultavasti kiinnittyy täysin muihin objekteihin. Tämä ei tietenkään poissulje sitä, etteikö hän kokisi myötätuntoa myös ystävänsä menetystä kohtaan, mutta tämän lisäksi tarina vaikuttaa häneen affektiivisesti muillakin tavoin.

Sosiaalisen median sisällöt ovat siis affektiivisuudessaan performatiivisia, sillä ne vaikuttavat aikaansaamalla meissä tunteita. Sen lisäksi affektiiviset tekstit järjestävät ihmisiä yksilöinä ja ryhmien jäseninä kiertäessään julkisuudessa. (Saresma 2020, 207.) NBA-tähden julkisen, mielenterveyden haasteita käsittelevän ulostulon kierrättäminen ystävien keskuudessa on saanut varmasti aikaan miehissä erilaisia affekteja, mutta kierrättämisen tarkoituksena on lisäksi ollut liittää muita miehiä ympärillä osaksi sellaista maskuliinista yhteisöä, jossa tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen on sallitumpaa. Tällä tavoin affektiivinen, maskuliinisuuteen linkittyvä teksti on rakentamassa emotionaalisesti avoimempaa maskuliinista yhteisöä.

Toisinaan ihmisten avoimuus mielenterveyden ongelmistaan sosiaalisessa mediassa kuitenkin ärsyttää, mikäli postausten sävy on neuvova ja liian yleistävä, kuten yksi *Aina seurustellu, aina jätetty*-podcastin miehistä kertoo jaksossa ”*Ainakin tuntuu joltain*”:

Tiiätteks te mikä mua ärsyttää täs, näis ku puhutaan täst...tai mielenterveydest? Jossain Tiktokis tulee ihan sikan, tai somes ylipäättääs – –sellasii jotain lyhyit videoit. Ihmiset on käyny terapias. Niitten terapeutti kertoo *niitten* elämään tosi spesifin jonku tarinan, mikä on *niitten* elämäntilanteeseen käypä tarina tai ratkasu. Sit ihmiset tulee sen terapian jälkeen avaa sen videon ja alkaa selittää siitä *niitten* elämäntilanteen spesifist asiast silleen, et se pätis kaikkien elämään. (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Ainakin tuntuu joltain”, 12:51–13:29.)

Puheesta käy myöhemmin ilmi myös ärtymys kasvavaan medikalisaatioon ja diagnostiikkaan, joka tekee sinänsä normaaleista asioista oireita jostakin vakavammasta mielenterveydellisestä tai neuropsykiatrisesta ongelmasta: ”mul tulee joku miljoona sillee, et oo ”o-onko sinulla nälkä aamulla? Teillä on ADHD” tai tiät semmosii niiku ihan hele niiku simppelei juttui, et kaikil muka ois, öö, joku niiku vakava” (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Ainakin tuntuu joltain”, 13:32–13:47).

Vaikka muut miehet puhujan lisäksi naureskelevat sosiaalisessa mediassa tapahtuvalle itsediagnosoinnille, he myöntävät toisinaan miettivänsä, olisiko itsellä siellä kuvattuja ongelmia. Sosiaalisen median lisäksi muualtakin internetistä haetaan paljon tietoa liittyen vaikeisiin tunteisiin ja mielenterveysongelmiin, mikä kertoo internetin tärkeästä roolista terapeutin eetoson vahvistumisessa. Miehet kertovat esimerkiksi googlanneensa oireitaan, mistä yksi miehistä kertoo hiukan huvittuneena seuraavasti: ”Mä googlasin, öö, ”tyhjä olo”. – – Joku varmaan viis ensimmäist öö googletulost oli sillei, mikä se on, ”rajatilapersoonallisuushäiriö”. Mä olin sillai, et okei...” (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Ainakin tuntuu joltain”, 6:56 –7:10). Muut podcastin miehet nauravat hakutulokselle, missä saattaa olla kyse siitä, että Googlen antama vastaus vaikuttaa liian äärimmäiseltä. He ovat silti kiinnostuneita tietämään, mistä kyseisessä häiriössä on kyse, vaikkakaan ”tyhjästä olost” puhunut mies ei koe diagnoosia omakseen. Toisaalta tulkitsen läpi jakson jatkuvan vitsailun ja naureskelun myös auttavan osaltaan vaikeista tunteista ja mielenterveyden haasteista puhumisessa.

Googlaamiseen lisäksi erilaiset nettitestit arvioivat myös mahdollisuuksia erilaisiin mielenterveyden diagnooseihin sekä tunne-elämän haasteisiin. Yksi *Aina seurustellu, aina*

jätetty-podcastin miehistä kertoo vierailleen Mielenterveystalo.fi -sivustolla, jossa on kootusti virallista tietoa mielenterveysongelmista ja niiden hoidosta. Hän kertoo lukeneensa sieltä ”tunnelukoista”, minkä lisäksi kaikki podcastin jäsenet ovat tehneet tunnelukkotestin. Hän kertoo muille podcastin miehille sekä kuulijoille lukemastaan, sillä hän ei usko, että ”meille kundeille tää on kauheen tuttu aihe.” (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Lukkoja tunteissa”, 6:53–6:55) Jaksoon onkin kutsuttu vieraaksi nainen, joka on lukenut tunnelukoista paljon ja avaa tietämystään miehille, jotka kokevat tunteita koskevan keskustelun menneen heti eteenpäin, kun heidän naispuolinen kaverinsa tuli studioon. Kun yksi miehistä huolestuu tunnelukkotestin tuloksesta, häntä rauhoittaa erään naiskuulijan muistutus siitä, että korkea tulos saattaa kertoa vain siitä, että tunteitaan tunnistaa hyvin: ”mä oon nyt viikon, ku mä tein se testin, ni mä oon miettiny, et ei vitsi mus on varmaa paljon ongelmii, mut se ei ookaan ongelmii, mä oon vaa, mä näytän vaan mun tunteet – –mut mä oon aika herkkä” (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Vieläkin lukkoja tunteissa”, 6:10–6:24). Läheisiin naisiin tukeudutaan paljon erityisesti silloin, kun tunne-elämän haasteisiin halutaan tukea tai neuvoja. Auttavan osapuolen sukupuoleen liittyy kuitenkin haasteita, joita käsittelen lisää puhumista selviytymiskeinona käsittelevässä alaluvussa.

Siinä missä googletulokset aiheuttavat nauruntyrskähdyksiä kolmen *Aina seurustellu, aina jätetty*-podcastia pitävän miehen keskuudessa, myös tunnelukat käsitteenä herättävät yhden puhujan mielessä ennakkoluuloja: ”nyt mä en oo ihan varma kyl, et ollaaks me vaan jossai kultin nettisivuilt lukemas niitte jotai osallistumiskirjettä vai perustuuks tää johonki faktaan oikeesti?” (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Lukkoja tunteissa”, 8:29–8:40). Muut miehet reagoivat kommenttiin nauraen, minkä jälkeen tunnelukkoihin perehtynyt puhuja kertoo, että ”tää on ihan oikeeta asiaa” vaikka itsekin vitsailee aiheesta (Aina seurustellu, aina jätetty, ”Lukkoja tunteissa”, 8:44–8:46). Tämän jälkeen miehet keskustelevat aiheesta vakavastikin mieltien syitä tunnelukkojen syntymiselle. He uskovat terapeutin narratiivin mukaisesti lapsuuden ja nuoruuden kokemusten aiheuttavan tunnelukkoja ja näkevät erityisesti huonojen kokemusten parisuhteissa, kuten pettämisen, aiheuttavan ihmisille tunnelukkoja. He myös näkevät tunnelukkojen tiedostamisen tärkeänä, jotta niistä voi päästä yli.

Sosiaalisen median sisältöjä kuluttamalla ahdistuksen ja masennuksen kanssa yritetään myös tulla toimeen, mikä käy ilmi Vuoropuhelu-podcastin pitäjän kertomuksesta: ”mä olin viettäny kaks päivää semmoses ahdistunees ihme, ihme vitun...siis mä pistin Apple Watchinki käteen

vaan nähdäkseni mikä mun syke oli ja mä olin siin vaihees siis, mä olin maannu sängys kaks ja puol tuntii ja tuijottanu tiktokkei” (Vuoropuhelu, ”masentaa”, 26:53–27:06).

Hän näkee tiktokkien tuijottamisen kuitenkin huonona keinona selviytyä masennuksen kanssa, minkä vuoksi hän yrittää toimia toisin:

Mut mä oisin voinu herää aamul, selaa tiktokkii tunnin sängys, kävellä, öö, huonompaa reittii toimistol, kattoo matkal tarhalapsia, olla sillai, et ”vittu, ku on ärsyttävää, kun noi tulee tuolt parijonos mua päin”...mut mä päätin, mä päätin, mä päätin tehä niit pienii pakotettui päätöksii, jotta mulla ois vähän kivempi päivä. Niin silloin se masennus ja allapäin olo ja se semmonen tuntuu vaan silt – – et no, tää on sellainen pieni alla oleva harmaa pilvi, mikä mul on, mut mä silti yritän koko ajan parhaani luoda semmost parempaa päivää, parempaa fiilist ja parempaa meininkii. (Vuoropuhelu, ”elämän makuiset hetket”, 37:39–38:25.)

Sosiaalisen median sisältöjen aiheuttamasta ahdistuksesta ja riittämättömyyden sekä epäonnistumisen tunteista on tarkasteleman aineiston perusteella helpompaa puhua kuin sosiaalisen median ja internetin hyödyntämisestä tiedon ja avun hakemisessa. Miesten välillä on kuitenkin eroja sen suhteen, kuinka helpoksi tai vaikeaksi tiedon ja avun hakeminen koetaan. Miehet, jotka vaikuttavat olevan tottuneempia emotionaaliseen avoimuuteen ja joilla on esimerkiksi itsellään kokemusta keskusteluavun saamisesta, puhuvat tiedon ja avun hakemisesta positiivisesti ja suosittelevat sitä myös muille, kun taas avoimuuteen tottumattomammilta vaikuttavat miehet eivät puhu asiasta yhtä positiivisesti.

Näen tiedon- ja avunhaun ongelmallisuuden liittyvän niiden kokemiseen epämaskuliinisina, mikä tutkitusti vaikuttaa miesten halukkuuteen hakea apua psyykkisiin ongelmiinsa. Hegemoniseen maskuliinisuuteen liittyvät käsitykset itsenäisyydestä, itsekontrollista ja riippumattomuudesta saattavat aiheuttaa huolta siitä, että avun hakeminen on merkki kyvyttömyydestä käsitellä vaikeita asioita itsenäisesti. Myös muiden pelätään tulkitsevan asia vastaavalla tavalla. Mitä enemmän mies samaistuu perinteisiin sukupuolirooleihin, sitä huonompia hänen asenteensa ovat psykologista apua kohtaan ja sitä pienemmällä todennäköisyydellä hän hakeutuu avun piiriin. Harmillista kyllä, tällaisilla henkilöillä ahdistus ja masennus ovat myös yleisempiä. Avoimempi suhtautuminen omista vaikeista tunteista puhumiseen tutkitusti kuitenkin edistää hoitoon hakeutumista, mikä käy myös omasta aineistostani ilmi. (Pederson & Vogel 2007, 373, 374.)

2.3 Toiseuttaminen, itseinho ja viha

Toiseuttamiseen, epäoikeudenmukaisuuteen ja rasismiin liittyy aineistossani monia vaikeita tunteita kuten itseinhoa, turhautumista ja vihaa. Tarkastelemistani podcasteista ainoastaan JÄBÄT&TUNTEET-podcastissa puhutaan näistä teemoista ja tunteista, sillä yhdellä podcastin puhujista on kokonaan maahanmuuttajatausta ja toisen puhujan isä on maahanmuuttajataustainen. Nämä taustat vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisiksi miesten identiteetit ovat rakentuneet, millaisia haasteita he ovat joutuneet ympäristön taholta kokemaan ja miten he ovat emotionaalisesti reagoineet näihin haasteisiin. Toinen miehistä työskentelee työelämän inklusiivisuuden lisäämisen parissa ja on erityisen tietoinen siitä, kuinka enemmistön kouluttaminen vähemmistöihin liittyvissä asioissa kaatuu usein vähemmistöihin kuuluvien ihmisten tehtäväksi. Tämä käy ilmi omassa aineistossani myös siinä, kuinka ”kantasuomalaisen”¹ pitämässä podcasteissa ei puhuta toiseuttamisen ja rasismin teemoista. Tarkoitukseni ei ole kuitenkaan syyllistää miehiä, jotka eivät käsittele näitä teemoja podcasteissaan. Näen kyseisen epäkohdan liittyvän tottumukseen koskien sitä, että vähemmistöjen on totuttu ajavan ensi sijassa itse omia etujaan. Tämä on kuitenkin asia, josta tulisi tulla voimakkaammin myös enemmistön huolenaihe.

Vähemmistöryhmään kuuluminen luo myös paineita sille, että toimii ikään kuin oman vähemmistöryhmänsä ”malliedustajana”: ”ku kuuluu niiku, öö, vähemmistöuskontoon niin siitki joutu ottaa paineita, koska tavallaan toimi aina semmosen malli-example-ihmisenä koko, edustin koko sitä ihmiskuntaa” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINEN”, 17:29–17:45). Tällä puhuja viittaa uskoakseni siihen, miten kyseiseen uskontoryhmään liitetään usein negatiivisia stereotyyppioita, joiden vuoksi hän on kokenut painetta näyttää oma uskontoryhmänsä positiivisessa valossa oman toimintansa kautta. Toinen miehistä samaistuu kertomukseen ja lisää: ”sä koet noi asiat jo tiäksä 9-vuotiaana. – –Toi on sitä, mihin on kasvanu” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINEN”, 17:48–17:56). Hänen mukaansa se, että on kasvanut maahanmuuttajataustaisena Suomessa, on auttanut häntä kestäämään hyvin paineita, mutta ei ole kuitenkaan varma onko se ainoastaan hyvä asia. Kommentit kertovat siitä, kuinka varhaisessa vaiheessa vähemmistöihin kuuluvat alkavat usein kokea vähemmistöstressiä, eli altistua stressiä

¹ Käytän termiä ”kantasuomalainen”, sillä tässä kontekstissa erilaisten taustojen esiin tuominen jollain tavoin on tärkeää. Ymmärrän kuitenkin termin ongelmallisuuden, eikä tarkoitukseni ole määritellä ulkoapäin tutkimieni henkilöiden identiteettejä.

aiheuttaville tilanteille ja asenteille, joiden seurauksena vähemmistöön kuuluva saattaa alkaa kokea ympäristön uhkaavana sekä ennakoita ja pelätä syrjinnän tai väkivallan kokemuksia. Koettu stressi saattaa vaikuttaa myös haluun salata oma identiteetti, mikä osaltaan lisää stressiä. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021, 1782.)

Sisäistetty itsesyrjintä, johon toinen edellä puhuvista miehistä viittaa omalla kohdallaan ”sisäistettynä rasismina” aiheuttaa häpeää, epämukavuutta sekä vihaa omaa identiteettiä kohtaan, kuten on käynyt myös puhujalle. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021, 1782.) Hän näkee toiseuttamisen liittyneen sekä hänen ulkonäköönsä, nimeensä että uskontoonsa, mikä on johtanut käsitykseen oman ”etnisen ja uskonnollisen taustan niiku semmostest huonommuudesta” ja aiheuttanut itseinhoa (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 11:59–12:06). Huonommuuden tunne on saanut puhujan ajattelemaan, että hänessä itsessään on jotakin vikaa, mikä taas osaltaan on johtanut kuulumattomuuden kokemuksiin ja yrityksiin saada hyväksyntää muilta. Elämässä hänen mukaansa kaikki ”periaattees oli hyvin, mut sit tavallaan sisältä mä...niiku ei ollu hyvin”, minkä hän kokee johtuneen siitä, ettei toiseutetuksi tulemiseen liittyvää henkistä kipua koskaan käsitellyt, vaan sen sulki sisälleen. Hän näkee kuitenkin käymänsä NLP-kurssin, eli ajattelun kehittämiseen tähtäävän neurolingvistisen ohjelmoinnin kurssin sekä Vipassana-meditaatiokurssin auttaneen häntä merkittävästi (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 52:18–52:38). Sitä, että yksilö käy edellä mainittuja kursseja edistääkseen hyvinvointiaan, voidaan pitää hyvänä asiana, mutta se kertoo silti osaltaan huolestuttavasti myös siitä, kuinka yhteiskunnallisista ongelmista, kuten rasismista, selviytyminen jää yksilön ratkaistavaksi.

