

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala

Media- ja kulttuuriyrittäjyys

2021

Marja Skaffari

# ÄÄNIFASILITAATIO

– hullua improa ja läsnäolevaa kuuntelua

Marja Skaffari

## ÄÄNIFASILITAATIO

- hullua improa ja läsnäolevaa kuuntelua

Äänifasilitaatio on osana opinnäytetyötä kehittämäni yksilöllinen äänen käytön opetusmetodi, joka perustuu kohtaamiseen, dialogisuuteen ja kehollisiin ääniharjoitteisiin. Opinnäyteraportissani tarkastelen kehittämistyöni taustalla vaikuttavia ajatuksia ja keskeisiä käsitteitä. Niitä ovat intuitio, improvisaatio, kehollisuus, sekä äänityöskentelyn henkiset ja psyykkiset ulottuvuudet.

Erittelen kunkin teeman alla pilottitoiminnassa ja asiakashaastatteluissa esiin noussutta tietoa, sekä omia kokemuksiani. Etsin vastausta kysymykseen, millä tavalla äänifasilitaatiotyöskentely muuttaa osallistujien käsitystä omasta äänestään ja sen mahdollisuuksista. Toisaalta kysyn, mistä elementeistä fasilitoijan rooli omassa työskentelyssäni rakentuu ja kuinka hyödynnän siinä aiempaa osaamistani.

Haastattelumateriaalista nousee esiin äänen suhde kehoon ja sosiaalisten tilanteiden vaikutus siihen, miten keholla ollaan läsnä ja otetaan tilaa. Menneisyyden kokemukset ovat vahvasti läsnä siinä, millaisia mielikuvia asiakkailla on äänestään. Mieli- ja kielikuvat antavat välineitä puhua äänestä ja omasta suhteesta siihen.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että osallistujat hyötyvät äänifasilitaatiosta. Kahdenkeskiseen vuorovaikutukseen perustuvassa äänityöskentelyssä osallistujat voivat kohdata itsensä kokonaisuutena, jossa kehon ja mielen välinen side vahvistuu. Äänityöskentely vapauttaa kehollisia ja mielen sisäisiä lukkiutumia. Äänifasilitaatiossa pystyn ohjaajana käyttämään laajasti keho-mielitekniikoihin, teatteriin ja ohjaukseen liittyvää osaamistani hyödyntäen kaikkea aiemmin oppimaani.

### ASIASANAT:

Ääni, fasilitaatio, dialogisuus, intuitio, improvisaatio, ääniopetus

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Arts and Culture, Cultural and Media Entrepreneurship

2021 | number of pages 43

Marja Skaffari

## VOICE FACILITATION

- crazy impro and attentive listening

Voice facilitation is a method of guiding vocal practice. I have developed it based on encounter, dialogue, and physical voice work. In my thesis, I examine the ideas and key concepts that underlie my development work. These include intuition, improvisation, corporality, and the mental and spiritual dimensions of voice work.

Under each theme, I break down the information that emerged from the pilot activities and customer interviews, as well as my own experiences. I am looking for answers to questions about how voice facilitation work changes participants' perceptions of their own voice and its possibilities. On the other hand, I ask what elements the role of the facilitator in my own work is built on and how do I utilize my previous knowledge in it.

From the interview material, the relationship between voice and body and the effect of social situations on how the body is present and takes up space emerges. Past experiences are strongly present in the kind of perceptions customers have of their voices. Visual images and metaphors provide the means to speak about the voice and ones' relationship to it.

Based on the study, it can be concluded that participants benefit from voice facilitation. In one-to-one interaction-based voice work, participants are able to face themselves as an entity, in which the bond between body and mind is strengthened. Voice facilitation work frees up physical and mental locks. As a voice facilitator I am able to use my extensive knowledge of body-mind techniques, theater and coaching, utilizing everything I have previously learned.

KEYWORDS:

Voice, facilitation, dialogue, intuition, improvisation, vocal coaching

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHTÖKOHTA JA MENETELMÄT</b>	<b>7</b>
<b>3 INTUITIIVINEN FASILITOINTI</b>	<b>10</b>
3.1 Fasilitoijan rooli työskentelyssä	10
3.2 Improvisaation merkitys äänityöskentelyssä	13
3.3 Intuition käyttö työskentelyssä	15
<b>4 ÄÄNEN KEHOLLISUUS</b>	<b>18</b>
<b>5 ÄÄNEN PSYYKKISYYS</b>	<b>22</b>
<b>6 ÄÄNI JA MIELIKUVAT</b>	<b>26</b>
<b>6 ÄÄNEN KOMMUNIKATIIVISUUS</b>	<b>29</b>
<b>7 ÄÄNEN HENKISYYS</b>	<b>32</b>
<b>8 HAVAINTOJA ÄÄNIFASILITAATIOSTA JA SEN VAIKUTUKSISTA</b>	<b>35</b>
8.1 Asiakkaan näkökulma	35
8.2 Kehittäjän näkökulma	37
<b>9 LOPUKSI</b>	<b>40</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>42</b>

# 1 JOHDANTO

Ihmisiä äntä ilmiönä on tutkittu monin tavoin. Suomalaisessa tiedekontekstissa tutkimusta tehdään puheviestinnän, logopedian ja vokologian alueilla. Usein tutkimus perustuu laadullisiin mittauksiin ja pyrkimykseen tuottaa mahdollisimman ”hyvää” ääntä. Tällöin tutkimuksen kohteena ovat esimerkiksi puheen artikulointi, äänen kantavuus tai se, kuinka hyvin viesti välittyy kuulijoille. Oman alueensa ihmisäänen tutkimuksessa muodostavat myös laulopedagogiikka ja musiikkitiede. Äänen sisäisestä kokemisesta sen sijaan on kirjoitettu melko vähän.

Omassa työskentelyssäni haluan keskittyä kehollisuuden merkitykseen äänen käytössä ja niihin psyykkisen työskentelyn mahdollisuuksiin, joita oman äänen kohtaaminen ja kuuleminen/tunteminen tarjoavat. Opinnäytetyössäni tutkin asiakkaiden kokemusta äänifasilitaatiosta, joka on kehittämäni dialogisuuteen pyrkivä tapa opettaa äänen käyttöä. Opinnäyteteraportissa etsin vastausta kahteen tutkimuskysymykseen: Millä tavalla äänifasilitaatiotyöskentely muuttaa osallistujien käsitystä omasta äänestään ja sen mahdollisuuksista? Entä mistä elementeistä fasilitoijan rooli omassa työskentelyssäni rakentuu ja kuinka hyödynnän siinä aiempaa osaamistani? Lisäksi tarkastelen tausta-ajatuksia, joihin nojaan opinnäytetyön kehittämistyönä luomani äänifasilitaation. Syvennyn pohtimaan tärkeimpiä alueita omassa kokemuksessani äänifasilitoijana. Tässä osiossa metodini on autoetnografinen. Tutkin työskentelyssä tapahtuvaa dialogisuutta sekä asiakkaan ja fasilitoijan rooleja ja keskinäistä vuorovaikutusta ääniopetustilanteessa. Pohdin, millainen fasilitoijan rooli on äänen käyttöön liittyvässä ohjaustilanteessa ja kokeeko asiakas tulewansa kuulluksi. Olen kiinnostunut myös siitä, mitkä asiat kuulluksi tulemisen kokemukseen vaikuttavat. Tätä ja muita asiakaskokemuksia analysoidessani metodini on kvalitatiivinen haastattelututkimus.

Olen haastatellut viittä asiakasta, jotka osallistuivat äänifasilitaation pilotointiin keväällä 2021. Haastattelun teemoja olivat esimerkiksi mielikuvat omasta äänestä, haastateltavien suhde ääneensä ja hiljaisuuteen, sekä heidän ajatuksensa henkisyiden ja äänen yhteydestä. Haastatteluaineisto tekee puheen äänestä konkreettiseksi, sillä asiakkaat kykenevät kuvaamaan tarkasti äänen sisäistä kokemista kieli- ja mielikuvia käyttämällä.

Olen jo vuosia kokenut äänen hyvin monipuolisesti kiinnostavana. Äänen filosofiset, hoidolliset ja henkisetkin ulottuvuudet ovat tulleet alkuperäisen laulamisen halun ja tarpeen rinnalle. Opiskellessani äänen käyttöä ja erityisesti ääni-improvisaatiota eri työpajoissa

Suomessa ja ulkomailla olen saanut kokemuksia siitä, että äänityöskentely avaa minulle syvempää tietoa omasta itsestäni, kuin mikä muutoin on ollut ulottuvillani. Opintojeni ohessa olen pohtinut sitä, mitä juuri minä voin ääniopettajana antaa. Äänifasilitaatiossa olen pyrkinyt luomaan ohjaamisen tavan, joka on synteesi kaikesta aiemmin oppimastani ja jolla annan opetukseen oman henkilökohtaisen sävyni. Eräs opettamisessa itselleni merkittävä osa-alue on intuitiivisuus ja sen käyttö. Usein opettaessani koen, että tiedän mitä minun tulee tehdä, kuinka ohjeistaa oppilasta. Tiedän, vaikken tiedä tietäväni. Opin- näytetyössäni pyrin avaamaan intuitiivisuuden kokemusta ja sanoittamaan sanoittama- tonta. Ääni ylipäänsä tuntuu monivivahteisuudessaan pakenevan sanoja.

Kehittämäni palvelu on nimeltään Äänifasilitaatio Marja Skaffari. Kehittämistoiminnan ai- kana olen työskennellyt koeasiakkaiden kanssa ja samalla kirkastanut liikeideaani ja sen sisältöjä sekä itselleni että muille. Oman opettajuuteni, todistajuuteni tai kanssaolemiseni tärkeimpänä elementtinä koen empaattisen kuuntelun taidon ja kyvyn olla toiselle tilan- teessa läsnä. Toimintaa, jota kohti kehittämishankkeessani menen, on tutkittu aiemmin psykologian alueella sekä terapiakontekstissa, esimerkiksi Diane Austin teoksessaan *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy* (2008).

Kehittämistoiminnan sekä siihen liittyvän tutkimuksellisen lähestymistavan tavoitteena näen paitsi oman toimintani ja siihen liittyvän ihmiskäsityksen tarkastelun, myös omalei- maisen yritystoiminnan luomisen. Parhaimmillaan asiakashaastattelut ja äänifasilitaation pilotointi tuovat hyötyä molemmille osapuolille: minä saan hankkeen alullepanijana arvo- kasta tietoa asiakkaistani, he taas ovat saaneet vaikuttaa opetus- ja fasilitointitilantee- seen ja viedä sitä itselleen sopivimpaan suuntaan. Tavoitteiden toteutumista seuraan itsearviointin ja asiakashaastattelujen avulla.

## 2 KEHITTÄMISPROSESSIN LÄHTÖKOHTA JA MENETELMÄT

Olen koulutukseltani musiikkiteatterinäyttelijä. Ääni ja kuunteleminen ovat olleet minulle merkityksellisiä pitkään. Näyttelijänkoulutukseni jälkeen valmistuin joogaopettajaksi. Silloinkin lähtökohtani oli halu yhdistää joogaa ja ääntä. Kehitin Joogan ääni -nimisen kokonaisuuden, jossa keskitytään meditatiiviseen oman ja toisten äänen kokemiseen. Olen suuntautunut esiintymisen lisäksi myös äänityöskentelyn ohjaamiseen ja opettamiseen. Minulla on kuntouttavan musiikkitoiminnan täydennyskoulutus. Yrittäjäkoulutukseen hain, koska halusin paketoita tähänastisen osaamiseni tavalla, joka mahdollistaisi jatkossakin työskentelyn lempiaiheeni, äänen, parissa.

Kirjassaan *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve* (2017) Stanley Rosenberg kertoo kraniosakraaliterapian opettajansa ajatuksista kehotekniikoihin liittyen. Opettajan mukaan on opittava tekniikoita, jotta voi ymmärtää niiden periaatteen. Ymmärrettyään tuon periaatteen voi luoda omat tekniikkansa. (Rosenberg 2017, XXI.) Tätä ajattelua noudattaen olen kehittänyt äänifasilitaation.

Kehittämistehtäväprosessiin lähtiessäni minulla oli aavistus siitä, mitä äänifasilitaatio omassa työskentelyssäni voisi tarkoittaa. Kovin selvää minulle ei kuitenkaan ollut, millaisia käytännön muotoja työskentely saisi. Koska koronapandemiasta johtuvat kokoontumisrajoitukset olivat voimassa, päädyin keskittymään työskentelyssä yksilöopetukseen. Alunperin tarkoitukseni oli pitää yksilötuntien lisäksi ryhmäopetusta Turun AMK:n Taideakatemian teatteri-ilmaisunohjaajaopiskelijoille.

Päätin kutsua koeasiakkaiksi viisi henkilöä, joista jokaisen kanssa minulla oli kolme yksilötapaamista viikon välein. Kestoltaan tapaamiset olivat 60–90 minuutin mittaisia. Tässä opinnäytetyössä olen nimennyt asiakkaani henkilöiksi 1, 2, 3, 4 ja 5. Käytän heistä tästä eteenpäin tunnisteita H1–H5. Yksi osallistujista osallistui työskentelyyn kerran lähiopetuksena ja loput kaksi kertaa etänä Zoomin välityksellä. Muut tapaamiset olivat lähiopetusta. Asiakkaat valikoituivat tuttavapiiristäni, sekä henkilöistä, jotka olivat aiemmin osallistuneet pitämääni ryhmäopetukseen, tai olleet kiinnostuneita tulevista kursseista. Kaikki osallistujat olivat naisia. Kasvomaskoja käytimme yhden osallistujan kanssa. Äänifasilitaatio tapahtui työhuoneellani.

Prosessiin kuului alkuhaastattelu, jonka tein ensimmäisen tapaamisen yhteydessä. Äänitin haastattelut ja litteroin ne. Kysymyksillä pyrin ohjaamaan osallistujien ajatuksia sisäistä kuuntelua kohti. Haastatteluissa käsiteltiin myös paljon kommunikaatioon tai sen haasteisiin liittyviä teemoja. Litteroidessani tein huomioita haastateltavien äänestä ja sen välittämistä tunteista. Valitsin asiakkaille ääniharjoitteita tapaamisemme ja heidän haastatteluvastaustensa pohjalta. Kaiken ääniopetukseni taustalla on ajatus äänen ja kehon keskinäisen suhteen merkityksestä. Usein äänifasilitaatiossa tekemämme harjoitteet olivatkin fyysisiä, kehoa ja mieltä avaavia.