Toinen miehistä kuvaa rasismia aiheuttaneen riittämättömyyden tunnetta nuoruudessa, minkä hän näkee johtuvan ennen kaikkea tummasta ihonväristään ja jota hän omien sanojensa mukaan kokee edelleen. Hän ei kuitenkaan koe koskaan vihanneensa itseään. Erästä jalkapallopelissä 13-vuotiaana kokemaansa rasismia kokemusta hän kuitenkin kuvaa traumaattiseksi:

Me lämmitellään siin. Sit semmonen pikkuskidi kävelee, kattoo mua hetken, – – sit se on sen isälle, et: ”onks nää niit neekereit mist sä puhut?” Se on jättäny muhun semmosen, must tuntuu...se on jättäny muhun jonkinlaisen trauman. Ei silleen, et se on se rasismi, mut se on vaan se tiäksä sillee, et mikä mä oon tai jotenki sillee, et miten mut nähään. – –Mä en ikin oo ollu vihanen sille pojalle, vaan jotenki sille lauseelle. – –Ei se sen pojan vika... – –mitä voi tehdä, et toi poika ei kelais noin. (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 1:00:28–1:02:28.)

Puheenvuorosta käy ilmi, kuinka rasmin kokija ottaa jälleen vastuuta rasisesti ajattelevan ja käyttäytyvän ihmisen asenteiden muuttamisesta. Hän ei kuitenkaan syytä pikkupoikaa vaan ennemminkin isää, joka on iskostanut poikaansa rodullistavan ajattelutavan.

Viha on usein keskeinen rajojen neuvottelussa oman ryhmän ja muiden sekä eri yhteisöjen välillä, missä muut koetaan uhkana. Vaikka viha ei kuitenkaan ole läsnä kaikissa rajanvedoissa, jotkin rajanvedot tulevat kuitenkin vihan kautta näkyviksi, kuten edellisestä esimerkistä käy ilmi. Vihaa sisältävä kohtaaminen linjaa itsen ”meihin”, kuten valkoisiin kehoihin ja valkoiseen kansaan, ja toisen ”heihin”, kuten mustiin kehoihin ja mustiin ihmisiin. Mustaa kehoa kohtaan osoitettu inho, jota edellä mainittu puhuja kuvaa isän katseella häntä kohtaan, ei pelkästään karkoita mustuutta valkoisesta sosiaalisesta tilasta vaan vaikuttaa ruumiillisen ja sosiaalisen tilan uudelleenmuodostumiseen. (Ahmed 2014, 51, 53–54.)

Viharikoksista puhuttaessa yksilöihin kohdistuvassa vihassa on aina kyse vihasta ryhmää kohtaan, jota yksilön nähdään edustavan. Tällaisessa vihassa yksilölle pakotetaan väkivallan tekijän toimesta tietynlainen identiteetti sen perusteella, millaisia havaintoja yksilön kehosta tehdään. (Ahmed 2014, 55.) Molemmat miehistä näkevät valtaväestöstä erottuvan ulkonäön keskeisenä toiseuttamisessa, vaikka toinen miehistä sanookin olevansa ”white passing people of colour”, eli ei-valkoinen ihminen, joka ”käy valkoisesta”. Tästä huolimatta hän muistaa omien sanojensa mukaan ”lukusii kertoja”, kun hän on joutunut puolustelemaan omaa taustaansa ihmisille tilanteissa, joissa ”joku samat taustat omaava henkilö on tehnyt jossain jotain sellasta, jonka kuka tahansa tuomitsis suoralta kädeltä”, mutta koska tekijä omaa samat taustat kuin hän, ”niin sit ne [ihmiset] on niiku kokenu tavallaan, et 1+1, et säki oot sellanen” (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 12:22–12:55). Kyseisestä esimerkistä käy hyvin ilmi se, kuinka puhujalle on annettu tiettyjen hänen kehoonsa kiinnitettyjen merkitysten kautta tietynlainen identiteetti, jota hän ei kuitenkaan koe millään tapaa omakseen, vaan joutuu päinvastoin jatkuvasti puhumaan itseään ulos kyseisestä identiteetistä. Itsensä jatkuva puolustaminen on aiheuttanut hänelle toistuessaan merkittävää kärsimystä, jonka kuulija voi aistia jo pelkästään siitä, kuinka hän huokailee kertoessaan ikävistä kokemuksistaan ja kuinka hänen äänensä toisinaan värisee muistojen ollessa emotionaalisesti raskaita.

Pelkistä viharikoksista puhuminen kuitenkin vahvistaa narratiivia, jonka mukaan vihaaminen on jotain, mitä vain ekstremistit tekevät. Tämä säästää ”tavalliset yksilöt” vastuulta, eikä huomiota kiinnitetä riittävästi niihin moniin tapoihin, joilla viha operoi. (Ahmed 2014, 56.)

Kuten edeltä käy ilmi, viha ei aina ilmene fyysisinä tekoina vaan myös satuttavina sanoina tai muina eleinä, joiden kautta vihatusta kehosta tulee vihattu ei pelkästään vihaajalle, vaan myös vihan kohteelle. Siinä missä vihaaja voi jättää vihatun objektin ja siirtyä eteenpäin, viha ei kuitenkaan jätä vihattua. Viha kiertelee merkityksissä, jotka ovat tietyistä kehoista irrotettuja, mutta jotka vaikuttavat siihen, millaisen muodon vihatut kehot ottavat. Viha vaikuttaa monin tavoin ja pitkäkestoisesti kehoihin, joihin se on kohdistettu. (Ahmed 2014, 55,57) Näin ollen vihaa, kuten muitakaan tunteita, ei voida käsitellä vain psykologisina tiloina, vaan on tärkeää tarkastella sitä, mitä vihalla tehdään ja mitä se saa aikaan (Ahmed 2014, 56).

Siinä missä muiden ihmisten vihan vastaanottaminen on vaikeaa sitä kokeville ihmisille, sen ilmaiseminen saattaa myös olla vaikeaa rodullistetuksi tulemisen pelossa:

Mul on ollu semmosii tilanteita, et ei oo voinu näyttää sitä vihaa. – – Ehkä mä pelkään sitä et, et niiku kehystetään mun tapaukses helposti semmoseks vihaseks arabimieheks rodullisten stereotyyppien kautta. – – Heti jos mä näytän, et mä oon vihanen, niin sit se tavallaan rinnastetaan siihen et, niiku semmoseen henkilöön, joka lietsoo sitä väkivaltaa oikeen. (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 50:00–50:52.)

Rodullistetuksi tulemisen välttäminen vaatii erityistä varovaisuutta sen kohteeksi joutuvalta ihmiseltä, mikä johtaa edellä mainitusti esimerkiksi oman aggression peittämiseen, sillä oletus aggressiivisuudesta on olemassa toisten ihmisten mielissä jo ennen kuin ihminen osoittaa sitä. Näin ollen ihmisen on varottava sekä sanojaan että käytöstään maksimoidakseen etäisyyden itsen ja toisten idean itsestä välillä. (Ahmed 2014, 217, 218.) Rodullistetuksi tulemiseen liittyvien tunteiden kanssa yritetään toisinaan tulla toimeen valjastamalla vaikeat tunteet, kuten viha, itseä mobilisoivaksi voimaksi. Tässä on sekä hyvät että huonot puolensa, mitä toinen miehistä kuvaa seuraavasti: ”se on mulle toiminu bensana, et mä oon niiku aina yrittäny kaks kertaa enemmän, öö, tehä kaikkia asioita. – – Ei se oo myöskään tavallaan reiluu, eikä niiku tasa-arvoista.” Tähän toinen rodullistamista kokenut puhuja vastaa: ”ei se myöskään hyvä juttu oo, et tekee vihan kaut. Mä oon huomannu sen myös.” (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 15:38–15:54.) Siinä missä koettu viha voi auttaa yrittämään vielä kovemmin, viha saattaa toimia myös toiseen suuntaan, eli toimia voimana kieltäytyä liiallisesta itsensä todistelusta rodullistettuna henkilönä:

Ehkä mul se on kääntyny täs iän myötä semmoseks, et... Mä koen, et se on...siin ehkä se viha toimii pienen bensana, ku mä aina sanon et, et mä oon asunu Suomes niin kauan, mä oon kasvanu täällä, – – et ei mun tarvii enää sopeutuu mihinkään tääl, et ei koko mun elämä ei oo sitä, et mun pitää tehä asiat aina kaks kertaa enemmän, koska mä oon tumma tai silleen. Pitää

olla jotenki kaks kertaa parempi, ku mä oon tumma. (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 13.55–14:26.)

Kolmas puhuja kokee turhautumista sekä järkytystä edellä mainittuja kokemuksia läpi käyneiden puolesta, vaikka hän ei itse olekaan vastaavaa valkoisena ”kantasuomalaisena” kokenut. Hän on kuitenkin myös huomannut, miten vähemmistöihin kuuluvat ihmiset joutuvat usein tekemään ”tuplasti hommi”, että he saavat ”jonkun pointin vaikka läpi” esimerkiksi työelämän kontekstissa. (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 37:50–37:53). Hän näkee tilanteen paranemisen olevan myös valtaväestön vastuulla: ”meidän white folks, pitäis skarpata, itseni mukaan lukien, niiku tos, et tehään asioit sen puolest, et me jeesataan ja koulutaudutaan ja otetaan selvää ja valmistaudutaan ja keskustellaan ja avataan suu vaikeis kohissa” (JÄBÄT&TUNTEET, ”VIHA”, 34:25–34:38). Puhujan huomio on tärkeä, sillä alisteisessa asemassa olevien ryhmien käytännöt voidaan sisällyttää hegemonisiin strategioihin vallassa olevien ryhmien toimesta tehden kuitenkin todellisuudessa vain hyvin vähän institutionaalisten epätasa-arvoisuuksien muuttamiseksi (de Boise 2015, 325).

Maahanmuuttajataustaiset vanhemmat omaava puhuja näkee omien sanojensa mukaan ”kulttuurierojen” vaikuttavan siihen, millaiseksi hän kokee maskuliinisuutensa tänä päivänä. Hän sanoo, ettei ole ”normijäbä”, mitä hän avaa enemmän seuraavasti:

Tietyt jutut, öö, miten mä koen miehen olemisen tääl Suomessa, tai millanen mies mä haluun olla, niin niis on suurii eroi, sillee siihen, miten suomalainen mies on. – – Oon kokenu tosi paljon paineit, et silleen et, ymmärretäänks mua ja et millanen mies mun pitää olla, et, öö et sille toiselle ei tuu semmonen olo myöskään... – – Yrittäny mahdollisimman helpoks tehä myös asiat toiselle, koska ei oo myöskään samanlainen – – millasten miesten ympärillä se on kasvanu. (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINE”, 41:56–42:42.)

Tällä lauseella hän ymmärtääkseni tuo esille sen, ettei hän koe täysin samaistuvansa suomalaiseen maskuliinisuuteen ja kokee oman maskuliinisuutensa ilmaisemisen jossain määrin vaikeaksi omalle kumppanilleen. Puheesta ei kuitenkaan käy ilmi, mitä hän tarkalleen ei koe voivansa ilmaista omasta maskuliinisuudestaan toiselle henkilölle. Ilmaisun vaikeudessa rodullistamisen kokemukset saattavat olla keskeisessä osassa, kun omaan kehoon ja identiteettiin on toistuvasti liitetty negatiivisia merkityksiä. Tällöin avoimuuden sijaan omaa identiteettiä yritetään ennemmin piilottaa, kuten edellä mainittu. Muutoksia maskuliinisuudessa on ensisijaisesti dokumentoitu nuorten, heteroseksuaaleiksi identifioituvien, valkoisten miesten parista, mikä osaltaan kertoo siitä, kuinka etuoikeutetut ryhmät ovat vapaampia valitsemaan identiteettinsä joustavasti. Muun muassa ei-valkoisten miesten, työväenluokkaisten miesten ja

maahanmuuttajataustaisten miesten nähdään usein edustavan taantumuksellisia maskuliinisuuksia uusien, hybridisten maskuliinisuuksien kontekstissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö myös marginalisoidut ja alistetut ryhmät muodostaisi hybridisiä sukupuoli-identiteettejä. Niiden muodostamisella on vain usein hyvin erilaiset seuraukset, mikä saattaa muodostaa esteitä itseilmaisulle. (Bridges & Pascoe 2014, 249.)

Edellä mainittu puhuja kysyy muilta podcastin miehiltä, mikä on se miesmalli, johon he samaistuvat, sillä hän kokee, että se on hänellä ja muilla miehillä ”niin eri”. Hän jatkaa kysymällä maahanmuuttajataustaisen isän omaavalta mieheltä: ”ku sun isä ei oo suomalainen, niin onks se miesmalli sama?” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINÉ”, 33:10–35:18). Mies, jolle kysymys on esitetty, vastaa, että omalta isältä on tullut ”hyvin perinteisen miehenmallin juttuja” mutta myös pehmeitä vaikutteita, kuten ”hassuttelua” ja ”elämäniloa” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINÉ”, 35:29–36:04). Hän jatkaa, ettei uskon miehen mallin olevan universaali, mutta uskoo silti, että maskuliinisuudessa on ”toksisia vaikutteita” eri kulttuureissa ympäri maailmaa. Hän siis uskoo hegemonisen maskuliinisuuden vaikuttavan ainakin jollain tasolla maailmanlaajuisesti.

Siitä huolimatta, että yhtä samaistuttavaa maskuliinisuuden mallia on vaikeaa löytää, rodullistamista kokeneet miehet ovat yrittäneet selvittää kokemuksistaan paljolti hegemonisen maskuliinisuuden tarjoamin keinoin, eli vaikeita tunteita patoamalla ja paineita kestäväällä, vaikka nämä nähdäänkin huonoiksi keinoiksi selviytyä. Viha on myös keskeinen tunne, joka kohdistuu koettuun epäoikeudenmukaisuuteen, mutta toisinaan myös itseän ulkopuolisen vihan kohteena, mikä osaltaan kertoo niin sanottujen miehille ”sallittujen” tunteiden hyödyntämisestä selviytymisessä. Myös rodullistamisesta selviytymisessä miehet kuitenkin pyrkivät käyttämään muitakin selviytymiskeinoja, kuten puhumista. He yrittävät myös rodullistamisesta huolimatta aktiivisesti rakentaa maskuliinisuuttaan haluamaansa suuntaan, sillä ”sen pitäis olla tän ajan henki, antaa ihmisten olla oma ittensä” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINÉ”, 48:18–48:23), millä puhuja viittaa erilaisten maskuliinisuuksien ja muiden identiteettien vapaaseen ilmaisuun.

3. Yksityistä vai jaettua? Itsenäinen tunnetyö ja tunteiden ilmaisun ristiriitaisuus

3.1 Mielenhallintaa, miehen hallintaa vai molempia?

Miehet puhuvat podcasteissa tunne- ja ajattelutaitojen kehittämisen tärkeydestä itseymmärryksen lisäämisessä sekä vaikeiden tunteiden kanssa selviytymisessä. Hyvinvointia tarkastellaan kokonaisvaltaisena asiana, jossa sekä kehon että mielen tuntemusten tarkastelu ja ymmärtäminen on tärkeää. Suurin osa miehistä pitää jollain tapaa tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja reflektointia tärkeänä, sillä niiden nähdään auttavan muun muassa ratkaisemaan ihmisten välisiä konfliktitilanteita paremmin, asettamaan mittasuhteita erilaisille ongelmille ja suhtautumaan erilaisiin tunteisiin ja tunnetiloihin rauhallisemmin. Vaikeiden tunteiden syiden jäljille on miesten mukaan helpompaa päästä, kun antaa tilaa tunteen syvemmälle tarkastelulle. Kiinnostus tunteiden tarkasteluun ja omien tunnetaitojen kehittämiseen on nähdäkseni osa jo aiemmin tässä tutkielmassa käsiteltyä muutosta, jossa kielteisten tunteiden ja kärsimyksen ilmauksista pidättäytyminen sekä oman terveyden laiminlyöminen ovat menettäneet arvoaan pohjoismaissa sekä keskiluokkaisen että työväenluokkaisen miehuuden merkkeinä. Tästä huolimatta taitavuus, sitkeys ja ongelmanratkaisukyky ovatkin säilyttäneet arvonsa miesten työntekoon liittyvässä puheessa ja miehiä koskevissa representaatioissa, mikä käy tässä alaluvussa ilmi myös siitä, miten miehet pyrkivät selvittämään emotionaalisia ongelmiaan. (Hyvönen 2021, 179.)