Viimeisen tapaamiskerran jälkeen tein loppuhaastattelun pohjautuen osin alkuhaastattelun teemoihin. Ensimmäinen asiakas vastasi kysymyksiin tapaamisemme aikana, loput neljä kirjallisesti viimeisen tapaamisen jälkeen. Haastatteluvastaukset antoivat runsaasti informaatiota osallistujien suhteesta omaan ääneensä, siihen liittyvistä kokemuksista, muistoista ja toiveista, mutta myös asiakkaiden suhteesta hiljaisuuteen. Haastateltavien kyky sanallistaa ääneen liittyviä tunteita ja ongelmia oli hämmästyttävä.

Tässä opinnäytetyöraportissa tutkimuskysymykseni on kaksiosainen. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on, millä tavalla äänifasilitaatiotyöskentely muuttaa osallistujien käsitystä omasta äänestään ja sen mahdollisuuksista? Se, miten monilla tavoilla osallistujat kokevat äänensä, tulee esiin esimerkiksi haastattelujen kehollisuuteen ja äänen sisäiseen ja ulkoiseen kokemiseen liittyvissä osuuksissa. Toisena tutkimuskysymyksenä pohdin sitä, mistä elementeistä fasilitoijan rooli omassa työskentelyssäni rakentuu ja kuinka hyödynnän siinä aiempaa osaamistani. Tämän lisäksi tarkastelen tausta-ajatuksia, joihin nojaan kehittämistyönä luomani äänifasilitaation. Teemat heijastelevat aiempaa kokemustani äänityöskentelystä sekä oppilaana että opettajana. Tutkimuskysymykseen vastaan pilottitoiminnassa saatuja kokemuksia, asiakashaastatteluja ja autoetnografista metodia hyödyntäen.

Fasilitointi-sanaa käytetään usein organisaatioiden kehittämisen kontekstissa. Tällöin fasilitaatio on ihmisten yhdessä työskentelyn ohjausta. Tavoitteena on antaa osallistujille sekä kokemus kuulluksi tulemisesta, että osallisuudesta. (Mutka 2021.) Samoihin päämääriin pyrin myös äänifasilitaatiossa, vaikka se kehittämistehtävässäni tapahtuikin ryhmätoiminnan sijaan kahdenkeskisissä tapaamisissa.

Reflektoidessani ja avatessani omia kokemuksiani äänifasilitaatiosta, käytän autoetnografista otetta. Autoetnografia on elämäkerrallinen tutkimustapa, jonka erityisyys on



siinä, että tutkija itse tuottaa sekä tutkimusaineistoa, että sen analyysiä. Ollakseen vakuuttavaa, autoetnografinen tutkimus tulee asettaa laajempaan kulttuuriseen kontekstiin, ja oman pohdinnan rinnalla on tärkeää kuljettaa teoreettis-metodologista tietoa. Parhaimmillaan autoetnografinen tutkimus mahdollistaa empaattisen yhteyden syntymisen lukijan ja tutkijan välillä ja tekee yksityisestä yleisemmin jaettavaa. (Uotinen 2021.) Olennaista autoetnografisessa metodissa on refleksiivisyys. Tutkijan on oltava tietoinen siitä, kuinka hän ja hänen tekemänsä valinnat vaikuttavat aineistoon ja siitä tehtyihin tulkintoihin. (Heikkilä 2020.) Omassa opinnäyteraportissani minun on tärkeää ymmärtää, mistä näkökulmasta asioita tarkastelen. Lisäksi on hyvä olla tietoinen haastatteluun valitsemieni teemojen vaikutuksesta siihen, millaisia vastauksia olen asiakkailtani saanut.

Äänifasilitaation pilotoinnissa olen ollut tutkijana osallistuvan havainnoijan positiossa. Asiakkaille tekemäni haastattelut ovat olleet kvalitatiivisia teemahaastatteluja. Aiheet, joita haastatteluissa on käsitelty ovat olleet etukäteen minulle selvät, mutta olen antanut keskustelulle myös rönsyilyn vapauden. Teemahaastattelussa on tärkeää huomioida, että vastauksissa voi nousta esiin teemoja, jotka ovat muita kuin tutkijan etukäteen valitsemat aiheet (Saaranen-Kauppinen ym. 2009, 59). Äänifasilitaation kohdalla ääneen liittyvät mielikuvat olivat aihe, jota en ollut sanoittanut etukäteen, vaan joka tuli vahvasti läsnäolevaksi vasta kun aloin keskustella äänestä asiakkaiden kanssa. Samoin kävi äänen ja muistojen kohdalla. Niiden välisen suhteen merkitys korostui vasta tavattuani ensimmäisen asiakkaani.

Opinnäyteraportin seuraavassa luvussa esittelen keskeisiä ulottuvuuksia toiminnassani äänifasilitoijana. Avaan fasilitoinnin, improvisaation ja intuition käytön merkitystä työskentelyssäni asiakkaiden kanssa. Tämän jälkeen käsittelen teemoja, jotka tuntuvat olevan olennaisia niin omassa taiteellisessa äänityöskentelyssäni, äänifasilitaatiotyöskentelyssä kuin myös asiakkaideni suhteessa ääneen. Näitä teemoja ovat äänen kehollisuus, psyykkisyys, ääneen liittyvät mielikuvat, äänen kommunikatiivisuus, sekä äänen ja henkisyiden suhde. Teemat ovat laajoja ja kustakin niistä voisi kirjoittaa kokonaisen tutkimuksen. Opinnäyteraportissa tarkastelen aiheita kuitenkin nimenomaan omien ja asiakkaideni kokemusten ja äänifasilitaatio toiminnan kautta. Lähdekirjallisuus toimii peilinä näille kokemuksille. Raportin loppupuolella analysoin äänifasilitaation vaikutuksia osallistujien haastatteluvastauksiin ja omiin kokemuksiini pohjautuen. Loppuluvussa reflektoin omaa toimintaani ja äänifasilitaation jatkokehittelyn mahdollisuuksia. Lähdekirjallisuutta sekä omia ja asiakkaiden kokemuksia kuljetan koko raportin ajan rinnakkain.

### 3 INTUITIIVINEN FASILITOINTI

Brasilialainen Paolo Freire (1921–1997) esittelee teoksessaan *Sorrettujen pedagogiikka* (2005) dialogiseen toimintaan perustuvan pedagogiikkansa. Freirelle aito kasvatustapa on jotain, jonka A ja B tekevät yhdessä, sen sijaan että toinen olisi kasvatuksen kohde ja toinen kasvattaja. Dialogi perustuu nöyryyteen, rakkauteen ja toivoon. Freiren sanoin: ”Kohtaamisessa kukaan ei ole täysin tietämätön, eikä kukaan täysin viisas. On vain ihmisiä, jotka pyrkivät yhdessä oppimaan enemmän kuin sillä hetkellä tietävät.” (Freire 2005, 98–102.) Pysin perustamaan oman toimintani äänifasilitoijana kuunteluun ja dialogisuuteen, nöyryyteen ja toivoon.

Erotan äänifasilitaatiossa omassa roolissani kolme keskeistä elementtiä. Ne ovat fasilitointi, improvisaatio ja intuition käyttö. Fasilitoijana ehdotan asiakkaalle tapoja, joilla improvisaatio voisi mahdollistua turvallisissa raameissa intuitiota kuunnellen. Samalla käytän itse sekä intuitiota, että improvisaatiota asiakkaan kanssa työskennellessäni ja häntä intensiivisesti kuunnelllessani. Fasilitoijana yllätyin itse siitä, miten paljon äänifasilitaatiotyöskentely oli yhdessä tekemistä. Pelkän todistamisen sijaan olin hyvinkin aktiivinen osapuoli osassa harjoitteita ja improvisaatioita.

#### 3.1 Fasilitoijan rooli työskentelyssä

Valitessani sanan äänifasilitaatio kuvaamaan kehittämäni palvelua, minuun vetosi fasilitaatio-sanana tarjoama mielikuva mahdollistamisesta. Fasilitoijan rooli on tehdä prosessista helpompi ja antaa osallistujille itselleen mahdollisuus löytää omat vastauksensa työskentelyn aikana nouseviin kysymyksiin (Nève-Hanquet & Crespel 2020, 1). Fasilitaation etymologia on latinan *facilis*-sanassa, jona se on merkinnyt niin pintapuolista, yksinkertaista kuin vaivatontakin (Oxford Languages 2021).

Kirjassaan *Facilitating Collective Intelligence* (2020) Chantal Nève-Hanquet ja Agathe Crespel käsittelevät fasilitaation käytäntöjä nimenomaan ryhmätyöskentelyssä. Koen kuitenkin, että monet heidän esiin tuomansa asiat pätevät myös yksilötyöskentelyyn. Äänifasilitaatiota kehittäessäni havaitsin, että prosessi ei ollut vain asiakkaan, vaan minun ja asiakkaan yhteinen. Fasilitaatio siis mahdollisti meidän kollektiivisen älykkyytemme heräämisen ja kasvamisen. Nève-Hanquet ja Crespel (2020, 2) vertaavatkin fasilitaation mahdollistamaa prosessia parhaimmillaan onnistuneeseen jazz-improvisaatioon tai

muuhun spontaaniin toimintaan, jossa ryhmä saavuttaa yhteisen värähtelyn tai taajuuden.

Kirjoittajat kuvaavat asennetta, joka mahdollistaa fasilitaation. On avattava tilaa itsessä, jotta voi kutsua muita astumaan sisään. Fasilitoija keskittyy osallistujien vahvuuksiin ja kutsuu niitä esiin. Hän ilmaisee empatiaa asennon, äänensävyyn, katseen ja sen välityksellä, kuinka puhuttelee asiakastaan. (Nève-Hanquet & Crespel 2020, 7, 9.) Hän kuuntelee ja kysyy lupaa, ennen kuin toimii. Fasilitoija on hereillä sen suhteen, mitä tapahtuu juuri tässä hetkessä. Hän on avoin asioiden ja tapahtumien yhteyksille ja pitää näin prosessin elävänä. Fasilitoija ei vaadi oikeita vastauksia, vaan hänen asenteensa on kysyvä ja vapaa ennako-odotuksista. Hän luottaa siihen, mikä on syntyvässä eikä pakota prosessia, mutta ohjaa sitä samalla valitsemaansa suuntaan. Fasilitoija asettuu jonnekin pyrkimystensä ja niistä vapaana olemisen välimaastoon. Näiden välinen jännite sallii uusien asioiden ilmaantumisen. (Nève-Hanquet & Crespel 2020, 11—17.)

Oma kokemukseni fasilitoinnista eroaa perinteisestä opettajan tai valmentajan tehtävästä siinä, että koskaan ennen en ole tullut tilanteeseen niin avoimena ja valmiina lähtemään mihin tahansa suuntaan. Toiminnassani tuntui olevan kyse läsnäolosta ja siitä, että kykenin olemaan läsnä sekä asiakkaalle, että itselleni. Koen että alkuhaastattelu ohjasi minua reitille, joka kullekin asiakkaalle tuntui tärkeältä juuri sillä hetkellä. Pystyin todella antautumaan asiakkaan käyttöön ja valitsemaan juuri hänelle sopivia harjoitteita kokemukseni kirjosta. Fasilitointitapahtuma tuntui joltakin, jonka tyhjiin ammentaminen ei edes olisi mahdollista. Äänifasilitointi tuntui kasvavan asiakkaan mukana.

Äänifasilitaation aikana oli hetkiä, joina en ollut varma mihin suuntaan kääntyä. Tein varmasti välillä myös valintoja, jotka eivät olleet parhaita mahdollisia. Nève-Hanquet'n ja Crespel'n mukaan tutkivalla otteella varustautunut fasilitoija kuitenkin ymmärtää, ettei ole "hyviä" tai "huonoja" metodeja fasilitoida. Toiset vain ovat toisia sopivampia prosessin tiettyssä vaiheessa. Fasilitoija perustaa työnsä ketjulle, jossa havainnointi, hypoteesit, interventiot ja niiden vaikutusten havainnointi seuraavat toistaan. Näin työ itse ohjaa fasilitoijaa eteenpäin. (Nève-Hanquet & Crespel 2020, 43.)

Tämän ketjun tunnistan myös liittyen äänifasilitaatioon. Tavatessani asiakkaan saan hänestä tietoa havainnoimalla hänen puheensa sisältöä, mutta myös muuta olemusta. Tarkkailen äänen väriä ja skaalaa, asiakkaan tapaa olla ja liikkua, hengittääkin. On paljon asioita, jotka sanomme, mutta myös paljon sellaista, mikä saa ilmaisunsa sanojen ohi tai yli. Havaintojeni perusteella teen päätelmiä siitä, mihin suuntaan kulkemisesta asiakas

voisi työskentelyssämme eniten hyötyä. Päätelmät ja asiakkaan haastatteluvastaukset johtavat tiettyjen harjoitteiden tai lähestymistapojen valitsemiseen. Kun teemme harjoitteita, havainnoin niiden vaikutuksia asiakkaan kehoon ja ääneen. Tämä tiedostamatonkin toimintojen ketju toistuu työskentelyssä.

Kirjassaan Nève-Hanquet ja Crespel muistuttavat turvallisen kehikon luomisesta, jotta tilanne säilyisi sekä elävänä että vakaana. Turva syntyy muun muassa fasilitoijan äänen sävystä, läsnäolosta, rajojen asettamisesta ja siitä, miten hän ohjaa ja ohjeistaa prosessia. Yhteiset säännöt mahdollistavat vapauden ja spontaaniuden kehikon sisällä. (Nève-Hanquet & Crespel 2020, 27–28.)

Loppuhaastattelussa pyysin asiakkailta huomioita turvallisuudentunteesta äänifasilitaatiotyöskentelyn aikana. Asiakkaat nostivat esiin niin fasilitoijan persoonan, läsnäolon, kuin ammattitaidonkin merkityksen turvallisen kokemuksen synnyttäjänä.

Varmaan levollisuutesi oli myös yksi tekijä – tuntui ettet järkyty siitä mitä sanon tai teen. Luotin ammatilliseen osaamiseesi (mikä on toki tärkeää), mutta ehkä etenkin tuntui että olit myös ihmisenä läsnä – et vain ns. ammatillisen kuoren takana. (H5 9.4.2021)

[– –] että ei ole kokonaan itse vastuussa, vaan jonkinlaisessa kevyessä ja turvallisen tuntuksessa ohjauksessa. [– –] Ja tiedän, että olet myös itse käynyt haastavia prosesseja läpi elämässäsi, joka omasta näkökulmastani käsin herättää luottamusta siitä, että toinen pystyy ymmärtämään jossain määrin sen, mitä itse käyn läpi. (H2 9.4.2021)

En ajattele olevani äänifasilitaatiota tehdessäni terapeutti. Koen että toiminnassa on kuitenkin myös terapeutteja elementtejä. Joskus empaattisella ja kokonaisvaltaisella lähestymistavalla asiakasta hoitavia terapeutteja kutsutaan ”haavoittuneiksi auttajiksi”. He ovat saattaneet jo lapsuudessaan omata tai omaksua intuitiivisen tavan vastata huoltajiensa tarpeisiin ja olla herkin tuntosarvin tietoisia ympäristöstään. Terapeutteina he ovat riittävän rikkinäisiä voidakseen eläytyä asiakkaan tilanteeseen, mutta riittävän ehjiä auttaakseen asiakasta muuntamaan vahingollisia toimintatapoja vähemmän vahingolliseen suuntaan. (Austin 2008, 92–95.) Tunnistan itse lapsuudestani jatkuvan muiden ihmisten tunteiden tarkkailun ja niihin reagoimisen. Ajattelen, että tuo taito voi auttaa minua myös asiakastyössä.

Äänifasilitaatiota suunnitellessani en ajatellut olevani itse aktiivinen äänelläni. Jo ensimmäisellä kerralla huomasin kuitenkin, että yhteisessä äänessä oleminen tuntui tärkeältä ja auttoi asiakasta.

Myös se, että teit harjoituksissa mukana enkä joutunut äänitelemään yksin oudosti, loi turvallisen olon. (H3 5.4.2021)

### 3.2 Improvisaation merkitys äänityöskentelyssä

Keväällä 2021 vapaasti valittaviin opintoihini kuului blues- ja jazzimprovisaation kokonaisuus. Opetus perustui suurelta osin siihen, että kuuntelimme kyseisten tyyliuuntien suurnimiä ja heidän improvisaatioitaan. Imitoimme improvisaatioita ja äänitimme ne muiden kuultaviksi. Me laulajat opettelimme muun muassa Chet Bakerin trumpettisoolon. Kurssin aikana jouduin kohtaamaan epäonnistumisen ja häpeän tunteeni. Hämmästyttävää, sillä improvisaatio on se, mitä olen tehnyt eniten viimeisten kymmenen vuoden ajan. Ymmärsin, että lähestymistapa, jossa pyritään toistamaan ja opettelemaan ulkoa jonkun muun hetkessä synnyttämä luova teko, on itselleni este enemmän kuin mahdollisuus. Se saa minut tuntemaan, että on vain yksi oikea tapa improvisoida. Virheen ajatus ei jätä rauhaan ja tunnen että yritän sulloutua muottiin, joka ei ole omani. Otan siis mieluummin kurssilta muistoksi opettajan jakaman Remu Aaltos -sitaatin: ”Jos menee metsään, sieltä pitää tulla marjojen kanssa pois.” (Hynninen 2021).

Minulle improvisaatio on ehtymätön leikkikenttä, jolla tunnen olevani voimakkaammin elossa kuin missään muualla. Se on jatkuvaa nyt-hetkeä, jossa olen monella aikatasolla ja monia olentoja yhtä aikaa ja vuorotellen. Improvisoidessani äänellä, liikkeellä, tai laulaen olen hereillä ja valmis ottamaan vastaan impulsseja niin itsestäni, kuin ympäröivästä todellisuudestakin. Impulssit voivat olla ääniä, sanoja, musiikkia, ohi lentävä lintu; mitä vain. Minulle improvisointi on äärimmilleen virittyntä sisäisen ja ulkoisen maailman kuuntelua. Tällä hetkellä suuri osa työstä, jota teen perustuu improvisaatioon. On hyvin harvinaista, että suunnittelen kovin tarkkaan pitämäni opetuksen tai ohjauksen sisällön. Haluan antaa tilaa kohtaamiselle tilanteessa läsnä olevien ihmisten kanssa ja kuunnella, mikä tie juuri tässä hetkessä avautuu. Klovneria on ollut minulle tärkeä tapa pitää kiinni nyt-hetken taiasta. Klovnimielentila on viaton, avoin ja aina tässä; kuin lapsi tai koiranpentu.

Äänifasilitaatio alkaa usein oman äänen seuraamisella. Kysytään mitä ääni haluaa, pakottamatta, erityisesti tuottamatta ääntä. Mistä ääni nauttii juuri nyt? Kirjassaan *Free Play -Improvisation in Life and Art* (1990) Stephen Nachmanovitch vertaa viululla improvisointiaan jonkin seuraamiseen tai sanelusta kirjoittamiseen. Ei ole kyse aktiivisesta tekemi-

sestä, vaan suorasta kommunikoinnista jonkin kanssa. (Nachmanovitch 1990, 4.) Äänifasilitaatiossa oman äänen seuraaminen voi alkaa hengityksestä. Mielikuva voi olla vaikkapa ontto ruoko, jonka läpi tuuli liikkuu. Pikkuhiljaa hengitys voi syttyä ääneksi, ääni lauluksi. Oma näyttelijänkoulutukseni perustui mielikuvien käyttöön ja käytän niitä usein omassakin ohjauksessani. Kielellä luodut kuvat ruokkivat mielikuvitusta, ja mielikuvitus ruokkii ääntä. Joskus ketju taas menee toiseen suuntaan, ja ääni synnyttää mielikuvan ja siitä kielellisen ilmaisun. Tämä toimii sekä itse äännellessäni että fasilitoidessani toisen äänityöskentelyä.

Nachmanovitch (1990) kuvaa improvisaatiota mielikuvituksen vapaaksi leikiksi. Sen leikkikaluna on alitajunnasta nouseva raakamateriaali, josta muotoutuu jotakin uutta. Musiikillisen improvisaation opettamisesta vain murto-osa liittyy musiikkiin. On kyse henkisestä ja psyykkisestä matkasta, joka synnyttää spontaania ilmaisua. Ilmaistavat asiat ovat jo meissä. Improvisaatioharjoitteet avaavat esteitä, jotta se, mitä olemme, pääsee ulos. (Nachmanovitch 1990, 9–10.)

Olen itse opiskellut improvisaatiota eri opettajien johdolla Suomessa ja ulkomailla. Roy Hart -äänityöskentely Ranskassa on avannut minulle näkymän improvisaation mahdollisuuksiin henkisen kasvun ja omaksi itseksi tulemisen tukijana. Ryhmässä ja soolotyöskentelynä tehdyt improvisaatioharjoitteet ovat siellä osa taiteellista prosessia, mutta myös henkilökohtaista muutosta. Työskentelyssä ei olla kiinnostuneita äänen kauneudesta, vaan äänen ilmaisusta kaikessa monimuotoisuudessaan. Roy Hart -työskentelyssä näennäiset virheet äänessä voivat olla portteja tunteisiin ja muistoihin, joihin kontrolloimme ei ulotu. Muisti ja intentio – mennyt ja tuleva – sekä intuitio eli ikuinen nykyhetki, ovat improvisoitaessa yhtä aikaa läsnä (Nachmanovitch 1990, 18). Juuri läsnäolo on improvisaation ydin.

Vaikka perustan ohjatessani tekemät valinnat improvisaatiolle, ne eivät tietenkään synny tyhjästä. Valintojeni taustalla vaikuttaa koko tähänastinen kokemukseni ihmisenä, taiteilijana ja opettajana. Tietoisesta ja tiedostamattomasta mielestä nousee aiempia tilanteita ja aiemmin käyttämiäni tekniikoita, jotka tuntuvat sopivan käsillä olevaan hetkeen. Käytän tietoani ja taitoani ongelman ratkaisuun. Nachmanovitchin (1990) mukaan improvisoidessamme juurrutamme itsemme aiemmin oppimaamme, viittaamme siihen, ymmärrämme sen, käytämme sitä, muttemme uhraa nyt-hetkeä sille. Olemme sen sijaan läsnä sille henkilölle, joka juuri sillä hetkellä on edessämme. Jotta pysyisimme uskollisina käsillä olevalle hetkelle, meiltä edellytetään jatkuvassa antautumisen tilassa olemista. (Nachmanovitch 1990, 21.) Jatkuva valmius improvisaatioon ei kuitenkaan ole helppoa,

eikä ehkä mahdollistakaan. Tärkeämpää on mielestäni halu suuntautua improvisaation tuomaa vapauden kenttää kohti. Vastaukset voivat löytyä myös muuten kuin tietoisien ajatteluprosessien kautta.

### 3.3 Intuition käyttö työskentelyssä

Luottamukseni intuition käyttöön taiteellisessa prosessissa ja muussakin elämässä on perua ainakin 20 vuoden takaa. Silloin taiteellinen lopputyöni syntyi tekniikoilla, jotka liittyivät hyvin paljon rationaalisen mielen ohittamiseen ja aiheen ”ohi” katsomiseen. Paljolti myös pullakahvitteluun. Esitykseni ensimmäisessä läpimenoissa koin hämmentävällä tavalla sen, kuinka asiat voivat olla valmiina minussa, vaikken tiedä niiden siellä olevan. Olen sen jälkeen pyrkinyt kuuntelemaan sisäistä tietoa aivan arkisissakin asioissa, joskus paremmalla, joskus huonommalla menestyksellä.

Intuition juuret ovat latinan sanassa *intueri*, joka tarkoittaa näkemistä. Intuitio-sanana merkityksiä ovat muun muassa välitön vaistonvarainen tietäminen, oivaltaminen, tai suora kommunikaatio henkisen/hengellisen kanssa. (Online Etymology Dictionary 2021.) Asta Raami kirjoittaa kirjassaan *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä* (2016) intuitiosta jonakin, johon voi virittyä tietoisesti. Jotta oman älykkään intuition kuuleminen vahvistuisi, on kehitettävä sekä havaintokykyä että erottelukykyä. Empatia, herkkyyys ja kyky omien tunteiden tunnistamiseen auttavat intuition käytössä. (Raami 2016, 12–15.) Raamin mukaan intuitiivinen ajattelu prosessoi useita asioita samanaikaisesti ja tuottaa tietoa, jota pelkkä päättely ei tuota. Intuitio tapahtuu suhteessa ympäristöön ja käsittelee sieltä tulevia vaikutelmia, havaintoja ja aistimuksia. (Raami 2016, 19.)

Intuitiivisuuden sanallistaminen ei ole helppoa. Itse koen intuition usein salamannopeina asioiden yhdistymisinä toisiinsa. Ne ovat kirkkauden hetkiä, joihin tunnistan jotakin, ja näennäisen irralliset asiat muodostavat äkkiä kokonaisuuden. Usein intuitiivinen tieto nousee pintaan rentoutuksessa, unessa, tai unen ja valveen rajalla. Joogatessani saan usein ideoita, jotka tuntuvat kumpuavan juuri tuosta rauhoittumisen ja rennon aktiivisuuden tilasta. Rentouden sijaan toinen minulle toimiva tapa saada yhteys intuitioon on asetua tietoisesti jonkin kysymyksen tai tilanteen äärelle ja antaa asioiden tapahtua. Ei pakottamalla, vaan antamalla lupa sekä tapahtumiselle että ei-tapahtumiselle. Oman kokemuksen mukaan vaatimus on nopea tapa hiljentää intuitio. Raami kuvaa seuraavassa asiantuntijoille tyypillistä tapaa käyttää intuitiota:

Kokemuksen myötä alitajuntaan on syntynyt valtava tietovaranto, jossa asiat yhdistyvät, vertautuvat tai lokahtavat kohdalleen. Tähän mielensisäiseen tietopankkiin yhdistyy havaintoja ympäristöstä. Asiantuntijuuteen liittyy myös niin sanottua konstruktivistista intuitiota, eli huomioita ja tietoa yhdistellään luovasti mielessä samalla kun rakennetaan uutta. Tästä huolimatta lopputulos saattaa tuntua pulpah-tavan mieleen kuin tyhjältä. (Raami 2016, 49)

Raamin (2016, 84) mukaan erityistä asiantuntijan intuitiossa on, että se perustuu yksittäisten tapausten tuntemiseen, mutta mahdollistaa silti laajojen kokonaisuuksien hahmottamisen. Asiakashaastatteluissa intuitio tuli esiin osana äänifasilitaatiota.

Sinulla on myös intuitiivista näkemystä ja kuulemisen kykyä, joka loi minulle sellaisen tunteen, että kuuntelit. (H2 9.4.2021)

Äänifasilitaatiotapaamisissa oli useampia kertoja, joina tunsin itseni tai asiakkaan käytävän intuitiivista tietoa. Eräässä esimerkissä kysyin, mikä laulu asiakkaan mieleen nousee juuri nyt. Hän naurahti ja kertoi mikä, ja lisäsi ettei laulu ole hänen suosikkejaan, mutta jostain syystä tuli kysyttäessä mieleen. Kun asiakas lauloi, tuntuivat laulun sanat kuvaavan maisemaa muistosta, josta asiakas oli puhunut hetkeä aiemmin. Kun tapasimme seuraavan kerran, asiakas kertoi kyseisen laulun alkaneen soida autoradiossa sen jälkeen, kun olimme puhuneet kappaleesta tapaamisessamme. Missään vaiheessa hän ei ehkä kokenut laulua kovin omakseen, ja osa minusta jäi miettimään, oliko oikea valinta tarttua juuri siihen.

Toinen intuitiivinen impulssi ilmeni erään toisen asiakkaan vastatessa alkuhaastattelun kysymyksiin. Haastattelun aikana koin halua koskettaa asiakkaan otsaa. Kun haastattelun jälkeen kysyin, mitä asiakas toivoisi, hänen ensimmäiset sanansa olivat, että hän haluaisi, että pitelisin hänen päätään. Tein niin. Tässä tapauksessa pohdin, liittyikö yhteytemme siihen, että tunnemme hyvin entuudestaan.

Kolmas esimerkki intuitiivisesta hetkestä liittyi asiakkaan uneen, jonka hän oli nähnyt ensimmäisen tapaamisemme jälkeen. Unessa oli ambulanssihelikopteri. Itse olin viettänyt tuon saman viikonlopun maalla, ja täysin poikkeuksellisesti talomme yläpuolella oli yhden illan aikana pörrännyt ambulanssihelikopteri.

Tällaiset yhteensattumat eivät ole aivan tavattomia. Tulkitsen ne asioiksi, jotka kumpuavat siitä tasosta, joka meille on yhteistä ja jaettua ja jossa erillisyyttä ei ole. Toki voi olla kyse myös sattumista, tai siitä, mihin huomiomme kontekstista riippuen milloinkin ohjautuu. Olennaista on kuitenkin, että kuuntelen hyvin tarkalla korvalla asiakasta ennen kuin tarjoan materiaalia, joka nousee omasta alitajunnastani. En toimi hätiköiden. Kun luen



työpäiväkirjaani, tunnistan toiminnassani äänifasilitaation aikana intuitiivista ja improvisatorista otetta kautta linjan. Tartun nopeasti impulsseihin, joita asiakas tietoisesti tai tiedostamattaan tarjoaa. Luotan hetkeen ja prosessiin, joka kantaa sekä minua että asiakasta. Haluan olla kykenevä myöntämään myös sen, etten aina tiedä. Silloin pyrin hiljentymään ja kuulemaan ohi rationaalisen mielen tai ajatusten, jotka huutavat, että ohjaajan pitäisi tietää.