Tunteiden tunnistamista, analysoimista ja muuttamista voidaan pitää osana terapeutteja itse-tekniikoita, eli tapoja, joita ihmiset opettelevat muokataksaan elämästään onnellisempaa (Kolehmainen 2021, 143). Tunteen tunnistamisen ja nimeämisen jälkeen tunnetta on tärkeää reflektoida ja miettiä syitä tunteelle, jotta ”sä et pelkästään jää vellomaan siihen, et vittu mä oon vihanen, vittu mua vituttaa, vittu mitä paskaa”. (Vuoropuhelu, ”tunteista”, 4:51–6:21.) Tunteen ”kohtaamalla” tunteesta voi päästä miesten mukaan paremmin yli ja kenties välttää vastaavia ongelmia tulevaisuudessa. Kohtaamisella miehet tarkoittavat usein fyysistä pysähtymistä, tunteen fyysistä sekä psyykkistä tunnustelua ja reflektointia sekä tunteen hyväksymistä ilman, että sitä yrittää tukahduttaa jollakin sijaistoiminnalla. Jos tunnetta ei kohtaa, se tulee miesten mukaan myöhemmin takaisin pahempana tai purkaantuu itselle tai

ympäristölle epäedullisella tavalla. Sosiologi Arlie Russell Hochschild puhuu *tunnetyöstä*, jolla hän tarkoittaa tunteen työstämistä tavoilla, joilla yritetään muokata tunteen laatua tai voimakkuutta. Tunnetyö eroaa tunteen kontrolloinnista sekä tukahduttamisesta, joilla pyritään välttymään tunteelta. (Hochschild 1979, 561.) Tarkasteleman miesten käyttävät molempia taktiikoita vaikeiden tunteiden kanssa selviytymisessä, vaikkakin erityisesti perinteisesti maskuliinisuuteen kuulunutta tunteiden tukahduttamista pidetään mielenterveydelle haitallisena. Miehet kuitenkin myöntävät myös välttelevänsä tunteiden kohtaamista erilaisin keinoin, vaikka tietävät, ettei se ole hyväksi itselle.

Tunteiden välttelykeinoista jotkut miehistä mainitsevat alkoholin juomisen, jota he pitävät toisinaan hyvänäkin keinona rentoutua, sillä alkoholi auttaa näkemään asioita eri näkökulmasta. Kukaan miehistä ei kuitenkaan ainakaan ääneen sano humalahakuisen juomisen olevan hyvä keino selvitä vaikeista tunteista tai mielenterveyden ongelmista. Nuorimmat miehistä ovat pikemminkin sitä mieltä, että runsas päihteiden käyttö on merkki siitä, että ihmisellä on vakavia ongelmia. He uskovat kuitenkin monen pakenevan päihteisiin ongelmiaan. Päihteitä yleisemmiksi välttelykeinoiksi miehet mainitsevat muun muassa kavereiden kanssa ulos lähtemisen, tietokonepelien pelaamisen, Netflixin katsomisen sekä musiikin ja äänikirjojen kuuntelun. Vaikka itsen ”häiriköinti” tällä tavoin koetaan usein huonoksi tavaksi selviytyä, moni kokee myös, ettei ”yliajattelulle” saa antaa liikaa tilaa. Vaikeiden tunteiden ja tunnetilojen kanssa selviytyminen on siis jatkuvaa tasapainoilua sen suhteen, milloin tunteen äärelle täytyy pysähtyä ja milloin on parempi keskittyä johonkin muuhun toimintaan tunteen tarkastelun sijaan.

Tunnetaitojen kehittämisen lisäksi miehet puhuvat itsetietoisuuden kehittämisen merkityksestä hyvinvoinnin lisäämisessä ja oman ”potentiaalinsa saavuttamisessa”: ”itsetietoisuus on ollu...se on asia mihin mä oon niiku panostanu pari vuotta, se et mä tiedän kuka mä oon” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINE”, 12:18–12:23). Itsetietoisuudella miehet vaikuttavat viittaavan ennen kaikkea siihen, että ihminen tekee elämässään itselleen merkityksellisiä asioita ja on tietoinen omista arvoistaan, sillä ”on ihmisiä, jotka tulee aina olea mua rikkaampia, tulee aina olea mua parem...parempia. – –Mä elän vaan mun kropassa ja itseäni varten”, kuten eräs puhujista asian ilmaisee. (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINE”, 13:23–13:33.) Ihmisen tietoisuutta itsestään käsitellään eri tieteenaloilla eri tavoilla. Näen miesten lähestyvän käsitettä ensisijaisesti terapiakulttuurin, niin kutsutun ”self helpin” sekä länsimaistetun buddhalaisen meditaatioperinteen näkökulmista. Länsimaisen yksilönvastuun korostamisen juuret

hyvinvoinnin edistämisessä ulottuvat 1800-luvulle, jolloin englantilaisen kirjailijan, Samuel Smilesin teos *Self Help* esitti menestystarinoita miehistä, jotka olivat nousseet huonoista elinoloista kuuluisuuteen ja vaurastuneet. Siinä missä Smiles näki elämänlaadun paranemisessa keskeisenä yksilön tahdonvoiman, Freud esitti kuutisenkymmentä vuotta myöhemmin, ettei pelkkä tahdonvoima riittänyt, sillä paraneminen tapahtui yksilön tietoisuudesta ja tahdosta erillään. Freud uskoi kaiken lisäksi terapian auttavan vain etuoikeutetussa asemassa olevia, sillä kyky auttaa itseään oli luokkasidonnainen ja tämä kyky saattoi myös vaurioitua, niin kuin oletettavasti oli käynyt monella työväenluokkaisella ihmisellä. (Illouz 2008, 152–154.)

Nykyaikaisessa amerikkalaisessa kulttuurissa psykologia ja self help, jotka ovat alun perin olleet olettamuksiltaan vastakkaisia, ovat muodostaneet hybridisen kulttuurisen systeemin, joka ei täysin ole palautettavissa kumpaankaan alkuperäisistä systeemeistä. Tämä liittouma tapahtui, koska psykoterapian kieli levisi asiantuntijoiden keskuudesta populaarikulttuurin pariin, missä se lomittui ja sekoittui amerikkalaisen kulttuurin ydinkategorioihin, kuten itseluottamukseen sekä onnellisuuden ja täydellisyyden tavoitteluun. Psykologit vaikuttivat 1930-luvulta eteenpäin merkittävästi myös amerikkalaiseen yrityskulttuuriin, jonka keskiöön nousi omia intressejään puolustava, rationaalinen, mutta tunteva yksilö. Itsetietoisuuden keskiössä on tätä kontekstia vasten tarkastellessa kyse siis myös omien etujen ajamisesta kapitalistisessa ympäristössä. Sosiologi Eva Illouz puhuu *emotionaalisesta kapitalismista*, jolla hän tarkoittaa sitä, kuinka emotionaaliset sekä taloudelliset diskurssit muokkaavat toinen toistaan, niin että affektista tehdään keskeinen tunne-elämän sekä talouselämän toiminnan aspekti. (Illouz 2008, 60, 155.)

Itsetietoisuuden sekä tunnetaitojen kehittämisessä itsen kanssa tehtävä työ, kuten asioiden pohdiskelu yksin tai toisen henkilön, kuten terapeutin tai läheisen kanssa, on tarkastelemieni miesten mielestä tärkeää. Tämän lisäksi miehet nostavat esille useita kirjoja, tv-ohjelmia ja muita kulttuurintuotteita, jotka ovat auttaneet heitä. Yksi JÄBÄT&TUNTEET-podcastin miehistä suosittelee sosiaalityön tutkimusprofessori, sosiaalityöntekijä sekä tietokirjailija Brené Brownin Netflix-sarjaa ”On rohkeuden aika”, joka on tehnyt häneen vaikutuksen:

Mä en tiää ootteks te nähny Netflixistä ton Brené Brownin tota, ää, pätää haavottuvaisuudesta. Se oli *ihan* uskomattoman hyvä! – –Se puhu justinsa siitä, kuinka haavottuvaisuus on itseasiassa rohkeutta ja rohkeaa. – –Mekin täs, on tää aika oikeesti aika rohkeeta olla täs puhumas näistä asioista näin avoimesti. – –Me ollaan tosi haavoittuvaisessa asemassa. (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 34:22–34:51.)

Maskuliinisuutta ja tunteita käsittelevät kulttuurintuotteet ovat tärkeitä maskuliinisuuden uudelleenrakentamisessa, sillä niitä käytetään edellä mainitusti legitimoimaan tunteista puhuminen ja ilmaisu osaksi maskuliinisuutta. Rohkeuteen viitaten tunteista puhumisesta tulee vahvuutta, joka saattaa olla tällä tavoin helpommin liitettävissä osaksi maskuliinisuutta.

Tunnetyö sisältää erilaisia tekniikoita, joista kognitiivinen tunteen muokkaaminen on vain yksi. Lisäksi tunteita pyritään muokkaamaan ruumiillisesti, jolloin yritetään vaikuttaa tunteen fyysisiin ilmenemistapoihin esimerkiksi hengittämällä rauhallisesti. Tunteen ilmaisuun liittyvällä tekniikalla pyritään vaikuttamaan sisäiseen tunteeseen tunteen ulkoisella ilmaisulla, kuten esimerkiksi itkemällä tai nauramalla. Vaikka nämä tekniikat ovat teoreettisesti toisistaan erillisiä, ne voivat käytännössä esiintyä samanaikaisesti. (Hochschild 1979, 562.) Toisinaan vaikeisiin tunteisiin voi päästä käsiksi meditaation ja hengitysharjoitusten kautta. Rauhoittavien harjoitteiden lisäksi miehet hyödyntävät myös fyysisesti raskaampaa liikuntaa tunteiden hallinnassa. Miesten välillä on kuitenkin merkittäviä eroja sen suhteen, millaisen liikunnan koetaan auttavan parhaiten. Osalle kävely auttaa lieventämään stressiä tai ahdistusta, osalle raskaampi liikunta auttaa paremmin. Useimmiten liikunnalla pyritään laimentamaan tunnetta, mutta toisinaan liikuntaa käytetään myös tunteiden herättämiseen tai sivuuttamiseen. Eräs miehistä kuvaa hengitysharjoitusten vaikutusta itseensä seuraavasti:

Mä ite käytin siihen [tunteiden käsittelyyn] hengitysharjoituksii tosi paljon.. – – Mä oon päässy ite semmisiin paikkoihin mun omas mieles, mihin mä en ois muuten päässy ja sielt mä oon päässy purkaa semmosii olotiloj ja suruu ja kokemuksii, jotka on ollu mun sisällä varmaan niiku vuosii ja nyt mä oon päästäny niitä silleen ulos ja kokenu sellast vapautuneisuutta, mitä mä en oo ennen kokenu. (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 24:15–24:43.)

Muutkin meditoimista kokeilleet miehet korostavat meditoimisen emotionaalisista taakoista vapauttavaa, ajatuksia rauhoittavaa voimaa. Aiemman elämän taakoista vapautuminen on myös keskeinen terapeutin narratiivi, jonka avulla ihmiset pyrkivät pääsemään irti esimerkiksi menneistä vahingollisista ihmissuhteista tai vaikeista kokemuksista lapsuudessa (Kuusela & Saastamoinen 2021, 63). Taakoista vapautuminen läsnäolon kautta on myös keskeistä mindfulnessissa. Länsimaiset mindfulness-kirjailijat näkevät ihmisen suurimmaksi ongelmaksi etäällä olemisen itsestä sekä ympäristöstä, johon buddhalaisuudesta ammentava mindfulness tarjoaa avun. Myös aineistossani miehet puhuvat ”etäällä” tai ”läsnä” olemisesta. Olemalla enemmän läsnä, ihmisen on mindfulness-asiantuntijoiden mukaansa mahdollista vapautua stressistä, huonoista ihmissuhteista, huonosta vanhemmuudesta, huonosta työmenestyksestä, seksielämän ongelmista sekä monista muista esteistä onnen edellä. Länsimaisessa kontekstissa

buddhalaisuudesta ammentavia mindfulness-harjoitteita siis hyödynnetään nimenomaan länsimaisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa elämiseen liittyvistä ongelmista vapautumiseen sekä onnellisuuden tavoitteluun. (Wilson 2014, 113, 164.)

Miehet viittaavat itseymmärryksen ja tunnetaitojen kehittämiseen usein ”työnä” tai sitkeästi ”työstettävänä” asiana. Tällainen puhetapa on osa terapiakieltä sekä tunteita eri tavoin tutkivia tieteenaloja. Näen kuitenkin uusliberalismin yrittäjähenkisyyden vaikuttavan myös osaltaan siihen, millä tavoin itseä kehitetään ja miksi. ”Työllä” viitataan siihen, että tunne-elämän ongelmien ratkaisu on usein vaativaa, eli ”työlästä”, mutta ymmärtääkseni sana valikoituu käyttöön myös siksi, että itsen kehittämisen halutaan ikään kuin vertautuvan työntekoon. Tämä kertoo nähdäkseni osaltaan siitä, kuinka itsestä huolehtimisesta pyritään tekemään yhä keskeisemmin myös maskuliinisuuteen kuuluva tekijä. Tästä esimerkkinä eräs JÄBÄT&TUNTEET-podcastin miehistä tuo esille sen, kuinka ihmisen itsensä kanssa tekemää työtä tulisi myös arvostaa: ”monesti nähdään vaan se, et niiku työ sun niiku uran kannalta, et kaikki työ tähtää sun uraan, jolloinka ei oo balanssii siinä, et sä voit itseasias tehä myös työtä, joka on työtä sun itses kaa, jollonka sul on se work life balance, et tavallaan sä voit tehä ittes kans töitä, mut se ei liity millään tapaa sun uraan.” (JÄBÄT&TUNTEET, ”UUPUMUS”, 20:35–20:49.) Vaikka itsen kanssa tehtävän työn halutaan vertautuvan työntekoon, puheenvuorossa pyristellään myös irti ajatuksesta, että omaa hyvinvointia pitäisi edistää ainoastaan työelämässä pärjäämistä varten.

Tunnetaitojen sekä itseymmärryksen kehittämisen ajattelemisen työnä saattaa saada tunteet vaikuttamaan rationaalisemmin käsiteltäviltä sekä helpommin hallittavilta. Tätä kautta ne pyritään kenties helpommin liittämään osaksi maskuliinisuutta tavalla, joka ei tunnu liian epämaskuliiniselta. Rationaalisuuden keskeisyyden tärkeyttä kuvastaa myös se, kuinka miehet korostavat ratkaisukeskeisyyttä emotionaalisten ongelmien selvittämisessä, kuten käy seuraavasta esimerkistä ilmi:

Mä oon jotenki sellanen optimoiija, et mä vaan haluan optimaalisesti nyt tästä tilanteesta tehdä niin lyhyessä ajassa ku mahollista sellasen, et sitä tilannetta ei oo enää olemassa. – –Kai se on vaa...meijän [miesten] aivot on tehty sellasiks. (Äijjācast, ”Asioita, joita NAISSET eivät ymmärrä miehissä”, 28:25–28:41.)

Toinen podcastin puhujista ihmettelee ratkaisukeskeisyyden ongelmaa, sillä ratkaisukeskeisyys kuulostaa hänen mielestään vain ”loogiselta”. Kolmas miehistä kuitenkin muistuttaa, että puhe

miesten ratkaisukeskeisyydestä on ”generaalista”, jolla hän käsittääkseni tarkoittaa sitä, että se on yleistävää. Ratkaisukeskeisyys näyttää valikoituvan selviytymiskeinoksi erityisesti silloin, kun miehet ovat ratkaisemassa muiden, useimmiten naisten, emotionaalisia ongelmia, eivätkä omiaan. Kyseisen selviytymiskeinon koetaan kuitenkin muodostuvan ongelmalliseksi silloin, kun miehet yrittävät sitä hyödyntäen ratkaista naisten emotionaalisia ongelmia, sillä naiset ”saattaa haluta purkaa tuntemuksiaan” sen sijaan, että ongelmiin esitettäisiin selkeitä ratkaisuja. ”Jätkät” sen sijaan eivät erään Äijjääcast-podcastin puhujan mielestä ”keskimäärin” ole niin ”tunteisiin keskittyviä, vaan nimenomaan ongelmiin keskittyviä” (Äijjääcast, ”Asioita, joita NAISSET eivät ymmärrä miehissä”, 28:08–28:16).

Mainitsin edellisen pääluvun ensimmäisessä alaluvussa naisten tunteellisuuden essentialisoinnista erään puhujan puhuessa äidiltä ”perimistään” geeneistä, jotka puhujan mukaan vaikuttivat hänen omaan tunteellisuuteensa. Ratkaisukeskeisyydestä puhuttaessa vastaavaa essentialisointia tapahtuu joidenkin miesten puhuessa siitä, miten tunnepitoisten ongelmien ratkaiseminen ”logiikkaa” käyttämällä on miehille luontaista, kun taas naiset haluavat pelkästään myötätuntoa osakseen. Kuten edellä mainittu puheenvuoro myös kertoo, miesten aivojen oletetaan olevan ikään kuin ”optimointia” varten luodut. Osalle miehistä vaikuttaakin olevan tärkeää erottaa ”logiikka” ja ”järki” tunteista ja pitää ne jollain tapaa mukana tunne-elämän ongelmien selvittämisessä, kuten seuraavasta esimerkistä käy ilmi:

Annetaan ihmisen tuntee kaikki tunteet, mut ne kuitenkin käsitellään myös logiikan ja järjen kautta, koska mä uskon, et me ihmiset tarvitaan molempia. – – Harvoi ti...niiku ääritilanteit tottakai on, mis pärjää jommallakummalla. Joku sotatilanne ehkä, niin silloin ei tunteil kauheesti oo varaa. (Vuoropuhelu, ”tunteista”, 12:00–12:35).