Kun kesällä 2020 tapasin työnohjaaja Salme Mahlakaarron, koin äärimmäisen virkistävänä tilanteen, jossa hän sanoi ääneen, ettei yhtään tiedä. Seuraavassa hetkessä hän nimittäin jo tiesikin. Myös englantilainen joogaopettajani Rowan Cobelli on ollut suuri opettaja, mitä intuitioon ja sisäiseen kuunteluun tulee. Kun hän ohjaa, tai kun hänelle esittää kysymyksen, hän ei kiirehdi reagoimaan ja vastaamaan välittömästi. Hän saattaa hiljentyä pitkältikin tuntuvaksi ajaksi. Tuntuu että hän hakee vastauksen jostakin syvemmältä ja puhuu vasta sitten. Uskon että voimme luottaa yhteyden säilymiseen ulkomaailmaan, vaikka välillä kääntyisimmekin sisään päin. Asiantuntijuus ei myöskään ole aina varmuutta siitä, miten toimia, vaan valmiutta ja rohkeutta pysähtyä kysymään ja kuulla itseään ja muita.

Seuraavissa luvuissa käsittelen kantavia teemoja, jotka leikkaavat läpi sekä äänifasilitaation että haastattelumateriaalin. Ensimmäinen niistä on kehon ja äänen suhde.

## 4 ÄÄNEN KEHOLLISUUS

Pyysin haastateltavia kertomaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan äänen ja kehon suhteesta. Keskuteluiissa pohdimme ääntä kehon sisäisenä tapahtumana, mutta myös sitä, miltä ääni ulkoisesti tuntuu tai millaisia mielikuvia se herättää. Mitä ääni oikeastaan on? Anne-Maria Laukkasen ja Timo Leinon teoksen *Ihmeellinen ihmisääni* (1999) mukaan:

Ääni on ilmanpaineen vaihtelua sellaisella taajuudella, että ihmisen kuuloaisti pysyy vastaanottamaan sen äänenä. Ilmanpaineen vaihtelu syntyy siitä, että johonkin kappaleeseen tuodaan energiaa, mikä saa kappaleen värähdysliikkeeseen. (Laukkanen & Leino 1999, 67.)

Tämä on varmasti pätevä määritelmä äänestä. Ääntä ajatellessani ajattelen kuitenkin väistämättä sen eri puolia, fysiologista ääntä, tunteita, jotka siihen liittyvät, ja tilanteita, joissa ääntä käytetään. Kun äänen tuottoa lähestytään kehossa tapahtuvana toimintana, sitä voidaan tarkastella vaikkapa seuraavasti.

Äänenkäyttö on parhaimmillaan vaivatonta ja toteuttaa tarkoituksensa. Viesti välittyy, ääni on helppo kuulla ja se tuotetaan puheentuottoelimistön kudostasitus minimoiden. (Laukkanen & Leino 1999, 14–15.) Äänten eroavaisuuksille on monia syitä. Ihmisäänen väriin ja voimakkuuteen vaikuttavat esimerkiksi äänihuulten koko, jäykkyys ja ilmanpaine äänihuulten alapuolella. (Laukkanen & Leino 1999, 52).

Teoksessa *Anatomy of Voice – How to Enhance and Project Your Best Voice* (2016) Blandine Calais-Germain ja Françoise Germain jakavat kehon kokonaisuuksiksi, joilla kaikilla on merkitys äänen synnyttämisessä. Äänentuoton kannalta keskeinen alue on ääntöelimistö. Se koostuu hengityselimistä, jotka lähettävät ilman kohti äänihuulia. Kun äänihuulet värähtelevät ilman vaikutuksesta, syntyy ääni kurkunpäässä. Resonaattorit vahvistavat ääntä. Niihin kuuluvat suuontelo ja nielu. (Calais-Germain & Germain 2016, 17.)

Calais-Germain ja Germain (2016) erottavat kolme eri ”kehoa”, jotka ovat aktiivisia äänen tuotossa. Ne ovat liikkuva keho (moving body), hengittävä keho (breathing body) sekä ääntelevä keho (vocal body). Ne kaikki vaikuttavat myös toinen toisiinsa. Määritelmä liikkuva keho pitää sisällään luuston, lihakset ja nivelet. Hengittävällä keholla kirjoittajat tarkoittavat aluetta, joka liikkuu kehossa spontaanisti hengityksen aikana. Tähän alueeseen kuuluvat keuhkojen ja pallean lisäksi esimerkiksi rintaranka ja kallon luut.

Ääntelevä keho koostuu puolestaan ääntöelimistöstä, jonka toimintoihin kuuluvat äänivärähtely, resonanssi ja artikulaatio. (Calais-Germaine & Germain 2016, 19–23.) Äänen tuottaminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jota ei voi hajottaa erillisiin osiin. Ääni heijastelee sisäistä tasapainoamme ja suhdettamme ulkopuoliseen maailmaan. (Calais-Germain & Germain 2016, 24–25.)

Mitä sitten on kehollisuus? Kirjassa *Performing the Sentence. Research and Teaching in Performative Fine Arts* (2014) Sabina Holzer kuvaa ihmisen suhdetta omaan kehollisuuteensa. Olemme kaikki kehollisia, mutta eri asteisesti tietoisia siitä. Tiedostamisen määrään vaikuttaa sukupuoliemme, ikämme ja kulttuuri, jossa elämme. Holzerin mukaan tuleamme tietoisiksi kehostamme sen kautta, miten muut meitä kohtelevat tai kuinka he ovat meihin suhteessa. Kehollisuuttamme muovaa sosiokulttuurinen ympäristömme, johon sopeudumme ja jossa opimme toimimaan niin, että sulaudumme joukkoon. (Holzer 2014, 68.) Sekä ääni, että keho tuntuvat siis olevan suhteessa kulttuuriympäristöön jossa elämme.

Kun yritän tavoittaa sitä, milloin olen tullut tietoiseksi äänen kehollisuudesta, tulee mieleeni muistoja hengitykseen liittyen. Yläkoulussa menin liikuntatunnin jälkeen opettajan luo ja pyysin, että hän opettaisi minua hengittämään oikein. Muistaakseni en saanut kovin kouriintuntuvia neuvoja. Ehkä kysymykseni liittyi vasta aloittamaani teatteriharrastukseen ja sen herättämiin ajatuksiin. Myöhemmin on ollut monenlaisia laulunopettajia monenlaisine opetusmetodeineen. Milloin pidettiin tiukkaa vyötä, jota vastaan painettiin hengittäessä, milloin hengiteltiin selinmakuulla kirja vatsan päällä. Ajatus vapaan kehon välttämättömyydestä vapaan äänen esiin tuomiseksi on tainnut syntyä viimeistään flyygelinmutkassa seistessäni ja pyristellessäni mielessäni klassisen laulun säännöistä vapaaksi. Tiedostan, että ihannekuvassani ihminen ja esiintyjä on keholtaan, hengitykseltään ja ääneltään rento, valpas, valmis mihin tahansa.

Ensimmäiset Alexander-tekniikan kurssit avasivat silmäni näkemään kehon asennon yhteyden ääneen tuottoon. Frederick Mathias Alexander (1869–1955) oli australialainen lausuja ja näyttelijä, joka omia ääniongelmiaan ratkoessaan kehitti kehotietoisuusmetodin nimeltä Alexander-tekniikka. Hän havaitsi ääniongelmiensa vähenevän ajatellessaan vartalonsa pitenevän. Pään, niskan ja ylävartalon keskinäinen suhde oli hänestä olennainen äänen tuottamisessa. Alexanderin mukaan äänen ongelmat ja kehon jännitykset johtuivat vääristä tottumuksista, joista on mahdollista oppia pois. Hän ohjasi itseään ja

oppilaitaan olemaan reagoimatta impulssiin heti ja sen sijaan valitsemaan tietoisesti reaktionsa. Tätä Alexander kutsui inhibitioksi. Ajatuksen ja kosketuksen avulla tapahtuvaa ohjausta luonnolliseen kehonkäyttöön hän kutsui suuntaamiseksi. (Gelb 1994, 29–34.)

Alexander-tekniikka voidaan nähdä tapana poistaa esteitä luonnollisen oikaisurefleksimme toimimisen tieltä. Parhaiten refleksin toiminta näkyy vaikkapa kissan pään kyvyssä ohjata eläimen vartalo oikeaan asentoon. (Gelb 1994, 68–69.) En itse ole Alexander-tekniikan opettaja, mutta tekniikan perusajatuksat ohjaavat sitä, kuinka teen havainnot asiakkaistani. Usein kiinnitän huomiota suuntiin, kehon ryhtiin ja kehonosien keskinäiseen tasapainoon ääntä tuottaessa.

Seuraavat lainaukset ovat esimerkkejä äänen kehollisuuteen liittyvistä haasteista, joita asiakkaani tunnistivat itsessään.

Ehkä mullon jotenki molempiin kehoon sekä ääneen niinku semmonen, must tuntuu et se yhteys tän ajattelevan minän ja, ja jotenki sen kehon, välillä on aika, jotenki hauras. Tai jotenkii, ongelmallinen ainaki jollain tavalla nii, etäänäntyny. Vaimennettu [– –] niinku et se, mielen ja kehon suhde tai mielen ja äänen suhde jotenkin niin, niin se on jotenkin niinkun semmonen hyvin, äää, kitkainen. [hieroo kämmeniään vastakkain] (H5 26.3.2021)

[– –] niinkun ryhtikin on nykyään huono ja sitten aina on ehkä ollu kuitenkin vähän vaikeee tää kehon, ruumiin ja mielen, tai mä oon tämmönen niinku ajattelen ehkä myöskin silleen erillisenä aika paljon että on se sielu ja on se keho ja sitten on se ruumis ja sitten olen ehkä kaltoinkohdellut monesti myös ruumistani tai et se on ollu mulle semmonen niinku mä oon pistäny sen tekee töitä ja mä oon niinkun [tauko] ollu aika ankara sille ehkä. [naurahtaa] (H1 12.3.2021)

Ongelmallisena nähtiin siis esimerkiksi se, että kokonaisuuden sijaan keho-mieli näyttyi erillisinä osina, jotka eivät olleet orgaanisessa yhteydessä toisiinsa. Toisaalta äänen kehollisuus koettiin myös voimavarana. Ääntä saattoi käyttää vaikkapa yhteyden saamiseen omaan kehoon ja tiedon keräämiseen sen voinnista.

[– –] että mun mielest niinku äänellä voi liikkua kehon eri paikkoihin. [nauraa][– –] tai et jos tietosuus liikkuu omassa kehossa niin sen voi tavallaan muuntaa niinku ääniksi mä en tiä [– –] jos menee ensin johonki ajatuksella johonki omaan kehon osaan ja sitte alkaa ääntelee sitä kautta nii ehkä sitte saa jotain informaatiota. Tai jotain. Missä mennään. Tai joskus must tuntuu että... ääni voi olla semmonen rehellisempi [– –] ehkä se on vahvemmin yhteydessä kehoon ku mieli vaikka. (H2 17.3.2021)

Kyl mä välillä siis teen ihan semmosta vaikka et jos mä koen et mä oon kehollisesti jumissa ni mä saatan just vaikka koittaa äänellä tai puheella löytää jotain, niinku osaa mun kehosta, et mä saatan tehdä jotain semmost ihan tietosesti joskus. (H3 18.3.2021)

Haastateltavat osasivat kuvata äänen kehollisuutta osuvasti. ”Sisäisesti tuntuu että mun ääni niinkun lämmittää mua sisältä päin.” (H4 19.3.2021)

Omat äänenkäytön ja ääni-improvisaation opintoni ovat sisältäneet runsasti kehollisia lähestymistapoja ääneen. Olen opiskellut improvisaatiota viime vuosina muun muassa Roy Hart -opettajien johdolla Ranskassa ja Saksassa. Roy Hart (1926–1975) oli eteläafrikkalainen näyttelijä, joka perusti Lontoossa Roy Hart Theatre -nimisen teatterin, jossa ääni oli keskiössä (Magilton 2016, 20–21). Roy Hart -työskentely on syvää kiinnostusta ihmiseen psyykkisenä kokonaisuutena. Ääni on avain itsetuntemukseen, ja kehollisen työskentelyn avulla voidaan löytää kaikki äänet, jotka meissä ovat. Hartin mukaan kaikki, mikä on olemassa ajassa ja tilassa ulkopuolellamme, on löydettävissä ja ilmaistavissa myös meissä. (Magilton 2016, 21.)

Roy Hart -työskentelyssä tehdään paljon harjoitteita, joissa ollaan fyysisesti yhtenä ryhmänä tai lähellä paria. Koronapandemiasta johtuvat rajoitukset ovat tehneet harjoitteista haastavia toteuttaa. Äänifasilitaatioissa olimme pienehkössä tilassa kahdestaan asiakkaan kanssa. Työskentelyssä tuntui oleelliselta se, että olimme kehoinemme samassa tilassa. Kyseessä ei ollut vain älyllinen kohtaaminen, vaan kahden kehon joskus hulluunkin improvisaatioon yltyvä äänileikki. Jos koin tarvetta asiakkaan koskettamiseen, pyysin siihen lupaa. Suuren osan harjoitteista ohjasin kuitenkin ilman fyysistä kosketusta. Myös kasvomaskin käyttö asetti välillä haasteita äänen käytölle ja hengitykselle. Itselleni tuntuu vieraalta opettaa ääntä etäältä. Suurin osa harjoitteista oli kuitenkin muunnettavissa ilman kosketusta tapahtuviksi. Zoomin kautta etätyöskennellessämme äänifasilitaatio toimi mielestäni melko hyvin. Ehkä asiaan vaikutti se, että ensimmäinen tapaamisemme oli tapahtunut kasvokkain. Asiakas koki, että työskentely on mahdollista etänä, mutta intensiivisempää kun se tapahtuu samassa tilassa.

Seuraavassa luvussa käsittelen äänen ja psyyken suhdetta ja siihen liittyvää materiaalia haastatteluvastauksissa.

## 5 ÄÄNEN PSYKKISYYS

Äänen psyykkisyydellä huomaan tässä tapauksessa tarkoittavani äänen elävää suhdetta tunteisiin ja muistoihin. Äänen kautta välitämme tunteita. Kirjassaan *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy – Songs of the Self* (2008) Diane Austin kertoo kehittämästään äänellisestä musiikkiterapian muodosta. Austin on musiikkiteatterinäyttelijä ja laulunopettaja, joka havaitsi, että monet hänen lauluoppilaistaan halusivat pelkkien lauluopintojen sijaan löytää väylän tunteidensa ilmaisemiseen ja tuntemiseen. He etsivät itseään. Vokaalipsykoterapia on kasvun ja muutoksen mahdollistavaa hengityksen, ääni-improvisaation, laulujen ja dialogin kanssa työskentelyä. (Austin 2008, 12–13.)

Terapeuttina Austin esimerkiksi peilaa takaisin asiakkaan luomia äänimaailmoja, tai laulaa perusääntä, jonka pohjalle asiakkaan on turvallista synnyttää oma äänellinen maisemansa. Kohtaaminen tapahtuu musiikin sisällä. (Austin 2008, 18.) Austinin mukaan äänillä leikkiminen johdattaa asiakkaan fokuksen tekemisestä kokemiseen. Se mahdollistaa spontaaniuden ja luovuuden. (Austin 2008, 28.) Laulamisen voi antaa asiakkaille mahdollisuuden ilmaista koko tunneskaalaansa. Laulamalla voi ilmaista myös sen, mitä ei voi ilmaista, mille ei ole sanoja. (Austin 2008, 20.) Työssään terapeuttina Austin (2008, 99.) kertoo käyttävänsä yhtenä työvälineenään syvää hengitystä. Se auttaa häntä sekä keskittymään omiin tuntemuksiinsa, että päästämään irti tunteista, jotka joskus tarttuvat asiakkaasta terapeuttiin. Tein hengitykseen liittyviä huomioita myös omassa äänifasilitaatiotyöskentelyssäni:

Itse voimistin hengitystäni katsellessani ja kuunnellessani hänen työskentelyään. Oman hengityksen merkitys tuntuu olevan asiakkaan maadoittamisessa, juurruttamisessa ja väylän avaamisessa syvään hengitykseen sekä itselleni, että asiakkaalleni. (Skaffari työpäiväkirja 7.4.2021)

Syvä hengittäminen oli itselleni väline, jota en ollut valinnut etukäteen, mutta joka tuntui nousevan esiin, kun psyykkinen työskentely asiakkaiden kanssa tuli intensiivisemmäksi. Koin että hengityksen avulla maadoitin itseni ja pystyin tukemaan asiakasta paremmin siinä prosessin vaiheessa, jossa hän oli.

Austinin mukaan niin äänen ammattilaisilla kuin monilla muillakin on vaikeuksia hengittää vapaasti. Hengityksen rajoittaminen voi katkaista yhteyden tunteisiin ja vaikuttaa voimakkaasti sekä puhe- että lauluääneen. Usein rajoitamme hengitystä tietoisesti kontrolloidaksemme tunteitamme. (Austin 2008, 25.)

Teoksessa *A Voice and Nothing More* (2006) filosofi Mladen Dolar kirjoittaa sanojen kykenevän välittämään merkitysten nyansseja. Äänen loputtomat sävyt ylittävät kuitenkin sanojen ilmaisukyvyn. (Dolar 2006, 13.) Ääni siis kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. [Ihmis]äänen (voice) erottaa muista äänistä ja melusta sen yhteys merkitykseen. On kuin ihmisääni automaattisesti osoittaisi kohti merkitystä. (Dolar 2006, 14.) Voice-termin suomenkielinen vastine pitää sisällään laajemman kirjon asioita, kuin englanninkielinen vastineensa.

Alkuhaastatteluissa asiakkaani kuvailivat tunteiden ja äänen suhdetta esimerkiksi näin: ” [– –] ääni tekee ajatukset näkyviksi ja tunteet kuuluviksi.” (H4 19.3.2021.) Heille ääni oli myös tapa luoda yhteys tunteisiin ja käsitellä niitä.

[– –] mä aattelen et se on semmonen tunteitten ulospurkaja ja sitä kautta niinku et mä käytän sitä aina välillä ei minään sanoina tai sellasena vaan ihan niinku [hengähtää sisään] äänen päästämistä. [naurahtaa] Että päästämällä niinku et saa jotain tiettyjä tunteita pois [– –] niin se on myös ehkä semmonen mikä, parhaimmillaan se voi olla tosi rauhottavaa mulle ja saa mun kierroksia alas niinkun. (H5 26.3.2021)

Monilla oli positiivisia kokemuksia äänestään lapsuudesta. Voimakas äänen käyttö ja huutaminen tuntuivat avaavan jotakin kehossa ja tunteissa.

[– –] mut mää, olin tosi hyvä, huutamaan lapsena, tota. Mä voitin kaikennäkösiä. Tuolla oli alakoululla noita jotenkii, otettiin tolla äänenvoimakkuusjutulla, niinku, et kellä on kovin ääni, ni mä aina voitin ne kilpailut. [– –] Me huudettiin paljon metässä, mentiin ja, oltiin sissejä, ja muuta. Ehkä ääni on ollu lapsena aika merkittävässäki osas tietyllä tavalla sitä, niinkun. (H5 26.3.2021)

Mä tykkään käydä Särkänniemessä huutamassa niis laitteissa. Must se on parasta huvia. Mä muistan ehkä joskus myös ku mä löysin sen huutamisen nuorena. Nii sit mä niinku nautin siitä tosi paljon. Särkänniemessä just, tai jossain muussa huvipuistossa, et täällä saa huutaa. Se tuntu tosi vapauttavalta. (H2 17.3.2021)

Haastatteluvastauksissa kerrottiin myös tunteista, jotka kuuluvat äänessä, mutta joilla ei koeta välttämättä olevan lupaa kuulua.

[– –] mä muistan lapsena esimerkiks mä en uskaltanu puhuu luokassa, mulla rupes ääni tärisee, ja sit jotenki mä en niinku uskaltanu. Puhua. (H3 18.3.2021)

Tuntuu just, lapsenhoidolliset tilanteet, että, mut se on enemmän kanssa semmosta psykologista painia. Että toinen ei halua, toinen on niinkun ei kuulisi, vaikka kuuleekin. Niin siinä koittaa sitten tasapainoilla äänensävyjensä kanssa että [naurahtaa] kunnes lopulta niinku pakottaa että sun on pakko tulla ja tulee jo äreys läpi. (H4 19.3.2021)

Must tuntuu et mä yritän kuulostaa reippaamalla ku mitä mä oon etten mä mentais mun ympäristöä. (H4 19.3.2021)

Pohdin onko ääni ja siihen liittyvä tunneilmaisuus sukupuolittunutta siinä mielessä, että tytöiltä odotetaan erilaista äänenkäyttöä jo melko varhain. Toisaalta aiemmat esimerkit kertovat, että esimerkiksi luonnossa on ollut tilaa huutaa. Eräs haastateltavista on työskennellyt kyetäkseen ilmaisemaan äänellä vaikeitakin tunteita suoraan, vaikkapa perheen sisällä.

Tai mä oon yrittäny päästä siit eroon myös sillä tavalla että, että mää niinkun just sen äänen kautta, että mää en pelkää vaikka rumaa ääntä. Kotona. Tai että mää en pelkää täysin sekopäistä ilmasua. Koska sil voi olla joku pointtinsa. Nii ehkä mä oon niinku harjottanu sitä mut ehkä aikasemmin mä oon pyrkiny siihen semmoseen niinku harmoniseen ilmasuun, vitut siitä! Ei se niinku asioita vie eteenpäin. [nauraa] Tai, ei se välttämättä ees tuo sitä sun tunnetta, joka vaadittais siihen tilanteeseen jotta se toinen tajuais ees mitään. Jos sää virität oman tuntees, niinku valjastat sen häkkiin ja sit annat sen ruusun näkösenä toiselle niin vittuaks se mitään tajuua. (H2 17.3.2021)

Sama asiakas koki työskentelevänsä oman ja toisten ilmaisun kanssa myös, jotta kollektiivisesti olisi sallitumpaa ilmaista monenlaisia tunteita. Hänelle tämä oli motiivi ja moottori aktiiviseen toimimiseen sen hyväksi, että kaikki äänet pääsisivät kuuluviin. Tämä ei kuitenkaan ole ristiriidatonta.

[– –] ehkä mun on aika helppo saada niinku, saada itteni liikkeelle koska mä oon niinku jotenki, koen niinku sellasta et maailmassa on semmost epäoikeudenmukaisuutta, tai ehkä mikä liittyy just naistenki itseilmasuun tai, johonki sellaseen mitä mää itsessäni koen. Ni se ärsyttää mua niin paljon et mun tekee mieli niinku toimii sen eteen et sille olis tilaa. Mut sit se on vähän ristiriitast, koska sit mä en itsekään anna sille tilaa. [nauraa] Tai et se on joku semmonen ehkä [huokaa] semmonen vähän ristiriitanen kokemus että sit se on niinkun itsessään on tavallaan myös se sortaja ja sorrettu. (H2 17.3.2021)

Kristin Linklater (1936–2020) kertoo kirjassaan *Freeing the Natural Voice – Imaginary and Art in the Practice of Voice and Language* (2006) ääniopettaja Iris Warrenista, joka siirsi ääniopetuksen fokuksen ulkoisista lihastuntemuksista sisäisiin, psyykkisiin impulssiin. Hän oli kiinnostuneempi siitä, miltä ääni tuntuu, kuin miltä se kuulostaa. (Linklater 2006, 6.)

Linklaterin luoma Linklater Voice Work perustuu ajatukseen vapaan äänen tavoittamisesta poistamalla lukkiutumia, jotka estävät kontaktin omiin tunteisiin. Linklaterin mukaan ympäristön negatiiviset vaikutukset keräävät jännityksiä jo pienen lapsen kehoon. Kun lapsi ilmaisee tarpeensa, eikä siihen vastata, hän oppii tukahduttamaan tunteensa. Tukahduttamisen aiheuttamat jännitykset vaikuttavat lihaksiin ja hengitykseen. Niillä taas



on vaikutus ääneen. Linklaterin mukaan rentoutuminen ja kyky tehdä havaintoja omasta kehosta ovat olennaisia välineitä matkalla kohti vapaata ääntä. (Linklater 2006, 19–25.)

Minulla oli ilo tavata Kristin Linklater ja osallistua hänen Teatterikorkeakoulussa pitämänsä äänikoulutukseen vuonna 2006. Linklater käytti opetuksessaan runsaasti mielikuvia, jotka ainakin omalla kohdallani helpottivat harjoitteisiin eläytymistä.

## 6 ÄÄNI JA MIELIKUVAT

Ensinnäkin äänellä ei ole erottuvaa ulkopuolta, -pintaa tai sivua. Näin ollen en voi kuunnella ääntä ulkoa käsin eli pysytellen äänestä erillään. Toiseksi en voi pysäyttää ääntä paikoilleen, vaan ääni on aina joko syttymäisillään, soimassa, kaikussa tai poissa. Toisin sanoen: ääni soi paikassa ja ajassa, eikä näitä piirteitä voi erottaa siitä. (Puranen 2021, 112.)

Äänestä ei aina ole helppo puhua. Se soi hetkessä ja on kohta jo poissa. Se ei ole käsin koskettavissa tai silmin nähtävissä. Ääni- ja lauluopetuksessa käytetään usein mielikuvia, koska äänenkäyttöön tarvittaviin lihaksiin ei ole suoraa sensomotorista yhteyttä. Sama mielikuva ei kuitenkaan tarkoita aina samaa asiaa eri henkilöille. Mielikuvien mukana voi siis syntyä väärinkäsityksiä siitä, mitä tarkoitetaan. (Laukkanen & Leino 1999, 17.)

Oma kokemukseni on, että mielikuvat ovat suurempi reitti ääneen, kuin esimerkiksi artikulaation tai kielen asennon miettiminen äänen tuoton aikana. Kun eilen haistoin tuomen kukkaa, tunsin sisäänhengityksen alaselässä asti. Tuon hetken muiston voin viedä ääni-työskentelyyn etsiessäni syvää avointa sisäänhengitystä. Haastatteluaineistossa oli paljon tarkkoja mielikuvia, joiden avulla asiakkaat kertoivat omasta äänestään ja suhteestaan siihen.

Mul on jotenki sellanen mielikuva et se on vähän sellanen niinku, semmonen kiiltopintanen seinämaali. Semmonen tavallisen valkonen, semmonen millä maalataan kaikki pinnat. Se on ohut kerros et jotenki se on niinku tosi herkillä [nauraa] ja sit se ei oo niinku kauheen kiinnostava. (H5 26.3.2021)

Kyseinen asiakas jatkoi ettei muussakaan elämässä välitä valkoisista seinistä. Hän unelmoi äänestä, joka ei ole kiiltäviä seiniä, vaan metsää, värikästä ja monimuotoista.

[– –] et must tuntuu et mun ääni on vähän. Se on vähemmän ku mä haluaisin et se olis. (H5 26.3.2021)

Haastatteluissa tuli esiin myös runsaasti mielikuvia siitä, millainen äänen tulisi olla, ja millaisia ”virheitä” omassa äänessä mahdollisesti on. Materiaalia analysoidessani pohdin, onko ääni aivan yhtä latautunut kuin ulkonäkökin. Ihanneääneen ainakin naisilla tuntui liittyvän esimerkiksi lauluäänessä korkeisiin nuotteihin yltäminen. Puheäänessä eräs asiakkaista ei pitänyt kevyestä, tyttömäisestä äänestään (asiakkaan oma arvio), vaan halusi puhua matalammalta. ” [– –] mä ehkä koen et se mun ääni on liian pinnallinen tai liian heikko tai sitte semmonen liian tyttömäinen jollaki tavalla.” (H3 18.3.2021)

Kyllä mä koen et se joskus vähän honottaa mut se tuntuu et se on joku niinku virheääni [nauraa] tai jos mä en oo oikein oo vireessä niin sitte, sit se alkaa honottaa. [- -] En mä tiedä, mul on ehkä semmonen mielikuva, et äänen pitäis olla jotenki korkea, mut must tuntuu et se se ei niinkun [- -] (H2 17.3.2021)

Onko meillä ääni-ihanteita, joihin olisi sovittava ollakseen oikeutettu laulamaan tai ottamaan tilaa äänellään?