Esimerkistä käy ilmi ajatus myös siitä, että tietyissä ympäristöissä tunteet eivät ole läsnä, kuten sodankäynnissä, joka perinteisesti on ollut voimakkaasti maskuliinisen toiminnan aluetta.

Tunteet ja ”järki” näyttävät siis edelleen jossain määrin muodostavan kaksinapaisen kentän miesten puheissa. Eräs miehistä puhuu siitä, kuinka hänellä riittää empatiaa siihen saakka, kunnes hän ei enää pysty ”loogisil aivoilla selittää sitä, et minkä takii joku ihminen ois noin tunteellinen täs tilanteessa” (Vuoropuhelu, ”tunteista”, 9:54–9:59). Kun toinen ihminen ei osoita halua ratkaista ongelmaa ”loogisesti”, hänen empatiansa katoaa hänen mukaansa täysin, mikä voi kertoa osaltaan kykenemättömyydestä käsitellä tunnepitoista asiaa, mutta myös jonkinlaisesta halusta pitää kiinni rationaalisuudesta ottamalla liialliseksi koetusta

tunteellisuudesta etäisyyttä. Tosiasiassa rationaalisuudessakin on kuitenkin kyse siitä, että ihminen *tuntee* tai *ajattelee* olevansa rationaalinen. Usein tunteeseen liittyy vielä ärtymystä koskien niitä, jotka käyttäytyvät ”epärationaalisesti”, kuten myös edellisestä esimerkistä käy ilmi, mikä osaltaan kertoo tunteiden läsnäolosta rationaaliseksi mielletyissä reaktiossa. (de Boise & Hearn 2017, 786.)

Pohdittaessa sitä, mitä ”logiikan” ja ”järjen” käyttö tunne-elämän ongelmien ratkaisussa miehille tarkoittaa, kyseessä vaikuttaa olevan kyky nimetä ja tunnistaa tunteita, hahmottaa syitä tunteille ja etsiä ratkaisuja vaikeita tunteita aiheuttaville ongelmille. Toisin sanoen miehet hyödyntävät opittuja tunnetaitoja, joista vaikuttaa osittain tulleen uusi tapa ilmentää rationaalisuutta. Ahmed (2014, 3) puhuu siitä, kuinka nykyculttuurissa tunteet voivat olla järjen veroisia tai jopa parempia, mikäli ne esitetään älykkyyden muotona, ”välineinä” saavuttaa menestystä tai kohota uralla. Siinä missä epärationaalinen ihminen on tunteittensa vietävissä, rationaalinen ihminen osaa hallita ja käsitellä tunteitaan tunnetaitoja hyödyntämällä. Tällainen ajattelu vahvistaa sosiaalista hierarkiaa, sillä se tekee tunteellisuudesta ainoastaan joidenkin kehojen ominaisuuden (Ahmed 2014, 4).

Vaikka miehet sitoutuvat käytäntöihin, joita saatetaan pitää feminiinisinä, miehet pyrkivät välttämään feminisoinnin oikeuttamalla feminiinisinä pidetyt käytännöt eri tavoin osaksi maskuliinisuutta. Näin ollen maskuliinisuus hybridisoituu tavalla, joka uusintaa sukupuolten välistä epätasa-arvoa. (Bridges & Pascoe 2014, 251, 252.) Tunteiden käsittelyyn liittyen tämä käy ilmi edellisistä esimerkeistä, joissa nainen nähdään enemmän tunteidensa vallassa olevana ja haluttomana löytämään selkeitä ratkaisuja ongelmiinsa. Kuten edellä käy ilmi, osa miehistä myös haastaa tällaista ajattelutapaa ja osa ei tuo tällaisia eroja tunne-elämän ongelmien käsittelyssä ja ratkaisemisessa ollenkaan esille. Koen vaikeaksi väittää, että rationaalisuutta ja ratkaisukeskeisyyttä korostavat miehet samaistuisivat perinteiseksi miellettyyn maskuliinisuuteen yleisesti enemmän, sillä myös nämä miehet haluavat puhua tunteistaan ja tehdä eroa aiempiin tunteensa patoaviin miessukupolviin. He myös puhuvat tunne-elämän ongelmistaan hyvinkin avoimesti. Voikin olla, että tietyissä sosiaalisissa tilanteissa hegemonisen maskuliinisuuden mukaiset tavat performoida maskuliinisuutta aktivoituvat herkemmin, mikä kertoo osaltaan siitä, ettei sukupuoli-identiteetti ole koskaan psykologisesti pysyvä, vaan riippuvainen sosiaalisen vallan järjestelyistä (de Boise 2015, 324).

3.2 Puhumisen sietämätön keveys ja vaikeus

Puhuminen on miesten eniten korostama selviytymiskeino vaikeiden tunteiden sekä tunne-elämän ongelmien kanssa selviytymisessä ja merkittävä osa miesten tekemää tunnetyötä. Vaikeista tunteista puhuminen ei tiedetysti ole ollut kovinkaan keskeinen osa miesten keskustelukulttuuria eikä emotionaalista kulttuuria, eikä tunteista puhumista ole hyödynnetty selviytymiskeinona sillä tavoin kuin nykypäivänä. Tähän on vaikuttanut merkittävästi hegemonisen maskuliinisuuden normi tunteensa kontrolloivasta ja itsenäisestä miehestä, jonka ei tarvitse puhua ongelmistaan muille. Suomalaista emotionaalista kulttuuria on myös perinteisesti luonnehtinut vaikeista tunteista vaikeneminen, mitä sota-ajan nähdään vahvistaneen. Voidaan puhua ”kollektiivisesta affektiivisesta halvaantumisesta”, joka on seurausta yhteisön kokemasta traumasta (Kinnunen & Kolehmainen 2020, 81). Tämän voi osaltaan myös nähdä vaikuttaneen ylisukupolisesti sekä suomalaisten miesten että naisten haluun puhua vaikeista kokemuksistaan ja niihin liittyvistä tunteistaan. Psykologian rooli on kuitenkin ollut merkittävä tunnepuheen vakiinnuttamisessa osaksi naisten ja miesten emotionaalista kulttuuria. Tässä mielessä psykologia on auttanut murentamaan miehiä ja naisia jakavia kulttuurisia ja emotionaalisia rajoja. (Illouz 2008, 124.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että miesten ja naisten emotionaalinen kulttuuri olisi edelleenkin keskenään samanlaista tai että miehet omaksuisivat ongelmitta ”tyypillisesti feminiinisenä pidetyn asenteen itseään kohtaan”, kuten Illouz (2008, 124) asian ilmaisee. Monet miehistä näkevät tunteista puhumisesta ja muusta ilmaisemisesta pidättäytymisen yhä keskeisenä miesten vakavien ongelmien, kuten itsetuhoisuuden ja syrjäytymisen syntymisessä. Se nähdään edelleen yleisesti ongelmaksi miesten hyvinvoinnille, että ”miehil ei oo vaan sellast keskustelukulttuuri” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PAINÉ”, 1:02:37–1:02:39).

Siinä missä edellinen alaluku keskittyi enemmän siihen, miten miehet yrittävät käsitellä tunteitaan itsenäisesti, tässä alaluvussa keskityn tarkastelemaan enemmän sitä, miten miehet pyrkivät ratkaisemaan tunne-elämän ongelmiaan puhumalla niistä toisen ihmisen kanssa. Tarkastelemani miehet näkevät puhumisen auttavan kohtaamaan vaikeita tunteita pakenemisen sijaan. Sen lisäksi toisen ihmisen kanssa puhumisen nähdään laimentavan tunnereaktiota, avartavan ja haastavan omaa ajattelua, auttavan ymmärtämään omia ja toisen tunteita, lähentävän välejä muihin ihmisiin sekä lieventävän emotionaalista yksinäisyyttä.

Ammattimaista keskusteluapua haetaan silloin, kun halutaan esimerkiksi käsitellä omia tunteita tavoilla, jotka eivät ole läheisten ihmisten kanssa mahdollisia, halutaan tunnistaa vaikuttavia tekijöitä vaikeiden tunteiden ja ajatusten takana, halutaan kyetä itkeä tai saada vahvistusta sille, että on normaali, eikä mieleltään sairas. Tunneyötä voidaan siis tehdä sekä itselle että toisille, mutta myös hyödyntää muiden ihmisten apua omien tunteiden työstämisessä (Hochschild 1979, 12). Kun ihminen haluaa puhua ongelmistaan toiselle ihmiselle, puheen yhtenä tärkeänä tarkoituksena on saada solidaarisuuden osoituksia vastaanottajalta *affiliatiivisten*, eli kertojan tunnetta myötäilevien reaktioiden kautta. (Robles & Weatherall 2021, 103.) Psykofysiologisessa tutkimuksessa on havaittu, että kun kertomuksen kuulija on affiliatiivinen, kertojan hermostollinen kiihtymystila vähenee ja kuulijan kiihtymystila lisääntyy. Näin tunnetaakkaa ikään kuin siirtyy fysiologisessa mielessä vastaanottavalle osapuolelle, mikä kertoo osaltaan puhumisen oloa helpottavasta merkityksestä. (Henttonen et al. 2016, 258.) Tunteet eivät kuitenkaan ole vain jotain, mitä ihmiset omistavat ja voivat jakaa toisten kanssa sellaisina kuin he ne itse kokevat, kuten on jo aiemmin käynyt tässä tutkielmassa ilmi. Ahmed (2014, 10) argumentoi, etteivät tunteet liiku ihmisen sisältä ulos tai ulkoa sisään, vaan tunteiden kautta muodostuvat ruumiin pinnat tai rajat, joiden kautta sisäinen ja ulkoinen ennemminkin hahmottuu. Kuten miesten puhumista koskevista huomioista käy ilmi, vuorovaikutuksessa muokkaantuvat sekä tunteemme että ajatuksemme itsestämme, mitä vuorovaikutukselta vaikutetaan myös odotettavan. Kuten Ahmed toteaa: ”minä” tai ”me” muokkaannumme tai jopa saamme muotomme kontaktissa toisiin ihmisiin (Ahmed 2014, 10).

Tarkastelemani miehet puhuvat tunteistaan kavereidensa kanssa, naispuolisen kumppanin kanssa, perheenjäsenten kanssa sekä joissain tapauksissa myös terapeutin kanssa. Tunteista puhuminen on erilaista riippuen siitä, millainen ihmissuhde on kyseessä. Omien vanhempien kanssa ei esimerkiksi useinkaan keskustella tunteista kovinkaan avoimesti, mille maahanmuuttajataustainen puhuja antaa syyksi sen, että hänen vanhempansa ovat tulleet Suomeen ”selviytyjämoodissa”, mikä on hänen omien sanojensa mukaan vaikuttanut myös hänen omaan tapansa käsitellä tunteitaan, erityisesti omaa pelkoa: ”ei saa pelkää, pitää olla rohke” (JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 28:32–28.34). Hän on kuitenkin myöhemmin hakeutunut terapiaan käsitelläkseen juuri pelon tunteita, joiden käsittely ei ole edellä mainitusta syystä ollut omien vanhempien kanssa mahdollista. Keskeisiksi avautumisen paikoiksi ja tilanteiksi miehet mainitsevat muun muassa perinteisen saunan sekä miesten välisen kahdenkeskisen hetken, jossa alkoholi on mukana helpottamassa puhumista: ”viinilasien äärel tulee käytyä näit keskusteluit. – – Ne on yleensä aika rehellisiä ja hyviä keskusteluit.”

(JÄBÄT&TUNTEET, ”PELKO”, 21:45–21:53.) Samalla kun alkoholin myönnetään auttavan puhumisessa, miehet halusivat kuitenkin enemmän mahdollisuuksia puhua omista tunteista selvin päin. Fyysisten paikkojen lisäksi pikaviestintäsovellus Discord on joillekin miehille tärkeä paikka jakaa tietokonepelaamisen lomassa kavereille omia sen hetkisiä tuntemuksia.

Pelon lisäksi häpeä on keskeinen tunne, jonka käsittelyyn puhumisen toivotaan auttavan. Yksi miehistä näkee häpeän olevan tunne, josta puhuminen julkisesti on tärkeää: ”ei tää niiku oo aihe, mist mä hirveen julkisesti oon höpötelly. –Mä veikkaan, et siihen häpeään auttaa se, et puhuu asioista. Ei vaan niiku hiljene sen häpeänsä kans.” (JÄBÄT&TUNTEET, ”BURNOUT&UUPUMUS”, 45:30–45:51.) Häpeä on tunne, joka saa ihmisen kääntymään pois päin muista ihmisistä. Tunne on hankala, sillä sen aiheuttaja ei ole kukaan toinen ihminen. Huonommuutta ei voi myöskään liittää kenenkään toisen ominaisuudeksi. Ihminen ei siis pääse pakoon itseään eikä tunnettaan. (Ahmed 2014, 103–104.) Puhuja näkee oman häpeänsä kumpuavan työelämässä epäonnistumisesta: ”varsinkin nykymaailmas, jos arvostetaan tosi paljon menestymistä, ja työssä sun pitää olla sitä ja tätä, ja sit ku sä koet vahvaa epäonnistumista viel siitä, et ”ei vitsi, et nyt mä en ookaan semmonen ku piti olla” ja sit lähet niiku salailee sitä, niin sit se häpeä ja kaikki siihen burnoutiin liittyvät asiat pahenee vaan entuudestaan” (JÄBÄT&TUNTEET, ”BURNOUT & UUPUMUS, 46:14–46:33). Muille saman podcastin miehistä häpeä tuottaa myös merkittävää haittaa omassa elämässä, ja he toivovat oppivansa käsittelemään tunnetta paremmin oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Mainitsin jo aiemmin tässä tutkielmassa sen, kuinka työssä epäonnistuminen koetaan usein epäonnistumisena miehenä menestyksen ollessa edelleen keskeinen osa hegemonisen maskuliinisuuden ideaalia sekä tärkeä uusliberalismin ideaaliyksilön ominaisuus. Yleisesti miesten häpeä liittyy usein voimakkaasti tavalla tai toisella kyvyttömyyteen täyttää hegemonisen maskuliinisuuden asettamat vaatimukset yksin pärjäämisestä, vahvuudesta ja menestymisestä, minkä miehet tuovat eri tavoin esille myös tämän tutkielman aineistossa. Vaikeudet täyttää näitä vaatimuksia aiheuttavat tutkitusti ahdistuksen ja voimattomuuden tunteita jo peruskouluikäisille pojille, joista monet kuitenkin etsivät myös vaihtoehtoja hegemonisille ja heteroseksuaaleille maskuliinisuuksille (Peltola 2020, 67). Edellä mainittu puhuja puhuu ”unelmaidentiteetistä”, jota luonnehtivat sellaiset piirteet, kuten ”ahkeruus”, ”fiksius” ja ”skarppius”, joiden jatkuva performoiminen on kuitenkin kohtuuttoman vaikeaa ja uuvuttavaa. Kyvyttömyys toteuttaa unelmaidentiteettiä hävettää, sillä häpeässä ihminen näkee

itsensä idealisoidun toisen silmin, jonka edessä ihminen on epäonnistunut (Ahmed 2014, 106). Eräs miehistä puhuu tässä tutkielmassa aiemmin esiintuodussa puheenvuorossaan ”meidän” häpeästä, jolla hän viittaa yleisesti miehiin, jotka kokevat häpeää siitä, etteivät he kykene täyttämään ”kuvitteellista miehen mallia”. Puheenvuoro irrottaa häpeän yksilön kehosta, jolloin siitä tulee kollektiivinen tunne, johon muitakin miehiä kutsutaan samaistumaan. Ahmed (2014, 108) argumentoi, että usein yksilöllinen häpeä on sidottu yhteisöön, sillä kyvyttömyys jonkin tietyn ideaalin saavuttamiseen sitoo ihmisiä yhteen. Puhumalla ”meidän” häpeästä puhuja haluaa tuoda esille häpeän yhdistämän maskuliinisen yhteisön, jota hän samalla myös puheellaan rakentaa.

Vaikka epäonnistumiseen liittyvästä häpeästä puhuminen hävettää itsessään, se on kuitenkin myös mahdollisuus rakentaa identiteettiä, josta yksilön tai ryhmän on mahdollista olla taas ylpeä. Häpeällä ja ylpeydellä on samankaltainen affektiivinen rooli arvioitaessa yksilöiden onnistumista tai epäonnistumista ideaalien saavuttamisessa, vaikkakin ne muodostavat erilaisia arvioita. Molempiin tunteisiin liittyy performanssi, joka antaa yksilölle tai ryhmälle ”arvon” ja ”luonteen”. Me esitämme olevamme tietynlaisia ja tämä esitys on aina suunnattu muille. (Ahmed 2014, 109–110). Kun miehet puhuvat uskalluksestaan ja rohkeudestaan puhua vaikeista tunteistaan ja kokemuksistaan, häpeä kääntyy näiden tunteiden kautta ylpeydeksi idealisoidun toisen katseen alla. Toisinaan tällainen strategia ylpeyden palauttamisessa on kuitenkin ongelmallinen, mikäli se toiseuttaa niitä maskuliinisuuksia, jotka eivät ole samalla tavoin rohkeita. Ongelmallisuus käy ilmi seuraavista kahden nuoren miehen puheista, joissa maskuliinisuuden neuvottelu on intensiivistä. Ensimmäinen heistä pohtii maskuliinisuutta seuraavasti:

Mut voiks mies olla semmonen, joka itkee, näyttää tunteita, kertoo muille, et on vähä huolii, huono olla? Onks semmonen äijä? Puhutaaks siitä, et se on viel mies? Koska mun mielest se on enemmän äijä, ku se joka penkkaa sen 200 tuolla. (hiffaaks, ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 3:23–3:40.)

Samainen puhuja vertailee toisessakin puheenvuorossaan uskallusta puhua sekä fyysistä voimankäyttöä, jopa väkivaltaa, kun hän pohtii sitä, onko viisi vastaantulevaa ihmistä hakkaamaan kykenevä mutta puhumaan kykenemätön mies ”oikeesti vahva”. Toinen puhuja pohtii maskuliinista vahvuutta seuraavasti:

Mies on se, et sä oikeesti niinkun et *esitä* kans, et sä et *esitä* sitä vahvaa, ja tiäkkö et sä just... tulee vastaan joku äijä, niin sä et hakkaa sitä, vaan sä näytät sen, et hei, mä en oo mikään

maailman vahvin äijä, mut mä oon mies, mä uskallan puhuu mun asioist, etkä vaan oo tiätkö se, et sä esität ja sit sä meet kotiin, ja sit sä oot koko loppuillan diipeis. (hiffaaks, ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 4:18–4.43.)

Molemmissa puheenvuoroissa maskuliinisuuden keskeiseksi piirteeksi nostetaan uskallus puhua ja ilmaista omia tunteita muille ihmisille, minkä avulla otetaan diskursiivista etäisyyttä fyysisen vahvuuden performoimiseen, jonka toinen puhujista painottaa olevan esitystä, eli muille suunnattua performanssia. Kotona yksin tunteiden kanssa painiskelu näyttäytyy myös pelkuruudelta sen sijaan, että tunteiden kanssa selviytyminen yksin tulkittaisiin vahvuudeksi, mikä rikkoo osaltaan hegemonisen maskuliinisuuden normia miehestä, joka käsittelee ongelmansa yksin. Kysymys siitä, onko tunteitaan ilmaiseva mies ”vielä mies” tuo kuitenkin esille huolen siitä, voiko avoimemman tunneilmaisun kautta tulla tuomitukseksi epämaskuliiniseksi, mikä osaltaan kertoo homohysterian olemassaolosta, vaikkakin Andersonin *inklusiivisen maskuliinisuuden teoria* näkeekin sen merkittävästi vähentyneen länsimaisissa yhteiskunnissa (Morris & Anderson 2015, 1202). Molemmat miehet kuitenkin tuovat esille sen, kuinka heidän mielestään tunteista puhuminen on vahvuutta, millä pelkoa epämaskuliiniseksi tuomitukseksi tulemisesta yritetään jossain määrin hälventää.

Miehet pyrkivät puheissaan kääntämään ideaalin fyysisesti voimakkaasta miehestä enemmän ideaaliksi ”henkisesti vahvasta” miehestä, joka uskaltaa puhua tunteistaan. Käsitys ”tosimiesten” pelottomuudesta ilmaista tunteitaan nojaa kuitenkin olemassa oleviin kulttuurisiin erotteluihin, joissa ”heikot” ja ”taantumukselliset” miehet, jotka pelkäävät tulevansa tuomitukseksi, erotellaan ”oikeista” ja ”valaistuneista” miehistä, jotka eivät pelkää. (de Boise & Hearn 2017, 786). Vaikka fyysisen vahvuuden sijaan korostetaan enemmän henkistä vahvuutta, vahvuus säilyy edelleen keskeisenä maskuliinisuuden piirteenä, jota toisilla miehillä nähdään olevan ja toisilla ei. Näin ollen sinänsä positiiviseksi tulkittavat yritykset muuttaa miesten emotionaalista kulttuuria ja samalla maskuliinisuutta vapaampaa tunteiden ilmaisua korostavaan suuntaan tulevat osittain uusintaneeksi perinteistä hegemonisen maskuliinisuuden normia vahvasta miehestä. On kuitenkin tärkeää, että miesten suhtautuminen omista tunteista puhumiseen muuttuu positiivisemmaksi, vaikka se tapahtuisikin ainakin toistaiseksi osaltaan hegemonisen maskuliinisuuden rakenteisiin nojaten.

Toinen tunteista puhumiseen liittyvä toiseuttava diskurssi, joka vaikeuttaa puhumista, liittyy käsitykseen siitä, ettei nainen voi ymmärtää miestä. Osa miehistä kokee, että ”mies tietää parhaiten, mitä mies kokee” (hiffaaks, ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 20:50–20:53) tai että

miesten ja naisten välillä on vähintäänkin perustavanlaatuisia ymmärtämisen ongelmia puolin ja toisin. Tämä saa joissain tapauksissa miehet hakemaan emotionaalista tukea ja ymmärrystä enemmän toisilta miehiltä. Toisinaan käsitys vaikeuttaa myös terapiaan hakeutumista, sillä terapeuteista suurin osa on naisia. Erityisesti tarkastelemani miesjoukon nuorimmat henkilöt ovat tätä mieltä, mikä on mielenkiintoista, sillä oletus on, että he suhtautuvat kriittisemmin sukupuolinormeihin. Kyse saattaa ainakin osittain olla siitä, että nuoruusikä tuo maskuliiniset identifikaatiot sekä maskuliinisuuden normit ja hierarkiat erityisen intensiivisen neuvottelun kohteiksi (Peltola 2020, 66). Näin ollen omaa maskuliinisuutta rakennettaessa eroa vastakkaiseen sukupuoleen sekä muihin maskuliinisuuksiin saatetaan tehdä erityisen voimakkaasti. Kyseisillä miehillä ei myöskään ole vielä kokemusta esimerkiksi pidemmistä parisuhteista naisten kanssa tai naisterapeuteista. Keskeinen naishenkilö miesten elämässä, johon miehet tukeutuvat, on oma äiti, jolle puhuminen on kuitenkin ristiriitaista. Samalla kuin äitiin tukeudutaan, äitiin halutaan myös ottaa etäisyyttä itsenäistymistä tavoitellessa. Vanhemman vastuuta lapsen kuuntelemisessa kuitenkin korostetaan:

Moni ei ehkä hae sitä apua, et on just menny ekana tiäkkö jollekki mutsille sanomaan ja sitä sieltä on tullu se vastaus, et ”sul on kaikki niin hyvin. – –Et sä voi olla masentunu.” (Hiffaaks, ”Miesten mielenterveys ja tunteet”, 32:02–32:16).

Siinä missä toiselta mieheltä haetaan usein ymmärrystä, sen saamiselle on kuitenkin usein monia esteitä. Vaikka useimmilla miehistä on läheisiä ystäviä, joiden kanssa on mahdollista keskustella myös itselle herkistä aiheista, monet ovat sitä mieltä, että useille miespuolisille kavereille ei voi puhua kaikista asioista. Syiksi miehet kertovat tuomitukseksi tulemisen pelon sekä sen, ettei kaikkien kavereiden kanssa ole sellaista keskustelukulttuuria, joka sallisi syvällisempiin keskustelunaiheisiin menemisen, vaan kanssakäyminen perustuu enemmän yhteiseen hauskanpitoon.

”Psykologisesti turvallisen” ilmapiirin tärkeyttä korostetaan monissa puheenvuoroissa, mutta sen kehittyminen vie aikaa. Vaikka oma naispuolinen kumppani on keskeinen henkilö, jolle monet miehistä puhuvat tunteistaan, voi viedä vuosiakin, ennen kuin riittävä luottamus avautumiselle on saavutettu, sillä ”jos se mies-nais-parisuhde on semmonen tosi pintapuolinen ja sellanen, niin miksi se mies alkais uikuttamaan sulle jostain sen tuntemuksista?” (Äijjääcast, ”Asioita, joita NAISSET ei ymmärrä miehissä”, 39:47–39:58). Miehet kokevat erityisesti tietyt tilanteet, kuten uuden ihmisen kohtaamisen, epäotollisiksi tietynlaisille tunteille, sillä epämaskuliiniseksi miellettyjen tunteiden ilmaisu vaatii turvallisen ja luottamuksellisen

tilanteen, jossa ei ole riskiä tulla julkisesti tuomituksi epämaskuliinisena. Erityisesti naispuoliselle henkilölle maskuliinisuutta performoidaan usein ainakin jossain määrin hegemonisen maskuliinisuuden keinoin niin kauan, kunnes on ”pedattu tavallaan sille miehelle se tilanne sopivaksi puhua niistä tunteista” (Äijjäcast, ”Asioita, joita NAISSET eivät ymmärrä miehissä”, 40:23–40:28). Yksi miehistä kuvaa hegemonisen maskuliinisuuden normien vaikeuttavan puhumista:

Edelleen semmonen tietynlainen alfa... alfa-ajatus siellä taustalla on. Ei haluta näyttää mitään heikkoja puolia itestään ja koetaan jonkinlaista huonoa itsetuntoa ja epävarmuutta itsestä ja varsinkin sitä kumppania kohtaan, tai niiku kumppanille, ei haluta polvistua niiku millään tavalla. (Äijjäcast, ”Asioita, joita NAISSET eivät ymmärrä miehissä”, 37:02–37:28.)

Vaikka kyseinen mies toisaalta puhuu jokseenkin kritisoiden siitä, millaiset tunteet puhumattomuuden takana vaikuttavat, hänenkin mielestään se antaisi ”aika sillee oudon kuvan, että mies alkaa lässyttää heti jostain tunteista suoraan, vaikka siis...sillähän vois vakuuttaa monen naisen.” (Äijjäcast, ”Asioita, joita NAISSET eivät ymmärrä miehissä”, 40:30–40:40.) Tämä kertoo ristiriitaisuudesta sen suhteen, millaista maskuliinisuutta heteronormatiivisessa romanttisessa suhteessa tulisi performoida. Tunteista puhuminen näyttäytyy miesten puheissa ei-vakavasti otettavana ”lässyttämisenä” ja ”uikuttamisena” varsinkin silloin, jos tilanne avautumiselle tuntuu väärältä, eli sen nähdään uhkaavan omaa maskuliinisuutta. Hochschild (1979, 551, 572–573) puhuu tunnetyön lisäksi *tunnesäännöistä*, jotka ovat sosiaalisia normeja, jotka säätelevät sitä, kuinka yksilöt pyrkivät tuntemaan tai olemaan tuntematta tilanteeseen ”sopivalla” tai ”asianmukaisella” tavalla. Tunteitaan hallitsemalla, eli tunnetyön avulla, ihmiset yrittävät selvittää tunnesääntöjen asettamilta vaatimuksilta. Säännöt eivät kuitenkaan ole kaikille samoja, vaan esimerkiksi sukupuoli, seksuaalisuus, luokka, etnisyys tai uskonto vaikuttavat siihen, mitä ihmisen ”pitäisi” tuntea tai miten hänellä on ”oikeus tuntea” tietyssä tilanteessa. Näin ollen tunnesäännöt ovat voimakkaasti kytköksissä yhteiskunnalliseen valtaan. Koska miesten ei perinteisesti ole ”pitänyt” olla liian emotionaalisesti avoimia missään tilanteessa, miehet kokevat tämän tunnesäännön muuttamisen jossain määrin vaikeana, vaikka he toisaalta haluavatkin muuttaa näitä sääntöjä.

Miesten välillä on kuitenkin eroja sen suhteen, kuinka voimakkaasti tunnesääntöjä yritetään noudattaa. Yksi saman podcastin miehistä ei koe tunteista puhumista vaikeaksi uudellekaan ihmiselle, mitä hän kuvaa seuraavasti: ”mä oisin varmaan se outo lässyttäjä, joka ensimmäisillä treffeillä kertoo [naurahtaa] syvimmat herkkyytensä” (Äijjäcast, ”Asioita, joita NAISSET eivät

ymmärrä miehissä”, 40:47–40:53). Hänkin kuitenkin myöntää, että ei tästä syystä välttämättä menestyisi deittimaailmassa, minkä yksi miehistä ei usko olevan totta, sillä naisia tunteellisuus ei varmastikaan ollenkaan haittaisi. Edelliset puheenvuorot kuvastavat hyvin sitä, kuinka tunteista puhuminen on myös tärkeää *eroottista pääomaa*, jolla pyritään vaikuttamaan seksuaaliseen haluttavuuteen ja viehättävyyteen toisten ihmisten, tässä tapauksessa naisten, silmissä (Hakim 2018, 236). Toisaalta siitä koetaan epävarmuutta, milloin naiset kokevat emotionaalisen avoimuuden positiivisena ja milloin ei, sillä naisista ei joidenkin miesten mukaan aina välity se, että miehen emotionaalinen avoimuus olisi arvostettavaa. Heteronormatiivisissa suhteissa tunteista puhuminen on siis eroottista pääomaa silloin, kun naisilta tuleva palaute on arvostavaa, mutta herkästi maskuliinisuutta haavoittavaa, mikäli palaute ei ole kannustavaa. Tämä on yksi esimerkki siitä, kuinka tunnesäännöt ovat keskeisessä osassa sukupuolen ja seksuaalisuuden tuottamisessa sekä eri ihmisryhmien välisten suhteiden säätelyssä (Kinnunen & Kolehmainen 2020, 144).

Kuten edellä mainituista esimerkeistä käy ilmi, omista tunteista puhuminen ei integroidu täysin kivuttomasti osaksi miesten maskuliinisuutta, sillä tunnesääntöjä muuttamalla muuttuvat myös eri ihmisryhmien väliset valtasuhteet, minkä miehet saattavat kokea uhkana maskuliinisuudelleen. Tarkastelemassani aineistossa maskuliinisuuden performointi vaikuttaa olevan erityisen ristiriitaista silloin, kun vastaanottaja on nainen, mikä kertoo osaltaan sukupuolittuneen vallan olemassaolosta ja ongelmista. Sukupuolen performatiivisuudessa on aina kyse tietynlaisesta siteeraamisesta, eli olemassa olevat konventiot rajaavat ainakin jossain määrin sukupuolen tekemisen mahdollisuuksia sekä toimijan autonomiaa, vaikka normit voivatkin muuttua. Toimija voi haluta radikaalistikin muuttaa sukupuolen tekemisen tapoja, mutta toisin toistaessaankin hän kuitenkin jollain tavalla toistaa tunnistettavia sukupuolen merkkejä, eikä näin ollen voi toimia täysin autonomisesti tai sukupuolittavan vallan ulkopuolella. (Rossi 2017, 91, 92.) Kaikki miehet kuitenkin korostavat tavalla tai toisella puhumisen tärkeyttä omalle henkiselle hyvinvoinnilleen ja moni tuo esille myös sen, kuinka omien tunteiden käsittely auttaa myös kohtelevaan muita ihmisiä paremmin. Näin ollen lisääntyvän tunteista puhumisen voi nähdä vaikuttavan positiivisesti myös miesten sosiaaliseen ympäristöön.

3.3 Hävetty, toivottu itku

Itkeminen on tunteista puhumisen lisäksi toinen merkittävä tunneilmaisun muoto, josta miehet puhuvat aineistossani paljon. Itkemistä hyödynnetään vaikeista tunteista selviytymisessä, sillä sen koetaan ”puhdistavan” sekä ”vapauttavan”. Itkemisen katarttiset vaikutukset eivät kuitenkaan yksistään ole syy sille, miksi miehet puhuvat itkemisestä niin paljon. Itkeminen itsessään on monille miehille tärkeä osoitus terveestä tunne-elämästä, ja kyvyttömyyden itkeä tulkitaan kielivän jopa mielenterveyden ongelmasta, mikä kertoo osaltaan terapeutin eetoksen vaikutuksesta siihen, miten mielen terveyttä ja sairautta tarkastellaan. Vaikka itkemisen tärkeydestä puhutaan paljon, itkemiseen liittyy kuitenkin monia ristiriitaisia tunteita sekä ajatuksia, joiden alkuperää tarkastelen tässä alaluvussa.