[- -] kyl mä oon niinku koulun kuoroissa laulanu ja sillai, mut sit siin on aina sitä niinku tavotellaan jotain sellasta tietynlaista pop-maailman tai jonkun niinku tosi hyvän laulajan just niinku jotain niinku. Siin ei tavotella itseä! [- -] Että niinku et, et ikäänku se tuntuu et siit voi syntyä jopa semmonen vastakkainasettelu et jos mä en oo kuuluisa pop-laulaja niin mä en saa käyttää mun ääntä ollenkaan. (H2 17.3.2021)

Vastauksissa koettiin, että äänen tulisi olla tietynlainen: naisellinen, vakuuttava, lempeä. Ääneen saattoi liittyä myös häpeää. Häpeä saattoi nousta sekä siitä, että ääni tuntui vievän liikaa tilaa, että siitä, ettei äänellä uskaltanut ottaa tilaa.

Mut ehkä myös tulee se et kyl mä myös koen ehkä just kun on se boksiajatus et mikä on se pyhäkoulutyttö et mihin mun pitäis mahtuu niin sitten mä saatan myös hävetä sitä mun ääntä, tai se saattaa joskus olla raju tai mä koen et se ei oo välttämät niin naisellinen.(H2 17.3.2021)

Ympäristö on myös voinut asettaa äänelle vaatimuksia, jotka ovat olleet ristiriidassa sen kanssa, mihin sillä hetkellä on itse kokenut pystyvänsä. Auktoriteettiasemassa oleva henkilö on voinut pyytää vaikkapa tietyllä tunnetilalla kuorutettua äänenkäyttöä, kuten seuraavassa esimerkissä.

[- -] et työnantaja sano että kauheen möree ja ikävä, että nyt niinkun skarppaa, että vähän silleen nyt niinku reippautta ja tämmöstä ja ilosuutta siihen ääneen. (H1 12.3.2021)

Ääni, johon liittyvät kokemukset saattoivat vielä lapsuudessa olla positiivisia, oli saattanut kadota kouluikään mennessä.

Mut sen äänen mä, jotenkin ehkä kadotin jo ennen sitä sitte kyllä. [kuiskaten] Ehkä jonku, alakoulun aikana. Enkä mä tiedä olikse nyt kaunis ennen sitäkään mut se oli vähän niinkun vapaa. (H5 26.3.2021)

Ääni on herkkä alue ehkä juuri siksi, että siitä on vaikea saada otetta ja puhe siitä on usein epämääräistä. Varmasti omaan kiinnostukseeni ääntä kohtaan ovat vaikuttaneet juuri ääneen liittyvät vaatimukset. Ulkopuolelta tulevat arviot ja vaateet, jotka eivät sisällä ratkaisun avainta, voivat lukita ääntä ja omia ajatuksia siitä. Muistan lapsena, kuinka isosiskoni seiso i edessäni ja kielsi sössöttämästä. Tai harrastajateatteriohjaajan sanat:

”Sä et voi puhua noin!” Kumpikaan ohje ei varsinaisesti tuntunut avaavan uutta ääneen liittyen, vaan ennemminkin teki epävarmaksi, vaikka tarkoitus ehkä oli hyvä.

Ääntä siis voidaan kuvata mielikuvin, mutta äänellä voidaan myös luoda mielikuvia. Kun ohjaan joogatuntia, puhun eri tavalla kuin näyttämöllä. Kun käytän ”ammattiääntäni”, se on eri kuin ääni jota käytän kotona. Usein äänellä halutaan luoda mielikuva vaikkapa rauhoittavuudesta, asiantuntijuudesta, tai miellyttävyydestä. Asiakkaiden kanssa työskentely voi vaatia omanlaisensa äänenkäytön tavan.

Tullu sitä palautetta tosi monilta että se on niinku rauhottava se mun ääni. Ja toki mää sitte muokkaanki sitä vähän semmoseks ei niin korkeeks ja usein rauhallisemmaks ja vähän enemmän semmoseks jotenki, niin läpihengittävämmäks. (H5 26.3.2021)

Ääneen ja mielikuviin kuuluvat ainakin omassa mielessäni myös äänet, jotka puhuvat meissä. Joskus kuulostan aivan siskoiltani, isältäni, tai äidiltäni ja kuulen sen myös itse. Puhe opitaan matkimalla, ja ei ole ihme, että sukuaan on mahdollista tavoittaa omassa puhumisen tavoissaan. Ääni on kommunikaatiota.

## 6 ÄÄNEN KOMMUNIKATIIVISUUS

Sikiön sisäkorva toimii raskauden puolivälistä alkaen. Sikiö reagoi äidin kehon sisä- ja ulkopuolelta tuleviin ääniin. Erityisesti äidin pitkät vokaalit värähtelevät kehossa ja sikiö aistii ne. Kohdun taustäänet luovat äänikodin, joka valmistaa lasta kohtaamaan maailman kohdun ulkopuolella. Sikiöaikana tapahtuva oppiminen luo perustan puheen oppimiselle. (Huotilainen & Partanen 2009, 91–93.) Vastasyntynyt reagoi refleksinomaisesti sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Lapsi ei vielä kykene käyttämään lihaksia, jotka myöhemmin osallistuvat äänen tuottamiseen. Ääntä syntyy vain kun lapsi liikuttaa koko vartaloaan tai raajojaan. Myöhemmässä kujerteluvaiheessa vauvan ääntelyssä voidaan havaita vastavuoroisuutta. Vauva vaikuttaa nauttivan vuorovaikutuksesta ja ilmaisee äänellä tunteitaan. (Törölä 2009, 108–109) Ensimmäisen ikävuoden loppupuoliskolla vauva oppii kohdistamaan huomionsa samaan kohteeseen kuin aikuinen. Vuorovaikutustaidot vahvistuvat tässä jaetussa tarkkaavaisuudessa. Lapsi ja aikuinen voivat keskustella kokemastaan. (Savinainen-Makkonen & Kunnari 2009, 115.) Äänessä on olennaisesti kyse kommunikaatiosta myös aikuisuudessa. Tämä tuli esiin myös pilottini aikana.

Työhuoneella puhuimme kommunikoinnista, rajoista, voiko luottaa yhteyden säilymiseen ilman että kehon asennolla kurottuu toista kohti. (Skaffari työpäiväkirja 9.4.2021)

Äänifasilitaatiossa tuntui merkitykselliseltä se, että kohtasimme asiakkaan kanssa kii-reettömästi. Kommunikaatiossa jaoimme sekä tilan, että ääneen liittyviä ajatuksiamme. Räättälöin jokaisen kohtaamisen sisällöt varta vasten kyseessä olevalle asiakkaalle. Kohtaamisissamme oli lupa syntyä mitä vain. Hullua improa, bakkanaaleja, itkua, naurua, eläimiä, mitä vain.

Äänen merkitys syntyy pitkälti kommunikaatiossa. Se voi olla yhteyden kokemusta myös omaan itseen, mutta useimmiten tarvitaan toinen, joka kuulee meidät. Äänellä olemme olemassa, luomme itseämme, otamme tilaa. Se, kuinka ympäristö suhtautuu yrityksiimme olla yhteydessä toisiin, vaikuttaa luonnollisesti siihen, miten sitä jatkossa olemme.

Mul on ollu tosi voimakas, niinkun, nauru tosi pitkään siis semmonen et sen äänenvoimakkuus on tosi kova. Niin siitä kyllä tuli palautetta. Usein. [– –] kai mä on sitten yrittäny kuitenkin vähän hillitä itteeni...jotenki. Ja jotenkin niinku. Olla. Kaikin puolin. Pistämättä ketään korvaan tai silmään sillä. (H5 26.3.2021)

Äänen käyttöön liittyy tilannekohtaisia eroja. Jos roolina sosiaalisessa tilanteessa on vaikkapa olla asiantuntija, on oletus että äänellä on otettava tilaa, vaikka se tuntuisikin hankalalta.

[– –] mä en jotenki tunne itteeni yhtään asiantuntijaks, ja mä en tykkää siitä roolista hirveesti mutta mä tiedän että mun pitää kumminki ja tietäis tilanteis mä aattelen et jos mä en ota sitä roolia ni sit siit on haittaa niinku, et jotenki se omana ittenä pöölöily siinä ni ei oikein sitte aja [nauraa] niinkun niitten ihmisten asiaa eikä mun asiaa. (H5 26.3.2021)

Epämiellyttävällä tilanteella voi olla suora vaikutus siihen, kuinka ääni toimii. Turvaton tilanne tai kokemus siitä, että joutuu vastustamaan auktoriteetteja, voi vaientaa tai tehdä puhumisen vaikeaksi.

[– –] jos mä joudun sanoo ja mä tiän et mun pitää [– –] vähänkään niinku muita vastaan tai, jotenkin niinkun epämukavaa sanoo [– –] mä huomaan kyllä että mä rupeen jotenkin puhuu jotenkin et mä [– –] joudun juomaan vettä kesken lauseen ku mua rupee yskittää tai muuta.(H5 26.3.2021)

Toisaalta rento ja miellyttävä sosiaalinen tilanne on jo itsessään äänelle lepopaikka. Sitä ei tarvitse ajatella, koska voi olla äänessä kyseenalaistamatta itseään.

[– –] jos on joku semmonen hyvä sosiaalinen tilanne että vaikka joku juhlatilanne tai joku niinku vähän niinku tanssitilanne niin siithän se on parhaimmillaan [– –] emmä tie onks se ääni mut se niinku äänen tuottaminen voi olla, tai puhuminen tai laulaminen niin sehän voi olla aika sillai niinku nautinnollista jopa, semmost eks-taattista. (H2 17.3.2021)

Eräs haastateltava näki yhteyden kehon ja äänen kyvyssä tai kykenemättömyydessä tulla läsnäoleviksi, jos tilanne aiheuttaa epävarmuutta. Myös kokemus siitä, että vastapuoli ei ole kykenevä kuuntelemaan tai ottamaan vastaan sitä, mitä haluat ilmaista, voi viedä ääneltä voiman.

Joku sellanen tilanne et kokee semmost voimakast epävarmuutta [– –] ni voi kokee siin äänessä semmosta myös semmost niinku et ei niinku uskalla tulla siihen. Ehkä se on sama myös kehollisesti että ei tuu siihen tilanteeseen. Et ei koe tavallaan niinkun turvalliseks sitä. Tai ei koe et saa mitään vastakaikua. Se ääni jotenkin heijastuu tyhjille seinille. (H2 17.3.2021)

Haastatteluvastauksissa oli kokemuksia siitä, että on mieluummin hiljaa ja tekee ylimääräistä työtä itse, kuin vaatii asioiden korjaamista hankalan tuntuksessa sosiaalisessa tilanteessa. Toisaalta asiakkaat kokivat myös tarvetta viedä jumiutuneelta tuntuvia sosiaalisia tilanteita eteenpäin olemalla itse aktiivisia. ”Et tommissa tilanteis mä koen usein et mul on mulle tulee aika helposti se paine et nyt pitäis täs jotenki sanoo jonkun jotain et tää aukeis tää keskustelu.” (H2 17.3.2021)

Sosiaalisissa tilanteissa koettiin myös eroja riippuen siitä, missä maassa tai millaisessa puhekulttuurissa oltiin. Joskus oma hiljaisuus karisi ulkomailla toisenlaisessa keskustelukulttuurissa. Kokemus oli positiivinen, mutta paluu Suomeen palautti myös totuttuun tapaan kommunikoida.

[– –] varmaan jotenki tapahtu sellasta että mä olinki yhtäkkiä enemmän sosiaalinen ja sitte juuriki että se ulosantiki oli sellasta niinku yhtäkkiä että että pysty niinku [ääni kirkastuu ja kohoaa] pysty niinku oikeesti puhumaan tarttu se ruotsalainen [nauraa] ilisuus tuli siihen niinku sellasta varmaan lennokkuutta ja sellasta ilosuutta tosiaan ja tällasta ja sitte ku mä palasin Suomeen ni mä muistan se tuntu niinku mä olisin törmänny seinään. (H1 12.3.2021)

Kulttuurierot ovat itselleni tunnistettavia. Tunnen että vaikkapa Etelä-Euroopassa kehoni muuttuu toisenlaiseksi ja se toki vaikuttaa kaikkeen ilmaisuun. Kun palaan Suomeen, pysyn uudenlaisessa olemisen vapaudessa muutamia viikkoja. Sitten tottumukset saavat vallan.

Sosiaalisissa tilanteissa osalla haastatelluista oli kokemuksia siitä, että he eivät ole tulleet kuulluiksi, vaikka yrittävät. Lopulta he ovat saattaneet lakata yrittämästä.

Ehkä mul on tosi paljon sellasii muistoi et mua, et tavallaan, et ihmiset ei kuule mua, tai silleen et mulla on hiljanen ääni, tai mää käytän liian, ääntä liian hiljaa niin sitte, tai mul on semmonen kokemus varsinki jostain nuoruudesta että silleen et ei, ei ehkä tuu just silleen huomatuksi tai et se on vähän raskas just semmonen et aina tulee semmonen kysymys et mitä mitä mitä. [nauraa] (H3 18.3.2021)

[– –] ku on tämmönen niinku hiljasempi tai tämmönen niinku rauhalline ääni [– –] et jos on semmonen niinku vähän rauhallisempi ja harkitsevampi ja näin ni sitte ihmiset ei kuuntele aina. [nauraa] [– –] Tulee mieleen siis joku vaan opiskeluaikojen tämmöset kaameat kun oltiin menty tähän tämmöseen tiimityöskentelyhommaan ni...sitte. Siellä tietysti kaikki semmoset innokkaat päällepäsmärit aina sai ne ideansa läpi ja sitte yritit siinä ite jotakin ja sitte sä olit aina se joka on vaan joku siellä yrittää jotaki. (H1 12.3.2021)

Yhteys ja kommunikaatio voi toki olla myös yhteyttä johonkin korkeampaan, Jumalaan tai muuhun pyhään, jolle ei välttämättä ole nimeä. Seuraavassa luvussa tarkastellaan haastateltavien kokemuksia henkisyiden ja äänen suhteesta.

## 7 ÄÄNEN HENKISYYS

Erilaisiin hengellisiin tai henkisiin perinteisiin kuuluu äänen käyttö tavalla tai toisella. Äänellä esimerkiksi lauletaan, resitoidaan, mantrataan, rukoillaan tai itketään. Usein tämä on jotakin, jota ryhmä ihmisiä tekee yhdessä. Joskus toimintaan voi liittyä myös rytmisen liike. Alkuperäiskansojen luomistarinat ja parannusrituaalit heijastavat kokemusta äänestä uutta luovana ja parantavana. Maailman syntytarinoissa kaikki saattaa saada alkunsa laulusta tai huilunsoitosta – hengityksestä. (Nielsen 2004, 11.) Kun ääntä käytetään parantamistarkoituksessa, se voidaan kokea maadoittavana ja sisäistä rauhaa lisäävänä. Kokemus juurtumisesta mahdollistaa transsendenssin tai meditatiiviseen tilaan pääsyn. (Nielsen 2004, 127.)