Monet tieteenalat ovat tutkineet itkemistä, ja sitä pidetään toisaalta tahdosta riippumattomana kehon toimintona mutta myös vahvasti kulttuurin ohjaamana, sillä kulttuuri vaikuttaa itkemiskäyttäytymiseemme merkittävästi. Eri kulttuureissa itkemisellä on erilaisia sosiaalisia vaikutuksia, syitä ja tavoitteita. Vaikka itkevän ihmisen tulkitaan usein tarvitsevan tukea ja empatiaa, itkeminen ei aina saa positiivista vastaanottoa, vaan sen tulkintaan vaikuttaa myös muu yksilöstä saatava informaatio sekä konteksti, jossa itkeminen tapahtuu. Osa miehistä näkee tietynlaisten tunteiden sopivan huonosti esimerkiksi työpaikalle, joka on tutkitusti ympäristö, jossa itkeminen tulee helposti tulkituksi merkinä henkisestä epätasapainosta ja epäammattimaisuudesta. Vaikka sekä mies- että naistyöntekijöiden itkemisellä saattaa olla huonoja seurauksia, ne ovat usein keskenään erilaisia, mikä kertoo intersektionaalisesta näkökulmasta katsottuna siitä, kuinka sukupuoli sekä muut yksilön ryhmäjäsenyydet vaikuttavat siihen, kuinka itkevään ihmiseen suhtaudutaan. (Vingerhoets 2013, 12,118,120,142.) Tunteiden kontrolloinnin kytkeytymisen ammattilaisuuteen voi osittain nähdä olevan perua ajalta, jolloin työelämä oli maskuliinisen toiminnan aluetta, johon etenkin epämaskuliinisiksi mielletyt tunteet eivät kuuluneet, ja koti feminiinin toiminnan aluetta, jota luonnehtivat huolenpito, hoiva ja empatian tunteet. Pohjoismaissa naisten astuminen työelämään miesten rinnalle yhä voimakkaammin 1950-luvun jälkeen vaikutti miesten ja naisten elämäntilanteiden sekoittumiseen sekä idealisoitujen maskuliinisuuden piirteiden hybridisoitumiseen (Hyvönen 2019, 10). Pitkän maskuliinisen historiansa vuoksi työelämä on kuitenkin säilynyt alueena, jonka piiriin etenkin tietynlaiset tunteet ja tunteenilmaisut, kuten itku, eivät edelleenkään luontevasti kuulu. Osa miehistä tuo kuitenkin esille toiveen

työpaikkojen kulttuurin muutoksesta sen suhteen, millaisia tunteita on mahdollista ilmaista ja miten.

Turvallisiksi itkemisen paikoiksi ja tilanteiksi miehet mainitsevat esimerkiksi saunan, oman kodin, yksinäisen hetken illalla omassa sängyssä sekä auton. Suurin osa pitää itkemistä ”yksityisenä juttuna”, eivätkä esimerkiksi itkisi toisten miesten nähden tai yleisesti muiden ihmisten seurassa, kuten naiset monien miesten mukaan usein tekevät. Näin ollen, vaikka kykyä itkeä pidetään merkkinä terveydestä ja sitä toivotaan, itkemisen normalisointi ei kuitenkaan ulotu maskuliinisuuden julkiseen performointiin. Etenkin homososiaalisissa suhteissa pelätään epämaskuliiniseksi tuomitukseksi tulemista ja näin ollen ryhmän ulkopuolelle jäämistä. Monet itkemistä koskevat sukupuolittuneet käsitykset sekä normit tekevät muiden ihmisten edessä itkemisestä vaikeaa miehille. Näiden käsitysten ja normien alkuperää on kuitenkin vaikea hahmottaa. Yksi miehistä pohtii ympäristön vaikutusta seuraavasti:

Onhan se vähän sellanen yhteiskuntajuttu, että pojat ei itke. -- Se on nimenomaan jännästi, että vaikka kukaan ei sitä suoraan sanois, niin siellä on sellanen...Pinnan alla kuplii sellanen, että ”jos nyt alat itkemään, ku kaaduit junnuna pelikentällä, niin kyllähän sä nössö oot.” (Äijäcast, ”Itkeekö miehet?”, 16:24–16:45.)

Monet miehistä sanovat jollain tapaa ”tuntevansa” ja ”tiedostavansa” sen, ettei miesten itkeminen ole edelleenkään täysin hyväksyttyä, vaikkakaan juuri kukaan ei tuo esille, että itkemistä olisi varsinaisesti koskaan kielletty ainakaan kotona. Vaikka julkista itkemistä säätelevät normit ovat erityisen tiukat miehille, itkemistä pidetään hyvin monissa kulttuureissa ensisijaisesti yksityisenä tapahtumana sukupuolesta riippumatta, eikä se näin ollen ole täysin normalisoitua myöskään naisille (Vingerhoets 2013, 261). Se, että normi koskee myös naisia, saattaa rajoittaa vielä voimakkaammin miesten halua itkeä julkisesti.

Kuten tunteista puhumista, myös itkemistä pohditaan *eroottisen pääoman* näkökulmasta, eli pohtimalla sitä, kuinka viehättävänä seksuaalisesti kiinnostava osapuoli pitää kykyä itkeä. Siinä missä taidon puhua omista tunteista nähtiin viehättävän erityisesti naisia, itkemisen nähdään herkemmin viestivän epävakaudesta, mikä myös vaikuttaa osaltaan miesten haluun itkeä:

Jos mä alan itkemään, mussuttaa ja valittaa ja uhriutumaan asioista, niin -- jos semmosii niiku joka päivä ois, --ajattelisko tää nainen, että just nimenomaan [naurahtaa], et mä en oo stabiili kumppani? Sielläkin on vähän semmonen, et ku mä oon mies, niin mun pitäis jollain tavalla pitää se paska kasassa. -- Se on jotenki silleen, et sä oot jotenki vähän rikkinäinen, jos sä et

nyt ky...kykene niiku itkemään. – –Jos sä koko ajan vullotat, niin sit sä oot se epästabii nimenomaan. (Mitä äijä?, ”Tunteet”, 7:11–16:37.)

Kuten puheenvuorosta käy ilmi, itkeminen koetaan ristiriitaisena tunteiden kontrollointia ja vakautta koskevien hegemonisen maskuliinisuuden normien kanssa. Koska itkemistä sukupuolitetaan voimakkaasti naiskehille tyypilliseksi toiminnaksi, itkeminen näyttäytyy feminiinisenä ja lisää riskiä tulla tuomituksi epävakana ja näin ollen myös epämaskuliinisenä. Ristiriitaa lisää se, ettei myöskään itkemään kykenemätön mies ole enää normaali. Merkittävimmäksi ongelmaksi eroottisen pääoman näkökulmasta itkeminen muodostuu silloin, kun se tapahtuu usein, mikä käy useista puheenvuorosta ilmi. Miehet kertovat lukeneensa nettifoorumeilta sekä lehdistä, kuinka naiset ”vierastavat” miestä, joka itkee useita kertoja kuussa. Vaikka mediassa haastetaan perinteistä, yhden mallin mukaista maskuliinisuutta, media on näiden esimerkkien perusteella myös tuottamassa maskuliinisuutta, joka uusintaa hegemonisen maskuliinisuuden mukaisia normeja sekä mieskuvaa. Tämä aiheuttaa miehille epävarmuutta sen suhteen, kuinka avoimesti omia tunteita on sopivaa esimerkiksi itkemisen muodossa ilmaista.

Vaikka itkeminen, ja erityisesti julkisesti itkeminen, on edellä mainituista syistä miehille vaikeaa, miehet kertovat affektoituvansa voimakkaasti monenlaisista tilanteista ja asioista. Miehiä liikuttavat läheisten kokemat vaikeat elämäntilanteet, mutta toisaalta myös iloiset elämäntapahtumat, kuten sisarusten lasten syntymät sekä omat onnistumiset. Myös tuntemattomien ihmisten koskettavat tarinat saattavat itkettää, varsinkin jos ne ovat jollain tapaa samaistuttavia. Ilosta itkeminen aiheuttaa kuitenkin erityisiä häpeän tunteita, mille osa miehistä antaa syyksi sen, ettei heillä ole maskuliinista mallia ilosta itkemiselle:

Mäki näin mun isän itkevän ainoastaan sillon, ku se oli menettäny sen äidin tai sen veljen, et se oli aina niiku semmonen tosi massivinen suru, ja sillon mä näin, ku se olis voinu myös tapahtuu myös erilaisist tapahtu...niiku ilosta! – –Varsinki nuorena niiku kundina ni, tai jäbänä, nii se tavallaan, et jos sä näät ainoastaan vaan niis surullisist tilanteissa, niin sä luulet, et vaan sillon se on ok. (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 1.02.43–1.03.17.)

Vaikka äidin itkun näkeminen on kyseisten miesten mukaan ollut esimerkillisessä mielessä tärkeää itselle, maskuliininen malli itkemisessä on miesten mukaan vaikuttanut vielä merkittävämmiin itseän rajaten itkemistä vain tietynlaisiin tilanteisiin ja tunteisiin, kuten suruun, liittyväksi toiminnoksi.

Siinä missä sosiaaliset normit rajoittavat spontaania julkista itkemistä molempien sukupuolten osalta, *rituaalista itkemistä* normitetaan eri tavoin. Rituaalinen itkeminen liittyy eri kulttuureissa hyvin erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi häihin, hautajaisiin tai muihin siirtymäriitteihin. Rituaalinen itkeminen ei ole tutkitusti voimakkaasti feminiiniä käytöstä, vaan sitä tekevät monissa kulttuureissa myös miehet. Suurimmassa osassa kulttuureja itkeminen liittyy tavalla tai toisella menetyksestä johtuvaan suremiseen ja siihen liittyviin rituaalisiin käytäntöihin, kuten hautajaisseremonioihin. (Vingerhoets 2013, 145,146). Länsimaisessa, ja ehkäpä vielä tarkemmin pohjoismaisessa kontekstissa, itkeminen kytkeytyy voimakkaimmin juuri suruun, johon liittyen erityisesti kuolemaan liittyvät rituaalit ovat sellaisia, joiden piirissä myös miehen itku on normalisoitua. Tämä käy ilmi miesten puheista, joissa suru liittyy sekä itse koettuna että maskuliinisten mallien kautta useimmiten äärimmäiseen menetykseen, kuten läheisen kuolemaan. Tällöin itkureaktiota usein jopa odotetaan itseltä, mutta monet miehistä kertovat siitä, kuinka itku ei ole tällaisessa tilanteessa odotuksista huolimatta tullut. Tunnetyöstä tulee usein tietoisuuden objekti silloin, kun yksilö kokee, etteivät hänen tunteensa sovi johonkin tilanteeseen. Tällöin yksilö usein kokee, että tilanne, sen konventionaalinen kehys ja oma tunne eivät muodosta johdonmukaista kokonaisuutta. (Hochschild 1979, 563.) Yksi miehistä kertoo ongelmasta seuraavasti:

Ku mun kaveri hirtti itensä, mä muistan elävästi seisseeni sen hautajaisis takarivissä nollailme kasvoilla ja en itkeny pisaraakaan. Mul oli hi...ihan hirvee ja huono ja kamala ja paha olla, mut mä en itkeny ja ku kaikki muut mun ympäril itki, niin silloin varmaan oli ensimmäinen kerta, ku mä oikeest aktiivisesti mietin päässäni, et onkohan mus joku vika. (Vuoropuhelu, ”Itkin ekaa kertaa 10 vuoteen”, 16:12–16:39.)

Edellisessä puheenvuorossa puhuja on omien sanojensa mukaisesti tuntenut voimakasta henkistä pahaa oloa kykenemättä kuitenkaan ilmaisemaan sitä mitenkään muille, mikä on saanut puhujan jopa epäilemään omaa mielenterveyttään. Puhuja yritti sittemmin saada itkureaktiota aikaan useita vuosia siinä pitkään onnistumatta. Näin ollen myös tunnereaktiosta voi tulla erityisen työstön kohde. Kuolemaan ja erityisesti kuolemaan liittyviin rituaaleihin, kuten hautajaisiin, liittyy kollektiivisen suremisen käytäntöjä, joiden kautta kuolemaan liittyviä tunteita oletetaan ilmaistavan tietyllä tavalla. Itkeminen voi tapahtua spontaanisti, mutta se voi olla myös surun tunteen performointia, jonka on tarkoitus osoittaa solidaarisuutta sekä yhdistää ihmisiä affektiivisesti. (Robben 2018, 127; Robben 2017, 220.) Rituaalisen itkemisen tärkeä tarkoitus on lujittaa sosiaalista sidettä ihmisten välillä. Itkeminen ei siis signaloi ainoastaan menetystä ja siihen liittyviä tunteita, vaan myös halua tuntea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Vingerhoets 2013, 146.) Ahmed (2014, 223) puhuu *affektiivisestä epäviireydestä*, jolla hän

tarkoittaa tilannetta, jossa oma tunne sekä tunnereaktio poikkeavat sosiaalisessa tilanteessa läsnä olevasta ”affektiivisestä vireestä”. Tämä saattaa ilmetä esimerkiksi nauramisen lopettamisena silloin, kun muut vielä nauravat, tai tässä tapauksessa itkemättömyytenä silloin, kun muut itkevät. Käyttäytyessään ja tuntiessaan muista ihmisistä eroavalla tavalla ihminen vetäytyy ruumiillisesta intiimiydestä muiden kanssa, minkä näen aiheuttavan jo koetun kivun lisäksi ylimääräistä tuskaa ihmisen jäädessä tällä tavoin affektiivisesti yhteisön ulkopuolelle.

Useat miehistä kertovat, kuinka suruun liittyvä, kaivattu itku on lopulta saattanut tulla esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla:

Mun mummi kuoli muutama, kolme kuukaut sitte ja oli tosi rakas. -- Sit ku se tapahtu, --se koko suru, --se tunne, se on semmonen, joka menee koko, koko niiku kropan läpi, --sä tunnet sen sydämes, -- mut mä en silloin myöskään niiku saman tien itkeny, --mut sit myöhemmin hautajaisissa, ku mä näin, ku mun vaari sitten vei kukat siihen, -- niin ne on elämäs semmosii tunteit, mitkä niiku vaan on niin ylitsepääsemättömiä. -- Semmosii tunteit on harvassa ja ne on niin isoja, -- silloin ne niiku päästää myöskin ulos. -- Automatkan myöski sit mä niiku annoin tulla ja ja kuuntelin just sel...musiikkii, joka sai sen mus aikaan. (JÄBÄT&TUNTEET, ”SURU”, 13:46–15:07.)

Siitä huolimatta, että puhuja kuvaa surua voimakkaana, ruumiillisesti affektoivana kokemuksena, hänenkään itkunsa ei ole tullut kuoleman hetkellä. Vasta hautajaisissa tapahtunut liikuttava tilanne, kun isoisä jätti hyvästit puolisolleen, sai puhujan liikuttumaan, minkä lisäksi automatkalla tapahtunut musiikillinen affektoituminen sai kyyneleet tulemaan. Musiikista on historiallisesti nautittu, sillä sen kuuleminen on usein affektiivisesti voimakas kokemus. Musiikki affektoi voimakkaasti myös miehiä, mikä haastaa oletuksen siitä, että miehet olisivat kyvyttömiä kokemaan intensiivisiä ruumiillisia tunnekokemuksia. Musiikin avulla miesten on tutkitusti jopa helpompaa päästä käsiksi omiin tunteisiinsa ja myös kertoa niistä muille, sillä puhuttaessa musiikkiin liittyvistä tunteellisista sekä eri tavoin affektoivista kokemuksista, keskustelun ensisijainen fokus ei ole tunteessa tai affektissa. (De Boise 2014, 4–5.) Monet tarkastelemistani miehistä kuvaavat sitä, miten omia tunteita sekä affekteja ja erityisesti näihin liittyviä tunnereaktioita on ollut helpompaa kokea musiikin avulla. Musiikkia kuunnellaan myös usein yksin, jolloin esimerkiksi hautajaisia koskevat rituaalisen suremisen ja itkemisen normit eivät ole vaikuttamassa painostavasti siihen, millainen oman tunnekokemuksen ja sen ilmaisuuden tulisi olla.

Musiikin kuuntelu on dynaaminen prosessi, jossa konteksti vaikuttaa siihen, miten musiikki kuullaan ja miten se affektiivisesti koetaan (De Boise 2014, 8). Musiikkia voidaan tietoisesti

käyttää hyväksi tietyn tunteen ja tunnereaktion herättämisessä, kuten seuraava puhuja kertoo: ”mä rakastan jotenki sitä, et sä oot yksin, sä kävelet, sä kuuntelet just sitä biisiä, jonka sä tiität, et se triggeröi sua ihan vaan silki uhal, et sä tiität, et se triggeröi sut” (JÄBÄT&TUNTEET, ”Miehen itku ja kaikkien tunteiden näyttäminen”, 36:45–36:56). Tällainen musiikin kuuntelu on usein nostalgista, jolloin tietynlaista musiikkia kuuntelemalla pyritään pääsemään uudelleen käsiksi tiettyyn menneisyyden affektiiviseen kokemukseen:

Semmoset biisit, mis mä pääsen johonki elämänvaiheeseen...Mä pääsen musiikil, mä pääsen jopa kokemaan niiku mun jotain elämänvaiheit, hyvii ja huonoii vaiheit. Jotku biisit vaan [napsauttaa sormia] kräkkää mut. (JÄBÄT&TUNTEET, ”MIEHEN ITKU JA KAIKKIEN TUNTEIDEN NÄYTTÄMINEN”, 32:18–32:28.)

Muistelu yleisesti on affektiivista toimintaa, sillä muistelu ja menneisyydestä kertominen herättävät ihmisessä ruumiillisia, affektiivisia tuntemuksia, jotka ovat osa kommunikaatiota. Affektiivisuus on sidoksissa ruumiillisuuteen sekä materiaaliseen kulttuuriin, mistä erilaisten esineiden saavat affektiiviset merkitykset ovat esimerkkinä. (Rinne et al. 2020, 18,19.) Esineet ovat tärkeä osa muistojen ruumiillistumista sen sijaan, että ne olisivat vain apuna muistamisen apuvälineitä ja helpottamassa tarinankerrontaa (De Nardi 2014, 459). Eräs miehistä kertoo käänteentekevistä kohdasta elämässään, jolloin itku oman isän kuolemasta kymmenen vuoden jälkeen vihdoinkin tuli isälle kuuluneen esineen äärellä:

Mä istuin sporas toivottomana ja katoin tätä levyä ja mietin vaa, et vittu...et tää on se, niiku et tää, et... [huokaisee]...tää on se, mitä mul on jäljel meijän fajast...Tää vitun tylsä mustakantinen vinyyli ja minä täysin yksinäni Helsingissä. (Vuoropuhelu, ”itkin ekaa kertaa 10 vuoteen”, 26.36–26.58.)

Edellä esitellyssä lainauksessa isän ”vitun tylsään mustakantiseen vinyyliin” kiinnittyä niin muistoja isästä kuin kaikki isän menetykseen liittyvät tunteet ja affektit. Puhuja nimeää toivottomuuden tunteen, mutta tilanne vaikuttaa olevan affektiivisesti latautunut sillä tavoin, että kuulija ymmärtää erilaisten voimakkaiden diskursiivisten valintojen, kuten kirosojen käytön kautta tilanteeseen liittyvän myös esimerkiksi turhautumista ja vihaa. Siinä missä mustakantisen vinyylin kautta isä tulee jollain tavalla läsnä olevaksi, mustalla kannellaan poissaoloa ja mitäänsanomattomuutta henkivä vinyyli on myös karu muistutus siitä, ettei isää enää ole.

Itkeminen on nähdäkseni miehille tunteista puhumistakin ristiriitaisempi tunneilmaisun muoto, sillä se viestii muille ihmisille hyvin näkyvästi itkijän haavoittuvaisuudesta ja avuttomuudesta, jotka mielletään feminiinisiksi piirteiksi. Itku on voimakkaasti kehollinen, joskus jopa kehoa vavisuttava kokemus, jonka voimakas affektoituminen saa aikaan, eikä itkemistä aina voi kontrolloida samalla tavoin kuin puhumista. Monet miehet ovat omaksuneet instrumentaalisen suhteen kehoonsa, jossa rationaalista itsestä erillistä kehoa voidaan ennen kaikkea hyödyntää maskuliinisuuden performoimisessa muille. Tällöin lihakset ikään kuin jännittyvät tunteita vasten. (Jeleniewski Seidler 2007, 15.) Miehet kuitenkin puhuvat useissa puheenvuoroissaan juuri siitä, kuinka itkun tuleminen vaatii ”hyväksymistä” ja ”rentoutumista”, ikään kuin itkulle ”periksi antamista”, jolloin päästää irti itkun kehollisesta sekä psyykkisestä vastustamisesta. Itkeäkseen on siis luovuttava maskuliinisesta kontrollista, joka voi osaltaan olla miehille pelottavaa, sillä miehen on perinteisesti pitänyt hallita niin kehonsa kuin mielensä. Affektiiviselle kokemukselle antautumista on vaikea rationalisoida toisin kuin tunteista puhumista, jonka edellisessä alaluvussa kerroin kytkeytyvän helpommin rationaalisuuteen; nimenomaan kykyyn hallita omia tunteita.

4. Hegemoniseen maskuliinisuuteen samaistumisen ja siitä irtaantumisen ristitulella

Olen tarkastellut maisterintutkielmassani suomalaisten miesten puhetta negatiivisiksi mielletyistä tunteista ja tunne-elämän haasteista miesten pitämässä podcasteissa vuosilta 2019–2023. Olen keskittynyt tarkastelemaan syitä miesten vaikeille tunteille sekä sitä, millaisia keinoja miehillä on selviytyä tunne-elämän haasteiden kanssa. Olen tarkastellut tunteita ja affekteja ensisijaisesti sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta käsin pohtien sitä, miten ympäröivä kulttuuri ja yhteiskunta vaikuttavat tunteisiimme, miten ympäröivää todellisuutta jäsennetään tunteiden ja affektien kautta sekä miten niiden kautta rakennetaan yhteisöjä. Tämän lisäksi mielenkiinnon kohteenani on ollut myös tunnepuheen suhde muuttuvaan maskuliinisuuteen, mitä olen pohtinut kriittisen mies- ja maskuliinisuustutkimuksen näkemyksiä sekä erilaisia maskuliinisuuden teorioita hyödyntäen. Olen tarkastellut kriittisesti sitä, missä määrin aiempaa avoimempi tunnepuhe kykenee haastamaan perinteisen maskuliinisuuden ja missä määrin se tulee kenties uusintaneeksi hegemonisen maskuliinisuuden mukaisia maskuliinisuuden normeja ja tätä kautta myös epätasa-arvoa sukupuolten, eri maskuliinisuuksien, seksuaalisuuksien ja rodullisten ryhmien välillä.

Näen maskuliinisen tunnepuheen yleistymisessä merkittävänä erityisesti yhteiskunnan terapisoitumisen, joka ohjaa yksilöä selviytymään elämänsä ongelmista ensisijaisesti minuuttaan terapeuttisesti työstämällä. Pohjoismaissa tasa-arvokehityksen seurauksena kehittynyt molempia sukupuolia koskeva työntekijäkansalaisuus ja siihen samaistuminen vaikuttavat myös merkittävästi siihen, että omasta terveydestä halutaan pitää huolta työssä pärjäämisen varmistamiseksi. Myös uusliberalistiseen ideologiaan kuuluva yrittäjähenkinen ajatus yksilön loputtomista menestymisen mahdollisuuksista vaikuttaa siihen, miksi itsestä pyritään työstämään aina vain parempaa versiota. Näiden kulttuuristen ja yhteiskunnallisten muutosten myötä miesten on yhä sallitumpaa tavoitella niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia, jossa emotionaalinen avoimuus on keskeisessä osassa.

Vaikka yhteiskunnallinen ilmapiiri on muuttunut edellä mainitusti avoimempaan tunneilmaisuuksiin kannustavaksi, miehet näkevät rajatun ”miehen mallin”, eli hegemonisen maskuliinisuuden ideaalin sekä normien rajoittavan edelleen merkittävästi miesten tunneilmaisua sekä tapoja olla mies. Tunteiden tukahduttamisen vaatimus nähdään erityisen toksisena miehiä koskevana tunnesääntönä ja sen uskotaan aiheuttavan miehille merkittävää kärsimystä ja myös laajempia yhteiskunnallisia ongelmia. Tästä syystä tästä maskuliinisuuden normista pyritään kaikista voimakkaimmin irrottautumaan tunteista puhumalla. Tässä irrottautumisessa terapeuttinen eetos on merkittävässä osassa, sillä siihen nojautuen miehet pyrkivät erottautumaan perinteisestä maskuliinisuudesta, jonka keskiössä on kauan ollut tunteiden kontrollointi ja tunteista puhumattomuus.

Miehet näkevät hegemonisen maskuliinisuuden mukaisen ”mallin” vaikuttavan erityisen voimakkaasti työelämässä, josta miehet kokevat paljon paineita työssä menestymisen ollessa edelleen tärkeä osa maskuliinisuutta ja keskeinen miehen kelpaavuuden kriteeri yhteiskunnassa. Lisäksi uusliberalistinen ideologia, jonka keskiössä on autonominen, muihin kilpailullisessa suhteessa oleva menestynyt yksilö, lisää painetta pärjätä työelämässä. Epäonnistuminen työssä ei merkitse miehille ainoastaan epäonnistumista työntekijänä, vaan myös miehenä, mikä aiheuttaa häpeää, joka on keskeinen tunne, josta miehet puhuvat podcasteissaan. Vaikka häpeä on vaikea tunne, miehet pyrkivät puheissaan rakentamaan häpeän yhdistämää maskuliinista yhteisöä, jota yhdistävät nimenomaan yhteinen kokemus epäonnistumisesta sekä haavoittuvaisuudesta. Näistä puhumisen kautta vaikeat kokemukset sekä niihin liittyvät tunteet kääntyvät rohkeudeksi ja vahvuudeksi, jotka mahdollistavat jälleen positiivisen minäkuvan muodostumisen.

Sosiaalinen media vaikuttaa omalta osaltaan uusliberalistisen ihmiskuvan vahvistumiseen sekä maskuliinisuuden rakentumiseen uusliberalistisen viitekehyksen sisällä. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertailu saa miehet tuntemaan riittämättömyyden tunteita muiden elämän näyttäessä täydelliseltä sekä monin verroin kiinnostavammalta kuin oma elämä. Sosiaalinen media lisää ahdistuneisuutta myös silloin, kun sen sisältöjä kuluttamalla yritetään säästyä tunteiden kohtaamiselta. Toisaalta sosiaalinen media sekä internet ovat kuitenkin myös tärkeitä välineitä etsiä tietoa tunne-elämän sekä mielenterveyden ongelmista ja löytää apua niihin. Sosiaalisessa mediassa kiertävät tarinat, joissa toiset miehet kertovat mielenterveyden ongelmistaan ja vaikeista tunteistaan, ovat affektiivisesti tarttuvaa sekä esimerkillisessä ja vertaistuellisessa mielessä tärkeitä tarkastelemilleni miehille. Erityisesti hypermaskuliinisen kulttuurin esimerkit ovat tärkeitä, sillä jos emotionaalinen kulttuuri voi muuttua avoimemmaksi tällaisessa ympäristössä, se voi muuttua avoimemmaksi myös muiden miesten keskuudessa.

Tunteista puhumisella on kuitenkin rajoituksensa ja ehtonsa. Se, että miehet puhuvat podcasteissaan omista vaikeista tunteistaan ja kokemuksistaan hyvin avoimesti, liittyy maskuliinista emotionaalista avoimuutta koskevien normien muuttumisen ja muuttamisen lisäksi nähdäkseni siihen, että podcastissa puhuminen on omaehtoista, eikä se aseta miehiä riippuvaiseksi toisten ihmisten avusta. Muihin tukeutuminen on miehille vaikeaa varsinkin silloin, kun vastaanottava osapuoli on nainen, sillä avautuminen sisältää tällöin erityisen riskin epämaskuliiniseksi tuomituksi tulemisesta. Ammattiavun piiriin hakeutumista vaikeuttaa erityisesti nuorimpien miesten kohdalla se, että terapeutit ovat usein naisia. Tulkitsen tämän liittyvän ikävaiheeseen, jossa maskuliinisuuden neuvottelu on erityisen intensiivistä ja sisältää tästä syystä jyrkkääkin erontekoa feminiinisyteen ja muihin maskuliinisuuksiin. Kyseisillä nuorilla ei myöskään ole kokemusta terapiassa käymisestä, mikä osaltaan vaikuttaa ennakkoluuloihin. Vaikka naisille avautuminen ei yleisesti ole helppoa, monille miehistä oma naispuolinen kumppani on usein sellainen henkilö, jonka edessä voi olla haavoittuvainen ja tarvitseva. Riittävän luottamuksen saavuttaminen vie kuitenkin kauan aikaa. Myös homososiaalisissa suhteissa miehet korostavat psykologisesti turvallisen ilmapiirin kehittymisen tärkeyttä, jotta emotionaalinen avoimuus on mahdollista. Kepeys ja hauskanpito kuitenkin leimaavat useita miesten välisiä suhteita, minkä miehet näkevät ongelmallisena emotionaalisen avoimuuden kannalta.

Se, että tutkimani miehet yleisesti ottaen normalisoivat terapiassa käymistä, on hyvä asia, sillä se laskee kynnyksestä avun hakemiselle myös muille miehille vertaisryhmän esimerkin kautta.

Näen yksilökeskeiset lähestymistavat kuitenkin ongelmana silloin, kun kyse on laajemmasta yhteiskunnallisesta ongelmasta, johon pitäisi puuttua muilla keinoin. Yksi tällainen ongelma on rasismi, johon liittyvien tunteiden kanssa rodullistamista kokeneet miehet ovat pyrkineet selviytymään minuuttaan eri tavoin työstämällä. Tämä auttaa yksilöitä selviytymään vaikeista kokemuksista sekä niihin liittyvistä tunteista, mutta ei poista yhteiskunnallista ongelmaa. Rasismin kokemukset tuovat minuuden ja maskuliinisuuden rakentamiselle ja tuottamiselle oman ristiriitaisen ulottuvuutensa näiden muokkaantuessa voimakkaasti ulkopuolisen arvostelun alaisuudessa. Tässä arvostelussa ihmiseltä riistetään mahdollisuus oman identiteetin määrittelyyn. Siinä missä tunteiden kontrollointi liittyy hegemonisen maskuliinisuuden kontekstissa ensisijaisesti paineeseen erottautua tunteellisesta ja näin ollen myös epävakasta feminiinisyydestä, rodullistettu mies pyrkii tunteiden kontrolloinnin avulla erottautumaan lisäksi rodullistetusta identiteetistä, jonka keskiössä on myös kyvyttömyys hallita omia tunteita. Rodullistetut maskuliinisuudet pyrkivät kuitenkin myös hybridisoitumaan ja pääsemään näin eroon tunteiden kontrolloinnin taakasta. Hybridisoitumisen lähtökohdat sekä seuraukset ovat kuitenkin erilaiset kuin valkoisilla maskuliinisuuksilla.

Miesten tunnepuhe laajentaa maskuliinisuutta rikkomalla perinteisiä tunteiden kontrollointiin liittyviä maskuliinisuuden normeja. Aiempaa avoimempi tunnepuhe ei kuitenkaan automaattisesti johda täydelliseen irtautumiseen perinteisestä maskuliinisuudesta tai kykene murtamaan maskuliinista valta-asemaa yhteiskunnassa. Miehet nojaavat puheissaan useisiin hegemonisen maskuliinisuuden normeihin ja valtarakenteisiin. Vaikka miehet pyrkivät integroimaan feminiinisiksi miellettyjä piirteitä, kuten avoimen tunneilmaisun, osaksi maskuliinisuuttaan, se tapahtuu usein osittain hegemonisen maskuliinisuuden ehdoin. Tämä käy ilmi esimerkiksi siinä, kuinka vahvuus säilyy keskeisenä maskuliinisena ominaisuutena, vaikkakin miehet korostavat puheissaan fyysistä vahvuutta enemmän henkistä vahvuutta. Hegemonisen maskuliinisuuden ideaaliin samaistuminen näkyy myös naisten tunteellisuuden essentialisoinnissa tavoilla, jotka tekevät naisista ”luontaisesti” tunteellisemmän sukupuolen ja näin ollen myös perustavanlaatuisesti erilaisen kuin mies. Tässä essentialisoinnissa naisten tunteellisuutta perustellaan biologisilla ominaisuuksilla, kuten naishormoneilla sekä geeneillä, jotka vaikuttavat esimerkiksi itkuherkkyyteen ja joiden kautta naisen tunteellisuus periytyy. Miehiä puolestaan essentialisoidaan rationaalisemmaksi sukupuoleksi puhumalla optimoinnista, loogisuudesta sekä ratkaisukeskeisyydestä miesten aivoille tyypillisinä tiedonkäsittelyn tapoina sekä näin ollen miehille ”luontaisina” piirteinä. Tunteista puhuttaessa tunteet rationalisoidaan osaksi maskuliinisuutta puhumalla tunteiden ”työstämisestä” sekä

tunnetaidoista tunteiden rationaalisen työstämisen välineinä. Näin tunteista tehdään ikään kuin järjen veroisia. Joissain puheenvuoroissa pyritään kuitenkin erottautumaan näin karkeasta jaottelusta näkemällä tunteellisuus enemmän yksilön piirteenä kuin tiettyyn sukupuoleen liittyvänä ominaisuutena, mikä on yksi osoitus siitä, kuinka sukupuolittuneissa tunteisiin liittyvissä valtarakenteissa tapahtuu muutoksia.

Ratkaisukeskeisyyden korostamisessa on keskeistä ajatus autonomian säilymisestä sekä tunteiden hallinnasta, mikä auttaa pitämään yllä kuvaa itsestä vakaana, itsenäisenä miehenä, joka kykenee selviämään myös emotionaalisesti haastavista tilanteista järkeään sekä loogista päättelykykyään käyttämällä. Tämä ajattelu näkyy ratkaisukeskeisyyden korostamisen lisäksi siinä, kuinka tarkasteleman miehet pyrkivät työstämään tunne-elämän ongelmiaan paljon itsenäisesti hyödyntämällä monia erilaisia mielen- ja kehon harjoitteita sekä tunteiden työstämisen välineitä. Miehet meditoivat, tekevät hengitysharjoituksia ja pyrkivät eri tavoin tunnistamaan, nimeämään ja käsittelemään tunteitaan. Tunteiden käsittely itsenäisesti ei kuitenkaan liity ainoastaan maskuliinisuuden normeihin, vaan myös terapeutin eetoksen sekä erityisesti terapeutin vallan vahvistumiseen, joka houkuttelee yksilöitä selviytymään elämänsä haasteista itseään eri tavoin työstämällä.