Ranskalainen Iégor Reznikoff opettaa antiikin kontemplatiivista laulua. Kun Reznikoff laulaa, laulu on hänelle rukousta. Keho resonoi kuin temppeli, kuin kirkko jossa hän laulaa. (Vuori 1995, 9–10.) Olen osallistunut kahdelle Reznikoffin pitämälle kurssille. Laulu on hänen opetuksessaan ylistämistä. Sekä kuulija että laulaja voivat päästä mietiskelyyn johdattavan musiikin avulla yhteyteen näkymättömän kanssa ( Vuori 1995, 81). Ylistyksessä ihminen laulaa luojalle, taivaalle ja maalle (Vuori 1995, 87). Hengelliset laulut, mantrat ja rukoukset ovat syntyneet ihmisen tarpeesta ilmaista ihailua, palvontaa ja anomista (Keyes 2008, 138).

Äänifasilitaatiota tehdessäni ajatus ylistyksestä nousi mieleeni ensimmäistä kertaa pitkään aikaan. Se tapahtui asiakkaan kanssa. Se tuntui liittyvän luontoon ja ihmiseen sekä luonnon osana että havainnoijana. Ajatukseen liittyi maisema, joka avautuu työhuoneeni ikkunasta. Muistin kuinka 5-vuotiaana seisoin olohuoneen sohvalla ja lauloin pitkiä itsekeksimiäni lauluja puista, linnuista, eläimistä, auringosta. Lauloin niistä ja niille. Ehkä ne lauloivat minussa. Äkkiä äänifasilitaatio toi esiin jotakin tuohon hetkeen liittyvää. Sen ylistystä, mitä ympärillämme on, ja itsemme kokemista osaksi sitä.

Eräs alkuhaastatteluni kysymyksistä käsitteli äänen ja henkisyiden suhdetta. Vastauksissa tuli esiin hyvin arkisiakin asioita, joissa koettiin pyhän näyttäytyvän.

[– –] varsinkin ku odotti lasta [– –] että ku laulo vaikka metsässä, tai monesti metsäkävellessä kotiin päin, laulelu tai hyräily, tai semmosta, maailman silittämistä sillä äänellä. Ja kyllä ihan tuntuu päivittäin niinku kiitos -sana, kiitoksessa on aina jotain pyhää. Kun jotain ihmistä tai asiaa kiittää, asiasta on kiitollinen, ääneen. Siitä ehkä semmonen suorin ja arkisin pyhyiden yhteys. (H4 19.3.2021)



Eräs asiakkaista tunnisti henkisen alueen olleen jo työskentelyn alatekstissä jonkinlaisena lähtökohtana. Niinpä orientaatio oli pyhän kokemisen pohtimista kohti, ja siitä oli pidetty tietoisesti kiinni.

Koen äänen ja liikkeen avulla työskentelyn usein johdattavan henkisempään olemisen tapaan ja läsnäoloon. Ja ehkä se oli myös työskentelyn intentiossa itselläni ja ehkä myös fasilitoijalla. (H2 9.4.2021)

Henkisyden ja äänen yhteyttä ei katsottu voivan syntyä vain kirkkokuorossa, vaan kaikessa itsen ja toisen kuunteluun tähtäävässä toiminnassa. Asiakkailla oli myös kokemuksia henkisen yhteyden tavoittelemisesta hengellisen yhteisön lauluryhmässä, tavoitteeseen kuitenkin pääsemättä. Joskus valinta oli mennä sen sijaan kohti henkisyttä hiljentymisen kautta. Henkinen yhteys tuntui syntyvän muuten kuin järjen kautta. Henkisyttä ei nähty myöskään muusta elämästä erillisenä ilmiönä. Se koettiin luonnollisena osana olemista.

Kyllä koin ja uskon ettei sen tarvitse olla mikään niin suurikaan tai ihmeellinen asia tuon henkisen yhteyden, vaan se voi olla luonnollinen osa elämää ja ihmistäkin, vaikka se saattaa kuulostaa nykyään jotenkin suuremmalta ja kaukaisemmalta. Meissä on ruumis ja henki, ja aina kun antaa ajatuksen kulkea vapaasti, äänen kauttakkin, niin ehkä siinä jotain voi lähestyä tai läpikäydä, mikä ei vaadi loogisuutta, järkeä, selityksiä. (H1 31.3.2021)

Yhteinen ääni oli tapa kohdata toinen erilaisella tasolla kuin muussa kanssakäymisessä. Kohtaaminen ei tapahtunut haastateltavan kokemuksen mukaan pelkästään fyysisellä tai mentaalisisällä tasolla, vaan myös henkisen yhteyden kokemisena.

[– –] avoimena pystyin olemaan ja kohtaamaan myös ohjaajan äänineen, siis... Kun muuten ihmisinä olemme omien olemustemme ja suojaustemme takana niin tuolla lailla ääntelyyn ja hetkeen keskittyen ja sille tilaa antaen voi myös toisen ihmisen kohdata henkisellä tasolla enemmän kuin normaalisti. (H1 31.3.2021)

Alkuhaastattelussa pyysin asiakkaita kertomaan myös suhteestaan hiljaisuuteen. Se tuntui olevan kuin henkisen yhteyden kolikon toinen puoli. Jos toisella puolella oli ääni, löytyi toiselta puolelta hiljaisuus. Hiljaisuuden merkityksestä haastateltavat kertoivat esimerkiksi seuraavaa:

Jotain ehkä mitä mä en haluaisikaan määritellä, jotain niin merkityksellistä. En tiä, jonkun olevaisuuden pohjatilaa tavallaan, joka, jossa ehkä nään jotain semmost niinku pyhää tai jotain semmost niinkun...syvästi merkityksellistä. Ja sit samaan aikaan jotain mitä ei kyllä oo olemassa. [nauraa] Jotain mitä etsii muttei niinkun. (H5 26.3.2021)

Äänen ja henkisyden suhde saattoi näyttäytyä pyhänä yksinkertaisuutena.

[--] ehkä se on semmoinen, jotenki asia mitä ei halua mystifoida liikaa, tai jotenkin mutta silti niinkun ehkä mä sanoisin jotenkin että se koskettaa jotain semmosta tosi aitoa. Tai sillan että jos sulla on itellä semmoinen tunne et se koskettaa jotain tosi aitoa, niin sillan se on. Niinku henkistä. Tai hengellistä. Tai pyhää.

## 8 HAVAINTOJA ÄÄNIFASILITAATIOSTA JA SEN VAIKUTUKSISTA

Tässä luvussa analysoin aluksi asiakkaiden palautetta äänifasilitaatiokonseptin pilotoinnista. Millaisia asiakkaiden kokemukset siitä olivat, tai mitä muutoksia he havaitsivat omassa itsessään, äänessään tai suhteessaan siihen? Yllättäen nimenomaan harjoitteiden fyysinen luonne ja sen vaikutukset nousivat vastauksissa esiin. Kokemukset eivät myöskään liittyneet pelkästään ääneen, vaan olemiseen kokonaisuudessaan. Toisessa alaluvussa käsitelen omaa kokemustani äänifasilitoijana.

### 8.1 Asiakkaan näkökulma

” [– –] mutta itselleni merkityksellisimmältä tuntui se, että myös kehoni tuli nähdyksi ja kuulluksi.” (H5 9.4.2021) Esimerkiksi näin asiakkaat kuvasivat kokemustaan työskentelystä kolmen tapaamiskerran jälkeen. Joskus jo ensimmäinen kerta kirvoitti innostuneita huomioita. ”Ihanan vapauttavaa! Miksei tällasta tehdä joka päivä?” (H3 18.3.2021)

Äänifasilitaatio antoi asiakkaille tilaa ja aikaa itsensä kuunteluun ja sisäisen maailmansa käsittelyyn konkreettisin keinoin.

Koin sen jopa jollain tapaa terapeuttisena, monestakin syystä. Se hoivasi mielihoyhteyttä, kytki tunneyhteyksiä kipukohtiin ns. mielen analyysikoneen ohi ja tuki pystyvyyden tunnetta (onnistumisen kokemuksen ja hallinnan tunteen lisääntymisen kautta.) (H5 9.4.2021)

Koettiin myös, että työskentely korjasi eriytyneisyyden tunnetta.

Tunnen olevani enemmän ns. hereillä ja enemmän sisällä kehossa. Olo on jollain tapaa hieman eheämpi – osaset on enemmän kiinni toisissaan ja jotenkin enemmän kokonaisuus (ei niin paljon: jalat jotain, mieli montaa jotain, kädet jotain, kasvot jotain, hengitys jotain...sellaista osien sekasortoa.) (H5 9.4.2021)

Äänifasilitaatiotyöskentelyn nähtiin myös auttavan rakentamaan hyväksyvämpää suhdetta omaan ääneen. Negatiiviset mielikuvat äänestä saattoivat korvautua positiivisemmillä.

Se oli mielenkiintoinen, kokemuksellinen ja avartava. [– –] Suhde [ääneen] on toiveikkaampi. Koen sen jotenkin enemmän osana olevaisuuteni kokonaisuutta. Ajattelen siitä enemmän myönteisiä ajatuksia. Se myös tuntuu välillä erilaiselta, helpommalta. (H5 9.4.2021)

Loppuhaastattelussa tiedustelin, onko asiakkaiden ääni-keho-suhteessa tapahtunut muutoksia äänifasilitaatiotyöskentelyn aikana. Vastauksissa mainittiin esimerkiksi tiettyjä kehon alueita, joihin suhtautuminen oli muuttunut.

Ainakin ymmärsin lisää hengityksen merkityksestä, liikkeistä ja tärkeydestä, sekä näihin liittyvistä haasteista omassa kehossa. Näiden haasteiden avaaminen ja tutkiminen tuntuu kiinnostavalta ja sinänsä luo täysin erilaisen suhtautumisen vatsan alueeseen. (H2 9.4.2021)

Äänifasilitaation avulla oli siis mahdollista löytää reittejä uudenlaiseen kehosuhteeseen ja tietoisuuteen kehosta ja hengityksestä. Äänen ja liikkeen avaama tunnettyöskentely koettiin voimakkaana ja korjaavana. Työskentely herätti asiakkaissa kehollisia muistoja ja antoi välineitä käsitellä niitä tässä hetkessä.

Koin, että sain ymmärrystä kehon sisäpuolisen ja ulkopuolisen tilan suhteesta. [– –] Luulen, että harjoitus tavoitti jotain hyvin varhaista lapsuuden kehokokemustani. Muuten koen nyt prosessista, että minussa (äänessäni) on enemmän voimaa ja tilaa kuin olisin arvannutkaan ja kehtaan leikkiäkin sillä. (H4 9.4.2021)

[– –] sain käsiteltyä jotain hyvin olennaista ja vaikeaa tunnekaavaa, jota olen kantanut sisälläni niin pitkään kuin muistan. Tämä asian käsitteleminen äänen ja liikkeen avulla tuntui hyvin olennaiselta ja avasi minulle uudenlaista ymmärrystä tästä aiheesta. (H2 9.4.2021)

Joillekin osallistujille osa harjoitteista sisälsi liikaa vapauden elementtejä. Tähän kokemukseen vaikutti varmasti se, että olin paikalla todistajana. Asiakas oli siis vapaa, muttei kuitenkaan yksin, vaan minun kanssani. Ehkä tällöin joillekin vapautta oli vaikea kokea, ja he olisivat toivoneet fasilitoijalta tiukempaa ohjausta.

[– –] mut joku siinä oli semmonen vapaudenkin hetki varmaan sitte että mun piti itse jotaki miettiä niin sitte mä ajattelin että se taas voi olla että sitte, juuri semmonen aika selkeä ohjaus, se on mukavaa. [– –] Niin pääsee niinku semmosesta turhasta itsekontrollista ja vastuusta siitä että mitä tekee kun on ohjattavana. (H1 25.3.2021)

Ilahduttavaa oli, että vastausten ja työskentelyssä tulleiden omien kokemustenikin perusteella alkuhaastattelusta alkanut prosessi jatkui myös tapaamiskertojen välillä. Joillekin osallistujille kyseessä saattoi olla ensimmäinen kerta, kun he uskalsivat laulaa yksin jonkun ollessa todistajana.

[– –] oli mukava niinku panostaa siihen ja miettiä mikä vaikuttaa ääneeni, ilmaisuun ja tosiaan et sai sille tilaa ja aikaa, niinkun näitten kertojen kautta, mutta sitten että paljon niinkun jäi miettii aina näitten kertojenkin jälkeen asioita ja. Niin, vaikutus on siis positiivinen, ehdottomasti. [– –] että tässä uskalsin nyt niinkun jonkun muunkin kanssa kuin itseni, niin ihan itsekseni laulaa ja äännellä. (H1 25.3.2021)

Sain myös vahvistusta sille, että asiakkaille kertojen monipuolinen sisältö oli positiivinen asia. He myös kokivat tulleen kuulluiksi äänifasilitaatiotyöskentelyn aikana.

Koin että teemat olivat hyviä ja pääsin työstämään sellaisia asioita, jotka koen tärkeinä. Sain hyviä oivalluksia äänen käytöstä ja sen suhteesta omaan kehoon. Koin, että sulla on syvä näkemys aiheeseen ja tosi laaja kattaus erilaisia työkaluja. Koin, että tekemistä sovellettiin sitä mukaan mitä olin sanonut ja toivoin, ja tilannetta ohjattiin muutenkin herkällä korvalla kuunnellen. Koin tilanteet luottamuksellisina ja sellaisina, että pystyin uppoutumaan harjoituksiin, vaikka ne veivät myös epämukavuusalueelle. [– –] Koin, että myös harjoitusten aikana tulikin kuuluksi esim. jos joku tuntui hankalalta tai en saanut siitä kiinni, sain herkästi lisäohjeistusta., toisaalta myös tilaa tehdä ja kokeilla. (H3 5.4.2021)

## 8.2 Kehittäjän näkökulma

Oma kokemukseni ensimmäisestä tunnista oli että kyllä, tässä on jotain tosi oikeeta. Että keskustelun/haastattelun kautta henkilö tuo itselleen ja mulle esiin aiheita, mielikuvia, muistoja, kokemuksia, joita on mahdollista käyttää työskentelyssä. Leikin ja kommunikaation tuoma vapaus ja merkitys. Ihanaa että on toisen ääni ja keho. Arvokasta, tietoa tuottavaa. Samastumisen kokemuksia. (Skaffari, työpäiväkirja 12.3.2021)

Kuten edellä olevasta päiväkirjaotteesta käy ilmi, äänifasilitaatiotyöskentelyn pilotointi oli itselleni tärkeä kokemus. Se tuotti iloa ja merkityksen tunnetta. Samalla se todisti, että on mahdollista tuoda yhteen aiemmin oppimani asiat ja antaa tuo osaamiseni asiakkaan käyttöön. Kyse oli kuitenkin myös syvästi yhteisessä prosessissa olosta. Tai ei ehkä niinkään yhteisessä, kuin rinnakkaisessa. Missään vaiheessa en kokenut, että asiakkaan ja fasilitoijan roolit sekoittuvat, mutten myöskään pelännyt kontaktiin ja yhdessä tekemiseen antautumista.