Siinä missä tunteista puhuminen on tietyin ehdoin miehille aiempaa helpompaa, muuhun tunneilmaisuuksiin, kuten itkemiseen, liittyy edelleen paljon ristiriitaisia tunteita. Itkeminen on monille miehille tärkeä keino selviytyä vaikeiden tunteiden kanssa, mutta myös osoitus vakaasta mielenterveydestä, mikä kertoo terapeutin eetoksen aiheuttamasta muutoksesta siinä, kuinka mielen terveyttä ja sairautta tarkastellaan. Siinä missä itkemistä odotetaan itseltä, liiallista itkemistä ei kuitenkaan pidetä hyvänä. Kuten tunteista puhumista, myös itkemistä tarkastellaan eroottisen pääoman näkökulmasta, eli pohtien sitä, pitääkö vastakkainen sukupuoli itkemistä viehättävänä. Siinä missä naisten yleisesti nähdään viehättyvän tunteistaan puhuvasta miehestä, itkemiseen liittyy enemmän epävarmuutta, sillä sen nähdään näkyvämmiin viestivän heikkoudesta ja epävakaudesta, joita on pidetty feminiinisinä piirteinä. Ristiriitaisuutta aiheuttaa osaltaan myös se, että keskeinen malli omalle tunneilmaisulle on ollut oma isä, jonka tunneilmaisuus on ollut rajoittunutta ja tullut näkyväksi vain hyvin vaikeissa elämäntilanteissa. Se, että oman isän on nähnyt itkevän ainoastaan tämän kohdatessa kuoleman, on opettanut miehet normalisoimaan itkemisen vain äärimmäiseen suruun liittyväksi, mikä on saanut jotkut miehistä kokemaan häpeää ilosta itkemisestä. Tästä huolimatta miehet haluaisivat,

että itkeminen olisi sallittua myös muunlaisiin tilanteisiin ja tunteisiin, kuten onnellisuuteen liittyen.

Suruun liittyvä itkeminen on miehille yleisesti helpompaa johtuen siitä, että rituaalista itkemistä normitetaan hyvin monissa kulttuureissa eri tavoin kuin spontaania julkista itkemistä, jota ei pidetä juuri missään kulttuurissa erityisen sopivana kummallekaan sukupuolelle. Erilaisiin riitteihin ja rituaaleihin liittyvää rituaalista itkemistä ei liitetä voimakkaasti kumpaankaan sukupuoleen, mistä johtuen sitä odotetaan yhtä lailla myös miehiltä. Kykenemättömyys rituaaliseen itkemiseen esimerkiksi hautajaistilanteessa saattaa lisätä henkistä kärsimystä, sillä ihminen joutuu tällaisessa tapauksessa itkevän yhteisön ulkopuolelle ja kokee näin affektiviista ulkopuolisuutta. Vaikka miesten itkemistä normalisoidaan, itkeminen on kuitenkin edelleen ensisijaisesti yksityinen asia, eikä sen normalisointi näin ollen ulotu maskuliinisuuden julkiseen performointiin. Tulkitsen itkemisen erityisen vaikeaksi miehille siitä syystä, että miehet joutuvat ikään kuin luopumaan maskuliinisesta minäkuvastaan sekä maskuliinisuuden performoinnista tavalla, jossa autonomisuus sekä vahvuus ovat keskiössä. Itkeminen on voimakkaasti kehollinen tapahtuma, jota ei voi hallita samalla tavoin puhumista.

Tunnepuheen kautta rakentuva maskuliinisuus on tutkimukseni mukaan ristiriitainen, sillä siinä missä hegemonisen maskuliinisuuden normit ovat keskeisessä osassa vaikeiden tunteiden syntymisessä, niihin myös tukeudutaan silloin, kun näiden tunteiden kanssa yritetään selviytyä. Tähän ristiriitaan voi vaikuttaa se, että esimerkiksi työelämässä vaatimuksen hegemonisen maskuliinisuuden mukaiseen maskuliinisuuden performointiin koetaan tulevan ulkoa päin, mikä aiheuttaa paineita, kun taas tunne-elämän haasteiden itsenäisessä ratkaisemisessa samaistuminen on omaehtoisempaa, eikä näin ollen aiheuta samalla tavoin ahdistusta. Vaikka tunteista puhuminen ei automaattisesti hybridisoi maskuliinisuutta tavoilla, jotka kykenisivät haastamaan maskuliinisen valta-aseman ja irtaantumaan täysin hegemonisen maskuliinisuuden normeista, tunteista puhumisella on voimaa murtaa maskuliininen tunteiden tukahduttamisen normi ja edistää näin miesten emotionaalista kulttuuria ja hyvinvointia. Näen myös yhteiskunnallisen vaikutuksen olevan merkittävä miesten oppiessa käsittelemään tunteitaan tavoilla, jotka ovat eduksi myös miesten ympäristölle. Sitä, missä määrin tämä muutos koskee ja hyödyttää myös muita kuin valkoisia, heteroseksuaaleja, keskiluokkaisia ja ei-vammaisia miehiä, on kuitenkin syytä tutkia lisää.

Lähdeluettelo

Tutkimusaineisto:

Podcastit 2019–2023:

Aina seurustellu, aina jätetty. Podcast 2020–2022. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/0xPEWGiBzRZn3B66ufS3hm>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

JÄBÄT&TUNTEET. Podcast 2021–2023. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/3rN0M0bJEfT3huRkZPozBP>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

hiffaaks. Podcast 2023. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/1FWFgZ9PXT6VM3MWKJeLf7>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Mitä äijjä?. Podcast 2020. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/6iWNsWD1GQQ6URTEMGEvNu>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Naisiasiamiehet. Podcast 2021. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/4njzKHMihogs5UVznboy8p>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Sällit. Podcast 2023. Spotify. <https://open.spotify.com/show/0DgpQOVxVxyeAkwiNLWz1t>.
 (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Vuoropuhelu. Podcast 2022–2023. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/5qrkySccTxfjD1S4aiEG>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Äijjäcast. Podcast 2020. Spotify.
<https://open.spotify.com/show/4re1495noCNqoNkXAoWgkJ>. (Linkki tarkistettu 20.2.2024.)

Tutkimuskirjallisuus:

Aaltola, J., Laajalahti, A., Valli, R. & Herkama, S. 2018. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Adler Berg, F. S. 2022. Podcasting About Yourself and Challenging Norms: An Investigation of Independent Women Podcasters in Denmark. *Nordicom Review*.43(1): 94-110.

Ahmed, S. 2014. *The Cultural Politics of Emotion*. Edinburgh University Press, Edinburgh.

- Aho, Riina 2020. *Podcast-tutkimus 2020*. Julkaisu RadioMedian verkkosivuilla. <https://radiomedia.fi/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020/> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Andrews, G., Issakidis, C. & Carter, G. 2001. Shortfall in Mental Health Service Utilisation. *British Journal of Psychiatry*.179(11): 417-425.
- Berlant, L. 2011. *Cruel Optimism*. Duke University Press, North Carolina.
- Berry, R. 2016. Part of the Establishment: Reflecting on 10 Years of Podcasting as an Audio Medium. *Convergence* 22(6): 661-671.
- Bourdieu, P. 2001. *Masculine Domination*. Polity Press, Cambridge, UK.
- Bridges, T. & Pascoe, C. J. 2014. Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. *Sociology Compass*.8(3): 246-258.
- Encyclopaedia Britannica 2024. *Hypermasculinity*. <https://www.britannica.com/topic/hypermasculinity> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Encyclopaedia Britannica 2024. *Podcast*. <https://www.britannica.com/art/podcast> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Brunila, K. 2014. Kaikilla hyvä mieli? *NIIN&NÄIN*.1(14): 92–93.
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. 2021. *Terapeuttinen valta: onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa* Vastapaino, Tampere.
- Butler, J. 1999. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge, New York.
- Carrotte, E. R., Blanchard, M., Groot, C., Hopgood, F. & Phillips, L. 2023. Podcasts, Mental Health, and Stigma: Exploring Motivations, Behaviors, and Attitudes Among Listeners. *Communication studies*.74(3): 200-216.
- Casares, D. R. & Binkley, E. E. 2021. Podcasts as an Evolution of Bibliotherapy. *Journal of Mental Health Counseling*.43(1): 19-39.
- Connell, R. W. 2005. *Masculinities*. University of California Press, California.
- Connell, R. W. & Messerschmidt, J. W. 2005. Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & society*.19(6): 829-859.
- De Boise, S. 2014. Learning to be Affected: Masculinities, Music and Social Embodiment. *Sociological research online*.19(2): 1-15.
- de Boise, S. 2015. I'm Not Homophobic, "I've Got Gay Friends": Evaluating the Validity of Inclusive Masculinity. *Men and masculinities*.18(3): 318-339.

- de Boise, S. & Hearn, J. 2017. Are Men Getting More Emotional? Critical Sociological Perspectives on Men, Masculinities and Emotions. *The Sociological review (Keele)*.65(4): 779-796.
- De Nardi, S. 2014. An embodied approach to Second World War storytelling mementoes: Probing beyond the archival into the corporeality of memories of the resistance. *Journal of material culture*.19(4): 443-464.
- Doka, K. J. & Martin, T. L. 2010. *Grieving Beyond Gender: Understanding the Ways Men and Women Mourn*. Brunner-Routledge, New York.
- Fowler, T. A. 2021. Exposures of Hypermasculinity: Aesthetic Portrayals of Disengaged “Hockey Boys” in a Specialized Sports Academy. *Sociology of sport journal*.38(4): 355-366.
- Gibbs, M., Meese, J., Arnold, M., Nansen, B. & Carter, M. 2015. Funeral and Instagram: Death, Social Media, and Platform Vernacular. *Information, communication & society*.18(3): 255-268.
- Hakim, J. 2018. 'The Spornosexual': the Affective Contradictions of Male Body-work in Neoliberal Digital Culture. *Journal of gender studies*.27(2): 231-241.
- Hallamaa, T. 2022. *Miehet, maskuliinisuus ja väkivalta*. Artikkelit Antimilitaristi-lehden verkkosivuilla. <https://antimilitaristi.fi/artikkeli/miehet-maskuliinisuus-ja-vaekivalta> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Helkama, K. & Portman, A. 2019. On the Legacy of Lutheranism in Finland: Societal Perspectives. Teoksessa: *Studia Fennica Historica*. Nelson, R. H., Portman, A., Sinnemäki, K. & Tilli, J. (toim.). SKS, Helsinki.
- Henttonen, P., Kahri, M., Peräkylä, A., Ravaja, N., Stevanovic, M. & Voutilainen, L. 2016. Tarinankerronnan psykofysiologiaa. *Sosiologia*.53(3): 258-274.
- Hochschild, A. R. 1979. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *The American journal of sociology*.85(3): 551-575.
- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2010. *Haastattelun analyysi*. Vastapaino, Tampere.
- Hyvönen, H. 2019. Men’s Work-related Self-care in the Finnish Media. *Research on Finnish Society*.12(7-22).
- Hyvönen, H. 2021. Perinteisestä maskuliinisuudesta parantuminen ja työntekijäkansalaisuus. Teoksessa: *Terapeuttinen valta: onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Brunila, K., Harni, Esko, Saari, Antti & Ylöstalo, Hanna (toim.). Vastapaino, Tampere.
- Illouz, E. 2008. *Saving the Modern Soul : Therapy, Emotions, and the Culture of Self-help*. University of California Press, Berkeley.

- Jaskari, O. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim*.17(137): 1781–1788.
- Jeleniewski Seidler, V. 2007. Masculinities, Bodies, and Emotional Life. *Men and masculinities*.10(1): 9-21.
- Kinnunen, T. & Kolehmainen, M. 2020. Affektiiviset repertuaarit suomalaisten kosketuselämäkerroissa. Teoksessa: *Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa*. Rinne, J., Haanpää, R. & Kajander, A. (toim.). Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos ry, Helsinki.
- Kuusela, P. & Saastamoinen, M. 2021. Terapeuttinen ja työnväenluokkainen kansalaisuus. Teoksessa: *Terapeuttinen valta: onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Brunila, K., Harni, Esko, Saari, Antti & Ylöstalo, Hanna (toim.). Vastapaino, Tampere.
- Lewis, K. M. 2000. When Leaders Display Emotion: How Followers Respond to Negative Emotional Expression of Male and Female Leaders. *Journal of organizational behavior*.21(2): 221-234.
- Lutz, C. & White, G. M. 1986. The Anthropology of Emotions. *Annual review of anthropology*.15(1): 405-436.
- Lynch, L., Long, M. & Moorhead, A. 2018. Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American journal of men's health*.12(1): 138-149.
- Mercer, J. & McGlashan, M. 2023. *Toxic Masculinity: Men, Meaning, and Digital Media*. Taylor and Francis, Milton.
- MIELI ry 2021. *Mieli ry kerää tietoa miesten avun hakemisesta*. Uutinen Mieli ry:n verkkosivuilla. <https://mieli.fi/uutiset/mieli-ry-keraa-tietoa-miesten-avun-hakemisesta/> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Morris, M. & Anderson, E. 2015. 'Charlie Is So Cool Like': Authenticity, Popularity and Inclusive Masculinity on YouTube. *Sociology (Oxford)*.49(6): 1200-1217.
- O'Shiel, D. 2021. Safety Valves of the Psyche: Reading Freud on Aggression, Morality, and Internal Emotions. *Philosophies (Basel)*.6(4): 86.
- Pederson, E. L. & Vogel, D. L. 2007. Male Gender Role Conflict and Willingness to Seek Counseling: Testing a Mediation Model on College-Aged Men. *Journal of counseling psychology*.54(4): 373-384.
- Peltola, M. 2020. Ristiriitainen maskuliinisuuskerronta ja tunteiden jakamisen mahdollisuudet poikien läheisyydessä. *Sociologia*.57(1): 65–81.
- Peterson, K. M. 2022. 'The Bad Things Are Just Too Close Right Now': Podcasts Cultivate Spaces to Sit with the Messiness of Grief. *Mortality* 28(4): 578–592.

- Rinne, J., Haanpää, R. & Kajander, A. 2020. *Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa*. Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos ry, Helsinki.
- Robben, A. C. G. M. 2017. *Death, Mourning, and Burial : a Cross-cultural Reader*. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.
- Robben, A. C. G. M. 2018. *A Companion to the Anthropology of Death*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Robles, J. S. & Weatherall, A. 2021. *How Emotions Are Made in Talk*. John Benjamins Publishing Company, Amsterdam/Philadelphia.
- Rossi, L.-M. 2017. Performatiivisuus ja sukupuolentutkimuksen kumous. *NIIN&NÄIN*.2(17): 89–93.
- Saresma, T. 2020. Vihan sfäärit: valkoisten heteromiesten affektiivinen mobilisaatio sosiaalisessa mediassa. Teoksessa: *Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa*. Haanpää, R., Kajander, Anna & Rinne, Jenni (toim.). Ethnos, Helsinki.
- Sturkenboom, D. 2000. Historicizing the Gender of Emotions: Changing Perceptions in Dutch Enlightenment Thought. *Journal of social history*.34(1): 55-75.
- THL 2024. *Sukupuolten hyvinvointi- ja terveyserot*. Julkaisu THL:n verkkosivuilla. <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveyserot> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Tilastokeskus 2021. *Itsemurhia aiempaa vähemmän*. Julkaisu Tilastokeskuksen verkkosivuilla. https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_kat_007_fi.html (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Tilastokeskus 2023. *Turvallisuus*. Julkaisu Tilastokeskuksen verkkosivuilla. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/tasaarvo/turvallisuus/index.html> (Linkki tarkistettu 16.2.2024.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Vingerhoets, A. 2013. *Why Only Humans Weep : Unravelling the Mysteries of Tears*. Oxford University Press, Oxford.
- Weigard, A., Loviska, A. M. & Beltz, A. M. 2021. Little Evidence for Sex or Ovarian Hormone Influences on Affective Variability. *Scientific Reports*.11(1): 20925.
- Wilson, J. 2014. *Mindful America : Meditation and the Mutual Transformation of Buddhism and American culture*. Oxford University Press, New York.
- Ylöstalo, H. 2014. Ammatillinen koulutus työntekijäkansalaisuuden rakentajana. *Aikuiskasvatus*.34(2): 142-144.

Zehelein, E.-S. 2019. Mummy, Me and Her Podcast: Family and Gender Discourses in Contemporary Podcast Culture: Not by Accident as Audio(auto) Biography. *International journal of media and cultural politics*.15(2): 143-161.