Eräs reflektiota vaativa elementti kehittämistoiminnassa oli, että osan asiakkaista tunsin entuudestaan hyvin. Se teki työskentelystä osittain helpompaa, osittain haastavampaa. Eräs asiakkaista painiskeli työskentelyjakson aikana vakavan uupumuksen kanssa. Rentoutuminen äänifasilitaation aikana aiheutti asiakkaan kehossa voimakkaan reaktion. Työskentely hänen kanssaan nosti esiin kysymyksiä vastuusta ja riskeistä, joita ääni- ja kehotyöskentelyyn saattaisi liittyä. Pyrin olemaan varovainen ja hienotunteinen. Annoin myös mahdollisuuden keskeyttää työskentely, mutta asiakas halusi kokea tekevänsä jotakin, jolla on merkitystä.

Asiakas on kuin puu, joka on kerinyt kaiken elinvoimansa sisuksiinsa. Koska hän on hyvä ystäväni, suren sitä, miten erilainen hän on. Vaisu, pinnistelevä. Haen

tapaa olla yhtä aikaa empaattinen, mutta tukeva ja optimistinen. [– –] Minussa on monenlaisia tunteita; pelkoa, auttamisen halua, kysymyksiä siitä tiedänpö mitä teen. Kun illalla nukahdan, menen unen ja valveen rajatilaan ja tunnen itsessäni raivon, joka nousee ja tuntuu tärisyttävän koko vartaloani. Seuraavana päivänä olen aivan loppu. Tuntuu että kaikkea on liikaa, enkä saa rajojani pidettyä. (Skaffari, työpäiväkirja 20.3.2021)

Kehoni oli työskentelyssä mukana siinä missä äänenikin, ja joskus tunnetyöskentelyn jäljet näkyivät siinä noinkin konkreettisesti. Työskentely jokaisen asiakkaan kanssa oli intensiivistä ja vaati kaiken keskittymiseni. Samaan aikaan yksityiselämässä oli asioita, jotka kaipasivat huomiotani. Kun saavutin edellä kuvatun lakipisteen, tunsin että opin säätelemään voimiani paremmin ja asettamaan myös rajani tarkemmin. Asiakkaiden tarpeet ja työskentelyn suunnat olivat keskenään melko erilaiset. Tuo vaihtelu auttoi myös oman energian suuntaamisessa, ja usein työskentelyn jälkeen olo oli energisoitunut ja innostunut.

Jos työskentelyssä mentiin alueille, joissa voimakasta tunnemateriaalia nousi pintaan, pyrin tuomaan musiikillisen elementin vahvemmin mukaan työskentelyyn. Tuntui että hengitys oli reitti tunteisiin, tunteet taas reitti musiikkiin.

Teen äänimatosta rytmisempää, sykkivää. Tunnen että se auttaa musiikkiin pääsemistä, tunteen muuntumista lauluksi. (Skaffari, työpäiväkirja 24.3.2021)

Kun tunne muuttui musiikiksi, se ikään kuin sai siivet alleen. Musiikki tai ääni tuntui tarjoavan turvallisen tilan, jossa asiakkaan tunteilla oli lupa muuntua toisiksi.

Kolme tapaamiskertaa ei ollut kovin paljon. Toisaalta ne tapahtuivat viikon välein, joten tahti työskentelylle oli melko nopea. Varsinkin ensimmäisen asiakkaan kanssa huomasin, etten malttanut rajoittaa tarjoamiani harjoitteita, vaan ehkä kokeilin liiankin monia vaihtoehtoja.

Eräs teema, jota jäin miettimään äänifasilitaatiotyöskentelyn jälkeen liittyy kehoon. On tärkeää tiedostaa, millaisia ideaaleja kantaa itse ohjaajana mukanaan. Olen itse marioitunut esiintyjäruumiin ja vapaan kehon ajatuksessa. Keskusteluissa ja työskentelyn aikana oli hyvä saada muistutuksia kehojen eroavaisuuksista ja erilaisista kyvyistä.

Pohdimme kehoja, liikkeen kokemusta, ajatusta siitä, miltä keho näyttää, kehojen rajoituksia, sairauksien, tunteiden, iän mukanaan tuomia. (Skaffari, työpäiväkirja 7.4.2021)

Onko minulla tosiaan mielikuva vaikkapa esiintyjän kehosta, jonka tulisi olla tietynlainen, jotta se voisi olla vapaa siinä mielessä, jollaisena se ideaalikuvasani näyttäytyy? Onko

tuo keho nuori, terve, vahva, rento, henkisesti tasapainoinen? Kysymys on kiinnostava, koska jokin sen kaltainen määrittää ajatteluani omasta kehostani. Vaatimuksiani.

Vaikka virhe on mielestäni kiinnostavampi kuin oikea suoritus, etsinkö silti täydellisiä kehoja ja täydellistä ääntä? Asiakkaiden kanssa en kuitenkaan koe, että ajattelisin että asiakkaan tulisi muuttua. Erilaiset kehot ovat ihmeellisiä, ihme. Ehkä se mihin pyrin on täydellisyyden sijaan se, että jokainen voisi olla mahdollisimman täydesti se mitä on. Että fyysisen ja äänellisen työskentelyn avulla voisimme raivata tieltä niitä ajatusvinoumia tai turvarakenteita, jotka estävät meitä hengittämästä, olemasta, elämästä kokonaisina meinä, muiden kanssa. Rikkiäisinä, rampoina, raakileina, mutta uteliaina sen suhteen, mitä meistä vielä voi löytyä. Yhdessä ja erikseen.

## 9 LOPUKSI

Millä tavalla äänifasilitaatiotyöskentely siis on muuttanut osallistujien käsitystä omasta äänestään ja sen mahdollisuuksista? Vaikutukset ovat olleet positiivisia kaikkien osallistujien kohdalla. Työskentely on lisännyt rohkeutta äänen käyttämiseen ja uteliaisuutta sen mahdollisuuksia kohtaan. Äänifasilitaatio on tehnyt asiakkaat tietoisemmiksi siitä, miten hengitys vaikuttaa kehossa ja äänessä. Työskentelyn on koettu vahvistava mielen ja kehon yhteyttä. Asiakkaat kuvaavat kehonsa tulleen nähdyksi ja kuulluksi. Äänestä ajatellaan myönteisempiä ajatuksia, ja äänessä on uutta voimaa. Kyse ei ole ollut työskentelystä vain äänen, vaan mielen ja kehon kokonaisuuden parissa.

Loppuhaastattelussa kysyin osallistujita, millaisia ääneen liittyviä unelmia heillä on. Kuten muissakin vastauksissa, myös tässä asiakkaat tuntuivat pystyvän tiivistämään vastauksiinsa tunnistettavia ja tärkeitä havaintoja. Ääni koettiin väylänä rohkeaan olemassaoloon. ”Että oma ääni voisi toimia oman voiman välittäjänä.” (H3 5.4.2021)

Äänifasilitoijana olen saanut vahvistuksen sille, että voin tämänkaltaisessa työskentelyssä hyödyntää koko osaamistani. Äänifasilitaatioissa käsittelemämme aiheet ovat itselleni tärkeitä ja perustuvat arvoihin, joihin uskon. Intuitio, improvisaatio, kuuntelu ja dialogisuus vahvistavat meitä yksilöinä ja yhteisönä. Onko äänifasilitaatio sitten kannattavan yritystoiminnan ydintä? En osaa vastata tähän, mutta koen että työ on tarpeellista. On tärkeää luoda turvallisia tilanteita, joissa saamme olla läsnä kehoillamme, äänillämme, karvoinemme kaikkinemme. Nyt opinnäytetyötä kirjoittaessani pohdin myös omia unelmiani. Haluan jatkaa työskentelyä ja oppimista äänifasilitaation parissa. Haluan tutkia, kuinka äänifasilitaation periaatteita olisi mahdollista soveltaa ryhmätoimintaan.

Juuri nyt ajankohtaisimmalta unelmalta itselleni tuntuu, että voisin elää niin kuin opetan. Kun nyt kirjoitan ja istun neljättä päivää tietokoneen ääressä, keho huutaa ääntä ja liikettä. Huudon voi kuitenkin tukahduttaa. Kuten eräs asiakas sanoi, Netflix ja suklaa toimivat hyvin. Se on tunnistettavaa. Tarjoaako niiden tuoma mielihyvä niin nopean ratkaisun ajatusmyllyn hiljentämiseen, että kehollinen itsensä huomioiminen ei ehdi väliin? Olemmeko niiden seurassa vähemmän yksin? Miksi on niin helppoa suorittaa paineen alla, ja niin vaikeaa antaa itselleen aikaa ja tilaa hengittää ja tulla kuulluksi?

”Mutta tosiaan että sekin on aika tärkeätä tosiaan kuunnella itteensäkin välillä. Tai silleen et siitähän se vois vaikka lähteeki. Kaikki. Kyllä”. (H1 25.3.2021)



Sen sijaan, että annan asioiden kasautua vuoriksi tai avautua kuiluiksi, voisin rakentaa siltaa kuilun yli. Tuo silta on oma ääneni, luotettava ystäväni, kuten eräs opettaja minulle ääntäni kuvasi. Sen sijaan että katselen kuinka minun käy kuilun reunalla, voin mennä ääneni luokse ja kysyä: "Mitä sinä haluat juuri nyt?" Kun teen niin ja annan äänen vastata, kehoon laskeutuu rauha, jossa tunnen olevani kokonainen. Kun solut kehräisivät hiljaa, äänellä silitettyinä.

Avopuolisollani on tapana sanoa, että kaikki haluavat tulla silitetyiksi. Jokainen tarvitsee kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta sellaisenaan. Eräs asiakkaistani kertoi haastattelussa silittävänsä maailmaa äänellään. Mitä on vapaa ääni? Ehkä se on iloa. Yhteyttä. Silitystä.

Ja vapaasti naurava ääni. Vapaa ääni. Vapaasti soiva ja helppo ääni olisi varmasti ihana ääneen liittyvä unelma. Ja että ääneen vastattaisiin. Puhuisin ihanalla äänellä kauniita, lohduttavia, ihania asioita erityiselle henkilölle, joka vastaisi minulle samalla mitalla.(H1 31.3.2021)

## LÄHTEET

- Austin, D. 2008. *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy. Songs of the Self.* Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Calais-Germain, B. & Germain, C. 2016. *Anatomy of Voice. How to Enhance and Project Your Best Voice.* Rochester, NY: Healing Art Press.
- Dertnig, C. & Thun-Hohenstein, F. 2014. *Performing the Sentence. Research and Teaching in Performative Fine Arts.* Vienna: Sternberg Press.
- Dolar, M. 2006. *A Voice and Nothing More.* Cambridge: The MIT Press.
- Freire, P. 2005. *Sorrettujen pedagogiikka.* Suom. J. Kuortti. Tampere: Vastapaino.
- Gelb, M. 1994. *Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander-tekniikkaan.* Suom. P. Saraste-Halme. Porvoo: WSOY.
- Heikkilä, E. 2020. Autoetnografia ja tutkimuskentän muuttuvat rajat. *AntroBlogi.* <https://antroblogi.fi/2020/11/autoetnografia-ja-tutkimuskentan-muuttuvat-rajat/> Viitattu 27.5.2021
- Huottilainen, M. & Partanen, E. 2009. Puheen oppiminen ennen syntymää. Teoksessa Olli Aaltonen & al. (toim.) *Puhuva ihminen. Puhetieteiden perusteet* Helsinki: Otava, 91–97.
- Hynninen, J. Jazz- ja bluesimprovisaation luento 12.4.2021. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Ihde, D. 2007. *Listening and Voice. Phenomenologies of Sound.* Toinen painos. Albany, NY: State University of New York Press.
- Keyes, L.E. 2008. *Toning. The Creative and Healing Power of the Voice.* Camarillo, CA: De Vorrs Publications.
- Laukkanen, A. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni.* Helsinki: Gaudeamus.
- Linklater, K. 2006. *Freeing the Natural Voice. Imaginary and Art in the Practice of Voice and Language.* Hollywood, LA: Drama Publishers.
- Magilton, I. 2016. *Roy Hart Theatre at Malérargues.* Nimes: Mondial Livre.
- Mutka, V. 2021. Fasilitointi -Mitä se tarkoittaa? Mukamas learning design. <https://mukamas.fi/uncategorized/fasilitointi-mita-se-tarkoittaa/> Viitattu 7.6.2021.
- Nachmanovitch, S. 1990. *Free Play. Improvisation in Life and Art.* New York, NY: Penguin Putnam Inc.
- Nielsen, L. 2004. *Microtonal Healing. Spirit of the Healing Voice.* Camarillo, CA: DeVorrs Publications.
- Online Etymology Dictionary <https://www.etymonline.com/> Viitattu 27.5.2021.
- Oxford Languages. <https://languages.oup.com/> Viitattu 26.5.2021
- Puranen, J. 2021. Äänekäs ruumis. *NIIN & NÄIN.* Filosofinen aikakauslehti nro 108, Kevät 1/2021, 112–114.
- Raami, A. 2016. *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä.* Helsinki: S&S.

Rosenberg, S. 2017. *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve. Self-help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma and Autism*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf> Viitattu 27.5.2021.

Savinainen-Makkonen, T. & Kunnari, S. 2009. Puheen, kielen ja kommunikaation kehitys lapsuudessa. Teoksessa Olli Aaltonen & al. (toim.) *Puhuva ihminen. Puhetieteiden perusteet*. Helsinki: Otava, 114–121.

Skaffari, M. 2021. Työpäiväkirja.

Törölä, H. 2009. Ääntelyn kehitys ensimmäisen ikävuoden aikana. Teoksessa Olli Aaltonen & al. (toim.) *Puhuva ihminen. Puhetieteiden perusteet* (toim.) Helsinki: Otava, 107–113.

Uotinen, J. 2021. Autoetnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/autoetnografia/> Viitattu 27.5.2021.

Vuori, H.-L. 1995. *Hiljaisuuden syvä ääni*. Toinen painos. Helsinki: Vox Silentii.